



MAKING GREENS POWERFUL

*Rohkelt maitset taimsetele
toitudele!*



**UUS TAIMETOIDU
KONTSEPTSIOON**

SUURKÖÖKIDELE

VÕIMSAD TAIMSED MAITSED

See on austusavaldus järgmise põlvkonna toiduvalmistamisele. Taimetoidule, mis viib keele alla, on maitsev ja kliimasäästlik. See on võimalus panna end taimede maailmas proovile ja avastada loovalt nende mitmekesisust nii, et kõik kliendid on rahul. Suurepäraste toiduga saab teha teistele head.

Taimed on meie kõõgls jäänud liiga kauaks lisandi rolli. On viimane aeg elavdada nende puhas loomulik vägi ja viia toiduvalmistamine täiesti uuele tasemele. Toogem esile taimede tõelised maitSED.

Tutvustame retsepte, ideid, näpunäiteid, nippe ja aluspõhimõtteid, mis aitavad saada taimetoidu valmistamise ja maitsestamise meistriks.

Lõpptarbijad on sulle tänulikud. Planeet tänab sind. Astu julgelt edasi, et avastada taimetoidu valmistamise saladused.

TAIMNE TIKKA VÜRSTIKA BASMATIRIISI JA NAANIGA

LÄÄTSEHAUTIS BATAADI JA MUSTA RÖSTKAPSAGA

KREEMJAD TAKOD KRÕBEDA MARINEERITUD PUNASE SIBULAGA

GRATÄÄN JUURIKATE JA FETAJUUSTUGA

LK 04

LK 05

LK 08

LK 09

KÕRVITSASUPP KOOKOSPÄHKLI, MUSTADE UBADE JA RÖST-DUKKAH'GA

PULLED OATS® TŠILLIGA

BELUGA BOLOGNA

KÕÕGIVILJAKOOK

LK 13

LK 14

LK 15

LK 16

MÕTLE JÄRELE

Kui soovid oma arusaama taimedest muuta, alusta nende ümberhindamisest. Hakka toidus kasutama taimi, mis on mahlased, aeglase küpsemisega, suitsused, maalähedased ja toekad ning maitsevad nii hästi, et tahad ka oma sõrmed puhtaks limpsida. Taimetoidud peavad valmima sama hõlpsasti ja kiiresti nagu lihatoidud, mille järele näljasena isu tekib.

VAHETA LIHA VÄLJA

KUI SOOVID KASUTADA TAIMI KÕIKVÕIMALIKUL MOEL, TUUA ESILE NENDE TÕELISE MAITSE JA MUUTA OMA KLIENDID NEID SÜÜES RAHULOLEVAKS, KOHTLE TAIMI TÕELISTE KANGELASTENA. KUI SOOVITE LUUA ROHELISEMAT MAAILMA, PÜÜELDA TERVISLIKUMA MENÜÜ JA RAHULOLEVAMATE KLIENTIDE POOLE, TÕSTKE ESIKOHALE VÕIMSAD TAIMSED MAITSED. SIIN ON KOGU TEAVE, KUIDAS SEDA TEHA.

Traditsioonidel on suur jõud ning paljud unistavad lihapallidest ja muudest liharoogadest, mida nad on harjunud väiksest peale sööma. Onneks on ka alternatiive. Näiteks Pulled Oats® ehk rebitud kaer: valgupomm, mis on valmistatud täielikult looduslikest taimsetest koostisosadest. Töötades lihaasendajatega, tuleb olla veidi julgem toidu maitsestamisel. Ära hoia end tagasi. Julge nihutada piire!

HAARA HÄRJAL SARVIST

Taimed ei peaks olema ainult värsked, rohelsed või tervislikud. Tee need vürtsikaks ja maitseküllaseks. Julge nihutada piire! Maitsesta neid julgelt vürtsisegudega kogu maailmast.

