

# PULLED OATS®

FOODSERVICE

**GOLD & GREEN®**

OF HELSINKI





# PULLED OATS®

Maitsev naturaalne taimevalk kaerast, põldubadest ja hernestest, mida saavad nautida kõik – nii veganid kui ka lihasööjad.



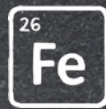
100%  
taimne



Kõrge valgusisaldus



Kiudaineallikas



Rauarikas



Suurepärase  
maitse ja tekstuur



Mitmekülgne



Kolesteroolivaba



Sojavaba



GMO-vaba



Lisaaineteta



KAER, OAD, HERNED, SOOL & OLI  
5

Lühike ja lihtne koostisosade nimekiri

## PULLED OATS® EHK REBITUD KAER, TAIMNE VALK

**Bränd:** Pulled Oats® Nude

**Kirjeldus:** Maitsev rebitud tekstuuriga supertoit kaerast, hernestest ja põldubadest

**Pakend/kogus:** 4 x 1,5 kg

## HOIUSTAMINE

Külmutatult:

- Hoida sügavkülmas temperatuuril  $-18^{\circ}\text{C}$
- Sulatada üksikud avamata pakendid külmkapis, mitte taaskülmutada.

Sulatatult:

- Hoida külmkapis  $2...5^{\circ}\text{C}$  juures
- Kasutada 3 päeva jooksul pärast avamist/sulatamist



# PLUSSID

## VÄHEM INVENTARI

- Külmutatud toode on pika säilivusajaga
- Parim valik taimseteks menüüroogadeks

## LIHTNE MAITSESTADA

- Mitmekülgsete maitsestamisvõimalustega toode
- Menüüvariatsioonid, sealhulgas hommiku-, lõuna- ja õhtusöögid ning suupisted

## VÄHE JÄÄTMEID

- Pakk sobib kõige rohkem kolmepäevaseks kasutamiseks pärast üles sulatamist

## SUUREPÄRANE TOITEVÄÄRTUSPROFIIL

- Sobib ka mittekaubanduslikku toitlustusse
- Lihtne koostisosade nimekiri
- Puhas ja veganile sobilik
- Ettevalmistusega ei kaasne bakterite levikut

## ERAKORDNE ISESEISEV VALGUALLIKAS

- Kasuta veise-, kana- või sealiha asemel

## HEA ALGUS OMANÄOLISTEKS UUENDUSTEKS

- Püsi konkurentidest sammu võrra ees
- Uus tänapäevane valguallikas
- Tekitab klientides huvi ja kutsub uusi roogi proovima

## LIHTNE VALMISTADA

- Sästab tööjõudu
- Erakordselt mitmekülgne
- Üks lõputute võimalustega koostisosa
- Katab kõik menüü päevaroad





# PULLED OATS®

Idealne valgullikas kohapeal tarbimiseks või kaasa tellimiseks

✓  
TAVAAHI

✓  
MERRYCHEF®

✓  
KOMBIAHI

✓  
SOUS VIDE

✓  
MARMIIT

## PARIMAD KUUMUTUSMEETODID

Pulled Oats®-i on kõige parem kuumutada kuivatatud vürtside ja õliga. Vältida vee või suure veesisaldusega marinaadide kasutamist.

## AHJUS KÜPSETAMINE

Sobib nii sulatatult või külmutatult. Kasutades kuivatatud vürtse, toimib samamoodi nagu panni kasutades: sega hoolega ja kuumuta ilma kaaneta, et niiskus saaks aurustuda. Sama meetodit kasuta ka paksu marinaadi puhul. Veendu, et kuumus on piisavalt suur, et toode saaks krõbe, kuid ei kõrbeks ära. Plaadil ei tohiks olla korruga liiga palju toodet.

## PANNIL KÜPSETAMINE / PASSEERIMINE

Sama, mis eespool, aga suurema kuumusega. Ära lase kõrbema, pruunistada 30 s ja sega enne uuesti pruunistamist. Valmib vaid kahe minutiga.

