



Kasviproteiinia lautaselle

Kasvisruokapainotteinen syöminen on sekä terveyttä edistävä että ympäristöystävällinen valinta. Kun punaista lihaa ja lihavalmisteita korvataan kasvipöeräisellä proteiinilla, pienenee riski sairastua esimerkiksi suolistosyöpiin, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyytin 2 diabetekseen.

Kasviproteiinit, kuten pavut, linssit ja soijarouhe, ovat monikäyttöisiä ja myös edullisia vaihtoehtoja. Näin kasvispainotteinen syöminen voi olla myös taloudellinen vaihtoehto.

Pohjoismaiset ja suomalaiset ravitsemussuositukset kannustavat vähentämään punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttöä:

- **Punaista lihaa suositellaan enintään 350 grammaa kypsänä viikossa.**
- **Prosessoitua lihaa (esim. makkara, leikkeleet) tulisi käyttää mahdollisimman vähän.**

Lihalla voi silti olla paikkansa osana monipuolista ja terveyttä edistävää syömistä. Se sisältää hyvälaatuista proteiinia, rautaa ja B12-vitamiinia. Nämä ravintoaineet on tosin mahdollista saada myös kasvipohjaisista lähteistä.

Täysipainoinen kasvisruoka-ateria ei synny pelkästään jättämällä liha pois, vaan ateria tarvitsee kasvipöeräisen proteiininlähteen. Esimerkiksi tofu, härkäpapu- ja kauraproteiinivalmisteet, linssit ja pavut sopivat moniin tuttuihin ruokiin.

Hyvä keino kasviproteiinin lisäämiseen on myös niin sanottu hybridiruokalaitto, jossa yhdistetään kasvi- ja eläinproteiinia. Näin eläinperäisen proteiinin määrä vähenee, mutta tuttu maku säilyy. Esimerkiksi jauhelihakastikkeeseen voi sekoittaa soijarouhetta tai linssijä, tortillat voi täyttää jauhelihan ja mustapapujen yhdistelmällä ja broilerikeittoa voi täydentää kidneypavuilla.

Kokeile rohkeasti uusia tapoja ja reseptejä. Aseta vaikka tavoitteeksi opetella yksi uusi kasvisruoka kuukaudessa. Myös kasvipohjaiset valmisruoat voivat olla hyvä tapa löytää uusia suosikkeja.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Huomioi suolan määrä

Suolan saantiin kannattaa kiinnittää huomiota myös silloin, kun syö kasvipainotteisesti. Liiallinen suolan käyttö on yhteydessä muun muassa kohonneeseen verenpaineeseen ja sydän- ja verisuonitautien riskiin.

Monet valmiit kasviproteiinivalmisteet sisältävät runsaasti suolaa, jota lisätään niihin maun ja säilyvyyden vuoksi.

Lisäksi kasvisruoka-resepteissä käytetään runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita, kuten liemi- ja fondivalmisteita, soijakastiketta sekä erilaisia mausteseoksia ja -kastikkeita. Nämä voivat lisätä aterian kokonais-suolamäärää huomaamatta.

Vinkkejä suolan vähentämiseen

Käytä valmiita kasviproteiinivalmisteita kohtuudella. Ne eivät ole välttämättömiä päivittäin. Vaihtele proteiininlähteitä esimerkiksi linsseihin, papuihin, herneisiin ja maustamattomaan tofuun, jotka sisältävät vähemmän suolaa.

- **Valitse Sydänmerkittyjä tuotteita.** Sydänmerkki auttaa tunnistamaan tuotteet, joissa suolan määrä on vähäisempi verrattuna muihin vastaaviin tuotteisiin.

Kun valitset **Sydänmerkki -tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.



- **Mausta muilla keinoilla.** Tomaattimurska ja -sose, sitruuna- ja limemehu, tuore inkivääri, etikat, tuoreet ja kuivatut yrtit sekä suolattomat mausteet ja mausteseokset tuovat makua ilman ylimääräistä suolaa.
- **Käytä liemi- ja fondivalmisteita, soijakastiketta sekä suolaa sisältäviä mausteseoksia ja -kastikkeita harkiten ja annostele maltillisesti.** Kokeile puolittaa reseptin suosittelema määrä ja tarkista, riittääkö se maustamaan ruoan.