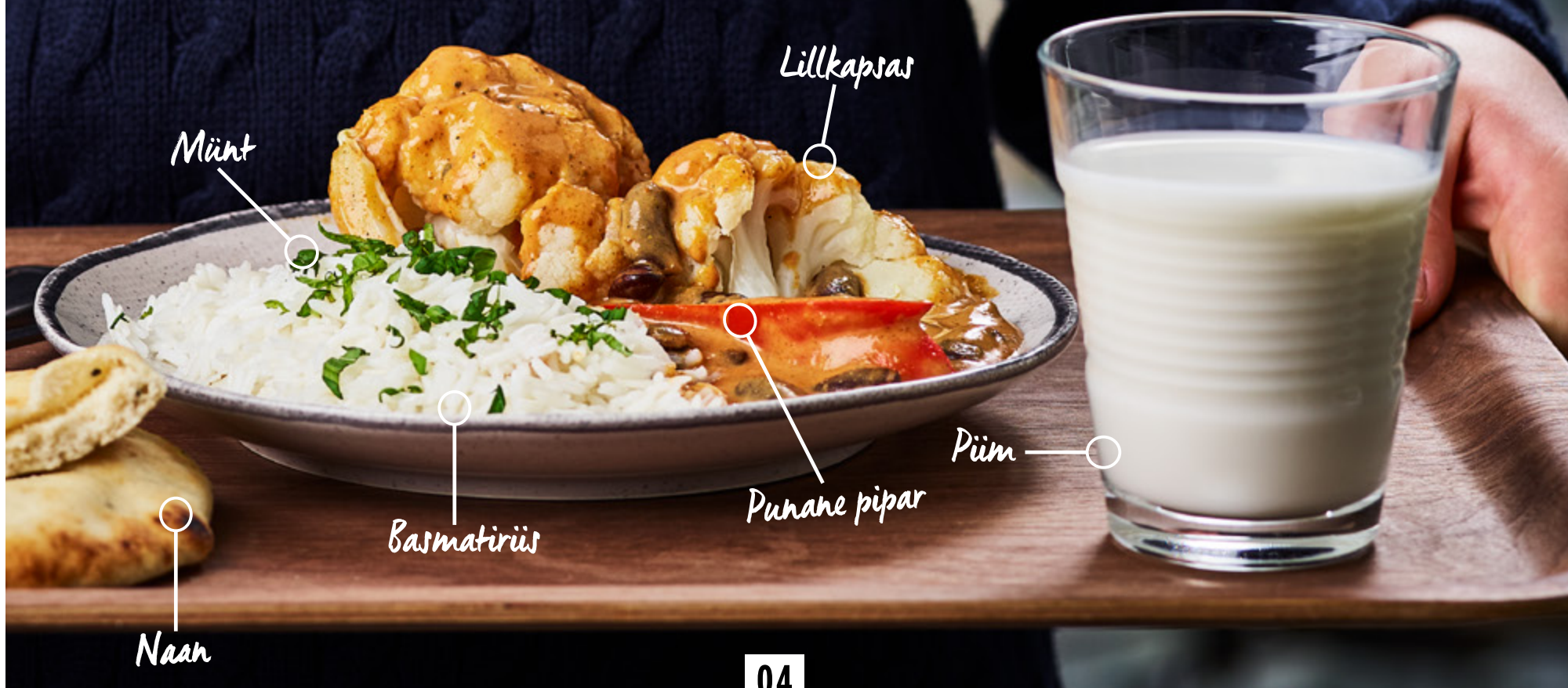
KÖÖGMILJA- TIKKA

VÜRTSIKA BASMATIRIISI
JA NAANIGA

01

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 18

Lihtsasti valmistatav ja maitsev hautis indiapärase vürtsisegu Tikka Masala ja röstlillkapsaga. Aedoad, piprad ja kookospiim annavad hautisele kauni värvuse. Peale võib lisada külma raita-kastet ja magusat marineeritud punast sibulat, mille saab juba varem ette valmistada.



04

LÄÄTSE HAUTIS

BATAADI JA MUSTA RÖSTKAPSAGA

See hautis on taimetoidu täht kõige külmemate ilmadega talvehooajal. Serveeri koos sooja naani ja pruunistatud musta kapsaga.

02

TOIDUVALMISTUSAEG: 40 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 18

NIPP!

Grilli kapsalehti kuival kuumal pannil, ära lase kõrbema.



05

„ENAMIK SELLEST, MIDA SÖÖME KÜMNE AASTA PÄRAST, ON TAIMETOIT“



MAIJA ITKONEN

TEGEVJUHT, KAASASUTAJA, GOLD & GREEN

Just Maija oli see, kes leiutas koos Reetta Kivelä ja Zhong-Qing Jiangiga Pulled Oats®-i ehk rebitud kaera.

MAIJA ITKONEN JA REETTA KIVELÄ LÕID REBITUD KAERA - SEGADES KAERA KOKKU PÖLDUBADE JA KOLLASTE HERNESTEGA -, ET AIDATA MAAILMAL, ÜKS ROOG KORRAGA, LIIKUDA ÕIGES SUUNAS. KÜSIMUS ON SELLES, KUI KAUA LÄHEB AEGA, ET MUUTA MAAILMA JA SEDA, KUIDAS ME SÖÖME. VÕI ÄKKI ON SEE MUUTUS JUBA TOIMUNUD? KÜSISIME MAIJA ITKONENILT JÄRELE.

Palju on juba muutunud. Vaid neli aastat tagasi nägin muusikafestivalil suurt vaeva, et leida toitu, mida ma saaksin taimetoitlasena süüa. Kui ma sellistele üritustele praegu satun, vaatan imestusega ringi, et kõik teisedki söövad sama mis mina. Ma usun, et see ei ole pelgalt trend, vaid on siin selleks, et jääda. Euroopa Liidus üritab umbes 50 protsenti eesoleval aastal lihasöömist vähendada ja kui me räägime 50 protsendist, räägime ka suurest hulgast lihaarmastajatest.

„EUROOPA LIIDUS ÜRITAB UMBES 50 PROTSENTI INIMESTEST EESOLEVAL AASTAL LIHASÖÖMIST VÄHENDADA.“

MIS PEAB SEL JUHUL TULEVIKUS MEIE TALDRIKUTEL OLEMA?

Arvan, et peame vabanema lihamõtetest ja juurdlemisest selle üle, millest saab järgmine „liha“. Asi on mitmetahuline. See ei puuduta ainult rebitud kaera. Tulevik on taimetoitu, laboriliha ja putukate ning lihaarmastajatele ka aeg-ajalt liha päralt, kui neil selle järele tõesti isu tekib. Peame lihasöömist harjumusest lahti saama. Mõnikord oleme justkui autopiloodil, kui liha sööme, teadmata isegi, mida liharoog sisaldab. Arvan, et kümne aasta pärast näeb meie valguvalik hoopis teistsugune välja. Loodan, et see juhtub kiiremini, aga arvan, et see võtab kümne aastat. Loodan, et enamik sellest, mida sööme kümne aasta pärast, on taimetoit.

OLEME NÄINUD, KUIDAS INIMKOND ON MUUTUNUD.

eluvärsi paljudes teistes valdkondades muutub ja kindlasti muutub ka see, kuidas me sööme.