## VALMISTUSNIPID

- Kaks populaarset kuumutus- ja maitsestamise meetodit. Kasuta õli ja kuivatatud vürtse, et luua krõbe tekstuur. Kasuta suhkrurikast paksu marinaadi, et saavutada kleepuvam ja rohkem rebitud tekstuur.
- Kasuta heldelt vürtse ja muid maitseaineid, soovitatavalt 20% rohkem kui muude valkudega.
- Kasuta rohkelt õli, et koorik jääks krõbe. Enne kui lisad toote pannile, peab õli olema piisavalt kuum.
- Õli kuumutamine ja küüslaugu/ingveri lisamine enne toodet aitab sel paremini maitsestuda.
- Et Pulled Oats® säilitaks oma tekstuuri, peab see olema krõbe, enne kui lisad selle vedelikesse ja kastmetesse.

## SOUS VIDE

Kasuta marinaadina õli ja vürtse või paksu magusat marinaadi.

## MARMIIT

Pajaroogade nagu lasanje ja karjase piruka jaoks sobib hoidmiseks neli tundi. Õlis kuumutatud road krõbeda rebitud kaeraga on serveerimiseks samuti suurepärased.

## MIKROLAINEAHI

Toodet võib mikrolaineahjus soojendada nii kaanega kui ka ilma. Soovitatavalt ilma kaaneta, et vältida liigse auru kogunemist.

## MIDA VÄLTIDA

- Vee lisamine
- Suppides kasutamine
- Aeglane valmistamine







## PULLED OATS® TAIMNE ŠNITSEL

Kogus: 4

**300 g Pulled Oats® Nude**  
**300 g kooritud porgandit**  
**100 g kooritud sibulat**  
**10 g Santa Maria küüslauku tükeldatud**  
**100 g õli**  
**150 g Santa Maria tortilla krõpsud juustu**

Aseta rebitud kaer kuumale pannile koos kutteris peenestatud porgandi, sibula ja õliga. Pruunista õrnalt, et porgandi magusad maitseid võimendaksid. Lisa 70g vett ja kuumuta hetkeks, maitsesta soola ja pipraga.

Lisa kuivatatud küüslauk ja asetage saadud mass jahutama. Tükelda kutteris tortilla krõpsud peeneks. Jaga jahutatud rebitud kaera mass neljaks ja vormi noa abil šnitslid, paneeri juustu tortilla krõpsude puruga ja prae pannil kuldseks. Serveeri värskes salatiga.

NIPP! Lisades rebitud kaerale vett, muutub see paremini siduvaks ja vormitavaks.

Retseptide autor: Inga Paenurm





## PULLED OATS® BURGER

Kogus: 4

4 tk burgeri kuklit  
40 g marineeritud sibulat  
4 viilu marineeritud kurki  
4 viilu tomatit  
25 g rukolat  
80 g Santa Maria BBQ glasuurstet Chipotle  
20 g Santa Maria kollast tšillit, viilutatud

Kotlet:

150 g kidney ube konserveeritud (ilma vedelikuta)  
100 g suitsutatud BBQ-marinaadis Deli Oats™  
Sool/pipar

Peenesta kutteris uba ja sega Deli Oatsiga ühtlaseks massiks. Jaga neljaks ja vormi kotletid. Prae mõlemalt poolt pruuniks. Tõsta burger kokku ja serveeri salatiga.

## TÄIDETUD PAPRIKA

Kogus: 4

4 tk punast paprikat  
100 g porrut  
100 g porgandit  
200 g Pulled Oats® Nude  
10 g sibulat  
20 g õli  
100 g kikerhernest omas mahlas  
1 tl Santa Maria raita maitseainesegu  
0,5 tl Santa Maria karri maitseainesegu  
4 spl Santa Maria Cheddar juustu kastet  
40 g Santa Maria BBQ glasuurstet Chipotle  
Sool/pipar

Tükelda porru, porgand ja sibul ning prae pannil kuldseks. Lisa tükeldatud/purustatud kikerhernes. Lisa rebitud kaer ja maitsesta raita ning karri/soola/pipraga. Lõika paprikalt pealmine osa, puhasta, lisa paprikasse 1 spl juustukastet ja täida eelvalmistatud täidisega. Kõige peale lisa Chipotle glasuurstet ja asetage ahju 180g juurde 10 minutiks. Head isu!





