

Tusteopas



foodin

Sharing happiness

Foodin on Jyväskyläläinen perheyrittäjä, joka on maahantuonut ja valmistanut luomuelintarvikkeita jo vuodesta 2009.

Valikoimassamme on lähes 200 eri raaka-ainetta aina vaikuttavimmista yrteistä proteiineihin ja viljoihin. Kaikki tuotteemme ja koko tuotantoketjumme ovat täysin gluteenittomia. Toimintamme kulmakiviä ovat raaka-aineiden laatu, puhtaus, aitous, sekä eettisyys ja kestävä kehitys.

Vierailemme vuosittain viljelijöidemme ja tuottajiemme luona, sekä teemme tiivistä yhteistyötä paikallisten tahojen kanssa.

Teemme yhteistyötä valikoitujen pienien viljelijäyhteisöjen kanssa tukeaksemme kestävää kehitystä ja ollaksemme varmoja tuotteiden alkuperästä, laadusta sekä viljelijöiden ja ympäristön hyvinvoinnista. Pienet viljelijäyhteisöt tekevät yhdessä töitä, tukevat toinen toisiaan ja saavat sen kautta reilun korvauksen tekemästään työstä. Foodinin tuotteet löydät parhaiten terveys- ja luontaistuotekaupoista.

Ympäristöystävälliset toimintamallit ovat pohja laadukkaille raaka-aineille. Viljely ilman teho- tai torjunta-aineita pitää ympäristön ja raaka-aineet puhtaina.

Miten valitsemme raaka-aineemme?

Valitsemme viljelijämme, toimittajamme ja muut kumppanimme tarkoin. Pidämme heidän kanssaan tiivistä yhteyttä, pyydämme tasaisin



väliajoin eri dokumentteja tuotantoon liittyvissä asioissa, tapaamme heitä alan tapahtumissa ympäri maailman ja mahdollisuuksien mukaan vierailemme aika-ajoin paikan päällä heidän luonaan.

Raaka-aineemme tutkii aina kolmas taho ennen sen tilaamista ja saapumista varastoomme. Luottamukselliset välit kumppaniimme ja hänen toimintatapoihinsa luodaan ja rakennetaan kauan ennen raaka-aineiden tilaamista, jolloin riski heikkolaatuisesta raaka-aineesta on olematon

Jokaisesta raaka-aine-erästämme on saatavilla puhtaustodistus.

Miten eettisyys, sosiaalinen ja yhteiskunnallinen vastuu näkyy toiminnassamme?

Teemme yhteistyötä valikoitujen pienien viljelijäyhteisöjen kanssa paitsi hyvien raaka-aineiden vuoksi, myös tukeaksemme kestäväää kehitystä ja

ollaksemme varmoja viljelijöiden ja ympäristön hyvinvoinnista.

Teemme yhteistyötä tahojen kanssa, jotka mahdollistavat viljelijöille riittävän toimeentulon ja korvauksen työstään, inhimilliset työolot- ja ajat sekä pitävät huolta myös ympäristöstä. Tästä esimerkkinä Itävaltalainen kumppanimme, joka kerää ympäriltään pienemmiltä viljelijöitä sadon ja maksaa siitä reilun korvauksen. He myös käyttävät toiminnassaan uusiutuvaa vesivoimaa, joten heidän hiilijalanjälkensä on 0.

Tietyt sertifikaatit ovat myös tae hyvälle toiminnalle. Esimerkiksi kaakaonibsimme on viljelty kestäväen kehityksen mukaisesti, viljelijät saavat reilun korvauksen viljelemästään kaakaosta sekä viljely tukee myös metsien rehevöitymistä ja sademetsän uusiutumista. Nämä asiat takaa UTZ, sekä RainForest Alliance-sertifikaatit.



Koko pakkaustoimintamme sekä raaka-aineiden jatkojalostus tapahtuu yksinomaan Suomessa, omissa tiloissamme Jyväskylässä. Näin luomme työpaikkoja kotimaahamme ja kotikaupunkiimme, sinne mistä Foodin on alunperinkin lähtöisin.

Toteuttaessamme itse pakkaustoiminnan ja myös osan valmistuksesta on kontrolli laadusta ensiluokkaista. Tarjoamme myös työpaikkoja terveydellisistä tai muista

syistä johtuen heikommassa työasemassa oleville henkilöille.

Foodinin erinomainen hinta-laatusuhde on pitkän työn, tietotaidon ja hyvien kauppatapojen tulos.

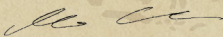
Korkea hinta ei ole taee laadusta mikäli toimintaa ei tunneta. Myöskään alhainen hinta ei ole taee epälaadusta vaan parhaimmasta tapauksessa se kertoo ammattitaitoisesta työstä ja tiedosta, jota ei voi rahalla ostaa.

Hyppää mukaamme Foodinin matkaan!

Yrittäjät



Lasse Jalkanen



Maria Huovinen





kaakaotuotteet

*Kaakaojauhe
Kaakaomassa
Kaakonibs
Kaakaopapu
Kaakaovoi
Kaakaopapu
"Single Estate"
Raakasuklaamassat*

Kaakao, theobroma cacao on Jumaltenkin ruokana tunnettu terveellinen nautintoaine. Raakakaakao sisältää yli 1200 aktiivista ainesosaa ja se onkin yksi maailman komplekseimmista raaka-aineista. Sillä on myös afrodisiakkisia vaikutuksia minkä vuoksi se onkin todellinen lemmenherkku.

Valikoimastamme löydät monipuolisen valikoiman erilaisia laadukkaita kaakaotuotteita, joiden puhtaat ja aidot maut ihastuttavat tarjoten ainutlaatuisia makuelämyksiä.

Foodinin kaakao viljellään kestävän kehityksen mukaisesti, ympäristöä ja viljelijöitä kunnioittaen. Luonnonmukaiset menetelmät, luonnolliset kompostit ja viljelijöiden kouluttaminen ja reilu korvaus takaavat sen, että viljelijät voivat nauttia elämästään ja heidän lapsensa saavat käydä koulua.



KUUMA KAAKAO RESEPTI

2 dl kuumaa vettä
2 rkl kookosmannaa
1 rkl kaakaojauhetta
riippaus vaniljaa
riippaus merisuolaa
hunajaa oman maun
mukaan

single estate -
papu



massa



papu



voi



nibs

javhe



Samettisuutta kivimyllystä

Valmistamme itse kaikki kaakao- ja raakasuklaamassamme perinteisin "Stone ground" menetelmin hellästi kaksi vuorokautta kivimyllyssä jauhamalla.

