

Enemmän kasviksia kouluruokaan - ja muuallekin (Elävän ravinnon ystävä 2/2010)

Erilaisiin kasvisruokavalioihin kuuluvaa ruokaa vaaditaan yhä enemmän kouluruokaloilta ja yleensäkin suurkeittiöiltä. Koulujen ruokasuunnittelua kiristää tiukka budjetti, kun ateriat täytyy voida valmistaa alle eurolla. Miten mahdollistuisi runsaampi terveellisten kasvien ja raakaravinnon tarjoaminen?

Ruokatottumusmuutokset ovat yleensä hitaita, mutta muutoksia hyväänkin päin on tapahtunut. Nykyään ruuat sisältävät enemmän kasviksia, ja moni kippaa lautaselleen salaattia reippaasti. Ateriat kuitenkin koostuu edelleen pääosin peruna-vilja-liha-maito-linjasta, koska siihen on totuttu, se täyttää mahan sekä tulee EU:n tuilla halvaksi tuottaa.

Helsingin koulujen kasvisruokapäivän pontevat vastustajat olivat sitä mieltä, että eläinkudoksia pitää tarjota koulussa joka aterialla. Moni syö eläintuotteita jopa päivän jokaisella aterialla. Unohdetaan, että vielä 50-luvulla Suomessa lihaa ei yleisesti syöty päivittäin. Hyvin pieni osa maailman ihmisistä syö lihaa joka päivä.

Lisääntyvä määrä ihmisiä kuitenkin haluaa eettisesti ja ekologisesti tuotettua terveellistä kasvisruokaa. Pelkistä kasvituotteista koostuva vegaaniruoka on ravintorikasta, ja lisäksi tarvitaan vain B12- ja D-vitamiinia. Vegaaniterioiden tulee olla runsaita ja täyttyviä, jotta niistä saa riittävästi energiaa. Kokoan tähän ehdotuksia, miten kouluruoka ja mikä tahansa ruoka voisi tulla kasvispitoisemmaksi. Näitä asioita voi ehdottaa itse omassa koulu- tai muussa ruokalassaan ja ideoida lisää!

1 Sen sijaan, että valmistetaan eri ruuat vegaaneille, laktovegetaristeille, ovolaktovegetaristeille ja ties mille lihaa syömättömille ryhmille, voitaisiin näille kaikille valmistaa vegaaniteria. Kasvimaidot eivät ruuanvalmistuksessa häviä lehmänmaidolle. Ruuanlaittajien työkuormakin vähenisi, ja heillä olisi enemmän aikaa keskittyä valmistamaan yksi tasapainoinen ja herkullinen kasvisruokalaji, joka sopii myös laktoosi-intolerantikoille ja muna-allergikoille. Kasvituotteista saa kalsiumia riittävästi.

2 Tehdään salaateista ruokaisampia ja monipuolisempia, jotta ne houkuttelevat syömään enemmän raakaravintoa. Auringonkukan- ja seesaminsienet ovat edullinen lisä salaateissa joko kokonaisina tai tehosekoittimessa veden ja mausteiden kanssa valmistettuna salaatin kastikkeena. Idätetty tattari on myös täyttävä salaatin ainesosa. Myös muut idut ovat edullisia ja hyvin ravinteikkaita.

3 Kuka on määrännyt, että aterian täytyy olla lämmin? Kuumennus ei tee ruuasta täyttävämpää vaan lämmin ruoka on vain tottumus. Lounassalaatin voi valmistaa esim. keitetystä perunasta, hirssistä tai kinoasta (tai kinoan voi idättää), palkokasveista sekä raasteista, herneensoista, siemenistä ja rusinoista. Ruokailijalle oma kasvisdippikuppi mahdollistaisi myös dippiannokset. Puuro voisi olla tuorepuuroa tattarista tai hirssistä kuivahedelmillä makeutettuna. Voitaisiinko tällaisia kokeilla sen sijaan, että päätetään toisten puolesta, että ruuan täytyy olla (aina) lämmintä?

