KASVISRUOKAOPAS

Leikki-ikäisten lasten vanhemmille

Opas on tehty opinnäytetyönä Savonia-ammattikorkeakoulussa keväällä 2021.

Tekijät: Annika Jokelainen, Jonna Kiljala ja Emmi Kääriäinen

Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma

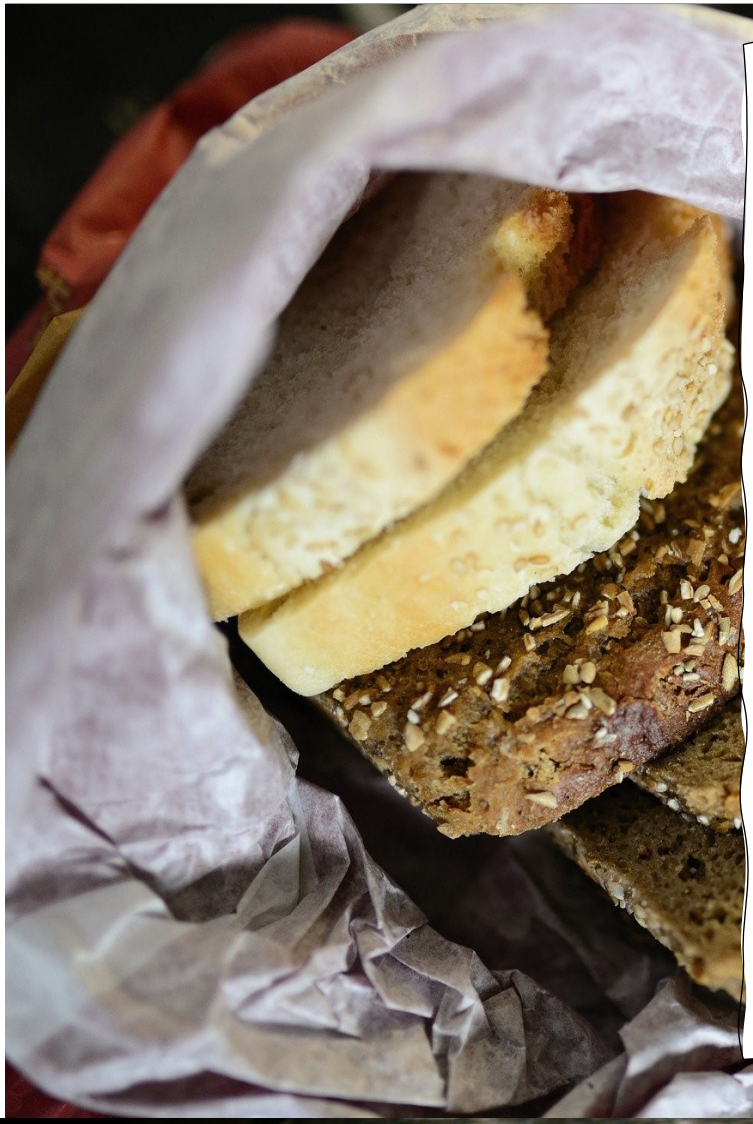
Sosiaali- ja terveysala, Kuopio

ATERIAN KOOSTAMINEN JA SYÖMÄÄN INNOSTAMINEN

Kasvua ja kehitystä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, johon kuuluvat säännöllinen ateriarytmi ja monipuoliset ruokavalinnat. Lapsen tulisi syödä 4–6 kertaa päivässä.

Tässä oppaassa kerrotaan leikki-ikäisten ravitsemussuosituksista sekä syömään innostamisesta. Oppaaseen on koostettu lapsiperheisiin sopivia, ravitsemussuositusten mukaisia reseptejä, joissa proteiinin pääasiallisina lähteinä on käytetty vain kasvikunnan tuotteita.

Hyvin ja monipuolisesti toteutettu kasvisruokavalio on terveyttä edistävää ja soveltuu sekä aikuisille, että lapsille. Kasvisruokapäivien lisääminen viikkoon on hyvä tapa aloittaa kasvisruokiin tutustuminen.



Hiilihydraatit

40–60 % lapsen päivän energiansaannista

4 annosta viljavalmisteita päivässä

(1annos = 1 leipäviipale tai 1 dl keitetty viljalisäke)

Vähennä valkoista viljaa! Se onnistuu kun:

- vaihdetaan valkoinen riisi, makaronit ja pasta täysjyvätuotteisiin
- vaihdetaan valkoinen leipä tummempaan
- leivokset, keksit ja pullat leivotaan usein valkoisesta viljasta, syö niitä vain silloin tällöin

Kasvikset

Viisi oman kouran kokoista annosta päivässä!

Saat niistä:

- ➔ vitamiinia
- ➔ kivennäisaineita
- ➔ kuitua

Kuidut

- ➔ edistää vatsan toimintaa
- ➔ pitää verensokerin tasaisena
- ➔ pitää kylläisenä pitkään

Kuitua saat kasvisten lisäksi hedelmistä, marjoista pähkinöistä ja viljatuotteista!

Kasvisten ja hedelmien lisääminen onnistuu:

- nauti jokaisella aterialla kourallinen kasviksia
- kasviksien käyttäminen ruoanlaitossa
- jälkiruoaksi ja välipalaksi marjoja ja hedelmiä eri muodoissa: raakana, smoothiessa, rahkan tai jogurtin seassa

Proteiinit

10–20% lapsen päivän energiansaannista

Lähes jokaisella aterialla olisi hyvä olla jokin proteiininlähde. Proteiinipitoiset ruoat tuovat kylläisyyttä ja niitä tarvitaan kudosten kehittymiseen ja kasvuun.

Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat esim. pavut, linssit, herneet, pähkinät, soijavalmisteet, sieniproteiinituotteet kuten Quorn sekä täysjyväviljavalmisteet.

Maitovalmisteet, kananmunat sekä kala ovat myös hyviä proteiininlähteitä.

Rasvat

Näkyvää rasvaa suositellaan lapsille 1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4–6 rkl kasvimargariinia päivässä.

Rasvan lähteinä on hyvä suosia pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa. Se sisältää välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Hyvä rasva pitää suonemme ja aivomme kunnossa.

Näin saat ruokavalioon enemmän hyvää rasvaa:

- käytä kasviöljyjä paistamiseen, leivontaan, salaatin päälle, kastikkeisiin ja marinadeihin
- käytä vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia margariineja leivälle ja leivontaan
- syö kalaa vähintään 2 kertaa viikossa
- syö päivittäin noin kourallisen verran pähkinöitä tai siemeniä

Vähennä kovan eli tyydyttyneen rasvan määrää:

- vähennä eläinperäisiä tuotteita
- vaihda maitotuotteet vähärasvaisempiin
- syö vähemmän tuotteita, joissa on piilorasvaa kuten kekseissä, leivonnaisissa, jäätelöissä ja sipseissä

Sokeri

Vähennä sokeria! Se sisältää paljon energiaa, mutta ei lainkaan vitamiineja eikä kivennäisaineita. Sokeri on myös haitaksi suun terveydelle.

Käytännössä:

- juo vettä, se on paras janojuoma
- vaihda makeat jogurtit maustamattomaan, lisää mausteeksi marjoja, hedelmiä, soseita ja pähkinöitä
- korvaa makeat välipalat kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla

Suola

Runsas suolan saanti kohottaa verenpainetta ja näin ollen vaikuttaa haitallisesti sydämeen, verisuoniin ja aivoihimme.

Leikki-ikäisille suositellaan vuorokaudessa korkeintaan 3 grammaa suolaa, joka on noin puolikkaan teelusikallisen verran. Tähän luetaan mukaan niin kotona lisätty suola kuin valmisruokien sekä elintarvikkeiden sisältämä suola.

Käytännössä:

- suolainen maku aistitaan voimakkaampana, kun ripautetaan hieman suolaa valmiin annoksen päälle
- vähennä ruoanlaitossa suolan sekä liemikuutioiden käyttämistä. Lisää sen sijaan yrttejä ja muita mausteita antamaan makua
- vertaile tuotteita ja etsi vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot

D-vitamiini

D-vitamiinia tarvitaan luuston, sydämen ja verisuonten terveyden vuoksi. Lisäksi D-vitamiini suojaa infektioilta.

Moniin elintarvikkeisiin on lisätty D-vitamiinia. 2–18-vuotiaille D-vitamiinin saantisuositus on 10 µg. Mikäli leikki-ikäisen ruokavalioon kuuluu vitaminoituja maitotuotteita, -rasvalevitteitä ja/tai kalaa, suositellaan tällöin D-vitamiinivalmistetta annettavaksi 7,5 mikrogrammaa.

Miten saada D-vitamiinia ravinnosta:

- syö päivittäin D-vitaminoituja maitotuotteita tai vastaavia kaura-, soija- tai riisituotteita
- syö kalaa vähintään kahdella aterialla viikossa
- käytä leivän päällä D-vitaminoitua kasvirasvalevitettä

LAPSEN LAUTASMALLI

Jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä

Vesi tai rasvaton maito tai -piimä

Täysjyväleipä kasvirasvalevitteellä

Neljännes hiilihydraattipitoista lisäkettä, kuten riisiä, perunaa tai pastaa

Puolet lautasesta kasviksia

Neljännes proteiininlähdettä, kuten kasviproteiinia, kalaa, broileria tai lihaa (kuvassa Vöner-kasviproteiinia curry-kastikkeessa)

Sydänmerkki kertoo, että tuote sisältää hyvää eli pehmeää rasvaa, maltillisesti suolaa ja sokeria sekä runsaasti kuitua

© sydänmerkki

RUOKAROHKEUS JA SYÖMÄÄN INNOSTAMINEN

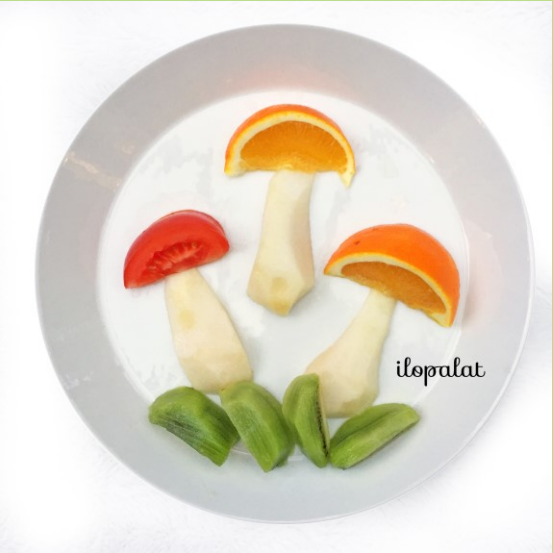
Ruoalla on iso merkitys perhettä yhdistävänä tekijänä. Yhdessä syöminen on valtava voimavara, joka luo siteitä perheenjäsenten välille. Ruokaan liittyvät sosiaaliset tilanteet, kuten ruoanlaitto ja syöminen, antavat perheelle mahdollisuuksia olla toisilleen läsnä ja vaihtaa kuulumisia.

