

Nalle

Elovena

Sydänystävä



HELPPOA HYVÄÄ HIUTALEILLA, LESEILLÄ JA SUURIMOILLA

Kotimaista viljaa puuroihin, leivontaan ja jälkiruokiin

RAISIO



AINEKSIA ENERGISEEN ELÄMÄÄN

Hiilihydraatit kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Parhaiten hiilihydraatteja saadaan viljatuotteista. Hiutaleet, leseet ja suurimot sisältävät hyviä, hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, proteiineja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kun syömme puuroja ja muita täysjyvätuotteita, verensokerimme pysyy tasaisena, eikä nälkä yllätä.

Kuitu pitää kunnossa

Hiutaleet ja leseet ovat täysjyväviljaa ja sisältävät runsaasti kuitua, joka edistää vatsan toimintaa. Kuitu auttaa myös painonhallinnassa: se pitää kylläisenä pitkään, mutta ei sisällä turhia kaloreita. Veren kolesteroliarvoihin kuitu vaikuttaa myönteisellä tavalla.

Monipuolista ja hyvää tarjottavaa

Viljatuotteista saa helposti maukasta, edullista ja monipuolista tarjottavaa. Hiutaleista, leseistä ja suurimoista on vaivatonta valmistaa hyvää syötävää: puuroja, vellejä, leivonnaisia ja jälkiruokia. Monet tuotteet sopivat sellaisenaan syötäväksi esimerkiksi viilin tai jogurtin kera. Viljaruokiin voi yhdistellä kätevästi myös marjoja ja hedelmiä.

Laaja valikoima kotimaista viljaa

Ateriamestarit tarjoaa suurkeittiöille laajan valikoiman RavintoRaision valmistamia kaura-, ruis-, ohra-, vehnätuotteita sekä kiinnostavia viljaseoksia. Tuttujen Elovena-, Sydänystävä-, Nalle- sekä mannasuurimotuotteiden valikoimaa täydentävät Risella-puuroriisit. Tutustu tuotteisiimme ja valmista vaihtelevia, hyvää viljaa sisältäviä herkkuja. Olemme koonneet oheen uusia reseptejä, jotka ovat ehdottomasti kokeilemisen arvoisia.

