



## Joustavaa kasvissyöntiä

Fleksitarismi eli joustava kasvissyönti ei ole lihaa vastaan, vaan kasvien puolesta. Fleksaaja pyrkii pääosin suosimaan kasvisvoittoista ruokaa, mutta voi juhlahetken kunniaksi paistaa myös kunnon pihvin.

Krista Korpela-Kosonen kuvitus Markus Pyörälä

**F**leksitarismilla tarkoitetaan ruokavalioita, joka on pääasiassa kasvisruokavalio, mutta ei vaadi ehdotonta kieltäytymistä lihastakaan. Jokainen fleksaaja arvioi itse, kuinka usein ja kuinka paljon lihaa oma ruokavalio tarvittaessa sallii. Tiukkoja sääntöjä ei ole, vaan ruokavalio joustaa tarpeen ja tilanteen mukaan. Siihen viittaa myös ruokavalioiden nimi (engl. flexible=joustava).

Tavallisesta sekaruokavaliosta fleksitarismi eroaa lähinnä siinä, että fleksaaja pyrkii tietoisemmin lisäämään kasvien käyttöön ja korvaamaan lihaa muilla proteiini lähteillä, kuten palkokasveilla. Keskiarvo kasvisruokavalioiden ruokalautasella pihvi esittää usein pääroolia kasvien tyytyessä avustavaan sivurooliin.

Kun sekasyöjä haluaa ottaa askeleen kohti joustavaa kasvissyöntiä, hyvä lähtökohta on ensimmäiseksi kiinnittää huomiota lihan käyttöön. Keskimääräisessä suomalaisessa ruokavaliossa viikon ruokalistalla on reilusti yli kilo lihaa ja lihavalmisteita. Fleksauksen alkuun pääsee, kun alkaa tietoisesti vähentää lihan käyttöä ja tehdä monipuolisemmin tuttavuutta kasvien kanssa.

### Terveellistä ja ympäristötietoista

Joustava kasvissyöjä saa ruokavaliostaan yleensä vähemmän tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa kuin sekasyöjä. Runsas ja monipuolinen kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö tuo ruokavalioon kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kasvien muita, terveydelle edullisia bioaktiivisia yhdisteitä.

Riittävä proteiinin saanti ei ole fleksaajalle yleensä ongelma, mutta lihan tilalle kannattaa silti etsiä korvaavia proteiini lähteitä, kuten palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Monipuolisesti syövä fleksaaja sisällyttää ruokavalioonsa myös maitovalmisteet.

Hyvin toteutettuna joustava kasvissyönti on ravitsemuksellisesti täysipainoinen ja terveellinen ruokavalio, johon jokaisen kannattaisi ainakin jossain määrin pyrkiä. Koska karjatalous on kiistatta yksi suuri ympäristökuormittaja, korostuvat fleksitarismissa terveyshyötyjen ohella myös ympäristöhyödyt. Ruokavalio voi tuoda lisäksi taloudellista etua, kun kallista lihaa ostetaan vain harvoin ja valikoiden. 🌱

### PLUSAT

- + Fleksaaja syö pääosin kasvisruokaa, mutta lihasta ei tarvitse kieltäytyä kokonaan.
- + Tiukkoja sääntöjä ja rajoituksia ei ole.
- + Kasvisvoittoisesta ruokavaliosta saa runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita.
- + Terveellinen, ympäristötietoinen ja taloudellinen tapa syödä.

### MIINUKSET

- Monipuolisesti toteutettuna joustavassa kasvissyönnissä ei ole haittapuolia.

Asiantuntijana elintarvike- ja ravitsemusasiantuntija Annikka Marniemi Kuluttajaliitosta.

Seuraavassa:  
hyönteiset  
ruokavaliossa

### Lue lisää:

[www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Laukonen S, Nelimarkka M. Vihreä pöytä (Readme.fi 2013)

Ruuska T. Kasvisaskeleet (Moreeni 2012)

Kasvisruokamaanantai (Tammi 2012)