Seuraavilla sivuilla esitellään erilaisia kasviproteiininlähteitä, niiden käyttöä ja valmistusta sekä esimerkkireseptejä. Esiteltu valikoima ei kuitenkaan ole kaikki vaihtoehdot kattava.

Viimeiseltä sivulta löydät lyhyesti tietoa muista kasviproteiini-vaihtoehdoista sekä vinkkejä, mistä voit etsiä lisää reseptejä kasvipainotteisempaan ruoanvalmistukseen.



VAKE

vake.fi



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Soijarouhe

- Soijarouhe on kuivattu tuote, jonka voi valmistaa usealla eri tavalla.
- Maukkaimman siitä saa, kun rouhetta paahtaa hetken pannulla öljyssä mausteiden kanssa ja lisää siihen vähitellen nestettä.
- Toinen vaihtoehto on liottaa rouhetta kuumassa vedessä tai kasvisliemessä noin 10–15 minuuttia, jotta se pehmenee ja imee makuja. Tällä tavoin valmistettu rouhe saattaa sopia paremmin, jos rouheen käyttö aiheuttaa suolisto-oireita.
- Soijarouhe itsessään on melko neutraalin makuinen, joten maustaminen on tärkeää.
- Soijarouhe on monipuolinen kasviproteiini, joka sopii erityisesti jauhelihan korvikkeeksi. Sitä voi käyttää esimerkiksi kastikkeissa, laadikoissa, pyöryköissä ja tortillojen täytteenä.



Soijabolognese

Ainekset 1 sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 2 dl tummaa soijarouhetta, 1 rkl soijakastiketta, 1 prk tomaattimurskaa, 2 dl vettä, ½ dl ketsuppia, ½ kasvisliemikuutio, 1 rkl kuivattua oreganoa, 1 tl kuivattua basilikaa, ½ tl paprikajauhetta, rouhittua mustapippuria, rypsiöljyä paistamiseen

Ohje Pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota ne öljyssä pannulla. Lisää soijarouhe ja soijakastike, ja paista hetki. Lisää tomaattimurska ja täytä purkki puolilleen vedellä, kaada pannulle. Lisää ketsuppi, kasvisliemikuutio, oregano, basilika, paprikajauhe ja mustapippuri. Hauduta miedolla lämmöllä 15 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä. Tarjoile pastan kanssa.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Härkäpapuvalmisteet

- Härkäpapuvalmisteita (esim. Härkis®, BeanBetter®, MUU Fava® Pala) saa muruna, murskana, palana ja suikaleina. Ne ovat käyttövalmiita tuotteita, joita voi käyttää suoraan pakkauksesta ruoanlaittoon.
- Härkäpapuvalmisteita saa maustamattomana ja maustettuna. Maustamattomana tuote on melko neutraalin makuinen.
- Härkäpapuvalmisteissa on jo itsessään melko paljon suolaa ja tämä tulee huomioida ruoanvalmistuksessa tuotteita käyttäessä.
- Härkäpapuvalmisteet sopivat hyvin monenlaisiin ruokiin ja voit valita tuotteen muodon (muru, murska, pala tai suikale) valmistamasi ruoan mukaan.



Peruna-Härkispelti

Ainekset 500 g valmiita perunaviipaleita (pakaste), 2 rkl öljyä, 1 tl paprikajauhetta, 1/2 tl suolaa, 1 pkt (250 g) maustamatonta Härkistä, 1 tlk (230 g) mustapapuja, 1 pieni punasipuli, 1 valkosipulinkynsi, 1 tl tacomaustetta, 1/2 tl mustapippuria, 1 paprika, 1 dl juustoraastetta, kermaviiliä, maustamatonta jogurttia tai kaurafraiche ja halutessasi tuoretta korianteria

Ohje Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. Levitä perunasuikaleet leivinpaperilla vuoratulle pellille. Sekoita 1 rkl öljyä, paprikajauhe ja suola keskenään ja kaada sen jälkeen perunoiden päälle. Kääntelee niin, että seos levittyy tasaisesti. Paista perunoita uunissa noin 20–25 minuuttia.

Hienonna sipulit ja pilko paprika. Laita pannulle 1 rkl öljyä ja kuullota sipuli ja valkosipuli siinä. Lisää Härkis ja loput mausteet. Paista muutama minuutti. Lisää paprika ja sekoita täyteen joukkoon. Valuta mustapavuista liemi pois.

