



Vegaaniruokailija asiakkaana- Vegaaniruokavalion koostaminen



ETELÄ-SAVON
MAAKUNTALIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

XAMK

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Vegaanituotteet

UUTUDET • RUOKA & JUOMA • RAVINTOLISÄT • KOSMETIIKKA, VAATETUS & KOTI

Tervetuloa vegaanituotteet-sivulle! Suositut kategoriat

Valmisruuat

Vegaanisia valmisruokia, kuten ateriapakasteita, laatikoita, hampurilaisia, pizzoja, pussipatoja, ateria-aineksia, ruokasäilykkeitä ja pikanuudeleita.

Uutuudet & viimeksi lisätyt

Lista vegaanisista tuoteuutuuksista ja äskettäin sivulle lisätyistä tuotteista.

Karkit & irtokarkit

Vegaaniset lakritsit, salmiakit, hedelmämakeiset, marmeladit, tikkarit ja irtokarkit.

Suklaat

Tavallisista ruokakaupoista löytyvät vegaaniset suklaalevyt, -patukat, -makeiset ja konvehdit.

Maidot & kermat

Vegaaniset maidot soijasta, kaurasta, riisistä ja pähkinöistä. Myös kaakaot, ruokakermat ja vispikermat.

Keksit & leivonnaiset

Vegaaniset makeat keksit, vohvelit, piparkakut, pullat, leivokset, korput ja rinkelit.

- HAKU -

Search ...

- VEGAANITUOTTEET.NET -

Yhden ihmisen projekti koota ja järjestää vegaanituotteet yhteen paikkaan. Helppo tarkistaa tuotteiden vegaanisuus, bongata uutuudet ja saada inspistä ja apua kauppareissuilla.

Sivulla näkyviä ruokatuotteita myydään tavallisissa marketeissa ympäri Suomen.

- VEGEAWARDS VOITTAJA -



Awards

2018
Paras sosiaalinen media

- INFO -

E-koodit & valmistusaineet

Ravintosisältö / 100 ml	Soijajuoma	Kaurajuoma	Mantelijuoma	Riisijuoma	Rasvaton lehmänmaito
Energia, kcal	32	44	13	47	33
Hiilihydraatti, g	0,2	6,8	0,1	9,5	4,9
Josta sokereita, g	0,1	3,3	0,1	3,3	4,9
Proteiini, g	3,3	0,3	0,4	0,1	3,3
Rasva, g	1,8	1,5	1,1	1,0	0
Josta tyydyttyynyttä, g	0,3	0,1	0,1	0,1	0
Ravintokuitu, g	0,6	1,4	0,4	0,0	0

Kiinnitä huomiota tuotteiden energia- ja proteiinimääriin.

Kasviuomista vertailuun on valittu Alpro-merkkisiä tuotteita, koska merkillä on monipuolisesti täydennettyjä ja sokeroimattomia tuotteita monista eri raaka-aineista.

Myös muita merkeiltä löytyy vastaavia tuotteita. Juomien hiilihydraatit ja sokerit ovat raaka-aineissa luontaisesti esiintyviä.

Lehmänmaito on vertailussa rasvattomana, koska se on ravitsemussuositusten mukainen vaihtoehto. Vertailuun on valittu Valion tavanomainen rasvaton maito.

Elintarvike	Proteiinia (g / 100 g)	Kcal / 100 g
Soijapalat	51	340
Soijasuikaleet	48	362
Seesaminsien, kuorineen	27	674
Linssit, punaiset/vihreät	24	330
Auringonkukansiemen	23	594
Cashewpähkinä	20	574
Tofu, maustamaton	17	145
Saksanpähkinä	15	660
Kvinoa	14	357
Pikakaurahiutale	14	360
Täysjyväspagetti	13	340
Täysjyvänuudelit	12	351
Kidneypapu	8,6	116
Mustapapu	7,5	91
Soijajogurtti	4	54

Soijapalat ja -suikaleet, linssit sekä viljovalmisteet ilmoitettu kuivapainona, pavut kypsennettynä (esim. säilyke).