4 Ruotsissa on mietitty, että jos koululaisille tarjottaisiin aina kaksi lounasvaihtoehtoa, valinnan mahdollisuus kannustaisi heitä syömään. Toisena vaihtoehtona voisi olla välillä ruokaisa salaattipöytä, joka saisi yläasteen tyttöjä tulemaan enemmän ruokasaliin. Kevyt ateriat olisi parempi kuin ei mitään ateriaa, puhumattakaan siitä, että jotkut oppilaat korvaavat kouluruuan karkeilla tai muilla vastaavilla. Samalla täytyy kuitenkin tehdä selväksi, että kevyempiä ruokia täytyy syödä reippaita määriä riittävän energian saamiseksi.

5 Kaikki eivät juo maitoa eivätkä halua syödä leipää leipärasvoineen muun ruuan kanssa. Tässä säästävät sentit voitaisiin käyttää lautasruokaan.

6 Käytetään runsaasti herneitä, papuja ja linsejä. Suuressa osassa maailmaa syödään ravinteikkaita ja valkuaispitoisia papuja monta kertaa viikossa, mutta meillä palkokasveja käytetään edelleen niukasti. Palkokasvit ovat miedon makuisia, ja niitä voi maustaa monin tavoin.

7 Tv:n "Kauhukokki" Gordon Ramsey testimaistatti huippukokkisansa osallistujilla 3 klassisina kokoliharuokina tunnettua annosta ja kysyi, mikä ainesosa niistä kaikista puuttui. Yksikään maistajista ei pystynyt kertomaan, että liharuusta puuttui liha! Lihan sijasta oli käytetty soijaleikkeitä, mutta kilpailijat olivat uskoneet syövänsä kanaa, sikaa ja lehmää.

Tarvitseeko sanoa enempää?

8 Nina Johansson teki Haaga-Helia-ammattikorkeakoulun hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelmassa vuonna 2008 hienon opinnäytetyön nimeltä Ravitsemussuositusten mukainen vegaaninen ruokalista suurkeittiöille - mallilista. Tiivistelmään kannattaa mennä tutustumaan osoitteessa www.vegaaniliitto.fi/esitteet/suurkeittiot.pdf. Se sisältää myös listattujen ruokien reseptit!

9 Markkinoilla on jo hyviä vegaaniruokakirjoja. Erityisesti suurille ruokaryhmille ovat Eeva Jäntin Suurkeittiön kasvisruokaa (nyt en yhtäkkiä muista enkä löytänyt tietoa, onko tämä täysin vegaaninen), sekä Inna Somersalon Yllin kyllin, jonka reseptit on mitoitettu riittämään aina sadalle hengelle asti. Oma uusi kirjani Hellaton kokki puolestaan tarjoaa raakaravintoreseptejä, joita voi varioida rajattomasti.

10 Toivo ääneen. Muutokset edellyttävät, että otamme yhteyttä ruokaloihin ja niiden tarjonnasta päättäviin ihmisiin ja kerromme riittävän yksityiskohtaisesti, millaista ruokaa haluamme syödä. Jos haluamme vegaaniruokaa, ei riitä että toivomme "kasvisruokaa", koska sen nimellä kulkee kaikki, jossa ei ole eläinkudoksia, ja jopa tästä joskus lipsutaan. Jos taas haluamme lisää tuorekasvisravintoa, on hyvä tehdä yksityiskohtaisia ehdotuksia (ks. kohdat 2 ja 3), sillä hyvin harva tietää, miten jopa pelkäättävä raakaravinnosta voi valmistaa täyttävän aterian. Tästä tekstistä voi myös ottaa kopioita ruokaloita, ravintoloita ja mediaa varten.

Mea Salo
Raakaravintovalmentaja
www.measalo.com
mea.salo@netikka.fi