Kun perunoiden paistoaika on kulunut, ota perunat uunista ja levitä perunoiden päälle Härkis-täyte ja valutetut pavut. Ripottele päälle juustoraaste. Paista uunissa vielä 5–10 minuuttia, kunnes juusto sulaa.

Viimeistele annos kermaviilillä, maustamattomalla jogurtilla tai kaurafraichella ja halutessasi tuoreella korianterilla.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Kauraproteiinivalmisteet

- Kauraproteiinivalmisteet (esim. Gold & Green Nyhtökaura®, Härkis Kaurajauhis®) ovat valmiiksi kypsennettyjä tuotteita. Ne ovat käyttövalmiita tuotteita, joita voi käyttää suoraan pakkauksesta ruoanlaittoon.
- Kauraproteiinivalmisteita saa maustamattomana ja eri tavoin maustettuna.
- Kauraproteiinivalmisteissa on jo itsessään melko paljon suolaa ja tämä tulee huomioida ruoanvalmistuksessa tuotteitaettäessä.
- Kauraproteiinivalmisteet sopivat hyvin monenlaisiin ruokiin, kuten kastikkeisiin, laatikoihin ja pihveihin.



Nyhtökaura-makaronilaatikko

Ainekset 250 g nyhtökauraa, 1 sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 400 g tomaattimurskaa, 2 rkl soijakastiketta, 1 tl kuivattua oreganoa, 300 g makaronia, 2 dl juustoraastetta, suolaa ja pippuria maun mukaan, öljyä paistamiseen

Ohje Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä pannulla. Lisää nyhtökaura pannulle ja paista 5 minuuttia. Lisää tomaattimurska, soijakastike ja oregano, hauduta 10 minuuttia. Keitä makaronit ja sekoita ne nyhtökaurakastikkeeseen kanssa. Kaada seos uunivuokaan, ripottele päälle juustoraaste ja paista 200°C:ssa noin 20 minuuttia.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Tofu

- Tofu valmistetaan soijamaidosta, joka juoksutetaan ja puristetaan kiinteäksi massaksi.
- Tofu on melko neutraalin makuista, mutta se imee tehokkaasti makuja itseensä.
- Se sopii monenlaisiin ruokiin, kuten wokkeihin, keittoihin, kiusauksiin, salaatteihin, tacoihin ja wrappeihin.
- Savutofut ja valmiiksi marinoidut versiot ovat helppoja ja käyttö-valmiita, jos niiden maku miellyttää.
- Käytä ruoanlaitossa kiinteää tofua. Pehmeä (silken) tofu sopii paremmin jälkiruokiin, keittoihin ja smoothieihin.
- Pakatussa tofussa on yleensä paljon nestettä, mikä estää sitä ruskistumasta ja maustumasta kunnolla. Kuivaa tofu ennen käyttöä:
 - Kääri se puhtaaseen keittiöpyyhkeeseen tai talouspaperiin.
 - Laita painoksi esim. lautanen tai leikkuulauta.
 - Anna olla painon alla 15–30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti voit varovasti painella tofua kuivaksi.
- Maustamisen voit tehdä kahdella tavalla:
 - 1. Marinoimalla:**
 - Valmista haluamasi marinadi.
 - Anna tofun maustua vähintään 30 minuuttia tai yön yli.
 - Valuta ylimääräinen marinadi talteen.
 - Paista tofu pannulla öljyssä, kunnes pinta on rapea ja kullanruskea.
 - Lisää lopuksi marinadi takaisin pannulle ja anna sen imeytyä tofuun kevyesti kuumentuen.
 - 2. Paistamalla ja maustamalla lopuksi:**
 - Paista tofu ensin kuivalla pannulla, kunnes se saa hieman väriä.
 - Lisää tilkka öljyä ja paista vielä hetki, jotta pinta rapeutuu.
 - Lisää lopuksi maustekastike (esim. teriyaki, hoisin, sweet chili), soijakastiketta tai mausteita kuten valkosipulijauhetta, paprikajauhetta, currya, chilihiutaleita. Kääntelee ja nosta pannu pois liedeltä.

