



### Maustamisen perussääntöjä

- Kokonaiset mausteet lisätään ruokaan jo valmistuksen alussa ja niitä käytetään pitkään haudutettaviin ruokiin. Kokonaisia mausteita ovat mm. pippurit, laakerinlehdet, neilikka ja kanelitanko.
- Jauhetut ja rouhitut mausteet sekä herkästi makunsa menettävät yrtit lisätään kypsennyksen loppupuolella. Poikkeuksena kynteli, rosmariini, salvia ja timjami, jotka antavat parhaat arominsa vasta hauduttamisen jälkeen.
- Lyhyen kypsennyksen vaativissa ruoissa anna mausteiden maun imeytyä noin 15 min.
- Kylmissä ruoissa mausteet saavat imeytyä vähintään kaksi tuntia.
- Lisää mausteet vasta ruskistettuun pintaan, etteivät ne pala paistamisen aikana.
- Anna curryn ja paprikan kiehahtaa rasvassa ennen muiden aineiden lisäämistä, saat ruokaan kauniin värin ja täyteläisen maun.
- Vahvan mausteen poltto ei tunnu heti maistaessa, joten odota hieman ennen kuin lisää esim. cayenepippuria tai chiliä.
- Perunan, riisin ja pastan voi maustaa tavallista runsaammin, sillä niiden sisältämä tärkkelys sitoo ja pehmentää mausteiden makua.
- Yli maustamisen voi korjata lisäämällä muiden aineiden määriä ja tarjoamalla mietoja lisukkeita (peruna, riisi, pasta). Liian vahvoja makuja voi lieventää myös lisäämällä ruokaan rasva- tai maitotuotteita.
- Suola kannattaa lisätä vasta valmiiseen ruokaan. Maista ennen kuin lisää.
- Ole varovainen suolan kanssa, kun käytät mausteseoksia, joihin on lisätty suolaa. Meira maustesarjaan kuuluu laaja valikoima suolattomia mausteseoksia, joita voit käyttää juuri niin paljon kuin haluat pelkäämättä liiallista suolamäärää.

### Mausteiden säilyttäminen

Maustevarasto kannattaa tarkistaa ainakin kerran vuodessa ja poistaa vanhentuneet tuotteet. Vanhentuneissa tuotteissa ei ole enää hyvää mausteista makua, joka antaisi ruoalle toivottua aromia. Mausteiden osuus hyvän aterian hinnasta on pieni, mutta merkitys maulle on suuri.

- Paras säilytyspaikka mausteille on kuiva ja viileä, auringonvalolta suojattu paikka.
- Älä säilytä mausteita lämpöä tuottavien keittolaitteiden, kuten liesituulettimen tai liedien läheisyydessä.
- Kokonaiset mausteet säilyttävät arominsa pidempään kuin jauhetut mausteet. Kokonaiset mausteet pysyvät oikein säilytettynä käyttökelpoisina noin viisi vuotta, herkäät yrtit ja jauhetut mausteet korkeintaan kolme vuotta.
- Säilytä mausteet mieluiten tiiviissä lasi- tms. purkissa, joka suojaa herkkiä mausteita valolta sekä ruoanvalmistuksessa syntyviltä rasvahöyryiltä ja keittion lämpimältä ilmasta sekä säilyttää mausteiden aromaattisen maun ja tuoksun.
- Osta mausteet käyttömäärän mukaan, yleensä melko pienissä erissä. Seuraa päiväyksiä ja heitä vanhentuneet mausteet pois.

Tässä maustekartassa on mainittu suurin osa Meiran mausteista. Täydellisen mausteluettelon, lisätietoa mausteiden käytöstä, ainesosista yms. löydät internetistä osoitteesta [www.meira.fi](http://www.meira.fi).



## Enemmän maustetta, vähemmän suolaa.

Suolaton ruoka ei tarkoita mautonta – päinvastoin! Meiran suolattomissa mausteseoksissa aitojen luonnonmausteiden maut ovat puhtaimmillaan. Ja kun suolaa ei ole, voit käyttää mausteita huoletta: lisäävät vain makua, et suolaa. Valittavanasi on jo yli 20 suolatonta, korkealaatuista ja makumaailmaltaan monipuolista mausteseosta!

## Miksi vähemmän suolaa?

Liiallinen suolankäyttö on epäterveellistä: elimistöön kertyy nestettä, munuaiset rasittuvat ja verenpaine nousee aiheuttaen sydän- ja verisuonisairauksia. Sydänliitto suosittelee viittä grammaa ruokasuolaa päivässä, mutta suomalainen syö kymmenen. Valtaosa kertyy valmiista elintarvikkeista piilosuolana. Kannattaa siis kiinnittää huomiota omiin valintoihinsa – eikä lisätä tarpeettomasti suolaa ruokiinsa.

## Näin onnistut.

Suolaton maustaminen ei ole vaikeaa – etene askel kerrallaan.

1. Ota käyttöön suolattomat mausteseokset. Lisää totuttelun alkuvaiheessa ruokaan kevyesti suolaa.
2. Vähennä pikku hiljaa suolan määrää.
3. Jos lisäät suolaa, ripottele sormin. Älä kaada suoraan purkista.
4. Käytä suolan sijaan yrttejä, pippureita tai muita mausteita. Löydät aromikkaita vaihtoehtoja Meiran suolattomista mausteseoksista.
5. Vähäsuolaisempaan ruokavalioon totuttuminen kestää pari viikkoa. Sen jälkeen suolaista ruokaa ei juuri kaipaa.

