



midsona
foodservice

TUOTEKUVASTO

1/2023



RUOKAA, JOLLA ON VAIKUTUSTA

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

Keskitymme tukemaan sinua ja yritystäsi tarjoamalla vieraillesi kestävän 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.

KASVIPOHJAISTA KESTÄVÄÄ MAITTAVAA INSPIRAATIOTA

SISÄLLYS

MIDSONA FOODSERVICE	2	Pastat ja nuudelit	24
SERTIFIKAATIT JA MERKINNÄT	4	Riisit ja suurimot	26
Hiutaleet	6	Linssi, oliivit ja pavut	30
Siemenet	8	Jauhot	32
Kuivahedelmät ja pähkinät	10	Tomaattituotteet	34
Maissi-, Kikherne-, Linssi- ja Riisikakut	14	Mausteet	36
Tahnat ja pähkinälevitteet	16	Öljyt, etiket ja maustekastikkeet	38
Makeutus ja hillot	18	Yhteystiedot	40
Tee	20		
Kookosmaidot ja kasvipohjaiset proteiinit	22		

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

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



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.



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 kestävälle tasolle. Haitallisten torjunta-aineiden käyttö on kielletty. Työolojen täytyy olla inhimilliset ja palkkojen on täytettävä lain ja kollektiivisten palkkaneuvottelujen vaatimukset. Lapsityövoiman ja pakotytön hyväksikäyttö on kielletty ja niiden riskiä vähennetään aktiivisesti.



SYDÄNMERKKI

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



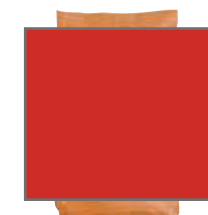
Urtekram
Hirssihutale gluteeniton
Luomu 2 kg
Tuotenro: 1012204
ME 4



Urtekram
Täysjyvärisiutale
gluteeniton
Luomu 2 kg
Tuotenro: 1012501
ME 4



Urtekram
Tattarihutale gluteeniton
Luomu 500 g
Tuotenro: 1011031
ME 6



Urtekram
Steel Cut Oat
Luomu 2,5 kg
Tuotenro: 1002078
ME 4



LUOMUMYSLIT



Urtekram
Hedelmämysli gluteeniton
Luomu 400 g
Tuotenro: 1012691
ME 6



Urtekram
Paahtamaton granolamix
gluteeniton
Luomu 700 g
Tuotenro: 1001313
ME 6



SIEMENET

PELLAVANSIEMENET



Urtekram
Pellavansiemen
Luomu 400 g
Tuotenro: 101113
ME 7



Urtekram
Pellavansiemen
Luomu 2,5 kg
Tuotenro: 101108
ME 4



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



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



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



MUUT KUIVAHEDELMÄT JA MARJAT



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





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





Urtekram
Omenalastu
Luomu 75 g
Tuotenro: 1051113
ME 6



PÄHKINÄT JA PÄHKINÄSEKOITUKSET



Earth Control
Cashewpähkinät
80 g
Tuotenro: 1290074
ME 28





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
Manteli
400 g
Tuotenro: 1290083
ME 8





Earth Control
Maapähkinät
700 g
Tuotenro: 1290009
ME 8





Earth Control
Kuoritut maapähkinät
700 g
Tuotenro: 1290010
ME 8





Earth Control
Cashew- ja karpalosekoitus
125 g
Tuotenro: 1001864
ME 14





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







MAISSIKAKUT



Friggs Maissikakku
Seesaminsien Merisuola
Gluteeniton 130 g
Tuotenro: 1002111
ME 12



