

Yhtä herkullista kuin jauhelihasta

Joka kolmas aikoo lisätä kasvisten käyttöä

Tammikuussa monet pohtivat suuriakin elämäntapamuutoksia. Useimmiten nämä liittyvät liikunnan lisäämiseen tai muutoksiin omassa ruokavaliossa. Tuoreimman Suomi syö -tutkimuksen) mukaan joka kolmas aikoo lisätä kasvisten käyttöä, noin joka neljäs haluaa syödä enemmän kalaa ja 15 % tutkimukseen vastaajista lisää mielellään erilaisten kasviproteiinituotteiden käyttöä.*

Osa kasviproteiinituotteita kokeilleista ilmoittaa kuitenkin vähentävänsä niiden käyttöä. Näistä yli puolella (56 %) syynä on se, että tuotteen maku ei miellytä. Vaikka näiden tuotteiden käyttö on periaatteessa yksinkertaista, muutama maustamiseen liittyvä niksi kannattaa ottaa haltuun. Silloin esimerkiksi HK Vihreät Jauhiksesta saa valmistettua yhtä maukasta ruokaa kuin jauhelihasta.



Helppo ja herkullinen sienifondikka

Arjen ruuanlaitossa helppous ja nopeus ovat valttia. Jauheliha monipuolisena raaka-aineena on siksi useiden kotikokkien suosikkivalinta. Monet haluaisivat lisää valinnanvaraa arjen ruuanlaittoon ja sitä on mahdollista saada kasviproteiinista. Muutaman viime vuoden aikana kauppojen hyllyille on tullut useita erilaisia kasviproteiinituotteita. Joillakin ne ovat jääneet pelkäksi kokeiluksi, syynä on pettymys tuotteen makuun. Oikea maustaminen on avain herkulliseen lopputulokseen.

- HK Vihreät Jauhis on loistava vaihtoehto proteiiniksi lautaselle. Sitä voi tuttuun tapaan paistaa pannulla tai siitä voi valmistaa taikinan pyöryköihin tai murekkeeseen. Muutamalla niksillä siitä tulee jauhelihan tapaan koko perheen lempiruokaa. Kun paistat jauhista, lorauta pannulle aina tilkka öljyä ja mausta valmistettavan ruuan makumaailman mukaisesti. Suolaa ei tarvitse lisätä, koska HK Vihreät Jauhiksessa on suolaa jo valmiina. Todella helppo ja nopea arkiruoka syntyy, kun paistetun jauhiksen joukkoon lorauttaa ihan pienen tilkan sienifondia, joka tuo ruokaan luontaista umamin makua, kertoo HKScanin ruokasisällöntuottaja, kokki **Timo Turkka**.

Pienempi määrä riittää - ei paistohävikkiä

Suomalaisten lempiruokien TOP 10 -listalla on vuodesta toiseen useita jauheliharuokia, kuten esimerkiksi lihamakaronilaatikko, jauhelihakastike, lihapullat ja lasagne. Tämä kertoo hyvin jauhelihan monipuolisuudesta raaka-aineena.

- Helpoin tapa kokeilla kasviproteiinituotteiden käyttöä, on valmistaa niistä ihan samoja lempiruokia kuin lihastakin. Kaikki tutut jauheliharuoat valmistuvat mainiosti myös jauhiksesta. Kannattaa muistaa, että jauhiksesta ei irtoa kypsennettäessä nestettä. Paistohävikkiä ei tule, jolloin jauhelihaan verrattuna esimerkiksi HK Vihreät Jauhista riittää pienempi määrä, vinkkaa Turkka.

Nyrkin kokoinen annos proteiinia

Suurin osa suomalaisista saa riittävästi proteiinia. Proteiinia kannattaa nauttia tasaisesti pitkin päivää, mieluiten joka aterialla. Pääaterioilla hyvä proteiinin määrä on 20-30 g. Nyrkkisääntönä on syödä noin oman nyrkin kokoinen annos proteiinipitoista ruokaa pääaterioilla.

- Puutetta proteiinista ei meillä ole, mutta monet haluavat monipuolista ruokavaliotaan proteiinien osalta. Myös ravitsemussuositukset kehottavat tähän. Silloin hyvä valinta on kasviproteiinituote, joka lautasmallin mukaisesti kattaa noin neljänneksen ateriasta, kertoo HKScanin ravitsemusasiantuntija **Soile Kähkönen**.

HK Vihreät -tuotteiden perusraaka-aineet ovat herne ja härkäpapu. Kaikki sarjan tuotteet valmistetaan Suomessa ja ne ovat Avainlippu-tuotteita. Jauhiksen lisäksi HK Vihreät -sarjaan kuuluvat Kasvisburgerpihvit, Kasvispullat ja Kasvisnuggetit. HK Vihreät tuotesarja kasvaa alkuvuodesta HK Vihreät Kasvisburgerilla ja HK Vihreät pullat ja muusi -aterialla. Nämä uudet tuotteet löytyvät kauppojen valmisruokahyllystä. HK Vihreät -pakkaukset lajitellaan kotona muovina. Jauhiksen ja Kasvisburgerpihvien rasiat ovat myös kierrätettäviä.

