



NUTRISCO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

MEAT ANALOGUE
VEGAN · HEALTHY

NEMASO

RASTLINNÁ ALTERNATÍVA
ŽIVOČÍŠNYCH BIELKOVÍN

NUTRISCO

●●●●●●●●●●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Naša vízia trvalej udržateľnosti vo výžive a uhlíkovej neutrality

Dnes pod vplyvom klimatických zmien prijímajú vyspelé európske krajiny záväzok, do roku 2050 dosiahnuť uhlíkovú neutralitu. To znamená, že vyprodukujú iba toľko CO₂, ktoré sú schopné regenerovať. Vplyv potravinárskej výroby na životné prostredie sa stal v tomto kontexte diskutovanou témou. Vzhľadom na trvalo udržateľné zdroje výživy a kvalitu životného prostredia odborníci upozorňujú na fakt, že je potrebné výrazne obmedziť tvorbu skleníkových plynov. Ide najmä o CO₂ a metán vznikajúci pri produkcii mäsa. Pri výrobe 1kg hovädzieho vzniknú skleníkové plyny ekvivalentné ako pri jazde 95 km osobným autom. V súčasnosti až 15 % skleníkových plynov pochádza z produkcie mäsa. Navyše ak bude ľudstvo ako zdroj bielkovín preferovať mäso, je tu problém, že ho nebude vedieť v dohľadnej dobe produkovať v dostatočnom množstve. Dnes sme svedkami klčovania dažďových pralesov v Brazílii za účelom získania plôch pre chov dobytka.

To má takisto vplyv na trvalú udržateľnosť. Preto ako riešenie tohto problému navrhujú obmedzenie spotreby mäsa a jeho aspoň čiastočné nahradenie rastlinnými bielkovinami. Pri výrobe rastlinných bielkovín vzniká až 10 x menej skleníkových plynov, najmä CO₂, ako pri výrobe živočíšnych bielkovín. Nadmerná konzumácia živočíšnych bielkovín vedie aj k civilizačným chorobám (vysoký krvný tlak, zvýšený cholesterol, rakovina hrubého čreva), či komplikácie známe ako metabolický syndróm. Odborníci na zdravú výživu aj ekológovia odporúčajú to isté. Výrazne obmedziť spotrebu živočíšnych bielkovín a nahradiť ich v mnohých receptoch bielkovinami z rastlinných zdrojov. Už to nie je iba sója, ale sú to hlavne strukoviny, ktoré majú lepšie výživové, ale aj organoleptické parametre. Navyše strukoviny zlepšujú kvalitu pôdy. Zvyšujú obsah dusíka v pôde, čím znižujú potrebu umelých hnojív.

Aspoň čiastočné nahradenie živočíšnych bielkovín rastlinnými vedie k riešeniu štyroch rastúcich globálnych problémov, ako: ľudské zdravie, zmena podnebia, obmedzenia prírodných zdrojov a životné podmienky chovaných zvierat.

V **NUTRISCO** sme sa v uplynulých rokoch zamerali na suroviny, ktoré by mohli nahradiť vo výžive mäso. Texturované koncentráty zo strukovín, **NEMASO** sú zdravšou a ekologickou alternatívou mäsa. Majú vynikajúce výživové hodnoty. Tvarom pripomínajú mleté, či sekané mäso. Chuťovo sú neutrálne. **NEMASO** je vhodné na prípravu potravín so zníženým obsahom mäsa, alebo ako úplná náhrada mäsa, všade kde sa používa mleté či sekané mäso. **NEMASO** je výborný zdroj bielkovín, vlákniny, minerálov a vitamínov. Je nízko alergénne, bez lepku, či sóje. Pri výrobe **NEMASO** neboli použité žiadne chemické prídavné ani pomocné látky. Použitie suroviny sú kompletne **NO-GMO**.



