

Vegaanikokkasta

9.11.2019

www.satumalinen.fi

Mikä on vegaani?

Vegaani on henkilö, joka ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita, kuten lihaa, kalaa, kananmunia tai maitotuotteita ja niiden johdannaisia. Vegaani ei myöskään käytä eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa ja villaa. Vegaanit eivät ole tiettyä yhtenäistä massaa, joilla olisi välttämättä sama maailmankuva, vaan he ovat mitä erilaisempia yksilöitä jotka kaikki ovat syystä tai toisesta ryhtyneet vegaaniksi.

Eläinten hyväksikäyttöön liittyvät eettiset ongelmat, ovat todennäköisesti yksi suurin syy vegaaniksi ryhtymiseen. Ekologiset syyt tulevat kakkosena ja vegaanius valitaan tänä päivänä yhä useammin myös terveydellisistä syistä. Myös uskonnolliset ja henkiset syyt voivat olla vegaaniuden takana.

Vegaanit syövät kaikkia kasviksia, eli vihanneksia, palkokasveja, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä, sieniä ja viljatuotteita.

Fennovegaaniksi kutsutaan henkilöä, joka pyrkii kuluttamaan vain lähialueella tuotettuja tuotteita. Tällöin Suomessa asuva vegaani käyttää lähinnä vain kotimaisia tuotteita.

Nykyään on erilaisia kasvisruokavaliosuuntauksia, jotka eivät noudata ehdotonta vegaanista linjaa, mutta perustuvat kasvisruoan lisäämiseen ruokavaliossa. Mm. Whole food, plant based diet on suosittu, mutta vegaaniruokavaliota sallivampi suuntaus.

Maailmalla on suosiossa myös raakavegaaniruokavalio, jossa mitään raaka- aineita ei kypsennetä yli 40 asteen. Tämänkaltaisen ruokavalio vaatii kuitenkin suunnittelua, sillä se sulkee pois mm. erilaiset kypsennetyt proteiininlähteet.

Vegaanius ravitsemuksellisesti

Oikein koostettu kasvisruokavalio edistää ja ylläpitää terveyttä ja sopii lähes kaikille. Terveellinen vegaaniruokavalio sisältää monipuolisesti täysjyväviljoja, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä, hedelmiä, marjoja ja vihanneksia.

Monipuolinen vegaaniruokavalio sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja fytokeemikaaleja.

Fytokeemikaalit ovat kasveissa esiintyviä ainutlaatuisia yhdisteitä, jotka toimivat kasvin luonnillisena puolustusjärjestelmänä. Fytokeemikaaleilla on sairauksia ehkäiseviä ominaisuuksia, kuten syöpää, sydän- ja verisuonitauteja vastaan. Tämä selittyy kasvien antioksidatiivisilla vaikutuksilla.

Antioksidantteja ovat mm.

- Fenoliyhdisteet, esim. Kurkuma, vihreä tee, marjat. Fenoliyhdisteet ehkäisevät tulehdusta ja mm. syöpää.
- Flavonoidit, hidastavat vanhenemista. Esim. Hedelmät, marjat, punaviini, maustekasvit ja yrtit.
- Karotenoidit. Esim. Lykopeeni saattaa suojata silmänpohjanrappeumalta. Karotenoideja on kaikissa värikkäissä vihanneksissa.
- Kasviestrogeenit saattavat pienentää esim. Rintasyöpäriskiä ja auttaa vaihdevuosisongelmissa.
- Saponiinit sitovat kolesterolia ja myrkyllisiä kemikaaleja ruoansulatuskanavassa. Yrtit, kaura, soiia, aloe vera, peruna, tattari, parsa ja avokado.

Vegaanius on terveellinen vaihtoehto

Korkea eläintuotteiden käyttö yhdistetään moniin elintasosairauksiin, mm. syöpiin, sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen.

