



# Vegaaniruokailija asiakkaana- Yleistä asiaa vegaanista

# Miksi kasvisruokaa?

Taustalla voi olla

- Eettiset, ekologiset, terveydelliset ja/tai henkiset/uskonnolliset syyt
- Ympäristövaikutukset
  - ✓ Nauta 4 kertaa enemmän päästöjä kuin kasvis
  - ✓ Päästöjen hallinta >suositus liha-annos max 90 g/ päivä  
> märehitjän osuus 50 g > vuodessa 33 kg
    - ✓ 5 % vähennys kasviuonekaasupäästöihin
    - ✓ naudan liha > sika/kana
  - ✓ ruoan haaskaaminen ja ylensyönti pois
- Hyvinvoinnin edistäminen > kasvisruokavalio/fleksaaminen
  - ✓ Syödään 3 x yli suositusten (500g/vko)
  - ✓ Suomalainen söi 2017 lihaa 81 kg
  - ✓ Kasvisten lisääminen (=vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät)
    - ✓ [https://www.kasvikset.fi/images/ravitsemus/ravitsemus-artikkelit/Tutkimustietoa\\_kasvisten\\_vaikutuksesta\\_terveyteen.pdf](https://www.kasvikset.fi/images/ravitsemus/ravitsemus-artikkelit/Tutkimustietoa_kasvisten_vaikutuksesta_terveyteen.pdf)



(lähde: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta>)



# Perusteita tarjonnan lisäämiselle

- Lihan korvaaminen kasviproteiinilla ajankohtaista/trendikästä fleksaus
- Kasvisruokailijoita on 6 % väestöstä ,1-2 % täysin vegaaneja .
- Asiakkaiden vaatimukset, kasvisvaihtoehtojen kysynnän kasvu myös sekasyövien joukossa > fleksaaminen
- Kasvisruoan toteuttaminen helpompaa
  - ✓ Kasvisproteiinituotteiden määrän kasvu mm: Härkis, Nyhtökaura, Mifu, Kaurarouhe, juuston, kerman, maidon, jogurtin ja rahkan kaltaiset tuotteet jne.
  - ✓ Muut kasviperäiset tuotteet: Vegepekoni, vegaanista pulled porkia, makkaroista vegeversioita jne.



(lähde: Veget ja Hiilet haltuun –hanke, koulutusmateriaali 16.1.2019)

# Kasvisruokavalio tyypit, mitä syövät



## Vegaani

- Vain kasvikunnan tuotteita



## Laktovegetaarinen

- Kasvikunnan tuotteet
- Maitotuotteet



## Lakto-ovo-vegetaarinen

- Kasvikunnan tuotteet
- Maitotuotteet
- Kananmuna

# Kasvisruokavalio tyypit, mitä syövät



## Pescovegetaarinen

- Kasvikunnan tuotteet
- Maitotuotteet
- Kananmuna ja kala



## Semivegetaarinen

- Kasvikunnan tuotteet
- Maitotuotteet
- Kananmuna sekä kana ja kala



## Entovegaani

- Kasvikunnan tuotteet
- Hyönteiset

# Huomioitavaa

- Täysipainoisen aterian perustana on kasvisten, juuresten, hedelmien ja marjojen lisäksi
  - Täysjyväviljat
  - Sienet
  - Palkokasvit, pähkinät ja siemenet
  - Täydennetyt elintarvikkeet
  - Ravintolisät



- Hunaja on eläinkunnan tuote, joten se ei käy vegaanille
- Täydennetyt elintarvikkeet ovat tärkeä osa ruoanvalmistusta
- Tarkista ravinnosta saatava D-vitamiini, että on kasvikunnan lähteestä

(lähde: [www.vegaaniliitto.fi](http://www.vegaaniliitto.fi))

# Haasteet ammattikeittiöt/ravintolat

- Ammattikeittiöiltä vaaditaan ennakkoluulottomuutta ja uutuuksiin tutustumista, kokeilua, reseptiikan kehittämistä ja vakiointia
- Oman ammattitaidon jatkuva kehittäminen/ylläpitäminen
- Oman yksiköön sopivien tuotteiden valinta > hinta, saatavuus, helppous, sopivuus erityisruokavalioihin
- Ruokien vaihtelevuus ja värikkyyys



# Vinkkejä ja tietoa ruoanvalmistukseen

<https://www.kasvikset.fi/keittokirja/ruokaryhmittain/vegetaariset-ohjeet>

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/arki/ruoka/reseptit>

<http://www.myllarin.fi/horeca>

<http://www.myllarin.fi/resepti/lehtikaali-pinaatti-ruissalaatti-ja-paahdettu-seesamidressing>

<https://www.kasvikset.fi/suurkeittioreseptit/ruokaohjeet-ryhmittain>

<https://www.versofood.fi/ammattilaisille/ammattilaisreseptit>