



WHAT THE FAVA?!

MUU FAVAN™ KÄYTTÖOPAS JA VALIKOITUJA RESEPTIÄ
MAUKKAASEEN JA RAVITSEVAAN RUUANLAIKON
KEITTIÖAMMATTILAISILLE

MUU
SAME SAME BUT PLANT-BASED

MIKÄ MUU FAVA™?

Fermentoidusta härkäpavusta valmistettu monipuolinen raaka-aine kaikkeen ruuanlaittoon



**KOTIMAINEN
TUOTE**



RUNSAASTI PROTEIINIA
17,4 g per 100 g



KUIDUN LÄHDE
5,6 g per 100 g



**RAUDAN
LÄHDE**



**VAIN 3
AINESOSAA:**



Fermentoitu
härkäpapu



Vesi



Suola



**NEUTRAALI
MAKU**



**VATSALLE
YSTÄVÄLLINEN**



**MONIPUOLINEN
RAAKA-AINE**



**PAREMPI
VALINTA**



MIKSI VALITA MUU FAVA™ LAUTASELLE?

VATSAYSTÄVÄLLINEN

Fermentointi tekee härkäpavusta vatsaystävällisen raaka-aineen. Suolistossa muodostuu vähemmän kaasuja, koska fermentoinnin mikrobit ovat jo osittain pilkkoneet härkäpavun.

NEUTRAALI MAKU

Tuotteessa ei ole härkäpavulle tyypillistä kitkerää sivumakua. Neutraalin makuinen tuote on helppo maustaa omaan reseptiin sopivaksi.

MONIPUOLINEN RAAKA-AINE

Pastaa, salaattia, laatikkoruokia, curryja, texmex-ruokia, tahnoja ja piirakoita. You name it, MUU Fava™ has it! MUU Fava sopii kaikkeen ruuanlaittoon.

RAVITSEMUKSELLISESTI ERINOMAINEN

Runsaasti proteiinia sisältävä MUU Fava™ on kuidun lähde ja siten ravitseva ja terveellinen raaka-aine. MUU Favalle on myönnetty Sydänmerkki, joten se sopii ravitsemuksellisesti erinomaisesti joukkoruokailuissa käytettäväksi raaka-aineeksi. Tuote sisältää myös rautaa.

HELPPO KÄYTTÄÄ

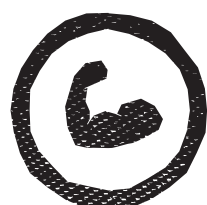
MUU Favaa™ on helppo käyttää. Tuote on käyttövalmis sellaisenaan tai sen voi kypsentää haluamallaan tavalla. Katso parhaat kypsennystavat tuotteelle sivulta 6.

TILAA LUOVUUDELLE

Neutraalin makuinen MUU Fava™ antaa tilaa luovuudelle. Tuote sopii niin suolaiseen ruuanlaittoon kuin makeisiin herkkuihin proteiinia ja kuitua lisäämään. Tuote on helppo maustaa omaan makuun sopivaksi. Tuotteen voi paistaa rapeaksi pinnalta, kuivata ja jauhaa tai blendata mukaan massoihin tai tahnoihin.

KOTIMAINEN

100 % kotimainen kasviproteiini, joka ei sisällä mitään muuta kuin kotimaista härkäpapua, vettä ja suolaa.



Runsaasti
proteiinia



Kuidun
lähde



Gluteeniton



Soijaton



1563 MUU FAVA™ PALA NAKU 2,5 KG

AINESOSAT: Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, suola.

RAVINTOARVOT

Energia 415 kJ / 99 kcal, Rasva 1,6 g, josta tyydyttyneitä 0,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 0,5 g, Kuitu 5,6 g, Proteiini 17,4 g, Suola 0,1 g. Rauta 3,5 mg (25 % Päivittäisen saannin vertailuarvosta.)



1558 MUU FAVA™ PALA TUMMA 2,5 KG

AINESOSAT: Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.

