

Hyvä vastaanottaja!

– ravintoloiden, kahviloiden ja pizzeroiden esimiehet, kokit ja muu henkilökunta.

Tämän esitteen tarkoitus on parantaa ravintoloiden, pizzerioiden ja kahviloiden tietämystä vegaanisesta ruokavaliosta. Miksi? Vegaanit ovat kasvava asiakasryhmä ja ravintoloiden tietous aiheesta on usein puutteellista. Toivomme, että tutustutte alla olevaan aineistoon ja muistutukseksi tämän paperin voi kiinnittää vaikka ilmoitustaululle. Vegaanista ruokaa on helppo tehdä, kun tietää mistä on kyse ja ymmärtää sopivien raaka-aineiden paljouden. Kasvisruoat kannattaa tehdä alusta asti vegaanisiksi, sillä "tavallinenkin" kasvissyöjä (joka hyväksyy maitotuotteiden ja kananmunan käytön) nauttii vegaanisia ruokia mielellään.

Vegaani haluaa välttää kaikkia eläinperäisiä tuotteita, hän ei siis syö:

- lihaa, kanaa, kalaa, meren eläviä
- maitotuotteita (maito, kerma, jogurtti, juusto, ranskankerma..)
- kananmunia
- hunajaa, mehiläisvahaa
- liivatetta
- eläinperäisiä rasvoja (voi, voipohjaiset margariinit..)

Vegaani siis ei syö mitään tuotteita, joissa on pieniäkin määriä esimerkiksi kanalientä, munanvalkuaisista, kevytjuustoa, maitojauhetta. Valmisruuissa *tuotteen vegaanisuus selviää ainoastaan tuotteen valmistusainelistaa lukemalla*. Tuotteen nimet saattavat olla harhaanjohtavia. "Laktoositon" ei ole automaattisesti vegaaninen, sillä laktoositon tuote saattaa sisältää hylamaitoa tai eläinrasvoja. Kasvirasvajäätelöissä, -ruokakermoissa, -juustoissa ja -jogurteissa vain rasva on vaihdettu kasvirasvaan. Muuten ne sisältävät eläinperäisiä ainesosia eivätkä siis ole vegaanisia. Eläinperäisiä ainesosia saattaa löytyä yllättävistäkin tuotteista: spagetissa voi olla kananmunaa, perunalastuissa herajauhetta ja myslissä maitojauhetta tai hunajaa.

Infoa kahviloille: Vegaanisten leivonnaisten ja suolaisten herkkujen tekeminen ei ole vaikeaa. Kasvissyöjälle sopivat juustosämpylät, -toastit ja salaattit on helppo muuttaa vegaanillekin sopiviksi. Juuston luomaa aukkoa voi täyttää vaikka pavuilla (erilaiset tahnat), oliiveilla, pähkinöillä tai aurinkokuivatuiilla tomaateilla. Pasteijoihin voi laittaa esimerkiksi soijarouhetta, pinaattia tai sieniä. Myös pullien, keksien ja muiden makeiden leivonnassa eläinperäiset ainekset voi jättää pois tai korvata esimerkiksi soijajauholla ja kasvimaidoilla. Lisäksi soijamaitolatteja saa jo monesta paikasta ja pirtelön voi helposti tehdä soija- tai kaurajäätelöstä.

Infoa pizzerioille: Useilla pizzerioilla ei edelleenkään ole vegaanille mitään tarjottavaa, koska jo käytetty pizzapohja sisältää vegaanille sopimattomia ainesosia kuten kananmunaa, voita, maitoa, heraa tai juustoa. Samoin pizzojen tomaattikastikkeessa saattaa toisinaan olla lihalientä, juustoa tai muuta eläinperäistä. Jos pizzapohja ja tomaattikastike ovat vegaanisia, voi pizzan pyytää ilman juustoa haluamallaan täytteillä jolloin lopputulos voi olla hyvinkin maukas ja ravitseva. Ainakin yksi *vegetariana* tai vastaava kasvisvaihtoehto löytyy jo melkein poikkeuksetta kaikista pizzerioista. Ihannetilanne olisi, jos vegetarianan lisäksi listalta löytyisi myös *vegana* tai jokin muu valmiiksi vegaaninen pizzavaihtoehto. Hyvä edistysaskel olisi jo jos pizzalistoissa joko mainittaisiin sisältääkö pizzapohja ja tomaattikastike eläinperäisiä ainesosia tai lueteltaisiin niiden sisältämät ainesosat. Toivomme myös että pidätte listoillenne useampia kuin yhden kasvisvaihtoehdon koska kasvissyönti alkaa olemaan jo varsin yleistä. Edistyksellisimmät pizzeriat ovat jo lisänneet listoilleen tofu- ja soijarouhepizzankin.

