

GOODNESS
GRACIOUS
GREENS!
VIHREÄ VALLANKUMOUS

10 MAUKASTA RESEPTIÄ

 Unilever
Food
Solutions



CO₂
0,47 KG

KUKKAKAALI-TABBOULEH

10 HENGELLE Å 100 G • VEGAANINEN

RAAKA-AINEET / KASTIKE

Hellmann's Sitruunavinegretti	150 g
Sitruunamehu	20 g
Knorr Valkosipuli Puré 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.



CO₂
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 salaattiaainesten kanssa sekaisin ja anna tekeytyä 30 minuuttia.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO₂
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 liuenneet. Sekoita kastike muiden ainesosien kanssa yhteen ja anna tekeytyä 30 minuuttia kylmässä.



CO₂
1,26 KG

PUNAJUURISALAATTI & SUOLAKURKKUKREEMI

10 HENGELLE Å 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 jäädytä. 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.



CO₂
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.



CO₂
1,87 KG

PUUTARHURIN PAISTOS

10 HENGELLE À 300 G • LAKTOOSITON, GLUTEENITON

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 vuoon pohjalle ja levitä perunamuusi päälle. Kypsennä uunissa 150 asteessa 45 minuuttia. Anna vetäytyä 10 minuuttia ja tarjoile.



LUE LISÄÄ ATERIAN ILMASTOVAIKUTUKSESTA RESEPTIKIRJAN LOPUSTA.



CO₂
1,56 KG
🌍🌍🌍

JUURES-OMENACURRY

10 HENGELLE À 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.



CO₂
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.



CO₂
1,42 KG



PORKKANAPIIRAS JA CHAI-VAAHTO

10 HENGELLE À 125 G • LAKTOOSITON

PORKKANAPIIRAS

Valmis murotaikina 500 g

TÄYTE

Apetit kotimainen
porkkanasose 500 g

Kananmuna 3 kpl

Maizena maissitärkkelys 10 g

Rama Professional
Kuohu 30 % 200 g

Knorr Inkivääri
Puré Professional 50 g

Sokeri 100g

CHAI-VAAHTO

Rama Professional
Kuohu 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 murotakina 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 À 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 À 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 kasvihuoneilmistöön 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 CO₂e-kuormitus on enintään 0,7 kiloa annosta kohden.

 Kahden maapallon reseptit ovat vaikutukseltaan selvästi ”keskiverto reseptejä” alhaisempia ja vastaavat 0,7–1,4 kilon CO₂e-kuormitusta annosta kohden.

 Kolmen maapallon reseptit ovat vielä perinteisiä suurkeittiö-/ravintolareseptejä ilmastoystävällisempiä vaikkakin näistä resepteistä kuormittavin 1,4–2,4 kilon CO₂e-kuormituksellaan. CO₂e (hiilidioksidiekvivalentti) on suure, jolla mitataan kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua ilmastovaikutusta.