RAVINTOARVOT

Energia 415 kJ / 99 kcal, Rasva 1,6 g, josta tyydyttyneitä 0,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 0,5 g, Kuitu 5,6 g, Proteiini 17,4 g, Suola 0,1 g. Rauta 3,5 mg (25 % Päivittäisen saannin vertailuarvosta.)



1564 MUU FAVA™ MURU NAKU 2,5 KG

AINESOSAT: Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, suola.

RAVINTOARVOT

Energia 415 kJ / 99 kcal, Rasva 1,6 g, josta tyydyttyneitä 0,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 0,5 g, Kuitu 5,6 g, Proteiini 17,4 g, Suola 0,1 g. Rauta 3,5 mg (25 % Päivittäisen saannin vertailuarvosta.)



1559 MUU FAVA™ MURU TUMMA 2,5 KG

AINESOSAT: Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.

RAVINTOARVOT

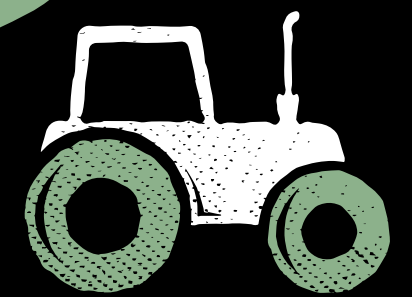
Energia 415 kJ / 99 kcal, Rasva 1,6 g, josta tyydyttyneitä 0,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 0,5 g, Kuitu 5,6 g, Proteiini 17,4 g, Suola 0,1 g. Rauta 3,5 mg (25 % Päivittäisen saannin vertailuarvosta.)



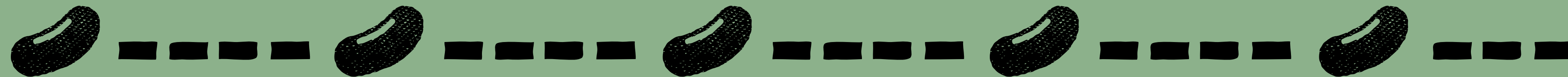
MIKÄ FERMENTOINTI?

Kuka olisi uskonu, että jokin niin pieni, kuin härkäpapu voisi ratkaista monta hankalaa kysymystä ruuan tulevaisuudesta? Me tiesimme. Pelkkä härkäpavun heittäminen kattilaan ei auta, vaan ratkaisu on fermentoinnissa, joka tekee härkäpavusta helpommin sulavan, antaa sille tasapainoisemman aminohappokoostumuksen ja tekee siitä ravitsemuksellisesti paremman proteiinin lähteen. Fermentointi myös tuo makua ja parantaa härkäpavun tekstuuria, eli tuplaa makunautinnon!

TIESITKÖ?



Härkäpapu sitoo ilmasta typpeä maaperään, minkä ansiosta sen viljely ei köyhdytä maaperää samalla tavalla kuin muiden kasvien viljely. Härkäpapu on myös hyvin vastustuskykyinen monille taudeille ja tuholaisille, mikä vähentää tarvetta käyttää kemiallisia torjunta-aineita ja lannoitteita.



Yksi vanhimmista ruuan säilöntätavoista joka trendaa tällä hetkellä isosti!

Parantaa härkäpavun ravitsemuksellisia ominaisuuksia ja tekee siitä todella ravitsevan raaka-aineen.

Tekee härkäpavusta vatsaystävällisen. Vatsa tuottaa vähemmän kaasuja, koska mikrobit ovat jo osittain pilkkoneet härkäpavun ravintoaineet.

Hyvää terveydelle, sillä fermentoitu härkäpapu sisältää kuitua ja rautaa.

Nostaa härkäpavun proteiinipitoisuutta ja vähentää trypsiini-inhibiittorien aktiivisuutta, mikä tavallisesti hidastaa proteiinin imeytymistä.



HOW TO FAVA?

Paista, paahda tai marinoi - valmistustapoja on yhtä monta kuin kokkejakin!

