

Kauppojen uutuuskasvistarjontaa

Kasvisruokainnovaatioilla kasvuun -hanke, kevät 2025

Kauppojen uutuuskasvistarjontaa

Hämeen ammattikorkeakoulun puutarhatalouden opiskelijat tutustuivat kauppojen kasvisvalikoimiin tammi-helmikuun aikana 2025. He valitsivat sieltä jonkin mielenkiintoisen kasvipohjaisen tuotteen (tuoretuote, pakaste, valmisruoka, säilyke, juoma tms.). Valitusta tuotteesta tuli laatia kuvaus sekä kerätä olennaiset tiedot ja keskeiset ominaisuudet. Opiskelijat pohtivat myös tuotteen ajankohtaisuutta, kohderyhmää ja käyttöä. Vastaukset tallennettiin Moodlen keskustelualueelle, jossa opiskelijat analysoivat ja pohtivat yhdessä tuotevalintoja.

Opiskelijoiden kiinnostus kohdistui erityisesti erilaisiin kasviproteiinituotteisiin, joita oli mukana kuusi. Niiden proteiinihähteet vaihtelivat vehnästä härkähapupuun ja herneeseen. Valikoimaan mahtui myös valmisruokia, säilykkeitä, pakasteita, kuivattuja tuotteita sekä välipala- ja herkkutuotteita. Valmisruokia oli kolme kappaletta, kaksi keittoa ja yksi ateria. Säilykkeitä oli kaksi, munakoisosta valmistettu ”kala”säilyke ja herneproteiinipohjainen salaatti, joka oli säilyketölkissä. Pakasteita oli kaksi; kasviproteiinipihvit ja avokadokuutiot. Kuivattuja tuotteita oli yksi; kuivatut sitruunat. Herkku- tai välipalatuotteita oli kolme, välipalapatukka (taateli- ja pähkinäpohjainen), taatelikarkit ja jäätelö.

Tuotteiden valinnassa korostuivat erottuva pakkaus ja uutuudenviehätys. Keskusteluissa nousivat esiin raaka-aineiden kotimaisuus, alkuperämaamerkinnot, hävikin hyödyntäminen sekä tuotteiden korkea hinta. Ravintoarvoista keskusteltiin etenkin proteiinin osalta, kun taas esimerkiksi suolan määrään ei kiinnitetty huomiota. Tämä yhteenvedo toimii johdantona tarkempaan tuotteiden ja havaintojen esittelyyn.

Alla on koonti neljästätoista erilaisesta kasvituotteesta ja niistä tehtyjä kuvauksia ja havaintoja. Opiskelijoiden tuotokset on koottu yhteen Kasvisruokainnovaatioilla kasvuun -hankkeessa. Tiedon kokoajina, muokkaajina ja yhteenvedon tekijöinä: Sanna Lento, Maarit Julkunen ja Esa Holopainen. Valokuvat ovat opiskelijoiden ottamia.

1. Vegvursti original

Lihaa jäljittelevät kasvistuotteet ovat hyvin mielenkiintoisia, ja erityisesti kotimaisen Santun Seitan -yrityksen Vegvursti, salamityyppinen seitanmakkara, kiinnittää huomion kaupassa. Vegvursti on vegaaniseen ruokavalioon sopiva salamia muistuttava vehnäproteiinista valmistettu makkara. Tuotteen ulkonäkö on erityisen huomiota herättävä – kaupan hyllyllä se muistuttaa erehdyttävästi aitoa salamia.

Santun Seitanin tuotteet valmistetaan Tammisaaressa käsityönä, lisäksi he pyrkivät käyttämään mahdollisimman paljon kotimaisia toimijoita, niin raaka-aineissa, kuin pakkausmateriaaleissa. Yrityksen pyrkimyksenä on tuottaa laadukkaita ja hyvänmakuisia lihaa korvaavia tuotteita vastuullisesti ja ekologisesti. Trendeistä tuote sopii erityisesti kotimaisuuden ja paikallisen ruoan/työn arvostukseen.

Asiakasryhmäksi tuotteelle muodostuvat varmasti ne henkilöt, jotka nimenomaan kaipaavat lihankaltaisia tuotteita omaan kasvisruokavalioon. Tuote on kuitenkin melko hintava, yli kahdeksan euroa, joka rajaa ostajakuntaa.

Ainesosat:

Vehnäproteiini (33 %), vesi, kookosöljy, muunnettu maissitärkkelys, rapsiöljy, suola, metyyliiselluloosa, punajuuritiiviste, sitraskuuti, ruokosokeri, savustettu maltodekstriini, sitruunamehutiiviste, mausteet (purjosipuli, rosépippuri, viherpippuri, lipstikka), aromit (savuaromi, paprikauute), hydrolysoitu kasviproteiini, hiivauute, happamuudensäätöaineet E262, E326

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 1402 kJ / 335 kcal, rasva 19,6 g (tyydyttynyttä 9,8 g), hiilihydraatti 18,6 g (sokereita 2,9 g), proteiini 22,7 g, suola 3,4 g



Kuva 1. Vegvursti.