NEMASO sa dodáva ako



Kúsky 1,5 -2 cm

NUTRISCO

●●●●●●●●●●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

NEMASO výživové hodnoty 100 g

Energia	1302 kJ / 309 kcal
Tuky	4,3%
Z toho nasýtené	0,6%
Sacharidy	21,2%
Z toho cukry	1,8%
Vláknina	12,0%
Bielkoviny	55,0%
Soľ	<1%



Garnulát 5-8 mm

Zloženie: Texturované bielkoviny z hrachu a bôbu bez prídavných látok NO-GMO

- 100% PRÍRODNÉ
- BEZ PRÍDAVNÝCH A KONZERVAČNÝCH LÁTOK
- BEZ LEPKU
- BEZ SÓJE
- NON-GMO
- VYSOKÝ OBSAH ESENCIÁLNYCH AMINOKYSELÍN
- NÍZKY OBSAH TUKU A BEZ CHOLESTEROLU
- NÍZKY OBSAH FYTÁTOV
- VÝBORNÁ STRÁVITEĽNOSŤ
- VÝBORNÁ CHUŤ
- VYSOKÁ BIOLOGICKÁ HODNOTA
- VHODNÝ AJ PRE VEGÁNOV A VEGETARIÁNOV



HALAL

KOSHER

OBJAV SVET NOVÝCH MOŽNOSTÍ

Ekologická
Alternatíva
Živočíšnych
Bielkovín

NUTRISCO

●●●●●●●●●●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Chilli Con Carne (Nemaso)

4 Porcie:

INGREDIENCIE:

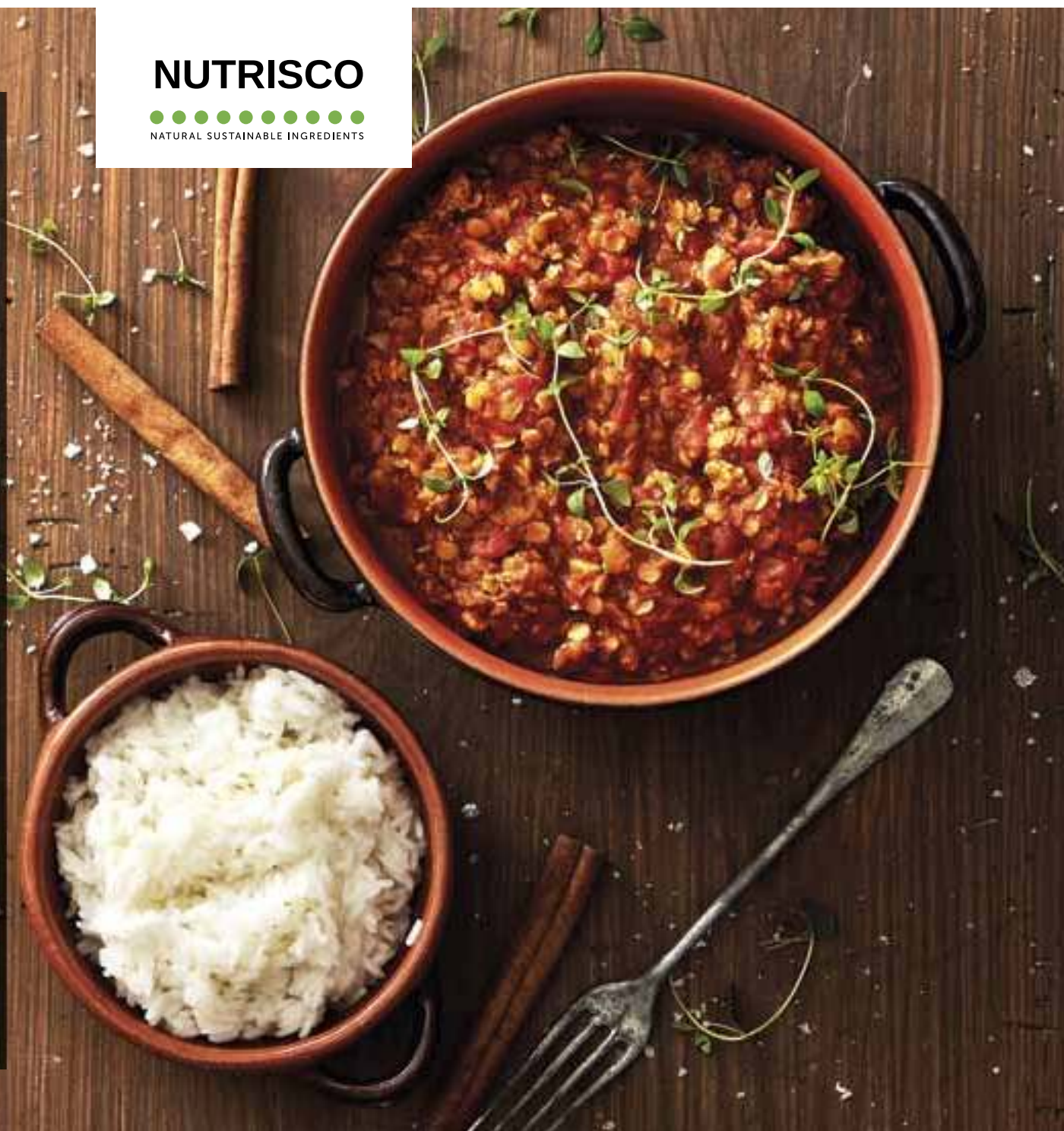
300 g NEMASO už namočené* vo vode a precedené
1 cibuľa, jemne nasekaná
2 strúčiky cesnaku, nakrájané
300 g fazuľa z plechovky alebo predvarená šošovica
100 g kukurice z plechovky, alebo mrazenej
100 g mrkvy
100 g cherry paradajkami
50 g paradajkový pretlak
1 lyžička. rasca
1 lyžička. oregano
1 lyžička. chilli drvené
Citrónová šťava
Soľ a korenie
ryža