Lapsen tottuminen uusiin ruokiin ja makuihin vaatii harjoittelua. Osa lapsista on rohkeampia tutustumaan uusiin makuihin, kun taas toisia uudet maut saattavat jännittää. Lapset tarvitsevat keskimäärin 10–15 maistelukertaa, ennen kuin he oppivat pitämään uudesta mausta.

Ruokailutottumukset omaksutaan pienestä pitäen. Niitä kehittävät myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo. Lapsen kokemuksilla on suuri merkitys siihen, millaiseksi ruokailijaksi lapsi kasvaa. Kokemuksien kautta lapsi oppii ruokailuun liittyviä tapoja ja tottumuksia, sekä makumieltymyksiä, arvoja ja asenteita. Kokemuksilla on myös vaikutus lapsen ruokaan liittyvän itsetunnon kehittymiselle. Siksi onkin hyvä kannustaa ja antaa myönteistä palautetta lapselle pienistäkin edistysaskelista.

Vinkkejä ruokailoon

- Tutustutaan lähikaupan hedelmä- ja vihannes-osastolle ja valitaan lapsia kiinnostavat kasvikset
- Säännölliset ruoka-ajat
- Yhteiset ruokailuhetket
- Kasviksiin tutustuminen kaikilla aisteilla: maku, haju, tunto ja kuulo
- Kasvisten kuoriminen, pilkkominen, koristelu
- Ruoalla saa leikkiä! Tehkää lapsen kanssa ruoka-taidetta kasviksista
- Kasvikset saattavat maistua paremmin sormipa-loina
- Esitellään uudet ruoka-aineet ja maut tuttujen makujen kanssa
- Kannustetaan maistamaan, pakkoa ei ole
- Myönteinen ruokapuhe ja aikuisen esimerkki
- Tarjotaan koko perheelle samaa ruokaa
- Ruokailuhetki ei ole palkitsemisen eikä rankaisun paikka. Kiitetään ja kannustetaan lasta, huoma-taan hyvät asiat ja annetaan niistä myönteistä palautetta



Sivun kuvat: Instagram: #ilopalat

Soijavalmisteet

Soijapapu on palkokasvi, joka kuuluu herneisiin. Erilaiset soijavalmisteet valmistetaan soijapavusta, josta saadaan esimerkiksi soijarouhetta, -jauhoa sekä -kuutioita. Soijapavusta voidaan valmistaa myös lihan kaltaisia soijaproteiinivalmisteita, kuten soijanakkeja ja -makkaroita. Soijaa voidaan lisäksi käyttää maidon, jogurtin ja kerman kaltaisten tuotteiden valmistukseen.

Tofu

Tofu on täysin kasvipohjainen, erittäin proteiinipitoinen valmiste, joka sisältää myös runsaasti vitamiineja ja hyviä rasvoja. Tofu tehdään soijapavuista keitetystä maitomaisesta juomasta, joka juoksutetaan ja puristetaan haluttuun muotoon.

Tofu-pinaattipasta

Raaka-aineet (4 annosta):

250 g pinaatinlehtiä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
250 g valmiiksi maustettua tofua
2 dl kaurakermaa
2 tomaattia
ripaus cajun-maustetta
suola
mustapippuri
400 g täysjyväpastaa

Valmistus:

1. Keitä pasta ja säästä keitinvedestä n. 1 dl. Jäähdytä pasta kylmän veden alla
2. Kuullota sipulit pannulla. Murskaa ja lisää valkosipulit
3. Kuutioi tofu ja lisää pannulle, paista n. 1 minuutin ajan
4. Kuutioi ja lisää tomaatti
5. Pese pinaatinlehdet ja lisää pannulle. Paista lehtiä n. 2 minuuttia
6. Lisää pasta ja kaurakerma, anna kerman kiehahtaa
7. Lisää suola ja mausteet

Tofu-curry kasviskeitto

Raaka-aineet (5 annosta):

150 g tofu
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 cm inkivääriä
1 paprika
1 rkl currya
0,5 rkl kurkumaa
1 tl paprikajauhetta
10 dl vettä
2 dl täysjyväriisiä
2 dl kaurakermaa
140 g parsakaalia
suolaa
½ kesäkurpitsa

Valmistus:

1. Kuutioi tofu n. 1 cm x 1 cm kokoisiksi paloiksi ja paista öljyssä paistinpannulla. Ota tofut sivuun odottamaan.
2. Pilko sipulit, valkosipulit, inkivääri ja kuullota kattilassa
3. Lisää joukkoon mausteet
4. Lisää vesi, riisi ja kasvisliemikuutio
5. Anna kiehua n. 10 minuutin ajan
6. Pieni parsakaali ja lisää se, kesäkurpitsa sekä Tofu-kuutiot ja kaurakerma. Anna kiehua 10 minuuttia
7. Lisää suolaa oman maun mukaan

Oumph!