Voit korvata kypsän, eläinperäisen proteiinin MUU Favalla™. Käytä ruuanvalmistuksessa kuin kypsiä papuja tai tofua. Ainutlaatuinen fermentointiprosessimme parantaa härkápavun ominaisuuksia ja sen ansiosta MUU Fava™ Palaa ja Murua voidaan käyttää sellaisenaan ruuanvalmistuksessa. Tuote on valmis nautittavaksi sellaisenaan, mutta eri valmistustapoja hyödyntäen saat tehtyä MUU Favasta™ loputtoman määrän herkullisia reseptejä. Käsittele MUU Favaa™ hellävaraisesti ja huomioi seuraavat valmistusvinkit:



PANNULLA

Paista pienessä määrässä öljyä kunnes pinta on paistunut tasaisesti.



UUNISSA

Sekoita tuotteeseen pieni määrä öljyä ja haluamasi mausteet. Paahda noin 175 asteessa kunnes MUU Fava™ on ruskistunut.



MARINONTI

Marinoi joko paistettuna tai paistamattomana.



KUIVAMAUSTAMINEN

Kuivamausta ennen paistamista.
Aromit voimistuvat kuumennettaessa.
Mehevyyttä voi säätää lisäämällä öljyä.



KYLMÄVALMISTUS

Tuote sopii myös kylmävalmistukseen esimerkiksi vuokaruuissa ja kastikkeissa.



HOW TO FAVA?



KASTIKKEET

Lisää MUU Fava™ kastikkeeseen valmistuksen loppuvaiheessa. Vältä pitkää hauduttamista.



SALAATIT

MUU Fava™ käy salaattien komponentiksi marinoituna tai kuivamaustettuna.



TÄYTTEET

MUU Fava™ sopii erinomaisesti täytteeksi esimerkiksi piirakkaan, uuniperunalle tai erilaisiin leipiin.



TAHNAT

MUU Favalla™ valmistat herkullisia tahnoja, kuten hummuksen tai skagenin.



VUOKARUOAT

Sekoita MUU Fava™ hellävaraisesti muiden raaka-aineiden joukkoon. Toimii myös kylmävalmistetuksessa.



SOSEKEITOT

MUU Fava™ soseutuu hyvin ja tuo täyteläisyyttä ja ravinteikkuutta keittoihin. Kokeile myös rapeana ripotteena keiton kanssa.



KASVISPIHVIT JA PYÖRYKÄT

MUU Fava™ on ravinteikas ja vatsaystävällisempi vaihtoehto kasvispihvien pääraaka-aineeksi.



PROTEIINILISÄNÄ

Käytä MUU Favaa™ smoothiessa, leivonnaisissa, välipaloissa, you name it - MUU Fava™ makes it!



HOW NOT TO FAVA™?

MUU Fava™ sopii moneen, mutta jotkut valmistavat sopivat tuotteelle toisia paremmin.



PITKÄ HAUDUTTAMINEN

Tuote on valmis nautittavaksi, joten pitkiä kypsennysaikoja ei tarvita.



LAIHAT LIEMET

MUU Fava™ sitoo itseensä vettä, joten suurustamattomissa keitoissa ja kastikkeissa sen rakenne voi rikkoontua helpommin.



VOIMAKAS SEKOITTAMINEN

Paitsi jos hyödynnät MUU Favaa™ esim. sosekeitossa tai pinaattivohveleissa.

MUU FAVA™ vs. LIHA



FAVA™ PALA NAKU



NAUDAN PAISTIJAUHELIHA



BROILERIN FILEESUIKALE

Energiaa kJ/kcal

415/99

678/162

456/109

Rasvaa g

1,6

8,8

2

josta tyydyttyneitä g

0,3

3,3

0,6

Hiilihydraatteja g

6,1

0

0

josta sokereita g

0,5

0

0

Ravintokuitua g

5,6

0

0

Proteiinia g

17,4

20,8

22,4

Suolaa g

0,10

0,20

0,17

Rautaa mg

3,5

3,1

0,4

MUU FAVA™ vs. SOIJAPROTEIINI

VALMISTETTU
SUOMALAISESTA
HÄRKÄPAVUSTA SUOMESSA

HYVÄÄ SUOMESTA -MERKKI

TUKEE SUOMALAISTA
ELINKEINOELÄMÄÄ

MINIMAALINEN
PROSESSOINTI

FERMENTOINNIN ANSIOSTA
VATSAYSTÄVÄLLINEN



SOIJAN TUOTANTO LISÄÄ MONOVILJELYÄ
JA METSÄKATOA, KOSKA SOIJA ON
YLEISIN LIHATUOTANNON REHU

KAUPASSA MYYTÄVÄN SOIJAN ALKUPERÄÄ
EI AINA PYSTY TARKISTAMAAN

SOIJA ON ALLERGEENI

TEKSTUROIDUT SOIJATUOTTEET OVAT
ULTRAPROSESSOITUJA.