Pohdintaa

Vehnäproteiinista tehdyt tuotteet ovat usein aika lihankaltaisia koostumukseltaan, mutta rajaavat keliakikot ja muista syistä vehnää karttavat ulos potentiaalisesta asiakaskunnasta.

Monissa kasvipööräisissä lihankorvikkeissa käytetään kookosrasvaa, varmaankin koostumukseen vaikuttavien ominaisuuksien vuoksi, sille toivoisi terveellisempää ja ekologisempaa korvaajaa.

Santun Seitan markkinoi tuotteitaan kotimaisina, ja ne tosiaan valmistetaan Suomessa, mutta raaka-aineiden alkuperästä ei löytynyt muuta tietoa kuin että "suosimme mahdollisuuksien mukaan paikallisia ja kotimaisia toimittajia".

2. Apetit Kasvisjauhis Crispy Chick Pihvit

Apetit Kasvisjauhis Crispy Chick Pihvit (240 g) valikoitui esimerkkituotteeksi edullisista kasvisruokavaihtoehtoista kiinnostuneille, jotka haluavat tuoda tällaisia tuotteita omaan ruokavalioonsa. Tuote on kypsä paneroitu herneproteiinipihvi, joka on vegaaninen, gluteeniton, maidoton, soijaton ja runsasproteiininen. Tuote löytyy kaupassa pakastealtaasta. Tuote on suunnattu kasvisruokavaliosta ja helposta terveellisestä ruuasta kiinnostuneille asiakkaille. Crispy Chick Pihvit soveltuvat erityisesti gluteenitonta, vegaania, maidotonta ja soijatonta ruokavaliota seuraaville asiakkaille.

Alkuperämaa: EU

Valmistaja: Apetit Ruoka Oy

Valmistusmaa: Suomi

Ainesosat:

Vedellä turvotettu herneproteiini (70 %, EU), rapsiöljy, gluteeniton korppujauho (riisijauho, kikhernejauho, maissitärkkelys, dekstroosi), aromit, kuitu (herne), sakeuttamisaineet (E461, E407a), mausteet (sipuli, inkivääri, mustapippuri), jodioitu suola, kaliumkloridi

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 955 kJ / 228 kcal, rasva 13 g (tyydyttyynyttä 0,9 g), hiilihydraatti 9,9 g (sokereita 0,5 g), kuitu 4,2 g, proteiini 16 g, suola 1,2 g



Kuva 2. Apetit Crispy Chick Pihvi.

Pohdintaa

Tuote on hyvä ja hinta-laatusuhteeltaan yksi pakastealtaan parhaista vegetuotteista. Nämä ovat olleet vakikäytössä monissa kotitalouksissa jo vuosia, ja on ilahduttavaa, että ne ovat säilyneet kauppohen valikoimissa. Vegetuotevalikoima tuntuu vaihtuvan melko usein, ja hyviäkin tuotteita poistuu markkinoilta nopeaan tahtiin.

Kyseessä on mielenkiintoinen tuote, joka tarjoaa varmasti paremman vaihtoehdon verrattuna eläinperäisiin tuotteisiin, esimerkiksi kananugettiin.

Koostumus on saatu toimivaksi ja makroravinnesuhteet ovat kohdallaan vegaanisiksi tuotteeksi. Näitä on usein tarjolla Helsingissä Unicafe-opiskelijaravintoloissa, mikä totuttaa todennäköisesti myös sekasyöjiä kasviproteiinien käyttöön.

Hienoa, että samassa tuotteessa on poissuljettu useampi allergeeni. Tämä on ehdoton plussa, sillä monirajoitteisia kuluttajia on paljon. Proteiiniakin tuotteesta löytyy mukavasti.

3. Green Dates- karkkitaatelit

Kaupan hedelmä- ja vihannesvalikoimaa tarkastellessa huomio kiinnittyi uudenlaiseen ”karkkitaateli” - tuotteeseen He-Vi -osastolla. Kaupoissa on jo pidempään ollut saatavilla maustettuja taateleita, esimerkiksi lakritsin makuisina, mutta nämä uudet ”karkkitaatelit” on maustettu erityisesti erilaisten sokeristen makeisten makumaailmaa muistuttaviksi. Valmistaja on tanskalainen yritys nimeltään Green Dates. Pakkauksessa mainostetaan, että taatelit tulevat yrityksen omilta viljelmiltä Iranista. Tuotetta löytyy useana eri makuna, kuten kookossuklaa, kirpeä mansikka ja lakritsi. Tarkempaan tarkasteluun valikoitui kirpeän kolan makuiset taatelit.

Pakkauksen etupuolella mainitaan selkeästi, ettei tuote sisällä lisättyä sokeria. Ainesosaluettelo on verrattain suppea varsinaisiin makeisiin verrattuna, eivätkä lisäaineet ole yhtä runsaita. Tuotteessa mahdollisesti olevat lisäaineet on merkitty E-koodien sijaan selkokielisesti, jotta kuluttaja näkee heti, mistä raaka-aineesta ne on valmistettu.