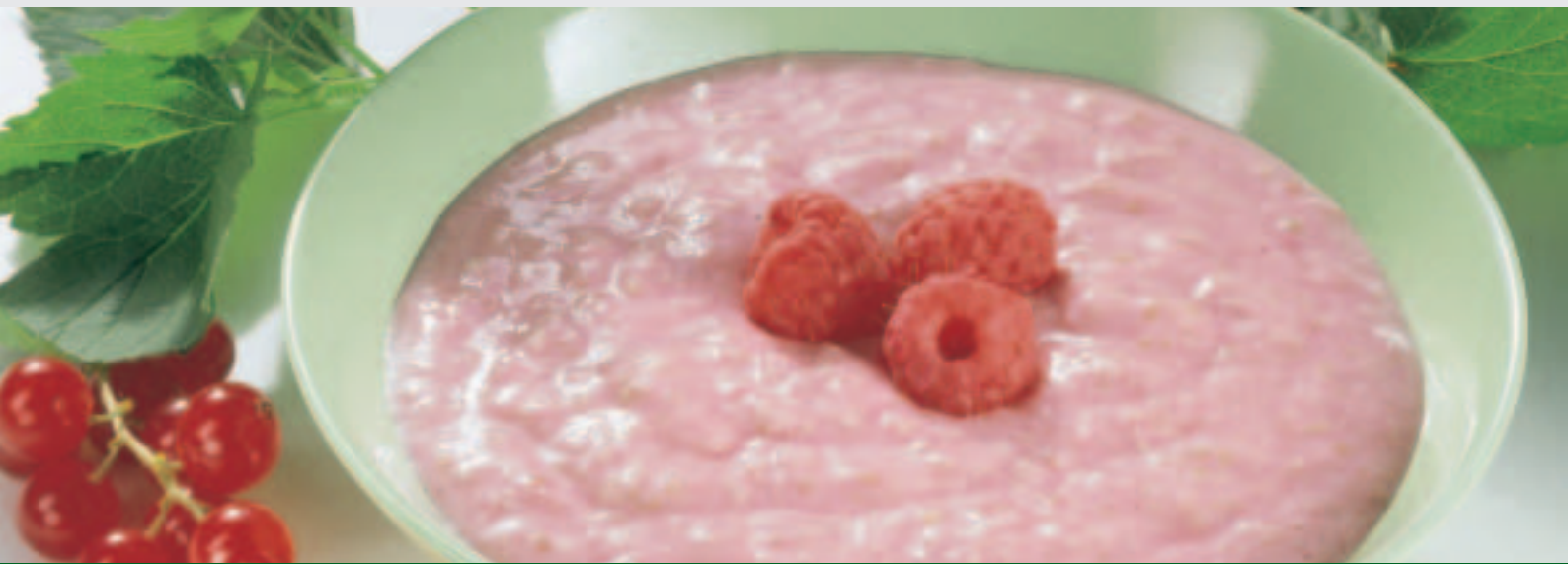




Tuote	Energiaa kJ/kcal	Proteiinia g	Hilihydraattia g	josia sokereita g	Rasvaa g	josia tyydyttyneitä g	Ravintokuitua g	Natriumia g	Rautaa mg	Tiaminia mg	Riboflavinia mg	Niasinia mg
Elovena Hetki Kaura & Kuitu	1400/330	15,0	52,0	1,3	6,8	1,2	12,5	0,630	5,7	0,5	0,1	2,2
Elovena Hetki Omena & Kaneli	1400/340	11,0	60,0	28,0	5,6	1,0	12,0	0,704	3,3	-	-	-
Elovena Kaurahiutale	1450/340	14,0	56,0	1,3	6,7	1,2	11,0	0,002	5,3	0,4	0,1	2,6
Elovena Pieni kaurahiutale	1450/340	14,0	56,0	1,3	6,7	1,2	11,0	0,002	5,3	0,4	0,1	2,6
Sydänystävä Kauralese	1350/320	17,0	46,0	1,5	7,5	1,2	17,0	0,003	7,0	0,8	0,1	1,2
Sydänystävä Kaura & Ruislese	1400/330	15,0	50,0	1,5	7,2	1,2	15,0	0,001	6,1	0,4	0,14	2,5
Sydänystävä Kaura & Kauralese	1400/330	16,0	52,0	1,3	6,6	1,2	13,0	0,002	5,6	0,5	0,1	2,4
Nalle 4-viljan hiutale	1350/320	11,0	63,0	1,8	2,8	0,5	12,0	0,005	2,9	0,2	0,4	2,8
Nalle Ruishiutale	1350/320	10,0	65,0	2,2	2,0	0,3	13,0	0,005	2,0	0,2	0,16	1,0
Nalle Vehnähiutale	1400/330	13,0	63,0	2,0	2,4	0,4	11,0	0,004	5,3	0,5	0,1	4,0
Nalle Ohrahiutale	1400/330	10,0	69,0	0,7	1,5	0,4	11,0	0,005	1,8	0,3	0,03	5,7
Mannasuurimoita	1500/350	12,0	70,0	0,3	2,4	0,4	4,0	0,003	0,7	0,1	0,1	0,7
Tummaa mannasuurimoita	1500/350	12,0	70,0	0,4	2,3	0,4	5,0	0,005	1,8	0,22	0,1	1,1
Sydänystävä Ohrasuurimo & Kauralese	1350/320	14,0	55,0	0,9	4,8	0,9	15,0	0,003	4,6	0,4	-	-
Risella Puororiisi	1450/350	6,0	76,0	0,2	1,7	0,4	2,0	0,006	-	-	-	-

Lisää kuitua

Suomalaisten tulisi lisätä kuidun saantia. Suositusten mukaan meidän tulisi nauttia ravintokuitua 25–35 g joka päivä. Nyt naiset saavat kuitua vuorokaudessa noin 18 g ja miehet 22 g.