SOIJASOLAATTI VOI AIHEUTTAA
VATSANVÄÄNTEITÄ



MUU FAVA™ TABBOULEH SALAATTI

SAANTO: N. 1,800 KG / À 36 X 0,050 KG ANNOS

0,500 kg kypsä bulgur
0,250 kg MUU Fava™ Pala Tumma
0,300 kg tomaatti, kuutioitu
0,300 kg kurkku, kuutioitu
0,150 kg kuivattu aprikoosi, kuutioitu
0,025 kg kevätsipuli, hienonnettu
0,025 kg minttu, hienonnettu
0,025 kg persilja, hienonnettu
0,050 kg sitruunamehu
0,010 kg sitruunankuori, raastettu
0,200 kg oliiviöljy
0,015 kg suola
0,005 kg rouhittu mustapippuri

Viimeistelyyn:
Tuoreita yrttejä
Oliiviöljyä
Punaista chiliä
Granaattiomenan siemeniä

Keitä bulgur paketin ohjeen mukaan. Sekoita MUU Fava™ Pala ja oliiviöljy kypsän bulgurin joukkoon ja anna jäähtyä.

Sekoita kuutoidut kurkut, tomaatit ja aprikoosit keskenään bulgurin kypsyessä.

Yhdistä MUU Fava™-bulgurseos hienonnettujen yrttien ja kasvien kanssa, ja mausta reseptin loppuilla ainesosilla. Sekoita huolellisesti ja tarkista maku.

Anna Tabboulehin asettua jääkaapissa muutama tunti ja sekoita vielä ennen tarjoilua. Koristele salaatti tuoreilla yrteillä, oliiviöljyllä, punaisella chilillä ja granaattiomenan siemenillä.

MUU FAVA™ SKAGEN

SAANTO: N. 3,800 KG / À 38 X 0,100 KG ANNOS

1,000 kg MUU Fava™ Muru Naku
1,250 kg vegaaninen aioli
1,000 kg Oatly kaura fraiche
0,200 kg punasipuli, brunoise
0,250 kg savustettu porkkana, brunoise
0,050 kg piparjuuri, raastettu
0,025 kg tilli, hienonnettu
0,025 kg ruohosipuli, hienonnettu
0,050 kg sitruunamehu
0,010 kg sitruunankuori, raastettu
Suola
Sokeri
Mustapippuri

Viimeistelyyn:
Caviart-leväkaviaaria
Tuoretta tilliä

Sekoita aioli ja kaura fraiche tasaiseksi kreemiksi. Lisää joukkoon punasipulit, yrtit, savustettu porkkana ja piparjuuri.

Lisää viimeiseksi MUU Fava™ Muru Naku ja mausta sitruunamehulla, suolalla, sokerilla ja mustapippurilla.

Tarjoile MUU Fava™ Skagen esimerkiksi kasvipohjaisten pinaattivohveleiden kera.





MUU FAVA™ PINAATTIVOHVELIT

SAANTO: N. 3,000 KG / À 70 X 0,050 KG PAISTETTUJA VOHVELEITA

1,000 kg kasvipohjainen maitojuoma
1,000 kg kasvipohjainen ruokakerma 17%
0,500 kg tuore pinaatti
0,500 kg MUU Fava™ Muru Naku
0,025 kg vaalea misotahna
0,400 kg gluteeniton jauhoseos
0,025 kg leivinjauhe
0,010 kg ruokasooda
0,025 kg suola
0,025 kg sokeri
0,005 kg valkoviinietikka

Soseuta ensin kasvipohjainen maitojuoma ja pinaatti sileäksi, vihreäksi nesteeksi. Soseuta kerma ja MUU Fava™ Muru vastaavalla tavalla.

