

Vinkit ja uudet ideat:

Puurot



RAISIO
FOOD SOLUTIONS



Monipuolinen puuro

Puuroa kannattaa ajatella monipuolisena pohjana tai lisukkeena ohraton, risoton tai vaikkapa couscousin tapaan. Se tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia ammattikeittiöissä, kahviloissa ja ravintoloissa.

PUURO LISUKKEENA JA POHJANA

Ajattele kotimaista kaurahiutaletta eri ruokien, jälkiruokien ja lisukkeiden raaka-aineena samoin kuin riisiä tai ohraa. Näin kaurahiutalelle avautuu täysin uusia käyttötapoja hyvin erilaisiin annoksiin. Esimerkiksi täyteläistä kaurapuuroa voi käyttää suolaisten kulhoruokien pohjana, lisukkeena tai makeana herkkupuurona.

Erilaiset lisukkeet tekevät puurosta kiinnostavan ja helposti sesonkien mukaan uudistuvan. Kun kulhoruoan peruspohja on neutraali, voi makumaailmaa vaihdella rohkeasti eri vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi syksyn sesonkiin sopii puurokulho, jonka lisukkeena on kanttarellit tai pororouhe. Joulupuuron taas voi rakentaa piparkakun ja kanelin makumaailmaan sopivaksi.

HIUTALE MÄÄRITTÄÄ PUUROKULHON LUONTEEN

Hiutaleen valinta määrittelee puurokulhon luonteen ja purutuntuman. Sekä suolaisten että makeiden puurokulhoruokien perustaksi sopii monipuolinen Elovena Iso gluteeniton kaurahiutale. Iso hiutalekoko antaa kulhoruoan pohjalle rouhean raken-

teen. Kun puuropohjan valmistaa gluteenitomaan Elovena kauraruoka 15% -tuotteen, antaa se annokselle täyteläisyyttä ja ravitsevuutta. Tuorepuurojen pohjaksi sopii myös Elovena annospikapuurot, jotka on valmiiksi maustettuja. Annospikapuuroja käyttämällä voi hyvin hallita hävikkiä ja valmistaa eri makuisia tuotepuuropohjia helposti. Tuorepuuron nesteeksi sopii myös esim. Elovena kaakao, Elovena proteiinisuklaapirtelö tai tuoremehu.

"Esimerkiksi syksyn sesonkiin sopii puurokulho, jonka lisukkeena on kanttarellit tai pororouhe."

TRENDIKÄS, KANNATTAVA RAAKA-AINE

Puuro on ajankohtainen trendiruoka. Kuitujen merkitys suoliston hyvinvoinnille on kiistanaton ja runsaskuituiset annokset kiinnostavat kuluttajia. Gluteeniton kotimainen kaura on hyvin käyttökelpoinen raaka-aine; se on ravintoarvoltaan monipuolinen, miedon makuinen ja helposti yhdistettävissä erilaisiin lisukkeisiin.

Puuro lisukkeena
ja annosten
pohjana

Yksi raaka-aine,
inspiroivat
käyttökohteet

Hiutale ja neste
määrittää
puurokulhon
luonteen

Trendikäs ja
ravitseva
raaka-aine



Lapin puurokulho

4 annosta

4 dl	Elovena Gluteeniton Iso Täysjyväkaurahiutale 20kg
0.02 kg	Sipuli
½ l	Elovena Kauraruoka maustamaton 15%
½ l	Vesi
½ tl	Suola

Munakokkeli

3 kpl	Kananmuna
1 dl	Elovena Kauraruoka maustamaton 1l
0.01 kg	Voi
	Mustapippuri rouhe
	Suola
	Ruohosipuli

Poromousse

0.2 kg	Maustamaton tuorejuusto
0.12 kg	Smetana
0.1 kg	Pororouhe
0.03 kg	Punasipuli
0.03 kg	Ruohosipuli
0.03 kg	Piparjuuritahna
	Mustapippuri

Valmistus:

1. Pilko sipuli ja freesaa kattilassa
2. Lisää vesi, Elovena kauraruoka ja suola
3. Lisää Elovena gluteeniton täysjyvähiutale kiehuvaan nesteeseen
4. Hauduta hiljalleen n. 12 min

Munakokkeli

1. Vatkaa munien rakenne rikki ja sekoita joukkoon Elovena Kauraruoka ja ruohosipuli. Mausta suolalla ja mustapippurilla.
2. Kaada seos pannulle, ja kypsennä keskilämmöllä lastalla sekoitellen. Kääntele kunnes munakokkeli on kokonaan kypsytynyt.