KUI ME HAKKAME VÄHEM LIHA SÖÖMA, SIIS KAS KLASSIKALISI LIHAROOGI, NAGU LIHAPALLID, BURGERID JA HAKKLIHAKASTE, HAKATAKSE VÄHEM TELLIMA? VÕI JÄTKAME NENDE ROOGADE SÖÖMIST ASENDAJATEGA?

Praegusel ajal, mil oleme harjunud liha sööma, arvan, et hea oleks alustada sammhaaval - see tähendab asendades liha meile tuttavates roogades, nagu burgeris, taimsete alternatiividega. Kuid aja jooksul oleks vaja sellest vabaneda ja keskenduda tervislikule toitumisele, struktuurile, tekstuurile ja maitsele ning luua toite, kasutades oma kujutlusvõimet. Samuti peame muutma seda, kuidas oma lapsi toidame, nende endi heaolu pärast.

„ME PEAME MUUTMA SEDA, KUIDAS OMA LAPSI TOIDAME. RAHVUSVAHELINE LASTEMENÜÜ LIHAPALLIDE, BOLOGNA PASTA JA KANAGA PEAB MUUTUMA.“

Ülemaailmne rahvusvaheline lastemenüü, mis sisaldab lihapalle, Bologna pastat ja kana, on liiga üksluine ning peab muutuma. Me õpetame oma lastele halbu harjumusi, paneme nad sõltuma lihast, nagu elaksime endiselt kiviajal. See võtab aega, aga oleme näinud, kuidas inimkond on muutnud oma eluviisi paljudes teistes valdkondades; kindlasti muudame ka seda, kuidas me sööme.

„MA USUN, ET SEE EI OLE PELGALT TREND, VAID ON SIIN SELLEKS, ET JÄÄDA.“

PULLED OATS®

MAITSESTAMISJUHEND

TAIMNE JA LOODUSLIK VALK PÖHJAMAISEST KAERAST, PÖLDUBADEST NING HERNESTEST. PULLED OATS® EHK REBITUD KAER ON SOJAVABA JA SISALDAB ALLA 0,1% NISU. SELLEL ON 30% VALGUSISALDUS JA SUUR TOITEVÄÄRTUS. SEDA TOODETAKSE ILMA GMO, SÄILITUS- JA TÄITEAINETE NING MUUDE LISANDITETA, MISTÖTTU AVALDAB SEE KESKKONNALE VÄGA VÄHE MÖJU. SEE ON HEA TOIT. TÕELISELT HEA. JA SOBIB KÕIGILE.

KAER, OAD, HERNED, SOOL
5
170 g

MAITSED

Pulled Oats® ehk rebitud kaer maitseb nagu oad ja herned koos õrna teravilja maitsega. Samuti on sellel umami täidlane maitse, tänu millele sobib see hästi kokku eri maitsetega, nagu wasabi, magus tsilli, karri ja kookos.

LEVINUMAD KOOSLUSED

Need on maitsekombinatsioonid, mida tavaliselt koos rebitud kaeraga kasutatakse.



EBATAVALISED LISANDID

Need on ebatavalisemad lisandid, mida tavaliselt koos rebitud kaeraga kasutatakse.



VALMISTUSTEHNİKAD

Alusta ülessulatamisega ning sega koos helde koguse õli ja vürtsidega. Pulled Oats®-i ehk rebitud kaera saab röstida ahjuplaadil või praadida pannil keskmisel kuumusel. Seda võib süüa ka toorelt!



KREEMJAS TAKO

KRÕBEDA JA MARINEERITUD
PUNASESIBULAGA

Parim roog neile, kes armastavad takosid,
sobilik valmistada päev varem.

03

TOIDUVALMISTUSAEG: 40 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 18

Värske koriander

Nacho-krõpsud

Ülilihntne!

Puista juustuga üle ja küpseta ahjus
kuumusel 175 °C 15 minutit.

Marineeritud
punane sibul

08

GRATÄÄN JUURIKATE JA FETAJUUSTUGA

Roog, mis talub hästi kuuma ja mille võib
valmis teha päev varem.

04

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 18

Rebitud kaerast
valmistatud burger

NIPP!

Prae ülejäänud juure koor ja kasuta seda
kaunistamiseks. Kui tahad rohkem valku,
serveeri rebitud kaera.

09

PULLED OATS® 1-2-3-4

PULLED OATS® EHK REBITUD
KAER SISALDAB AINULT VIIT
KOOSTISOSA: KAER, OAD, HERNED,
SOOL JA ÕLI. VALMISTAMINE ON
SAMA LIHTNE KUI KOOSTISAINETE
NIMEKIRI. AINUS, MIDA TEHA
TULEB, ON ÜLESSULATAMINE,
MAITSESTAMINE, AHJUS VÕI
PANNIL SOOJENDAMINE, NING
VÕITEGI JUBA SERVEERIMA ASUDA.

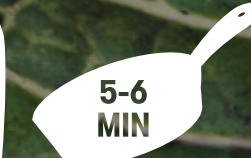
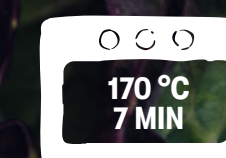
1. Sulata külmas



2. Sega rebitud kaer, õli ja helde
kogus viirtse omavahel



3. Rõsti ahjus või prae pannil
keskmisel kuumusel



4. Lisa roale



MAITSESTAMISJUHEND KÕIKVÕIMSATE TAIMEDE JAKS

ET TAIMEDE MAITSE ESILE TUUA, TULEB KASUTADA NENDE TÄIT POTENTSIAALI. SALADUS PEITUB OSKUSLIKULT HAKITUD KAPSAS JA PEEDIJUURIKA KÕIKIDE OSADE ÄRAKASUTAMISES, AGA KA ÕIGESTI HAKITUD VILJADE OSKUSLIKUS MAITSESTAMISES, ET TUUA ESILE NENDE MAHLANE MAITSE. MAITSESTAMISJUHENDIS ESITLEME LÕIKAMISJUHISEID JA NIPPE, LEVINUMAJD JA VÄHEM LEVINUD MAITSEKOOSLUSI, MIS MUUDA VAD TAIMED VÄEKAKS.