Menetelmä takaa pehmeän ja samettisen maun, sekä koostumuksen.

Raakasuklaamassamme ovat valmista suklaata joita voit käyttää myös helposti oman raakasuklaan tekoon sulattamalla massan, lisäämällä joukkoon vaikkapa pähkinöitä ja jäähdyttämällä uudelleen konvehdeiksi.

Raakasuklaamassamme ovat makeutettu Indonesialaisella kuivatulla kookoksenkukkanektarilla eli kookossokerilla.



59%
Soybean



kookostuotteet

Kookosöljy
Kookoshiutale
Kookosjauho
Kookoslustu
Kookosmanna
MCT-öljy

MCT-Öljy

Foodinin MCT-öljy on 100% kookosöljypohjainen keskipitkistä rasvahapoista koostuva öljy. Se on erinomainen energianlähde niin aivoille kuin myös ennen liikuntasuorituksia, tehostaen samalla rasva-aineenvaihduntaa!

MCT-öljymme on kestävä kehityksen mukaisesti tuotettua.

Kookosmanna

Samettisen pehmeä ja maultaan erityisen maukas kookosmannamme on ainutlaatuisista kookoksenlihasta valmistettua kookossosetta. Hellävarainen valmistusmenetelmä ja tuoreet, monipuoliset raaka-aineet ovat tämän hittituotteen salaisuus.

Käytä kookosmanna monipuolisesti niin suolaisessa kuin makeassakin ruoanlaitossa ja leivonnassa. Voit lusikoida sitä myös suoraan purkista sellaisenaan tai valmistaa siitä yhdessä veden kanssa joko kookoskermaa tai -maitoa.



Kookosöljy

Foodinin kylmäpuristettu neitsytkookosöljy on valmistettu käsin kerätyistä ja erotelluista, vain tuoreista kookospähkinöistä. Käsin keräyksellä ja erottelulla varmistetaan ettei joukkoon pääse yhtäkään huonolaatuista kookospähkinää. Kylmäpuristus tapahtuu kahden tunnin sisällä keräyksestä, joka takaa öljylle raikkaan, puhtaan maun.

Foodinin kookosöljy on kotoisin kookosöljyn äitimaasta Filippiineiltä, josta kaikki suosituimmat kookosöljyt ovatkin peräisin.

Käyttöominaisuuksiltaan kookosöljy on todellinen supertuote! Se sopii käytettäväksi niin sisäisesti kuin ulkoisesti iholle.

Kookosöljy on antiseptinen joten voit käyttää sitä hyvin myös rikkoutuneelle esimerkiksi atooppiselle iholle ja genitaalialueille. Kookosöljyn ainutlaatuinen rasvahappokoostumus

tekee siitä yhden parhaista ja monipuolisimmista kasvirasvoista. Sen korkea palamispiste tekee siitä myös yhden parhaimmista paistoöljyistä!

KOKEILE KOOKOSÖLJYÄ:

Paistamiseen
Ruoanlaittoon muun
öljyn tavoin
Kahvin joukkoon
Iholle kosteusvoiteena
Hiusnaamioksi
Deodoranttina
Oil Pulling -
öljyn purskutteluun
Liukuvoiteeksi
Hierontaan
Auringonottoon





proteiinit

Proteiinijauheet on helppo ja vaivaton tapa lisätä päivittäistä proteiiniinsaantia. Valikoimastamme löydät vatsaystävällisen heraproteiinin ja valikoiman eri kasviproteiinin lähteitä.

Käytä proteiinijauheita sellaisenaan palautusjuomissa ja smoothieissa, sekä suolaisessa ja makeassa leivonnassa tuomaan lisää ravinteikkautta.

Heraproteiini

Foodinin heraproteiini on laadukas kotimainen ultrasuodatettu ja instantoitu heraproteiinikonsentraatti. Proteiinista on pilkottu kaseiini, sekä laktoosi joten se sopii hyvin myös herkkävatsaisille.

Riisiproteiini

Ensiluokkainen riisiproteiiniemme on erityisen hienojakoista, sekä markkinoiden yksi proteiinipitoisimmista sisältäen jopa 89% proteiinia! Foodinin riisiproteiini valmistetaan kontrolloidussa olosuhteissa luomusertifoidusta kokojyväriisistä.

Hampuproteiini

Hampuproteiini on tehokas ja hyödyllinen ravinnelisiä urheilijoille sekä kasvissyöjille, sillä proteiinin lisäksi se sisältää terveydelle hyödyllisiä ravintokuituja sekä rasvahappoja. Hampun proteiini on kaikista kasvikunnan proteiineista kattavin ja helposti hyödynnettävissä.

Herneproteiini

Foodinin herneproteiini valmistetaan kanadalaisista keltaisista herneistä. Se on erinomainen vegaaninen proteiinilähde, jolla on hyvä aminohappoprofiili sisältäen etenkin runsaita määriä L-glutamiinia, eikä se sisällä lektiinejä.

Löydät kaikki proteiiniemme lukuunottamatta hampuproteiinia maustamattoman lisäksi myös vaniljan ja suklaanmakuisina. Käytämme maustetuissa proteiineissa vain aitoja luonnon makuja -emme siis esimerkiksi aromeita.



hera



riisi



herne



hamppu



marjat, hedelmät

Goji
Mulperi
Musta mulperi
Inka
Hapankirsikka
Kuivattu karpalo
Aprikoosi
Kivetön taateli
Medjool taateli
Luumu
Viikuna
Manukarusina
Thompson- rusina

Goji-marjat

Foodinin Goji-marjat kasvavat 3000-4000m merenpinnan yläpuolella Tiibetin maakunnassa syrjäisellä alueella mikä takaa goji-marjojemme puhtauden ja ravinteikkuuden. Goji-marjojen sisältämät ravinteet antavat elimistölle energiaa sekä rakennus- ja suojaravintoaineita, jotka vahvistavat immuunipuolustusta ja lisäävät elinvoimaa. Torjunta- ja tehoaineeton viljely sekä luonnollinen lämpötilojen

vaihtelu kerryttävät goji-marjoihimme luontaisesti myös enemmän niiden tärkeitä polysakkarideja.

Inka-marjat

Kirpsakan herkulliset, ravinteikkaat ja proteiinipitoiset inka-marjat sopivat loistavasti päivittäiseen herkutteluun! Niiden hyvää tekevät ravinteet kaunistavat ihoa pitäen sen terveenä ja kimmoisana, kohottavat mielialoja sekä energiatasoja ja auttaa kehoa polttamaan rasvaa.

