



midsona  
foodservice

# TUOTEKUVASTO

1/2022



# KASVI- POHJAISTA

KESTÄVÄÄ

MAITTAVAA

INSPIRAATIOITA

## SISÄLLYS

MIDSONA FOODSERVICE	4	Resepti: Curry ragout	34
SERTIFIKAATIT JA MERKINNÄT	6	Pastat ja nuudelit	35
Hiutaleet	8	Riisit ja suurimot	38
Resepti: Maissi-chiapuuro	10	Resepti: Gulassi	40
Siemenet	11	Pavut, linssit ja säilykkeet	44
Kuivahedelmät ja pähkinät	13	Resepti: Täytetyt piirakat	46
Riisi-, maissi-, kikherne- ja linssikakut sekä tortilla chips	16	Jauhot	47
Levitteet ja hillot	20	Tomaattituotteet	48
Resepti: Kookoslassi	24	Resepti: BBQ Ketsuppi	49
Makeutus ja mehut	25	Maustekastikkeet	50
Resepti: Mausteinen sitruunatee	26	Mausteet	52
Tee	27	Resepti: Kukkakaalikeitto	56
Kookosmaidot ja kasvipohjaiset proteiinit	32	Öljyt ja etiketit	57
		Yhteystiedot	60



# RUOKAA, JOLLA ON VAIKUTUSTA

**Midsona Foodservice** työskentelee paremman maailman puolesta inspiroimalla kestävään, kasvispohjaiseen ruoanlaittoon.

Keskitymme tukemaan sinua ja yritystäsi tarjoamalla vieraillesi kestäväen kehityksen mukaisia ateriatkaisuja. Kestävyys on sana, jonka kuulemme alallamme yhä useammin, mutta mitä se oikeastaan tarkoittaa? Meille kestävyys tarkoittaa terveellisyyttä ja pienintä mahdollista ympäristörasitusta aina viljelystä siihen, että vieraasi ovat syöneet kyllikseen, asettaneet aterimensa syrjään ja heidän lautaset lähtevät pöydältä tiskattavaksi.

Tuemme sinua inspiroivilla kasvispohjaisilla resepteillä, reseptien ilmastolaskelmilla, työpajoilla ja inspiroivilla videoilla kasvispohjaisesta ruokavaliosta, mutta ennen kaikkea tarjoamalla laajan valikoiman luonnonmukaisia tuotteita, jotka on valmistettu hyvistä raaka-aineista ilman tarpeettomia lisäaineita ja turhaa sokeria.

Asetamme erittäin korkeat laatuvaatimukset sekä toimittajillemme että raaka-aineillemme. Kun ostanne tavaroita kaukaisista maista, varmistamme myös toimittajan sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja kompensoimme kuljetuksen tuottaman hiilidioksidikuorman.

Midsona Foodservicen käyttämät raaka-aineet takaavat, että asiakkaallesi tarjoilemasi ruokalaji on terveellisemmän ruokakulttuurin eturintamassa – ei vain asiakkaallesi, vaan myös maailmalle, jossa elämme.

*Ted Wendt*

Ted Wendt,  
Nordic Head of Foodservice Midsona



**Daniel Lund**, Kokki & reseptin kehittäjä, gold winner in the World championship of culinary cooking

**Ted Wendt**, Nordic Head of Foodservice Midsona.



# SERTIFIKAATIT JA MERKINNÄT



## EU:N LUOMUMERKKI

Luomumerkki pakkauksessa kertoo, että elintarvike on tuotettu EU:n luomuehtojen mukaisesti. Eikä kyseessä ole mikä tahansa järjestelmä, vaan luomu on osa EU:n lainsäädäntöä. Samat säädökset ovat voimassa kaikissa EU-maissa. Myös EU:n ulkopuolelta tuotavien luomutuotteiden on täytettävä samat vaatimukset.

Luomuelintarvikkeen raaka-aineista vähintään 95 % on peräisin luomutilojen tuotannosta tai luomukeruu-alueilta. Loput 5 % saa olla raaka-aineita, joita EU:n arvion mukaan ei ole vielä luomuna saatavissa.

## Luomumerkki kertoo, että ruoka on tuotettu:

- ilman kemiallisia torjunta-aineita ja keinolannoitteita
- ravinteita kierrättäen ja luonnonvaroja säästäen
- eliölajien monimuotoisuutta vaalien ja maan kasvukuntoa parantaen
- eläinten luontaisia tarpeita kunnioittaen ja hyvinvointia edistäen
- ilman keinotekoisia väri-, makeutus- ja aromiaineita



## RSPO

RSPO-sertifiointi edellyttää, että sertifioidun kestävän palmuöljyn (CSPO) tuotannon ympäristö- ja sosiaaliset kriteerit täyttyvät, mikä auttaa parantamaan ympäristöä ja yhteiskuntaa palmuöljyn tuotanto-alueilla.



## BISFENOLI A -VAPAA

Kaikki Kung Markattan ja Urtekramin säilyketuotteet sekä Urtekramin ja Kung Markattan muovipakkaukset ovat bisfenoli A -vapaita.

Pakkauksistamme voit löytää EU-luomumerkin lisäksi myös erilaisia maakohtaisia luomumerkkejä, joissa voi olla hieman eri vaateita kuin EU-luomumerkillä.



## REILU KAUPPA

Reilun kaupan sertifiointimerkkiä käytetään tuotteissa, jotka on sertifioitu kansainvälisten Reilun kaupan kriteereiden mukaisesti. Järjestelmän kriteerit asettaa Fairtrade International. Kriteerien tarkoituksena on saada aikaan kehitystä ja varmistaa, että järjestelmän hyödyt tavoittavat kehitysmaiden tuottajat. Lisäksi sertifiointikriteerit neuvovat ja edellyttävät monia vastuullisia toimintatapoja. Uusiutumattoman energian käyttöä on vähennettävä, metsää suojeltava ja vedenkäyttö on saatava kestävä tasolle. Haitallisten torjunta-aineiden käyttö on kielletty. Työolojen täytyy olla inhimilliset ja palkkojen on täytettävä lain ja kollektiivisten palkkaneuvottelujen vaatimukset. Lapsityövoiman ja pakkotyön hyväksikäyttö on kielletty ja niiden riskiä vähennetään aktiivisesti.



## SYDÄNMERKKI

Sydänmerkki osoittaa, että tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omissa tuoteryhmässään.



## GLUTEENITON

Tunnus takaa, että tuote on gluteeniton.



## TÄYSJYVÄ

Tunnus kertoo, että tuotteessa on täysjyvää raaka-aineena.



## LAKTOOSITON

Tuotteet, joissa ei ole laktoosia eikä maitosokeria.



## VEGAANINEN

Tuotteet, joissa ei ole lainkaan eläintuotteita, kuten lihaa, kalaa, siipikarjaa, maitoa, munaa, hunajaa tai eläinperäisiä lisäaineita.



## SOKEROIMATON

Tuotteet, joissa ei ole lisättyä sokeria.