Tuotteessa on englanninkielinen mainoslause ”Tastes like your favorite candy” – Maistuu lempikarkiltasi, jonka perusteella voi päätellä, että tuote on suunniteltu tarjoamaan makeisia terveellisempi vaihtoehto makeannälkään. Taateli on luonnostaan hyvin makea hedelmä, joten lisättyä sokeria ei tarvita. Green Dates - taatelit istuvat tämänhetkisiin ruokatrendeihin tarjoamalla vähemmän makean ja vähemmän lisäaineita sisältävän vaihtoehdon makeisille. Kohderyhmää lienevät nuoret aikuiset, jotka ovat kiinnostuneita terveellisemmistä ruokavalinnoista, sekä lapsiperheet, jotka haluavat välttää sokerin syöttämistä lapsille. Pakkaus on suunniteltu muistuttamaan karkkipussia, mikä osaltaan ohjaa kuluttajan mielikuvia tutumpiin makeistutuotteisiin. Tuote soveltuu myös moniin erilaisiin ruokavalioihin, koska se on luonnostaan gluteeniton ja vegaaninen.

”Karkkitaatelit” nauttivat hetki sitten suurta somesuosiota, mikä lisäsi niiden menekkiä ja houkutteli varmasti epäilevämpiäkin kuluttajia kokeilemaan tuotetta. Somesuosion myötä myynti yleensä kasvaa nopeasti, ja myöhemmin kysyntä tasaantuu. Kyseinen tuote vastaa tämänhetkisiin ruokatrendeihin niin hyvin, että sen voi odottaa vakiinnuttavan asemansa päivittäistavarakaupoissa alkuinnostuksen tasaannuttua.

Ainesosat:

Taatelit (86 %), inuliini (sikurijuurikuitu), kasviöljy (sheaöljy), happamuudensäätöaineet (omenahappo, sitruunahappo), luontainen aromi

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 1355 kJ / 322 kcal, rasva 3,9 g (tyydyttynyttä 2,1 g), hiilihydraatti 63 g (sokereita 60 g), kuitu 14 g, proteiini 1,7 g, suola 0 g



Kuva 3. Karkkitaatelit.

Pohdintaa

Tuote vaikuttaa houkuttelevalta vaihtoehdolta. Moni pyrkii vähentämään karkkien syöntiä, ja taateliin ystäville tämä voisi olla hyvä korvike. Erityisesti kirpeät makuvaltoehdot herättävät kiinnostusta. On myös positiivista, että E-koodit on esitetty kuluttajalle helpommin luettavassa muodossa. Vegaanisuus on merkittävä etu, sillä suurin osa perinteisistä karkeista ei ole vegaanisia. Toivottavaa on, että tuote pysyy valikoimissa myös tulevaisuudessa.

Mielenkiintoista, että tuote on esillä muiden hedelmien kanssa, eikä esim. rusinoiden tai pähkinöiden kanssa.

4. Pakkasmarjan Smuuti-jäätelö

Kotimaisen Pakkasmarjan Smuuti-jäätelöissä huomio kiinnittyy simppelein ideaan ja raikkaaseen brändäykseen. Tuote ei ole mullistavan uusi – käytännössä kyse on sorbetista, jossa hyödynnetään kotimaisia hävikkimansikoita ja muita marjoja. Smuuti-jäätelöt ovat kasviperäisiä ja suhteellisen terveellisiä jälkiruokavaihtoehtoja, sillä ainesosista yli 70 % koostuu marjoista. Toisin kuin monissa muissa valmiissa kasviperäisissä jäätelöissä ja jälkiruoissa, näissä ei käytetä palmuöljyä tai kookosrasvaa, vaan rypsiöljyä, joka on sekä rasvahappokoostumukseltaan että ekologisesti parempi vaihtoehto. Pakkausten moderni ilme tukee brändiä.

Tuote sopii erityisen hyvin ekologisuutta, kasviperäisyyttä, kotimaisuutta ja hävikkituotteiden hyödyntämistä painottavaan trendiin. Asiakaskuntaan kuuluu eri-ikäisiä, jotka arvostavat ekologista elämäntapaa sekä terveellistä ja kotimaista ruokaa. Nuoret aikuiset ja lapsiperheet muodostavat todennäköisesti ensisijaisen kohderyhmän.

Sokeripitoisuuden vuoksi tuote ei kuitenkaan ole kaikkein terveellisin, mutta se on maultaan helposti lähestyttävä. Hintatasoltaan Smuuti-jäätelöt sijoittuvat kalliimpien premium-jäätelöiden joukkoon, mikä rajaa osan asiakaskunnasta pois.

Ainesosat:

Yli 70 % marjoja, rypsiöljy

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 156 kcal, rasva 6,3 g (tyydyttynyttä 0,5 g), hiilihydraatti 25 g (sokereita 20 g), kuitu 4,8 g, proteiini 0,5 g, suola 0,1 g



Kuva 4. Smuuti-jäätelö.

Pohdintaa

Kiinnostava tuote ja on hienoa, että hävikkiä hyödyntäviä tuotteita on alkanut tulla markkinoille. Smuuti-tuotenimi voi aiheuttaa joillekin mielleyhtymän smoothieen eikä jäätelöön, mikä saattaa hieman hämmentää.

