

# INFOA VEGANISMISTA

## RAVINTOLOILLE, KAHVILOILLE JA PIZZERIOILLE

Tämän esitteen tarkoitus on parantaa ravintoloiden, pizzerioiden ja kahviloiden tietämystä vegaanisesta ruokavaliosta. Vegaanit ovat KASVAVA ASIAKASRYHMÄ ja ravintoloiden tietämys aiheesta on usein puutteellista. Toivomme, että tutustutte alla olevaan aineistoon. VEGAANISTA RUOKAA ON HELPPO TEHDÄ, kun tietää mistä on kyse ja ymmärtää sopivien raaka-aineiden paljouden. Kasvisruoat kannattaa tehdä alusta asti vegaanisiksi, sillä myös ne kasvissyöjät, jotka hyväksyvät maitotuotteiden ja kananmunan käytön NAUTTIVAT VEGAANISIA RUOKIA MIELELLÄÄN. Vegaaniset ruoat sopivat automaattisesti myös laktoosi-intolerantikoille sekä kananmuna- ja maitoallergisille.

### INFOA KAHVILOILLE

Vegaanisten leivonnaisten ja suolaisten herkkujen tekeminen ei ole vaikeaa. Kasvissyöjälle sopivat juustosämpylät, -toastit ja salaattit on helppo muuttaa vegaanillekin sopiviksi. Juuston voi korvata vaikka pavuilla (erilaiset tahnat), oliiveilla, pähkinöillä, vihanneksilla tai aurinkokuivatulla tomaateilla. Pasteijat voi täyttää esimerkiksi soijarouheella, pinaatilla tai sienillä. Myös pullien, keksien ja muiden makeiden leivonnassa eläinperäiset ainekset voi jättää pois tai korvata esimerkiksi soijajauholla ja kasvimaidoilla. Lisäksi soijamaitolattea saa jo monesta paikasta ja pirtelön voi helposti tehdä soija- tai kaurajäätelöstä.

### INFOA PIZZERIOILLE

Useilla pizzerioilla ei edelleenkään ole vegaanille mitään tarjottavaa, koska jo käytetty pizzapohja sisältää vegaanille sopimattomia ainesosia kuten kananmunaa, voita, maitoa, heraa tai juustoa. Samoin pizzojen tomaattikastikkeessa saattaa toisinaan olla lihalientä, juustoa tai muuta eläinperäistä. Jos pizzapohja ja tomaattikastike ovat vegaanisia, voi pizzan pyytää ilman juustoa haluamallaan täytteillä jolloin lopputulos voi olla hyvinkin maukas ja ravitseva.

Ainakin yksi kasvisvaihtoehto löytyy jo melkein poikkeuksetta kaikista pizzerioista. Ihannetilanne olisi, jos listalta löytyisi myös jokin valmiiksi vegaaninen pizzavaihtoehto. Hyvä edistysaskel olisi, jos pizzalistoissa joko mainittaisiin sisältääkö pizzapohja ja tomaattikastike eläinperäisiä aineosia tai luelteltaisiin niiden sisältämät ainesosat. Toivomme myös, että pidätte listoillanne useampia kuin yhden kasvisvaihtoehdon, koska kasvissyönti on jo varsin yleistä. Edistyksellisimmät pizzeriat ovat jo lisänneet listoilleen tofu- ja soijarouhepizzankin.

#### Vegaani haluaa välttää kaikkia eläinperäisiä tuotteita, hän ei siis syö:

- lihaa, kanaa, kalaa, meren eläviä
- maitotuotteita (maitoa, kermaa, jogurtia, juustoa, ranskankermaa...)
- kananmunia
- hunajaa, mehiläisvahaa
- liivatetta
- eläinperäisiä rasvoja (voi, voipohjaiset margariinit..)