# HIUTALEET



## LUOMUMUROT



**Urtekram**  
C-flakes,  
sokeriton & gluteeniton  
**Luomu 375 g**  
Tuotenro: 1012795  
ME 6



## LUOMUHIUTALEET



**Urtekram**  
Kaurahiutale gluteeniton  
**Luomu 700 g**  
Tuotenro: 1012118  
ME 6



**Urtekram**  
Kaurahiutale gluteeniton  
**Luomu 1,5 kg**  
Tuotenro: 1012120  
ME 4



**Urtekram**  
Hirssihutale gluteeniton  
**Luomu 400 g**  
Tuotenro: 1012203  
ME 7



**Urtekram**  
Hirssihutale gluteeniton  
**Luomu 2 kg**  
Tuotenro: 1012204  
ME 4



**Urtekram**  
Täysjyväriisihiutale  
gluteeniton  
**Luomu 2 kg**  
Tuotenro: 1012501  
ME 4



**Urtekram**  
Tattarihiutale gluteeniton  
**Luomu 500 g**  
Tuotenro: 1011031  
ME 6



## LUOMUMYSLIT



**Urtekram**  
Hedelmämysli gluteeniton  
**Luomu 400 g**  
Tuotenro: 1012691  
ME 6





# SIEMENET



10 ANNOSTA

## MAISSI-CHIAPUURO

puolukkaliemen kera – gluteeniton

### AINESOSAT

6 dl Vettä  
6 dl Soijajuomaa  
2 g Kurkumaa, Urtekram  
5 g Suolaa, Urtekram  
100 g Maissisuurimoita, Urtekram  
25 g Chia-siemeniä, Urtekram

### PUOLUKKALIEMI

100 g Puolukkajauhetta  
0,5 dl Sitruunamehua, Urtekram  
6 dl Vettä

100 g Kurpitsansiemeniä, Urtekram  
20 g Luomurypsiöjyä, Urtekram

### VALMISTUS

Kiehauta kattilassa vesi, soijajuoma, kurkumaa ja suola.

Lisää maissisuurimot ja chia-siemenet huolellisesti sekoittaen ja keitä matalalla lämmöllä noin 15 minuuttia.

Anna puuron levätä 5 minuuttia ennen tarjoilua.

Kiehauta sillä välin kattilassa puolukkajauhe, sitruunamehu ja vesi ja anna kiehua hiljalleen 2–3 minuuttia, kunnes liemi on tasainen.

Paahda kurpitsansiemeniä rypsiöljyssä 160 °C:ssa 12 minuutin ajan.

Laita maissipuuro lautaselle, kaada puolukkaliemä mukaan ja ripottele päälle paahdettuja kurpitsansiemeniä.

### PELLAVANSIEMENET



Urtekram  
Pellavansiemen  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 101113  
ME 7



Urtekram  
Pellavansiemen  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1011108  
ME 4



### CHIA-SIEMENET



Urtekram  
Chia-siemen  
Luomu 300 g  
Tuotenro: 1070772  
ME 7



Earth Control  
Chia-siemen  
200 g  
Tuotenro: 1290133  
ME 12



### AURINGONKUKANSIEMENET



Urtekram  
Auringonkukansiemen  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1053001  
ME 4



### KURPITSANSIEMENET



Urtekram  
Kurpitsansiemen  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1053221  
ME 7



Urtekram  
Kurpitsansiemen  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1053225  
ME 4



Earth Control  
Kurpitsansiemen  
800 g  
Tuotenro: 1290016  
ME 8



### SEESAMINSIEMENET



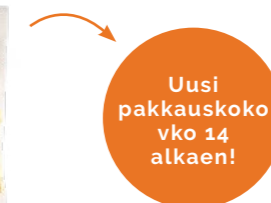
Urtekram  
Seesaminsien  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1011378  
ME 4



### PINJANSIEMENET



Earth Control  
Pinjansiemen  
40 g  
Tuotenro: 1290060  
ME 20



Earth Control  
Pinjansiemen  
30 g  
Tuotenro: 1290062  
ME 28



Earth Control  
Pinjansiemen  
1 kg  
Tuotenro: 1290061  
ME 8





# KUIVA- HEDELMÄT JA PÄHKINÄT

## RUSINAT



**Urtekram**  
Tumma rusina  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1050001  
ME 4



**Urtekram**  
Sultanarusina  
Luomu 325 g  
M3 nro 1001155  
ME 7



**Urtekram**  
Sultanarusina  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1050807  
ME 4



## TAATELIT JA VIKUNAT



**Urtekram**  
Aurinkokuivattu taateli  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1051801  
ME 4



**Urtekram**  
Aurinkokuivattu viikuna  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1051701  
ME 4



**Urtekram**  
Aprikoosi  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1051051  
ME 4



**Urtekram**  
Mango  
Luomu 135 g  
Tuotenro: 1051464  
ME 7



**Urtekram**  
Paahdettu kookoslastu  
Luomu 200 g  
Tuotenro: 1029082  
ME 7



**Earth Control**  
Paahdettu kookoslastu  
175 g  
Tuotenro: 1290769  
ME 6



**Earth Control**  
Papajakuutiot  
1 kg  
Tuotenro: 1290103  
ME 8



**Earth Control**  
Omenalastut  
75 g  
Tuotenro: 1290005  
ME 10





PÄHKINÄT JA PÄHKINÄSEKOITUKSET



Earth Control  
Apple Bites Mansikka  
55 g  
Tuotenro: 1290032  
ME 7



Urtekram  
Omenalastu  
Luomu 75 g  
Tuotenro: 1051113  
ME 6



Earth Control  
Cashewpähkinät  
100 g  
Tuotenro: 1290072  
ME 20



Earth Control  
Cashewpähkinät  
80 g  
Tuotenro: 1290074  
ME 28



Earth Control  
Suolaamaton pähkinäsekoitus  
130 g  
Tuotenro: 1290052  
ME 12



Earth Control  
Cashew- ja karpalosekoitus  
150 g  
Tuotenro: 1290682  
ME 14



Earth Control  
Paahdetut ja suolatut mantelit  
350 g  
Tuotenro: 1290086  
ME 8



Earth Control  
Cashewpähkinät  
1 kg  
Tuotenro: 1290073  
ME 8



Earth Control  
Cashewpähkinät paahdettu  
ja suolattu  
1 kg  
Tuotenro: 1290078  
ME 8



Earth Control  
Saksanpähkinä  
700 g  
Tuotenro: 1290102  
ME 8



Earth Control  
Hasselpähkinä  
1 kg  
Tuotenro: 1290096  
ME 7



Earth Control  
Home Roasted Lakritsimantelit  
125 g  
Tuotenro: 1290040  
ME 9



Earth Control  
Home Roasted Sour cream &  
onion cashewpähkinät  
125 g  
Tuotenro: 1290042  
ME 9



Earth Control  
Home Roasted BBQ-mantelit  
125 g  
Tuotenro: 1290037  
ME 9



Earth Control  
Manteli  
400 g  
Tuotenro: 1290083  
ME 8



Earth Control  
Manteli  
1 kg  
Tuotenro: 1290084  
ME 8



Earth Control  
Maapähkinät  
700 g  
Tuotenro: 1290009  
ME 8



Earth Control  
Kuuritut maapähkinät  
700 g  
Tuotenro: 1290010  
ME 8





# RIISI-, MAISSI-, KIKHERNE- JA LINSSIKAKUT SEKÄ TORTILLA CHIPS



## MAISSIKAKUT



Friggs Maissikaku  
Juusto  
125 g  
Tuotenro: 1605637  
ME 12



Friggs Maissikaku  
BBQ  
125 g  
Tuotenro: 1605642  
ME 12



Friggs Maissikaku  
Popcorn  
Gluteeniton 125 g  
Tuotenro: 1605636  
ME 12



Friggs Maissikaku  
Ranch  
Gluteeniton 125 g  
Tuotenro: 1000451  
ME 12



Friggs ohut maissikaku  
Pellavansiemen ja rosmariini  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1605594  
ME 12



Friggs ohut maissikaku  
Chiansiemen ja merisuola  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1605591  
ME 12



Friggs ohut maissikaku  
Linssi & Merisuola  
Gluteeniton 78 g  
Tuotenro: 1605648  
ME 12



Friggs "on the go"  
Chia & Merisuola  
Gluteeniton 25 g  
5 kakkua  
Tuotenro: 1605646  
ME 22



Friggs Maissikaku  
Kvinoa, pellava & merisuola  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1605633  
ME 12