Vegaaniruoassa on vähemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin sekaruoassa, sen sijaan siinä on runsaasti ns. Pehmeitä rasvoja eli tyydyttymättömiä ja monitydyttymättömiä rasvoja. Eläinproteiinia ja kolesterolia vegaaniruoassa ei ole lainkaan.

Veren kolesterolipitoisuus ja verenpaine on havaittu olevan vegaaneilla alhaisempi.

Kasvissyöjillä onkin todettu olevat alhaisempi riski sairastua 2 tyypin diabetekseen, eturauhas- ja suolistosyöpiin, lisäksi heillä on pienempi sydänkuolleisuusriski ja pidempi eliniän odote.

Täysipainoisesta kasvisruoasta saa ravitsemussuositusten mukaisesti :

- Hyviä hiilihydraatteja
- Kuituja
- Pehmeitä rasvoja
- Kivennäisaineita, kuten kalsiumia, rautaa (saattaa olla tarvetta lisäraudalle), magnesiumia, seleeniä ja jodia.
- Proteiinia.

Vegaanin lisäravinteet

Oikein koostettu ja monipuolinen vegaaniruokavalio sisältää kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita, lukuunottamatta B 12- vitamiinia ja Suomen oloissa D- vitamiinia. Joidenkin ravintoaineiden saantiin on kiinnitettävä huomiota ja niitä saattaa esiintyä vain muutamissa ruoka- aineissa tai niiden riittävän saannin turvaamiseksi on nähtävä hieman vaivaa.

B 12- vitamiini:

- Eli kobalamiini syntetisoituu tiettyjen bakteerien toimesta eläimen ruoansulatuskanavassa, josta se siirtyy eläimen kudoksiin. B 12- vitamiinia esiintyy luontaisesti runsaasti eläinperäisissä raaka- aineissa. Myös joidenkin vegaaniruokavalion raaka- aineiden on tutkittu sisältävän B 12- vitamiinia, kuten merilevät, sienet ja ravintohiiva.
- B 12- vitamiinin puutos saattaa näkyä vasta pitkän ajan kuluttua ja selkeitä oireita todeta vasta vuosien riittämättömän saannin jälkeen.
- B- 12- vitamiinin puutosoireita ovat anemia (saattaa liittyä myös raudanpuutokseen), hermosto- oireet, muistioireet, lihasheikkous, lihasten puutuminen ja pistely. Pitkäaikainen puutos voi aiheuttaa pysyviä vaurioita.

Vegaanit saavat yleensä B 12- vitamiinin lisäravinteena, mutta nykyään sitä lisätään myös kasvimaitoihin ja jogurtteihin. Tärkeää on että vitamiinia otetaankin säännöllisesti ja riittävästi.

Lähde: Vegaaniliitto

Vegaaninen ruokapyramidi



Vegaanin
ravintolisät

Herkut ja sattumat



Voimakassuolaiset
kasviproteiinituotteet



Kasvijuomat, - jogurtit ja
rahkat (vitamiini- ja
kivennäistäydennettyinä)



Kasviöljyt, kasvirasvavevitteet,
margariinit, pähkinät ja
siemenet



Pavut, herneet, linssit ja
soijatuotteet



Vihannekset, juurekset
ja sienet



Marjat ja hedelmät



Täysyvälisäkkeet
ja
peruna



Täysjyväleipä,
hiutaleet,
puuro ja
mysli



Menu

- Lämmittävä tomaattikeitto + focaccia
- Täytetyt mausteiset bataatit
- Seitanpihvit + piparjuuri-tillimajoneesikastike
- Marinoitu lehtikaalisalaatti
- Raikas avokado- limekakku
- Speltti- kaakaokeksit

Seitanin valmistaminen

Ohje: Chocochili

Seitantaikina:

2,5 dl gluteenijauhoja
1,25 dl kikhernejauhoja
1 tl savupaprikajauhetta
2 tl soijakastiketta
1,5 dl vettä

Keitinliemi:

1,5 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
2 rkl soijakastiketta
2 rkl balsamico- etikkaa

Sekoita kuivat aineet yhteen kulhossa.