Vegaanisen ruokavaliion aineksia

- kaikki vihannekset ja juurekset
- pavut, herneet, pähkinät, siemenet, idut, versot, viljatuotteet, sienet
- hedelmät, marjat
- tofu, soijarouhe, soijaleikkeet, -leikkeleet, -juusto
- soija-, kaura- ja riisimaidot (myös soija- ja kaurapohjaiset kermat ja vaniljakastikkeet), soija- ja kaurajäätelöt
- leivonnassa kananmunan voi usein jättää pois, tarvittaessa sen voi korvata esim. soija- tai perunajauholla
- kasviöljyt ja -rasvat (*Keiju* vaalean- ja tummansinisessä rasiassa, *Beneviva Omega3*, *Raisa*-kasvimargariini ja kasviöljyt). Ruuat kannattaa jo terveellisydenkin vuoksi paistaa kasviöljyssä.

Merkinnöistä: Erityisruokavaliomerkinnot ruokalistoissa ja menuissa ovat yleistyneet. Jotkut edistyksellisimmät ravintolat ovat jo lisänneet ruokalistamerkintöihinsä tiedon ruuan vegaanisuudesta. Mikäli teillä on tarjolla vegaanisia ruokia, suosittelemme esim. *ve*-lyhenteen käyttöä. Mikäli näitä ruokia ei ole, suosittelemme teitä seuraamaan aikaanne ja kehittämään vegaanisia vaihtoehtoja.

Mistä lisätietoja?

- Vegaaniliitto: www.vegaaniliitto.fi
- Hyve eli Helsingin yliopiston vegaanit: www.helsinki.fi/jari/hyve
- Muukkonen, Särkisilta: *Vegaanin kasviskeittokirja*; Jäntti: *Vegaanin käsikirja*

Dear Recipient!

– restaurant owners, chefs and waiters

Aim of this message is to increase awareness about veganism among restaurants, pizzerias and cafeterias and tell how the vegan diet can be taken into account in them. This paper tells you what exactly vegans eat and don't eat, and how you could develop your vegetarian dishes. Why? Number of vegans among restaurant customers is increasing but the knowledge about veganism is often poor in restaurants. We hope that you read this message and possibly put this paper on the wall as a reminder.

It is easy to make veganic food, there are really lots of suitable ingredients. It is recommendable to make vegetarian dishes vegan from the start. A vegetarian (who normally eats also eggs and dairy) eats veganic food with pleasure.

A vegan doesn't eat any animal-based products. Thus, vegans do *not* eat:

- meat, chicken, fish, sea food
- dairy (milk, cream, yogurt, cheese...)
- eggs
- honey, beeswax
- gelatin
- animal-based fats (butter, lard...) and food fried in them or products that contain even small amounts of for example chicken-, milk powder, egg-white or creme fraiche

Information for pizzerias: Many pizzerias still don't have anything to offer for vegans. This is because the pizza dough already often contains non-vegan ingredients like egg, butter, milk, whey or cheese. Also, tomato sauce on the pizza sometimes contains broth, cheese or other animal-based ingredients. If pizza dough and tomato sauce both are vegan, it is possible to ask pizza without cheese with proper fillings and it, indeed, can be both tasty and nourishing. By default, there is normally at least one *vegetariana* or other vegetarian choice on the list in almost all pizzerias. Ideal situation would be to have also *vegana* or some other vegan choice on the list. While waiting this, good progress would be to mention in the pizza list if the pizza dough and tomato sauce contain animal-based ingredients or not; or, alternatively, list all ingredients of them. We also hope that you include more than one vegetarian choice on your pizza list since there are already lots of vegetarians in Finland and the number is growing all the time. Indeed, some of the most vegetarian/vegan -friendly pizzerias already do have tofu- and soy grain pizzas on list.

Information for cafeterias: It is easy to make vegan pastries and cakes. Vegetarian cheese sandwiches, toasts and salads can be easily converted suitable for vegans and the other vegetarians will still enjoy them. Cheese can be replaced for example with beans (pastes etc), olives, nuts, tomatoes etc. Pastys can be filled with soy grain, spinach or mushrooms. Also in baking biscuits, pastries and other goodies animal-based ingredients can be easily left out or replaced by soy flour and soy- or oat milks. In addition, soy milk latte's are already available in many cafeterias and in milkshake soy- or oat-based ice-creams can be used.

In order to know if the product is vegan or not, there is no other way than read the ingredient list on the product label. Names of products can be misleading, lactose-free product may contain animal fats and in "vegetable fat" -ice-creams, cheeses and yogurts only the fat has been replaced with vegetable fat, but they include other animal-based ingredients and, thus, are non-vegan. Indeed, you may find animal-based ingredients in surprising products: there may be egg in spaghetti, whey in potato chips or mysli may contain milk powder or honey.

Vegans *do* eat:

- vegetables and especially beans, peas, nuts, seeds, grains
- tofu and other soy products (soy-'meat', soy-'cheese'...)
- soy-, oat- and rice-milk
- soy- and oat-based creams, vanilla sauces and ice-creams
- when baking, you can often just leave the eggs out, but when necessary it can be replaced with soy- or potato flour
- vegetable fats: *Keiju*-margarine (only the Keijus in a dark blue or light blue box), *Raisa*-margarine, olive and other vegetable oils

Notations: Some nice restaurants have already marked veganic food on their menus. If your restaurant serves veganic food we recommend that you mark them with note 've' or 'v' on your menu. If you don't have any suitable dishes for vegans – we recommend that you develop some!

More information

- www.vegansociety.com
- www.vegaaniliitto.fi