Vegaani ei siis syö mitään tuotteita, joissa on pieniäkin määriä esimerkiksi kanalientä, munanvalkuaista, kevytjuustoa tai maitojauhetta. Valmisruokien vegaanisuus selviää ainoastaan tuotteen valmistusainelistaa lukemalla. Tuotteen nimet saattavat olla harhaanjohtavia. "Laktoositon" ei ole automaattisesti vegaaninen, sillä laktoositon tuote saattaa sisältää hylamaitoa tai eläinrasvoja. Kasvirasvajäätelöissä, -ruokakermoissa, -juustoissa ja -jogurteissa vain rasva on vaihdettu kasvirasvaan. Muuten ne sisältävät eläinperäisiä ainesosia eivätkä siis ole vegaanisia. Eläinperäisiä ainesosia saattaa löytyä yllättävistäkin tuotteista: spagetissa voi olla kananmunaa, perunalastuissa herajauhetta ja myslissä maitojauhetta tai hunajaa.

#### Vegaanisen ruokavaliion aineksia

- kaikki vihannekset ja juurekset
- pavut, herneet, pähkinät, siemenet, idut, versot, viljatuotteet, sienet
- hedelmät, marjat
- tofu, soijarouhe, -leikkeleet ja soijajuusto
- soija-, kaura- ja riisimaidot (myös soija- ja kaurapohjaiset kermat ja vaniljakastikkeet), soija- ja kaurajäätelöt
- leivonnassa kananmunan voi usein jättää pois, tarvittaessa sen voi korvata esimerkiksi soija- tai perunajauholla
- kasviöljyt ja -rasvat sekä eräät margariinit\*. Ruuat kannattaa jo terveellisyydenkin vuoksi paistaa kasviöljyssä.

\*Ainakin kaikki Catering Laktoositon Keijut sekä sininen tavallinen Keiju. Katso lista: [www.vegaaniliitto.fi/tuotteet.html](http://www.vegaaniliitto.fi/tuotteet.html)  
Merkinnöistä: Erityisruokavaliomerkinnot ruokalistoissa ovat yleistyneet. Jotkut edistyksellisimmät ravintolat ovat jo lisänneet ruokalistamerkitöihinsä tiedon ruuan vegaanisuudesta. Mikäli teillä on tarjolla vegaanisia ruokia, suosittelemme esimerkiksi ve-lyhenteen käyttöä. Mikäli näitä ruokia ei ole, suosittelemme teitä seuraamaan aikaanne ja kehittämään vegaanisia vaihtoehtoja.

#### Mistä lisätietoa?

- Vegaaniliitto [www.vegaaniliitto.fi](http://www.vegaaniliitto.fi)
- Hyve eli Helsingin yliopiston vegaanit [www.helsinki.fi/jarj/hyve](http://www.helsinki.fi/jarj/hyve)
- [www.vegaaniliitto.fi/passport/](http://www.vegaaniliitto.fi/passport/) - Käsite "vegaani" selitetty 40 eri kielellä mukaan lukien mm. arabia, kiina, ranska, japani, venäjä, ruotsi, thai ja turkki.
- Muukkonen, Särkisilta: Vegaanin kasviskeittokirja, Like.

#### Vegaaniliitto ry

Hämeentie 48  
00500 Helsinki  
sähköposti: [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi)  
puhelin: 050 344 9524

# VEGAN INFO FOR RESTAURANTS, PIZZERIAS AND CAFETERIAS

The aim of this message is to increase awareness about veganism amongst restaurants, pizzerias and cafeterias and to explain how the vegan diet can be taken into account in them. Here we will tell you exactly what vegans do and do not eat, and how you could develop your vegan dishes. Why is this important? **THE NUMBER OF VEGANS AMONG RESTAURANT CUSTOMERS IS INCREASING but the knowledge about veganism is often poor among restaurant owners and employees. We hope that you read this message and possibly put this paper on the wall as a reminder. IT IS EASY TO MAKE VEGAN FOOD as there are scores and scores of suitable ingredients. It is recommended that you make vegetarian dishes vegan from the start. This is because a vegetarian (one who abstains from meat but eat eggs and dairy) will eat vegan food with pleasure. Thus, making your vegetarian dishes vegan will ensure that they will be SUITABLE FOR BOTH VEGETARIANS AND VEGANS. Also, they are automatically suitable for those with lactose intolerance or egg or milk allergies.**

## INFORMATION FOR PIZZERIAS

Many pizzerias still do not have anything to offer for vegans. This is because the pizza dough often contains non-vegan ingredients like egg, butter, milk, whey or cheese. Also, tomato sauce on the pizza sometimes contains broth, cheese or other animal-based ingredients. If pizza dough and tomato sauce are both vegan, it is possible to ask for pizza without cheese. With proper toppings, it can indeed be both tasty and nourishing.