Oumph! on peräisin Ruotsista ja se valmistetaan puristamalla vettä, soijaproteiinitiivistettä ja suolaa tiukaksi massaksi. Se muistuttaa hyvin paljon lihaa sienimäisen ja sitkeän rakenteensa ansiosta, mutta on siis täysin kasvipohjainen tuote. Oumph! ei soijapohjaisena tuotteena kuitenkaan maistu tyypillisesti soijalta, vaan sen maku on erittäin mieto ja helposti mieleisekseen maustettava. Se kestää tofun tavoin runsastakin maustamista ja erityisesti Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan mausteet sopivat tälle valmisteelle erinomaisesti. Korkea kypsennyslämpötila tuo tähän tuotteeseen rapeutta ja lisämakua. Tuotetta myydään pakastettuna niin maustamattomana kuin eri tavoin maustettunakin. Oumph! soveltuu erityisesti pataruokiin, erilaisiin keittoihin ja jopa marinoitavaksi.

Oumph! tikka masala

Raaka-aineet neljälle:

1 pkt (280 g) Oumphia! The Chunk
500 g tomaattimurskaa
2 rkl tomaattipyree
1 kpl sipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
1 tl chilijauhe
1 tl juustokumina
1 tl garam masalaa
1 tl suolaa
2 dl turkkilainen jogurtti
2 rkl öljyä
Lisäksi:
2 dl basmatiriisiä

Valmistus:

Kuullota öljyssä silputtu sipuli, valkosipulinkynnet, mausteet ja tomaattipyree.

Lisää tomaattimurska ja anna hautua 10 minuuttia.

Lisää kastikkeeseen Oumph! ja jogurtti. Anna hautua vielä 10 minuuttia.

Tarjoile esimerkiksi basmatiriisin ja lämpimien kasvisten kanssa

Quorn / sieniproteiini

Quorn valmistetaan sieniproteiinista käymismenetelmällä. Rakenteeltaan ja maultaan se muistuttaa maustamatonta broileria ja sitä voi paistaa, friteerata tai grillata. Quorn sisältää jonkin verran munanvalkuaista, joten täysin vegaaneille se ei sovi. Kaupasta Quornia löytyy pakastealtaasta. Maustamisvinkki: soija, paprika, chili ja sitruuna.

Quorn-pihvit ja curry kastike

Raaka-aineet neljälle:

4 kpl Quorn-fileitä
2 dl täysjyväriisiä
Curry kastike:
1 sipuli
0,5 paprikaa
2 valkosipulinkynttä
3 rkl curry-mausteseosta
2–3 dl vettä
kasvisliemikuutio
1 prk kaurakermaa

Valmistus:

1. Laita riisi kiehumaan ohjeen mukaan
2. Kypsennä Quorn-fileitä pannulla 5-6minuuttia ja ota sivuun
   Curry-kastike:
3. Pilko sipulit ja kuullota pannulla
4. Lisää curry-mausteseos, sekoita seosta ja lisää vesi
5. Lisää kaurakerma ja anna kiehahtaa
6. Lisää Quornit kastikkeen sekaan ja anna hautua n. 5min ilman kantta
7. Tarjoile riisin ja kasvisten kanssa

Tempe

Pääosin tempe valmistetaan soijapavuista, jotka liotetaan, kuoritaan ja keitetään puolikypsiksi. Papujen sekaan lisätään Rhizopus oligosporus-nimistä sientä, joka reilun vuorokauden aikana kiinnittää kasvattamansa rihmastonsa avulla pavut yhtenäiseksi. Juustomainen vaikutelma syntyy sienen papujen pinnalle kasvattaman vaalean rihmaston vuoksi. Suomessa tempeä valmistetaan myös muun muassa herneistä. Maultaan tempe on sienimäistä ja hiukan pähkinäistä. Tempe sopii käytettäväksi esimerkiksi pataruoissa, keitoissa, salaateissa ja laatikkoruoissa. Kaupoista tempeä löytyy lähinnä kokonaisina kimpaleina, joita pystyy jalostamaan mielensä mukaisesti erilaisiin ruokiin. Maustamisvinkki: korianteri, inkivääri sekä limetti.

Tempe-salaatti

Raaka-aineet:
Paahdetut kaurahiutaleet:
0,5 dl isoja kaurahiutaleita
Balsamico-tempe:
125 g tempeä
1 rkl vaahterasiirappia
2 rkl balsamicoa
rypsiöljyä paistamiseen
Puolukkavinaigrette:
0,5 dl puolukoita
1 rkl omenaviinietikkaa
2 rkl rypsiöljyä
Lisäksi:
salaattisekoitusta (esim. pinaattirucola)
kirsikkatomaatteja
vähäsuolaista ruisleipää

Valmistus:

1. Paahda kaurahiutaleet kuivalla pannulla, siirrä kulhoon odottamaan
2. Paista paloiteltua tempeä pannulla kauniin ruskeaksi
3. Sekoita vaahterasiirappi ja balsamico keskenään
4. Nosta pannu levyltä ja sekoita balsamicoseos tempen joukkoon
5. Hienonna puolukoita haarukalla, lisää niihin viinietikka ja öljy
6. Kokoa salaattipohja lautaselle
7. Lisää päälle kirsikkatomaatit, paahdettu kaura ja tempe
8. Viimeistele puolukkavinaigretellä

Nauti ruisleivän kanssa

Härkäpapu

Härkis on Suomessa valmistettu härkäpavusta tehty proteiinivalmiste. Se valmistetaan härkäpavusta, herneproteiinista sekä ohramallasuutteesta. Härkäpapuvalmisteita voidaan käyttää lihan tavoin ja sitä löytyy kaupasta suikaleina, muruna, pihveinä ja pyöryköinä. Maultaan härkäpapu on melko mieto, joten sitä voi maustaa mielensä mukaan.