Yhdistä vesi ja soijakastike. Sekoita kuiviin aineisiin esim. Haarukalla.



Vaivaa taikinaa pöydällä kunnes siihen alkaa muodostua sitkoa. Jos taikina meinaa tarttua pöytään / alustaan kiinni, kastele kädet vedellä ja jatka vaivaamista. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa viipaleiksi. Älä säilytä paloja päällekkäin etteivät ne tartu toisiinsa kiinni. Kiehauta keitinliemi.



Painele seitanpaloja hieman litteämmiksi, sillä ne turpoavat keitettäessä. Tiputtele palat yksitellen kiehuvaan liemeen. Keitä palasia noin puoli tuntia ja kaada liemi pois. Seitan on nyt valmista marinoitavaksi. Seitan on keittämisen jälkeen valmista esim. Pannulla paistamiseksi. Sitä on hyvä marinoida kuitenkin ensin esim. Yön yli, jotta siihen saa makua.



Seitanin marinadi

0,5 sipuli silputtuna
2 valkosipulinkynttä
1 rkl kuivattua timjamia
1 tl jauhettua muskottipähkinää
1,5 tl chilirouhetta
1 tl maustepippuria
0,5 tl jauhettua inkivääriä
1/4 tl suolaa
1/4 tl sokeria
mustapippuria myllystä
1 limen mehu
1 dl öljyä

Sekoita kuivat aineet ja lisää vesi ja soijakastike. Vaivaa taikinaa muutama minuutti ja muotoile se pötköksi.

Leikkaa pötköstä noin sentin paksuisia viipaleita (noin 10-12 kpl). Painele viipaleet litteiksi ja leikkaa ne sitten puoliksi.

Kiehauta keitinliemi ja lisää seitanpalat sinne. Anna kiehua noin 15-20 minuuttia. Soseuta marinadin aineet sauvasekoittimella karkeaksi seokseksi. Anna seitanpalojen marinoitua yön yli ja paista ne sitten pannulla kauniin ruskeiksi.

anna-mari west
PHOTOGRAPHY

Lämmittävä tomaattikeitto

7 annosta

1/2 dl oliiviöljyä
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
3 prk tomaattimurskaa
3 rkl balsamiviinietikkaa
3 tl kookossokeria
2 laakerinlehteä
3 tomaattimurskapurkillisen verran vettä
1 tl rouhittua mustapippuria
1/2 tl kanelia
2-3 tl suolaa
1 tl kuivattua oreganoa
1 tl kuivattua basilikaa
1 tl timjamia
10 kpl aurinkokuivattua tomaattia
10 kpl kirsikkatomaattia

Hienonna sipuli ja valkosipuli 5 l kattilaan ja hauduta oliiviöljyssä miedolla lämmöllä. Älä ruskista. Lisää tomaattimurskat, balsamiviinietikka ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää kolmen tomaattimurskapurkillisen verran vettä, kookossokeri ja laakerinlehti. Jatka keittämistä puolisen tuntia sekoittaen välillä ettei keitto pala pohjaan. Lisää ennen tarjoilua soppaan suola, kaneli, mustapippuri ja yrtit. Soseuta keitto sauvasekoittimella ja tarkista maku. Puolita kirsikkatomaatit ja hienonna aurinkokuivatut tomaatit. Jaa keitto lautasille ja ripottele päälle kirsikkatomaatin puolikkaita ja aurinkokuivattua tomaattia. Lisää myös vähän persiljaa väriksi.

