



# Kasvisruokien kasviproteiinin lähteitä

**Kasvisruokien riittävä proteiinisältö varmistetaan palkokasveilla, muilla kasviproteiinin lähteillä, maitovalmisteilla tai kananmunalla.**

**Käytämme seuraavia kasviproteiinin lähteitä:**

**Härkäpapuruuhe** on valmistettu rouhimalla ja fermentoimalla tai kuivaamalla kotimaisesta härkäpavusta. Fermentoinnin ansiosta sopii yleensä myös herkkävatsaisille.

**Härkis rouheseos** on valmistettu härkäpavusta ja herneestä. Härkis rouheseos on maultaan mieto ja sitä käytetään joissakin vuokaruoissa.

**Härkis** on valmistettu härkäpavusta, herneestä ja rypsiöljystä. Se sisältää myös sipuliuutetta ja mustapippuria. Härkis saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.

**Quorn** on valmistettu sienestä käymisellä tuotetusta mykoproteiinista. Quornia käytetään rouheena, palana, suikaleena ja nugettina.

**Soijarouhe** on valmistettu kylmäpuristamalla soijapavuista. Soijarouhetta käytetään valmiiksi turvotettuna eli käyttövalmiina.

**Soijahiutale** on valmistettu puristamalla ja paahtamalla soijapavusta. Soijahiutaletta käytetään mm. kasvuskastikkeessa ja kasvissuikalekeitossa.

**Tofu** on valmistettu juoksettamalla soijajuomasta. Tofua käytetään lähinnä kuutiona.

**Eggie** on valmistettu kananmunasta. Eggietä käytetään nakkipalaa muistuttavana palana.

**Mifu** on valmistettu maidosta. Mifua käytetään suikaleena ja jauhiksena.

**Herneproteiinirouhe** on valmistettu herneestä. Herneproteiinirouhe on maultaan mieto ja sopii yleensä hyvin myös herkkävatsaisille.

**Härkis Kaurajauhis** on valmistettu gluteenittomasta kaurasta sekä herne- ja härkäpapu-proteiinista. Härkis Kaurajauhis on maustettu ja sen rakenne muistuttaa kypsää jauhelihaa.

**Vebablastu** on valmistettu vehnästä, herneproteiinista ja perunatärkkelyksestä.