

Itäisen Välimeren Playbook

Pikaopas itäisen Välimeren kulttuuriin,
makuihin ja uutuustuotteisiimme.





Tämä on Itäinen Välimeri

Kun puhumme itäisen Välimeren keittiöstä, tarkoitamme eloisaa ruokakulttuurien aluetta, joka ulottuu Kreikan ja Turkin rannikolta Libanoniin, Israeliin, Palestiinaan, Syyriaan ja Jordaniaan. Se jatkuu Egyptiin ja muualle Pohjois-Afrikkaan. Toiset kutsuvat sitä Lähi-idäksi, toiset taas Levantiksi.

Ja tässä alueen ruokakulttuuri pähkinäkuoressa.

Itäisen Välimeren ruoka rakentuu monipuolisista raaka-aineista ja tunnistettavista mauista. Alue on kulttuurien ja uskontojen sulatusuuni, jossa idän rohkeat ja mausteiset vaikutteet yhdistyvät lännen raikkaisiin ja kirpeisiin sävyihin.

Historialliset vaikutteet

Vuosisatojen aikana syntynyt makujen perintö.

Muinaiset sivilisaatiot

Alueen ruokakulttuuri juontaa juurensa muinaisiin sivilisaatioihin, kuten roomalaisiin, kreikkalaisiin, egyptiläisiin ja mesopotamialaisiin. Niiden tuomat raaka-aineet, yhdistelmät ja ruoanlaittotekniikat ovat yhä Itäisen Välimeren keittiön perusta.

Kauppareitit

Sijaintinsa ansiosta Euroopan, Aasian ja Afrikan välissä tämä alue on ollut historian saatossa tärkeä kaupan solmukohta. Sen kautta itäisen Välimeren keittiöön ovat kulkeutuneet esimerkiksi mausteet Intiasta ja Kiinasta.

Uskontojen vaikutus

Itäinen Väli-meri on uskontojen mosaiikki – islam, juutalaisuus ja kristinuskko. Jokainen kulttuuri on tuonut mukanaan omat ruokaperinteensä ja ruokasääntönsä, kuten halal- ja kosher-säännöt, jotka ovat osaltaan muokanneet alueen ruokakulttuuria.

Perusraaka-aineet

Makuja, joille itäisen Välimeren ruokakulttuuri rakentuu.

Hedelmät

Granaattiomena, viikuna, taateli...

Vihannekset

Tomaatti, sipuli, munakoiso...

Yrtit

Persilja, minttu, korianteri...

Mausteet

Juustokumina, sumakki, kaneli...

Pähkinät

Manteli, pistaasi, saksanpähkinä...

Siemenet

Seesam, nigella, korianteri...

Viljat

Riisi, bulgur, couscous...

Palkokasvit

Kikherneet, linssit, härkäpavut...

Juustot

Feta, akkawi, labneh...

Kastikkeet

Tahini, harissa, hummus...

Leivät

Pita, lavash, manakish...

Liha

Lammas, kana, nauta...

Hedelmällinen puolikuu

Alue sijaitsee niin kutsutun hedelmällisen puolikuun länsiosissa ja nauttii ilmastosta, joka on ihanteellinen maanviljelylle. Erilaiset yrtit, hedelmät ja vihannekset kukoistavat itäisellä Välimerellä, ja tuoreista raaka-aineista on tullut tämän ruokakulttuurin tavaramerkki.

Siirtomaiden vaikutus

Eri aikoina siirtomaavallat – kuten Ottomaanit, britit ja ranskalaiset – hallitsivat osia Itäisestä Välimerestä. Tämä toi mukanaan uusia viljelykasveja ja ruokailutottumuksia alueen keittiöihin. Esimerkiksi kahvi ja kebab yleistyivät pitkälti Ottomaanien valtakauden ansiosta..

Keskeiset maut

Yhteenvedo
itäisen Välimeren
makumaailmasta



Lämmin & maanläheinen

Juustokumina, korianteri, kaneli ja maustepippuri tuovat ruokaan lämpöä ja syvyyttä



Raikas & kirpeä

Säilötty sitruuna, sumakki ja granaattiomena tuovat annoksiin pirteää raikkautta.