Focaccia

5 dl haaleaa vettä
30 g tuorehiivaa
1 tl suolaa
1 tl sokeria
n. 11 dl vehnä jauhoja
3 rkl oliiviöljyä

PINNALLE:

Oliiviöljyä
suolaa

Kuivattua rosmariinia

Murena hiiva haaleaan veteen. Vatkaa joukkoon suola, sokeri ja pienissä erissä vehnä jauhoja. Lisää loppuvaiheessa öljyä ja vaivaa taikinaa kunnes se on pehmeää ja joustavaa. Peitä taikinakulho leivinliinalla ja anna sen kohota vajaa 1/2 tuntia. Kauli kohonnut taikina n. 1 cm paksuiseksi levyksi ja nosta leivinpaperilla päällystetylle pellille. Anna kohota vielä kymmenisen minuuttia ja töki sen jälkeen sormella koloja taikinan pintaan. Sivele päälle oliiviöljyä ja ripottele päälle suolaa ja rosmariinia. Paista 200 asteessa n. 20-30 minuuttia kunnes leivän pinta saa vähän väriä. Anna leivän jäähtyä ja leikkaa siitä paloja keiton kaveriksi.

Täytetyt mausteiset bataatit

8 annosta

4-5 keskikokoista bataattia
Oliiviöljyä

Täyte:

1 dl (kuivana) täysjyvä couscousia
2 dl vettä

1 purkki mustapapuja
6 aurinkokuivattua tomaattia
2 tuoretta tomaattia
1 kevätsipulin varsi
1 valkosipulin kynsi
1/2 sitruunan mehu
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
1 tl kuivattua oreganoa
1 tl suolaa
1 tl savupaprikajauhetta

1/2 prk Planti kasvipohjaista chili- paprika creme fraichea
n. 2 dl vegaanista juustoraastetta
Bataatin sisusta

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Pese bataatit harjalla. Puolita bataatit pituussuunnassa ja levitä leikkuupintaan oliiviöljyä. Paista uunissa pellilla leivinpaperin päällä n. Puoli tuntia niin että sisus pehmentyy.

Kun bataatit ovat uunissa, valmista täyte. Valuta ja huuhtele mustapavut. Mittaa couscous kulhoon ja kaada päälle 2 dl kiehuvaa vettä. Anna turvota. Pilko tuore tomaatti pieniksi kuutioiksi. Pilko varsisipuli ja hienonna veitsellä myös valkosipuli ja aurinkokuivatut tomaatit pieneksi silpuksi. Sekoita turvonneeseen couscouksiin mustapavut, sipulit ja aurinkokuivattu tomaatti, tuore tomaattikuutiot, sitruunan mehu, juustokumina, oregano, suola, savupaprikajauhe ja chili- paprika creme fraiche.

Kun bataatit ovat kypsiä, nosta ne pois uunista ja kaiverra varovasti sisusta pois jokaisesta n. pari ruokalusikallista. Voit sekoittaa sisukset täytteen joukkoon. Kun bataatit on koverrettu, täytä ne täytteellä. Täytettä saa olla runsaasti. Ripottele päälle vegaanista juustoraastetta ja laita takaisin uuniin n. 20 minuutiksi.

Seitanpihvit ja piparjuuri-tillimajoneesikastike 8 hlölle

2 annosta marinoitua seitania leikattuna pihveiksi (kts. Erillinen ohje seitanin valmistukseen)

Paista seitanit pannulla kookosöljyssä niin että saat niihin kauniin ruskean pinnan. Paista ne vasta vähän ennen tarjoilua. Kookosöljyssä paistaminen antaa kauniin rapean pinnan ja kookosöljy kestää kovaakin kuumentamista toisin kuin oliiviöljy.

Valmista majoneesi:

1/2 punttia tuoretta tilliä

1 tl piparjuuritahnaa

1 dl oliiviöljyä

1/2 sitruunan mehu

1/2 tl suolaa

2-3 dl vegaanista majoneesia

Hienonna tilli oliiviöljyn, sitruunan mehun, piparjuuritahnan ja suolan kanssa sauvasekoittimella sileäksi vinegretiksi. Lisää joukkoon 2 dl vegaanista majoneesia ja jatka sekoittamista kunnes saat sileän kastikkeen. Jos kastike on liian vahvaa, voit lisätä majoneesin määrää.