Mulperit

Vaaleat mulperit ovat herkullisia, kevyen toffeemaisia ja kauniin kultaisen värisiä ravinnepommeja! Mulperit ovat myös erittäin antioksidanttipitoisia, ja sisältävät punaviinistäkin löytyvää reservatolia.

Mustat mulperit eroavat vaaleista mulpereista värin, ravintoarvojensa ja maun puolesta. Mustat mulperit sisältävät proteiinia jopa 21g/100g! Mustissa mulpereissa on mustikallekin ominainen erittäin tumma väri, joka kertoo runsaasta antosyaanien määrästä.



OMENAMURU- KANELIPIIRAS

POHJA:

- 2 dl tiikeripähkinäjauhetta
- 10 kpl Medjool-taatelia
- Raastettu omena
- 1,5 rkl kookosmannaa
- 2 tl Ceylonkanelia
- 2 tl Kardemummaa,
jauhattuna
- 2 tl Bourbonvaniljaa
- 1 dl Mulperimarjoja
- riipaus Merisuolaa

1. Laita tiikeripähkinäjauhe, mulperit, kivettömät taalit, kookosmannaa ja mausteet tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi, tiiviiksi massaksi.
2. Raasta omena ja lisää se pohjamassan joukkoon nesteineen, sekoita pohjamassa tasaiseksi.
3. Ota pohjamassasta 2rkl kulhoon omenamurun valmistusta varten
4. Painele pohja kakkuvuokaan piirakkapohjan tavoin muodostaen korkeat reunat

RAAKALEIPURIN VINKIT
ONNISTUNEEN RAAKAKAKUN TEKOO
"JOTTA RAAKALEIVONTAKOKEMUKSESI
OLISI MAHDOLLISIMMAN MIELLYTTÄVÄ,
KANNATTAÄ VARATA

- HYVÄ & TEHOKAS BLENDERI
- SIISTI PUHDAS KEITTIÖ
- LAADUKKAAT RAAKA-AINEET
- JA TIETYSTI HYVÄÄ MIELTÄ!"

JOS HALUAT OPIA LISÄÄ,
SUOSITTELEMME OSALLISTUMAAN
ONNENRUSINAN VERKKOPIIRIIN
OSOITTEESSA
ONNENRUSINA.COM

TÄYTE

- 1 avokado**
- 1 dl kookosmannaa +**
- 1 dl vettä**
- 2 omenaa**
- 1 rkl psylliumkuitua**
- 2 rkl Tocoa**
- 1 rkl Lcumaa**
- 30 g Raakakaakaovoita**
- 3 rkl hunajaa**
- 2 rkl sitruunamehua**
- ½ punttia sitruunamelissaa**

VALMISTELUT:

Hienonna kaakaovoi ja laita se vesihauteeseen sulamaan.

- 1.** Aloita valmistamalla kookoskerma blendaamalla kookosmannaa ja vesi keskenään.
- 2.** Lisää blenderiin avokado ja omenaa sekä psyllium, sekoita tasaiseksi
- 3.** Lisää seuraavaksi mausteet toco, lucuma, hunaja ja puristettu sitruunan mehu, sekoita tasaiseksi
- 4.** Lisää viimeiseksi blenderiin sulanut kaakaovoi sekä sitruunamelissa ja sekoita
- 5.** Tarkista maku! Levitä täyte yhdessä kanelitahnan kanssa piirakkapohjan päälle

KANELITAHNA

- 6 Medjool-taatelia**
- 1 dl vettä**
- 1 rkl Ceylonkanelia**

- 1.** Mittaa vesi ja laita kivettömät taatelit sekä kaneli korkeaan kulhoon, surauta sauvasekoittimella tasaiseksi
- 2.** Nosta 1 rkl kanelitahnaa omenamurun valmistusta varten
- 3.** Levitä kanelitahnaa yhdessä täytteen kanssa piirakkapohjan päälle

OMENAMURU

- 2 rkl pohjamassaa**
- 1 rkl kanelitahnaa**
- 0,5 dl Mulperimarjojen murua**
- 2 tl Foodin Ceylonkanelia**
- kuutioitu omena**

- 1.** Sekoita pohjamassa, kanelitahna ja kaneli tasaiseksi
- 2.** Lisää joukkoon mulperin murut ja kuutioitu omena, sekoita tasaiseksi
- 3.** Lisää omenamuru tasaisesti täytteen päälle



pähkinät

Cashew

Pekaanipähkinä

Parapähkinä

Saksanpähkinä

Manteli

Kuorittu manteli

Macadamia-pähkinä

Hasselpähkinä

Villi viidakko maapähkinä

Villi viidakko maapähkinä

Villit, alkuperäislajikkeen viidakko maapähkinät kasvavat syvällä sademetsässä ollen aito, alkuperäinen maapähkinä. Se sisältää magnesiumia, fosforia, mangaania ja yhdeksää välttämätöntä aminohappoa sekä vähemmän rasvaa ja sokeria, kuin markkinoilla olevat jalostetut maapähkinät.

Parapähkinä

Tämä miedon aromaattinen, herkullinen ja täyteläinen pähkinä on yksi luonnon parhaista seleenin lähteistä. Parapähkinä on myös hyvä niasiinin, magnesiumin, kuidun, proteiinin ja E-vitamiinin lähde.

Macadamia

Macadamia on herkullisen rasvainen, maultaan kermanen pähkinä. Macadamia eli Australianpähkinä on erinomainen tyydyttymättömien rasvahappojen, kasvisterolien, kaliumin, folaatin, E-vitamiinin ja kuidun lähde. Se sisältää vähemmän hiilihydraatteja kuin muut pähkinät, ja soveltuu siten hyvin vähähiilihydraattiseen ruokavalioon.

PÄHKINÖIDEN LIOTUS

Pähkinöiden liottaminen kahdeksan tunnin ajan huoneenlämpöisessä vedessä tekee pähkinöistä helpommin sulavia ja mineraaleista sekä kivennäisaineista imeytyviä.

Voit tehdä myös suolapähkinöitä liottamalla pähkinät suolavedessä.

Kermainen macadamiamaito

2 dl macadamiapähkinöitä
1 l lämmintä vettä
1/3 tl merisuolaa
1/4 tl bourbon vaniljauute-
jauhetta
2 rkl kookosokeria

Aloita liottamalla pähkinöitä
2 tuntia.