Lisää kuivat aineet ja misotahna. Soseuta koko massa tasaiseksi ja anna turvota vähintään 15 minuuttia.

Voitele kuumennettu vohvelirauta vegaanisella margariinilla ja paista vohvelit. Nosta jäähtymään ritilän päälle ja tarjoile lämpöisenä esimerkiksi herkullisen MUU Fava™ Skagenin kanssa.



MUU FAVA™ MAAPÄHKINÄCURRY

SAANTO: N. 2,000 KG / À 14 X 0,150 KG ANNOS

0,500 kg MUU Fava™ Pala Naku,
currymaustettu
0,100 kg keltasipuli, viipaloitu
0,020 kg valkosipuli, hienonnettu
0,050 kg rypsiöljy
1,000 kg kookosmaito
0,400 kg wok pakastevihannekset
0,100 kg maapähkinävoi
0,025 kg limemehu ja -kuori
0,020 kg suola
0,020 kg sokeri
0,020 kg kurkuma

Viimeistelyyn:
Korianteria
Paahdettuja maapähkinöitä
Kasvipohjaista jogurttia

Tarjoiluun:
Basmatiriisiä

Mausta MUU Fava™ Naku Pala haluamallasi currymausteella ja anna maustua.

Freesaa sipuleita miedolla lämmöllä hetken aikaa, nosta lämpöä ja lisää currymaustettu MUU Fava™ Pala. Paista hetki ja sekoita hellästi, jotta palat ja sipulit ruskistuvat kauttaaltaan.

Lisää kookosmaito, maapähkinävoi ja pakastevihannekset. Kuumenna kiehuvaaksi. Mausta lopuksi limen kuorella ja mehulla, suolalla, sokerilla sekä kurkumalla.

Tarjoile höyryävän basmatiriisin kanssa ja koristele annos tuoreella korianterilla, paahdetuilla maapähkinöillä ja kasvipohjaisella jogurtilla.



MUU FAVA™ PALERMOLAINEN PASTAVUOKA

SAANTO: N. 3,500 KG / À 10 X 0,300 KG ANNOS

0,500 kg raaka pasta
0,600 kg MUU Fava™ Pala Naku
0,055 kg rypsiöljy
0,200 kg keltasipuli, viipaloitu
0,020 kg valkosipuli, hienonnettu
1,000 kg vesi
0,050 kg sienifondi
0,010 kg kurkuma
0,030 kg suola
0,004 kg paprikajauhe
0,025 kg sokeri
0,002 kg mustapippurirouhe
0,800 kg vuusto-kasviruokakerma
0,300 kg kasvipohjainen tuorevuusto
0,200 kg vuustoraaste

Koristeluun:
Tuoteita yrttejä
Oliiviöljyä

Freesaa sipuleita rypsiöljyssä, kunnes ne ovat kypsiä. Kaada voideltuun vuokaan raaka pasta, MUU Fava™ Pala ja sipulit. Sekoita hellästi.

Sekoita keskenään kasviruokakerma, kasvipohjainen tuorevuusto, vuustoraaste ja mausteet. Lisää kermamausteseokseen vesi. Kaada nesteet vuokaan, peitä vuoka kannella ja kypsennä 150-asteisessa uunissa 1 tunnin ajan.

Ota kansi pois, sekoita ja kypsennä vuokaa vielä vartin verran. Koristele tuoreilla yrteillä ja oliiviöljyllä.

