

# YMPÄRISTÖ- YSTÄVÄLLISEMPÄÄ RUOKAA PALKOKASVEILLA

  
midsona  
foodservice

Laaja valikoima kasvipohjaisia  
tuotteita ammattikeittiöille

- Ympäristöystävällisempiä  
proteiineja ruoanvalmistukseen
- Kustannustehokkaita
- Soveltuvat eläinproteiinien  
korvaamiseen
- Pitkät säilyvyysajat
- Ympäristösertifikaateilla  
varustettuja





Kidneypavuilla lisää proteiinin määrää ja ruokaisuutta nuudelisalaattiin. Erialaisten palkokasvien avulla voit luoda jännittäviä makumaailmoja!

# 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.

## PALKOKASVIEN EDUT

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

## MITÄ PALKOKASVIT OVAT?

Palkokasvit ovat hernekasvien heimoa kuuluvia kasveja, joihin kuuluu yhteensä 650 sukua ja noin 20 000 eri lajia. Maapähkinän, soijapavun ja herneiden suvut ovat eniten käytettyjä palkokasveja ruoanlaitossa. Vaikka maapähkinä mielletäänkin usein pähkinäksi, se tosiaankin on palkokasveihin kuuluva kasvi. Kaikissa palkokasveissa on viisiterälehtinen kukka ja tuubimainen palko. Keittiömaailmassa palkokasveiksi kutsutaan siemeniä, joiden sato korjataan kuivana. Tavallisimpia palkokasveja ovat herneet, pavut, kikherneet ja linsit – joita kaikkia on olemassa lukuisia erilaisia!

### TULEVAISUUDEN RUOKAA

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

### ALKU-, PÄÄ- JA JÄLKIRUOKIIN – JA KAIKKEEN MUUHUN!

Monipuoliset palkokasvit soveltuvat kaikenlaisiin annoksiin – käytä kikhernejauhoja pehmeän leivän leipomiseen, herneitä mehevien kasvispihvien valmistamiseen tai kidneypavuja terveellisiin smoothieihin. Palkokasveilla voi joko korvata tai täydentää muita raaka-aineita ja luoda terveellisempiä ja ympäristöystävällisempiä annoskokonaisuuksia.



### PALKOKASVEISSA ON RUNSAASTI:

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

### LISÄKSI PALKOKASVIT OVAT:

- Gluteenittomia
- Kolesterolittomia
- Suolattomia
- Matalia glykeemiseltä indeksiltään

## 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, antioksidanteja, 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!

Ravintosisältö per 100 g	HÄRKÄPAPU <sup>1</sup>	KIKHERNE	LINSSI	BROILERI <sup>2</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.livsmedelverket.se](http://www.livsmedelverket.se)

<sup>1</sup>Kuorittu <sup>2</sup>Raaka nahaton broilerin rintafle <sup>2\*</sup>Raaka pakastettu hampurilaispihvi <sup>3\*\*</sup>Raaka porsaanliha

# TUTUSTU SUOSITUIMPIIN PALKOKASVEIHIN

## KIKHERNEET

Kikherneissä on hasselpähkinämäinen maku ja kiinteä rakenne. Kikherne tunnetaan parhaiten hummuksen ja falafelien raaka-aineena, mutta sen käyttötavat ovat lähes rajattomat. Kokeile kikherneitä vaikkapa suklaamoussen, kasvispihvien, patojen, pannukakun tai salaatin ainesosana tai valmista rapeita snacksejä paahtamalla. Papumehu eli aquafaba sen sijaan on mainio kananmunan korvike marenkeihin, mousseihin ja majoneesiin.

## LINSSIT

Punaisia linssejä ei tarvitse liottaa, joten ne ovat nopeita valmistaa. Niiden keittämisen jälkeinen pehmeä rakenne tekee niistä täydellisiä raaka-aineita pyreisiin, keittoihin ja kastikkeisiin. Punaiset linssit ovat melko mauttomia, mutta niiden huokoisen rakenteen ansiosta ne imevät itseensä makuja mausteista ja liemistä. Vihreät ja mustat linssit liotetaan ennen käyttöä, ja ne säilyttävät muotonsa kypsennettäessä. Ne ovat erinomaisia raaka-aineita salaatteihin, patoihin, keittoihin, piiraisiin ja risottoihin.