Vinkki:

Tofun voi myös raastaa ja paahtaa maustettuna uunissa tai pannulla. Näin siitä saa rapeaa murua, joka sopii hyvin esimerkiksi tacoihin, wrappeihin tai salaatin päälle.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Tofuruokareseptejä

Savutofukiusaus

Ainekset 500 g peruna-sipulisekoitusta, 1 pkt savutofua, 2 tl kuivattua tai 1 ruukku tuoretta tilliä, ½ tl sitruunapippuria, ½ tl suolaa, ⅛ tl valkopippuria, 2–2,5 dl kaurakermaa

Ohje Kaada peruna-sipulisekoitus uunivuokaan. Leikkaa tofu pieniksi suikaleiksi ja hienonna tilli. Lisää tofu, tilli ja mausteet vuokaan. Kaada joukkoon kaurakerma ja sekoita ainekset tasaiseksi. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 60 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Resepti: vegaanihaaste.fi

Tomaattinen tofukastike

Ainekset n. 400 g tofua, 3 rkl öljyä, 2 tl broilerimaustetta (suolatonta), 1 tl curryjauhetta, 1 sipuli, 4 valkosipulinkynttä, 100 g aurinkokuivattuja tomaattisuikaleita, 2 rkl tomaattipyreetä, 1 rkl yrttimaustetta, (1 tl chilihiutaleita), ¼ tl mustapippuria, 1½ dl vettä, 1 kasvisliemikuutio, 2½ dl kasvirasva- tai kaurakermaa

Ohje Kuivaa tofu ja revi siitä palasia pannulle. Paista hetki ilman rasvaa, lisää 2 rkl öljyä ja ruskista. Mausta broilerimausteella ja currylla. Siirrä tofu sivuun. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuli 1 rkl öljyssä, lisää valkosipuli ja aurinkokuivatut tomaattisuikaleet. Lisää tomaattipyree, yrttimauste, chilihiutaleet ja mustapippuri. Paista hetki. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Kiehauta. Lisää kerma ja keitä kastiketta 10 min. Lisää tofu takaisin pannulle ja sekoita kastikkeeseen joukkoon. Tarjoile esimerkiksi keitetyn kauran, ohran tai perunoiden kanssa.



VAKE

vake.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Punaiset linssit

- Punaiset linssit eivät vaadi pitkää liotusta ja keittämistä ennen käyttöä toisin kuin muut palkokasvit. Ennen kypsennystä linssit huuhdellaan siivilässä kylmällä vedellä, kunnes vesi on kirkasta. Keittoaika on noin 10–15 minuuttia.
- Punaiset linssit ovat miedon makuisia ja imevät itseensä hyvin makuja. Kypsennettäessä ne hajoavat helposti, joten ne sopivat erityisen hyvin sosekeittoihin, patoihin ja muihin pehmeärakenteisiin ruokiin. Niitä voi käyttää myös kasvispihveissä tai lisukkeena salaatissa.
- Punaisia linssejä on saatavilla myös käyttövalmiina säilykkeenä, ja ne löytyvät usein kaupasta tomaattisäilykkeiden läheltä. Valmiit linssit lisätään ruokaan vasta kypsennyksen loppuvaiheessa. Ne ovat rakenteeltaan kiinteämpiä kuin kuivatut linssit ja pysyvät paremmin koossa. Lisäksi ne sopivat usein herkkävatsaisille, jotka saavat oireita muista palkokasveista.



Täyteläinen linssikeitto

Ainekset 2 rkl öljyä, 1 sipuli, 2 valkosipulinkynttä, (1 punainen chilipalko), 1 tl inkiväärijauhetta, 2 tl kurkumaa, 400 g tomaattimurskaa, 5 dl vettä, 2 dl kaurakermaa, 1 kasvisliemikuutio, 3 dl kuivia punaisia linssejä tai 2 tlk (á 380/230 g) käyttövalmiita punaisia linssejä valutettuna

Ohje Hienonna sipuli, valkosipuli ja halutessasi chili. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota kasvikset yhdessä kurkuman ja inkiväärijauheen kanssa. Lisää tomaattimurska, vesi ja kasvisliemikuutio, ja kiehauta. Jos käytät kuivia linssejä, huuhtelee ne huolellisesti siivilässä ja lisää kattilaan. Keitä noin 15 minuuttia, kunnes linssit ovat pehmeitä. Lisää tarvittaessa vettä keiton paksuuntuessa. Jos käytät säilykelinssejä, lisää ne vasta keittämisen loppuvaiheessa ja kuumenna keitto kunnolla. Sekoita lopuksi joukkoon kaurakerma ja kuumenna. Anna keiton vetäytyä hetki ennen tarjoilua.