Friggs Maissikaku,  
luomu  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1655041  
ME 12





**RIISIKAKUT**



**Friggs Riisikakku Vähäsuolainen, luomu**  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1605560  
ME 12



**Friggs Riisikakku Suolaton, luomu**  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1605563  
ME 12



**Friggs Riisikakku Kermaviili & sipuli**  
125 g  
Tuotenro: 1605582  
ME 12



**Friggs Riisikakku Juusto**  
125 g  
Tuotenro: 1605580  
ME 12



**KIKHERNEKAKUT**



**Friggs Riisikakku Pizza**  
125 g  
Tuotenro: 1605581  
ME 12



**Friggs Kikhernekakku Cream Cheese & Sriracha**  
Gluteeniton 125 g  
Tuotenro: 1000668  
ME 12



**Friggs Kikhernekakku Maustamaton**  
Gluteeniton 130 g  
Tuotenro: 1000376  
ME 12



**LINSSIKAKUT**



**Friggs Linsikakku Kermaviili & Sipuli**  
Gluteeniton 125 g  
Tuotenro: 1655063  
ME 12



**Friggs Linsikakku Juusto**  
Gluteeniton 125 g  
Tuotenro: 1655062  
ME 12



**Urtekram Tortilla Chips, suolattu Luomu**  
125 g  
Tuotenro: 1026410  
ME 20





# LEVITTEET JA HILLOT

## TAHNAT



**Urtekram**  
Tahini seesamitahna, suolattu  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1037400  
ME 6



**Urtekram**  
Oliivitapenade  
Luomu 190 g  
Tuotenro: 1034455  
ME 6



## PÄHKINÄVOIT



**Urtekram**  
Maapähkinävoit, rapea  
Luomu 230 g  
Tuotenro: 1038001  
ME 6



**Urtekram**  
Maapähkinävoit, pehmeä  
Luomu 230 g  
Tuotenro: 1038003  
ME 6



## HASSELPÄHKINÄLEVITTEET



**Urtekram**  
Mantelivoi  
Luomu 150 g  
Tuotenro: 1001162  
ME 6



**Urtekram**  
Hasselpähkinävoit  
Luomu 150 g  
Tuotenro: 1001161  
ME 6



**Nocciolata**  
Kaakao-hasselpähkinälevite  
Maidoton  
Luomu 270 g  
Tuotenro: 1000701  
ME 6



**Nocciolata**  
Vaalea Hasselpähkinälevite  
Luomu 270 g  
Tuotenro: 1000703  
ME 6



Runsaasti  
hasselpähkinää!  
Ei sisällä  
kaakaojauhetta



**Nocciolata**  
Kaakao-hasselpähkinälevite  
Luomu 270 g  
Tuotenro: 1000702  
ME 6

PALMUÖLJYTÖN



**Nocciolata**  
Kaakao-hasselpähkinälevite  
Luomu 2,5 g  
ME 1

PALMUÖLJYTÖN



**Nocciolata**  
Kaakao-hasselpähkinälevite  
Maidoton  
Luomu 2,5 kg  
ME 1

PALMUÖLJYTÖN



**HUOM!**  
2,5 kg  
pakkausten  
saatavuus,  
ota yhteys  
Midsonaan



# Fiordifrutta

Fiordifrutta – korkealaatuiset luomuhilloit Italiasta. Hilloit on valmistettu ainutlaatuisella valmistusmenetelmällä, jossa niitä ei keitetä. Näin hilloissa säilyvät raaka-aineiden tuore maku ja ravintoarvot. Hilloit on makeutettu luomu omenamehulla tavallisen sokerin sijaan.

## HILLOT



Fiordifrutta  
Aprikoosihillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000694  
ME 6



Fiordifrutta  
Mansikkahillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000695  
ME 6



Fiordifrutta  
Metsämarjahillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000696  
ME 6



Fiordifrutta  
Vadelmahillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000455  
ME 6



Fiordifrutta  
Viikunahillo  
Luomu 260 g  
Tuotenro: 1000697  
ME 6



Fiordifrutta  
Mustikkahillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000980  
ME 6



Fiordifrutta  
Puolukkahillo  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1000981  
ME 6



Fiordifrutta  
Appelsiinihillo  
Luomu 260 g  
Tuotenro: 1000979  
ME 6





# MAKEUTUS JA MEHUT

10 ANNOSTA

## KOOKOSLASSI

### AINESOSAT

650 g Kookosmaitoa, Kung Markatta  
600 g Makeuttamatonta omenasosetta,  
Urtekram  
0,5 dl Sitruunamehua  
Kanelijauhetta, Urtekram  
Jääpaloja

### TEE

6 pussia Kamomillateetä  
3 dl Vettä

### VALMISTUS

Kiehauta vesi ja lisää joukkoon teepussit, anna hautua 10 minuuttia, siivilöi ja anna jäähtyä. Yhdistä tee ja kookosmaito, omenasose ja sitruunamehu.

Tarjoile jäiden kera ja ripottele päälle kanelijauhetta.

## SOKERIT



Urtekram  
Kookossokeri  
Luomu 280 g  
Tuotenro: 1025011  
ME 7



Urtekram  
Ruokopalasokeri  
Reilu Kauppa  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1025190  
ME 10



Urtekram  
Ruokosokeri  
Reilu Kauppa  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1025266  
ME 7



Urtekram  
Annospakattu ruokosokeri  
Reilu Kauppa  
Luomu 4,5 g x 800 kpl  
Tuotenro: 1025475  
ME 1



## SIIRAPIT



Urtekram  
Vaahterasiirappi  
Luomu 250 ml  
Tuotenro: 1025501  
ME 6



Urtekram  
Kookossiirappi  
Luomu 180 ml  
Tuotenro: 1025506  
ME 6



Urtekram  
Omenasose  
Luomu 700 g  
Tuotenro: 1039662  
ME 6



Urtekram  
Kaakaojauhe  
Luomu 80 g  
Tuotenro: 1000017  
ME 6



## SOSEET

## KAAKAOJAUHEET

## MEHUT



Urtekram  
Punajuuritäysmehu  
Luomu 750 ml  
Tuotenro: 1000779  
ME 6



Urtekram  
Vihannestäysmehu  
Luomu 750 ml  
Tuotenro: 1000780  
ME 6



Urtekram  
Porkkanatäysmehu  
Luomu 750 ml  
Tuotenro: 1000781  
ME 6



**HUOM!**  
MEHUT SAATAVILLA  
AINOASTAAN KESPRON  
VALIKOIMISTA



# TEE

10 ANNOSTA

## MAUSTEINEN SITRUUNATEE

kikherneillä ja tofulla

### AINESOSAT

7,5 dl	Vettä
150 g	Kikherneitä (valutettuina), Urtekram
7,5 dl	Soijajuomaa
120 g	Agavesiirappia, Urtekram
5 kpl	Kokonaista kardemummaa, Urtekram
2 g	Kurkumaa, Urtekram
2 g	Inkivääriä, Urtekram
6 pussia	Vihreää sitruunaruohoteetä, Kung Markatta
1 g	Seesaminsiemeniä, Urtekram

### TOFUKERMA

2,7 dl	soijakermaa
135 g	luomutofua

### VALMISTUS

Sekoita vesi ja kikherneet sileäksi blenderissä. Kuumenna kikhernevesi kiehuvaiksi soijajuoman, agavesiirapin ja mausteiden kera.

Lisää sitruunatee ja hauduta 5 minuuttia.

Valmista välissä tofukerma: murena tofu ja sekoita se soijakerman kanssa tasaiseksi.

Nosta teepussit pois juomasta. Kaada kuuma teejuoma kuppeihin ja kaada päälle tofukermata.