Liha (100 g annosta kohti)

Broilerifilee uunissa 30.7 g

Kalkkuna 31.4 g

Kalkkunan rintafilee, paistettu 30.8 g

Kalkkunan rintafilee, uunissa paistettu 36.6 g

Marinoitu broileri, nahkoineen 35.8 g

Naudanlihapihvi (grillattu) 30.9 g

Naudanpaisti, uunissa paistettu 30.9 g

Paistettu riista, keskiarvo 32.0 g

Poronliha (keitetty) 30.8 g

Poronpaisti 30.8 g

Vasikanpaisti, uunissa paistettu 32.4 g

Kananmuna (100 g annosta kohti)

Kananmuna (keitetty) 12.5 g

Soija; proteiini 53g

- Soija sisältää enemmän proteiineja kuin mikään muu papu.
- Soija on aina kuulunut perinteiseen aasialaiseen keittiöön, ja länsimaissakin sitä on käytetty jo 1700-luvulta lähtien. USA:ssa soijasta on 1800-luvulta lähtien kehitetty lihaa korvaavia kasvisruokavalmisteita.
- 100 g tummaa soijarouhetta sisältää 53 g proteiinia, kun sama määrä kanaa sisältää vain 20 g
- Pussillinen kuivasoijaa – olipa se jauhe-, rouhe-, hiutale- tai suikalemuodossa – maksaa kaupassa vain muutaman euron. Kun ottaa huomioon sen ainutlaatuisen ravintosisällön ja hyvän säilyvyyden, se on hyvä raaka-aine kaikenlaisiin ruokiin.



Soijakasvi



Härkäpapu; proteiini 7,6g

- Suomalainen härkäpapu on monikäyttöinen palkokasvi. Härkäpapu on loistava lähiruoka, joka ravitsee ja maistuu monin tavoin.
- Härkä- eli peltopapua on Pohjolassa viljelty jo 1200-luvulla, mutta käyttö jäi vähäisemmäksi perunan yleistymisen myötä.
- Härkäpavulla on myös erinomainen ravintosisältö: paljon proteiinia, folaattia ja monia tärkeitä kivennäisaineita. Papujen liukoinen kuitu pitää yllä kylläisyyttä ja edistää suoliston hyvinvointia.
- Valikoimissa on kuivattua härkäpapua, esikypsennettyjä kokonaisia härkäpapuja, härkäpapurouhetta sekä -murskaa, härkäpapujauhoa ja härkäpapupastaa sekä myslin tyyppistä granolaa.
- Härkäpavulla on mieto, hiukan pähkinämäinen maku. Usein se kaipaa seurakseen hieman voimakkaampia mausteita.

HÄRKIS; 17g

Mieto maku, ja sitä voi käyttää jauhelihan tapaan
kaikenlaisessa ruoanlaitossa.

Tuotteessa on gluteenia alle 20 mg/kg eli se soveltuu
myös keliakikoille.

Pääosin kotimaisesta raaka-aineesta valmistettu



NYHTÖKAURA; 27-31,4g

Kaurasta, herneproteiinista ja härkäpapuproteiinista Suomessa valmistettu, kypsä tuote.

Ei sovi keliakikolla!

Vegaaninen vienosti kylmältä kaurapuurolta tuoksuva tuote on nopea ja helppo käyttää.

Sen voi lisätä ruokiin sellaisenaan.

Sisältää kaikki ihmiselle välttämättömät aminohapot.

Tiivistä ja tuhtia tavaraa, 250 g:n pakkaus verrattavissa 400 g:n jauhelihapakkaukseen paiston jälkeen, eli yhdestä pakkauksesta saa 4 hengen annoksen

Pitkä kuukausien säilyvyys jääkaapissa.

sisältää 7,5 g / 100 g:ssa hiilihydraatteja



Seitan; proteiini 22g

- Seitan on vehnän proteiinista, eli gluteenista, valmistettua ruokaa, jota käytetään lihan tapaan.
- Lihaa muistuttavaa seitania syödään Itä- ja Kaakkois-Aasiassa.
- Seitania voi valmistaa myös kotona vehnägluteenijauhosta tai vehnäjauhovesitaikinasta liottamalla.
- Energiaa 110 kcal/120 g, hiilihydraatteja 3,5g, proteiinia 22 g, rasvaa 1,2 g