VAKE

vake.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Kidneypapu

- Kuivatut kidneypavut vaativat liotuksen ennen käyttöä. Ne tulee liottaa runsaassa vedessä yön yli (vähintään 8 tuntia). Liotuksen jälkeen pavut huuhdellaan ja keitetään runsaassa vedessä noin 45–60 minuutin ajan, kunnes ne ovat pehmeitä, mutta napakoita.
- Helpompi vaihtoehto on käyttää valmiiksi liotettuja ja keitettyjä kidneypapuja, joita myydään säilykkeinä. Ne ovat heti käyttövalmiita ja sopivat hyvin nopeaan ruoanlaittoon. Huuhtelee säilykepavut ennen käyttöä.
- Maultaan kidneypavut ovat miedon pähkinäisiä ja koostumukseltaan täyteläisiä, mikä tekee niistä erinomaisen lisän moniin ruokiin, kuten keittoihin, pataruokiin, salaatteihin ja kasvispihveihin.



Kidneypapucurry

Ainekset 2 tl öljyä, 1 sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 1 tl inkiväärijauhetta, 2 tl curryjauhetta, 400 g tomaattimurskaa, 2 tl tomaattipyreetä, 1 tl sokeria, ½ tl suolaa, 1 tl mustapippuria, 1 tlk (380/230 g) käyttövalmiita kidneypapuja, 2 dl kookosmaitoa

Ohje Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulit. Lisää mausteet (inkivääri, curry) ja kuullota hetki. Lisää tomaattimurska, tomaattipyree, sokeri, suola ja mustapippuri. Sekoita hyvin. Lisää siivilässä huuhdellut ja valutetut kidneypavut ja kookosmaito. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta noin 15–20 minuuttia, kunnes maut ovat hyvin sekoittuneet. Tarjoile esimerkiksi ohra- tai kauralisäkkeen kanssa.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Seitan

- Seitan valmistetaan vehnän proteiinista. Sen rakenne on kiinteä, sitkeä ja lihaisa, minkä ansiosta se sopii erinomaisesti esimerkiksi vegaaniseen "kebabiin", leikkeleisiin, makkaran kaltaisiin tuotteisiin ja paisteihin.
- Valmiita seitantuotteita voi käyttää monipuolisesti aivan kuten vastaavia eläinperäisiä tuotteita: ne sopivat esimerkiksi pasta-ruokiin, pitaleipien täytteeksi, wokkeihin, kastikkeisiin tai vaikka grillattavaksi.
- Seitan itsessään on hyvin neutraalin makuista, mutta imee tehokkaasti mausteita ja marinadeja. Useimmat kaupan valmiit seitantuotteet ovatkin jo valmiiksi maustettuja ja käyttövalmiita. Niitä tarvitsee vain kuumentaa tai kypsentää haluamallaan tavalla.
- On kuitenkin hyvä huomioida, että valmiissa seitanvalmisteissa on yleensä runsaasti suolaa. Tämä kannattaa ottaa huomioon ruoanvalmistuksessa.



Huomioithan, että seitan ei sovi keliakiaa sairastaville.

Pitaleivät kasviskebabilla

Ainekset 300 g valmiita seitansuikaleita, 4 valmista pitaleipää, 1 pussi (200 g) valmista suikaloitua kaalia, ½ kurkku, 2 tomaattia, pieni punasipuli, valkosipuli- tai chilimajoneesia.

