



Kasvisruokaa

LÄHELTÄ

Ruoantuotannosta seuraa aina ympäristövaikutuksia: peltoja ja puutarhoja muokataan, lannoitetaan, myrkytetään ja kastellaan, ja monenlaisia päästöjä maaperään, ilmaan ja veteen syntyy tuotannon eri vaiheissa. Merkityksellistä on kuitenkin se, kuka tuotetut kasvikset ja jalosteet ensimmäisenä suuhunsa laittaa: ihminen vai tuotantoeläin.

Koska eläimet tarvitsevat ravintoa myös muihin elintoimintoihinsa kuin vain lihassmassan kasvattamiseen tai maidon ja munien tuottamiseen, kuluu eläinperäisen ruoan tuotannossa moninkertainen määrä luonnonvaroja. Suurin osa maailman soija- ja viljasadosta käytetään rehuna. Maapallomme peltopinta-alasta 70 % onkin käytössä tuotantoeläinten ruokkimista varten. Jos ihmiset söisivät rehuina käytetyt kasvit itse, täytyisi useamman nälkäisen vatsa eikä luonnonvaroja kuluisi yhtä henkilöä kohden niin valtavasti.

Koska eläintuotteiden kysyntä kasvaa jatkuvasti, otetaan lisää laidun- ja viljelytilaa esimerkiksi sademetsiä kaatamalla. Luonnon monimuotoisuuden lisäksi ongelmia koituu tällöin paikallisille ihmisyhteisöille ja alkuperäiskansoille. Suomalainen syö elämänsä aikana keskimäärin 500 lintua, 40 sikaa, seitsemän nautaa ja yhden lampaan. Maailmassa on 20 miljardia tuotantoeläintä, joiden kaikkien elämä päättyy ennenaikaisesti joko niiden kasvetta tarpeeksi suuriksi tai kun ne eivät enää tuota tarpeeksi maitoa, munia, villaa tai muita hyödykkeitä.

Jättämällä lihan ja muut eläintuotteet ostamatta autat niin ympäristöä, ihmisiä kuin eläimiäkin!

Seitan

- Vehnägluteenista valmistettu lihan tavoin käytettävä tuote on erittäin proteiinipitoinen ja täyttävä.
- Seitania voi tehdä helposti itse gluteenijauhoista ja mausteista. Sen voi muotoilla esimerkiksi makkaroiksi, pihveiksi, suikaleiksi tai paistiksi.
- Seitania myydään myös valmiina makkaroina, nakkeina, leikkeleinä ja pihveinä.

Hamppu (Cannabis sativa)

- Hamppua on viljelty Suomessa tuhansia vuosia, mutta sen suosio hiipui sodan jälkeen.
- Kasvaessaan hamppu poistaa tehokkaasti hiilidioksidia ilmasta, eikä sen viljelyssä tarvita torjunta-aineita.
- Öljyhampun siemenissä on 25 % proteiinia ja se sisältää runsaasti kaikkia välttämättömiä aminohappoja.
- Siemenissä on kivennäisaineita sekä välttämättömiä rasvahappoja. Erityisen paljon niissä on omega-3 rasvahappoa.
- Hampunsiemeniä voi käyttää ruoanlaittoon ja leivontaan ja niistä voi valmistaa öljyä, levitteitä, snackseja ja hefua eli hampputofua.
- Kuituhampusta valmistetaan kestäviä vaatteita, köysiä, eristeitä, pahvia ja paperia.
- Öljy- ja kuituhampupalajikkeita ei voi käyttää huumausaineina, sillä niiden THC-pitoisuus on hyvin alhainen.

1. Paahta siemeniä kuivalla pannulla, kunnes ne alkavat tuoksua ja saavat vähän väriä.
2. Kaada siemenet tehosekoittimeen tai korkeaan astiaan, lisää vesi, öljy ja halutessasi mausteet.
3. Hienonna siemenet jauhoksi tehosekoittimella tai tehokkaalla sauvasekoittimella. Tämä voi kestää useita minuutteja. Veden määrää voi lisätä, jos haluaa kevyempää levitettä.

Seitanpaisti

Seitan

- 3,5 dl gluteenijauhoa
- 1 dl kikhernejauhoa
- 1 tl suolaa
- 2 rkl savupaprikaa
- 2 tl mustapippurirouhetta
- 2,25 dl vettä
- 0,75 dl öljyä

Marinadi

- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1 rkl öljyä
- 1 rkl sinappia
- 1 tl valkosipulijauhetta tai -rouhetta
- 1 tl mustapippurirouhetta

1. Sekoita kuivat ainekset hyvin keskenään yhdessä kulhossa.
2. Sekoita vesi ja öljy keskenään toisessa kulhossa.
3. Kaada nesteet kuivien aineiden sekaan ja sekoita hyvin lusikalla. Vaivaa taikinaa käsin noin minuutin ajan, jotta siitä tulee kiinteää. Muotoile taikinasta n. 20 cm pituinen pötkylä.
4. Tee marinadi tyhjään astiaan. Pyörittele seitania marinadissa joka puolelta.
5. Kääri seitan folioon marinadeineen ja aseta uunipellille.
6. Paista 175 °C:ssa 1 h 15 min. Avaa folio ja anna paistin jäähtyä.