Ripotele pinnalle hieman seesaminsiemeniä ja kurkumaa.



## VARIANTIT

Teen luokittelutapoja on erilaisia, mutta yleensä käytetään neljää termiä: musta, vihreä, punainen/rooibos ja yrttiteet.

**Musta tee** tulee Camellia sinensis -kasvista ja on fermentoitu.

- Maku vaihtelee suuresti riippuen siitä, missä teetä kasvatetaan.

**Vihreää teetä** ei fermentoida, mikä tarkoittaa, että teelehdet säilyttävät luonnollisen makunsa ja tuoksunsa, ja ne antavat hieman kitkerämmän ja ruohomaisen maun.

- Vihreää teetä pidetään terveellisempänä kuin mustaa teetä.

**Yrttiteet** (lutteet) eivät sisällä Camellia sinensis -kasvin lehtiä, vaan ne koostuvat pääasiassa erilaisista yrttisekoituksista, joissa on esimerkiksi kamomillaa, piparminttu- tai sitruunaruohoa.

**Rooibos**, joka tunnetaan yleisesti nimellä punainen tee, tulee pääasiassa Etelä-Afrikasta.

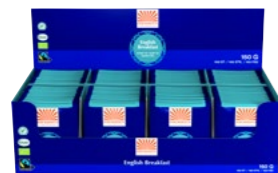
- Se on täysin kofeiiniton.  
- Se sisältää suuria määriä antioksidantteja.  
- Perinteisesti rooibosin sanotaan lievittävän mm. närästystä, allergioita ja ihottumaa.



**MUSTA TEE, KUNG MARKATTA**



**Kung Markatta  
English Breakfast  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102802  
ME 6



**Kung Markatta  
English Breakfast  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001094  
ME 12



**Kung Markatta  
Earl Grey  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102801  
ME 6



**Kung Markatta  
Earl Grey  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001092  
ME 12



**VIHREÄ TEE, KUNG MARKATTA**



**Kung Markatta  
Vihreä tee  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102803  
ME 6



**Kung Markatta  
Vihreä tee  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001093  
ME 12



**Kung Markatta  
Sitruunaruoholla maustettu  
Vihreä tee  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102804  
ME 6



**MAUSTETTU MUSTA TEE, KUNG MARKATTA**



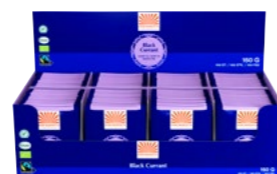
**Kung Markatta  
Sitruunatee  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1001044  
ME 6



**Kung Markatta  
Sitruunatee  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001067  
ME 12



**Kung Markatta  
Mustaherukkatee  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1001045  
ME 6



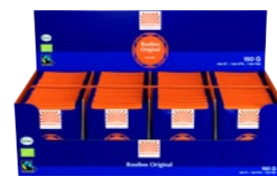
**Kung Markatta  
Mustaherukkatee  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001068  
ME 12



**ROOIBOS, KUNG MARKATTA**



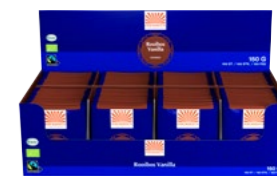
**Kung Markatta  
Rooibos  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102805  
ME 6



**Kung Markatta  
Rooibos  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001095  
ME 12



**Kung Markatta  
Rooibos Vanilja  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1102806  
ME 6



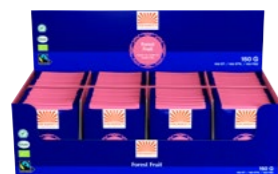
**Kung Markatta  
Rooibos Vanilja  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001097  
ME 12



**VALIKOIMAPAKKAUS, KUNG MARKATTA**



**Kung Markatta  
Metsämarjatee  
Luomu 20 pss**  
Tuotenro: 1001050  
ME 6



**Kung Markatta  
Metsämarjatee  
Luomu 100 pss**  
Tuotenro: 1001069  
ME 12



**Kung Markatta  
Displaylaatikko  
Luomu 160 pss / 8 varianttia**  
Tuotenro: 1001070  
ME 6





YRTTITEE, YOGI TEA



Yogi Tea  
Classic  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361366  
ME 6



Yogi Tea  
Ginger-Lemon  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361368  
ME 6



Yogi Tea  
Sweet Chai  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361389  
ME 6



Yogi Tea  
Black Chai  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361387  
ME 6



Yogi Tea  
Throat Comfort  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361383  
ME 6



Yogi Tea  
Feel Pure  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361380  
ME 6



Yogi Tea  
Green Energy  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361373  
ME 6



Yogi Tea  
Matcha Lemon  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361426  
ME 6



VIHREÄ TEE, YOGI TEA



Yogi Tea  
Turmeric Chai  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361430  
ME 6



Yogi Tea  
Turmeric Orange  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1000491  
ME 6



Yogi Tea  
Sweet Chili  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361393  
ME 6



Yogi Tea  
Licorice  
Luomu 17 pss  
Tuotenro: 1361374  
ME 6



# VALITSE OIKEA TEE

## MAUKASTA TEETÄ

Keinotekoisien aromien muodossa olevat lisäaineet tuottavat pahoinvointia, maistuvat tylsältä ja saattavat olla keino piilottaa huono raaka-aine. Valitse siksi teelaatuja, joiden luonnolliset aromit antavat syvän maun ja ihanan kitkeryyden.

## OIKEA JA LAAJA VALIKOIMA

Eri makujen lisäksi kaikilla teevariaatioilla on omat toiminnalliset etunsa. Toisin sanoen joka tilanteelle on oma teensä. Siksi suosittelemme laajaa makuvalikoimaa.

Ekologia- ja terveystrendi on vahva, mikä edistää erityisesti luomuteen kysynnän kasvua. Vihreän teen ja yrtiteen kysyntä kasvaa erityisen paljon.

## OIKEA TEE JOKAISEN TILANTEeseen

Vihreä tee sopii erinomaisesti esimerkiksi aasialaiseen ruokaan, kun taas klassinen musta Earl Grey sopii aamiaiseen ja antaa

loistavan alun päivälle rikkaalla maullaan ja korkealla kofeiinipitoisuudellaan. Yrtiteetä voi juoda milloin tahansa päivällä tai yöllä, jos se on kofeiinitonta.

## TERVEELLISET YMPÄRISTÖVALINNAT

Teen viljelyssä tiedetään yleisesti käytettävän runsaasti torjunta-aineita. Siksi on erityisen tärkeää valita luomutee. Parhaat niistä ovat KRAV-merkittyjä, sillä sen vaatimukset ovat EU:n luomumerkintävaatimuksia korkeammat. Reilu kauppa takaa myös hyvät työolot ja ympäristön ihmisille, jotka kasvattavat ja keräävät teetä. Jos valitset Kung Markattan, teet hyvän ekologisen valinnan sekä ihmisten että ympäristön kannalta.

Kiinnitä huomiota myös teepusseihin, joissa on metallisulkimia ja pusseja, jotka voivat vapauttaa nanomuovia. Siksi sinun kannattaa valita Kung Markattan hajoavasta paperista valmistetut teepussit.