Yrttinen & aromaattinen

Persilja, minttu ja oregano tuovat ruokaan raikkaita ja aromaattisia vivahteita.



Tulinen & savuinen

Harissa, chilihiutaleet ja savupaprika tuovat ruokaan lämpöä ja voimakkuutta.



Täyteläinen & pehmeä

Tahini, jogurtti ja oliiviöljy tuovat annoksiin kermaisuutta ja tasapainottavat voimakkaita makuja.

8 syytä miksi tämä trendaa juuri nyt

Uskomattomat maut, kasvipohjaiset herkut ja voimakkaat raaka-aineet ovat nostaneet itäisen Välimeren ruoan huipputrendiksi.

1. Rohkeat maut

Sumakki, za'atar, tahini, granaattiomenasiirappi ja labneh tuovat syvyyttä ja säpinää modernille ruokalistalle.

2. Tuoreet raaka-aineet

Annokset, jotka ovat täynnä värikkäitä ja monipuolisia raaka-aineita, houkuttelevat ruoan ystäviä ja jäävät mieleen – myös somessa.

3. Hyvinvointia edistävä

Tuoreet vihannekset, palkokasvit, vähärasvaiset proteiinit, oliiviöljy ja yrtit tekevät ruoasta sekä maukasta että sydänystävällistä.

4. Jaettavaksi sopiva

Meze-tyylinen ruokailu kannustaa annosten jakamiseen ja yhteisölliseen syömiseen – ja siitä on tullut suosittu ilmiö ravintoloissa.

5. Matkustaminen

Yhä useammat matkustavat Itäisen Välimeren kohteisiin ja palaavat mukanaan rakkaus alueen ruokaan.

6. Katuruoan buumi

Katuruoat kuten shawarma, kebab ja falafel ovat nyt laajasti saatavilla, tarjoten edullisia ja herkullisia vaihtoehtoja.

7. Vegaanisuus

Monet perinteiset ruoat, kuten hummus, tabbouleh, linssikeitot ja paahdettu munakoiso, ovat luontaisesti kasvipohjaisia.

8. Kestävyys

Tämä ruokakulttuuri painottaa paikallisia, sesonginmukaisia ja yksinkertaisia raaka-aineita, ja istuu siten kestävyys trendiin.

Sisältää superfoodeja kuten sumakia sekä fermentoituja herkuja, kuten jogurttia ja torshia!

Täynnä kasviproteiineja, kuten kikherneitä, linssijä ja papuja!

Uusi työkalupakkisi.



- ✓ Itäisen Välimeren makumaailmaa uudella twistillä.
- ✓ Saatavilla tukustasi.
- ✓ Sopii käytettäväksi monin eri tavoin ja lukuisissa eri annoksissa.
- ✓ Täydellinen kaikille taitotasolle ja eri tyyppisiin ravintoloihin.
- ✓ Kehitetty ja räätälöity ammattikeittiöiden tarpeisiin.

EASTERN MEDITERRANEAN

Shawarma Seasoning

Suola, juustokumina (11 %), paprika (11 %), korianterinsiemen, sipuli, mustapippuri, kurkuma, inkivääri, oregano, neilikka, kaneli, chilipippuri, luonnollinen sitrusaromi, paakkuuntumisenestoaine (E551, E536), savupaprika, sitruunan-kuori (1 %).



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Punaisen, ruskean ja keltaisen sävyinen jauhemainen seos..

Maku

Täyteläinen yhdistelmä paprikan lämpöä, juustokuminan maanläheisyyttä ja raikasta sitruunankuorta, vivahteina korianteria, kanelia ja chiliä.

Rakenne

Hienoksi jauhetut mausteet, jotka levittyvät tasaisesti, tuntuvat miellyttäviltä suussa.

Hiero lihan pintaa, tai..

- Lisää hummukseen tuomaan syvyyttä
- Mausta kasvis- tai sienishawarma
- Sekoita mausteisiin majoneeseihin ja vinegretteihin
- Mausta perunat tai kukkakaali
- Anna pähkinöille ja muille naposteltaville potkua
- Mausta oliiviöljy ja lorauta leivän päälle
- Tee shawarma-voi pihvien päälle



Mausteseos, jossa on kaikki tarvittavat vivahteet täydellisen shawarman valmistamiseen.