Siivilöi vesi pois ja blendaa
pähkinöitä hienoksi, lisää
vesi, suola, (vanilja,) sekä
haluamasi makeutus.

Blendaa täydellä teholla
minuutin verran. Kaada
valmis maitojuoma kulhoon
harson/siivilän läpi ja säilö
tiivissä astiassa jääkaapissa.



Siemenet

Chia-siemen

Sana chia tulee asteekkien kielestä ja tarkoittaa öljyistä ja parempaa hyvien rasvahappojen lähdettä.

Chian siemenet sisältävät omega 3- ja omega 6-rasvahappoja optimaalisessa suhteessa (3:1) sekä paljon proteiinia ja suolistoa hellivää kuitua. Foodinin valikoimasta löydät myös entistä nopeammin ja helpommin käytettävissä olevan jauhetun chia-siemenen, joka on hyvä vaihtoehto myös ensimmäistä kertaa chiaa kokeilevalle.

Chia

Jauhettu Chia-siemen
Auringonkukansiemen
Hampunsiemen
Kuurittu hampunsiemen
Alfalfa- siemen
Karvas aprikoosinsiemen
Makea aprikoosinsiemen
Seesaminsienen
Kuurittu seesaminsienen
Musta seesaminsienen
Pinjansiemen
Pellavansiemen



Kurpitsansiemen

Foodinin Styrian-lajikkeen Itävaltalaiset kurpitsansiemenet on valmistettu uusiutuvaa vesienenergiaa hyödyntäen eli niiden hiilijalanjälki on 0.



Kumppanimme maksaa viljelijöille vuosittain sovitun hinnan kurpitsansiemenistä, jolloin viljelijöiden ei tarvitse huolehtia tulostaan vaan he voivat keskittyä viljelyyn.

Kurpitsansiemenet sisältävät runsaasti hyviä rasvahappoja ja muita ravintoaineita kuten magnesiumia, sinkkiä, rautaa ja E-vitamiinia.

Laadukkaan puhtaan siemenen erotat puhtaasta vihreästä väristä, hieman isommasta koosta ja maukkaasta mausta. Näiden seikkojen takia Foodinin kurpitsansiemenet ovatkin saavuttaneet suursuosion!

Löydät valikoimastamme myös kurpitsansiemenjauhon, kurpitsansiemenöljyt sekä auringonkukansiemenet, jotka tulevat samalta Itävaltalaiselta kumppaniltamme.



Lasse ja Itävallan viljelijäkumppanimme Rainer yhdessä messuilla maaliskuussa 2016



kivimyllytuotteet

Foodinin “Stone Ground”-kivimyllytuotteet ovat suuren suosion saavuttaneita, Jyväskylässä valmistettuja ravinteikkaita ja herkullisia tahnoja sekä levitteitä. Hellävarainen käsittely ja 100% luomulaatuiset, tuoret raaka-aineet takaavatkin nautiskelijalleen ainutlaatuisen makuelämyksen.

Valmistamme itse Jyväskylässä kaikki kivimyllytuotteemme: pähkinätahnat- ja levitteet sekä hittituotteeksi nousseet kookosmannan, kaakao- ja raakasuklaamassat. Pyöritämme tuoreita, luomulaatuisia raaka-aineita kivimyllyssä “Stone Ground”-menetelmällä huolellisesti kahden vuorokauden ajan, mikä takaa tuoreen, laadukkaan ja herkullisen lopputuloksen.

Pitkä valmistusaika ja alle 42°C lämpötila koko valmistusprosessin ajan pitää huolen siitä, että tuote pysyy raakana ja näin ollen kaikki raaka-aineiden tärkeät ravinteet ja entsyymit säilyvät tallella. Myös tuotteiden samettinen pehmeys on hellävaraisen käsittelyn lopputulos. Kivimylly jauhaa raaka-aineet todella pieneksi, jolloin myös ravinteiden imeytyminen elimistöön on tehokkaampaa.

Laadukkaat kivimyllytuotteemme ovat ainutlaatuisia niin ravinteikkuutensa, makunsa, laatunsa kuin kotimaisuutensa ja monipuolisuutensa vuoksi. Ne ovat oiva lisä ruoanlaittoon, kastikkeisiin, salaatteihin, dipeiksi, levitteeksi leivälle ja niin suolaiseen kuin makeaankin leivontaan.

FOODININ KIVIMYLLYTUOTTEET

**Pähkinätahnamme- ja levitteemme valmistetaan 100% ko-
raaka-aineesta eivätkä sisällä mitään muuta- edes vettä!**

- **Vaalea tahini: Silkkisen pehmeä ja kalsiumrikas**
- **Tumma tahini: Samettinen ja ravinteikas**
- **Musta tahini: Terapeuttinen ja aromikas**
- **Cashewtahna: Suussasulavan herkullinen ja pehmeä**
- **Parapähkinätahna: Luonnon paras seleenin lähde**
- **Mantelitahna: Aromikas ja ravinteikas**
- **Saksanpähkinätahna: Ajatuksia ruokkiva ja herkullinen**
- **Kookosmanna: Kermaisen pehmeä ja suussasulava
hittituote**
- **Kaakaomassa: Herkullista raakakaakaota aidoimmillaan**
- **Raakasuklaamassat: Suklainen makuelämys valmiiksi
kookossokerilla makeutetulla kaakaomassalla**

Suklaiset
töyhtökeksit



Tarvitset:

**1 pieni omena soseutettuna
tai 90g valmista
omenasosetta**
1 dl kookosöljyä
0,5 dl kasvimaitoa
1 dl kookossokeria
2 dl teffjauhoja
1 dl raakakaakaojauhoa
1 dl kookosjauhoa
2 tl psylliumia
0,5 tl leivinjauhetta
0,5 tl soodaa
0,5 tl laadukasta suolaa

1. Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen. Soseuta omena ja sekoita sula kookosöljy, kasvimaito ja kookossokeri sekaan.

2. Sekoita kuivat aineet huolellisesti keskenään ja yhdistä märkien aineiden kanssa.

3. Sekoita kunnes saat työstettävän massan ja anna asettua kymmenisen minuuttia. Kauli taikina kahden leivinpaperin välissä 2-3mm paksuiseksi levyksi.

4. Leikkaa muotilla levystä keikkoja, siirrä pellille leivinpaperille ja paista 9-10 minuuttia. Jäähdytä kunnolla ennen siirtämistä.