MUU FAVA™ POKE BOWL

SAANTO: 4 ANNOSTA

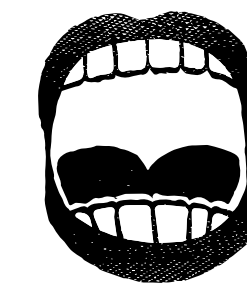
1,000 kg kypsä sushiriisi
0,400 kg MUU Fava™ Pala Tumma
0,250 kg teriyaki kastike
0,200 kg kurkku, kuutioitu
0,200 kg avokado, kuutioitu
0,100 kg alfalfa idut
0,100 kg retiisi, pikkelöity
0,100 kg broccolini, ryöpätty
Suola
Rypsiöljy

Viimeistelyyn:
Vegaanista aiolia
Seesaminsiemeniä
Tuoretta korianteria
Limeä

Esivalmistele kaikki raaka-aineet. Mausta MUU Fava™ Pala teriyakikastikkeella, suolalla ja rypsiöljyllä. Anna marinoitua vähintään 30 minuuttia. Voit käyttää MUU Favan™ kylmänä tai lämmitettynä

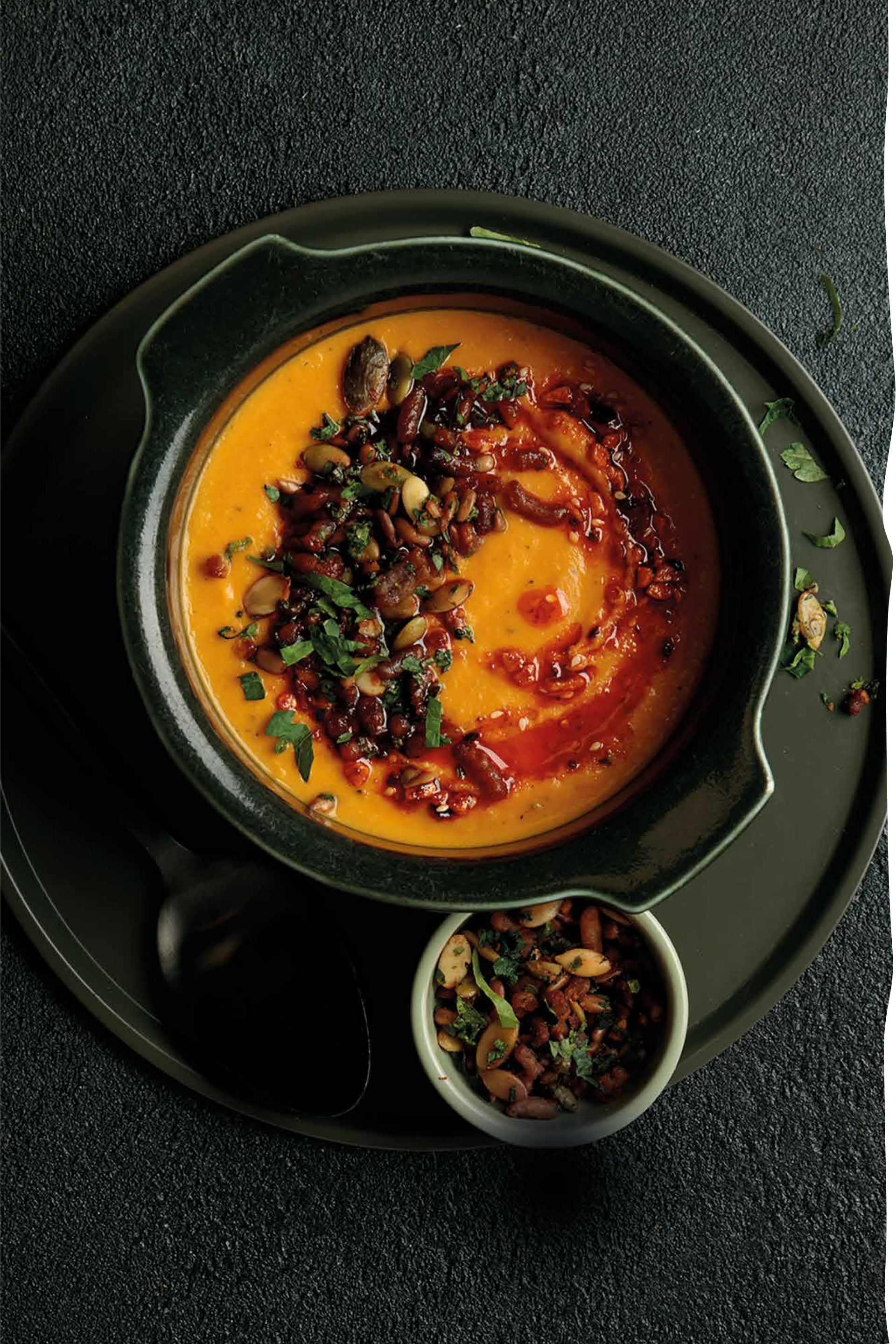
Aseta riisi kulhon pohjalle ja kokoa annokset jakaen komponentit tasaisesti kulhoihin.