5. F'sh Peas herneproteiinisalaatti

F'sh Peas Italiano herneproteiinisalaatti on kalaton ja täysin vegaaninen sekä gluteeniton, säilykehyllystä löytyvä salaattituote. Tuotteen valmistaja on SIA Karavela ja alkuperämaa Latvia. Valmistukseen on käytetty keltaherneproteiinia, kuten muihinkin F'sh Peas -tuotesarjan tuotteisiin. Salaatti on heti käyttövalmis, ja sitä voi syödä suoraan purkista tai hyödyntää proteiinina esimerkiksi tuoresalaatin tai riisin joukossa.

Pakkauskoko on 175 grammaa ja hinta noin neljä euroa.

Tuote erottuu säilykehyllyn valikoimasta, sillä vastaavia salaattina myytäviä tuotteita ei ole aiemmin ollut tarjolla. Testaaminen jäi tällä kertaa tekemättä. Tietoa tuotteesta löytyi jälkeen päin vähän, yrityksen nettisivuilta löytyi vain tuoteseloste ja ravintosisältö. Kauppojen sivuilla tuotetta mainostetaan ekologisempaan vaihtoehtona ja keltaherneen viljelyä verrataan soijan viljelyyn.

Tuote on suunnattu henkilöille, joilla arki on kiireistä. Lisäksi se toimii hyvänä proteiininlähteenä vegaaniruokavalioon. Säilykkeenä tuote soveltuu myös kotivaraan.

Ainesosat:

Herneproteiini (25 %), kikherneet, linssit (19 %), rapsiöljy, vesi, punainen paprika, kuivattu tomaatti (4 %), suola, valkosipuli, sipuli, basilika-aromi, valkopippuri, luontainen sitruuna-aromi, etikkajauhe

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 805 kJ / 193 kcal, rasva 12 g (tydyttynyttä 0,9 g), hiilihydraatti 11 g (sokereita 2,2 g), proteiini 8,4 g.



Kuva 5. Herneproteiinisalaatti.

Pohdintaa

Kyseessä on erikoinen tuote. Nimen perusteella voisi ajatella, että kyseessä on jonkinlainen "kalatuote", ja kuitenkin kyse on italialaisesta salaatista. Tällaisen yhdistelmän makua on vaikea kuvitella – tuotetta olisi hyvä päästä maistamaan, jotta makumaailma selviäisi.

6. BareBar-raakapatukka

BareBar on suomalaisen Leader Foods Oy:n tuottama raakapatukka. Se koostuu pääosin taatelista, cashewpähkinöistä, mantelista ja juuri tämän kyseisen valitsemani maun kohdalla kuivatuista marjoista (gojimarja, mansikka ja karpalo). Tuote on Suomessa valmistettu, mutta taatelit, pähkinät ja marjat eivät ole kotimaisia; suurimmalta osalta myös EU:n ulkopuolelta tuotuja. Tuote on täysin gluteeniton, laktoositon, lisäaineeton ja se ei sisällä lisättyä sokeria.

Tuotteen ulkonäkö ja nimi herättävät huomiota. BareBar, jossa keskimäinen e-kirjain on muun tekstin vihreän sijaan punaisella, painottaa nimen – ainakin huvittavaa – toistavuutta. Paketointi erottuu edukseen muiden proteiinipainotteisten välipalapatukoiden keskeltä. Sievät piirrokset patukan sisältämistä hedelmistä ja marjoista tekevät pakkauksesta houkuttelevan, eikä tuote vaikuta yhtä ”eksklusiiviselta” kuin monet hyllykaverinsa. Pehmeä fontti, hempeämpi värimaailma ja kiva kuvitus tekevät tuotteesta helposti lähestyttävän, ja yritys markkinoi sitä sivuillaan puhtautta raakapatukoista etsivien aikuisten lisäksi myös lapsille soveltuvana välipalapatukkana.

Ruokatrendejä ajatellen tuote ottaa erityisesti huomioon terveellisyyden ja erityisesti ruoan puhtauden. Tätä tavoitetta se palvelee. Tuote sisältää kuitenkin käytännössä vain ulkolaisia raaka-aineita, ja siten hinta on noin 1,5 €. Todennäköisesti hinta olisi huomattavasti korkeampi, jos tuotetta valmistettaisiin kotimaisista raaka-aineista vastuullisuuden nimissä.

Ainesosat:

Taateli, cashewpähkinä, manteli, gojimarja, mansikka, karpalo

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 382 kcal, rasva 18 g (tydyttynyttä 4,1 g), hiilihydraatti 43 g (sokereita 36 g), kuitu 10 g, proteiini 7,7 g, suola 0,09 g



Kuva 6. BareBar-raakapatukka.

7. Happy Soup bataatti-kurpitsakeitto

Kyseessä on suhteellisen uusi tuote, sillä se lanseerattiin 27.2.2024. Kaupassa tuotteen kiva ulkonäkö herättää helposti kiinnostuksen. Avainlippumerkki löytyy, joten tuote on valmistettu Suomessa ja sen kotimaisuusaste on vähintään 50 %. Hintaa keitolla on reilu kolme euroa. Tuotetta mainostetaan markkinoiden helpoimmaksi kasviskeitoksi. Tuote kuuluu seuraaviin ruokatrendeihin: nopeus, helppous, kasvisruoka, luonnollisuus ja kotimaisuus. Tuote on helppo ja nopea valmistaa, se on vegaaninen, eikä sisällä säilöntäaineita.

