

Onnistunut kasvisruoka: Oikeita kypsäysasteita ja kokkausmenetelmiä, rakkaudella ja rohkeudella maustettua

Joitakin vuosikymmeniä sitten Suomessa ei tarjottu kasvisruokaa, oli vain ruokalajeja, jotka eivät sisältäneet lihaa, kuten pinaattikeitto, puurot, vellit, kesäkeitto ja pinaattiletut. Nyt kasvisruuasta puhutaan ja sitä vaaditaan. Kasvisruokien laatu ei kuitenkaan yllä monestikaan ravintolan muun tarjonnan tasolle.

Kuluttajien tietous eri ruokakulttuureista on laventunut mm. etnisten ravintoloiden, matkustelun ja erilaisten kokkiohjelmien seurauksena. Kasvisruoan historia suomalaisessa tai skandinaavisessa ruokakulttuurissa on lähes olematon, mutta vanhoissa Aasian kulttuureissa, joissa jokapäiväisen liharuoan saaminen pöytään on ollut lähes mahdotonta, on onnistuttu loihtimaan todella hyviä kasvisruokia. Intiassa matkustellut tietää hyvin, etteivät paikalliset kasvisruoat kalpene juuri lainkaan kana- tai muille liharuokille. Curryt ovat parhaimmillaan kasvisista valmistettuna! Kiinnostus eksoottisia ruokakulttuureja kohtaan ja vastuullisuuden vaade ovat kasvattaneet kasvisruokaili-

joiden määrää. Maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden määrä on omiaan sekin kasvatamaan kasvisruuan kysyntää. Kasvisruokailijoita ei voi enää ohittaa konseptisuunnittelussa pinaattiletu-asenteella.

Kasvisruuat tehdään julkisen sektorin kohteissa vastaamaan mahdollisemman pitkälle kutakin ns. pääruokaa. Jos ruokalistalla on Stroganofia, kasvisruokailijoille valmistetaan Kasvisstroganofia. Tarkoituksena on optimoida prosessi siten, että lisäkkeet sopivat molemmille vaihtoehdoille. Ruokalistat suunnitellaan näin, vaikka tiedostetaan, että kasvisruokaversio ei välttämättä ole houkutteleva. Useimmissa tapauksissa molempien ruokalajien (sekä ns. pääruuan että kasvisruuan) ottaminen on kiellettyä ja kasvisruokailijaksi pitää erikseen ilmoittautua. Erilliset kasvisruokapäivät tai erilaiset kiellot eivät edistä kasvisruokien kulutusta. Sen sijaan aito kasvisvaihtoehto vapaassa otossa suuntaa menekkiä raaka-ainehinnoiltaan edullisempaan tuotteeseen, kasvisruokaan.

Kouluissa kasvisruoka vapaaseen ottoon

Kouluissa kasvisruuista suosituimpia ovat varmasti erilaiset teollisuuden valmistamat



Kotimaiset Kasvikset ry / Liia Rissanen

pihvit, pyörykät ja ohukaiset. Tarjonta jää näitä kappaleruokia tarjottaessa kyllä kovin kapeaksi ja kunnianhimottomaksi. Monista suomalaista perusruuista taittuu makoisia kasvisruokia. Esimerkiksi kaalilaatikko ja makaronilaatikko maistuvat myös vaikkapa soijaa pääraaka-aineena käyttäen. Kasvisruuan muuntaminen perusruokaa vastavaksi ei saa olla kuitenkaan itse tarkoitus. Sieniä voidaan niin ikään käyttää proteiinin lähteenä. Lapset ja nuoret oppivat kyllä syömään sieniä, kunhan me aikuiset emme siirrä ennakkoluulojamme heihin. Vieraisiin ruokakulttuureihin voidaan tutustua myös kasvisruokien avulla. Tärkeää on, että tällöin ruuat maustetaan autenttisesti. Ei tehdä suomalaisversiota currryistä tai vaikkapa jo todella tutuksi käyneestä lasagnesta. Erilistä kasvisruokapäivää ei tarvita. Annetaan lasten ja nuorten ottaa kasvisruokaa aluksi pääruuan lisäkkeeksi. Hyvien kokemusten seurauksena kasvisruuan menekki kasvaa.

Sesonkeja seuraava ruokalista

Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida kasvien sesongit. Tuoreiden kasvien hinnat vaihtelevat huomattavan paljon eri vuodenaikoina ja lähtökohtaisesti kasvik-

set ovat parhaillaan juuri silloin, kun niiden hinta on alhaisin eli sesonki on päällä. Runkoruokalistalle voi suunnitella muutoksia vuodenaikojen mukaan. Keväällä ja kesällä yleensä halutaankin syödä keveämmin kuin pakkasten paukkuessa.

Kokkien tulee syödä valmistamaansa ruokaa

Kasvisruokaa ei tule rinnastaa tuotantomenetelmiltään liharuokaan. Kasvikset ovat herkkiä raaka-aineita, joita täytyy prosessoida juuri niille soveltuvien menetelmin. Kasvien hienoja aromeja ei pidä peittää kerman ja juuston alle. Eri kasvien kypsyamisajat tulee tuntea ja huomioida reseptiikassa.

Pakastekasvikset tulee aina sulattaa ja valuttaa rauhassa, ja mieluiten myös hieman suolata ennen käyttöä vetisen maun poistamiseksi. Pakastekasviksia käyttäessä ruoanvalmistuksessa tulee huomioida, että ne ovat useimmiten esikeitettynä. On aina syytä harkita, voisiko pakastetun raaka-aineet korvata tuoreella komponentilla ruuan rakenteen parantamiseksi. Kasvikset ovat useimmiten kasvisruuan pääraaka-aine – eikö se silloin voi maksaa hiukan enemmän?