PORGAND

Porgandil on magushapukas ja veidi mõru maitse, mis teeb ta ideaalseks kaaslaseks kookosele, aedtilliseemnetele ja harilikule apteegitillile.

LEVINUMAD KOOSLUSED

Maitsekombinatsioonid, mida tavaliselt kasutatakse koos porgandiga.



EBATAVALISED LISANDID

Ebatavalisemad maitsekooslused, mida kasutatakse koos porgandiga.



PEET

Armastatud peet on magus, maalähedane, mahlane ja sisaldab ka salveinoote. Sobib kokku selliste toiduainetega nagu lagritsa-magusjuur, wasabi ja sidrun.

LEVINUMAD KOOSLUSED

Maitsekombinatsioonid, mida tavaliselt kasutatakse koos peediga.



EBATAVALISED LISANDID

Ebatavalisemad maitsekooslused, mida kasutatakse koos peediga.



JUURSELLER

Juurselleril on tugev ja kergelt magus maitse, mis sobib täiuslikult kokku pruuni või, õuna, juustu ja trühvlitega.

LEHED

Kuna kõõgiviljaaias leidub ka lehtsellerit, on selle lehed söödavad. Haki ja kasuta neid nii, nagu soovid.

VARRED

Varte kohta kehtib sama, mis lehtede kohta. See on taime osa, millel on palju maitseid. Sobib ideaalselt supi sisse.

JUUREMUGUL

Selleri südamik. Taimefilee.

JUURED

Juured on delikaatsed, proovi neid praetult!

LEVINUMAD KOOSLUSED

Maitsekombinatsioonid, mida tavaliselt kasutatakse koos selleriga.



EBATAVALISED LISANDID

Ebatavalisemad maitsekooslused, mida kasutatakse koos selleriga.



„SUURE HULGA TAIMETOIDU VALMISTAMINE ON VÄGA LIHTNE. PLUSS: VÄHEMA RAHA EEST SAAB ROHKEM TOITU“

TAIMETOIDU KOHTA LEVIB PALJU VÄÄRARUSAAMU. FAKT ON, ET TAIMETOITU ON VÄGA LIHTNE VALMISTADA, MAITSESTADA JA SUURELE RAHVAHULGALE SERVEERIDA. PLUSS: VÄHEMA RAHA EEST SAAB ROHKEM TOITU. SELLEGA SEoses ON MALIN ERIKSSON LOONUD TAIMETOIDURETSEPTID, MILLEGA ON LIHTNE ÜLLATADA JA MULJET AVALDADA. TA RÄÄGIB, KUIDAS TAIMED VÄGI JA SUURKÖÖGID KÄIVAD KÄSIKÄES.

PALJUD INIMESED ARVAVAD, ET TAIMETOITU ON KEERULINE VALMISTADA – MIKS? Mulle tundub, et paljud inimesed, sh kokad, arvavad, et taimetoit ei ole piisavalt toitev, ning usuvad, et taimed ei sisalda küllaldaselt valku. Kui aga vaadata retsepte, mille me oleme välja töötanud, saab kiiresti selgeks, et see pole nii. Võtame näiteks rebitud kaera, mis sisaldab rohkem valku kui enamik liha. Võid võtta 40 grammi rebitud kaera taldriku kohta ja saadki valgukoguse, mida ühe söögikorra kohta vajad. Lisaks on taimetoidu eelis asjaolu, et seda saab valmistada vastavalt hooajale, mis tähendab, et see on ideaalne avalikule sektorile: tänu sellele on see tõenäoliselt odavam ning lisaks maitsev ja kliimasäästlikum. Just selline peabki avaliku sektori toit olema – toitev, soodne ja planeeti säästev. Paljud kokad arvavad, et taimetoitu on keeruline valmistada, aga tõenäoliselt on küsimus pigem harjumustrites. Siin tutvustame retsepte, mida on eriti lihtne valmistada, isegi suures koguses, ning selline toit püsib soe mitu tundi.

„TAIMETOITU VALMISTADES SAAD SAMA RAHA EEST PALJU ROHKEM.“

KAS TAIMETOIDU VALMISTAMISEKS ON KA OTSETEID?

Nii nagu muu toidu valmistamisel, on ka siin eri tasemed. See võib olla väga lihtne: võta oma tavapärased road ning asenda nendes liha taimsete alternatiividega, näiteks rebitud kaera ja maitseaineseguga. Nii saad sama kastme ja süsivesikute hulga, aga asendada valgud.

TAIMETOIT SOBIB AVALIKKU SEKTORISSE IDEAALSELT – SEE ON TOITEV, SOODNE JA PLANEETI SÄÄSTEV.

MIS ON PARIM ASI TAIMETOIDU VALMISTAMISEL AVALIKUS SEKTORIS? Paljud inimesed arvavad, et taimetoit tähendab täidetud paprikat ja muid keerulisi roogi, kuid tegelikult on tegu tavalise toiduga. Taimetoitu valmistades saad vähema raha eest palju rohkem – roa, mis maitseb hästi, kuid maksab vähem, tehes ühtlasi teene keskkonnale.