Friggs Maissikakku
Taco
125 g
Tuotenro: 1001594
ME 12



Friggs Maissikakku
Juusto
125 g
Tuotenro: 1605637
ME 12



Friggs Maissikakku
Popcorn
Gluteeniton 125 g
Tuotenro: 1605636
ME 12



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



Friggs Maissikakku
Ranch
Gluteeniton 125 g
Tuotenro: 1000451
ME 12



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



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



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



KIKHERNEKAKUT



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



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



Friggs Kikhernekakku
Maustamaton
Gluteeniton 130 g
Tuotenro: 1000376
ME 12



Friggs Linssikakku
Juusto
Gluteeniton 125 g
Tuotenro: 1655062
ME 12



LINSSIKAKUT

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



TAHNAT JA PÄHKINÄ- LEVITTEET

TAHNAT



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



Urtekram
Oliivitapenade
Luomu 190 g
Tuotenro: 1034455
ME 6



Urtekram
Tahini, suolattu
Luomu 1,5 kg
Tuotenro: 1002013
ME 1



PÄHKINÄVOIT



Urtekram
Maapähkinävoi, rapea
Luomu 230 g
Tuotenro: 1038001
ME 6



Urtekram
Maapähkinävoi, pehmeä
Luomu 230 g
Tuotenro: 1038003
ME 6



Urtekram
Mantelivoi
Luomu 150 g
Tuotenro: 1001162
ME 6



Urtekram
Hasselpähkinävoi
Luomu 150 g
Tuotenro: 1001161
ME 6



HASSELPÄHKINÄLEVITTEET



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

PALMUÖLJYTÖN



Nocciolata
Vaalea Hasselpähkinälevite
Luomu 270 g
Tuotenro: 1000703
ME 6

PALMUÖLJYTÖN



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

PALMUÖLJYTÖN



Runsaasti
hasselpähkinää!
Ei sisällä
kaakaojauhetta

MAKEUTUS JA HILLOT

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
Kultainen ruokosokeri
Luomu 1 kg
Tuotenro: 1025282
ME 7



SOSEET



Urtekram
Omenasose
Luomu 700 g
Tuotenro: 1039662
ME 6



Urtekram
Kaakaojauhe
Luomu 80 g
Tuotenro: 1000017
ME 6



SIIRAPIT



Urtekram
Demerera ruokosokeri
Luomu 350g
Tuotenro: 1025267
ME 7



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



Urtekram
Vaahterasiirappi
Luomu 250 ml
Tuotenro: 1025501
ME 6



Urtekram
Kookossiirappi
Luomu 180 ml
Tuotenro: 1025506
ME 6



HILLOT



FiordiFrutta
Aprikoosihillo
Luomu 250 g
Tuotenro: 1000694
ME 6



FiordiFrutta
Mansikkahillo
Luomu 250 g
Tuotenro: 1000695
ME 6



FiordiFrutta
Vadelmahillo
Luomu 250 g
Tuotenro: 1000455
ME 6



FiordiFrutta
Viikunahillo
Luomu 260 g
Tuotenro: 1000697
ME 6



TEE



YRTTITEE



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



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



Yogi Tea
Choco
Luomu 17 pss
Tuotenro: 1361367
ME 6



Yogi Tea
Women's Balance
Luomu 17 pss
Tuotenro: 1361390
ME 6



Yogi Tea
Bedtime
Luomu 17 pss
Tuotenro: 1361432
ME 6



Yogi Tea
Stomach Ease
Luomu 17 pss
Tuotenro: 1361382
ME 6



VIHREÄ TEE



KOOKOS- MAIDOT JA KASVI- POHJAISET PROTEIINIT

KOOKOSMAIDOT



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



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



KASVIPROTEIINIT



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



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



PASTAT JA NUUDELIT

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



Urtekram
Penne gluteeniton
Luomu 250 g
Tuotenro: 1020041
ME 12



SPAGETTI



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



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 gluteeniton
Luomu 250 g
Tuotenro: 1020043
ME 12