Ohje Pilko kurkku, tomaatit ja punasipuli. Paista seitansuikaleet pannulla, kunnes ne ovat rapeita. Avaa pitaleivät varovasti ja paahda ne leivänpaahtimessa. Täytä pitaleivät rapeilla seitansuikaleilla, kaalisuikaleilla ja pilkotuilla kasviksilla. Viimeistele valkosipuli- tai chilimajoneesilla.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Tempe

- Tempe on fermentoitu kasvipiperäinen proteiinivalmiste, jota valmistetaan yleisimmin soijapavuista, mutta myös muista pavuista, viljoista tai siemenistä. Fermentointi antaa tempelle luontaisesti pähkinäisen ja umamipitoisen maun.
- Tempe voidaan leikata viipaleiksi tai kuutioiksi ja paistaa tai grillata. Siitä saa paistettua vegaanisen ”pihvin” ja se sopii hyvin erilaisiin pataruokiin, keittoihin ja salaatteihin.
- Kaupan valmiit tempe-tuotteet ovat jo valmiiksi maustettuja ja käyttövalmiita. Valmiissa tempe-valmisteissa voi olla lisättyä suolaa. Tämä kannattaa ottaa huomioon ruoanvalmistuksessa.



Tempe-nuudelit maapähkinäkastikkeella ja wok-kasvikset

Ainekset 1 sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 1 tl inkiväärijauhetta, (½ punaista chiliä), 250 g maustamatonta tempeä, rypsiöljyä paistamiseen, 450 g pakaste wok-kasviksia, 200 g täysjyvänuudelia, 3 rkl soijakastiketta, 1 rkl fariinisokeria, 2 rkl limemehua, 1 dl (sileää) maapähkinävoita, 1 rkl hunajaa.

Ohje Kuori ja silppua sipuli, valkosipulinkynnet sekä halutessasi chili. Valmista ensin kastike sekoittamalla kulhossa 2 rkl soijakastiketta, fariinisokeri ja 1 rkl limemehua. Kuutioi tempe ja paista kuutiot rypsiöljyssä pannulla, kunnes ne saavat hieman väriä. Nosta tempe hetkeksi sivuun. Lisää pannulle tarvittaessa hieman öljyä ja kuullota sipuli, valkosipuli ja chili, kunnes ne pehmenevät. Mausta inkiväärijauheella. Lisää tempe takaisin pannulle ja kaada kastike joukkoon. Sekoita ja anna hautua miedolla lämmöllä.

Kypsennä wok-kasvikset toisella pannulla pakkauksen ohjeen mukaan. Keitä täysjyvänuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta ne hyvin. Valmista maapähkinäkastike sekoittamalla kulhossa maapähkinävoi, 1 rkl soijakastiketta, 1 rkl limemehua ja hunaja. Lisää vettä vähitellen, kunnes kastike on sileää ja helposti sekoituvaa. Sekoita valutetut nuudelit, tempe ja maapähkinäkastike keskenään.

Kokoa annos laittamalla syvän lautasen pohjalle wok-kasviksia ja niiden päälle nuudeli-tempe-seos kastikkeineen.



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Muita kasviproteiininlähteitä ja lisätietolinkkejä

Muita proteiinilähteitä ruoanvalmistukseen

Quorn® on sieniproteiinista valmistettu tuote, jota on saatavilla pakastealtaasta esimerkiksi rouheena, kuutioina, fileinä ja pihveinä. Tuotteet sisältävät pieniä määriä munanvalkuaista, ja osa sisältää myös maitoproteiinia.

Hernepohjaisia tuotteita valmistavat muun muassa Beyond Meat®, Dava®, Hernis® ja Apetit®. Kikhernepohjaisia falafel-pyöryköitä on saatavilla useilta eri valmistajilta. Ne ovat helposti lähestyttäviä niille, jotka vasta totuttelevat kasvisruokaan.

Valmiita soijaproteiinipohjaisia tuotteita löytyy esimerkiksi Hälsans Kök® -tuotemerkiltä. Osa tuotteista, kuten Meeat®-tuotesarja, yhdistelee eri kasviproteiinilähteitä.

Mifu® on maidosta valmistettu, kypsennettävä proteiinivalmiste, jonka rakenne muistuttaa paistettua raejuustoa. Sitä on saatavilla rakeina, suikaleina ja jauhiksena, sekä maustamattomana että valmiiksi maustettuna.

Härkäpapurouhe on kotimainen ja ravinteikas proteiinilähde, joka sopii hyvin esimerkiksi kastikkeisiin, laatikoihin ja täytteisiin. Sen löytää kuiva-ainehyllystä.

Lisätietoa ja reseptejä

vegaanituotteet.net



vegaanihaaste.fi



kasviskapina.fi



Päivitetty 9/2025



VAKE

vake.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU