

Kasvissyönti ja omavaraisuus



Härkäpapu

Tärkeimmät ravintoaineet

Sokerit ja hiilihydraatti

Yllättävää ehkä, mutta sokerit ja hiilihydraatti(tärkkelys) ovat tärkeimpiä ravintoaineitamme. Vanhoissa keittiökasvikirjoissa ei turhaan kiinnitetty eniten huomiota ruuan tärkkelyspitoisuuteen. Eniten sokereita saa marjoista ja hedelmistä, sekä imelletyistä juureksista. Hiilihydraattia saa eniten juureksista ja toiseksi eniten viljasta.

- [peruna](#)
- [lanttu](#)
- [palsternakka](#)

- [ohra](#)
- [ruis](#)
- [kaura](#)
- [vehnä](#)

Proteiini

[Sembrapähkinät](#) ja [hampunsiemenet](#) sisältävät proteiinia. Myös [hyvänheikinsavikka](#) kvinoan sukulaisena saattaa sisältää täydellistä proteiinia. Härkäpapu ja herne tarvitsevat [viljan](#) aminohapot lisukkeeksi, jotta niiden proteiini imeytyisi.

- [sembrapähkinät](#)
- [hampunsiemenet](#)
- [härkäpapu](#) (ja [tempeh](#))
- [herne](#)
- [vilja](#)
- ([hyvänheikinsavikka?](#))

Palkokasvien muista osista kuin pavuista voidaan tehdä lihamyllyllä jauhamalla ja puristamalla mehua, josta saadaan proteiini erotettua heraksi keittämällä sitä (tai hapattamalla?).

B12-vitamiini

- B12-vitamiinia saa lihasta sekä bakteeriviljelmistä, tosin Sinikka Piipon kirjassa Luonnonyrtyt mainitaan että mm. puna-apilan kukissa olisi B12:ta. Biodynaamikot ovat myös kehittäneet tavan tehdä kompostia (fermentoimalla) eri kasveista, jossa pitäisi olla runsaasti B12:ta. Eräs lähde kasvisyöjälle kuitenkin saattaa olla [tempeh](#), sillä tietyt tempehsieni-kannat tuottavat B12-vitamiinia.

D-vitamiini

- D-vitamiini ei ole varsinainen vitamiini.
- Sienitutkija Paul Stamets on kokeillaan havainnut että kun siitakesienet kuivaa auringossa heltat ylöspäin, D-vitamiinipitoisuus moninkertaistuu! Sisäkuivattuina siitakkeet sisältävät 100 KY (kansainvälistä yksikköä) ja aurinkokuivatut 20 000 KY! Vaarana on siis jo yliannostus jos niitä käytettäisiin ruokana normaaliin tapaan. 50g sieniä riittäisi takaamaan D-vitamiinin 50 ihmiselle! (lähde: kirja 'Mycelium Running')

Alla on D-vitamiinipitoisuus sisäkuivattuna. Aurinkokuivauksen pitoisuuksista tarvitaan lisätietoa ennen sen käyttöönottoa.

- [kantarelli](#) 12.8ug
- [korvasieni](#) 5.7ug
- [rouskut](#) 5.6ug
- [herkkutatti](#) 2.9ug

Kalsium

- Melkein kaikki kasvikset ja juurekset sisältävät kalsiumia noin 50mg/100g ja vilja sisältää noin 30mg/100g.
- [nokkonen](#) 594mg
- [voikukka](#) ?
- [ruusunmarja](#) 257mg (työläs kerätä ja putsata)
- [pellavansiemen](#) 198mg
- [hampunsiemen](#) 168mg
- [lehtikaali](#) 42mg

Rauta

- [hampunsiemen](#) 17.9mg
- [pellavansiemen](#) 8.2mg
- [auringonkukansiemen](#) 6.8mg
- [speltti](#) 5.9mg

- [täysjyvävilja](#) 5mg
- [nokkonen](#) 4.4mg

Jodi

- Jodia on Suomen maaperässä niukasti (väitetään myös ettei sitä löydy ollenkaan). Jodin puutos aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoimintaa (struuma). Jodia saa suolasta, johon on sitä on lisätty. Eräs mahdollinen tapa saada jodia, olisi tehdä kaikista jäkälästä (sisältävät paljon jodia ja seleeniä) kompostia ja katetta, joita annettaisiin marja-aronialle. Marja-aronian marjat sisältävät nimittäin jodia, jos sitä on maaperässä tarjolla. Toisaalta keski-suomalaisten on hyvä muistaa että jäkälät keräävät tehokkaasti radioaktiivista cesiumia.
- Apteekista saa joditestejä, joilla voi testata jodinsaantinsa.
- [isohirvenjäkäle](#) ?
- [omenansiemen](#) ?
- [herne](#) 15ug

Seleeni

- Seleeniäkään ei pitäisi löytyä maaperästä. Kuitenkin Finelin sivuilla sanotaan metsäsienien sisältävän seleeniä noin 10ug (muodostavatko ne sitä itse??). Jäkälät muodostavat jodin lisäksi paljon seleeniä, joten niitä kannattaa käyttää paljon komposteissa. Myös kaikkien sienten käyttö kompostissa voi lisätä mullan seleenipitoisuutta. Koivun kuoressa on kuulemma paljon seleeniä, mistä se päättyy sinne? Ilmeisesti koivu saa seleeniä mykoritsa-sienten (kyntö, kem. lannoitteet ja torjunta-aineet tappavat mykoritsat) avulla vaikka hyvin kaukaakin tai syvältä peruskalliosta?
- [korvasieni](#) 50ug
- [auringonkukansiemen](#) 49ug
- [rouskut](#) 36ug

Sinkki

- [täysjyvävilja](#) 5mg
- vihreät kasvikset

Vegaaniset vitamiinilisät

- [Devitol-tipat](#) (Orion)

Sisältää kasvisperäistä D2-vitamiinia. Myydään apteekeissa.

- B12???

Kommentteja

Tällä hetkellä imeskelen luontaisella kirsikka-aromilla maustettua palleroa, joka sisältää 1000 mikrogrammaa bakteerifermentoitua B12-vitamiinia, mannitolia (fruktoosijohdannainen sokeri, johon on lisätty kemiallisella prosesilla vetyä) magnesiumstearaattia ja steariinihappoa.

Tämä siksi että syön kypsennettyä ruokaa, joka pilaa suoliston bakteeritasapainon. Näin voin tulla

toimeen esim. hapatetuilla villivihanneksilla, porkkanalla, rukiinjyvillä ja hampunsiemenöljyllä (kuten tänään).

Jos siirtyisin vesipaaston kautta tuorehedelmä-kasvisravintoon voisin jättää pallerot syömättä, koska silloin B12-vitamiinin aineenvaihdunta toimisi taas luontaisella tavalla.

Minulla on aikoinaan ollut B12-vitamiinin puutostila, joka syntyi pääasiassa tupakoinnin, alkoholinkäytön, sekä kypsennetyin ja liian rasvaisen & proteiinipitoisen ravinnon syömisestä. Tilanne korjautui syömällä matoja lehtikompostista ja kourallisella apilanurmikompostia, joita täydensin sittemmin pillereillä kun piti pitkäkestoisempia tiiviimpiä annoksia.