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



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



Urtekram
Täysjyväwokkinuudeli
Höyrytetty
Luomu 3 kg
Tuotenro: 1020433
ME 1





RIISIT JA SUURIMOT

Alhainen
resoluutio

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



Urtekram
Täysjyväbasmatiriisi
Luomu 500 g
Tuotenro: 1010123
ME 7



Urtekram
Täysjyväjasmiiniriisi
Luomu 500 g
Tuotenro: 1010173
ME 7



Urtekram
Puuroriisi
Luomu 500 g
Tuotenro: 1010023
ME 7



Urtekram
Basmatiriisi
Luomu 5 kg
Tuotenro: 1001344
ME 1



COUSCOUS



Urtekram
Parboiled riisi
Luomu 5 kg
Tuotenro: 1001346
ME 1



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



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



TATTARI



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



Urtekram
Tattari kokonainen
Luomu 500 g
Tuotenro: 1011034
ME 6



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 heimoon 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 typellä. 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 hyönteismyrkkysten 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 veren sokerin 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 ¹	 KIKHERNE	 LINSSI	 BROILERI ²	 NAUTA ^{2*}	 PORSAS ^{3**}
ENERGIA	286 kcal/ 1201 kJ	352 kcal/1473 kJ	127 kcal/532 kJ	104 kcal/437 kJ	221 kcal/924 kJ	155 kcal/647 kJ
RASVA	2 g	4,8 g	0,7 g	7 g	10 g	20 g
HIILIHYDRAATTI	45 g	51 g	15,9 g	0 g	0 g	0 g
PROTEIINI	29 g	20,5 g	9,38 g	19 g	18,7 g	16 g
KUITU	24 g	10 g	9,6 g	0 g	0 g	0 g

Lähde: www.livsmedelsverket.se

¹Kuorittu ²Raaka nahaton broilerin rintafilé ^{2*}Raaka pakastettu hampurilaispihvi ^{3**}Raaka porsaanliha

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 ¹	 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.



VIHREÄT LINSSIT



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



BELUGALINSSIT



Urtekram
Belugalinssi
Luomu 400 g
Tuotenro: 1010383
ME 7



PUNAISET LINSSIT



Urtekram
Punainen linssi
Luomu 400g
Tuotenro: 1010443
ME 7



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



HERKKULINSSIT



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



KIKHERNEET



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



Urtekram
Kikherne
Luomu 2,6 kg
Tuotenro: 1002046
ME 6



OLIVIT



Urtekram
Oliivi Kalamata
Luomu 340 g
Tuotenro: 1034454
ME 6



PAVUT



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



Earth Control
Paahdettu Edamame Papu
100 g
Tuotenro: 1002062
ME 12



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



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

RIISIJAUHOT



Urtekram
Täysjyväriisijauho
Gluteeniton
Luomu 500 g
Tuotenro: 1010083
ME 7



Urtekram
Riisijauho
Gluteeniton
Luomu 500 g
Tuotenro: 1010084
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



Urtekram
Kikhernejauho
25 kg
Tuotenro: 1002072
ME 1



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
Tomaattimurska
Luomu 2,5 kg
Tuotenro: 1001338
ME 6



PASEERATTU TOMAATTI



Urtekram
Paseerattu tomaatti
Luomu 680 g
Tuotenro: 1039808
ME 6



Urtekram
Tomaattiketsuppi
Luomu 500 ml
Tuotenro: 1039872
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
Katajanmarja
Luomu 23 g
Tuotenro: 1071828
ME 6



RUOANLAITTOMAUSTEET



Urtekram
Paprika
Luomu 470 g
Tuotenro: 1077029
ME 4



Urtekram
Kurkuma
Luomu 480 g
Tuotenro: 1072363
ME 4



Urtekram
Umamikuutio
Luomu 88 g
Tuotenro: 1001803
ME 12



Urtekram
Rosmariini
Luomu 270 g
Tuotenro: 1077903
ME 4



Urtekram
Oregano
Luomu 105 g
Tuotenro: 1076903
ME 4



Urtekram
Timjami
Luomu 160 g
Tuotenro: 1079143
ME 4



Urtekram
Chilihiutale
Luomu 345 g
Tuotenro: 1071322
ME 4



LEIVONTAMAUSTEET



Urtekram
Vaniljapölvä
Luomu 10 g
Tuotenro: 1079526
ME 6



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



Urtekram
Kardemumma, jauhettu
Luomu 345 g
Tuotenro: 1074207
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



Urtekram
Lakritsijuurijauhe
Luomu 20 kg
Tuotenro: 1002227
ME



ÖLJYT, ETIKAT JA MAUSTE- KASTIKKEET

SEESAMIÖLJY



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



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



KOOKOSÖLJY



Urtekram
Kylmäpuristettu kookosöljy
Luomu 480 ml
Tuotenro: 1001963
ME 6



Urtekram
Kookosöljy
Luomu 1 kg
Tuotenro: 1000959
ME 1



OLIIVIÖLJY



Urtekram
Ekstraneitsytoliiviöljy
Luomu 1L
Tuotenro: 1035100
ME 6



ETIKKA



Urtekram
Ranskalainen
Omenasiiderietikka
Luomu 750 ml
Tuotenro: 1033201
ME 6



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: 1001969
ME 6



Kung Markatta
Sitruunamehu
Luomu 1 l
Tuotenro: 1000878
ME 6





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