Punajuuririsotto

Raaka-aineet viidelle:

500 g punajuurta
3 dl risottoriisiä
1 L vettä
0,5 dl härkäpapurouhetta
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 kpl kasvisliemikuutio
3 rkl rypsiöljyä
2 rkl tuoretta timjamia hienonnettuna
0,5 tl rosmariinia
2 rkl hunajaa
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
1 rkl sitruunamehua
pehmeää vuohenjuustoa ja
ripaus tuoretta timjamia koristeluun

Valmistus:

1. Kuori ja raasta punajuuret
2. Kiehauta vesi erillisessä kattilassa
3. Pilko sipulit ja kuullota öljyssä
4. Lisää riisi pannulle ja jatka kuullottamista n. 5 minuuttia
5. Lisää punajuuriraaste, härkäpapurouhe ja kasvisliemikuutio sekä puolet kiehautetusta vedestä
6. Keitä hiljalleen n. 10min kannen alla
7. Sekoita joukkoon mausteet
8. Lisää loppu vesi ja jatka kypsentämistä 5–8 minuuttia, kunnes riisi on kypsää
9. Lopuksi lisää hunaja ja sitruunamehu

Viimeistele risotto vuohenjuustolla.

Kasvisbolognese

Raaka-aineet viidelle:

2 sipulia
3 valkosipulinkynttä
50 g tomaattipyreetä
370 g tomaattimurskaa
1 rkl valkoviinietikkaa
1 kasvisliemikuutio
0,5 dl härkäpapurouhetta
0,5 kesäkurpitsaa
1 rkl yrttimaustetta
suolaa ja mustapippuria
3 rkl öljyä

300 g täysjyväspagettia tai -pastaa

Valmistus:

1. Viipaloi sipulit ja kuullota pannulla öljyssä
2. Pilko ja lisää kesäkurpitsat pannulle
3. Lisää sekaan tomaattipyree ja paista
4. Lisää tomaattikastike ja samalla 4 dl vettä
5. Lisää kasvisliemikuutio ja Härkis-rouhe
6. Anna kastikkeen hautua n. 30min pienellä lämmöllä ilman kantta
7. Keitä pasta ohjeen mukaan ja lisää kastikkeen joukkoon

Nyhtökaura

Nyhtökaura on myös suomalainen, täysin kasvipohjainen ja runsaasti proteiinia sisältävä tuote. Nyhtökauraa voi syödä sellaisenaan ja se valmistetaan hiertämällä härkäpapua, kauraa ja hernettä. Nyhtökaura kuivuu Härkiksen tavoin helposti, joten se kannattaa paistaa korkeassa lämpötilassa nopealla tahdilla. Pitkä kypsyttäminen on turhaa. Maustamattomana Nyhtökaurasta toki maistaa sen valmistusraaka-aineet selkeästi, joten se kaipaa maustamista tai lisättyä maustekastiketta. Tuotteena se toimii parhaiten pataruoissa, keitoissa ja täytteenä esimerkiksi hampurilaisissa, wokkiruoissa ja tortilloissa. Kaupoista nyhtökauraa löytyy suikalemaisina valmisteina, mutta myös pihveinä sekä pyöryköinä.

Nyhtökaura-pastavuoka

Raaka-aineet viidelle:

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
1 pkt tomaattinyhtökauraa
500 g tomaattimurskaa
1 dl vettä
6 dl (250 g) täysjyväpastaa esim. penne- tai kierrepastaa
1 prk punaista pestoa (Pirkka Arrabbiata 185 g)
2 dl kaurakermaa
150 g juustoraaste 17 % rasvaa
(1 ruukku basilikaa)

Valmistus:

1. Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta pasta.
2. Kuumenna uuni 200°C. Kuullota sipulit pannulla öljyssä.
3. Lisää Nyhtökaura, tomaattimurska, vesi ja pesto. Kuumenna. Lisää joukkoon puolet basilikasta. Siirrä seos sekä pasta uunivuokaan ja sekoita.
4. Sekoita yhteen kaurakerma ja juustoraaste. Lusikoi seos pannun pinnalle.
5. Siirrä pannu tai vuoka uuniin ja paista noin 20 minuuttia.

