

GOODNESS  
GRACIOUS  
GREENS!  
VIHREÄ VALLANKUMOUS

# 10 MAUKASTA RESEPTIÄ

 Unilever  
Food  
Solutions



CO<sub>2</sub>  
0,47 KG

## KUKKAKAALI-TABBOULEH

10 HENGELLE Å 100 G • VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET / KASTIKE

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| Hellmann's Sitruuna-<br>vinegretti     | 150 g   |
| Sitruunamehu                           | 20 g    |
| Knorr Valkosipuli Puré<br>Professional | 10 g    |
| Sokeri                                 | 10 g    |
| Suola                                  | 5 g     |
| Kurkuma                                | 0,5 g   |
| Sahrami                                | 0,025 g |

### SALAATTIPOHJA

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Kukkakaalirouhe     | 450 g |
| Bulgur, keitetty    | 250 g |
| Tomaattikuutio      | 75 g  |
| Lehtikaali, pakaste | 35 g  |

### VALMISTUS

1. Sekoita kastikkeen raaka-aineet keskenään ja anna tekeytyä kylmässä 30 minuuttia.
2. Sekoita muut ainekset yhteen ja lisää joukkoon kastike. Sekoita ja anna tekeytyä kylmässä 30 minuuttia.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.





CO<sub>2</sub>  
0,52 KG

## VEGESLAW

10 HENGELLE Å 100 G • VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET / KASTIKE

Hellmann's Vegaanimajoneesi 125 g  
Hellmann's Seesami-  
soijavinegretti 70 g  
Knorr Ketjap Manis Soija 25 g  
Vesi 20 g

### SALAATTI

Kaalisuikale, tuore 300 g  
Porkkanasuikale, tuore 250 g  
Apetit Verdekasvikset,  
pakaste (sulatettu) 200 g

### VALMISTUS

Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset yhteen. Anna tekeytyä 15 minuuttia. Sekoita kastike kaikkien muiden salaattainesten kanssa sekaisin ja anna tekeytyä 30 minuuttia.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO<sub>2</sub>  
0,29 KG



## PAAHDETTUA SELLERIÄ JA OMENAA

10 HENGELLE Å 100 G • GLUTEENITON, VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET / KASTIKE

Hellmann's Omenasiideri-  
sherryvinegretti 125 g  
Sokeri 10 g  
Suola 2,5 g

### SALAATTI

Sellerikuutio, paahdettu 500 g  
Omenakuutio, pakaste  
(sulatettu) 200 g  
Pinaatti, pakaste 125 g  
Mantelilastu tai -rouhe,  
paahdettu 45 g

### VALMISTUS

Sekoita kaikki kastikkeen ainekset yhteen ja odota kunnes sokeri ja suola ovat lienneet. Sekoita kastike muiden ainesosien kanssa yhteen ja anna tekeytyä 30 minuuttia kylmässä.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO<sub>2</sub>  
1,26 KG



## PUNAJUURISALAATTI & SUOLAKURKKUKREEMI

10 HENGELLE À 100 G • LAKTOOSITON, GLUTEENITON

### RAAKA-AINEET

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| Apetit kotimainen punajuuri kuutio, pakaste    | 500 g |
| Pikkelöity sinapinsiemen                       | 60 g  |
| Hellmann's Omenasiideri-sherryvinegretti       | 70 g  |
| Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke | 15 g  |

### SUOLAKURKKUKREEMI

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Crème Bonjour Naturel | 225 g |
| Suolakurkkukuutio     | 120 g |

### PIKKELÖIDYT SINAPINSIEMENET

|                  |       |
|------------------|-------|
| Vesi             | 100 g |
| Sinapinsiemen    | 60 g  |
| Valkoviinietikka | 100 g |
| Sokeri           | 50 g  |
| Suola            | 5 g   |

### VALMISTUS

1. Paahda punajuurikuutioita uunissa 200 asteessa 10 minuuttia ja jäähdytä. Sekoita muut raaka-aineet jäähtyneiden punajuurikuutioiden kanssa ja annan maustua kylmässä 30 minuuttia.
2. Mittaa Crème Bonjour yleiskoneen kulhoon ja vatkaa kuohkeaksi. Lisää joukkoon suolakurkkukuutiot, sekoita ja kaada massa pursotin-pussiin. Asettele punajuurisalaatti vadille ja pursota päälle kreemi.
3. Valmista pikkelöidyt sinapinsiemenet: Mittaa kaikki aineet kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Jäähdytä ja säilytä kylmässä.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.