Punaherukkapuuro

120 annosta à 250 g

25,000 l vettä
3,200 kg Sydänystävä Kaura & Ruisleseitä
4,200 kg punaherukoita
1,450 kg sokeria

Lisää kaurahiutale-ruisleseos kiehuvaan veteen. Hauduta kypsäksi noin 15 minuuttia. Lisää punaherukat ja sokeri. Hauduta vielä hetki. Tarjoa jäädytettynä.

Valmista ruokaa 30,000 kg

Ohra-kauralesepuuro, höyrykeitto

26 annosta à 250 g

0,800 kg Sydänystävä Ohrasuurimo & Kauraleseitä
1,500 l vettä
0,050 kg Keiju Catering Margariinia 80
4,000 l kevytmaitoa
0,033 kg suolaa

Voitele GN 1/1-100 mm -vuoka. Mittaa vuokaan puuroainekset, vesi, margariini ja maito. Höyrykeitä 100 asteessa noin 1,5–2 tuntia ilman kantta.

Mausta kypsä puuro suolalla. Sekoita hyvin.

Valmista ruokaa 6,500 kg

Maidoton ohra-kauralesepuuro, höyrykeitto

26 annosta à 250 g

0,800 kg Sydänystävä Ohrasuurimo & Kauraleseitä
4,000 l vettä
1,500 l GoGreen Kasvirasvasekoitetta
0,033 kg suolaa

Voitele GN 1/1-100 mm -vuoka. Mittaa vuokaan puuroainekset, vesi ja kasvirasvasekoite. Höyrykeitä 100 asteessa noin 1,5–2 tuntia ilman kantta.

Mausta kypsä puuro suolalla. Sekoita hyvin.

Valmista ruokaa 6,500 kg

Ohra-kauralesepuuro, pata

100 annosta à 250 g

12,500 l vettä
12,500 l ykkösmaitoa
2,850 kg Sydänystävä Ohrasuurimo & Kauraleseitä
0,100 kg suolaa

Voitele pata Kultasula Vuokarasvalla. Kuumenna neste kiehuvaaksi, lisää puuroainekset. Hauduta kypsäksi noin 1 tunti. Mausta kypsä puuro suolalla.

Jos puuro on pidempään lämpösäilytyksessä, käytä hieman vähemmän puuroainesta.

Valmista ruokaa 25,000 kg



Sydänystävän puuro

100 annosta à 300 g

12,000 l vettä
4,125 kg Sydänystävä Kauraleseitä
18,000 l kevytmaitoa
0,150 kg suolaa

Voitele pata Kultasula Vuokarasvalla. Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää kauraleseet veteen samalla sekoittaen.

Kun neste on imeytynyt, lisää maito ja hauduta puuro kypsäksi 15–20 minuuttia. Mausta kypsä puuro suolalla.

Tarjoa puuro vadelmakeiton kera.

Valmista ruokaa 30,000 kg

Kahden viljan puuro

100 annosta à 200 g

3,000 l vettä
17,000 l kevytmaitoa
1,200 kg Sydänystävä Kauraleseitä
1,200 kg Tummia mannasuurimoita
0,100 kg suolaa

Voitele pata Kultasula Vuokarasvalla tai Paistiksellä. Kuumenna neste kiehuvaaksi, lisää kauraleseet ja mannasuurimot samalla sekoittaen.

Hauduta puuro kypsäksi noin 20 minuuttia. Mausta kypsä puuro suolalla. Tarjoa puuro tuoremarjakeiton kera.

Valmista ruokaa 20,000 kg

Kauralese-ruislesepuuro

100 annosta à 350 g

17,000 l vettä
17,000 l kevytmaitoa
3,400 kg Sydänystävä Kauraleseitä
0,700 kg Sydänystävä Ruisleseitä
0,135 kg suolaa

Voitele pata Kultasula Vuokarasvalla. Lisää neste pataan. Lisää kaura- ja ruisleseet kiehuvaan nesteeseen. Hauduta puuro kypsäksi noin 20–30 minuuttia. Mausta kypsä puuro suolalla.