Tempeh tai tempe;proteiini 18g

- Indonesiassa ja Kaakkois-Aasiassa suosittu ruoka, joka valmistetaan soijapavuista fermentoimalla.
- Papujen välit kasvatetaan täyteen Rhizopus-sienen rihmastoja, jolloin tuloksena on yhtenäinen kakku. Lähiruoan ystävien pannuilla sihisevät suomalaiset herne- ja sinilupiinitempet.
- Palkuaisen tempet valmistetaan palkokasveista: uusimaalaisesta herneestä ja härkäpavusta sekä pohjanmaalaisesta sinilupiinista. Palkokasvit ovat erinomaisia valkuaisen eli proteiinin lähteitä. Kotimaiset kaura, tattari, hamppu ja pellava sopivat papujen seuraan.
- Tempe valmistetaan fermentoimalla. Papuihin lisätään Rhizopus-sieni, joka muodostaa pavuista jämäkän kakun. Sieni valmistaa B-vitamiineja ja muuttaa pavut helpommin sulaviksi.
- Tempe on runsaasti proteiinia sisältävä, helppokäyttöinen vegaaninen kasvisruokavalmiste. Tempeä voi käyttää kuten lihaa. Tempestä valmistat aterian helposti ja nopeasti: pilko, paista ja mausta.
- Hieman savunmakuinen.
- Energiaa 167 kcal/100g, hiilihydraatteja 9 g, proteiinia 18 g, rasvaa 7 g.



Quorn; proteiinia 14g

- Sieni- eli mykoproteiini, jota tuotetaan käymismenetelmällä *Fusarium venenatum* -sienestä. Tuotteeseen lisätään munanvalkuaista ja aromia. Muistuttaa broileria.
- Mykoproteiinia valmistetaan käymisprosessilla samalla tavalla kuin hiiva toimii leivän valmistuksessa.
- Energiaa 114 kcal/100g, hiilihydraatteja 6 g, proteiinia 14 g, rasvaa 2,6 g.
- Quorn-tuotteissa on lihan maku, ulkonäkö ja koostumus, joten ne ovat erinomainen ratkaisu lihattomiin aterioihin tai arkisten suosikkiruokiesi terveellisempien versioiden valmistamiseen.
- Kaikki valmisteet eivät sovi vegaanille!
- 2015 alkaen Suomesta on kuitenkin saanut yhtä vegaanista Quorn-valmistetta, Quorn Nugetteja.
- Gluteeniton



Mifu-ruokaraae; proteiini 15g

- Maidosta valmistettu ruokaraae on laktoositon, mutta ei vegaaninen.
- Ulkonäöltään raejuustoa ja suutuntumaltaan nahkeaa juustoa muistuttava tuote on kypsä ja sen voi lisätä ruokiin sellaisenaan kypsentämättä.
- Pannulla paistaessa rae ei sula, joten siihen saa mukavasti väriä kun sen paistaa kovalla lämmöllä pannulla ennen kastikkeeseen lisäämistä.



Vegaaniruoanvalmistus

- Saat hyvää ruokaa maustamalla sitä tarpeeksi. Tuoreet ja kuivatut yrtit, pippurit ja tarpeeksi suolaa. Paistamiseen öljyä tai muita kasvirasvan lähteitä.
- Lihan kaltaisia ruoka-aineita ovat: tofu ja seitan sekä soijasuikaleet ja -leikkeet. Valmiita seitan- ja soijatuotteita, kuten makkaroita ja leikkeitä, on usein ekokaupoissa ja suurimmissa marketeissa. Maksamakkaran voi korvata Tartexilla ja liivatteen agar-agarilla.
- Soijarouhe on vaihtoehto jauhelihalle esimerkiksi makaronilaatikossa, pihveissä tai pyöryköissä. Soijarouhe on edullista, ja siinä on runsaasti proteiinia. Myös kotimaisia herne- ja härkäpapuruuheita voi käyttää usein soijarouheen lailla.
- Palkokasveista eli pavuista ja linsseistä saa täyttäviä ruokia, ja ne käyvät monenlaisiin ruokiin, kuten laatikoihin, kastikkeisiin, keittoihin ja ruokaisiin salaatteihin. Kuivatut pavut ovat edullisia, ja niitä voi keittää kerralla isomman määrän ja pakastaa. Myynnissä on myös valmiiksi keitettyjä papuja.
- Juuston sijaan voi käyttää kasviperäisiä juustoja, joita on valmistettu muun muassa soijasta. Kun itse tekee pizzaa, voi lopputulos olla parempi, jos soijajuuston raastaa ja sekoittaa kasvikermaan tai öljyyn ennen levittämistä, mutta esimerkiksi Violife- tai Cheezly-juustot sopivat hyvin sulatukseen sellaisenaan. Tofutti valmistaa myös soijajuustoraastetta ja tuorejuustoja.
- Kananmunatonta majoneesia on saatavissa monista suuremmista marketeista ja luontaistuotekaupoista.
- Lehmänmaidon sijaan voi käyttää kasvimaitoja, kuten soija-, kaura-, riisi- ja pähkinämaitoja, joita on jo yleisesti saatavilla, ja moniin niistä on lisätty kalsiumia ja vitamiineja. Kioskeista ja kaupoista löytyy myös soija-, kaura- ja riisijäätelöä.
- Kahvimaidoksi parhaiten sopii riisimaito tai esimerkiksi Alpro Soya Light, Alpro Soya For Professionals tai Alpro Coconut For Professionals, koska ne eivät yleensä juoksetu.