# KOOKOS- MAIDOT JA KASVI- POHJAISET PROTEIINIT

## KOOKOSMAITO



Kung Markatta  
Kookosmaito  
Luomu 3 L  
Tuotenro: 1231810  
ME 3



Urtekram  
Kookosmaito BIB  
Reilu Kauppa  
Luomu 3 L  
Tuotenro: 1001340  
ME 1



Urtekram  
Kermainen kookosmaito BIB  
Reilu Kauppa  
Luomu 3 L  
Tuotenro: 1001341  
ME 1



## SOIJATUOTTEET



Urtekram  
Soijapala  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1000943  
ME 1



Urtekram  
Soijarouhe  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1000942  
ME 1



Urtekram  
Falafeljauheseos  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1089784  
ME 4



Urtekram  
Herneproteiini, rouhe  
1,25 kg  
Tuotenro: 1011029  
ME 6



## MUUT KASVIPROTEIINIT



# PASTAT JA NUUDELIT

10 ANNOSTA

## CURRY RAGOUT

(Currypata)

### AINESOSAT

200 g Kuivattuja soijapaloja, Urtekram  
 2,5 l Vettä  
 20 g Kasvisliemijauhetta, Kung Markatta  
 10 g Kookosöljyä, Urtekram  
 50 g Kuutioitua sipulia  
 8 g Currya, Urtekram  
 2 g Kurkumaa, Urtekram  
 10 g Kasvisliemijauhetta, Kung Markatta  
 175 g Makeuttamatonta omenasosetta, Urtekram  
 725 g Kookosmaitoa, Kung Markatta (1/4 tölkki)  
 0,4 dl Sitruunamehua  
 5 g Suolaa, Urtekram

### SUURUSTE

25 g Täysjyvämaissijauhoja, Urtekram  
 0,5 dl Vettä

### PAPUSALAATTI JA NUUDELIT

500 g Nuudeleita, Urtekram  
 350 g Punaisia kidneypapuja, Kung Markatta  
 125 g Omenaa ohuiksi siivuiksi viipaloituna

### AGAVESIIRAPPI-VINEGRETTE

25 g Agavesiirappia  
 25 g Rapsiöljyä  
 0,25 dl Sitruunamehua  
 1 g Kurkumaa, Urtekram  
 3 g Suolaa, Urtekram

### VALMISTUS

Keitä soijapaloja 15 minuuttia liemessä ja laita siivilään sekä purista ylimääräinen neste pois. Laita soijapalat sivuun odottelemaan.

Kuullota sipuli kookosöljyssä laakeassa kattilassa, lisää curry ja kurkuma mukaan, pyörittele hetki.

Lisää loput raaka-aineet ja hauduta hiljalleen keittäen 15 minuuttia. Suurusta veteen sekoitetuilla täysjyvämaissijauhoilla. Lisää keitetyt soijapalat, hauduttele hiljalleen kiehuessa vielä 10 minuuttia lisää.

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeiden mukaan. Valuta pavut siivilässä. Valmista vinegrette: sekoita kaikki aineet kulhossa vispilällä vispaten ja anna maustua hetki.

Tarjoiltaessa mausta pavut ja omenasiivut vinegrettella ja tarjoile nuudelit Curry ragoun kanssa.

## FUSILLI



Urtekram  
Fusilli gluteeniton  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1020042  
ME 12



Urtekram  
Fusilli täysjyvä  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 1020014  
ME 6



Kung markatta  
Fusilli täysjyvä  
Luomu 6 kg  
Tuotenro: 1160716  
ME 1



## PENNE



Urtekram  
Penne gluteeniton  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1020041  
ME 12



Urtekram  
Mezze Penne  
40% täysjyvä  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 1020016  
ME 6



## SPAGETTI



Urtekram  
Spagetti gluteeniton  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1020040  
ME 20



Kung markatta  
Spagetti  
Luomu 6 kg  
Tuotenro: 1160712  
ME 1



Urtekram  
Spagetti  
100% täysjyvä  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 1000598  
ME 8





LASAGNE



Urtekram  
Lasagnelevy gluteniton  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1020043  
ME 12



Urtekram  
Italian Lasagne  
100% täysjyvä  
Luomu 250 g  
Tuotenro: 1020022  
ME 12



MUUT PASTAT



Urtekram  
Pasta Conchiglioni  
40% täysjyvä  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1020015  
ME 6



NUUDELIT



Urtekram  
Täysjyväwokkinuudeli  
Höyrytetty  
Luomu 3 kg  
Tuotenro: 1020433  
ME 1





# RIISIT JA SUURIMOT



## RIISIT



**Urtekram**  
Täysjyväbasmatiriisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010123  
ME 7



**Urtekram**  
Täysjyväjasmiiniriisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010173  
ME 7



**Kung markatta**  
Valkoinen riisi, esikeitetty  
Reilu Kauppa  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1590311  
ME 1



**Urtekram**  
Puuroriisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010023  
ME 7



**Urtekram**  
Basmatiriisi  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1001344  
ME 1



**Urtekram**  
Parboiled riisi  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1001346  
ME 1



## RIISIT



**Urtekram**  
Punainen riisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010012  
ME 7



**Urtekram**  
Musta riisi  
Luomu 375 g  
Tuotenro: 1010014  
ME 7



**Urtekram**  
Arborio-risottoriisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010073  
ME 7



**Urtekram**  
Basmatiriisi  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010113  
ME 7



## COUSCOUS



**Urtekram**  
Couscous  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010906  
ME 4



## BULGUR



**Urtekram**  
Bulgur  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010799  
ME 4



## MAISSISUURIMOT



**Urtekram**  
Maissisuurimo  
Luomu 450 g  
Tuotenro: 1011213  
ME 7



## SPELTTI



**Urtekram**  
Parboiled Speltti  
Luomu 360 g  
Tuotenro: 1011369  
ME 7





## KVINOA



**Urtekram**  
Kvinoa  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1011283  
ME 7



**Urtekram**  
Musta kvinoa  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1011287  
ME 7



**Urtekram**  
Punainen kvinoa  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1011285  
ME 7



**Urtekram**  
Valkoinen kvinoa  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1011276  
ME 4



**Urtekram**  
Punainen kvinoa  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010028  
ME 4



### 10 ANNOSTA

## GULASSI

### GULASSI

- 250 g Kuivattuja soijapaloja, Urtekram
- 30 g Kasvisliemijauhetta, Kung Markatta
- 3 l Vettä
- 100 g Sipulia
- 100 g Porkkanoita
- 100 g Lanttua
- 150 g Kiinteää perunaa (2 kpl)
- 100 g Paprikaa (1 kpl)
- 30 g Sambal oelekia
- 800 g Tomaattimurskaa, Kung Markatta
- 100 g Tomaattipyreetä, Kung Markatta
- 5 g Valkosipulirouhetta, Urtekram
- 15 g Paprikajauhetta, Urtekram
- 3 g Juustokuminaa, Urtekram
- 1 g Kuivattua timjamia, Urtekram
- 2 kpl Umamiliemikuutiota
- 1,2 l Vettä
- 20 g Suolaa, Urtekram
- 20 g Omenasiiderietikkaa, Urtekram
- 10 g Ruokosokeria, Urtekram

### SITRUSKERMA

- 1 kpl Appelsiininkuorta
- 2,5 dl Soijakermaa

### MUUTA

- 6 dl Bulguria, Urtekram

### VALMISTUS

Laita soijapalat kiehumään kasvisliemeen ja anna niiden kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia, kaada siivilään ja purista vesi pois huolellisesti.

Hienonna sipuli, kuutio juurekset, peruna ja paprika. Paista kaikki edelliset nopeasti isossa padassa.

Lisää joukkoon sambal, tomaattimurska, pyree, mausteet, vesi ja liemikuutio. Anna hautua hiljalleen, kunnes peruna ja juurekset ovat pehmenneet sopivasti.

Mausta suolalla, etikalla ja sokerilla. Vaahdota soijakerma ja mausta appelsiininkuoriraasteella. Keitä bulgur kypsäksi erillisen ohjeen mukaan.

Tarjoile pata vastakeitetyt bulgurin ja appelsiinikerman kera.





# PALKOKASVIEN AVULLA VIHREÄMPI MAAPALLO

Käyttämällä enemmän palkokasveja keittiössäsi, edistät maapallon hyvinvointia. Samalla saat annoksiisi enemmän proteiineja huokeammalla hinnalla!