HK Vihreät Smash Burger



Tämän hetken kuumin juttu burgerimaailmassa on smash burgerit. Vähänkään hampurilaisfoorumeja tai -ravintoloita seuraava ei ole termiltä välttynyt. Tässä tämän hetken puhutuin burgeri kasvisversiona.

Ainekset (2 annosta)

- 1 pkt HK Vihreät Jauhis 270 g
- 2 briossiburgerisämpylää
- 4 cheddarviipaletta
- 2 salaatinlehteä
- 2 rkl hyvää majoneesia
- 1 pieni sipuli

Savuketsuppi

- 1 dl tomaattipyreetä
- 3 rkl hunajaa
- 3 rkl valkoviinietikkaa
- ½ dl vettä ohennukseen
- 1 tl suolaa
- 1 tl savuaromia
- 1 rkl ruokosokeria
- 1 tl sipulijauhetta

Pikkelöity kurkku

1 kurkku
2 dl väkiviinaetikkaa
2 dl sokeria
2 dl vettä
1 rkl sinapinsiemeniä

Sekoita kaikki ketsupin ainekset keskenään pienessä kattilassa ja kiehauta. Hauduta miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoitellen. Jäähdytä.

Kiehauta väkiviinaetikka, sokeri, vesi ja sinapinsiemenet. Anna jäähtyä. Kuori kurkku ja viipaloi ohuiksi viipaleiksi. Laita kurkkuviipaleet kannelliseen purkkiin ja kaada jäähtynyt liemi päälle. Anna tekeytyä tunnin ajan.

Leikkaa sipuli hienoksi silpuksi.

Jaa jauhis neljään osaan ja pyörittele niistä kevyesti pyöryköitä. Kuumenna paksupohjainen paistinpannu lähes savuavan kuumaksi ja lisää siihen tilkka öljyä. Laita pannulle kaksi pyörykkää ja paina ne ohuiksi pihveiksi esimerkiksi kattilanpohjalla. Pihvin ja kattilan väliin kannattaa laittaa leivinpaperia estämään pihvin tarttuminen kattilan pohjaan. Anna pihvien paistua rauhassa liikuttamatta niitä. Rapea paistopinta on tässä burgerissa kaiken a ja o. Noin minuutin jälkeen käännä pihvit ympäri. Laita päälle juustoviipaleet ja anna juuston sulaa. Toista tämä toisille pihveille.

Kuumenna sämpylänpuolikkaat. Voitele pohjat majoneesilla ja kokoa päälle salaatti, pikkelikurkut, sipuli, pihvit, savuketsuppi ja kansi. Nauti!

**) Suomi syö -tutkimus 2020 trendiraportti, Taloustutkimus.*

Kuvat:

HK Vihreät Jauhish, pakkauskuva
HK Vihreät Smash Burger

Lisätietoja:

- Markkinointijohtaja Ursula Halonen, HKScan Suomi, puh. 010 570 3111, ursula.halonen@hkscan.com
- Ravitsemusasiantuntija Soile Käkönen, HKScan Suomi, puh. 010 570 2444, soile.kakonen@hkscan.com
- HKScan Media Service Desk p. 010 570 5700 tai sähköpostitse communications@hkscan.com

#hkvihreät #hkvihreätjauhish

Instagram: @hk_fi #hookoo #ruokailoa

Facebook: @HKHooKoo

Twitter: @HKScanFinland #hookoo #ruokailoa

HKScanin tavoite on kasvaa monipuoliseksi ruokataloksi. Yli sadan vuoden kokemuksella vastaamme kuluttajien ja asiakkaiden tarpeisiin ja valmistamme maistuvaa, terveellistä ja vastuullisesti tuotettua ruokaa. Meille HKScanissa vastuullisuuteen kuuluu ruoantuotannon kehittäminen koko arvoketjussa tiloilta kuluttajille. Kotimarkkinoitamme ovat Suomi, Ruotsi, Tanska ja Baltia. Lähes 7 000 ammattilaistamme varmistavat maistuvamman elämän – tänään ja huomenna. Monipuoliseen tuotevalikoimaamme kuuluvat siipikarjan-, sian- ja naudanliha sekä lihavalmisteet ja ateriat. Vahvoja tuotemerkejämme ovat HK®, Kariniemen®, Via®, Scan®, Pärsons®, Rakvere®, Tallegg® ja Rose®. Pörssilistatun HKScanin liikevaihto vuonna 2019 oli 1,7 miljardia euroa.

www.hkscan.com www.hk.fi