Poromousse

1. Paahda pororouhe uunissa 180C 10 min
2. Leikkaa punasipuli ja ruohosipuli mahdollisimman pieneksi
3. Sekoita tuorejuusto ja smetana keskenään. Lisää sekaan punasipuli sekä ruohosipuli
4. Sekoita massaun jäähtynyt pororouhe
5. Mausta piparjuuritahnalla ja mustapippurilla

53%
suomalaisista syö
puuroa viikoittain*

13% syö
aamupalan
viikonloppuisin
kahvilassa tai
ravintolassa*

71% syö
puurotuotteita välipalana
ja 44% lounaana**

*Raisio, Foodwest, Suuri suomalainen aamiaistutkimus, 2026, n=1526

** Raisio, nSight, Hiutaletutkimus 2024, n=1022

4 ERILAISTA PUUROPOHJAA



KAURAPUUROT

Elovena Gluteeniton Iso kaurahiutale on erinomainen, joka puurokulhoon soveltuva raaka-aine. Ison hiutalekoon ansiosta puuropohjasta tulee pehmeän täyteläinen sisältäen myös purutuntumaa. Gluteenittomana se sopii myös erityisruokavalioisille.

Täydellinen kaurapuuro

Kaurapuuro

1 l	Elovena kaurajuoma kahviin
4 dl	Elovena iso kaurahiutale
1 kpl	kanelitanko
3/4 tl	suolaa

Tyrnikinuski

2 dl	fariinisokeria
2 dl	Elovena Kauraruoka 15%
2 dl	tyrnimarjoja

Karamellisoidut omenat

4 kpl	kotimaista omenaa
2 rkl	fariinisokeria
1 rkl	voita
1 tl	kanelia

Lisäksi

1 dl	tyrnimarjoja
1 dl	paahdettuja pekaanipähkinöitä

1. Laita ensin puuro kiehumään. Mittaa kaurajuoma, kaneli ja suola kattilaan. Kiehauta ja lisää sekoitellen kaurahiutaleet. Hauduta liedellä miedommalla lämmöllä kannen alla välillä sekoitellen 20 minuuttia.
2. Valmista kinuski. Mittaa kaikki ainekset kattilaan ja keitä keskilämmöllä noin 20 minuuttia, kunnes seos paksuntuu. Siivilöi.
3. Karamellisoi omenat. Lohko omenat ja poista siemenet. Laita pannulle voi, kaneli ja fariinisokeri. Kuumenna ja sekoita, kunnes sokeri sulaa. Lisää pannulle omenalohkot ja kypsennä niitä miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia, kunnes omenat ovat saaneet hieman väriä ja pehmenneet.
4. Kokoa puuroannokset. Jaa puuro lautasille. Lusikoi päälle karamellisoidut omenat ja tyrnikinuski. Viimeisteletyrnimarjoilla ja paahdetuilla pähkinöillä.

TUOREPUUROT

Tuorepuuro on nopea valmistaa vaikka jo edellisenä päivänä ja se säilyy hyvänä läpi päivän. Lisäksi maustamiseen voit käyttää lähes mitä vaan. Tuorepuuro on myös helppo on-the-go-tuote: valmista tuote kertakäyttöiseen kuppiin, lisää kansi päälle – ja terveellinen välipala on valmis mukaan otettavaksi.

Sitruunainen juustokakku-tuorepuuro

3 dl	Elovena täysjyväkaurahiutaleita
3 dl	vaniljajogurttia
2 dl	Elovena tuorekaurajuomaa
3 tl	(luomu) sitruunankuorta
3 tl	hunajaa
3/4 rkl	sitruunamehua
3 1/3 rkl	chiansiemeniä

Lisäksi päälle:

2 rkl	tuorejuustoa
2 rkl	sitruunatahnaa

1. Pese sitruuna huolellisesti ja raasta siitä kuori. Soseuta kaikki puuron ainekset chiansiemeniä lukuun ottamatta sileäksi joko blenderissä tai sauvasekoittimella. Sekoita joukkoon chiansiemenet ja jaa puuro kolmeen ilmatiiviiseen purkkiin. Sulje kannet huolellisesti ja nosta jää kaappiin hyytymään vähintään muutamaksi tunniksi.
2. Lisää juuri ennen syömistä puuron päälle noin 2 tl tuorejuustoa ja 2 tl sitruunatahnaa.



RIKOTUT OHRASUURIMOT

Kotimainen ohra on erinomainen vaihtoehto tuomaan an-nokseen lisää rakennetta ja purutuntumaa. Rikottuja oh-rasuurimoita käytetään samaan tapaan kuin kokonaisiakin ohrasuurimoita.