Mifu

MiFU on suomalaisesta maidosta saatavasta proteiinista valmistettu raejuustomainen ruokarae. MiFU sopii mainiosti lihankorvikkeeksi, mutta sisältämänsä maidon vuoksi se ei sovi vegaaneille tai maitoallergisille. Tuote on kuitenkin laktoositon, ja se sisältää B12-vitamiinia, toisin kuin useat muut kasviproteiinituotteet. MiFUa pystyy käyttämään sellaisenaan, mutta se sopii myös paistettavaksi ja haudutettavaksi. Se kestää myös korkeita lämpötiloja ja sitä pystyy savustamaan sekä wokkaamaan. MiFUa löytyy kaupoista sekä maustamattomina että maustettuina versioina. Maustamattomat versiot ovat hyviä tuotteita tämän proteiinivalmisteen tutustumiseen, sillä niitä pystyy maustamaan reilustikin oman makunsa mukaan. MiFUn maustamiseen sopivat esimerkiksi chili-, paprika- ja inkiväärijauhe sekä juustokumina. Lihan tapaan MiFUa voidaan käyttää esimerkiksi pataruoissa, keitoissa sekä salaateissa. Se soveltuu mainiosti myös munakkaaseen ja pihveihin. Kaupoista MiFUa löytyy rakeiden lisäksi myös suikaleina ja jauhelihan tapaisena muruna eli jauhiksena. Lisäksi tuoteryhmästä löytyvät uutuutena vegaaniset MiFU-vegepihvit, joita hyödynnetään tavallisen jauhelihapihvin tavoin. Tuotteet ovat Valion kehittämiä ja valmistamia.

Mifu-juureskeitto

Raaka-aineet kuudelle:

2 l vettä
4 laakerinlehteä
2 kasvisliemikuutiota
½ tl kurkumaa
400 g perunaa
200 g porkkanaa
100 g kaalia
1 sipuli
1 pkt (250 g) Valio MiFU®
suikaleita Curry-hunaja

Valmistus:

1. Kiehauta isossa (väh. 4 l) kattilassa vesi, laakerinlehdet, kasvisliemikuutiot (tarkista tarvittaessa gluteeni) ja kurkuma.
2. Kuori perunat, porkkanat ja sipuli. Suikaloi kaikki juurekset sekä kaali. Lisää kiehuvaan liemeen. Keitä n. 10 min.
3. Lisää lopuksi Mifu paistettuna. (Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.)

Seitan ja Vöner

Seitan valmistetaan kypsentämällä vehnän proteiinista tehty taikina joko paistamalla, haudutta-malla tai höyryttämällä. Halutessaan seitanin joukkoon voi lisätä ravintohiivahiutaleita, jotka anta-vat seitanille juustomaisen aromin. Seitania löytyy kaupoista valmiina, mutta sitä on myös helppo valmistaa itse. Seitania voi valmistaa esimerkiksi lihaa muistuttaviksi pihveiksi tai suikaleiksi. Seitan sopii myös lisukkeeksi vaikkapa salaatti- ja pastaruokiin sekä täytteeksi tortilloihin, pizzaan ja pita-leipiin. Maustamisvinkki: valkosipuli, chili- ja inkiväärijauheet, soija sekä sitruuna.

Vöner on helsinkiläisen ravintoloitsijan kehittelemä lihankorvike kasvissyöjille. Se valmistetaan seitanin tavoin vehnäproteiinista, eli sekin on täysin kasviperäinen proteiinivalmiste. Vöneriä voi käyttää esimerkiksi täytteenä tacoissa, lihan tapaan pataruoissa tai vaikkapa kinkun korvikkeena joulupöydässä.

Vöner-herne-minttu risotto

Raaka-aineet 4–5 henkilölle:

1 pkt (200g) Vöner Curry Stripped
2 dl risottoriisiä
1 kevätsipuli pieninä palasina
1 valkosipulinkynsi murskattuna
5 dl kasvislientä lämmitettynä
3 rkl oliiviöljyä
kourallinen parmesaania
150 g herneitä
(kourallinen mintunlehtiä suikaleina)
100 g ranskankermaa
puolikkaan sitruunan mehu
sitruunan kuorta
suolaa ja pippuria

Valmistus:

1. Pilko sipulit raaka-ainelistan mukaisesti. Freesaa salottisipulia, valkosipulia ja riisiä oliiviöljyssä paistokasarissa tai pinnoite-tussa kattilassa. Ala lisäämään lämmitettyä kasvislientä kauhallinen kerrallaan.
2. Keitä hiljalleen noin 16 min välillä hämmentäen puuhaarukalla tai nuolijalla. Mausta suolalla ja pippurilla. Maistele ri-sottoa jatkuvasti ja tunnustele riisin kyp-syyttä. Tavoite on saada napakka, mutta kypsä riisinjyvä.
3. Lisää lopuksi herneet, hienonnettu minttu ja ranskankerma. Rakenteeltaan risoton tu-lisi olla paksua, mutta valuvaa. Paista lo-puksi Vöner Curry Stripped nopeasti pan-nulla. Kaada risotto vadille tai isolle lauta-selle ja asettele päälle Vöner-suikaleet.
4. Koristele annos mintunlehdillä. Tarjoile parmesaanin kera.

Pavut

Papuja on olemassa useita eri lajikkeita. Pääsääntöisesti pavut sisältävät paljon rautaa, kuitua ja B-ryhmän vitamiineja. Kaupoista papuja löytää pakastettuina, kuivattuina, kypsennettyinä tölkissä sekä rouheena. Kokonaiset, kuivat pavut vaativat liotuksen ennen keittämistä. Kypsentämättömiä papuja käyttäessä keitto-ohjeiden noudattaminen on tärkeää, sillä monissa pavuissa on myrkyllistä lektiiniä, jonka hajoaminen vaatii oikeanlaisen keittämisen.