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10 min a dobre precediť

1. Opečte cibuľu, rascu, oregano a chilli na panvici s trochou oleja a na koniec pridajte cesnak
2. Pridajte namočené NEMASO s mrkvou a posmažte krátko, kým nebudú ľahko opečené.
3. Z panvice dajte všetko do hrnca. Pridajte zvyšné ingrediencie a vodu podľa potreby
4. Duste 10-15 min pod pokrivkou.
5. Odstráňte pokrivku a nechajte zahusťť. Dochutte soľou korením a citrónovou šťavou. Možno pridať viac chilli.
6. Podávajte s varenou ryžou alebo čerstvým chlebom.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Vietnamské Rolky

So sladko kyslou omáčkou

4 Porcie:

INGREDIENCIE:

300 g NEMASO už namočené* vo vode a precedené
1 cibula, jemne nasekaná
1-2 strúčiky cesnaku, nakrájané
20 g petržlen
50 g paprika pokrývaná
Citrónová šťava
Soľ a korenie
ryžový papier
Olej na smaženie fritovanie

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10-15 min a dobre precediť

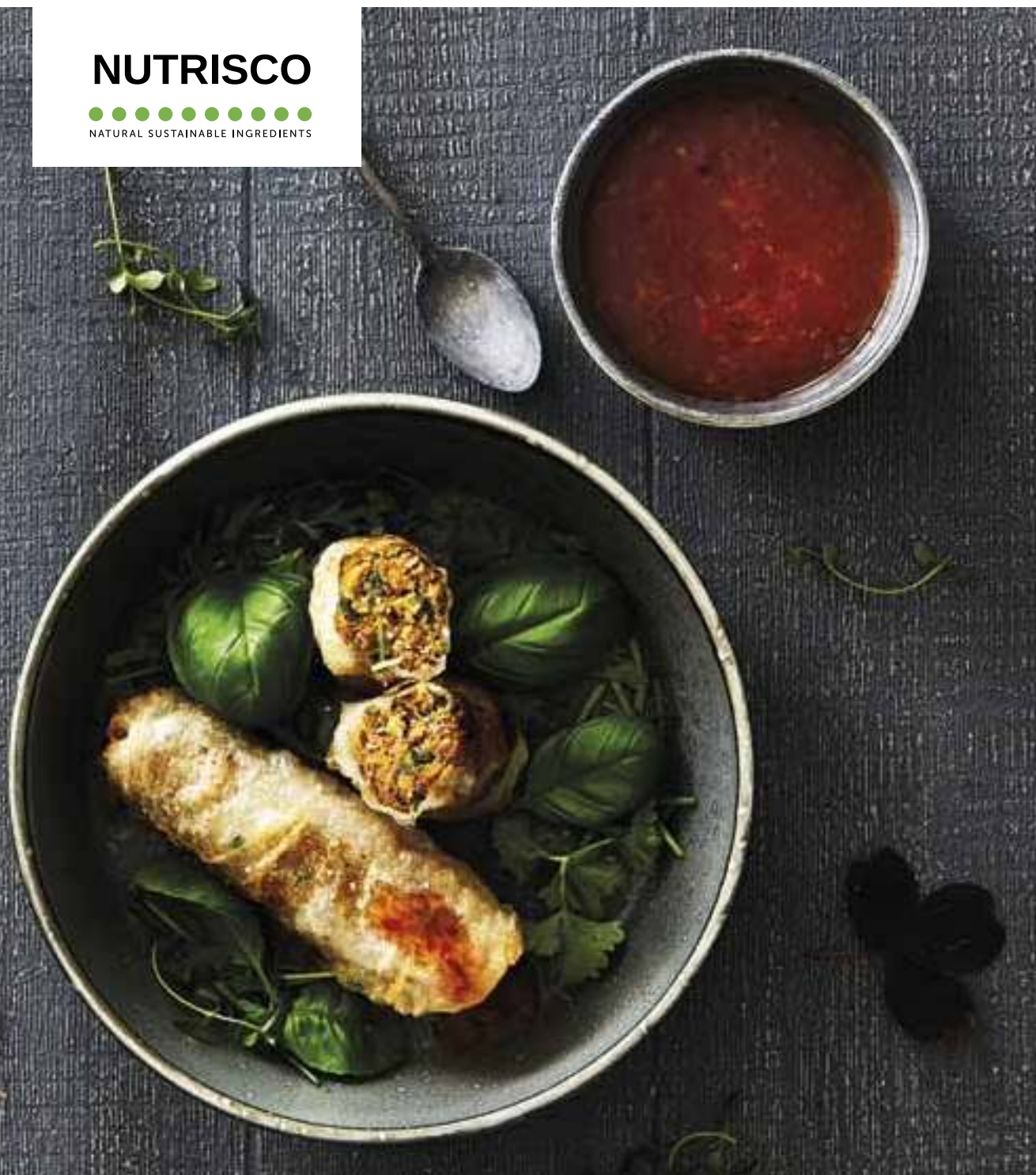
Chilli omáčka:

100 g zlatého sirupu
20 g chilli omáčky
3 g chilli vločiek

1. Osmažte všetky ingrediencie spolu v oleji. Vložte do mixéra. Dochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou.
2. Rozmixujte a nechajte vychladnúť.
3. Zmiešajte zlatý sirup, chilli omáčku a chilli vločky.
4. Zmäkčíte ryžový papier v studenej vode. Rozmixovanú zmes dajte na papier. Zahňte okraje a pevne zrolujte.