## **PULLED OATS® TORTILLAD**

**16 tk Santa Maria minitortillat**  
**16 tk Santa Maria nisutortillat 8"**

**Täidis 1:**

**150 g kooritud porgandit**  
**40 g kooritud sibulat**  
**100 g valget veini**  
**20 g õli**  
**300 g suitsutatud BBQ-marinaadis Deli Oats™**  
**Sool/pipar**

**Täidis 2:**

**250 g Santa Maria Cheddar juustu kastet**  
**1 spl Santa Maria raita maitseainesegu**  
**250 g suitsutatud BBQ-marinaadis Deli Oats™**

Tükelda sibul ja porgand, pruunista. Lisa valge vein/sool/pipar, vesi 300g ja keeda juurikad koos BBQ-marinaadis rebitud kaeraga pehmeks. Kuumuta pannil tortilla mõlemalt poolt.

Määri 1 spl ettevalmistatud segu tortillale, lisa praetud aedviljad/rukola. Keera raamatuks kokku ja serveeri.

Sega koostisosad omavahel kokku ja lase seista 10 minutit. Kuumuta pannil tortilla mõlemalt poolt.

Määri 1 spl ettevalmistatud segu tortillale, lisa praetud aedviljad ja BBQ-marinaadis rebitud kaer. Keera raamatuks kokku ja serveeri.

# 2020: kaera- kümnenend

Kaer on tuttav ja usaldusväärne, puhas ja kestlik kvaliteetsete valkude, tervislike kiudainete ning energia allikas.

Kasuta roogade nimes terminit „Pulled Oats®“ ning kirjelda seda kui uudset ja tervislikku valguvalikut.

Ära märgi, et Pulled Oats® sobib veganitele või taimetoitlastele, kuigi see on neile sobilik. Meie hinnangul on inimesed altimad valima termini „taimne“ põhjal.

Välldi sõnu „kunst“ või „võlts“. Pulled Oats® ehk rebitud kaer ei ole kunstliha. See ei püüa jäljendada ühte loomse valgu tüüpi. See on täiesti eraldiseisev maitsev taimne valk. Võib kasutada veise-, sealiha või kana asemel paljudes roogades.

Lisaks spetsiaalsetele menüüvalikutele asenda tootega Pulled Oats® liha ka teistes roogades.

## PARIM VIIS MENÜÜROOGADE NIMETAMISEKS

### NÄIDISMENÜÜ

**Pulled Oats® ehk rebitud kaera Shawarma**  
Grillitud pitaleiva vrapp maitstva taimevalgu, rooma salati, kirsstomatite, kurgi ja Tahini kastmega.

**BBQ Pulled Oats® ehk rebitud kaera võileib**  
Klassikaline taimne võileib kõikide oodatud lisanditega. Liha ei tule meeldegi!

**Pesto Pulled Oats® lameleib**  
Värske lameleiva võileib pesto, mozzarella, päikesekuivatatud tomatite ja Pulled Oats® tootega.

**Lihata Bologna kaste spagettidega**  
Valmistamisel on kasutatud toodet Pulled Oats® ehk soolasesse toitu sobivat taimset valku, kus on grammi kohta rohkem valku kui veisepihvis.

**Tai salativrapid**  
Vürtsikas Pulled Oats®, šiiitake, oaidud, lehtsalat, pähkli-dipikaste.

**Pulled Oats® ja Scallion Pot Stickers**  
Serveeritud magusa soja-ingverikastmega.

**Pulled Oats® takod**  
Tomatikuubikute, sibula, koriandri ja guacamole'ga.

Tee lihavabaks: kasuta kana asemel toodet Pulled Oats® ehk rebitud kaera.



# KKK

## **Kuidas kirjeldada toodet Pulled Oats® ehk rebitud kaera ostjale?**

Mitmekülgne, maitseid imav ja lihtsasti valmistatav taimevalk, mida on hõlbus maitsestada.

Tekstuur meenutab rebitud sealiha.