Palkokasvit ovat ravinnerikkaita, mutta niiden vaikutukset ilmastoon ovat suhteellisen pienet. Erityisesti kuivattujen palkokasvien kuljetus on ympäristöystävällistä, koska turha veden kuljettaminen jää pois. Lisäksi kuivatuilla tuotteilla on pitkä säilyvyysaika, joka puolestaan vähentää ruokahävikin syntyä.

## MITÄ PALKOKASVIT OVAT?

Palkokasvit ovat hernekasvien heimon kuuluvia kasveja, joihin kuuluu yhteensä 650 sukua ja noin 20 000 eri lajia. Keittiömaailmassa palkokasveiksi kutsutaan siemeniä, joiden sato korjataan kuivana. Tavallisimpia palkokasveja ovat herneet, pavut, kikherneet ja linssit – joita kaikkia on olemassa lukuisia erilaisia!

### TULEVAISUUDEN RUOKAA

Palkokasvit keräävät itse tarvitsemansa typen ilmasta eikä niitä tarvitse lannoittaa erikseen tyypellä. Siksi ne ovat ilmastoystävällisempiä kuin muut viljelyskasvit. Lisäksi monivuotiset palkokasvit sitovat hiiltä niiden mutkikaissa juuristoissa. Kun palkokasveja kasvatetaan vuorotellen muiden kasvien kanssa, vähentyy samalla myös rikkaruohojen ja kasvitautien määrä, joka taas vähentää hyönteismyrkköjen käyttöä viljelysaluilla. Kestävän kehityksen näkökulmasta palkokasvit ovat siis ympäristöystävällistä tulevaisuuden ruokaa!

## PALKOKASVEJA VAI ELÄINPROTEIINEJA?

Palkokasvit ovat hyviä eläinproteiinien korvaajia – niin hinnan kuin ympäristön näkökulmasta, mutta erityisesti ravinteikkaiden annosten valmistamisen näkökulmasta. Korkean proteiinipitoisuuden lisäksi palkokasveissa on runsaasti kuitua, antioksidantteja, tärkkelystä, mineraaleja ja vitamiineja. Tärkkelyksessä on matala glykeeminen indeksi, joka auttaa verensokerin pysymistä tasaisena. Palkokasveissa on niukasti rasvaa, mutta ne antavat silti kylläisyyden tunteen – ne ovat siis mainioita korvaamaan tai täydentämään lihatuotteita annoksissa!

### PALKOKASVIEN JA PALKOKASVITUOTTEIDEN EDUT

- Korkea proteiini- ja kuitupitoisuus
- Gluteenittomuus
- Pitkä säilyvyysaika
- Matalampi hinta ja ympäristövaikutus kuin eläinproteiineilla
- Ei lisättyä sokeria
- Ei lisäaineita
- Soveltavat eläinproteiinien korvaamiseen

### PALKOKASVEISSA ON RUNSAASTI:

- Proteiinia
- Folaatteja / foolihappoja
- Enemmän rautaa kuin lihassa
- Antioksidantteja
- Ravintokuituja

### LISÄKSI PALKOKASVIT OVAT:

- Gluteenittomia
- Kolesterolitöntomia
- Suolattomia
- Matalia glykeemiseltä indeksiltään





## PALKOKASVIT OVAT KUSTANNUSTEHOKKAITA!

Lisäämällä palkokasvien määrää ruokalistallasi, voit vähentää lihan käyttöä mutta pitää annostesi ravintoarvot samalla tasolla tai jopa parantaa niitä – samalla kun annosten valmistuskustannukset laskevat.

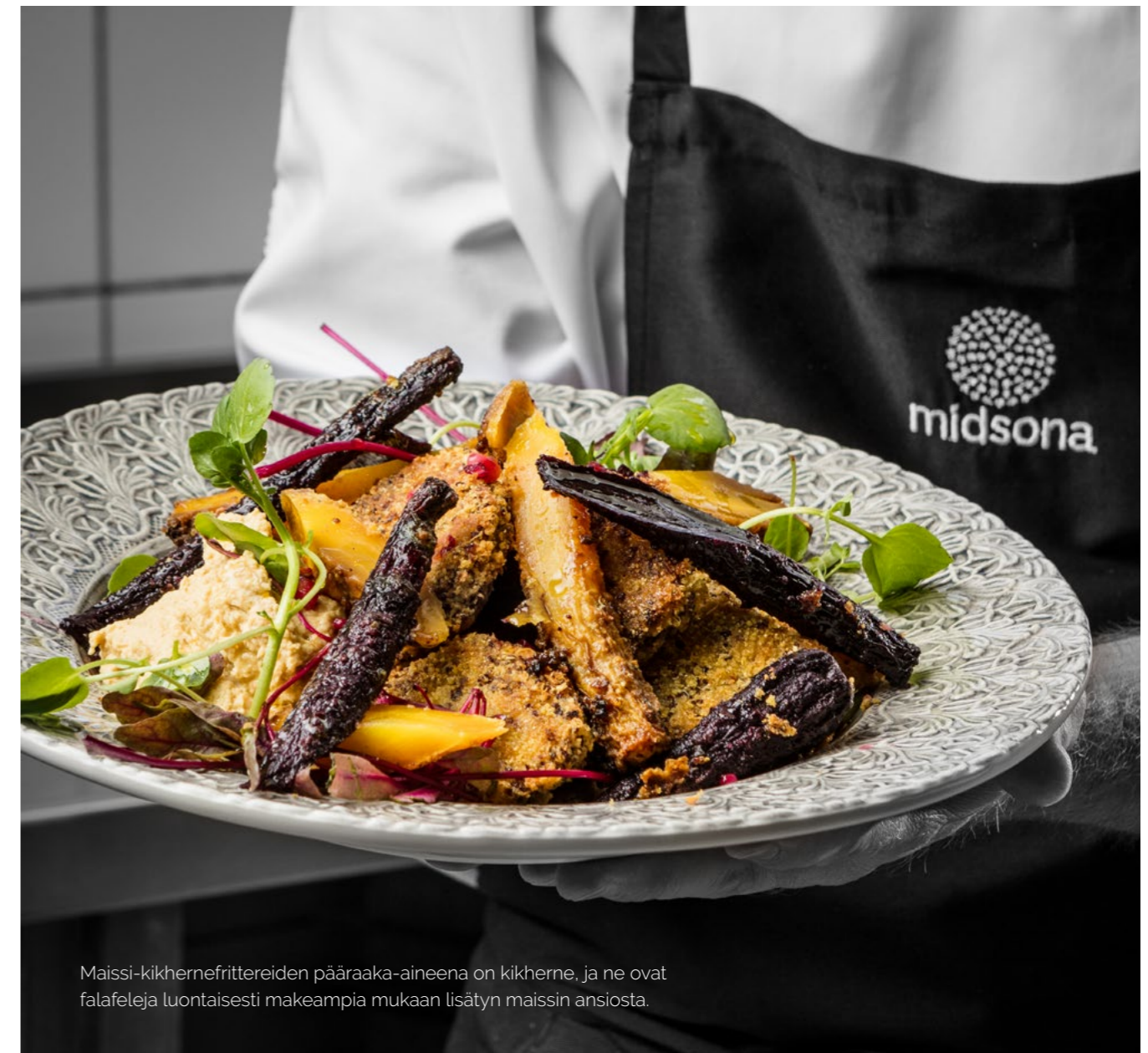
Kuivatuilla palkokasveilla on pitkä säilyvyysaika ja ne toimivat monissa erilaissa annoksissa, siksi niitä on hyvä pitää aina varastossa. Tältä päivältä ylijääneet palkokasvit toimivat varmasti huomisen annoksissa. Vähennät siis hävikkiä samalla kun raaka-ainekustannukset vähenevät.

