



Ruokailun CO₂-päästöt ja maistuva ruoka

*Case: Kouluruokailu Turussa/ Kaarea
28.4.2026 Juha Lehtola*

*Weefy on suomalainen
ruokateknologiayhtiö*



Kasvisruoka ja kasvikset – kaksi eri asiaa

Kasvisruoka viittaa ruokaan, jossa proteiini on peräisin kasveista, kuten pavuista, linseistä, tofusta tai muista kasvipohjaisista proteiineista. Vaikka kasvisruokavalio voi olla erittäin terveellinen, se ei automaattisesti tarkoita, että saat tarpeeksi kuitua tai muita tärkeitä ravintoaineita.

Kasvikset puolestaan tarkoittavat vihanneksia, juureksia ja muita kasvikunnan tuotteita, kuten porkkanoita, parsakaalia, kurkkua ja tomaatteja. Ne ovat täynnä kuitua, vitamiineja ja mineraaleja, jotka ovat välttämättömiä terveyden ylläpitämiseksi ja kuuluvat joka päiväseen ruokavalioon, olit sitten kasvisruokailija tai sekaruokailija.

Kasvisruoka tarkoittaa, että proteiini­lähde on kasviproteiini. Kasviksia pitäisi kuitenkin syödä joka päivä 500 – 800 g, oli proteiini­lähde mikä vain.



Jauhelihabolognese



Linssidahl

100 % kasvisruoka vs. sekaruoka

- Joka päivä on tarjolla ja vapaasti otettavissa 100 % kasvisruokaa ja tämän listan päästöt ovat 0,8 kg CO₂e ja sen menekki on noin **5 – 8 %** Turussa. (1000-2000 annosta päivässä)
- Sekaruokalistan päästöt ovat 1 kg CO₂e ja sen menekki on **93 – 95 %**. (noin 26000 annosta päivässä)
- 100 % kasvisruokaa on tarjoiltu Turussa jo 12 vuotta ja menekki ei ole juurikaan kasvanut 12 vuoden aikana.

Hybrimallissa osa lihasta vaihdetaan kasviproteiiniin
Weefy-rouheella korvattiin 49% jauhelihasta



Kaksi tuotetta



Weefy Original -rouhe

Weefy on kasviproteiinirouhe, joka soveltuu ruoanlaittoon sekä sulatettuna että jäisenä. Rouhetta voidaan käyttää jauhelihan tapaan korvaamalla joko kaikki tai osa jauhelihasta Weefy-rouheella.

> Tutustu Weefy-rouheeseen



Weefy TPI

Weefy TPI - True Protein Ingredient on elintarviketeollisuudelle ja lihateollisuudelle kehitetty kasviproteiinijauhe, jolla voidaan korvata osa tuotteiden lihasta kasviproteiinilla.

> Tutustu Weefy TPI:hen



Rouheella voidaan korvata kypsää jauhelihaa

Weefy Original -rouhe

Weefy-kasviproteiinivalmiste 3 x 3 kg pakaste (laktoositon, vegaaninen)

Weefy on kasviproteiinirouhe, joka soveltuu ruoanlaittoon sekä sulatettuna että jäisenä. Kypsä rouhe on pakattu käteviin kolmen kilon pusseihin, mikä tekee siitä täydellisen valinnan esimerkiksi ammattikeittiöille. Rouhetta voidaan käyttää jauhelihan tapaan korvaamalla joko kaikki tai osa jauhelihasta Weefy-rouheella.



Lasagne, makaronilaatikko, tacotäytteet



Kespron valikoimassa

Weefy kasviproteiinivalmiste rouhe 3x3kg pakaste ❄️



EAN: 6405505583180

SAP: 21930621

Ainesosat

TäysjyväKAURA, vesi, herneproteiini, rapsiöljy, siirappi, jodioitu suola. Saattaa sisältää pieniä jäämiä muita viljatuotteita.

Alkuperämaa/valmistusmaa

Suomi

Valmistaja

LEIPOMO SALONEN OY, TURKU

Säilyvyysaika valmistuksesta

180 pv



Weefyn ravintosisältö

Ravintoarvo	Per 100 g	% RDA
Energia	1270 kJ / 303 kcal	15 %
Rasva	13,5 g	19 %
josta tyydyttyynyttä	1,6 g	8 %
Hiilihydraatit	21,4 g	8 %
josta sokereita	2,8 g	3 %
Ravintokuitu	4 g	-
Proteiini	22,1 g	44 %
Suola	0,9 g	15 %



Kasviproteiinijauhe elintarviketeollisuudelle

Weefy TPI - kasviproteiinijauhe

Weefy TPI – True Protein Ingredient on elintarviketeollisuudelle ja lihateollisuudelle kehitetty kasviproteiinijauhe, jolla voidaan korvata osa tuotteiden lihasta kasviproteiinilla. Esimerkiksi lihapullissa voidaan korvata 30 % lihasta Weefy TPI:lla, jolloin lopputuotteen maku ja ominaisuudet muistuttavat kokonaan lihasta valmistettua verrokkaa. Weefy TPI auttaa pienentämään ruokailun hiilijalanjälkeä ja alentamaan kustannuksia.



Korkea proteiinipitoisuus ja alemmat kustannukset

Ravintosisältö

Ravintoarvo	Per 100 g
Energia	1559 kJ / 374 kcal
Rasva	6,4 g
josta tyydyttyntä	1,4 g
Hiilihydraatit	42 g
josta sokereita	0,6 g
Ravintokuitu	7,4 g
Proteiini	33 g
Suola	0,9 g

Tuotetiedot

AINESOSAT:

Gluteeniton täysjyväkaurajauho, herneproteiini, perunajauho, jodioitu suola, hapettumisenestoaine: askorbiinihappo E300, hiivauute

VALMISTAJA:

Mauste-Sallinen Oy, Emännänpolku, Naantali

SÄILYTYS:

Huoneenlämmössä
Parasta ennen: 24 kk



Tulevaisuuden kouluruokailu

Joustavampi lähestymistapa – Kasviproteiinin integrointi

- Tutut maut, uudet raaka-aineet: Oppilaat saavat edelleen nauttia tutuista ja mielisistä ruokalajeista, mutta pienemmällä lihamäärällä ja rikastettuna kasviproteiinilla.
- Weefy-rouheen kaltaiset kasviproteiinit ovat maultaan ja koostumukseltaan neutraaleja ja ne sekoittuvat huomaamattomasti lihapohjaisiin ruokiin, kuten kastikkeisiin, laatikoihin ja pihveihin.
- Vähittäinen totuttelu (<50%): Tämä auttaa oppilaita tottumaan kasviproteiineihin vähitellen ja huomaamatta, ilman pakottamisen tunnetta.
- Ekologisuus ja kustannustehokkuus: Lihan osittainen korvaaminen kasviproteiinilla on ympäristöystävällisempää ja tuovat säästöjä ruokakustannuksissa.
- Ravintoarvot: Kasviproteiinit, kuten Weefy-rouhe, ovat erinomaisia proteiinin lähteitä ja sisältävät usein myös kuitua ja muita hyödyllisiä ravintoaineita.





Kiitos!