5. Valčeky smažte na približne 160-180 ° C do zlata. Osušte pred podávaním na savom papieri

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Nemaso Burito

4 Porcie:

INGREDIENCIE

“Mäsová ” náplň:

200 g NEMASO už namočené* vo vode a precedené

400 g plechovka červenej fazule v náleve

100 g mrazená kukurica

1 lyžička. rasca

1 lyžička. oregano

1 strúčik cesnaku

Tortily

Zeleninová náplň:

mrkva, Cibuľa, kyslá uhorka, kapustový šalát, koriander,

pažítka, avokádo

Paradajková salsa

* 75g NEMASO + 150 ml vody,močiť ca. 10 min a dobre precediť

1. Osmažte cibuľku a rascu v troche oleja. Na konci pridajte nasekaný cesnak a oregáno.
2. Pridajte NEMASO a osolte. Jemne osmažte ca. 5 min. Príležitostne zamiešajte.
3. Pridajte fazuľu a kukuricu spolu s koreninami. Pomaly varte ca 7 min, až v dôsledku odparenia vody dôjde k zahusťnutiu.
4. Zeleninu na náplň nakrájajte na plátky. Všetko dochuťte podľa potreby.
4. Tortily zohrejte na panvici alebo rúre.
5. Naplňte tortilly oboma náplňami. Podávajte ihneď

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Šalát so smaženým hráškom

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namočené* a preceденé
cibuľa 100 g
50 g čerstvého alebo mrazeného hrachu
50 g kukurice mrazenej, alebo v náleve
Hlávkový šalát
uhorka
Cherry paradajky
mrkva
bylinky
Olej na vyprážanie
Olejové a octové dresingy
Soľ a korenie

