Vegaanisen ruokavalion ABC

* Vegaani on kasvissyöjä, jonka ruokavalio perustuu vain kasvikunnan tuotteisiin. Veganismi on kokonaisvaltainen elämäntapa, jonka taustalla on eettisiä, ekologisia ja terveydellisiä syitä. Vegaani ei käytä lihaa, kalaa, äyriäisiä, kananmunia eikä maitotuotteita, ei myöskään hunajaa, liivatetta tai eläinperäisiä lisä- ja väriaineita.
* Kasvisten, hedelmien, marjojen, sienten ja viljatuotteiden lisäksi vegaani suosii erilaisia palkokasvea (linssejä, herneitä ja papuja), soijaa, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Ne ovat vegaanille tärkeitä proteiinin lähteitä
* Soija-, manteli-, kaura-, riisi- ja sopivat vegaanin ruokavalioon. Kaupoissa on nykyisin laaja valikoima erilaisia kasvismaitoja ja -kermoja.
* Kaikki kasvisöljyt sopivat vegaanille. Nimestään huolimatta kaikki kasvimargariinit eivät ole vegaanisia, vaan saattavat sisältää eläinperäistä D-viatmiinia tai lehmänmaidon ainesosia.
* Kananmunan sijasta leivonnassa voi kokeilla soseutettua banaania tai muuta hedelmäsosetta, soijajogurttia tai pientä määrää pehmeää (silken) tofua. Pullataikina onnistuu mainiosti ilman kananmunaa, sillä sitko pitää huolen kimmoisuudesta. Kasvispihveissä tai papupyöryköissä voi taikinan sitomiseen käyttää murennettua leipää tai korppujauhoja.
* Herkkujen kohdalla tuoteselosteet täytyy lukea tarkasti. Osa snackseistä, sipseistä ja karkeista on vegaania, osa ei. Kasvirasvajäätelössä rasva on kasvirasvaa, mutta jäätelö voi olla lehmänmaitopohjainen.
* Limujen ja mehujen tuoteselosteista kannattaa etsiä mahdollista punaista E120-väriainetta eli eläinperäistä karmiinia. Muuten virvoitusjuomat ovat yleensä vegaanisia.
* Useiden alkoholijuomien valmistusprosesseissa käytetään eläinperäisiä aineita, jotka eivät ole tuoteselosteissa. Viinien, oluiden, siiderien ja väkevien juomien kirkastusvaiheessa voidaan käyttää muun muassa kananmunaa, liivatetta tai maitoperäistä kaseiinia.

**Kaseiini** on luonnostaan maidossa esiintyvä proteiini. Maitoproteiinilla on korkea biologinen arvo, minkä ansiosta se on erittäin laadukas proteiinilisä.

 Kaseiini on **hidas proteiini**, joka imeytyy lihaksistoon pitkän ajan kuluessa. Kaseiinia sisältävät tuotteet sopivat erinomaisesti illalla nautittaviksi, jolloin kroppa saa tärkeitä aminohappoja yön aikana, varmistaen parhaan mahdollisen palautumisen päivän treeneistä.

 Hitaan imeytymisen lisäksi kaseiinilla on **antikatabolisia vaikutuksia**, ehkäisten lihasproteiinien hajoamista.