CO<sub>2</sub>  
0,49 KG

## INTIALAINEN MUSTAJUURIKEITTO

10 HENGELLE Å 300 G • LAKTOOSITON, GLUTEENITON

### RAAKA-AINEET

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Flora Aromiöljy                  | 25 g  |
| Sipulikuutio, pakaste            | 75 g  |
| Knorr Kasvisliemi, vähäsuolainen | 15 g  |
| Knorr Intian maustetahna Korma   | 100 g |
| Vesi                             | 2 kg  |
| Mustajuuri, kuorittu pakaste     | 1 kg  |
| Peruna, kuorittu                 | 250 g |

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| Rama Professional Ruoka Laktoositon 15% | 250 g |
| Suola                                   | 15 g  |
| Sokeri                                  | 15 g  |

### VALMISTUS

1. Freesaa Flora Aromiöljyssä sipulit, Knorr kasvisliemijauhe ja Knorr Korma -maustetahna.
2. Lisää vesi, suola ja sokeri, ja keitä perunat sekä mustajuuret kypsiksi.
3. Lisää lopuksi Rama Professional Ruoka 15 %. Mausta suolalla ja sokerilla ja soseuta.
4. Viimeistele halutessasi valmis keitto yrttiöljyllä tai paahdetuilla kurpitsan- tai auringonkukansiemenillä.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO<sub>2</sub>  
1,87 KG

## PUUTARHURIN PAISTOS

10 HENGELLE Å 300 G • LAKTOOSITON, GLUTENITON

### RAAKA-AINEET / LINSSIBOLOGNESE

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| Belugalinssi                                    | 250 g |
| Apetit kotimaiset pienet juureskuutiot, pakaste | 250 g |
| Knorr Tomatino                                  | 600 g |
| Knorr Papriganokastike                          | 30 g  |
| Knorr Tahnamauste Timjami                       | 20 g  |
| Knorr Valkosipuli Puré Professional             | 30 g  |
| Knorr Tumma punasipulikastike                   | 20 g  |
| Sokeri                                          | 10 g  |

### MUUSI

|                                          |        |
|------------------------------------------|--------|
| Vesi                                     | 200 g  |
| Rama Professional Ruoka laktoositon 15 % | 200 g  |
| Apetit perunamuusi, pakaste              | 1,5 kg |
| Suola                                    | 5 g    |

### VALMISTUS

1. Linssibolognese: Laita linssit likoamaan edellisenä päivänä.
2. Sekoita liotetut linssit muiden ainesosien kanssa sekaisin.
3. Valmista muusi kuumentamalla kattilassa vesi ja Rama Professional Ruoka 15 %. Lisää joukkoon muusiaines ja sekoita tasaiseksi. Mausta suolalla.
4. Levitä linssibolognesea vuolan pohjalle ja levitä perunamuusi päälle. Kypsennä uunissa 150 asteessa 45 minuuttia. Anna vetäytyä 10 minuuttia ja tarjoile.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.





CO<sub>2</sub>  
1,56 KG  
🌍🌍🌍

## JUURES-OMENACURRY

10 HENGELLE Å 350 G • GLUTEENITON, VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET / CURRY

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| Flora Aromiöljy                               | 20 g  |
| Sipulikuutio, pakasten                        | 100 g |
| Apetit kotimaiset isot juureskuutiot, pakaste | 600 g |
| Apetit omenakuutio, pakaste                   | 100 g |
| Vesi                                          | 600 g |
| Knorr Vaalea peruskatike                      | 50 g  |
| Knorr Tomatino                                | 300 g |
| Knorr Intian maustetahna Butter Chicken       | 120 g |
| Kikherne, säilyke                             | 380 g |

### KAURALISUKE

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Kaurarouhe, esim Myllärin   | 500 g |
| Flora Aromiöljy             | 20 g  |
| Kardemumma                  | 5 g   |
| Keitetään runsaassa vedessä |       |

### VALMISTUS

1. Freesaa sipulit sekä juures- ja omenakuutiot Flora Aromiöljyssä.
2. Sekoita Knorr vaalea peruskatike veteen ja lisää se joukkoon.
3. Lisää joukkoon Knorr Tomatino ja Butter Chicken -maustetahna.
4. Lisää kikherneet liemineen ja hauduta kypsäksi.
5. Tarjoa kauralisukkeen kanssa: Kiehauta kattilassa reilusti vettä. Lisää kaura kiehuvaan veteen. Keitä noin 5 minuuttia ta kunnes kypsää. Valuta ja sekoita joukkoon kardemumma ja aromiöljy.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.





CO<sub>2</sub>  
0,97 KG

## METSÄSIENIOHRATTO

10 HENGELLE Å 300 G • VÄHÄLAKTOOSINEN

### KASTIKE

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Vesi                                     | 1 kg  |
| Rama Professional Ruoka laktoositon 15 % | 200 g |
| Crème Bonjour Kanttarelli                | 150 g |
| Knorr Metsäsienikastike                  | 90 g  |
| Sitruunamehu                             | 25 g  |
| Knorr kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste  | 20 g  |
| Knorr Tahnamauste timjami                | 20 g  |
| Knorr Kasvisliemi, vähäsuolainen         | 120 g |
| Suola                                    | 5 g   |