Valmista ruokaa 35,000 kg

Kolmen viljan puuro

100 annosta à 300 g

15,000 l vettä
15,000 l kevytmaitoa
2,000 kg Tummia mannasuurimoita
1,700 kg Sydänystävä Kaura & Ruisleseitä
0,120 kg suolaa

Kuumenna neste kiehuvaaksi. Lisää Tummat mannasuurimot ja kaurahiutale-ruisleseeseos. Kypsennä hauduttaen noin 20–30 minuuttia. Mausta kypsä puuro suolalla.

Jos haluat runsaskuituisemman puuron, lisää Sydänystävä Ruisleseitä puuron joukkoon ennen haudutusvaihetta.

Valmista ruokaa 30,000 kg



Ohra-kauralese-hedelmäpuuro

10 annosta à 200 g

1,500	l	vettä
0,220	kg	Sydänystävä Ohasuurimo & Kauraleseitä
0,300	l	Hedelmä Täysmehutiivistettä (Tropic)
0,200	kg	Apetit Omenakuutioita
0,100	kg	sokeria

Kuumenna neste kiehuvaaksi, lisää ohra-kauraleseeseos. Hauduta noin 50 minuuttia. Lisää täysmehutiiviste ja omenakuutiot, hauduta vielä noin 15 minuuttia. Mausta kypsä puuro sokerilla. Tarkista maku.

Valmista ruokaa 2,000 kg

Omena-kanelipuuro

10 annosta à 250 g

2,000	l	vettä
0,250	kg	Sydänystävä Kaura & Kauraleseitä
0,450	kg	Apetit Omenakuutioita
0,050	l	sitruunamehua
0,150	kg	sokeria
0,003	kg	jauhettua kanelia

Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää joukkoon puuroaineokset ja omenakuutiot. Hauduta puuro kypsäksi 15 minuuttia.

Mausta kypsä puuro sitruunamehulla, sokerilla ja kanelilla. Tarkista maku.

Valmista ruokaa 2,500 kg

Mangosmoothie-juoma

100 annosta à 135 g

7,500	l	GoGreen Kaurajuomaa
5,000	kg	Apetit Mangososetta paloina
0,300	l	sitruunamehua
0,600	kg	sokeria
0,450	kg	Sydänystävä Kauraleseitä

Sekoita kaurajuoman joukkoon kohmeinen mangosose. Mausta sitruunamehulla ja sokerilla. Lisää kauraleseet. Sekoita juoma tasaiseksi. Anna vetäytyä hetken. Tarjoa välittömästi kylmänä.

Voit valmistaa juoman myös maidosta. GoGreen Kaurajuomasta tehtynä juoma on maidotonta ja laktoositonta. Juoma on maukas välipala tai pala-veritarjottava kahvin asemesta.

Valmista ruokaa 13,500 kg

Valkosipulin viettelys

120 annosta à 15 g

1,000	kg	Bel Ami Valkosipuli -kasvirasvatuoorejuustoa
0,800	kg	Keiju Catering Margariinia 80
0,025	kg	Sydänystävä Kauraleseitä
0,010	kg	Yrttitarha-seosta
0,003	kg	basilikaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna levitteen maustua kylmässä ennen tarjoilua.

Valmista ruokaa 1,800 kg



Maidoton riisipuuro, höyrykeitto

26 annosta à 250 g

0,800 kg Risella Puuroriisiä
4,000 kg vettä
1,500 l GoGreen Kasvirasvasekoitetta
0,050 kg Keiju Catering Margariinia 80
0,030 kg suolaa

Voitele GN 1/1-100 mm -vuoka Kultasula Vuoka-sprayllä. Mittaa vuokaan riisi, vesi, kasvirasvasekoite ja margariini. Höyrykeitä 100 asteessa ilman kantta noin 1,5 tuntia.

Mausta kypsä puuro suolalla. Puuro saostuu suolan lisäämisen jälkeen.