EASTERN MEDITERRANEAN Zaatar Seasoning

Seesaminsien (36 %), suola, sumakki (15 %), valkosipuli, punainen paprika, korianterinlehti, oregano (4 %), timjami, rapsiöljy, juustokumina, chilippuri, paakuuntumisenestoaine (E551), korianterinlehtiute.



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Värikäs sekoitus vihreitä yrttejä, mausteita ja seesaminsiemeniä.

Maku

Voimakas ja samalla elegantti – maanläheiset ja yrttiset vivahteet yhdistyvät seesamin pähkinäisyyteen ja sumakin sitruksiseen raikkauteen.

Rakenne

Karkeahko ja rouhea koostumus seesaminsiemien ja kuivattujen yrttien ansiosta.

Sekoita oliiviöljyyn ja tarjoa leivän kanssa tai...

- Ripottele paahdettujen vihannesten päälle
- Hiero kanan, lampaan tai kalan pintaan
- Viimeistele kulhot tai nachoannokset
- Sekoita tahiniin ja tee suolainen dippi
- Lisää särmää labnehiin
- Nosta avokadotoastit uudelle tasolle
- Tee maustevoi popcornien päälle



Sekoitus maanläheisiä mausteita, aromaattisia yrttejä ja kirpeitä sumakkimarjoja.

MAUSTESEOKSET

EASTERN MEDITERRANEAN Tahini Sauce

Vesi, seesaminsienet (22 %), valkosipulipyree, paahdettu valkosipulipyree (2,8 %), tiivistetty sitruunamehu (1,9 %), suola, sokeri, valkosipulijauhe, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), muunnettu maissitärkkelys, seesamiaromi (0,2 %), aromi, mustapippuri, sakeuttamisaine (ksantaanikumi), sipulijauhe.



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Kermainen, valkea ja sileä kastike.

Maku

Pähkinäinen, maanläheinen ja seesamin täyteläinen maku, jossa hienoinen katkeruus ja sitruunan raikkaus.

Rakenne

Silkkinen, melko paksu mutta kuitenkin juokseva ja helposti kaadettava koostumus.

Tarjoile sellaisenaan, tai..

- Sekoita kikherneisiin ja tee hummus
- Levitä pohjaksi grillatun lohien alle
- Käytä kermasiin salaattinkastikkeisiin
- Yhdistä munakoison kanssa ja tee baba ganoush
- Levitä lautaselle, lisää paahdettuja vihanneksia ja ripottele päälle za'atar-mausteseosta.
- Lisää leipiin, sandwichiin ja paniniin
- Tarjoa kebabin ja falafelin kanssa



Seesamipohjainen kastike ja avainainesosa
itäisen Välimeren keittiössä.

EASTERN MEDITERRANEAN Harrisa Sauce

Vesi, rapsiöljy, sriracha-chili (13 %) (säilötty chili, sokeri, vesi, muunnettu maissitärkkelys, happamuudensäätöaine (E260), sakeuttamisaine (E415)), punainen paprika (13 %), sokeri, tomaattipyye (4,7 %), punainen chilipyye, harissa-mausteseos (sokeri, mausteet (mm. juustokumina (0,1 %)), punainen paprika, tomaatti, maltodekstriini, suola, kuivattu valkosipuli, valkosipuli, paakkuuntumisenestoaine (E551)), suola, inkivääripyye, valkoviinietikka, happamuudensäätöaine (E260, E330), muunnettu maissitärkkelys, valkosipuli, korianteri, juustokumina (0,5 %), maustepippuri, jauhettu neilikka, aromi.



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Syvä punainen kastike.