Tuote on suunnattu erityisesti kiireisille henkilöille, jotka kaipaavat nopeaa ja helppoa ruokaa, mutta kuitenkin kevyttä ja terveellistä sellaista. Tuote soveltuu myös kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattaville. Keitto on suomalaisen Happy Food & People Oy:n tuote, ja valmistajana toimii Lunden Oy Ab, joka valmistaa keiton Suomessa Jalostaja-tehtaalla. Tuote on gluteeniton, laktoositon, säilöntäaineeton ja vegaaninen. Tuote ei välttämättä sovi kaikkien ruokavalioiden sen vaatimattomien makroravinteiden vuoksi, mutta tuote voi silti löytää tiensä ostoskoriin esimerkiksi muutaman kerran vuodessa erityistilanteissa. Koska tuote säilyy pitkään, sen voi hankkia valmiiksi kaappiin näitä tilanteita varten.

Ainesosat:

Vesi, bataatti (18 %), kurpitsa (18 %), kookosmaito, peruna, punainen linssi, sipuli, mausteet (sipuli, porkkana, lipstikka, purjo, mustapippuri, valkosipuli, valkopippuri, inkivääri), suola, dekstroosi, maissimaltodekstriini, muunnettu maissitärkkelys, aromit, savuaromi, rypsiöljy

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 83 kcal, rasva 3,1 g (tydyttynyttä 2,7 g), hiilihydraatti 11 g (sokereita 2,0 g), kuitu 2,5 g, proteiini 2,0 g, suola 0,94 g



Kuva 7. Bataatti-kurpitsakeitto.

Pohdintaa

Tämä keitto sopii oikein hyvin hätävaraksi kaappiin, eikä sitä useimmiten valita arkiruoaksi. Tuotteen vähäinen proteiinipitoisuus voi harmittaa, mutta tämän tyyppiseltä tuotteelta ei yleensä odoteta enempää. Avainlippumerkki tuo tuotteelle selvästi lisäarvoa, sillä suomalaisuus ei ensisilmäyksellä käy ilmi tuotteen tai yrityksen nimestä.

Tuote nousi esille Suomalainen Menestysresepti -tv-sarjasta. Jonain päivänä voisi olla kiinnostavaa ostaa tämä testiin ja selvittää esimerkiksi savuaromin maku tuotteessa.

8. Sabah Sharqi-kokonaiset kuivatut sitruunat

Tuotteeksi valittiin Sabah Sharqi -merkinen kuivattujen kokonaisten sitruunoiden pussi. Tuotteella on useita keskeisiä ominaisuuksia: se on luonnollinen ja prosessoimaton raaka-aine, jonka intensiivinen maku säilyy pitkään, koska kokonaisena kuivattuna sitruunan aromit pysyvät tallella. Kuivattuja sitruunoita voi hyödyntää monipuolisesti esimerkiksi mausteena keitoissa ja pataruoissa, riisi- ja viljalisäkkeissä, juomien (kuten teen) maustamisessa, hienonnettuna mausteseoksissa, kasvisruoissa, leivonnassa, säilönnässä sekä hapanimelissä ruuissa tai höyrytyksen yhteydessä. Tuotteella on pitkä säilyvyys ja se edustaa perinteistä Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan keittiötä, mikä tuo eksoottisuutta ja voi houkutella uusia makuja etsiviä kuluttajia.

Tuote sopii useampaan ruokatrendiin. Maailman keittiöiden suosio on kasvussa. Puhtaat ja yksinkertaiset raaka-aineet vetoavat kuluttajiin, jotka etsivät yksinkertaisuutta ja aitoutta. Kuivatut sitruunat ovat luonnostaan vegaaninen ja gluteeniton mauste, mikä tekee niistä sopivan erityisruokavalioihin. Pitkän säilyvyyden ja monikäyttöisyyden ansiosta kuivattu sitruuna on linjassa myös ruokahävikin vähentämisen kanssa.

Kohderyhmänä voisivat toimia esimerkiksi kokeilevat kotikokit ja ruokaharrastajat, jotka haluavat tuoda uusia makuja ruoanlaittoonsa, vegaanit ja kasvisruokailijat (kuivattu sitruuna lisää syvyyttä kasvisruokiin), etno- ja maailmanruokien ystävät, jotka arvostavat kansainvälistä ruokakulttuuria ja kokeilevat sen perinteisiä raaka-aineita, ja terveystietoiset kuluttajat, jotka arvostavat lisääaineettomia ja luonnollisia tuotteita.

Tuotteesta ei löytynyt alkuperä- tai valmistusmaata. Sabah Sharqi-merkin jälleenmyyjä löytyi Alankomaista.

Ainesosa:

Kuivattu sitruuna, **Ravintosisältö / 100 g:**

Energia 1318 kJ, rasva 23 g (tydyttyntä 0,01 g), hiilihydraatti 67 g (sokeria 0,03 g), proteiini 16,1 g, suola 0 g



Kuva 8. Sabah.