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10 min a
dobře precedit

1. Pokrájajte cibuľu a osmažte na oleji do zlata. Pridajte hrášok a kukuricu. Mierne osmažte. Potom pridajte NEMASO a smažte ca 5-10 min až je mierne krehké. Dochutíme soľou a korením. Môžeme piecť v predhriatej rúre pri 180 ° C.
2. Pripravte zvyšné prísady.
3. Pečené NEMASO nechajte vychladnúť. Pridajte všetky šalátové prísady v zálievke s dressingom.
4. Ozdobte čerstvými bylinkami.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



NEMASO Masala

4 Porcie:

INGREDIENCIE

merinovaná zmes:

300 g NEMASO namočené* a preceďené
4 strúčiky cesnaku, najemno posekané
3 lyžičky zázvor, jemne nastrúhaný
3 lyžičky korenie Garam Masala
1 1/2 lyžičky kurkuma
1 lyžička chilli vložky
1 lyžička klinčeky
2 lyžičky soľ
Šťava z 2 limet

omáčka:

2 veľké cibule, jemne nasekané
2 strúčiky cesnaku, jemne nasekané
2 lyžičky. zázvor, jemne nasekaný
4 lyžičky. koncentrovaný paradajkový pretlak
2 lyžičky. kurkuma
400 g paradajková šťava
50 mandlí, veľmi jemne nasekaných
2 dl jogurt
3 dl vody
Soľ a korenie
O olej na vyprážanie

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca 10 min a dobre preceďiť

1. Zmiešajte všetky prísady marinovanej zmesi. Jemne osmažte na malom množstve oleja, do zlatista
2. Pripravte omáčku: Smažte cibuľu, zázvor a mandle do zlata. Pridajte zvyšné omáčkové prísady. Varte 2-3 minúty.
3. Spojte marinovanú zmes s omáčkou. Dochutíme sezónou zeleninou soľou a korením.
5. Podávajte s ryžou alebo chlebom

Ak chcete ušetriť čas, použite hotovú omáčku Tikka Masala.

NUTRISCO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

NUTRISCO

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Falavel s NEMASO

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namočené* a precedené
200 g predvareného cíceru
2 strúčiky cesnaku
1 cibuľa
1 zväzku petržlenu
1 lyžička. rasce
2 lyžice citrónovej šťavy
Soľ a korenie
1 dl kvalitný olivový olej
Olej na vyprážanie

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10-15 min a dobre precediť

1. Zmiešajte NEMASO s predvareným cícerom na hladkú zmes. Dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou.
2. Zahrejte olej na 180 ° C.
3. Vytvarujte zmes na guľôčky a vypražte v oleji do zлата. Vysušte na savom papieri a podávajte.
4. Zmiešajte olivový olej s cesnakom. Dochutte soľou a korením.
5. Môžete podávať so zeleninovým šalátom.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Zdravé
a
ľahké

Lasagne

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namočené* a precedené
2 jemne pokrájané cibule
2 strúčiky cesnaku
500 g konzervovaných sekaných paradajok
2 lyžice. koncentrovaný paradajkový pretlak
2 lyžičky oregana
Olej na vyprážanie
Bezlepkové cestoviny lasagne
5 dl ryžového alebo sójového mlieka
Kukuričná múka alebo Heliaflor 45
150 g bezlaktózového syra
Soľ a korenie podľa výberu

* 100g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca 10-15 min a dobre precediť

1. Osmažte cibuľu, kým nie je cibula sklovitá a pridajte cesnak.
2. Pridajte NEMASO a zľahka osmažte, ca. 5 min.
3. Pridajte nakrájané paradajky, paradajkový pretlak a oregano.
4. Varte ca. 10 minút. Dochutíme soľou a korením. Pridajte ďalšie korenie, podľa vlastnej vôle.
5. Urobte zvlášť syrovú omáčku alebo bešamel. Zahrejte ryžové alebo sójové mlieko. Zahustíte kukuričnou múkou alebo Heliaflor na omáčku. Pridajte nastrúhaný syr a dochuťte soľou a korením.
5. Zoberte tepluvzdornú misu. Pridajte vrstvu paradajok s NEMASO, vrstvu plátov lasagne a potom vrstvu syrovej omáčky.
6. Opakujte a ukončíte vrstvou syrovej omáčky na vrchu.
6. Pečieme v rúre pri 180 ° C počas 25 - 30 minút.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Tradičné
novým
spôsobom