Mustapapu-sienipihvit ja perunamuusi

Raaka-aineet 4–5 kpl:

Pihvit:
2 porkkanaa
2 herkkusientä
1 prk mustapapuja (valmiita)
200 g tummaa ruisleipää
1 sipuli
3 rkl rypsiöljyä
korianterijauhetta, paprikajauhetta, suolaa, mustapippuria

Perunamuusia, puolukkahilloa

Valmistus:

1. Kuori ja raasta porkkanat sekä hienonna herkkusienet ja sipuli
2. Paloittele ruisleipä
3. Yhdistä kaikki aineet ja mausteet keskenään
4. Soseuta sauvasekoittimella (kaada tarvittaessa tilkka vettä joukkoon / jos massa on liian löysää lisää ruisleipää)
5. Öljyä kädet ja muotoile seos pihveiksi. Asettele pihvit leivinpaperille ja paista uunissa 225 asteessa 20 minuutin ajan, tai kunnes pihvien pinnat ovat rapeita

Tarjoile perunamuusin ja puolukkahillon kera.

Linssit

Linssit ovat palkokasveja ja kuuluvat hernekasveihin. Ne sisältävät proteiineja, kuitua, hiilihydraatteja, vitamiineja, folaattia sekä kalsiumia. Maultaan linssit ovat sellaisinaan melko mietoja. Linssejä ei tarvitse liottaa ennen kypsentämistä, mutta raa' at ja kovat linssit täytyy huuhdella huolellisesti ennen niiden käyttöä. Kaupoista löytää myös valmiiksi kypsytettyjä linssejä, jotka voi hyödyntää ruoanlaittoon sellaisenaan huuhtelun jälkeen. Linssit sopivat esimerkiksi laatikko- ja pastaruokiin, salaatteihin, sämpylöihin sekä keittoihin.

Linssipyörykät

Raaka-aineet (neljä annosta)

peruna
1–2 valkosipulinkynttä
sipuli
3 dl vihreitä linssejä
0,5 dl rypsiöljyä
3 rkl ketsuppia
1,5 dl kaurahiutaleita
0,5 dl korppujauhoja
2 rkl maissitärkkelystä
1 rkl paprikajauhetta
0,5 tl mustapippuria
rypsiöljyä paistamiseen

Valmistus:

1. Kuori ja raasta peruna
2. Kuori ja hienonna sipulit
3. Valuta ja huuhtele linssit
4. Sekoita keskenään perunaraaste, sipulit, linssit, rypsiöljy ja ketsuppi
5. Hienonna massa sauvasekoittimella
6. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet, korppujauhot, maissitärkkelys ja mausteet
7. Muotoile massasta noin 15–20 pyörykkää
8. Paista pannulla kauniin ruskeiksi
9. Tarjoile haluamasi lisukkeiden kanssa

Linssibolognese

Raaka-aineet:

porkkana
sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 tl savupaprikajauhetta
1tl oreganoa
2 rkl tomaattisosetta
2 tlk tomaattimurskaa
3 dl punaisia linssejä
5 dl kasvislientä
suolaa
mustapippuria

Lisäksi: täysjyväspagettia

Valmistus:

1. Pilko porkkana ja sipulit
2. Huuhdo linssit
3. Kuullota sipulit ja porkkana rypsiöljyssä
4. Lisää savupaprikajauhe ja oregano
5. Lisää tomaattisose ja kuullota vielä hetki
6. Lisää linssit, tomaattimurska ja kasvisliemi
7. Hauduta miedolla lämmöllä vähintään 30 min
8. Mausta suolalla ja pippurilla halutessasi
9. Tarjoile keitetyn spagetin kera

Vihreä herne

Vihreä herne on varmasti yksi tunnetuimmista kasviproteiinin lähteistä suomalaisessa yhteiskunnassa. Perinteisesti hernettä on käytetty torstaisin hernekeittoon, mutta se soveltuu sellaisenaan erinomaisesti myös salaatteihin, erilaisiin pataruokiin sekä tahnoihin. Lisäksi liotettua hernerouhetta voi käyttää tuomaan lisää ruokaisuutta lämpimiin ruokiin. Proteiinin lisäksi herneet sisältävät paljon vitamiineja sekä folaattia. Herneitä löytää kaupoista rouheena sekä kokonaisina kuivattuina, pakastettuina, tölkissä sekä kesällä tuoreina. Varhaisvihanneksina herneitä ei tarvitse kypsentää, mutta kypsymisajan lyhentämiseksi kuivatut herneet kannattaa liottaa.

Hernepasta

Raaka-aineet (3–4 annosta):

1–2 valkosipulinkynttä
0,5 rkl rypsiöljyä
2 dl vähärasvaista ruokakermaa
200 g vihreitä herneitä (pakaste)
1 ruukku basilikaa
1 tl suolaa
ripaus mustapippuria
1 rkl sitruunamehua
1 rkl raastettua sitruunankuorta
Lisäksi:
250 g täysjyväpastaa
100 g vihreitä herneitä

Valmistus:

1. Hienonna valkosipuli ja kuullota öljyssä
2. Lisää kerma sekä 1 pussi herneitä
3. Siirrä kattila pois levyltä
4. Lisää ¾ basilikaa ja soseuta sauvasekoittimella
5. Lisää mausteet, sitruunamehu ja raastettu sitruunankuori
6. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan
7. Ota talteen 1 dl keitinvettä ja valuta pasta
8. Kuumenna kastike uudelleen
9. Lisää joukkoon pasta, herneet ja säästetty keitinvesi

Viimeistele basilikalla

Kikherne

Kikherne on maailmanlaajuisesti käytetyin palkokasvi. Se sisältää runsaasti A- ja K-vitamiinia, folaattia, proteiinia ja kuitua. Kaupasta kikherneitä löytyy säilykehyllyltä kuivina, jolloin ne vaativat liotusta. Niitä löytää myös käyttövalmiina, jolloin liotusta ei tarvitse tehdä. Kypsiä kikherneitä voi syödä sellaisenaan, mutta ne sopivat hyvin myös pataruokiin, pastoihin ja laatikkoruokiin. Kikhernetölkin liemen pystyy hyödyntämään leivonnassa, jolloin se toimii kananmunan korvikkeena ja se sopii myös majoneeseihin ja jälkiruokiin.