Pohdintaa

Kyseessä on mielenkiintoinen tuote, jota tuskin löytyy tavallisista marketeista. Tuore sitruuna on tunnetusti sellainen, että siitä tahtoo jäädä osa käyttämättä ja päätyä hävikkiin. Olisi kiinnostavaa tietää, miten kuivaus muuttaa sitruunan aromia. On kerrottu, että tuote soveltuu myös leivontaan, mikä on kiinnostava tieto. Näitä täytyy kuitenkin selkeästi lähteä erikseen etsimään, sillä vahingossa tuotetta tuskin tulee vastaan.

9. RBEL EATS – Peanut butter curry-valmisateria

Inkiväärillä ja valkosipulilla maustettua maapähkinävoikastiketta, jasmiiniriisiä ja härkäpapuproteiinia sekä ripaus kevätsipulia. Tämä valmisateria yhdistää perinteisiä currymakuja uudenaiseen maapähkinävoipohjaiseen kastikkeeseen, tarjoten tutun mutta samalla eksoottisen makuelämyksen.

Tuote herättää kiinnostusta innovatiivisen lähestymistapansa vuoksi kasvispohjaisiin valmisaterioihin. Rebl Eats tunnetaan Suomalaisesta menestysresepti -kilpailusta, ja tuotemerkki on laajentanut valikoimaansa kasvipohjaisilla vaihtoehtoilla. Valmisruoka-ateria näyttää houkuttelevalta ja kutsuu maistamaan. Pakkauksen koko on 350 g ja kaloreita annoksessa on 567.

Valmistaja on Rebl Eats, suomalainen yritys, joka keskittyy kasvipohjaisten valmisaterioiden tuotantoon. Yrityksen nettisivuilla korostetaan, että heidän kasvipohjaiset ruokansa eivät ole voimakkaasti prosessoituja ja maistuvat siksi enemmän kotiruualle. Tuotteen alkuperämaa ja valmistusmaa on Suomi.

Tuote on suunnattu kasvispohjaista ruokavaliota noudattaville tai sitä kokeileville kuluttajille, jotka arvostavat nopeita mutta maukkaita ateriatkaisuja. Se sopii hyvin nykyiseen ruokatrendiin, jossa painotetaan kasvisproteiineja ja kansainvälisiä makuja. Asiakasryhmänä voivat olla erityisesti nuoret aikuiset ja kiireiset kaupunkilaiset, jotka etsivät terveellisiä ja ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja.

Ainesosat:

Riisi, vesi, maapähkinävoi, vihreät pavut, kookoskerma, härkäpapurvalmiste, rypsiöljy, currytahna, ruskea sokeri, sieniaromi, kevätsipuli, balsamiviinietikka, suola, tomaattipyree, valkosipulijauhe, inkivääri

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 165 kcal, rasva 7,9 g (tydyttynyttä 2,6 g), hiilihydraatti 18,8 g (sokereita 2,7 g), kuitu 1,8 g, proteiini 5,3 g, suola 0,62 g



Kuva 9. REBL EATS-valmisateria.

10. Avokadokuutiot, pakaste

Pakastealtaasta löytyi paljon mielenkiintoisia tuotteita. Yleensä ruoka valmistetaan itse tuoreista raaka-aineista ja jalosteita ostetaan suhteellisen harvoin. Oli mukava löytää pakastealtaasta tavallaan tavallisia raaka-aineita, joita on vain vähän käsitelty. Esimerkiksi palsternakka, joka on valitettavasti monille vieraampi raaka-aine. Siitä tehty, pakastettu sose voisi hyvinkin olla kokeilemisen arvoinen tuote. Helppo käyttää ja kokonaan käytettävissä ilman häviötä (kuoret).

Esittelyyn valikoitui kuitenkin tuote, joka ei välttämättä ole viljelyvaatimuksiltaan kovin ekologinen. Kestävyyden näkökulmasta sen käyttöä ei suositella ollenkaan. Toisaalta ravitsemuksellisesti sitä suositellaan muun muassa hyvien rasvojen vuoksi.

Valintaan vaikutti myös ekologisuus, vaikka raaka-aine itsessään ei sitä edustakaan. Tuote voisi olla myös taloudellinen valinta. Pienellä paikkakunnalla tavarankierto kaupoissa ei ole kovin nopeaa. Avokado ostetaan silloin tällöin, mutta usein se päättyy kokonaan tai osittain kompostiin, koska kaupasta on vaikea löytää hedelmää, joka olisi juuri sillä hetkellä parhaimmillaan. Usein kuoren alta löytyy epämiellyttävä yllätys. Lisäksi avokadon säilyvyys ei ole kovin hyvä, ja kokonaisuudesta avokadosta jää usein esimerkiksi puolikas, joka ei seuraavalla kerralla enää olekaan käyttökelpoinen. Tällainen avokadokuutio irrallisena pussissa voisi olla kätevä käyttää, sillä tarvittavat kuutiot voi ottaa esimerkiksi smoothieen. Avaamisen jälkeen pussi pitää muistaa sulkea hyvin ja käyttää kuitenkin kohtuullisen ajan kuluessa.