Lähde: www.vegaaniliitto.fi

Kananmunan korvaaminen

- Useista leivonnaisista, kuten pullista, kananmunan voi jättää pois ilman että siitä koituu rakenteellista haittaa. Monissa leivonnaisissa munaa käytetään kuitenkin sitovien ja nostattavien ominaisuuksien vuoksi.
- Laatikkoruoissa munamaidon voi korvata hamppumaidolla tai soijajauho-kasvisliemellä. Hamppumaito sopii myös pannukakkuihin ja muffineihin (ohje myöhempanä.)
- Kananmunan korvikkeen (vastaa yhtä munaa) leivonnaisiin saa sekoittamalla keskenään 1 rkl peruna- tai maissitärkkelystä ja 1 tl leivinjauhetta. Vatkaa joukkoon 1 rkl öljyä ja 2 rkl vettä. Vatkaa kuohkeaksi ja lisää taikinaan.
- Leivonnassa munan voi korvata myös kukkuraisella ruokalusikallisella soijajauhoa ja kahdella ruokalusikallisella vettä.
- Kahvikakuissa ja pikkuleivissä munan asemesta voi käyttää muhennettua banaania, joka hieman muuttaa makua. Lisää kakku- ja leipätaikinaan 2 tl omenaviinietikkaa: se on avuksi kohoamisessa, eikä muuta makua.
- Kasvispihvien sidonta-aineena voi käyttää joko jauhoja tai keitettyjä suurimoita, (turvotettuja) kaurahiutaleita tai perunamuusia. Anna taikinan turvota noin vartti ennen muotoilua ja kypsentämistä.

Kasvisruokaan tutustuvana saattaa törmätä liutaan ruoka-aineita, jotka eivät ole ennestään tuttuja.

- **AGAR-AGAR:** merilevästä valmistettu aine, jota käytetään liivatteen tilalla hyytelöntiaineena esimerkiksi leivonnassa. Agar-agaria myydään ainakin ekokaupoissa.
- **HAMPPU:** proteiinia ja omega 3 -sarjan rasvahappoja sisältävät öljyhampunsiemenet ovat monikäyttöisiä. Sopivat paahdettuina levitteisiin, ja hampummaitoa voi jalostaa hefuksi eli hampputuorejuustoksi. Hampummaito valmistuu jauhamalla kokonaiset tai kuoritut siemenet sauva- tai tehosekoittimessa suhteessa 1 osa siemeniä ja 3 osaa vettä, siivilöi lopuksi. (Käytä siemenmurska leivontaan, puuroon, kasvispihveihin tai muuhun vastaavaan.)
- **HUMMUS:** kikherneistä valmistettu sose, tyypillinen Välimeren ruokakulttuuriin kuuluva lisuke. Valmista hummusta on saatavilla marketeista ja etnisistä kaupoista, ja sitä voi käyttää vaikkapa leivän levitteenä.
- **KVINOA:** proteiinipitoinen kasvi, joka sopii myös keliakikoille. Muistuttaa kuskusia. Käy hyvin esimerkiksi salaatteihin.
- **LINSSI:** linssit ovat yksi palkokasvien laji. Ne ovat helppokäyttöisiä, sillä niitä ei tarvitse liottaa etukäteen. Sopivat hyvin esimerkiksi keittoihin, salaatteihin ja pihveihin.
- **PAVUT:** Ravinteikkaita palkokasveja, jotka sopivat niin keittojen, pyöryköiden, pihvien, levitteiden, salaattien kuin jopa makeisten leivonnaisten valmistamiseen. Papuja myydään valmiiksi keitettynä säilykkeinä, ja niitä on helppo keittää itse.

Raaka-aineet jatkuu..