## **Millest Pulled Oats® ehk rebitud kaer koosneb?**

Pulled Oats® ehk rebitud kaer on valmistatud kaerast, hernestest ja põldubadest. Kõik toorained pärinevad Euroopa tarnijatelt – kaer ja oad Põhjamaadest.

Kasutame ainult kvaliteetseid koostisosi ja hangime need võimalikult kodu lähedalt.

## **Kus toodet Pulled Oats® ehk rebitud kaera toodetakse?**

Meie tipptasemel FSSC 22000 sertifikaadiga tootmisettevõtte asub Soomes Helsingi lähedal.

## **Kui kaua Pulled Oats® ehk rebitud kaer säilib?**

Toode säilib tootmise algusest külmutatult 360 päeva. Sulatatuna säilib toode külmkapis kolm päeva.

## **Kus rebitud kaera kõige rohkem tarbitakse?**

2019. aasta kevadest alates on Pulled Oats® olnud kasutusel rohkem kui 700 Euroopa restoranis, nende hulgas Ikea, Circle K, 7-Eleven, Sodexo, Compass Group ning Taco Belli restoranid Soomes ja Hispaanias.

## **Kui palju see toode maksab võrreldes lihaga?**

Toodet Pulled Oats® läheb toiduvalmistamisel tunduvalt vähem raisku. Selle toores valgusisaldus on suurem kui lihal, nii et sarnase toitumisprofiili loomiseks läheb vaja vähem koostisosa (kuni 30%). Pulled Oats® on kiire ja lihtne ning seega odavam valmistada, vajab ainult küpsetamist või praadimist.

## **Kas Pulled Oats® ehk rebitud kaer on ületöödeldud?**

Pulled Oats® on GMO-vaba. See on valmistatud kaerast, hernestest ja põldubadest mehaanilise töötlemise teel (leivateoga sarnane protsess). Maitsvad ja toitvad, valitud toorainest, ilma lisaaineteta.

## **Kuidas saavutab Pulled Oats® ehk rebitud kaer oma tekstuuri?**

Kaera ja kaunviljade valke kuumutatakse kindlal temperatuuril ning niiskustasemel, kuni need moodustavad kiulise tekstuuri.

## **Miks on Pulled Oats® ehk rebitud kaer tervislik?**

Pulled Oats® on kolesterooli ja küllastunud rasvade vaba ning sisaldab sama palju (vahel isegi rohkem) valku kui paljud teised loomsed ja taimsed valgud, samuti on see hea kiudaineallikas. Lisaks sisaldab kõiki vajalikke aminohappeid.

## **Kuidas on Pulled Oats® ehk rebitud kaer jätkusuutlik?**

Aalto Ülikooli uuringu põhjal on meie tootmise veekulu 1370 l/kg (veiseliha puhul ligi 15 000 l/kg\*). Taimevalke toodetakse tõhusamalt, need nõuavad palju vähem vett ja põllumajandusmaad ning tekitavad loomsete valkude tootmisega võrreldes tunduvalt vähem kasvuhoonegaase\*\* (Vt QR-koode allpool.)

## **Kuidas seda valmistada?**

1. Sega Pulled Oats® õli ja vürtsidega.  
2. Pruunista keskmisel kuumusel 5–6 min või laota küpsetusplaadile ja küpseta 7 min temperatuuril 170 °C.

3. Lisa taldrikule toiduvalmistamise lõpus.

## **Miks on Pulled Oats® minu restoranile parim valik?**

1. Mitmekülgsus
2. Ei vaja asendusi
3. Maitse ja tekstuur

## **Kes on toote Pulled Oats® tarbijad ja mis põhjusel?**

Inimesed otsivad tervislikumat ja toitvamat valku kui liha. Väidetavalt vähendab 70% maailma rahvastikust lihatarbimist või jätab liha üldse menüüst välja.

## **KOOSTISOSAD:**

Vesi, kaer (kaerakliid, täisterakaerajahu, kaeravalk), hernevalk, põldoavalk, rapsiseemneõli, jodeeritud sool.