KUI SOOVID SAMMUKESE EDASI ASTUDA JA TAIMI LÄHEMALT UURIDA. Suurköögis on väga oluline roll sujuvatel protsessidel. Meil on retseptid, nagu juurviljagrataän, mille saab mitu päeva varem valmis teha, samuti Bologna pasta, kus tuleb Beluga läätsed päev varem likku panna ning järgmisel päeval neid koos tomatikastme ja maitseainetega 30 minutit keeta – nii lihtne ongi valmistada seda klassikalist spagetirooga taimsete koostisosadega ja see maitseb imeliselt.

MALIN ERIKSSON

UUTE TOODETE ARENDUSE SPETSIALIST, PAULIG

Malin Eriksson on lõpetanud Rootsi kuulsal gurmeekooli Grythyttan ning enne Santa Mariasse tulekut töötanud mõnes suurimas Rootsi restoranis ja Rootsi saatkonna peakokana Tokios.

KÕRVITSA-SUPP

KOOKOSE, MUSTADE UBADE JA RÖSTITUD DUKKAH'GA

Soe kõrvitsasupp, sobib serveerimiseks külmal talvepäeval koos maitse dukkah'ga. Suppi on ideaalne ette valmistada päev varem.

05

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 19

Noor spinat

Mustad oad

Dukkah

SERVEERI KOOS SOOJA NAANIGA.

PULLED OATS® TŠILLI

06

TOIDUVALMISTUSAEG: 20 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 19

Ideaalne chili sin carne – klassikaline roog ilma lihata. Asenda liha naturaalse rebitud kaeraga ja maitsesta Fajita maitseaineseguga. Ja oledki Texase taevas!

Pulled Oats®
Nude

Koriander

Tortilla

Harilikud aedoad

BELUGA BOLOGNA

07

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 10 VÕI 100
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 19

Maailma lihtsaima Bologna võib valmis segada päev varem, kui läätsed on ligunenud ja selged. Seejärel tuleb see lihtsalt soojendada ning maitsev ja populaarne roog, mida sobib serveerida pastaga, ongi valmis.

Parmigiano-Reggiano

Beluga läätsed



KÖÖGIVILJA KOOK

Klassikaline porgandi-kook suvikõrvitsa, peedi ja ingveriglasuuriga.

08

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
KOGUS: 40-50
TÄISRETSEPT, LEHEKÜLG 19



MAITSVAD LISANDID

Krõbedad seemned hälliga
LEHEKÜLG 19

Krõbedad seemned hiiimiani ja kääslanguga
LEHEKÜLG 19

Rästitud mustad ja valged seesamiseemned

Rästitud päevalilleseemned

Dukkah
LEHEKÜLG 19

Köögiviljadega töötades on oluline, et sul oleks alati lisanippe varuks.

Näiteks hästi varustatud maitseaineluseemnete, vürtside ja kastmetega!

VÖIMSAD MAITSED

ET TAIMED E MAITSET VÕIMENDADA, ON OLULINE NEID ÕIGESTI MAITSESTADA. JULGE NIHUTADA PIIRE! MAITSESTA TAIMI JULGELT MAITSEAINETEGA KOGU MAAILMAST. MUUDA NEED VÜRTSIKAKS JA MAITSEKÜLLASEKS. ALUSTA NEIST SUUREPÄRASTEST TOODETEST, ET TUUA ESILE KÕIK NENDE TÕELISED MAITSED.



MAITSEAINED

101359	LOORBERILEHT	45 G
101203	SINEPISEEMNED PRUUNID	610 G
101197	KÖÖMNED TERVE	420 G
101218	CAYENNE' I PIPAR	450 G
101220	TŠILLIPULBER	430 G
101181	KANEEL JAHVATATUD	470 G
101197	KÖÖMNED TERVE	420 G
101361	NELK TERVE	340 G
101184	KORIANDER TERVE	270 G
101177	APTEEGITILLISEEMNED TERVE	300 G
101209	KÜÜSLAUK GRANULEERITUD	650 G
101180	INGVER JAHVATATUD	380 G
101204	SINEPISEEMNED KOLLASED	640 G
101291	PERSILLADE	720 G
101208	KÜÜSLAUK TÜKELDATUD	560 G
101343	KADAKAMARI	290 G
4142	KIVISOOL	455 G
17826	SUITSUNE PAPRIKA	230 G
102200	KURKUM	430 G

PIPRAD

101214	MUST PIPAR JAHVATATUD	350 G
4140	TELLICHERRY PIPAR	210 G
101217	VALGE PIPAR JAHVATATUD	500 G

TEX MEX

101370	FAJITA MAITSEAINESEGU	532 G
45565	GUACAMOLE KASTE	940 G
3212	NACHOS KRÕPSUD	475 G
4433	SALSA RIO GRANDE	3850 G
101369	TACO ORIGINAL MAITSEAINESEGU	532 G
4780	NISUTORTILLA 6"	330 G
4991	NISUTORTILLA 8"	480 G

KÜPSETAMINE

101228	KÜPSETUSPULBER	700 G
101247	VANILLISUHKUR	700 G

BBQ JA STREET FOOD

200643	BBQ KASTE SUITSUMAITSELINE	1140 G
200518	BBQ KOREA STIILIS KASTE	1000 G
101999	BBQ RUB TŠILLI JA INGVERI	490 G
101998	BBQ RUB CHIMICHURRI	350 G
100270	KIMCHI MAITSEAINESEGU	315 G
100269	MARINEERIMISSEGU	400 G

AASIAPÄRASED

4660	KOOKOSPIIM	2900 ML
4689	AASIA MUNANUUDLID	6 KG
4539	MAGUS TŠILLIKASTE	1100 G
200187	PAD THAI KASTE	1000 G
4540	TERIYAKI-KASTE	1090 G