### LISÄKSI

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| Ohrahelmi                                       | 350 g |
| Apetit kotimaiset pienet juureskuutiot, pakaste | 200 g |
| Soijapapu, pakaste                              | 100 g |
| Sipulikuutio                                    | 100 g |
| Sienikuutio, säilyke                            | 150 g |

### VALMISTUS

1. Sekoita kastike-ainekset keskenään
2. Lisää joukkoon ohrahelmet, pienet juureskuutiot, pakastetut soijapavut, sipulikuutiot sekä sienikuutiot
3. Kypsennä GN-vuoassa 140 asteessa (höyry 50 %) 50 minuuttia.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO<sub>2</sub>  
1,42 KG  
🌍🌍🌍

## PORKKANAPIIRAS JA CHAI-VAAHTO

10 HENGELLE Å 125 G • LAKTOOSITON

### PORKKANAPIIRAS

Valmis muretaikina 500 g

### TÄYTE

Apetit kotimainen  
porkkanasose 500 g

Kananmuna 3 kpl

Maizena maissitärkkelys 10 g

Rama Professional  
Kuuhu 30 % 200 g

Knorr Inkivääri  
Puré Professional 50 g

Sokeri 100g

### CHAI-VAAHTO

Rama Professional  
Kuuhu 30 % 2,5 g

Lipton Chai -tee 2 ps

Sokeri 50 g

### VALMISTUS

1. Sulata porkkanasose ja sekoita muiden aineiden kanssa.
2. Aseta leivinpaperi ½ GN-vuokaan ja levitä muretaikina päälle.
3. Kaada täyte murepohjan päälle ja kypsennä uunissa kiertoilmalla 150 astetta 45-60min.
4. Jäähdytä pöydällä huoneenlämpöiseksi, leikkaa ja tarjoile Chai-vaahdon kanssa.

### CHAI-VAAHTO

1. Lisää kattilaan kerma ja teepussit, kuumenna kiehuvaaksi ja jäähdytä.
2. Nosta jäähtyneestä kermasta teepussit pois ja purista kaikki neste teepusseista mukaan, lisää sokeri ja vaahdota.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



## OMENA-CHAI -GLÖGI

10 HENGELLE Ä 200 G • VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET

|                  |        |
|------------------|--------|
| Omenamehu        | 2000 g |
| Lipton Chai -tee | 10 ps  |

### VALMISTUS

1. Kuumenna omenamehu kiehuvaaksi, lisää joukkoo teepussit ja hauduta 10 min.
2. Tarjoile ja koristele esimerkiksi omenan viipaleilla.

## KARPALO-HIBISKUS -TEEJUOMA

10 HENGELLE Ä 200 G • VEGAANINEN

### RAAKA-AINEET

|                                          |        |
|------------------------------------------|--------|
| Karpalomehu                              | 1500 g |
| Vesi                                     | 500 g  |
| Lipton Hibiscus & Passionfruit -yrттitee | 10 ps  |

### VALMISTUS

1. Mittaa karpalomehu astiaan ja lisää joukkoon teepussit.
2. Anna mehun ja teepussien hautua kylmässä yön yli.
3. Poista teepussit ja tarjoile jäiden kanssa. Koristele esimerkiksi jäisillä karpaloilla.





## RAAKA-AINEIDEN VAIKUTUS ILMASTON LÄMPENEMISEEN

Raaka-aineiden vaikutusta ilmaston lämpenemiseen mitataan Global Warming Potential -indeksillä (GWP). GWP-arvo kertoo, miten kukin kasvihuonekaasu vaikuttaa kasvihuoneilmiöön ja ilmaston lämpenemiseen. Asteikko on suhteellinen, ja se vertaa kasvihuonekaasujen ilmastovaikutusta saman hiilidioksidimäärän ilmastovaikutukseen.

Eri kasvihuonekaasut voidaan muuntaa hiilidioksidiekvivalenteiksi niiden GWP-arvon avulla. Näin raaka-aineita on helpompi vertailla keskenään. Laskelmat tehdään ISO 14040 -standardin mukaisesti.

Olemme merkinneet annosten hiilijalanjäljen helpottaaksemme ilmastoreilujen valintojen tekemistä.

 Yhdellä maapallolla merkityt reseptit kuormittavat ympäristöämme kaikista vähiten. Niiden CO<sub>2</sub>e-kuormitus on enintään 0,7 kiloa annosta kohden.

 Kahden maapallon reseptit ovat vaikutukseltaan selvästi ”keskivertoreseptiä” alhaisempia ja vastaavat 0,7–1,4 kilon CO<sub>2</sub>e-kuormitusta annosta kohden.

 Kolmen maapallon reseptit ovat vielä perinteisiä suurkeittiö-/ravintolareseptiä ilmastoystävällisempi vaikkakin näistä resepteistä kuormittavin 1,4–2,4 kilon CO<sub>2</sub>e-kuormituksellaan. CO<sub>2</sub>e (hiilidioksidiekvivalentti) on suure, jolla mitataan kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua ilmastovaikutusta.