Vinkki! Marinoi mustat tai vihreät linssit kun ne ovat vielä kuumia – maut tarttuvat linsseihin silloin vieläkin paremmin.



## KUIVATUT PAVUT

Papuja on käytetty ruokana tuhansien vuosien ajan ympäri maailmaa ja niitä on olemassa satoja eri muotoisia, kokoisia ja värisiä. Useimmat pavut tulee liottaa ennen käyttöä, jolloin niiden kypsymisaika lyhenee ja niiden sisältämät entsyymit, proteiinit, mineraalit ja vitamiinit aktivoituvat.

Makumaailmat ja ominaisuudet eroavat erilaisten papujen kesken. Yleisesti käytetty punainen papu on hieman makea ja jauhoinen, valkoinen papu voimainen ja pähkinäisen makuinen ja musta papu taasen makea. Mausta pavut jo kypsennysvaiheessa jolloin saat niistä vieläkin maukkaampia!

Papuja voi käyttää kasvispihvien ja -pyöryköiden, patojen, keittojen ja salsakastikkeiden raaka-aineena – niitä voi myös uppoistaa!

Härkäpapuja on olemassa sekä vihreitä (jos ne on kerätty raakana) että ruskeita (jos ne on kerätty kypsänä). Maku ja rakenne ovat erilaisia eri lajien kesken. Yleisesti ottaen härkäpavun maku on hieman herneräinen, ja siinä on ripaus hapokkuutta ja kitkeryyttä. Kuivattujen härkäpapujen koostumus on jauhoinen. Härkäpapujen keittäminen on tärkeää lektiinin hävittämiseksi, mutta liottaminen nopeuttaa keittoaikaa. Härkäpapujen kuoren poistaminen on melkoisen työlästä, joten suosituin versio härkäpavusta on valmiiksi kuorittu ja puolitettu.