Paistia voi syödä vielä viikonkin päästä ja sitä voi myös pakastaa.

Hampputoffee

- 100 g kasvimargariinia (esimerkiksi tummansininen Keiju on täysin kasviperäinen)
- 2 dl valkoista tai tummaa sokeria
- 5 rkl vehnäjauhoja
- 0,5 dl siirappia tai agavesiirappia
- 1 dl kuorittuja hampunsiemeniä

1. Sekoita kaikki aineet kattilassa ja keitä muutaman minuutin ajan.
2. Kaada toffeemassa pellille leivinpaperin päälle ja anna jäähtyä viileässä.
3. Leikkaa levy haluamasi kokoisiksi paloiksi tai pyörittele palloiksi.

Hamppuvoi

- 2 dl luomuhampunsiemeniä
- 0,75 dl (kylmäpuristettua) luomurypsiöljyä
- 1,25 dl vettä
- 0,25 tl suolaa
- (Mausteita, esim. basilikaa, persiljaa, salviaa, valkosipulia)

Kardemummainen kesäkurpitsakakku

- 1 dl vettä
- 2 dl öljyä
- 3 dl reilun kaupan luomusokeria
- 4 dl raastettua luomukesäkurpitsaa
- 1 tl luomuvaniljajauhetta
- 1 tl suolaa
- 2 tl kardemummaa
- 7 dl luomuvehnäjauhoja
- 0,5 tl ruokasoodaa
- 0,25 tl leivinjauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 170 °C:en ja vuoraa uunipelti leivinpaperilla.
2. Yhdistä vesi, öljy, sokeri, hienolla terällä raastettu kesäkurpitsa, vanilja, suola sekä kardemumma ja sekoita. Sekoita ensin toisessa kulhossa vehnäjauhot, ruokasooda ja leivinjauhe ja yhdistä ne sitten märkien aineiden joukkoon. Sekoita nopeasti tasaiseksi.
3. Kaada taikina uunipellille ja levitä tasaiseksi kerrokseksi. Paista esilämmitetyssä uunissa 30 minuuttia eli kunnes kakun pinta on saanut kauniin värin ja kakku on sisältä kypsä. Anna jäähtyä, leikkaa annospaloiksi ja tarjoile.

Pellavamajoneesi

Mitä hienompaa jauhoa saat pellavansiemenistä (siivilöi halutessasi), sitä vaaleampaa majoneesista tulee ja nopeammin se sakenee. Mikäli rakenne jää löysäksi, pellavansiemenijauhetta on liian vähän.

- 2 rkl (30 ml) pellavansiemeniä tai 4 rkl pellavarouhetta
- 1,2 dl lämmintä vettä
- 2 dl öljyä
- 1 tl sinappijauhetta tai valmista sinappia
- 2-3 tl omenaviinietikkaa
- (n. 0,25 dl vettä)
- 0,25-1 tl suolaa
- 0,5 tl sokeria
- (mausteita)

1. Jauha pellavansiemenet hienoksi morttelissa tai kahvimyllyssä. Sekoita jauheeseen lämmin vesi. Anna seistä huoneenlämmössä ainakin 10 minuuttia.
2. Vatkaa joukkoon öljy pienissä erissä, lisää omenaviinietikka (ja vesi. Jos rakenne ei näytä sakenevan hyvin, vettä ei kannata lisätä). Lisää mausteet. Vatkaa kuohkeaksi vispilällä tai sähkövatkaimella.

Majoneesi säilyy hyvänä viikon jääkaapissa. Jos se on kerrostunut, sekoita ennen käyttöä.

Omenapiirakka

- 8 dl vehnäjauhoja
- 6 tl leivinjauhetta
- 3 dl sokeria
- 1 tl vaniljajauhetta
- 4,5 dl soijamaitoa
- 2 dl sulaa margariinia
- 12 pienenpientä omenaa
- halutessasi mausteita, esim. pomeranssia, muskottia, neilikkaa, piparkakkumaustetta, kanelia

1. Sekoita kaikki muut ainekset paitsi omenat keskenään ja levitä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
2. Pilko omenat siivuiksi päälle.
3. Paista 200 asteessa 25-30 minuuttia.

Kananmunan korvaaminen

- Omena-, banaanij- ja muut hedelmäsoseet
- Pellavarouhe tai liotetut pellavansiemenet
 - Pehmeä tofu
 - Vissy
 - NoEgg-valmiste
 - Raastettu peruna
 - Murennettu leipä ja korppujauhot
- Kaurahiutaleet ja monet jauhot
- Kikherne- eli gramjauhot
- Useista resepteistä kananmunan voi vain jättää pois, eikä sitä tarvitse korvata millään!