### ESIMERKKEJÄ KUSTANNUSSÄÄSTÖISTÄ, KUN LIHA KORVATAAN PALKOKASVEILLA







Laskettu tavallisimman annoskoon perusteella.

			
PALKOKASVIT	BROILERI <sup>1</sup>	NAUTA	PORSAS
0,08€/Annos	0,55€/Annos	1,22€/Annos	0,64€/Annos

Ylläolevat kustannukset ovat yleisiä esimerkkejä osoittamaan kustannuseroa kasvi- ja eläinproteiinien välillä.



Maissi-kikhernefrittereiden pääraaka-aineena on kikherne, ja ne ovat falafeleja luontaisesti makeampia mukaan lisätyn maissin ansiosta.

Ravintosisältö per 100 g	 HÄRKÄPAPU <sup>1</sup>	 KIKHERNE	 LINSSI	 BROILERI <sup>1</sup>	 NAUTA <sup>2</sup>	 PORSAS <sup>3</sup>
<b>ENERGIA</b>	286 kcal/ 1201 kJ	352 kcal/1473 kJ	127 kcal/532 kJ	104 kcal/437 kJ	221 kcal/924 kJ	155 kcal/647 kJ
<b>RASVA</b>	2 g	4,8 g	0,7 g	7 g	10 g	20 g
<b>HIILIHYDRAATTI</b>	45 g	51 g	15,9 g	0 g	0 g	0 g
<b>PROTEIINI</b>	29 g	20,5 g	9,38 g	19 g	18,7 g	16 g
<b>KUITU</b>	24 g	10 g	9,6 g	0 g	0 g	0 g

Lähde: [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

<sup>1</sup>Kuorittu <sup>2</sup>Raaka nahaton broilerin rintafile <sup>3</sup>Raaka pakastettu hampurilaispihvi <sup>4</sup>Raaka porsaanliha



# PAVUT, LINSSEIT JA SÄILYKKEET

## HERKKULINSSIT



Urtekram  
Herkkulinssi le Puy  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010354  
ME 4



## KIKHERNEET



Urtekram  
Kikherne  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010599  
ME 4



Kung Markatta  
Kikherne säilyke  
Luomu, 2,6 kg  
Tuotenro: 1161884  
ME 6



## OLIIVIT



Urtekram  
Oliivi Kalamata  
Luomu 340 g  
Tuotenro: 1034454  
ME 6



## PAVUT



Urtekram  
Valkoinen papu  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1013154  
ME 4



Kung Markatta  
Mustapapu säilyke  
Luomu 2,6 kg  
Tuotenro: 1161816  
ME 6



Kung Markatta  
Kidneypapu säilyke  
Luomu 2,6 kg  
Tuotenro: 1161885  
ME 6



Kung Markatta  
Papusekoitus säilyke  
Luomu 2,6 kg  
Tuotenro: 1161812  
ME 6



## VIHREÄT LINSIT



Urtekram  
Vihreä linssi  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010298  
ME 4



## BELUGALINSSIT



Urtekram  
Belugalinssi  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 1010383  
ME 7



## PUNAISET LINSIT



Urtekram  
Punainen linssi  
Luomu 400g  
Tuotenro: 1010443  
ME 7



Urtekram  
Punainen linssi  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010441  
ME 4



Urtekram  
Chili beans  
Luomu 400 g  
Tuotenro: 1039692  
ME 6



Urtekram Härkäpapu  
Luomu 10 kg  
Tuotenro: 1010026  
ME 1



Urtekram Mustapapu  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010024  
ME 4



Urtekram Kidneypapu  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1010027  
ME 4





# JAUHOT

30 KPL

## TÄYTETYT PIIRAKAT

peruna- tai sienitäytteellä – gluteeniton

### TAIKINA

- 25 g Hiivaa
- 2,5 dl Haaleaa vettä
- 10 g Luomurypsiöljyä
- 100 g Soijajogurttia
- 15 g Suolaa, Urtekram
- 100 g Riisijauhoa, Urtekram
- 225 g Täysjyvämaissijauhoa, Urtekram
- 150 g Kvinoajauhoja, Urtekram
- 15 g Psylliumjauhetta, Urtekram

### PERUNATÄYTE

- 150 g Soijajogurttia
- 75 g Luomutofua
- 5 g Kylmäpuristettua rypsiöljyä

### VALMISTUS

Sekoita hiiva veteen, soijajogurttiin ja rypsiöljyyn. Lisää kaikki kuiva-aineet ja vaivaa 10 minuuttia, kunnes taikina on notkeaa. Anna taikinan nousta 30 minuuttia.

Jaa taikina 10 osaan ja pyöritä ne palloiksi. Kauli jokainen pallo 1/2 cm paksuisiksi levyiksi.

Lisää 1 rkl täytettä keskelle ja käännä levy umpinaiseksi piirakaksi.

Paina reunat yhteen haarukalla ja aseta piirakat leivinpaperille. Penslaa soijajuomalla ja paista 12-15 minuuttia 230 °C:ssa kuumailmassa.

### RIISIJAUHOT



Urtekram  
Täysjyväriisijauho  
Gluteeniton  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1010083  
ME 7



### TATTARIJAUHOT



Urtekram  
Tattarijauho  
Gluteeniton  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1011032  
ME 6



### MAISSIJAUHOT



Urtekram  
Täysjyvämaissijauho  
Gluteeniton  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1011203  
ME 7



Urtekram  
Täysjyvämaissijauho  
Gluteeniton  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1011191  
ME 4



### MANTELIJAUHOT



Urtekram  
Mantelijauho  
Gluteeniton  
Luomu 160 g  
Tuotenro: 1052671  
ME 7



### KIKHERNEJAUHOT



Urtekram  
Kikhernejauho  
Luomu 300 g  
Tuotenro: 1000033  
ME 7



### PSYLLIUM



Urtekram  
Psyllium  
Gluteeniton  
Luomu 200 g  
Tuotenro: 1011141  
ME 7





# TOMAATTI- TUOTTEET

## TOMAATTIPYREET JA -MURSKAT



Urtekram  
Tomaattipyree  
Luomu 200 g  
Tuotenro: 1039801  
ME 12



Kung Markatta  
Tomaattipyree  
Luomu 800 g  
Tuotenro: 1501805  
ME 6



Urtekram  
Tomaattipyree  
Luomu 5 kg  
Tuotenro: 1001339  
ME 1



Urtekram  
Tomaattimurska  
Luomu 2,5 kg  
Tuotenro: 1001338  
ME 6



## PASEERATTU TOMAATTI



Urtekram  
Paseerattu tomaatti  
Luomu 680 g  
Tuotenro: 1039808  
ME 6



## KETSUPPI



Urtekram  
Tomaattiketsuppi  
Luomu 500 ml  
Tuotenro: 1039872  
ME 6



10 ANNOTA

## BBQ KETSUPPI

### AINESOSAT

- 300 g Tomaattipyreetä, Kung Markatta
- 8 g Sambal oelekia
- 15 g Omenasiiderietikkaa, Urtekram
- 75 g Ruokosokeria, Urtekram
- 15 g Raastettua piparjuurta
- 2 g Kanelijauhetta, Urtekram
- 2 g Juustokuminaa, Urtekram
- 2 g Paprikajauhetta, Urtekram

### VALMISTUS

Kiehauta kaikki aineet kattilassa ja anna jäähtyä.