Falafel valmistetaan usein kikherneestä, mutta sen raaka-aineena voidaan käyttää myös härkäpapua. Falafelia pystyy valmistamaan itse, mutta kaupasta sitä löytyy myös käyttövalmiina.

Falafel-hampurilainen

Raaka-aineet 4kpl:

380 g kikherneitä
1 valkosipulinkynsi
1 sipuli
2 tl paprikamaustetta
3 rkl grahamjauhoja
juustokuminaa
suolaa

Avokadotäyte:

1 avokado
1 dl bulgarialaista jogurttia
2 valkosipulinkynttä
1 tl sitruunamehua
suola + mustapippuri

Lisäksi:

moniviljasämpylöitä
salaatinlehtiä
tomaattia
cheddar-juustoa

2 tl öljyä
2 rkl yrttimaustetta
450 g perunoita

Valmistus:

1. Pilko ja paista sipulit pannulla öljyssä
2. Yhdistä kaikki pihvien ainekset kulhossa keskenään ja soseuta
3. Jaa taikina osiin ja pyörittele palloiksi
4. Laita graham-jauhoja alustalle ja paina massasta tehdyt pallot litteiksi pihveiksi jauhojen päälle. Jauhota myös toinen puoli ja paista pihvit pannulla öljyssä

Avokadotäyte:

1. Halkaise avokado ja poista kivi. Lusikoi hedelmäliha kulhoon, muussaa haarukalla
2. Lisää jogurtti, mausteet, sitruunamehu ja sekoita keskenään

Perunat:

1. Pese perunat ja pilko lohkoiksi
2. Lisää kulhoon öljy ja yrttimauste. Pyörittele perunat seoksessa
3. Levitä pellille ja paista 225 asteessa 30min

Annoksen kokoaminen:

1. Halkaise sämpylät ja paahda puoliskot pannulla
2. Kokoa hampurilainen lisäämällä leivälle avokadotäyte, kasvikset, pihvi ja juusto. Tarjoile paistettujen perunoiden kanssa.

Kvinoa

Kvinoa on erittäin ravintorikas ruokakasvi, ja sitä löytyy kaupoista raakoina siemeninä sekä kvinoajauhoina. Tämä kasviproteiini on täysin gluteeniton ja sisältää paljon muun muassa rautaa, kaliumia, kalsiumia, sinkkiä sekä E-vitamiinia. Kvinoaa viljellään myös Suomessa, ja sitä saa punaisena, mustana ja beigenä. Kvinoa puuroutuu helposti, joten se soveltuu erinomaisesti esimerkiksi piirakoiden täytteeksi, risoton kaltaiseen kvinottoon sekä susheihin. Kvinoajauhoista voi leipoa esimerkiksi pizzapohjan tai sämpylöitä.

Herkkusieni-kvinotto

Raaka-aineet (3–4 annosta):

5 dl keitettyä kvinoaa
1/2 kesäkurpitsa
125 g kirsikkatomaatteja
100 g herkkusieniä
1–2 valkosipulinkynttä
1 sipuli
1 tl omenaviinietikkaa
1 tl balsamicoa
tuoreita yrttejä (esim. basilikaa)
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria
1 tl valkosipulijauhetta
rypsiöljyä paistamiseen

Valmistus:

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Huuhtele ja pilko kesäkurpitsa, herkkusienet ja kirsikkatomaatit
3. Kuullota sipulit pannulla öljyssä
4. Lisää herkkusienet, kypsennä kunnes ylimääräinen neste on haihtunut
5. Lisää kesäkurpitsat pannulle ja anna kypsyä rauhassa
6. Lisää kirsikkatomaatit
7. Keitä kvinoa paketin ohjeen mukaan
8. Lämmitä valmiiksi keitetty kvinoa pannulla kasvisten ja sienten kanssa
9. Lisää mausteet
10. Viimeistele tuoreilla yrteillä

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

Fineli: https://fineli.fi/fineli/fi/index

Syödään yhdessä-ravitsemussuositukset lapsiperheille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Instagram: #ilopalat

Sydänmerkki: https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=CjwKCAiAm-2BBhANEiwAe7eyFJk4CrXhMYKA00C8wF3vKofsiD_FJE9QYTdk22PHMJ3Otsw-yBNrlhoCfEwQAvD_BwE

Kasvikset: https://kasvikset.fi/

Neuvokas perhe – vinkkejä ruokailuun: https://neuvokasperhe.fi/syominen/

KUVIEN LÄHTEET:

Instagram: #ilopalat

Taustakuvat, Pixabay: https://pixabay.com/fi/

Lautasmalli: Emmi Kääriäinen