5. Valitse täytteeksi kaksi seuraavista. Jos teet vain yhden täytteen, kerro määrät kahdella.

Minttu täyte

4 rkl kookosmannaa
2 rkl vaahterasiirappia
8 tippaa piparmuntauöljyä
1 tl matchaa

Karpalo täyte

4 rkl kookosmannaa
2 rkl vaahterasiirappia
3 rkl karpalojauhetta

Mokkakaramelli täyte

3 rkl kaakaovoita
1,5 rkl kookosmannaa
1,5 rkl vaahterasiirappia
1 rkl vahvaa kahvia
1/4 tl laadukasta suolaa



superfoodit

Acerola
Maca
Punajuurimehujauhe
Carob
Soijalesitiini
Toco- riisinlesejauhe
Lucuma
Guarana
Mehiläisen siitepöly
Männyn siitepöly

Acerola

Acerola-jauhe on yksi parhaista luonnollisen C-vitamiinin lähteistä sisältäen 1700mg / 100g. Foodinin acerola on viljelty biodynaamisia viljelymenetelmiä hyödyntäen Brasilian sademetsissä. Acerola on kirsikkaa muistuttava trooppinen hedelmä, joka kasvaa Keski- ja Etelä-Amerikassa. Raikkaan ja miellyttävän makunsa vuoksi acerolaa on helppo nauttia veteen tai mehuun sekoitettuna tai vaikkapa jogurtin seassa myös lapsille!

Toco

Toco eli riisinlesejauhe on riisin leseestä fermentoimalla valmistettu erittäin ravinteikas jauhe, joka tekee erittäin hyvää iholle ja limakalvoille, mm. sen sisältämän runsaan E-vitamiinin vuoksi. Voit käyttää tocoa pirtelöissä, vanukkaissa, tuorepuuroissa ja tuomaan leivoksiin sekä raakasuklaaseen kermaista, suussasulavaa pehmeyttä.

Miksi Acerola?

- >> Korkea C-vitamiini-pitoisuus 1700mg / 100g.
- >> Optimaalinen annostelu helppoa → elimistö ei pysty käsittelemään C-vitamiinia kerralla kuin 200mg, eli loput poistuvat elimistöstä imeytymättömänä. Puolikkaassa teelusikallisessa Foodinin Acerolaa on n. 170mg C-vitamiinia. Päivittäinen saantisuositus Suomessa on 75mg.
- >>Edullinen hinta-laatusuhde ja hyvä maku!



Maca

Foodinin Maca on Andien vuoristossa kasvava juurikasvi. Maca on hyvin voimakas adaptogeeni, joka auttaa kehoa selviytymään haastavissa oloissa, kuten esimerkiksi pitkittyneessä stressissä. Maca kohentaa immuunipuolustusta vaikuttamalla kateenkorvanimiseen rauhasen, joka sijaitsee ihmisen rintaontelossa. Foodinin maca tehdään kolmesta eri macasta: punaisesta, keltaisesta ja mustasta.

Gelatinoidusta, eli esipilkotusta macasta on poistettu tärkkelys minkä vuoksi se onkin vatsa- ja suolistoystävällisempi vaihtoehto.

Aloita macan käyttö varovasti, n. 1/2-1 tl päivässä ja nostaa annosta vähitellen kehon tottuessa sen käyttöön. Macan käytöstä on hyvä pitää viikon tauko aina kerran kuukaudessa sen tehon säilyttämiseksi. Voit lisätä macaa pirtelöihin, puuroihin, jogurttiin ja käyttää sitä myös ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Mehiläisen siitepöly

Foodinin valikoimasta löydät mehiläisen siitepölyn rae- sekä jauhemuotoisena. Siitepölymme on kotoisin Espanjasta, josta maailman laadukkaimmat mehiläisten siitepölyt tulevat. Mehiläisen siitepöly sisältää 22 aminohappoa, joista 8:aa ihmiselle välttämätöntä aminohappoa kehomme ei pysty itse tuottamaan. Aminohappojen lisäksi siitepöly sisältää paljon hyviä ravintoaineita, kuten 27 vitamiinia, 28 mineraalia, 11 entsyymiä sekä 24 hyödyllistä rasvahappoa.

Punajuurimehujauhe

Punajuurimehujauhe on tehokas ravinnepommi, joka tuo mielihyvää sekä parantaa lihasten hapensaantia ja suorituskykyä. Punajuuressa on myös A-, C-, B-, ja E-vitamiineja, sekä punasolujen uusiutumiseen vaikuttavaa folaattia, jonka saanti on yleensä suomalaisilla vähäistä. Punajuurimehujauhe on helppokäyttöinen tapa saada punajuuren parhaat hyödyt irti!

Männyn siitepöly

Männyn siitepöly on todellinen pieni ravinnepommi, sillä se sisältää yli 20 aminohappoa ja kaikki 8 välttämätöntä aminohappoa. Se sisältää myös Alfa-linoleenihappoa(ALA), androtestosteronia, antioksidantteja, DHEA, kuituja, flavonoideja, ligniiniä, eläviä coentsyymejä, MSM:ää, monosakkarideja, nukleiinihappoa, oleiinihappoa, polysakkarideja ja tyydyttymättömiä rasvahappoja. Männyn siitepöly on myös erittäin vitamiini-, ja mineraalirikasta.

Suosittellemme männynsiitepölyä erityisesti:

- >>Urheilijoille
- >>Makuuhuoneeseen vipinää kaipaaville
- >>Väsymystä ja voimattomuutta tunteville
- >>Stressaajille
- >>Naishormoneja tasapainottamaan

männyn



mehiläisen
roa

mehiläisen
javhe





lisäravinteet

*OptiMSM
MSM
OptiC
Bentoniittisavi
Piimaa
Epsom-suola*

MSM

MSM on erinomainen ravintolisä jokaiselle taustasta tai tavoitteista riippumatta. Se vaikuttaa suoraan solutasolla elastisoiden solujen seinämiä, jolloin ravinteet ja nesteet pääsevät vaikuttamaan tehokkaammin samalla soluja puhdistuen. Tällä on lukuisia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiimme. Se tukee kudoksien hyvinvointia ja onkin erinomainen lisä kolotuksen, niveltulehduksien, kramppien ja mm. ruoansulatuksen parantamiseen. MSM:llä on myös positiivisia kasvattavia ja vahvistavia vaikutuksia kynsien, nivelten ja hiusten hyvinvointiin.

Miten Foodinin MSM ja OptiMSM eroavat toisistaan?