Haudutettu Elovena ohrapuuro

2 dl	Vettä
1 ½ dl	Elovena rikottu täysjyväohrasuurimo
1 l dl	Elovena kauraruoka 15 % TAI
	Elovena maustettu kaurajuoma kahviin
½ - ¾ tl	Suolaa
(Ripaus jauhettua kardemummaa)	

1. Kiehauta vesi kattilassa. Lisää joukkoon suurimot. Keitä sekoittaen, kunnes vesi on imeytynyt suurimoihin.
2. Kaada puolet kauraruosta kattilaan ja anna kiehahtaa sekoittaen. Lisää loput ja sekoita kunnes puuro alkaa sakeutua eli noin 20 minuuttia.
3. Anna puuron kiehua miedolla lämmöllä vielä noin 25 minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Jäähdytä kylmäksi.
4. Tarkista suolan maku ja puuron paksuus. Lisää tarvittaessa suolaa ja ohenna puuroa Elovena kauraruoka 15 %.
5. Annostele annosmajiin. Koristele kauden marjahillokkeella, tuoreilla syötävillä kukilla ja Elovena mansikan makuisella kauraganolalla.



OHRAHELMI

Torino Ohrahelmi on monikäyttöinen aterialisäke, jota voi käyttää riisin tapaan. Se on kotimainen ja terveellinen vaihtoehto, sillä se sisältää runsaasti kuitua.

Ohrahelvipuuro

5 dl	Puolukkamehu
5 dl	Vesi
¼ tl	Suola
2 dl	Torino Ohrahelmi 12kg

1. Kuumenna vesi ja puolukkamehu kiehuvaaksi. Lisää suola, sokeri ja Torino ohrahelmet.
2. Hauduta kypsäksi välillä sekoittaen, n. 40 min.
3. Jäähdytä tai tarjoa lämpimänä raikkaan 1,5% Elovena kaurajuoman kanssa.

PUUROKULHOT ERI SESONGEISSA

Kasvispuurokulho

Tuoreet yrtit ja kevätsipuli tuovat makua ja keväistä vihreyttä puuroannoksiin. Paahdetusta porkkanalastusta saat näyttävän lisäelementin viimeistelemään annoksen.

4 annosta

100 g	Shimeji sieni, kuutio
100 g	Keltasipuli, kuutio
3 rkl	Oliivi- tai rypsiöljyä
4 dl	Elovena Gluteeniton iso kaurahiutale
5 d	Vettä
1 dl	Oscar sieniaromi
4 dl	Elovena Kauraruoka 15%
2 dl	Blue Castello sinihomejuustomurua
100 g	Quorn filée
	Ripaus mustapippuria

Koristeluun:

Paahdettu porkkanalastu, kimchi hapankaalia, paistettu Shimeji-sieniä, tuorepinaattia ja tuoreyrtejä, esim. rucolaversoja, kasviproteiinilisäke, esim. Quorn tai soijaproteiinia.

Valmistus:

1. Kuumenna kattila ja lisää öljy ja kuutioitu sipuli ja Shimeji-sienet, kuullota hetki.
2. Lisää nesteet ja kuumenna kiehuvaaksi.
3. Sekoita hiutaleet ja ripaus suolaa kiehuvaan nesteeseen. Hauduta miedolla lämmöllä 5 minuuttia kannen alla välillä sekoittaen. Älä käytä vispilää, se rikkoo hiutaleiden rakenteen.
4. Annostele puuro lautasille, asettele paistetut Shimeji-sienet, porkkanalastut, hapis-kimchi, leikattu kevätsipuli ja tuoreyrtit lautaselle ryhmiä ja tarjoa kuumana.

KEVÄT



KESÄ

Kirjolohipuurokulho

Yhdistämällä kalan ja tuoreet yrtit saat vangittu suomalaisen kesän yhteen maukkaaseen kulhoon. Hyödynnä makeisiin kesäisiin puuroihin myös sesongin tuoreet marjat ja hedelmät.

4 annosta

4dl	Elovena gluteeniton iso kaurahiutale
7 dl	Kalalientä
3 dl	Elovena kauraruoka 15 %
¼ tl	Suolaa
1 dl	Leikattua kevätsipulin vartta
1 dl	Paprikakuutio, punainen
1 rkl	Santa Maria sitruunatahmaa
Ripaus	Mustapippuria

Koristeluun:

100 g	Kalaneuvos kirjolohipekonia
	Hyödytetty kananmuna, pinaattia, puolikuivia kirsikkatomaatteja ja tuoreyrtejä tai tilliä.

Valmistus:

Kuumenna neste kiehuvaaksi. Sekoita hiutaleet ja ripaus suolaa kiehuvaan nesteeseen. Hauduta miedolla lämmöllä 5 minuuttia kannen alla välillä sekoittaen. Lisää puuroon paprikakuutiot ja leikattu kevätsipuli, sekoita varovasti nostellen ja hauduta vielä pari minuuttia. Älä käytä vispilää, se rikkoo hiutaleiden rakenteen.

Puuron hautuessa, paista kirjolohipekoni rapeaksi paistinpannalla, nosta sivuun talouspaperin päälle. Paista kananmuna lohen rasvassa miedolla lämmöllä haluamasi kypsyyseksi, nosta sivuun talouspaperin päälle.

