

Ilmastovastuullinen ruokakaappi ja ravitsemus

Päivi Mattila, Vegaaniliitto ry.





Kasvisruoan ilouutinen: vaihtoehtoja sadoittain!

- *Palkokasvit*: herne, härkäpapu, soija, linssit, kikherne ym.
- *Siemenet*: hamppu, manteli, seesam ym.
- ”*Korvikkeet*”: soijasuikaleet, tofu, seitan, kaura- ja soijakermat, -jäätelöt, -maidot ym.
- *Vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät*
- *Viljoja*: speltti, vehnä, kaura, tattari – leivät, pasta (& perunat)



Helppoja ”lihankorvikkeita”: esimerkiksi soijarouheella voi suoraan korvata jauhelihat tutuista resepteistä.



Kasvisvaihtoehdon ei tarvitse erottua grillijuhlissakaan.

Kasviperäisiä ”maitotuotteita”



Kaikissa kuvissa on kasvisruokaa – se voi näyttää tältäkin.

Kuvat: Elina Innanen



Vuodenajalla on väliä

- Siirry ”globaalista supermarketista” luontaisten satokausien myötäilyyn.
- **Kesällä ja syksyllä** herkuttele mielin määrin tuoreilla vihanneksilla ja marjoilla!
- **Talvella & keväällä** etenkin: kiinankaali, kaalit, sipulit, juurekset, etikkakurkut ym. säilykkeet, hapankaali, talvikurpitsa, marjamehut, omenat
 - idätys ja versotus, villivihannekset huhtikuusta alkaen
 - suosi kuivat tuotteita (marjat, yrtit, hedelmät)

Muista myös...

- a) ei riisiä (metaanipäästöt)
 - b) osta harvoin pakasteita
 - c) oman keittiön energiankulutus
- > yhteisruokailu on suositeltavaa :)
- > valmista kerralla isompia annoksia