Ainesosat:

Avokado (99 %), suola (0,3 %), hapettumisenestoaine (askorbiinihappo), happamuudensäätöaine (sitruunahappo)

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 817 kJ / 199 kcal, rasva 20 g (tyydyttyynyttä 2,2 g), hiilihydraatti 1,9 g (sokereita 1,8 g), proteiini 1,9 g, suola 0,2 g



Kuva 10. Avocadokuutiot.

Pohdintaa

Sopii hyvin vaikka pizzan päälle. Smoothiessa ja muissa lämmittämättömissä ruoissa olisi mielenkiintoista kokeilla avokadon käyttöä.

Tuotetta käytetään kauppojen salaattibaareissa.

Mielenkiintoinen tuote. Avokadoja tulee käytettyä paljon, vaikka ne eivät olekaan ekologinen valinta; erityisesti smoothieissa ja salaateissa ne ovat suosittuja.

11. Hyvis-paprika-linssikeitto

Tuotteeksi valittiin Hyvis-paprika-linssikeitto, joka on vegaaninen, gluteeniton ja laktoositon valmiskeitto. Keiton valmistaa Kasvis Galleria Oy Keskon ylijäämäpaprikoista. Tuote on suunnattu kasvisyöjille sekä henkilöille, joille ympäristöystävällisyys ja hävikin vähentäminen ovat avainasemassa tuotteita valittaessa, samoin kuin niille, jotka arvostavat nopeaa ja terveellistä ruokaa. Kaupassa pakkaus ja brändi herättivät huomiota. Hävikin vähentäminen koettiin tärkeäksi, joten tuote päättyi ostettavaksi. Keiton maku oli miellyttävä, mutta heikkojen ravintoarvojen vuoksi tuote tuskin päättyy uudelleen ostoskoriin.

Ainesosat:

Vesi, paprika (24 %), peruna, sipuli, porkkana, kaurafraiche, tomaattisose, punainen linssi (2,1 %), kauravalmiste, valkosipuli, sokeri, suola, timjami, paahdettu sipuli, paprikajauhe, mustapippuri

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 44 kcal, rasva 0,8 g (tydyttynyttä 0,2 g), hiilihydraatti 7,4 g (sokereita 3,2 g), kuitu 1,2 g, proteiini 1,3 g, suola 0,7 g



Kuva 11. Hyvis-keitto.

Pohdintaa

Positiivista tässä tuotteessa on hävikkipaprikoiden hyödyntäminen. Paprika ja linssit ovat monien mieleen, ja linssikeittoa valmistetaan kotikeittiössä melko usein.

12. Härkis härkäpapumurska 250 g texmex

Tuotteeksi on valittu härkäpapumurska texmex-maustettuna. Murskaa voi käyttää jauhelihan korvikkeena. Tuote on kotimainen ja ainakin härkäpapu (47 %) on merkitty ainesosaluettelossa kotimaiseksi. Tuotteessa on käytetty myös herneproteiinia, mitä löytyy suuresta osasta kasviproteiinituotteista. Tällainen tuote sopii mainiosti auttamaan siirtymään vegaaniseen ruokavalioon tai lisäämään kasvisten osuutta lautasella. Tuotteen rakenne on hyvin jauhelihamainen, mutta se ei kuitenkaan sovellu suoraan hampurilaispihviksi kuten jauheliha, vaan massaan tulee lisätä jotain sitkosainetta. Tuotteessa on valmiiksi rapsiöljyä, joten sitä ei tarvitse lisätä paistovaiheessa. Tuote on suunnattu kasvispainotteista ruokavaliota noudattaville.

Ainesosat:

Härkäpapu (47 %, kotimainen), herneproteiini, rapsiöljy, mausteet, sidosaine (E461)

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 656 kJ / 157 kcal, rasva 3,2 g (tydyttynyttä 0,5 g), hiilihydraatti 11 g (sokereita 3,6 g), kuitu 7,3 g, proteiini 17 g, suola 0,98 g



Kuva 12. Härkäpapumurska.

13. Oddlygood Soygurt Lemon

Valittu tuote on Oddlygood Soygurt Lemon. Se on vegaaninen, gluteeniton, laktoositon ja valmistettu pohjoisamerikkalaisista soijapavuista, sisältäen 2 % sitruunamehutiivistettä. Tuote valmistetaan Suomessa ja pakkaus on kierrätettävä sekä kestävän kehityksen mukaisesti valmistettu.

Oddlygood Soygurt Lemon on suunnattu gluteenittomille, laktoosittomille, kasvissyöjille ja vegaaneille. Tuote on kohdistettu eettisyyttä ja ympäristöystävällisyyttä painottaville asiakkaille. Runsasproteiininen ja vähärasvainen koostumus houkuttelee terveystietoisia asiakkaita. Laktoosittomuus ja gluteenittomuus tekevät tuotteesta houkuttelevan erityisruokavalioita noudattaville. Se toimii hyvänä vaihtoehtona maitotuotteille. Tuotteen alkuperämaa ja valmistusmaa on Suomi, ja valmistajana toimii Valio.