Maku

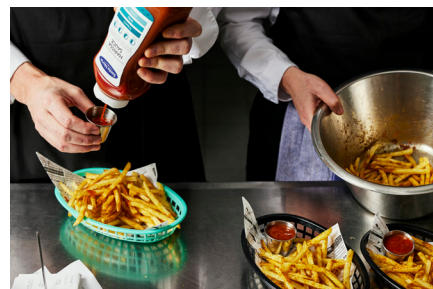
Tulinen ja savuinen makuprofiili, jossa erottuvat chilin lämpö, ripaus makeutta ja raikkaat sitrusvivahteet tasapainottamassa kokonaisuutta.

Rakenne

Sileä, pienillä mausterouheilla. Toisin kuin monet muut harissat, tämä on kastikemainen eikä tahnamainen.

Tarjoile sellaisenaan, käytä ketsupin sijasta, tai...

- Lisää hummukseen tulusuutta
- Mausta shakshuka ja tomaatti-kastikkeet
- Sekoita hunajaan ja käytä glaseeraukseen
- Mausta oliiviöljy ja lorauta pastan päälle
- Yhdistä majoneesiin ja tarjoa dipiksi
- Tee harissa-voi maissintähkien päälle
- Mausta Pohjois-afrikkalainen kalapata



Pohjois-afrikkalainen chilikastike, joka tuo runsaasti lämpöä ja syvyyttä annoksiin.

KASTIKKEET

EASTERN MEDITERRANEAN

Perserved Lemon Paste

Sitruunapyree (76 %), vesi, happo (väkiviinaetikka), suola, muunnettu maissitärkkelys, tiivistetty sitruunamehu.



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Sileä, vaaleankeltainen tahna.

Maku

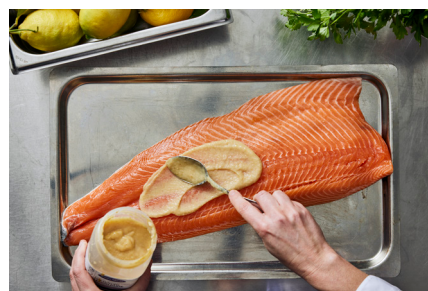
Voimakas sitruunan maku, jossa kuoren aromaattisuus ja hedelmälihan sekä mehun hapokkuus yhdistyvät. Kaikki tasapainossa ripauksella suolaa.

Rakenne

Silkisen pehmeä, paksu mutta kaadettava koostumus.

Mausta kastikkeet ja salaatikastikkeet, tai...

- Levitä lohien pintaan ennen grillausta
- Syvennä shakshukan makua
- Sekoita marinadeihin
- Lisää jogurttiin valkosipulin ja yrttien kanssa
- Sekoita silputtujen oliivien ja kapristen kanssa
- Tuo hapokkuutta annoksiin
- Käytä chutneyn valmistamiseen



Säilöttyjen sitruunoiden aurinkoinen maku
kätevä tahna.

EASTERN MEDITERRANEAN Chermoula Pesto

Auringonkukkaöljy, korianteri (25 %), persilja (23 %), chilippuri, perunahiutale, viinietikka, suola, perunatärkkelys, happamuudensäätöaine (E330, E270), valkosipuli (0,6 %), aromi, juustokumina.



UMAMI



LÄMPÖ



MAKEUS



HAPOT

Ulkonäkö

Kirkkaanvihreä tahna, jossa näkyy yrttien ja mausteiden hippusia.

Maku

Rikas ja yrttinen – runsaasti korianteria ja persiljaa, lisäksi etikan kirpeä potku ja hienoinen chilin ja valkosipulin lämpö.

Rakenne

Sileä mutta hieman rouheaa, muistuttaa argentiinilaista chimichurria tai italialaista pestokastiketta.

Tarjoa leivän kanssa, sekoita jogurttiin, tai...

- Käytä kastikkeena grillatulle lihalle ja vihanneksille
- Lisää salaatteihin ja kulhoruokiin
- Levitä grillattujen juustoleipien väliin
- Mausta katkarapucocktailit ja sinisimpukat
- Sekoita riisi- tai perunasalaatteihin
- Sekoita kermaan ja tee helppo pastakastike



Öljyinen pesto, jossa runsaasti tuoreita yrttejä täyteläisen maun luomiseksi.

TAHNAT

Itäisen Välimeren trendikkäät uutuusmaut helposti ruokalistallesi.