Foodinin MSM valmistetaan kristallisoimalla puhtaassa kontrolloidussa ympäristössä ja näin ollen se onkin erittäin laadukas MSM-valmiste. OptiMSM-hiutale on valmistettu patentoidulla Bergstrom Nutritionin tislausprosessilla, joka käsittää neljä vaihetta poistaen raskasmetallit ja muut epäpuhtaudet.

Piimaa

Piimaa on yksi piirikkaimmista raaka-aineista sisältäen 94,2% piitä. Foodinin piimaa on makean veden piimaata, jonka sanotaan olevan puhtaampi kuin suolaisen veden piimaa. Piimaata käytetään loisten, parasiittien ja myrkkujen häätämiseen ja se on myös tärkeä hivenaine luuston, nivelten, hampaiden ja ihon hyvinvointia ajatellen. Suositeltu päiväannos on ½-1 tl päivässä.



Epsom-suola

Epsom-suola, karvassuola eli magnesiumsulfaatti on vanhan kansan aikainen apu lihas- ja nivelkipuihin. Sen hyödyt ovat monipuoliset ja kylvyssä epsom-suola mm. rentouttaa lihaksia, pehmentää ihoa, auttaa turvotukseen, lievittää kipuja, kosteuttaa ihoa ja antaa hiuksiin tuuheutta. Voit käyttää epsom-suolaa myös kasvimaan lannoituksessa lisätäksesi nesteen ja ravinteiden imeytymistä.

EPSOM- JALKAKYLPY

2dl Epsom- suolaa
8-10dl lämmintä vettä

Bentoniittisavi

Bentoniittisavi on peräisin Yhdysvaltojen Fort Benton-vuorelta, missä sitä on syntynyt vulkaanisen tuhkan rapautuessa. Bentoniittisavi on erittäin puhdistava ja tarjoaa tehokkaan avun esimerkiksi detox-kuuriin. Bentoniittisavesta saat erinomaisen ihoa hellivän savinaamion koko keholle.

SAVINAAMIO KASVOILLE

2rkl bentoniittisavea
1rkl vettä
1rkl omenasiideri-
viinietikkaa
1rkl hunajaa

anna vaikuttua
10min

voit halutessasi
levittää
naamion koko
vartalolle



viherjauheet



*Viherjauhe
Spirulinajauhe
Spirulinatabletti
Chlorellajauhe
Chlorellatabletti
Pinaattijauhe
Lehtikaalijauhe
Nokkosen lehtijauhe
Moringa Leaf-jauhe
Ohranoras
Ohranorasmehujauhe
Vehnäoras
Vehnäorasmehujauhe*

Kasviplankton

Foodinin kylmäkuivattu kasviplankton on erittäin konsentroitua jauhetta hyvin imeytyvässä muodossa. Kasviplankton sisältää grammaa kohden enemmän ravinteita kuin mikään muu ruoka maapallolla!

Kasviplanktonin rasvasta jopa 28% on omega-3 rasvahappoja(EPA). 1g kasviplanktonia sisältää 70mg EPA:aa. Kasviplankton sisältää myös runsaasti mm. lehtivihreää, eri mineraaleja, hivenaineita, vahvoja antioksidantteja astaksantiinia ja kantaksantiinia, beeta-karoteenia ja zeaksantiinia, josta elimistö muodostaa mm. A-vitamiinia.

Spirulina

Foodinin spirulina viljellään puhtaassa, kontrolloidussa ympäristössä kasvihuoneessa Kiinan itäosassa käyttäen kasvamiseen pohjavettä yli 600m syvyydestä. Tämä takaa erinomaisen laadun ja puhtauden, olemattomat raskasmetallipitoisuudet, sekä luonnollisen kasvamisen.

Chlorella

Foodinin Chlorella Pyreneidosa on yksisoluinen makean veden levä, joka on täynnä vitamiineja, mineraaleja, aminohappoja, rasvahappoja sekä hyvin imeytyvää proteiinia. Chlorellassa on enemmän klorofylliä kuin missään muussa kasvissa. Chlorella on jauhettu hellävaraisesti luontaisin menetelmin, jotta soluseinät on saatu rikottua, ravinteet samalla säilytettyä.

A wooden cutting board with a scalloped edge is placed on a wooden surface. On the board, there are two piles of bright green powder. One pile is larger and more textured, while the other is smaller and more compact. Scattered around the powder are several dark green, round tablets. The background is a light-colored wooden surface with a vertical grain.

CHLORELLA JA SPIRULINA:

Laadukkaan spirulinan ja chlorellan tärkeimmät tekijät ovat; puhdas kasvuympäristö, sekä kasvualtaat jotka ovat suojattu kasvihuoneella, jolloin mahdolliset ilmansaasteet jäävät altaiden ulkopuolelle, niin levät saavat kuitenkin mahdollisimman paljon aurinkoa, joka vaikuttaa taas tärkeiden fytoravinteiden syntyyn.

Veden puhtaus on myös erittäin tärkeää, sillä spirulina ja chlorella

imevät vedestä kaikki mahdolliset raskasmetallit ja mikrobiologiset epäpuhtaudet. Foodinin levät saavat vetensä 600m syvyydestä pohjavedestä mikä tekee niistä erityisen puhtaat.

Levien kasvatus kasvihuoneessa auringon alla takaa ravinteikkuuden ja puhdas, kaukana teollisuudesta oleva alue puolestaan takaa maaperän puhtauden. Suodatettu ja käsitelty pohjavesi pitää huolen veden puhtaudesta.

VIHERJAUHE

Foodinin Viherjauhe sekoitus on helppokäyttöinen ja monipuolinen yhdistelmä maailman ravinteikkaimpia vihreitä sekä maalta että merestä.

Yhdellä mittalusikallisella takaatkin päivittäisen vitamiinien, hiven- ja kivennäisaineiden saannin helposti, turvallisesti ja herkullisesti!

- >> Edistää normaalia veren muodostumista
- >> Edistää normaalia hermostollista toimintaa
- >> Edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa
- >> Edistää normaaleja psykologisia toimintoja
- >> Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta
- >> Edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa, hermoston ja lihasten toimintoja
- >> Ylläpitää ruoansulatuksen normaalia toimintaa

Ainesosat:

Vehnänorasjauhe, ohranorasjauhe, alfalfajauhe, spirulinajauhe, lehtikaalijauhe, pinaattijauhe, nokkosjauhe, chlorellajauhe, moringajauhe, ginkgo biloba-jauhe



Yrtit

Valikoimastamme löydät useita erilaisia yrttejä, jotka perustuvat intialaiseen ayurvediseen lääketieteseen jossa yrttejä on käytetty jo vuosituhansien ajan erilaisten vaivojen hoitoon ja terveyden ylläpitoon. Yrteistämme saatkin luonnollista apua niin mielen kuin kehon hyvinvointiin kuten rentoutumiseen, ruoansulatuksen elvyttämiseen ja kehon puhdistukseen.