Annostele puuro kulhoon, nosta kananmuna ja kirjolohipekoni puuron päälle. Pyöräytä pinaatti nopeasti kuumalla pannalla kirjolohen rasvassa, mausta suolalla ja ripauksella muskottipähkinää ja nosta kulhoon kananmunan ja kirjolohipekonin viereen. Koristele ja tarjoa kuumana.



SYKSY

Riistakäristyspuurokulho

Perinteinen yhdistelmä riistaa ja puolukkaa sopii syksyyn. Kokeile syksyisiin puuroihin myös pikkelöityjä sieniä ja kasviksia sekä muita sadonkorjuun antimia.

4 annosta

4 dl	Elovena gluteeniton iso kaurahiutale
6 dl	Vettä tai mietoa lihalientä
3 dl	Elovena kauraruoka 15 %
1 dl	Oscar savuliemi
Ripaus	Suolaa
1 kpl	Keltasipuli, kuutioitu
3 rkl	Ruokaöljyä

Koristeluun:

200 g	Kypsää riistakäristystä
50 g	Pekoni siivu, kuivaksi paahdettu kokonainen Kuusenkerkkäjuuhe, kuusenkerkkäsiirappi, käristettyjä siitakesieniä, sokeroituja puolukoita ja tuoreyrtejä, esim. timjami

Riista "kebabin" valmistus:

Kuumenna paistinpannu tai kattila. Lisää suikaloitu pekoni, kuutioitu sipuli, maustepippurit, timjami ja laakerinlehti. Kuullota ja lisää neste. Hauduta miedolla lämmöllä kypsäksi, noin 40 minuuttia.

Puuron valmistus:

Kuumenna neste kiehuvaaksi. Sekoita hiutaleet, savuliemi ja ripaus suolaa kiehuvaan nesteeseen. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen. Älä käytä vispilää, se rikkoo hiutaleiden rakenteen.

Viimeistely:

Nosta valmis puuro kulhoon, nosta puuron päälle kypsät riistakebab lastut, pekoni siivu, käristetty siitakesieniä, kusenkerkkäsiirappi ja kuusenkerkkäjuuhe. Laita pinnalle sokeroituja puolukoita ja muutama tuoreyrtin tai timjamin oksa ja tarjoa heti.

Ohrahelmi-liussipuurokulho

Talvella tuoreet sesongin antimet vähenevät, joten puurokulhossa on hyvä kokeilla kuivakaapin antimia: papuja, linssejä, sieniä ja kuivattuja yrttejä.

4 annosta

1dl	Keltasipuli, kuutio
2 rkl	Ruokaöljyä
6 dl	Kasvislientä
4 dl	Elovena kauraruoka 15 %
1 dl	Valkoviiniä
Ripaus	Suolaa
1 rkl	Oscar "paistettu maku"-lientä
3 dl	Torino ohrahelmi
2 dl	Kypsiä punaisia linssejä suolavedessä
2 dl	Siitakesienien kuutioituja jalkoja

Koristeluun:

Pikkelöityä punasipulia, puolikuivia kirsikkatomaatteja, paistettuja sieniä, herneenpalkoja, kuivattua nokkosta ja tuoreyrttejä, kuten rucolaversoja.

Valmistus:

Kuumenna kattila, lisää öljy, sipuli ja kuutoidut siitakesienet. Kuullota hetki ja lisää nesteet. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita Torino ohrahelmet ja ripaus suolaa kiehuvaan nesteeseen. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen, noin 20 minuuttia.

Kun puuro on kypsää, kaada linsit siivilään ja valuta. Lisää linsit kuumaan puuroon varovasti sekoittaen. Tarkista maku ja annostele puuro lautasille.

Nosta koristeet puuroannoksen päälle ja nauti puuro kuumana.

TALVI



RUOKAA SUURELLA SYDÄMELLÄ

Hyvä ja terveellinen ruoka on luonnollista ja tulee tekijänsä sydäimestä.
Vastuullisena yhtiönä Raisio huomioi kaikki ruokaan liittyvät tärkeät tekijät:
hyvinvoinnin, terveellisyyden, maun ja kestävän kehityksen.
Vahva osaamisemme ja into kehittää uutta varmistavat sen,
että voimme tarjota täysipainoisia ja hyvän omantunnon tuotteita.

Meidän tuotteemme tekevät hyvää Terveydelle, Sydämelle ja Maapallolle.

ollaan yhteydessä

raisiofoodsolutions.fi | raisio.com
sähköposti: etunimi.sukunimi@raisio.com
Puh. 02 443 2111 (vaihde)
Raisionkaari 55, 21200 Raisio
Tekniikantie 4C, 02150 Espoo

RAISIO
FOOD SOLUTIONS
RAISIOFOODSOLUTIONS.FI