# 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. Lisäksi teet hyvän teon maapallomme hyväksi!

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

0,08€/Annos



### BROILERI

0,55€/Annos



### NAUTA

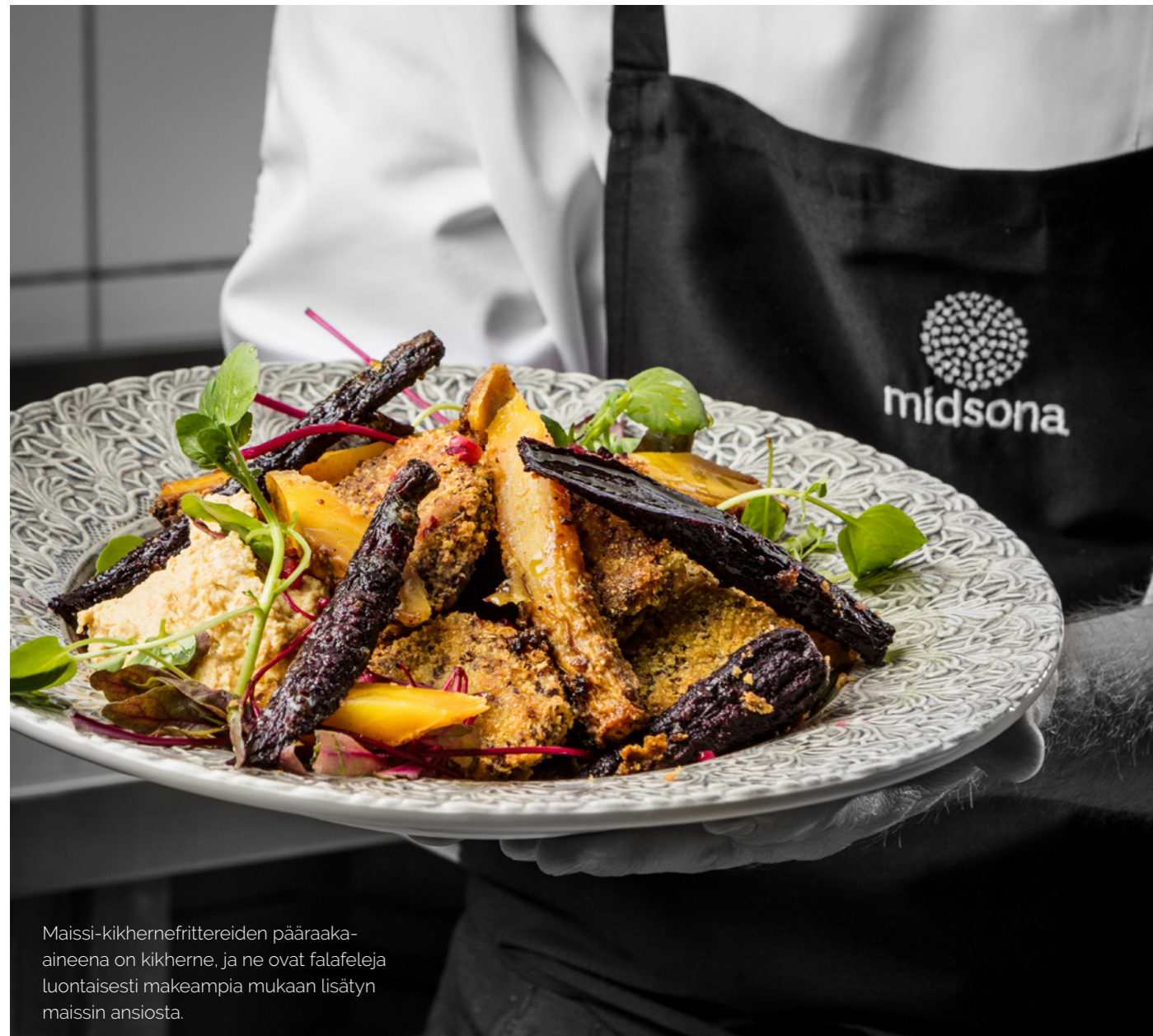
1,22€/Annos



### PORSAS

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.



Ravinteikkaat muhennetut papupihvit syntyvät kidneypavuista ja kikhernejauhoista.



Linssit sopivat useimpiin keittoihin ravinteikkaaksi proteiinin lähteeksi.



Härkäpavuista ja herneproteiinista valmistetut hernenuggetit.

## VALMISTUS & SÄILYTYS

### LIOTUS- JA KEITTOAIKA

Palkokasvien liottaminen ja keittäminen on tärkeää lektiinin hävittämiseksi, erityisesti jos niissä on kuoret jäljellä.

Liottaminen lyhentää keittoaikaa ja se voi myös parantaa palkokasvien sulamista ruoansulatuksessa. Nyrkkisääntönä voidaan pitää 12-24 tunnin liotusaikaa.

Nopeampi tapa liotukseen on kiehua kuivat palkokasvit nopeasti ja sen jälkeen siirtää kattila liedeltä ja antaa niiden hautua tunnin ajan. Sen jälkeen ne voi hauduttaa kypsäksi ja pehmeäksi.

Palkokasvien keittoaika vaihtelee eri lajien kesken, lisäksi hapon ja suolan määrä keittovedessä vaikuttaa asiaan. Palkokasvit voidaan kypsentää myös painekattilassa 20-45 minuutissa ilman liottamista. Lisää tällöin suola vasta keittämisen loppuvaiheessa, muutoin palkokasvit saattavat kovettua ja keittoaika näin ollen pidentyä.

Liottamisen ja keittämisen aikana palkokasvit turpoavat. Linssit tuplaavat kokonsa, papujen ja kikherneiden koko kolmikertaistuu.

### SÄILYTYS

**Kuivat pavut** säilyvät kuivassa ja viileässä vuoden ajan. Pidempään säilytetyt pavut saattavat vaatia pidemmän keittoajan.