- SOIJAROUHE: vaaleaa tai tummaa, soijasta tehtyä kuivaa rouhetta. Liota hetki, mausta hyvin (tai lisää suoraan mausteiseen veteen) ja käytä jauhelihan tapaan. Vastaavaa papurouhetta tehdään myös herneestä, härkäpavuista ja lupiinista.
- SOIJASUIKALE, -LEIKE, -PYÖRYKKÄ: soijasta valmistettuja kuiva-aineita. Käyvät lihankorvikkeeksi eri ruokiin, kunhan muistaa maustaa hyvin keittämis- ja/tai paistovaiheessa.
- TATTARI: viljakasveja muistuttava kasvi, jonka proteiini on ravitsemuksellisesti arvokasta, koska se sisältää ihmiselle välttämätöntä aminohappoa lysiiniä enemmän kuin useimmat muut viljat.
- TAHINI: seesaminsiemienistä tehty tasainen tahna, joka sisältää runsaasti kalsiumia. Käytetään esimerkiksi hummuksen ja kasvispihvien maustamiseen.
- TEMPE: sienifermentaation avulla valmistettu jämäkkä papukakku, perinteisesti soijapavuista. Nykyään markkinoilla on myös muista raaka-aineista tehtyä tempeä. Maultaan usein voimakas.
- TOFU: soijapavuista tehty tuote, joka sellaisenaan on miedon makuinen. Pehmeä tofu käy esimerkiksi leivontaan, kiinteä tofu muun muassa pannulla paistettavaksi tai leivän päälle (esimerkiksi marinoitu tai kylmäsavustettu tofu).
- SPELTTI: Riisin tapaan lisukkeeksi käytettävä ravinteikas ja aromikas vilja. Halutessaan spelttijauhoilla voi leivonnassa korvata vehnän.

SEITANIN TEKEMINEN:

Tällä ohjeella seitania riittää noin neljälle syöjälle pääruoaksi.

Seitantaikina:

- **2,5 dl gluteenijauhoja**
- **1,25 dl gramjauhoja**
- **1 tl savupaprikajauhetta**
- **2 tl soijakastiketta**
- **1,5 dl vettä**

Keitinliemi:

- **n. 1,5 l vettä**
- **2 kasvisliemikuutiota**
- **0,25 dl soijakastiketta**
- **0,25 dl balsamicoa**

Seitan on käyttökelpoista heti keittämisen jälkeen, jolloin sen voi vaikka paistaa pannulla. Suosittelen kuitenkin vielä marinoimaan seitanin.

1. Sekoita kuivat aineet yhteen suuressa kulhossa.
2. Yhdistä vesi ja soijakastike. Sekoita neste kuiviin aineisiin esim. haarukalla.
3. Vaivaa taikinaa hetki, kunnes siihen alkaa muodostumaan sitkoa. Jos taikina meinaa tarttua alustaan kiinni, kastele kädet vedellä ja jatka vaivaamista. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa viipaleiksi. Älä säilytä seitanviipaleita pöydällä päällekkäin, sillä ne tarttuvat toisiinsa kiinni. Kiehauta keitinliemi.
4. Leikkaa seitanviipaleet haluamasi kokoisiksi tai painele ne hiukan litteämmiksi, mutta ota huomioon, että ne turpoavat reilusti keittäessä. Tiputtele palat yksitellen kiehuvaan liemeen. Keitä noin puoli tuntia ja kaada liemi pois. Seitan on nyt valmista marinoitavaksi.

Hamppumaito

Ainekset:

1 osa hampunsiemeniä

3 osaa vettä

Valmistus:

Jos muistat, liota siemeniä 6–8 h tai yön yli vedessä (ja idätä enintään vuorokausi).

Puolesta tunnistakin on apua. Näin siemenet jauhautuvat helpommin, niiden kivennäisaineet imeytyvät paremmin ja maidosta tulee kermaisempaa.

Murskaa siemenet veden kanssa sauva- tai tehosekoittimella. Anna koneen käydä useita minuutteja. Siivilöi neste eli hamppumaito tiheän lankasiivilän läpi, nopeuta valumista puulastalla. Harsokangastakin voi käyttää. Mitä hienompaa siemenmurskaa saat aikaan, sitä tarkemmin saat kaiken talteen hamppumaitoon.

Parasta on, jos jauhat ja siivilöit siemenet kolme kertaa: käyttäen esimerkiksi 7, 6 ja 2 dl vettä. Hyödynnä toki myös ravinteikas siemenmurska eli okara.