.... sekä

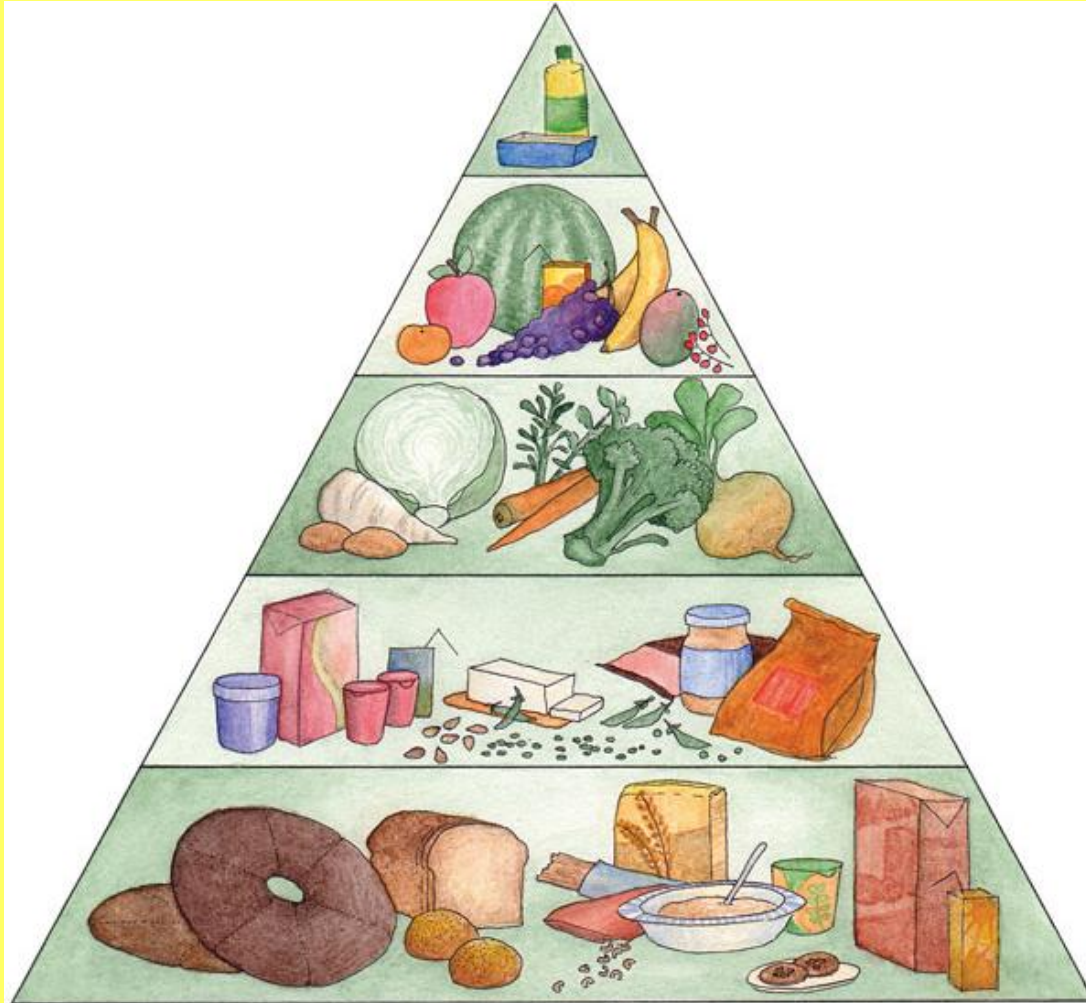
d) suosi luomua

e) mieti ruoan paikallistamista

- vastuullisuus: kaukoruoan alkuperä tiedossa?
esim. intialaiset viinirypäleet
 - veden ja viljelymaan tarve (vientiin vai alueen omille asukkaille?), ravinteiden kiertokulun katkeaminen & kuljetusten ympäristövaikutukset
 - elinvoimaiset paikallistaloudet: on demokraattista tukea paikallisten pientuottajien ja maaseudun elinmahdollisuuksia



Ravitsemuspyramidi



- öljyt ja rasvat
- marjat & hedelmät
- juurekset, vihannekset & sienet
- palkokasvit & siemenet
- viljatuotteet

Terveellisesti voi syödä monella tavalla. Muista silti monipuolisuus.
pyramidi www.vegaaniliitto.fi

Toisin kuin luullaan,
ei ongelmaa näistä

- **PROTEIINI:** palkokasvit & täysjyvävilja
(ilmavaivoja? Sulamista auttaa papujen idätys ja yksinkertaisuus aterioissa)
- **RAUTA:** esim. täysjyvävilja, palkokasvit, tummanvihreät lehtivihannekset
- **OMEGA-3-RASVAHAPOT:** rypsi, hamppu, pellava

Jos siirtyy kokonaan kasvisruokavaliolle,
unohtaa ei sovi: BCD

- B12-vitamiini
 - kalsium (kasveista saanti usein liian pientä)
 - D-vitamiinit talvella (marras-maaliskuu)
- > tabletit tai rikastetut tuotteet (mm. kauramaidossa nämä kaikki)

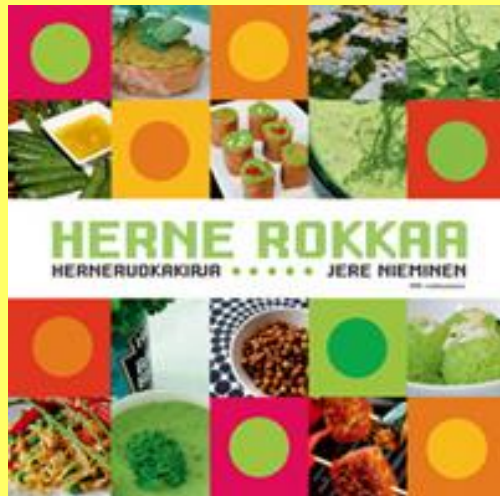


Vain sormi suussa? Avuksi reseptistöä



Härkäpapua sarvista, 2006

(Härkäpapua –kirjassa vuodenaikaistus sekä ruoanlaiton energiankulutus tarkkaan huomioitu)



Herne rokkaa, 2008

Yllin kyllin, 2008

... ja muutkin kasviskeittokirjat!



Lisää neuvoja: www.vegaaniliitto.fi
Katso etenkin ”Kasvissyöntiä alaoittelijoille”
–vihkonen