Pellava (Linum usitatissimum)

- Pellavansiemenissä on runsaasti kuitua, proteiinia, öljyä, kivennäisaineita, vitamiineja ja kasviestrogeeni lignaania.
- Pellavalla on monia terveysvaikutuksia. Liotetut siemenet auttavat ummetukseen ja pellavaöljy sisältää runsaasti omega-3 sarjan rasvahappoa, alfa-linoleenihappoa.
- Pellavansiemeniä, -rouhetta ja -öljyä voi käyttää ruoanlaittoon tai syödä sellaisenaan esimerkiksi puuron tai salaatin kanssa. Leivonnassa pellavarouhetta voi käyttää kananmunan tavoin.

Härkäpapurouhepihvit

- 2 dl luomuhärkäpapurouhetta
- 2,5 dl vettä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 pientä luomusipulia
- 1 luomuvalkosipulinkynsi
- 3 tl paprikajauhetta
- 1 tl luomumustapippurouhetta
- 1 tl sinappijauhetta
- 1 tl suolaa
- 2 tl luomutimjamia
- 1 dl puolikarkeaa luomuspelttijauhoa
- rypsiöljyä paistamiseen

1. Turvota härkäpapurouhe 2,5 dl:ssa vettä vähintään 10 minuuttia.
2. Silppua sipuli ja murskaa valkosipulinkynsi.
3. Sekoita sipuli, valkosipuli, öljy ja mausteet härkäpapurouheen kanssa ja anna imeytyä hetken.
4. Sekoita taikinaan spelttijauhot ja anna vetäytyä.
5. Muotoile 4-5 pihviksi ja paista pannulla.

Tarjoile pellavamajoneesin, maustettujen ohrasuurimoiden ja villivihannessalaatin kanssa.

Hernerouhepihvit

- 2 dl luomuhernerouhetta
- 2 dl vettä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 pientä luomusipulia
- 2 luomuvalkosipulinkynttä
- 2 tl sinappijauhetta
- 1,5 tl vuorisuolaa
- 1 tl luomumeiramia
- 1,5 tl ruohosipulia
- 1 dl luomuvehnäjauhoa
- rypsiöljyä paistamiseen

1. Turvota hernerouhe 2dl:ssa vettä vähintään 15 minuuttia. Sillä aikaa murskaa valkosipuli ja silppua sipuli pieneksi.
2. Sekoita hernerouheeseen sipulit, valkosipuli, öljy ja mausteet. Anna maustua 15-30 minuuttia.
3. Sekoita joukkoon vehnäjauho, muotoile pihveiksi ja paista runsaassa öljyssä kunnes ruskistuneet kunnolla.

Tarjoile yrttimaustettujen uunijuuresten ja kaurakermakastikkeen kanssa.

Viherpippurikastike

- 2 rkl margariinia
- 2 dl kaurakermaa
- 2 rkl mietoa sinappia
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl rouhittuja viherpippureita
- 1 tl rouhittuja mustapippureita
- (suolaa)

Sulata margariini paistinpannalla. Lisää kaurakerma ja anna kypsä hetki. Lisää loput ainekset ja sekoita.

Härkäpapu (Vicia faba)

- Härkäpapua on viljelty Suomessa 600-luvulta lähtien. Sen käyttö oli aikoinaan yleistä erityisesti Kaakkois-Suomessa.
- Härkäpapu on hyvää ravintoa, sillä se sisältää jopa 30 % proteiinia sekä kivennäisaineita, kuten kalsiumia ja kaliumia.
- Härkäpapua myydään kokonaisena papuna ja helpokäyttöisenä rouheena.
 - Härkäpavuista voi tehdä kasvispihvejä tai kastiketta. Liotettua härkäpapurouhetta voi käyttää pitsan, pastojoiden ja piirakoiden täytteenä jauhelihan tai soijarouheen tapaan.

Herne (Pisum sativum)

- Hernettä on viljelty Lähi-idässä jo 9 000 vuotta sitten. Suomeen herne saapui keskiajalla.
- Herneen viljely tuottaa vain vähän kasvihuonekaasuja, eikä sen viljelyssä tarvita suuria määriä lannoitteita.
- Herneissä on paljon proteiinia. Tuleentuneiden herneiden proteiinipitoisuus on 18 % ja tuoreiden 6-10 %.
- Herneet sisältävät kivennäisaineita, kuten kalsiumia, kaliumia ja rautaa sekä useita B-ryhmän vitamiineja. Tuoreet herneet sisältävät lisäksi C-vitamiinia.
 - Herneruoista tunnetuin on hernekeitto, mutta herneestä voi valmistaa paljon muutakin, kuten falafeleja, pihvejä ja kastikkeita.

Lisätietoa lähiveganismista:

www.vegaaniliitto.fi/lahiveganismi.html

Vegaaniliitto ry
Suvilahdenkatu 4
00500 Helsinki

050 3449524
info@vegaaniliitto.fi

Reseptit ja kansikuva:
Vegaaniliitto Tampere
Taitto:
Arto Säänjäkangas,
2.painos, tammikuu
2013, Sälökarin
Kirjapaino