- Ashwagandha
- Brahmi
- Valeriaanauutejauhe
- Gingko Biloba-uutejauhe
- Havupuu-uutejauhe
- Kärsimyskukka-uutejauhe
- Siperian Ginseng-uutejauhe
- Mucuna Pruriens-uutejauhe
- Triphala
- Tulsi
- Nokkosenjuuriuutejauhe
- Ruusujuurijauhe
- Ruusujuuriuutejauhe
- Tribulus Terrestris-uutejauhe
- Maarianohdake-uutejauhe





Pika-sienet

Foodinin pika-sienet ovat erittäin konsentroituja tiiviissä muodossa olevia käyttövalmiita jauheita. Pika-pakuri ja -reishi valmistetaan tuplauuttamalla vesi-alkoholiliuoksessa, jotta saadaan ensin polysakkaridit, jonka jälkeen alkoholissa uuttamalla myös triterpeenit irrotettua. Pika-pakuri ja -reishi sisältävät huiimat >30% polysakkarideja,

>3% triterpeenejä ja >30% beetaglukaaneja. Lion's mane ja Cordyceps valmistetaan myös tuplauuttamalla, jolloin saadaan irrotettua vesiliukoiset polysakkaridit, >30% ja beetaglukaanit >15%.

*Pika-Cordy
Pika-Mane
Pika-Pakuri
Pika-Reishi*





öljyt ja rasvat

*Ghee eli kirkastettu voi
Kurpitsansiemenöljy
Kookosöljy
MCT-öljy*

Ghee

Foodinin Ghee on luomutuotettua kirkastettua voita, joka on tehty Saksalaisesta tuoreesta, luomusertifioituilla laidunmailla kasvaneen lehmän maidosta. Kirkastetusta voista on poistettu kuumennusmenetelmällä maitoproteiini kaseiini jolloin se sopii käytettäväksi myös monelle maitoallergikolle.

Kirkastettu voi eli Ghee käy erinomaisesti paistamiseen sen herkullisen paahteisen pähkinäisen aromin ja korkean palamispisteensä (250C) vuoksi. Ghee säilyttää ravintoarvonsa myös korkeissa lämpötiloissa ja siksi sitä pidetäänkin

yhtenä parhaista rasvaista leipomiseen, paistamiseen, hauduttamiseen ja jopa uppoaistamiseen. Gheetä voi mitä mainioimmin käyttää myös leivällä muun levitteen asemasta.

Kurpitsansiemenöljyt

Foodinin kurpitsansiemenöljyt on valmistettu valikoiduista, Styrian kurpitsansiemenistä. Styrian kurpitsansiemenet on tunnettuja niiden voimakkaan maun puolesta sekä tumman vihreästä väristä. Foodinin kurpitsansiemenöljyt on valmistettu vesi-energiaa hyödyntäen, eli niiden hiilijalanjälki on 0.

Raaka kurpitsansiemenöljy tehdään hellävaraisesti puristamalla siemenet kontrolloidusti alle 40°C asteessa, jolloin kurpitsansiemenete arvokkaat ravinteet ovat tallella ja laadun maistaa.

Gourmet eli paahdettu kurpitsansiemenöljy hurmaa makunystyrät takuuvarmasti ja sopii erinomaisesti esimerkiksi salaatin-kastikkeeksi tai osaksi vinegretteä.

Yerba Mate

Yerba Mate -tee on matepuun lehdistä ja nuorista oksista hauduttamalla valmistettava teen kaltainen juoma, joka sisältää luontaista kafeiinia. Yerba Mate on peräisin Etelä-Amerikasta, jossa se on hyvin suosittu juoma. Matea käyttivät jo muinaiset guarani-intiaanit.

Lapacho

Lapacho on yrttitee, joka valmistetaan Lapachopuun kuoren sisäisemmistä kerroksista. Kyseinen puu kasvaa joskus jopa 700 vuoden ikään Brasilian sademetsissä.

teet



Yerba Mate
Lapacho
Vital-tee

Vital-tee

Vital-tee on monipuolinen kolmen teen sekoitus Etelä-Amerikassa pitkään käytetyistä energisöivistä yrteistä.

Yerba-mate on luonnostaan täynnä antioksidantteja ja se sisältää myös hieman kafeiinia. Lapacho ja Rooibos antavat yrttisen makuvivahteen, sekä omat terveysvaikutuksensa.






herkut

Raakasuklaan valmistuspaketti

Löydät Foodinin raakasuklaan valmistuspaketista kaiken tarvittavan raakasuklaanvalmistusta varten!

Foodinin raakasuklaan valmistuspaketissa käytettävä raakakaakaomassa on Foodinin omaa tuotantoa-perinteisin menetelmin hellävaraisesti kaksi

vuorokautta kivimyllyssä jauhettua. Kaakaomassa saa makeutensa käsityönä valmistetusta Indonesialaisesta kookossokerista. Foodinin kookossokeri valmistetaan erityisen hellävaraisesti eli vältetään liiallista polttamista, jolloin maku säilyy pehmeänä ja tavanomaista makeampana. Pakkauksessa oleva marjasekoitus on peräisin Foodinin omasta valikoimasta-luomutuotettuja toffeemaisia mulperinmarjoja, kirpsakkaa karpaloa sekä arvostettua Tiibetin gojia.



Palkituin raakasuklaan valmistuspaketti!

Ylen Kuningaskuluttajan valtakunnallisen testin ylivoimainen voittaja vuonna 2015!

I love me - messujen paras superfood vuonna 2014

Raakakakun valmistuspaketti

Ainutlaatuinen, maistuva ja helppo raakakakun valmistuspaketti! Raakakakumme ei sisällä lainkaan lisättyä sokeria, vaan sen luontainen makeus tulee taateleista.

Kristallisoitu inkivääri

Ruokosokerilla viimeistelty makean kirpsakka inkivääriherkku naposteluun tai osaksi leivontaa.