INDIA

101282	KARRI MADRAS	435 G
101265	GARAM MASALA MAITSEAINESEGU	553 G
200124	MINI NAANILEIB	260 G
101267	RAITA MAITSEAINESEGU	700 G
101269	TANDOORI MAITSEAINESEGU	560 G
101270	TIKKA MASALA MAITSEAINESEGU	560 G

ITAALIA

200681	PESTO GENOVESE	1000 G
4651	PÄIKESEKUIVATATUD TOMATID ÕLIS	2300 G

GOLD&GREEN

200684	SUITSUTATUD BBQ-MARINAADIS DELI OATS™	1500 G
200685	PULLED OATS™ NUDE, KÜLMUTATUD TOODE	1500 G

01 LK 04

TAIME-TIKKA VÜRTSIKA BASMATIRIISI JA NAANIGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

70 g	700 g	Santa Maria Tikka Masala maitseainesegu
5 dl	5 liitrit	Santa Maria kookospiima purustatud tomateid
2 dl	2 liitrit	vett
500 g	5 kg	aedube
400 g	4 kg	punast paprikat
500 g	5 kg	lillkapsast
10 tk	100	Santa Maria mini naanileiba

KUIDAS VALMISTADA

1. Sega Tikka Masala maitseainesegu, kookospiim, purustatud tomatid ja vesi kastrulis. Lase keema.
2. Lisa lillkapsas. Kuumuta, kuni lillkapsas on valmis, lisa aedoad ja punane paprika.
3. Keeda uuesti.
4. Serveeri basmatirisi ja naaniga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (360 G)

Energiat: 106 kcal / 442 kJ
Süüvesikuid: 13 g. Valke: 3,1 g. Rasvu: 3,9 g

02 LK 05

LÄÄTSEHAUTIS BATAADI JA MUSTA RÖSTKAPSAGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 40 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

1 liitrit	10 liitrit	Puy või rohelisi läätsi
400 g	3,5 kg	kollast sibulat
1,5 spl	200 g	Santa Maria küüslaugusoola
1 kg	10 kg	maguskartulit
400 g	4 kg	salutatud spinatit
2 spl	150 ml	toiduõli
2 spl	100 g	Santa Maria Garam Masalat
2	10	Santa Maria loorberilehte
2 tl	60 g	Santa Maria kurkumit
1 liiter	10 liitrit	Santa Maria kookospiima
8 dl	8 liitrit	vett või köögiviljapuljongit
300 g	3 kg	musta lehtkapsast
10 tk	100	Santa Maria mini naanileiba

KUIDAS VALMISTADA

1. Leota läätsi 4 tundi või üleöö.
2. Vala vesi ära ja loputa läätsed.
3. Haki sibul ja küüslauk.
4. Lõika maguskartul suuremateks kuubikuteks.
5. Prae köögivilju koos vürtsidega pannil õlis keskmisel kuumusel.
6. Lisa kookospiim, vesi ja läätsed. Kuumuta 30–45 minutit, kuni läätsed ja kartulid on läbi keedetud.
7. Grilli kapsalehti kuival pannil, ära lase kõrbema.
8. Serveeri läätsehautis pruunistatud musta kapsa ja sooja naaniga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (525 G)

Energiat: 570 kcal / 2389 kJ
Süüvesikuid: 68 g. Valke: 21 g. Rasvu: 21 g

03 LK 08

KREEMJAD TAKOD KRÕBEDA MARINEERITUD PUNASE SIBULAGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 40 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 25 VÕI 100

KOOSTISAINED

1,5 kg	2 kg	6 kg	rebitud kaera
2 dl	400 g	3 kg	Santa Maria Taco Originali maitseainesegu
2 dl	8 dl	8 dl	rapsiseemneõli
400 g	4 kg	3 kg	punast paprikat
300 g	3 kg	3 kg	maisi
250 g	800 g	300 g	Santa Maria nacho-krõpse
300 g	1,2 kg	Philadelphia juustu	
500 g	5 kg	cream fraiche'i	
800 g	8 kg	Santa Maria Salsa Rio Grandet	
500 g	4,5 kg	riivjuustu	
30 g	250 g	värsket koriandrit	

KUIDAS VALMISTADA

1. Marineeri Pulled Oats' ehk rebitud kaer Santa Maria Taco Originali maitseainesegu ja õliga (seda võib teha päev varem ning jätta külmkappi).
2. Kuumuta 175 °C juures 20 min. Võta ahjust välja.
3. Lisa nacho-krõpsud.
4. Sega Philadelphia juustu ja creme fraiche'iga.
5. Lisa juustusegu ja natuke salsat.
6. Puiста juustuga üle ning küpseta ahjus kuumusel 175 °C 15 min.
7. Garneeri hakitud koriandriga.
8. Serveeri riisi ja marineeritud punase sibulaga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (300 G)

Energiat: 315 kcal / 1315 kJ
Süüvesikuid: 16 g. Valke: 20 g. Rasvu: 19 g

04 LK 09

GRATÄÄN JUURIKATE JA FETAJUUSTUGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 75 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

200 g	2 kg	6 kg	porrulauku
1 kg	10 kg	10 kg	kartuleid
300 g	3 kg	3 kg	pastinaaki
300 g	3 kg	3 kg	porgandeid
500 g	5 kg	3 kg	juursellerit
300 g	3 kg	3 kg	fetajuustu
5 dl	5 liitrit	5 liitrit	piima või taimset jooki (kuumutuskõlblikku)
6 dl	6 liitrit	6 liitrit	vahukoort või taimset koort
1 tl	0,5 dl	0,5 dl	Santa Maria estragoni soola
2 tl	0,5 dl	0,5 dl	Santa Maria jahvatatud musta pipart