Koristele annokset aiolilla, seesaminsiemenillä, korianterilla ja limellä.



**MUU FAVA™ TERIYAKI-MARINOITUNA SOPII
HYVIN MYÖS BAO BUNIEN TAI PATONKIENTEN
TÄYTTEEKSI!**





TÄYTELÄINEN MUU FAVA™ BATAATTISOSEKEITTO

SAANTO: N. 6,500 KG / À 20 X 0,300 KG ANNOS

1,000 kg vesi
1,500 kg bataattisose
0,500 kg MUU Fava™ Muru
1,000 kg vesi
1,500 kg kasvipohjainen kerma
0,065 kg kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
0,002 kg timjami, kuivattu
0,008 kg sipulijauhe
0,020 kg suola
0,020 kg sokeri

Soseuta padassa ensin MUU Fava™ Muru, bataattisose ja vesi, kunnes massa on mahdollisimman sileää.

Lisää loput aineksen pataan ja soseuta. Kuumenna ja tarjoile.

Resepti sopii myös kylmävalmistukseen.
Kylmävalmistuksessa tulee huomioida sopivan tärkkelyksen lisääminen oikeassa suhteessa.

MUU FAVA™ PROTEIINIROUHE SAANTO: N. 1,150 KG

1,000 kg MUU Fava™ Muru
0,250 kg kurpitsansiemen
0,250 kg auringonkukansiemen
0,050 kg rypsiöljy
0,015 kg suola
0,025 kg yrttimaustesekoitus

Sekoita MUU Fava™ Murun joukkoon rypsiöljy ja paista uunissa 160 asteessa noin 20 minuuttia. Sekoita lastalla ja paista vielä 15–20 minuuttia kunnes MUU Fava™ Muru on kauttaaltaan rapeaa.
Lisää siemenet ja paista vielä 20 minuuttia, jotta siemenet paahtuvat.
Mausta suolalla ja haluamillasi kuivamausteilla.
Tarjoile esimerkiksi keiton tai salaatin lisäkkeenä.



MUU FAVA™ MAISSIFRITTERIT

SAANTO: 1,000 KG / À 15 X 0,050 KG VALMIITA FRITTEREITÄ

0,250 kg MUU Fava™ Muru Naku
0,200 kg kasvipohjainen maitojuoma
0,075 kg kikhernejauho
0,050 kg gluteeniton jauhoseos
0,050 kg maissirae, eli polenta
0,005 kg ruokasooda
0,100 kg pakastemaissi, sulatettu
0,100 kg sipuli, hienonnettu
0,010 kg omenaviinietikka
0,010 kg soijakastike
0,010 kg sienifondi
0,005 kg vaalea misotahna
0,005 kg ravintohiiva
0,005 kg Dijon sinappi
Suola
Mustapippuri
Panko-korppujauho

Tarjoiluun:
Haluamasi dippiä

Hienonna sipuli. Kuullota pannulla pienessä määrässä öljyä, kunnes sipulit pehmenevät. Lisää hienonnetut valkosipulin kynnet ja kypsennä vielä hetki.

Soseuta MUU Fava™ Muru ja kasvipohjainen maito kutterissa. Lisää kuivat aineet ja freesatut sipulit. Sekoita mausteet ja maissit.

Anna massan asettua hetki kylmässä ja muotoile pihveiksi. Voit kuorruttaa pihvit gluteenittomalla pankolla tai maissilas-
tuilla, jolloin saat pihveille vielä rapeamman pinnan.

Uppopaista 170 °C rasvassa 3–4 minuuttia tai pannulla reilussa öljyssä 2 minuuttia per puoli. Anna vetäytyä ja tarjoile dippikastikkeen kera.