# MAUSTE- KASTIKKEET

## PESTOT



Urtekram  
Vihreä Pesto  
Luomu 130 g  
Tuotenro: 1039734  
ME 6



Urtekram  
Punainen pesto  
Luomu 130 g  
Tuotenro: 1039733  
ME 6



## LIEMET



Kung Markatta  
Kasvisliemijauhe  
Luomu 4 kg  
Tuotenro: 1601415  
ME 1



## SOIJAKASTIKKEET



Urtekram  
Tamarisoija  
Luomu 750 ml  
Tuotenro: 1030901  
ME 6



Urtekram  
Shoyu soijakastike  
Luomu 250 ml  
Tuotenro: 1031001  
ME 6



Kung Markatta  
Sitruunamehu  
Luomu 1 l  
Tuotenro: 1000878  
ME 6





# MAUSTEET



## SUOLAT



**Urtekram**  
Hieno Atlantin merisuola  
jalostamaton 1 kg  
Tuotenro: 1011513  
ME 6



**Urtekram**  
Karkea Atlantin merisuola  
jalostamaton 1 kg  
Tuotenro: 1011512  
ME 6



**Urtekram**  
Himalajasuola  
385 g  
Tuotenro: 1011624  
ME 4



**Urtekram**  
Mustapippuri kokonainen  
Luomu 450 g  
Tuotenro: 1077133  
ME 4



## RUOANLAIITOMAUSTEET



**Urtekram**  
Mustapippuri, jauhettu  
Luomu 450 g  
Tuotenro: 1077169  
ME 4



**Urtekram**  
Sitruunapippuri  
Luomu 600 g  
Tuotenro: 1077224  
ME 4



**Urtekram**  
Paprika  
Luomu 470 g  
Tuotenro: 1077029  
ME 4



**Urtekram**  
Curry, keskivahva  
Luomu 360 g  
Tuotenro: 1074233  
ME 4



**Urtekram**  
Kurkuma  
Luomu 480 g  
Tuotenro: 1072363  
ME 4



**Urtekram**  
Muskottipähkinä, jauhettu  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1076222  
ME 4



**Urtekram**  
Valkosipulirouhe  
Luomu 600 g  
Tuotenro: 1073123  
ME 4



**Urtekram**  
Umamikuutio  
Luomu 88 g  
Tuotenro: 1001803  
ME 12







**Urtekram Basilika**  
Luomu 160 g  
Tuotenro: 1070533  
ME 4



**Urtekram Cayennepippuri**  
Luomu 475 g  
Tuotenro: 1071315  
ME 4



**Urtekram Rosmariini**  
Luomu 270 g  
Tuotenro: 1077903  
ME 4



**Urtekram Minttu**  
Luomu 100 g  
Tuotenro: 1076373  
ME 4



**Urtekram Yleismauste**  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1089735  
ME 4



**Urtekram Vihannesmauste**  
Luomu 275 g  
Tuotenro: 1089756  
ME 4



**Urtekram Cajun-mausteseos**  
Luomu 550 g  
Tuotenro: 1089757  
ME 4



**Urtekram Katajanmarja**  
Luomu 23 g  
Tuotenro: 1071828  
ME 6



**LEIVONTAMAUSTEET**



**Urtekram Oregano**  
Luomu 105 g  
Tuotenro: 1076903  
ME 4



**Urtekram Timjami**  
Luomu 160 g  
Tuotenro: 1079143  
ME 4



**Urtekram Meirami**  
Luomu 140 g  
Tuotenro: 1075963  
ME 4



**Urtekram Chilihiutale**  
Luomu 345 g  
Tuotenro: 1071322  
ME 4



**Urtekram Aito kaneli, jauhettu**  
Luomu 240 g  
Tuotenro: 1074129  
ME 4



**Urtekram Kaneli, jauhettu**  
Luomu 380 g  
Tuotenro: 1074145  
ME 4



**Urtekram Kaneli, kokonainen**  
Luomu 500 g  
Tuotenro: 1074128  
ME 1



**Urtekram Kardemumma, jauhettu**  
Luomu 345 g  
Tuotenro: 1074207  
ME 4



**MAUSTESEOKSET**



**Urtekram Tacomausteseos**  
Luomu 450 g  
Tuotenro: 1089785  
ME 4



**Urtekram Lasagnemauste**  
Luomu 280 g  
Tuotenro: 1089786  
ME 4



**Urtekram Perunamauste**  
Luomu 550 g  
Tuotenro: 1089787  
ME 4



**Urtekram Grillimauste**  
Luomu 450 g  
Tuotenro: 1089759  
ME 4



**Urtekram Lakritsijauhe**  
Luomu 40 g  
Tuotenro: 1075012  
ME 4



**Urtekram Raakalakritsijauhe**  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1075052  
ME 4



**Urtekram Lakritsijuurijauhe**  
Luomu 350 g  
Tuotenro: 1075051  
ME 4





# ÖLJYT JA ETIKAT

10 ANNOSTA

## KUKKAKAALIKEITTO

ja maissikakut

### KEITTO

1,25 kg Kukkakaalia  
250 g Sipulia  
50 g Kookosöljyä, Urtekram  
1,4 l Kookosmaitoa (1/2 purkkia), Kung Markatta  
25 g Kasvisliemijauhetta, Kung Markatta  
1 dl Sitruunamehua  
1,5 l Vettä  
10 g Suolaa, Urtekram

### VALMISTUS

Leikkaa kukkakaali ja sipuli pienemmiksi lohkoiksi, kuumenna kattilassa kookosöljy ja kuullota kukkakaali- ja sipulilohkoja hetken niin etteivät ne saa väriä.

Lisää muut ainekset ja keitä kunnes ovat kypsiä. Soseuta keitto tasaiseksi, tarkista maku ja tarjoile maissikakun ja bataattilevitteen kanssa.

### MAISSIKAKUT JA BATAATTILEVITE

550 g Kuorittua bataattia  
180 g Valkoisia papuja, Kung Markatta  
5 g Suolaa  
0,25 dl Sitruunamehua  
25 g Luomurapsiöljyä  
50 g Maissikakua, Friggs  
Vihanneskrassia

### VALMISTUS

Höyrytä tai paista bataatit uunissa kunnes kypsiä, soseuta bataatit.

Sekoita valkoisten papujen, sitruunamehun, suolan ja luomurapsiöljyn kanssa.

Levitä maissikakujen päälle bataattilevitettä ja pinnalle hieman vihanneskrassia.

### SEESAMIÖLJY



Urtekram  
Seesamiöljy, paahattamaton  
Luomu 500 ml  
Tuotenro: 1035102  
ME 6



5 765228 351024



Urtekram  
Seesamiöljy, paahdettu  
Luomu 250 ml  
Tuotenro: 1034536  
ME 6



5 765228 345368

### KOOKOSÖLJY



Urtekram  
Kookosöljy  
Luomu 425 ml  
Tuotenro: 1035137  
ME 4



5 765228 351376



Urtekram  
Kookosöljy  
Luomu 1 kg  
Tuotenro: 1000959  
ME 1



5 701058 009803

### OLIIVIÖLJY



Urtekram  
Ekstraneitsytoliiviöljy  
Luomu 1L  
Tuotenro: 1035100  
ME 6



5 765228 351000

### ETIKKA



Urtekram  
Ranskalainen  
Omenasiiderietikka  
Luomu 750 ml  
Tuotenro: 1033201  
ME 6



5 765228 332009











midsona  
foodservice

# OTA YHTEYTTÄ

Me Midsonalla rakastamme hyvää ruokaa. Me haluamme auttaa sinua löytämään tuotteet, joilla voit tehdä entistä parempaa ja terveellisempää ruokaa sekä asiakkaillesi että maailmalle.

**Ota rohkeasti yhteyttä!**

---

**MIDSONA FINLAND**  
tilaukset@midsona.fi

**FOODSERVICE BUSINESS MANAGER**

Marko Laine  
marko.laine@midsona.fi  
Puh. 050 3380337