

# Inhemskt växtprotein på menyn



# Recept med växtproteiner för köken

- Tid: 20.2-30.6.2017
- Finansiär: jord- och skogsbruksministeriet
- Genomförare:
  - Savon koulutuskuntayhtymä (Savo samkommun för utbildning)
    - *EkoCentria*
    - *Restaurangtjänster*
  - Servica
- Mål:
  - utveckla recept med möjligast mycket inhemskt producerade och förädlade råvaror med växtprotein
  - i produktutvecklingen beaktas också priset på råvaran till maten, smakvanor och samt att mängden mat som ska tillredas är stor.



Valet av vegetabiliska råvaror ger en mindre miljöbelastning vilket stöder både en minskning av jordbrukets miljöinverkan samt målen i de nya näringsrekommendationerna.

## Recept med växtproteiner

| Rätt                                     | Port.strl i g | Prot./port | Proteinkällor                                       |
|------------------------------------------|---------------|------------|-----------------------------------------------------|
| Afrikansk ragu G, L, M, VEG              | 300           | 7          | ärtekross och färska bönor                          |
| Indisk kållåda L, M, VEG                 | 300           | 19         | ärtekross, preparat av bondböna                     |
| Bondens grönsaksgratäng, lågl            | 300           | 12         | preparat av bondböna, broccoli, korngrynsrisotto    |
| Pastagrätäng med broccoli                | 300           | 14         | broccoli, mjölk, pasta, mjölkgryn                   |
| Gratäng på bondbönor och broccoli        | 300           | 17         | bondbönor, broccoli, mjölk, riven ost               |
| Grönsakswok L, M, VEG                    | 300           | 7          | svamp, korn                                         |
| Grönsakssoppa, L, M, G, VEG              | 300           | 3          | ärtekross                                           |
| Soppa på rödbetsröra + tillbehör VL, G   | 250+50        | 7          | vegetabilisk fettblandning, mjölkgryn, gröna linser |
| Soppa på morotspuré G                    | 300           | 14         | röda linser, vegetabilisk fettblandning, smältost   |
| Curry med bondbönor L, M, G, VEG         | 150           | 9          | bondbönor, kokosgrädde, vattenkastanj, jordnöt      |
| Zucchiniås G                             | 160           | 5          | ärtekross                                           |
| Sweet&sour-sås med havre, L, M, VEG      | 230           | 15         | preparat med havre och baljväxter                   |
| Rotsaksrösti (rotsaksfärs) M             | 140           | 8          | ägg, havregrädde                                    |
| Ugnsomelett L, M                         | 240           | 21         | ägg, preparat på havre och baljväxter               |
| Marinerad sallad med grönkål och bönor L | 130           | 12         | vita bönor, grönkål                                 |
| Terrin med bondbönor L, M, VEG           | 100           | 7          | bondbönekross, ris mjöl, havrekross                 |
| Bönor och paprika L, M, G, VEG           | 50            | 5          | vita bönor                                          |
| Marinerade linser och mjölkgryn L, G     | 50            | 5          | linser, stekta mjölkgryn                            |
| Linssalsa L, M, G, VEG                   | 40            | 1,3        | linser                                              |

# Proteinbehovet hos en människa som väger 60 kg 66-78 g/dygn.

## Jämförelse:

### **Afrikansk ragu** G, L, M, VEG

- protein 7 g/portion (ärtekross och färska bönor)
- > inget ärtekross > protein 3 g/portion

### **Indisk kållåda** L, M, VEG

- protein 19 g/portion (ärtekross, preparat av bondböna)
- > inget ärtekross 16 g./portion
- > inget ärtekross, inget preparat av bondböna 4 g./portion

Kål-morotslåda 2 g/portion

Kött-kållåda 3 g/portion

### **Ugnsomelett**

- protein 21 g/portion (ägg, preparat på havre och baljväxter)
- > utan preparat på havre och baljväxter 13 g/portion

## Recept, bilder och videor

[http://www.ekocentria.fi/kestavat\\_ruokaohjeet](http://www.ekocentria.fi/kestavat_ruokaohjeet)