KUIDAS VALMISTADA

1. Koori juurviljad ja viiluta ribadeks.
2. Lõika porrulauk õhukesteks viiludeks.
3. Sega köögiviljad ja fetajuust vedelikuga, maitsesta maitsetaimede, soola ja pipraga.
4. Vala juurde koor ja piim.
5. Küpseta ahjus 175 °C juures 30–40 min, kuni juurviljad on valmis.
6. Soovid rohkem valku? Serveeri rebitud kaeraga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (370 G)

Energiat: 348 kcal / 1452 kJ
Süüvesikuid: 29 g. Valke: 12 g. Rasvu: 19 g

05 LK 13

KÕRVITSASUPP KOOKOSPÄHKLI, MUSTADE UBADE JA RÖSTITUD DUKKAH'GA

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 75 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

1 kg	10 kg	butter-kõrvitsat
100 g	1 kg	õuna
100 g	1 kg	kollast sibulat
2 spl	200 ml	toiduõli
1,6 liitrit	16 liitrit	veganipuljongit
8 dl	8 liitrit	Santa Maria kookospiima
1 spl	50 g	Santa Maria jahvatatud ingverit
0,5 tl	5 g	Santa Maria Cayenne'i pipart

pressitud laimi mahla

soola

musti ube

noort spinatit

dukkah'd

KUIDAS VALMISTADA

1. Lõika kõrvits tükkideks. Koori ja tükelda õun. Koori ja haki sibul.
2. Prae kõrvits, õun ja sibul kastrulis toiduõlis 5 min. Täida veega ja lisa veganipuljong. Keeda suppi 15–20 min, kuni kõrvits on pehme.
3. Sega supp mikseriga. Sega sisse kookospiim ning maitsesta ingveri, Cayenne'i pipra, laimimahla ja soolaga. Lase supil keeda.
4. Garneeri mustade ubade, spinati ja dukkah'ga.
5. Serveeri sooja Santa Maria mini naanileivaga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (358 G)

Energiat: 519 kcal / 2165 kJ
Süüvesikuid: 50 g. Valke: 14 g. Rasvu: 27 g

06 LK 14

PULLED OATS' TŠILLIGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 20 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

400 kg	4 kg	Pulled Oats' Nude
60 g	600 g	Santa Maria Fajita maitseainesegu
1 dl	8 dl	rapsiseemneõli
300 g	3 kg	punast paprikat
800 g	8 kg	purustatud tomateid
300 g	3 kg	aedube
10	100	Santa Maria tortillat
10	100	portsjonit riisi
20 g	200 g	koriandrit

KUIDAS VALMISTADA

1. Sega Pulled Oats' Nude Fajita maitseainesegu ja õliga (seda võib teha päev varem ning jätta külmkappi).
2. Lõika paprika ribadeks.
3. Küpseta 175 °C juures 15 minutit. Eemalda ahjust. Sega juurde paprika, purustatud tomatid ja aedoad. Küpseta veel 5 minutit.
4. Garneeri hakitud koriandriga.
5. Serveeri riisi ja tortillaga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (350 G)

Energiat: 148 kcal / 623 kJ
Süüvesikuid: 20 g. Valke: 6,6 g. Rasvu: 3,8 g

07 LK 15

BELUGA BOLOGNA

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 10 VÕI 100

KOOSTISAINED

300 g	3 kg	hakitud kollast sibulat
2 ml	100 ml	oljiviõli
½ dl	450 g	tomatipüreed
500 g	5 kg	Beluga või rohelisi läätsi (tooreid)
800 g	8 kg	purustatud tomateid
2 dl	2 kg	creme fraiche'i (vegan)
2 dl	2 liitrit	vett
2 spl	100 g	Santa Maria tükeldatud küüslauku
2 tl	0,5 dl	Santa Maria oreganot
2 tl	0,5 dl	Santa Maria basililikut
2 tl	0,5 dl	soola
2 tl	0,5 dl	Santa Maria musta pipart
1 kg	10 kg	spagette

KUIDAS VALMISTADA

1. Pane läätsed 8–12 tunniks likku.
2. Prae sibulat õlis.
3. Sega tomatipüree, Beluga läätsed, purustatud tomatid ja creme fraiche.
4. Maitsesta küüslauku, oregano, basililiku, soola ja musta pipraga.
5. Kata kaanega ning lase haududa 20 min, kuni läätsed on pehmed ja Bologna selge.
6. Serveeri värskelt keedetud spagetid Beluga Bologna ja värske basilikuga.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (350 G)

Energiat: 366 kcal / 1542 kJ
Süüvesikuid: 54 g. Valke: 14 g. Rasvu: 8 g

08 LK 16

KÖÖGIVILJAKOOK INGVERIGLASUURIGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 30 MIN
AEG KOKKU: 60 MIN
PORTSJONID: 40-50

KOOSTISAINED

10 muna	900 g	suhkrut
400 g	400 g	võid
250 g	250 g	peeti
250 g	250 g	suvikõrvitsat
250 g	250 g	porgandeid
600 g	600 g	jahu
1,5 spl	1,5 spl	sõgisoodat
2 spl	2 spl	küpsetuspulbrit
3 spl	3 spl	Santa Maria kaneeli
2 spl	2 spl	Santa Maria kardemoni

GLASUUR:

400 g Philadelphia juustu
300 g toasooja võid
400 g tuhksuhkrut
2 spl Santa Maria jahvatatud ingverit

KUIDAS VALMISTADA

1. Riivi peet, suvikõrvits ja porgand.
2. Sulata või ja lase jahtuda.
3. Vahusta munad ja suhkur kohevaks. Sega juurde või ja kuivainetega hästi segatud jahu. Viimasena sega sisse riivitud köögiviljad.
4. Määri ja valmista ette ahjuvorm, kalla sisse või.
5. Küpseta 175 °C juures 25–35 minutit. Lase koogil jahtuda.
6. Sega kõik glasuuriks ja laota kreem koogile.
7. Garneeri riivitud porgandi, hakitud suvikõrvitsa ja viilutatud peediga (lõika õhukeselt mandoliinil ja asetä ööseks jäävette). Lõika kook tükkideks.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (60 G)

Energiat: 179 kcal / 754 kJ
Süüvesikuid: 28 g. Valke: 2,4 g. Rasvu: 6,1 g

OLED VALMIS TAIMEDE
MAITSED ESILE TOOMA?