\*Allikas



\*\*Allikas







Loojad Reetta Kivelä & Maija Itkonen

## KAERAPAISTVA MISSIOONIGA ETTEVÖTE

Gold&Green Foods on toidutehnoloogiaga tegelev ettevõte, mille eesmärk on pakkuda taimsete koostisosadega maitstvat toitu inimestele üle kogu maailma.

Pulled Oats® on tõeliselt uuenduslik ja omanäoline Soome toode, mille on loonud Maija Itkonen ja Reetta Kivelä. Idee täiuslikust taimsevalguallikast tuli Maijale pikal reisil koju, kui ta sattus lugema artiklit kunstlihast, mis maitseb täpselt nagu kana. Eluaegse taimetoitlasena mõtles Maija, et hea taimetoidu valmistamiseks oleks vaja midagi veel paremat, maitsvamat ja loodust säästvat. Seejärel turgatas talle pähe tervisliku põhjamaise köögi üks põhielemente – kaer.

Niipea kui ta koju tagasi jõudis, helistas ta oma kauaegsele sõbrale Reettale, kes oli juhtumisi ka üks maailma parimaid kaerateadlasi. Ülejäänud on, nagu nad ise ütlevad, KAERALugu.

Gold&Greeni väärtused suunavad meid uuendusliku meelelaadi poole, et luua loodust säästvaid, tervislikke ja maitstavaid taimetoite, mis toovad endaga kaasa täiesti uued võimalused igapäevaseks toiduvalmistamiseks. Usume, et saame anda inimestele võimaluse tervislikumateks ja paremateks toiduvalikuteks.

Gold&Green on alates 2015. aastast tootnud Pulled Oats®-i ehk rebitud kaera Soome Järvenpää tööstuspagariäris Helsingi lähedal. Pulled Oats®-i ehk rebitud kaera tootevalikut müüakse lisaks Soomele nüüdseks USA-s, UK-s, Iirimaa, Hispaanias, Rootsis, Hollandis ja Baltimaades. Kõik meie tooted põhinevad meie patenteeritud uuendusel ja sarnaseid läbimurde tooteid on tulekul veelgi.



# PULLED OATS®

Kaerast, põldubadest ja hernestest valmistatud maitsev naturaalne taimevalk, mida saavad nautida kõik – nii veganid kui ka lihasööjad.

## 1. SULATA ÜLES



100%  
taimne

## 2. SEGA PULLED OATS® ÖLI JA HELDE KOGUSE VÜRTSIDEGA

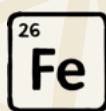


Valgurikas



Kiudaineallikas

## 3. PRAE 1/1-GN (7 MIN, 170 °C)



Rauarikas

## 4. LISA TALDRIKULE TOIDU-VALMISTAMISE LÖPUS



Suurepärase  
maitse ja tekstuuri



Mitmekülgne



Kolesteroolivaba



Sojata



GMO-vaba



Lisaaineteta



PULLED OATS®  
VS  
BEEF



30 g	Valgusisaldus	19,1 g
5,9 g	Kiudained	0 g
5,7 mg	Raud	1,8 mg
420 mg	Kaalium	250 mg
0,7 g	Küllastunud rasvhapped	7,5 g
1370 l/kg	Veekulu	1496 l/kg

Võrreldes kuumtöötlemata lihaga. Toiteväärtus 100 g kohta.

## Toitumisalane teave

Portsjoni suurus 100g  
15 portsjonit paki kohta

**Energia 900 kJ/215 kcal**

<b>Rasvad</b>	5,9 g
millest küllastunud rasvad	0,9 g
<b>Süsivesikud</b>	8,8 g
millest suhkrud	1,0 g
<b>Kiudained</b>	2,4 g
<b>Valgud</b>	30 g
<b>Sool</b>	1,0 g
<b>Raud</b>	5,6 mg (40 %*)
<b>Kaalium</b>	390 mg (20 %*)

\* Toitainete kontrollväärtusest (NRV)

Paljud uuringud näitavad, et taimetoit aitab säästa loodust ja hoida tervist. Taimetoit on hea kiudaineallikas ja sisaldab paremaid rasvu kui loomalihatooted.

EAT-Lancet report 2019