Lautanen puolilleen kasviksia – kauden mukaan!

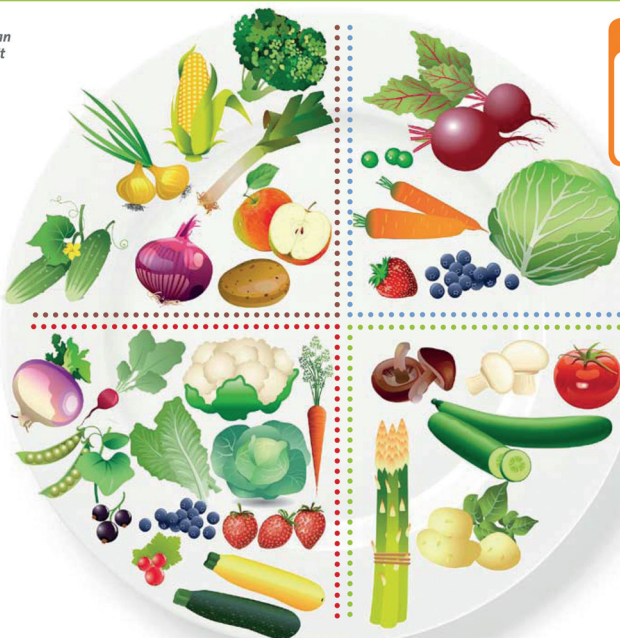
Valitse kasviksia vuodenajan mukaan. Samalla huolehdi omasta ja ympäristösi hyvinvoinnista.

SYKSY

- kiinankaali, kukkakaali, parsakaali, ruusukaali
 - punajuuri, nauris ja koko juressato
 - avomaan kurkku
 - maissi
 - omena
 - marjat ja sienet
- Maista raikkaita syyskaaleja. Juhlil sadonkorjuun runsautta.

KESÄ

- nippujuurekset, esim. nauris, retiisi ja porkkana
 - nippusipulit, ruohosipuli
 - sokerihennet, varhaiskaali
 - avomaan salaattit ja yrtit
 - kukkakaali, parsakaali
 - mansikat, vadelmat, herukat, mustikat
- Grillaa kesäkurpitsaa ja paprikaa, rouskuta kyssäkaalia.



Makua • Terveystä • Hyvää oloa • Hyvinvointia • Laatua • Ekotekoja • Oikeita valintoja

Aina saatavilla:

- peruna
- kurkku
- juurekset
- salaattit
- sipulit
- mausteyrtit
- tomaatti

TALVI

- valko-, puna-, savojinkaali
 - porkkana, lanttu, palstermakka, punajuuri, juuriselleri
 - Kuvattu ja pakastettu herne, pavut
- Herkuttele uuniperunoilla ja sipulikeitolla. Muista pakastetut marjat.

KEVÄT

- viljelyt sienet
 - raparperi
 - valkoinen ja vihreä parsa
 - idut ja versot
 - varhaisperuna
- Mausta tuoreyrtteillä ja nauti värikkäistä tomaateista ja kurkusta.

Kasvimakujen ja hyvien olojen ruokaohjeet
www.kasvikset.fi -> Keittokirja

Testaa syötävä tarpeeksi kasviksia
www.kasvikset.fi -> Kasvistesti

www.kasvikset.fi

Lähde: Kotimaiset Kasvikset ry

Kasvisruokien suunnittelu ja toteutus tuntuu onnistuvan parhaiten niiltä asiantuntijoilta, jotka itse syövät pääosin kasvisruokaa. Minimivaatimus on, että kasvisruokaa valmistava kokki todellakin ottaa edes pienen annoksen tekemäänsä ruokaa. Ruuan syöminen on osa laaduntarkkailua.

Onnistunut kasvisruoka on oikeita kypsyysasteita ja kokkausmenetelmiä, rakkautta ja rohkeudella maustettua.

Miksi kasvisruokaan kannattaa panostaa

Ruokatrendit tulevat ja menevät. Kasvisruokailu näyttäisi olevan megatrendi. Kasvisruokailuun on monia motiiveja, esim.:

- uskonnolliset ja eettiset perusteet
- ekologiset perusteet; liha- ja kalatuotanto rasittavat ympäristöä kasvistentuotantoa enemmän
- ekonomiset perusteet; kasvikset ovat edullisempia kuin liha ja kala
- terveydelliset syyt; kasvikset eivät esim. sisällä ollenkaan kolesterolia ja pääsää-

töisesti kasvisruoka helpottaa esim. hidasta ruuansulatusta

- painonhallintaan liittyvät asiat, kasviksista on mahdollista valmistaa täyttävää, mutta vähäenergistä vatsantäyttettä
- sosiologiset motiivit; on trendikästä syödä kasvisruokaa

Asiakkaiden motiivien tunteminen auttaa tuotevalikoimasuunnittelussa. Rimanalituksia kasvisruokien osalta on enemmän kuin onnistumisia. Kunnianhimoisella kasvisruokalistalla on mahdollista erottautua massasta. Palvelutuottajalle kasvisruokiin panostamisen motiivina voi olla myös kulutuksen suuntaaminen edullisiin raaka-aineisiin esim. henkilöstöruokailussa, jossa annoshinta on yleensä sama ns. pääruualle ja kasvisruualle.

Kasvisvaihtoehtoja soisi olevan entistä enemmän myös kokoustarjoiluvalikoimissa. Monipuoliset kasvispohjaiset tilaustarjoilutuotteet viestivät paitsi trendikkydestä, myös vastuullisuudesta. ■