Valmista ruokaa 6,500 kg

Mansikkarahka

50 annosta à 150 g

3,000 kg Apetit Mansikoita
2,500 kg maitorahkaa
0,500 l kevytmaitoa
0,900 kg Sydänystävä Kauraleseitä
0,500 kg sokeria
0,050 kg vanilliinisokeria

Koristeluun
0,200 kg Sydänystävä Kauraleseitä

Soseuta mansikat. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Jaa annosmaljoihin. Koristele kauraleseillä juuri ennen tarjoilua.

Valmista ruokaa 7,500 kg

Kaura-omena-raparperipaistos

20 annosta à 100 g

1,000 kg Apetit Omenakuutioita
0,600 g raparperia
0,030 kg perunajauhoja
0,007 kg jauhettua kanelia
0,090 kg fariinisokeria

Pinnalle
0,200 kg Kultasula Margariinia
0,230 kg Sydänystävä Kaura & Kauraleseitä
0,030 kg mantelirouhetta
0,085 kg sokeria

Sekoita keskenään kohmeiset omenakuutiot ja raparperit. Lisää joukkoon perunajauhot, kaneli ja fariinisokeri. Sekoita hyvin. Kaada ainekset voideltuun GN 1/1-40 mm -vuokaan. Sekoita keskenään sulatettu margariini, kaurahiutaleet, mantelirouhe ja sokeri. Levitä seos omena- ja raparperipalojen päälle tasaiseksi kerrokseksi. Kypsennä kiertoilmahuuunissa 175 asteessa noin 25 minuuttia. Tarjoa paistos vaniljakastikkeen kera.

Valmista ruokaa 2,000 kg

Marjatarhan puuro

100 annosta à 200 g

17,000 l vettä
2,150 kg Sydänystävä Kaura & Ruisleseitä
3,000 kg Apetit Marjakimara -sekoitusta
1,000 kg sokeria

Lisää kaura-ruisleseeseos kiehuvaan veteen. Hauduta kypsäksi noin 15 minuuttia. Lisää marjakimara ja sokeri. Sekoita. Hauduta hetken. Tarjoa lämpimänä tai jäähdetyttynä.

Valmista ruokaa 20,000 kg

Tuoteno/Tuote	Ainesosat	ME/ lavalla	KL-numerot	Käyttö	Suositus- annos	Annos- määrä keskim./ pakkaus	Huom!	EAN-koodi ME-koodi
81364 Elovena Kaurahiutale	Kaura	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 101931 T 0021303	Puurot, vellit, leivonta	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 350 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 36 43
81365 Elovena Kaurahiutale	Kaura	20 kg Lavalla 21 myyntierää	K = EAN MN 206702 T 0026787	Puurot, vellit, leivonta	42 g (puuro)	476 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 350 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 36 50
81833 Elovena Pieni kaurahiutale	Kaura	5 kg Lavalla 56 myyntierää	K = EAN MN 073033 T 0083675	Puurot, vellit, leivonta	42 g (puuro)	119 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 8 min. Litrapaino 330 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 83 34
83830 Elovena Hetki Kaura & Kuitu	Kaurahiutale, kauralese, suola	30 x 40 g = 1,2 kg Lavalla 108 myyntierää	K = EAN MN 073930 T 0539338	Puuro, annospakkaus	1 pussi = 40 g	30 kpl	Kypsymisaika n. 1 min. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 83 83 00 16416597838307
83831 Elovena Hetki Omena & Kaneli	Kaurahiutale, kuivattu omena (20 %), sokeri, vanilliinisokeri, suola, kaneli	30 x 35 g = 1,05 kg Lavalla 108 myyntierää	K = EAN MN 073931 T 0539999	Puuro, annospakkaus	1 pussi = 35 g	30 kpl	Kypsymisaika n. 1 min. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 83 83 17 16416597838314
81379 Sydäntävä Kauralese	Kaura	6 kg Lavalla 56 myyntierää	K = EAN MN 073979 T 0320838	Puurot, vellit, leivonta, jälkiruoat, myslit. Viilin ja jogurtin kanssa.	34 g (puuro)	176 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 20–30 min. Litrapaino 475 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 37 97
81378 Sydäntävä Kauralese	Kaura	20 kg Lavalla 30 myyntierää	K = EAN MN – T 0092072	Puurot, vellit, leivonta, jälkiruoat, myslit. Viilin ja jogurtin kanssa.	34 g (puuro)	588 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 20–30 min. Litrapaino 475 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 01 37 83
81373 Sydäntävä Kaura & Ruislese	Kaurahiutale, ruislese	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 073973 T 0762203	Puurot, vellit, leivonta, myslit, lihamureketai- kinat.	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 380 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 81 37 34
81369 Sydäntävä Kaura & Kauralese	Kaurahiutale, kauralese	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 073040 T 0433631	Puurot, vellit, leivonta, myslit, lihamureketai- kinat.	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 10–15 min. Litrapaino 310 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 36 98
81344 Sydäntävä Ohrasuurimo & Kauralese	Ohra, kauralese	10 kg Lavalla 56 myyntierää	K = EAN MN 075115 T 0433425	Puurot, vellit, leivonta, laatikkoruoat.	30 g (puuro)	330 kpl	Kypsymisaika n. 60 min. Litrapaino 650 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 34 45
81774 Nalle 4-viljan hiutale	Ruis, vehnä, ohra, kaura	5 kg Lavalla 56 myyntierää	K = EAN MN 075974 T 0082248	Puurot, vellit	42 g (puuro)	119 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 5 min. Litrapaino 260 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 77 40
81424 Nalle 4-viljan hiutale	Ruis, vehnä, ohra, kaura	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 271238 T 0140681	Puurot, vellit	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 300 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 42 44
81427 Nalle Ruishiutale	Ruis	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 270205 T 0088302	Puurot, vellit	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 310 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 42 75
81425 Nalle Vehnähiutale	Vehnä	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 271235 T 0088294	Puurot, vellit	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 320 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 42 51
81428 Nalle Orahiutale	Ohra	10 kg Lavalla 35 myyntierää	K = EAN MN 272235 T 0088310	Puurot, vellit	42 g (puuro)	238 kpl (puuro)	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 320 g/l. Runsaskuituinen.	6 41 65 97 11 42 82
81112 Mannasuurimoita	Vehnä	5 kg Lavalla 152 myyntierää	K = EAN MN 075020 T 0808642	Puurot, vellit	30 g (puuro)	166 kpl	Kypsymisaika n. 10 min. Litrapaino 740 g/l.	6 41 65 97 01 11 23
81113 Tummaa mannasuurimoita	Vehnä	5 kg Lavalla 152 myyntierää	K = EAN MN 075022 T 0809061	Puurot, vellit	30 g (puuro)	166 kpl	Kypsymisaika n. 15 min. Litrapaino 700 g/l.	6 41 65 97 01 11 30
82010 Risella Puuroriisi	Pyöreäjäyväi- nen, puuroutu- va riisi	2 x 5 kg Lavalla 70 myyntierää	K = EAN MN 074029 T 0182998	Puurot, laatikkoruoat, lisäkkeet, jälkiruoat	50 g (puuro)	100 kpl	Kypsymisaika n. 20 min. Litrapaino 850 g/l.	6 41 12 00 82 01 09 16411200820106
82020 Risella Puuroriisi	Pyöreäjäyväi- nen, puuroutu- va riisi	25 kg Lavalla 28 myyntierää	K = EAN MN - T 0183129	Puurot, laatikkoruoat, lisäkkeet, jälkiruoat	50 g (puuro)	500 kpl	Kypsymisaika n. 20 min. Litrapaino 850 g/l.	6 41 12 00 82 02 08

Säilyvyys: hiutaleet 10 kk, puuroriisit 24 kk.

K = Kespro, MN = Meira Nova, T = Tuko

Parhaat merkit ja palvelu nyt yhdestä paikasta.

Myyntipalvelu (02) 443 7720, fax (02) 443 7722 www.ateriamestarit.fi

 **ateriamestarit**
PL 150, Raisonkaari 55, 21201 Raisio. Puh. (02) 443 7700