**Esikypsennetyt pavut** säilyvät viiden päivän ajan vakumoidussa pakkauksessa vedellä peitettynä. Kypsat palkokasvit säilyvät annospakkauksissa pakastettuna noin puolen vuoden ajan.

## KUIVAT PALKOKASVIT



Urtekram® Vihreä Linssi, luomu



Urtekram® Punainen Linssi, luomu



Urtekram® Herkkulinssi le Puy, luomu



Urtekram® Kikherne, luomu



Urtekram® Valkoinen Kvinoa, luomu



Urtekram® Punainen Kvinoa, luomu



Urtekram® Valkoinen Papu, luomu



Urtekram® Mustapapu, luomu



Urtekram® Kidneypapu, luomu



Urtekram® Härkäpapu, luomu

## SÄILYKEPALKOKASVIT



Kung Markatta® Papusekoitus, luomu



Kung Markatta® Kikherne, luomu



Kung Markatta® Kidneypapu, luomu



Kung Markatta® Mustapapu, luomu

## TUOTETIEDOT

Midsona M3-numero	EAN-koodi	Tuote	Brändi	Paino	Valutettu paino	Myyntierän koko	Myyntierä lavalla	Alkuperämaa	Valmistusmaa	Luomu
<b>LINSSIT</b>										
1010303	5765228103036	Vihreä Linssi	Urtekram	400 g		7	108	Turkki	Tanska	x
1010383	5765228103838	Belugalinssi	Urtekram	400 g		7	108	Kanada	Tanska	x
1010443	5765228104439	Punainen Linssi	Urtekram	400 g		7	108	Turkki	Tanska	x
1010298	5765228102985	Vihreä Linssi	Urtekram	2.5 kg		4	36	Turkki	Tanska	x
1010354	5765228103548	Herkkulinssi le Puy	Urtekram	2.5 kg		4	30	Ranska	Tanska	x
1010441	5765228104415	Punainen Linssi	Urtekram	2.5 kg		4	36	Turkki	Tanska	x
<b>KIKHERNEET</b>										
1010599	5765228105993	Kikherne	Urtekram	2.5 kg	1	4	36	Turkki	Tanska	x
<b>KVINOAT</b>										
1011283	5765228112830	Valkoinen Kvinoa	Urtekram	325 g		7	108	Bolivia	Tanska	x
1011287	5765228112878	Musta Kvinoa	Urtekram	325 g		7	108	Bolivia	Tanska	x
1011285	5765228112854	Punainen Kvinoa	Urtekram	350 g		7	108	Bolivia	Tanska	x
1011276	5765228112762	Valkoinen Kvinoa	Urtekram	2.5 kg		4	27	Bolivia	Tanska	x
1010028	5701058012056	Punainen Kvinoa	Urtekram	2.5 kg		4	27	Bolivia	Tanska	x
<b>PAVUT</b>										
1013154	5765228131541	Valkoinen papu	Urtekram	2.5 kg		4	36	Kiina	Tanska	x
1010024	5701058012025	Mustapapu	Urtekram	2.5 kg		4	27	Kiina	Tanska	x
1010027	5701058012049	Kidneypapu	Urtekram	2.5 kg		4	27	Kiina	Tanska	x
1010026	15701058012039	Härkäpapu, kuorittu	Urtekram	10 kg		1	60	Ruotsi	Ruotsi	x
<b>SÄILYKKEET</b>										
1161812	7391835918947	Papusekoitus	Kung Markatta	2.6 kg	1500 g	6	35	EU	Italia	x
1161884	7391835918954	Kikherne	Kung Markatta	2.6 kg	1500 g	6	35	EU	Italia	x
1161885	7391835918985	Kidneypapu	Kung Markatta	2.6 kg	1500 g	6	35	EU	Italia	x
1161816	7391835918992	Mustapapu	Kung Markatta	2.6 kg	1500 g	6	35	EU	Italia	x



**midsona**  
foodservice

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](mailto:tilaukset@midsona.fi)

FOODSERVICE BUSINESS MANAGER: Marko Laine, [marko.laine@midsona.fi](mailto:marko.laine@midsona.fi), Puh. 050 3380337