NEMASO BURGER

4 Porcie:

INGREDIENCIE

burger:

300 g NEMASO už namočené* precedené
30 g namočený rastlinný proteín (napr. HELIAFLOR 45)**
60 g postrúhaných zemiakov
60 g pomleté ľanové semiačka namočené 10 min. v
100 ml vody (slúžia ako náhrada vajca). Môžete
namiesto semiačok použiť vajce.

60 g uvarená postrúhaná červená repa na zafarbenie.
60 g stredne veľká cibuľa, jemne nasekaná
4 lyžice strúhanky, alebo ryžovej múky (pre celiatikov)
2 strúčiky cesnaku
Soľ a korenie (podľa vôle)
Olej na vyprážanie

Plnka: Kyslé uhorky, paradajkový kečup, majonéza,
Syry (podľa vôle), ľadový šalát
Nakladané červené cibule: 2 červené cibule, 100 g octu
100 g cukru

* 100 g NEMASO + 200 ml vody,močiť ca. 10 min a
dobro precediť

** namočiť v 100 ml vody. Zvýši výživovú hodnotu (obsah
bielkovín a zároveň vylepší celkovú konzistenciu)

1. Osmažte na panvici na oleji cibuľu a ku koncu pridajte na jemno posekaný cesnak
2. Do druhej misky nasypťe namočené NEMASO, postrúhaný zemiak, postrúhanú červenú repu, namočené pomleté ľanové semiačka, osmaženú cibuľu s cesnakom a strúhanku. Poriadne premiešajte na hustú hmotu. Ochutťe soľou a koreninami podľa vôle.
3. Nechajte vychladnúť. Vytvarujte hamburgery (100-120 g)
4. Hamburgery smažte na nepríľnavej panvici alebo grile pri teplote max 200 ° C ca. 3-5 min z každej strany až do hnedej farby. Treba obracať ako pri smažení hamburgeru. Môžete použiť aj marinádu na vylepšenie chuti a šaťavatosť.
5. Podávajte svoj hamburger v burgerovej žemli s majonézou, kečupom, nakladanou cibuľou, šalátom a uhorcami podľa chuti.

NUTRISCO

●●●●●●●●●●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Zdravší
Fastfood

Nemaso Ragú

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g už namočené* a preceденé NEMASO
400 g mrazenej zeleninovej zmesi, alebo čerstvej zeleniny
2 mrkvy
stopkatý zeler
2 cibule
2 strúčiky cesnaku
hrst čerstvej bazalky
hrst petržlenovej vňate
olivový olej
silný zeleninový vývar 400 ml
červené víno 200 ml
soľ, korenie podľa výberu.
(ako zeleninu môžete použiť aj mrazenú zmes)

* 100g NEMASO + 200 ml zeleninový vývar, močiť
ca 10 min a dobre precediť

1. Na panvici osmažíme 1 cibuľu na oleji do zlate
2. Pridáme NEMASO zľahka osmažíme v pánvici na oleji
ca 3-5 min a odložíme bokom.
3. Na inej panvici jemne na oleji osmažíme 1 cibuľu mrkvu
zeler a ku koncu pridajte na jemno posekaný cesnak. Sma-
žíme až sa na plno rozvinú vône.
4. Pridáme zeleninu a ešte chvíľu podusíme.
5. Pridáme červené víno a odložený zvyšok vývaru. Dusíme
chvíľu na miernom ohni. V prípade potreby podlejeme vodou.
Pravidelne premiešame.
5. Na koniec pridáme odložené osmežšné NEMASO a chvíľu
pomiešame, aby sa zelenina s Nemasom spojili.
5. Podávajte s ryžou, alebo penne. Ozdobte bazalkou.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Tradičné
Po novom
A zdravšie

Pad Kra Pao

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g už namočeného* o precedeného NEMASO

300 g zelená fazuľka z konzervy

1 šalotka nakrájaná

2 chilli papričky

3 strúčiky cesnaku

2 cibule

1 lyžica sójová omáčka

2 lyžice ústřicová omáčka

1/2 lyžice rybacia omáčka

1 čajová lyžička cukor

sezamový olej

rastlinný olej

limetková šťava

soľ, korenie podľa výberu.