Raakasuklaakuorrutetut marjat

Raakasuklaakuorrutetut marjamme ovat todellinen hittituote! Suomessa käsityönä valmistetut laadukkaat ja erittäin hyvänmakuiset raakasuklaaherkut on valmistettu Foodinin omista raaka-aineista.

*Raakasuklaakuorrutettu
inka-marja
Raakasuklaakuorrutettu
mulperi
Raakasuklaakuorrutettu
inkivääri
Raakasuklaakuorrutettu
goji*





mausteet

Bourbon vanilja
Bourbon vaniljauutejauhe
Kurkuma
Ceylonkaneli
Korianterin siemen
Kardemumma
Lakritsinjuuri
Neilikka
Merisuola Guerande
Himalajan kristallisuola
Merisuolan kukka
Kookossokeri
Erytritoli
Koivusokeri
Agavesiirappi

Kookossokeri

Kookossokerimme on valmistettu 100% käsityönä kookoksenkukanektarista. Se on valmistettu hellävaraisesti kasaan keittäen, minkä vuoksi se ei ole niin karamellisoitunutta kuin kookossokeri yleensä on. Huomaat tämän myös normaalia vaaleammasta sävystä. Kookossokeri on FWO:n mukaan maailman eettisin ja ympäristöä säästävin makeuttaja.

Bourbon vanilja

Aito Bourbon vaniljamme on kotoisin Madagascarista. Löydät vaniljamme myös helppokäyttöisenä uutejauheena.

Kurkuma

Kurkuma on paitsi Aasialaisessa ruoassa runsaasti käytetty mauste, myös niin kutsuttu "luonnon oma antibiootti", jolla on herkullisen makunsa lisäksi tulehduksia ehkäiseviä vaikutuksia.

Ceylonkaneli

Foodinin aito Ceyloninkaneli on puhdas, aromikas kaneli ilman maksalle haitallista kumariinia.

Koivusokeri

Koivusokeri on makeuttajien aatelia suoraan Suomen luonnosta. Koivusokerin Xylitoli edistää hampaiden terveyttä, maistuu makealle ja sopii erinomaisesti kaikkien makeuttamiseen.





jauhot, kuidut

Tapiokatärkkelys

Teff-jauho

Tattarijauho

Tumma riisijauho

Vaalea riisijauho

Kvinoa jauho

Kikhernejauho

Kurpitsansiemenjauho

Lupiinjauho

Mantelijauho

Psyllium

Tumma & Vaalea riisijauho

Täysjyväriisijauho eli tumma riisijauho sisältää runsaasti suolistolle hyödyllisiä ravintokuituja. Tumma riisijauho sopii hyvin osaksi puuroja tai jauhoseoksia parhaiten suolaisessa leivonnassa.

Vaalea riisijauho erittäin hypoallergeeninen, ja se soveltuu täten terveelliseen ja gluteenittomaan ruoanlaittoon, leivontaan ja kastikkeiden suurustamiseen

Lupiinjauho

Hernekasvien sukuun kuuluva ravinteikas makealupiini on jalostettu syömäkelvottomista luonnonvaraisista lupiinilajikkeista. Sen siemenet sisältävät paljon laadukasta kasviproteiinia ja ravintokuitua. Lupiinijauho sitoo taikinaa hyvin joten voit korvata sillä jopa kananmunan!

Tattarijauho

Tattari on niin kutsuttu täydellinen proteiininlähde sisältäen ihmiselle välttämättömät aminohapot. Sen siemenissä on runsaasti lyseeni-aminohappoa sekä orgaanisesti sitoutunutta kalsiumia, rautaa, kaliumia, magnesiumia, piitä ja fluoria. Tattari on helposti sulavaa ja sen pähkinäinen aromi sopii sekä makeaan että suolaiseen leivontaan.

Helposti sulava tattarijauho onkin erinomainen vehnä- ja muiden gluteenipitoisten jauhojen korvaaja.

macantvoksuinen bataattirieska

500g Bataattia
Kurpitsansiemenjauhoa 2dl
Mantelijauhoa 1dl
Kookosjauhoa 1dl
Tattarijauhoa 1dl
Psylliumia 2rkl
Maca 2-3rkl
Ripaus Himalajan
kristallisuolaa
Kananmunia 2kpl

Keitä ja soseuta bataatit.
Sekoita kuivat aineet
keskenään, lisää bataatti ja
munat. Pyörittele tattarijauho-
maca - seoksessa ja paista
uunin keskitasolla 225°C
n. 15 minuuttia



lisukkeet

Amarantti-hiutale

Kvinoa

Kvinoa-hiutale

Tattari

Kuorittu hirssi

Musta riisi

Punainen riisi

Kikherne

Musta riisi

Ravinteikas musta riisi sisältää runsaasti kuituja ja antioksidanteja, joita siinä onkin enemmän kuin mustikassa. Mustan riisin herkullinen, hieman pähkinäinen maku sopii erinomaisesti ruoanlaittoon. Liottamalla riisiä ennen valmistusta keittoaika lyhentyy ja sen ravinteet imeytyvät kehoon paremmin.

Punainen riisi

Punaista riisiä on käytetty Aasiassa vuosisatojen ajan niin kulinarisesti kuin lääkinällisiinkin tarkoituksiin. Sen väri tulee punertavasta rihmasienestä, joka kasvaa riisin pinnalla.

Kvinoa

Andeilla jo viiden tuhanen vuoden ajan viljelty kvinoa on proteiinipitoinen kasvi, joka sisältää kaikkia välttämättömiä aminohappoja oikeassa suhteessa. Kvinoassa on myös paljon ravintokuitua, fosforia, rautaa ja magnesiumia.

Kokonaista kvinoaa käytetään riisin ja couscousin tapaan, siementen keittoaika on n. 15 minuuttia. Kvinoa on erityisen herkullista ja ravitsevaa esimerkiksi osana salaattia tai lisukkeena. Voit halutessasi maustaa kvinoan vaikkapa antioksidanttipitoisella kurkumalla.

Tattari

Tattari sopii erinomaisesti leivontaan ja ruoanlaittoon. Helposti sulava tattari on gluteenitonta ja sopii siksi myös keliakikoille. Tattarin ominainen, hieman pähkinäinen aromi sopii sekä makeisiin että suolaisiin ruokiin.



foodin

Luomu & Raaka

TATTARI

sopii erinomaisesti gluteenittomaan
ruokailuun ja ruoanlaittoon



Rawmance Oy - Foodin
Alasinkatu 1-3
40320 Jyväskylä
p. 040 648 6670
info@foodin.fi