By default, there is normally at least one vegetarian choice on the menu in almost all pizzerias. The ideal situation would be to have an absolute minimum of one vegan choice on the list. While waiting on this, it would be convenient for vegans if you listed in the pizza section of the menu if the pizza dough and sauce contained animal-based ingredients or not; or, alternatively, you could list all the ingredients used in the dough and sauce.

We also hope that you will include more than one vegetarian choice on your pizza list since there are already lots of vegetarians in Finland and the number is growing all the time. Indeed, some of the most vegetarian/vegan -friendly pizzerias already do offer pizzas with tofu or mock meat toppings.

## INFORMATION FOR CAFETERIAS

It is easy to make vegan pastries and cakes. Vegetarian cheese sandwiches, various types of toast, and salads can easily be made vegan-friendly while still making them appealing to vegetarians. For example, cheese can be replaced and ideal substitutes could be beans (pastes, etc.), olives, nuts, tomatoes, etc. Pastries can be filled with soy mock meat crumbles, spinach or mushrooms.

In baking biscuits, pastries, and other goodies, animal-based ingredients can be easily left out or replaced with soy flour and soy- or oat-milks. In addition, soy milk lattes are already available in many cafeterias and in milkshakes, soy- or oat-based ice cream can be used.

### Vegans do not consume:

- meat, chicken, fish, seafood
- dairy (milk, cream, yogurt, cheese, etc.)
- eggs
- honey, beeswax
- gelatin
- animal-based fats (butter, lard, etc.) and food fried in them or products that contain even small amounts of them. For example, a vegan would not consume foods cooked in, or containing: chicken stock, milk powder, egg whites, etc.

In order to know if the product is vegan or not, you must read the ingredients list as opposed to simply reading the product title. There is no way around this. Names of products can be misleading. For example, lactose-free products may contain animal fats and the "vegetable fats" may often be animal products such as cheese or yogurt. Thus, if these products contain animal ingredients, they are not vegan. You may find animal-based ingredients in products that you wouldn't expect animal ingredients to be found in. For example, there may be egg in spaghetti, whey in potato chips and muesli may contain milk powder or honey.

### Vegans do consume:

- vegetables and especially beans, peas, nuts, seeds, grains
- tofu and other soy products (including mock meats and mock cheeses made out of soy and TVP)
- soy-, oat- and rice-milks
- soy- and oat-based creams, vanilla sauces and "ice cream"
- vegetable fats: some margarines\*, olive and other vegetable oils

\*at least: all Catering Laktoositon Keijus and ordinary Keiju in blue box. Please see: [www.vegaaniliitto.fi/tuotteet.html](http://www.vegaaniliitto.fi/tuotteet.html)

**Note:** When baking recipes that call for eggs, you can often just leave the eggs out although when necessary they can be replaced with soy- or potato-flour.

Some restaurants have already started catering to vegans and those interested in eating vegan fare by indicating on their menus which foods are vegan. If your restaurant serves vegan food, we recommend that you mark vegan items with a "ve" or "v" on the menu. If you don't have any suitable dishes for vegans – we recommend that you develop some!

### More information

- [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)
- [www.vegaaniliitto.fi](http://www.vegaaniliitto.fi)
- [www.vegaaniliitto.fi/passport/](http://www.vegaaniliitto.fi/passport/) - Term "Vegan" explained in 40 different languages including e.g. Arabic, Chinese, French, Japanese, Russian, Swedish, Thai and Turkish

### If you have any questions, contact:

Vegaaniliitto ry  
Hämeentie 48  
00500 Helsinki  
e-mail: [info@vegaaniliitto.fi](mailto:info@vegaaniliitto.fi)  
tel: 050 344 9524