* 100 g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10-15 min a dobre precediť

1. Vo woku osmažíme najprv cibuľku a na koniec pridáme posekaný cesnak.
2. Následne pridáme do v pánvice NEMASO, šalotku a fazuľku. Zľahka osmažíme.
3. V tej istej panvici jemne podlejem trochou vody a chvíľu podusíme. Pridáme koreniny. Na koniec pridáme sójovú, ústřicovú a rybaciú oáčku.
5. Podávajú s ryžou. Ozdobte bazalkou pažítkou a pod.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Thajská
klasika
zdravšie



Spaghetti Bolognese

4 Porcie:

INGREDIENCIE

200 g už namočeného* a preceденého NEMASO
450 g drvené paradajky z plechovky
100 g čerstvého, alebo mrazeného hrášku
100 g na kocky pokrájaný zeler
100 g na kúsky pokrájaná cuketa
za hrst' petržlenovej vňatky
2 ks šalotka nakrájaná
3 strúčiky cesnaku
2 cibule
1 lyžice olivový olej
1 lyžica paradajkový pretlak
1 čajová lyžička cukor
rastlinný olej
soľ, korenie podľa výberu
400 g cestoviny špagety, fettucine

* 75g NEMASO + 150 ml vody, močiť ca 10-15 min a dobre precediť

1. Zohrejte olej na veľkej panvici. Pridajte cibuľu a osmažte do zlatista. Na koci pridajte pretlačený cesnak. Pridajte mrkvu, zeler, cukety. Posmažte asi minút alebo do mäkka. Pridajte niekoľko lyžíc vody, ak sa zmes začne lepiť. Pridajte NEMASO a chvíľu posmažte spolu.
2. Pridajte drvené paradajky a pretlak. Povarte asi 10 min. Varte až kým omáčka nebude hustá, potom dochutíme podľa potreby.
3. Medzitým uvarte cestoviny podľa pokynov v balení.
4. Hrášok pridajte do omáčky a povarte ho ešte 2 minúty, kým nie je krehký.
5. Na koniec servírujte na cestoviny ozdobte petržlenom, bazalkou či inou bilinkou.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Ani
Talian
nepozná
Rozdiel

Sýta výživná Paradaková Polievka

Výživná
Zdravá
Chutná

4 Porcie:

INGREDIENCIE:

300 g NEMASO už namočené* vo vode a precedené
400 ml sekané paradajky môžu byť z konzervy
zelený hrášok 100 g, môže byť aj mrazený
1 veľká cibuľa jemne nakrájaná
3 strúčiky cesnaku jemne roztláčené
Soľ, bobkový list a korenie podľa vlastného výberu
1 dl. olivový olej
1 lyžica cukru
za hrsť čerstvej bazalky, môže byť aj sušená

* 100 g NEMASO + 200 ml vody, močiť ca. 10-15 min a dobre preceďte

1. Na polovici oleja osmažte 1/2 cibule do zlatista a ku koncu pridajte 1/2 polovicu cesnaku.
2. Pridajte NEMASO chvíľu posmažte aby bolo iba trochu pripečené ako krutóny a nechajte bokom.
3. V druhom hrnci usmažte 1/2 cibule a pridajte paradajky a hrášok s bobkovým listom.
4. Ochuťte a varte aby boli paradajky mäkké. Ak sú príliš husté pridajte prevarenú vodu podľa potreby
5. Ponorným mixerom rozmixujte na jemno.
6. Pridajte posmažené NEMASO, nech sa namočí
7. Ozdobte bazalkou a podávajte.

NUTRISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS





NUTRISCO

●●●●●●●●●●
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Môžete pripraviť množstvo iných
chutných a zdravých pokrmov
Stačí povoliť fantáziu
DOBRÚ CHUŤ

Vyrobené v Nórsku

Distribúcia:

Biocare www.biocare.sk 0904282649

Nutri-elements: www.nutri-elements.sk 0905408451