RETSEPTID
ON SIIN!

MAITSVAD LISANDID

DUKKAH ILMA PÄHKLITETA

TOIDUVALMISTUSAEG: 10 MIN
AEG KOKKU: 20 MIN
PORTSJONID: 10

KOOSTISAINED

1 dl	päevaliliseemneid
0,5 dl	kõrvitsaseemneid
0,5 dl	meloniseemneid
1 tl	Santa Maria koriandrit
1 tl	Santa Maria köömneid
1 tl	Santa Maria tšillipulbrit
1 tl	soola
0,5 tl	Santa Maria oreganot

KUIDAS VALMISTADA

1. Rösti päevalille-, kõrvitsa- ja meloni-seemneid ning vürtse (ilma oreganota) ahjus 175 °C juures 5–7 min. Lase jahtuda.
2. Pane kõik koostisosad mikserisse ja lisa vürtsid (ilma oreganota), sega kokku. Lisa maitsestamiseks oregano.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (13 G)

Energiat: 75 kcal / 310 kJ
Süüvesikuid: 1,9 g. Valke: 3,4 g. Rasvu: 5,8 g

KRÕBEDAD SEEMNED TŠILLIGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 10 MIN
AEG KOKKU: 25 MIN
PORTSJONID: 20

KOOSTISAINED

2 dl	kõrvitsaseemneid
2 dl	meloniseemneid
2 dl	päevaliliseemneid
2 spl	Santa Maria Sriracha kastet
2 spl	vett
1 tl	soola

KUIDAS VALMISTADA

1. Rösti seemneid vormis 175 °C juures, kuni nad on saanud kena värvuse.
2. Sega Sriracha, vesi ja sool.
3. Lisa segu kuumu vormi ja sega seemnetega.
4. Hoia veidi veel ahjus.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (13 G)

Energiat: 66 kcal / 272 kJ
Süüvesikuid: 1,6 g. Valke: 53,1 g. Rasvu: 5 g

KRÕBEDAD SEEMNED TÜÜMIANI JA KÜÜSLAUGUGA

TOIDUVALMISTUSAEG: 10 MIN
AEG KOKKU: 25 MIN
PORTSJONID: 20

KOOSTISAINED

2 dl	kõrvitsaseemneid
2 dl	meloniseemneid
2 dl	päevaliliseemneid
1 spl	Santa Maria granuleeritud küüslauku
2 spl	Santa Maria tüümiani
4 spl	vett
1 tl	soola

KUIDAS VALMISTADA

1. Rösti seemneid vormis 175 °C juures, kuni nad on saanud kena värvuse.
2. Sega granuleeritud küüslauk, tüümian, vesi ja sool.
3. Lisa segu kuumu vormi ja sega seemnetega.
4. Hoia veidi veel ahjus.

TOITEVÄÄRTUS PORTSJONI KOHTA (13 G)

Energiat: 66 kcal / 272 kJ
Süüvesikuid: 1,3 g. Valke: 3,2 g. Rasvu: 5,2 g

JÄRGMINE SAMM VÕIMSAD TAIMSAD MAITSED

SEE VOLDIK SISALDAB RETSEPTE, IDEID, NÄPUNÄITEID, NIPPE, ALUS-
TÖDESID NING OTSETEID, MIS ANNAVAD KÕIK VAJALIKU, ET SAADA
TAIMETOIDU VALMISTAMISE JA MAITSESTAMISE MEISTRIKS. KUI SOOVID
VIIA TOIDUVALMISTAMISE OMA SUURKÖÖGIS UUELE TASEMELE, ASTUDA
SAMMU TULEVIKULE LÄHEMALE, VÕTA JULGELT MEIEGA ÜHENDUST.
VAHEPEAL TUGINE MEIE HEADELE SOOVITUSTELE, ET TUUA ESILE
TAIMEDE VÕIMSAD MAITSED.

MÕTLE
JÄRELE

HAARA HÄRJAL
SARVIST

VAHETA LIHA VÄLJA

SOOVID ROHKEM TEADA?

PÕHJA-EESTI

MERILYN JÕEARU

KEY ACCOUNT MANAGER
merilyn.joearu@paulig.com
+372 5394 2672

KAJA TAMMSALU

KEY ACCOUNT MANAGER
kaja.tammsalu@paulig.com
+372 510 1348

MEHIS NURMETALU

SENIOR KEY ACCOUNT MANAGER
mehis.nurmetalu.com@paulig.com
+372 505 0024

LÄÄNE-EESTI JA SAARED

ERGO EINLA

KEY ACCOUNT MANAGER
ergo.einla@paulig.com
+372 526 1474

IDA- JA LÕUNA-EESTI

ALEKSANDER PILNIK

KEY ACCOUNT MANAGER
aleksander.pilnik@paulig.com
+372 517 9040

PAULIG



GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

santamaria.ee/foodservice

JÄLGI MEID FACEBOOKIS

/santamariaeesti