Laita tarjolle kulhoon seitanpihvien viereen.

Marinoitu lehtikaalisalaatti

Iso pussillinen lehtikaalia
2 limen mehu
4 rkl tahinia eli seesamsiemen tahnaa
3 rkl soijakastiketta
2 rkl oliiviöljyä
2 granaattiomenan siemenet
1/3 tl mustapippuria (ripsaus, ei liikaa)

Poista lehtikaalista ruoti, revi lehdet paloiksi, huuhtelee ne lävikössä ja laita sitten kulhoon.

Sekoita vispilällä toisessa kulhossa limen mehu, tahini, soijakastike ja oliiviöljy kastikkeeksi ja valuta kastike lehtikaalin päälle. Hiero salaatin kastiketta huolellisesti kaalin joukkoon niin että kaali alkaa pehmetä ja ”antautua”. Lisää lopuksi joukkoon granaattiomenan siemenet ja ripottele salaatin pinnalle mustapippuria. Tarjoile pääruoan kera.

Raikas avocado-lime kakku

12 hlö

3 dl manteleita
10 kpl tuoreita taateleita kivet poistettuina
2 rkl kookosöljyä (ei tarvitse sulattaa)
Ripaus suolaa (vajaa 1/2 tl)

Täyte:
5 pehmeää avokadoa
1 limen raastettu kuori + koristeluun toisesta limen kuoresta.
3 limen mehu
2 dl agavesiirappia
Yhden kookosmaitotölkin rasvaosa
1,5 dl sulatettua kookosöljyä
2 tl hienoa psylliumjauhetta
1 tl vaniljajauhetta (tai sokeria)
1/2 tl suolaa

Laita mantelit monitoimikoneen kulhoon ja hienonna karkeaksi rouheeksi. Ei siis ihan hienoksi jauheeksi. Lisää taatelit joista on kivet poistettu, kookosöljy ja suola. Pyöräytä uudelleen niin että muodostuu kiinteähkö taikina.

Pingota ison irtopohjakakkuvuoan pohjalle leivinpaperi. Levitä pohjataikina vuoan pohjalle ja taputtele tasaiseksi. Laita pohja lepäämään jääkaappiin siksi ajaksi kun teet täytteen.

Laita tehosekoittimeen (blenderiin) avokadojen sisukset, limen raastettu kuori, limen mehut, agavesiirappi, kookosmaidon rasvaosa ja tehosekoita niin että saat tasaisen massan. Lisää joukkoon sulatettu kookosöljy, psylliumjauhe, suola ja vanilliini. Pyöräytä taas hyvin tasaiseksi ja tarkista ettei psylliumista jää paakkuja. Kaada täyte pohjan päälle ja jähmetä pakastimessa n. 30 minuuttia. Irrota hyytynyt kakku varovasti vuokasta ja koristele raastetulla limen kuorella.

Pähkinäiset speltti- kaakaokeksit n. 20 kpl

50 g vegaanista margariinia
1 dl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
2,5 dl spelttijauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
1/2 dl pähkinärouhetta
n. 1/2 dl vettä

Sulata margariini. Sekoita kuivat aineet + pähkinärouhe keskenään ja lisää sulatettu margariini joukkoon. Sekoita tasaiseksi. Lisää vettä vähän kerrallaan niin että saat sekoitettua taikinasta pallon. Tarvittavan veden määrä vaihtelee jauhojen karkeuden mukaan.

Pyöritä taikina leivinpaperin päällä pötköksi ja leikkaa siitä 1 cm paksuisia viipaleita. Paina viipaleet haarukalla litteiksi. Paista 200 asteessa 10- 15 min. Paistamalla vartin saat kovempia keksejä. Anna jäähtyä ja kiinteytyä ennen tarjoilua.