Ainesosat:

Vesi, kuorittu soijapapu (10 %), sokeri, sitruunatäysmehu (2 %, tiivisteestä), polydeksstroosi, rypälesokeri, muunnettu tärkkelys, vitamiinit (D2, B2, B12, foolihappo), kalsium, stabilointiaine (pektiinit), happamuudensäätöaine (natriumsitraatit), aromi, suola, hapate

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 317 kJ / 76 kcal, rasva 2,0 g (tyydyttynyttä 0,3 g), hiilihydraatti 9,3 g (sokereita 7,3 g), kuitu 2,4 g, proteiini 4,0 g, suola 0,14 g



Kuva 13. Oddlygood soijagurtti.

Pohdintaa

OddlyGoodin tuotteet ovat minulla vakituksessa käytössä ja laaja jogurttien makuvalikoima on plussaa. Tuotteesta syntyy lähes jälkiruokamainen fiilis; jogurttia ei välttämättä ensimmäisenä yhdistä sitruunan makuun, vaan useammin esimerkiksi marjoihin. Lisäplussaa tulee siitä, että tuoteryhmä on täysin suomalainen.

Nämä OddlyGoodin soijagurttit ovat erittäin hyviä. Kauragurttit eivät välttämättä miellytä kaikkia, joten OddlyGoodin laajentuminen myös soijagurtteihin yrityskauppojen myötä on ollut positiivinen yllätys.

14. Kalavale Sillitön

Kalavale Sillitön on munakoisosta valmistettu sillitön artesaanisäilyke, joka on niin sanotusti "korvike" perinteiselle sillille. Tuote on täysin vegaaninen, gluteeniton, maidoton ja laktoositon. Tämä tuote sopii mainiosti tammikuun vegaanihaasteeseen sekä yleiseen kasvisruoan buumiin. Kalavale kiinnitti huomion pakkauksen epätavallisen värityksen vuoksi – säilykkeet ovat yleisesti melko monotonisen värisiä, joten purppuraväri kutsui luokseen. Tuote on tullut esille eri vegeaiheisten sometilien kautta.

Kalavale-tuotesarjaan kuuluu myös porkkala-tyylinen kalankorvike Savu & Suola, jossa munakoiso on korvattu porkkanalla. Kyseistä tuotetta on saatavilla S- ja K-ketjujen kaupoista.

Tuotteen valmistaa suomalainen yritys Vähäsarja Oy ja sen valmistuttaa Mums Oy. Kalavale säilyy avaamattomana huoneenlämmössä muiden säilykkeiden tavoin. Yksi purkki on painoltaan 200 grammaa ja se maksaa lähes viisi euroa. Hinta on kallis, mutta se voisi sopia erityisjuhliin, kuten jouluksi tai juhannukseksi.

Tuote ei kuitenkaan kykene tarjoamaan proteiinia samalla tavalla kuin silakka, joten tästä syystä sitä ei välttämättä tule ostettua jokaisella kauppareissulla. Tölkin mukaan tuote on valmis syötäväksi suoraan purkista ja sitä suositellaan esimerkiksi salaattiin tai leivän päälle. Lisäksi sitä voisi kokeilla perunan kanssa tai "side dish" -tyyppisenä lisukkeena ruoan kyljessä. Pääraaka-aineen alkuperämaa on EU. Tuote on ainoastaan valmistettu Suomessa. Vetovoimaa lisäisi, jos tuote olisi täysin suomalainen ja hintataso matalampi. Tuotteessa on käytetty sinapinsiemeniä, joten se ei sovellu kuluttajille, jotka ovat allergisia sinapinsiemenille.

Ainesosat:

Munakoiso 50 % (alkuperämaa: EU), vegaaninen majoneesi (kasviöljy (rypsi/rapsi), vesi, sinappi (mm. mausteute), etikka, muunneltu tärkkelys, suola, sakeuttamisaineet (E415, E412), säilöntäaineet (E202, E211), happamuudensäätöaine (natriumkarbonaatti, sitruunahappo), karkea sinappi (vesi, väkiviinaetikka, sinapinsiemen, sinapinsiemenen kuori, suola, happamuudensäätöaine (E330), aromit, hapettumisenestoaine (kalium disulfitti), kurkuma), mausteet (mm. sipuli, tilli, sitruunajauhe (sitruuna, paakkuuntumisenestoaine (E551), korianteri, mustapippuri, happamuudensäätöaine ja valkopippuri), sokeri, savuaromi

Ravintosisältö / 100 g:

Energia 936 kJ / 227 kcal, rasva 21,8 g (tyydyttynyttä 1,3 g), hiilihydraatti 5,3 g (sokereita 4,6 g), proteiini 1,4 g, suola 0,9 g



Kuva 14. Kalavale sillitön.

Pohdintaa

Hauska tuote ja hienoa että kasvituotteilla pyritään pääsemään samaan pöytään sillienkin kanssa.

Löytävätkö kasvissyöjät tätä säilykehyllystä? Voi olla vaikea ostaa, jos ei tykkää sillistä. Pakkaus muistuttaa liikaa sillisäilykettä.