



Hunajareseptiä-vihko ammattikeittoille

Hunajaa, honey -kalvosarja, opettajan materiaali ja 12-sivuinen Hunajaresepti-vihko valmiina käyttöösi. Nouda luento-osa www.sivuiltamme ja tilaa reseptit toimistoltamme nyt. Luentosarjan voit hankkia käyttöösi myös kalvoversiona.

Miten hunajaa valmistetaan? Mitä ominaisuuksia hunajalla on? Mistä hunajan erilaiset ominaisuudet johtuvat? Miten hunajaa voidaan käyttää ruuanvalmistuksessa? Hunajaa, honey! -kalvosarjassa ja kalvosarjaa täydentävässä tietopaketissa vastataan näihin ja moniin muihin hunajaan liittyviin kysymyksiin.

Hunajaa, honey! -kalvosarja soveltuu hyvin esimerkiksi ammatillisten oppilai-

Hunajasta opetuspaketti ravitsemisalan oppilaitoksille

Hunajaiset wok-vihannekset

100 annosta

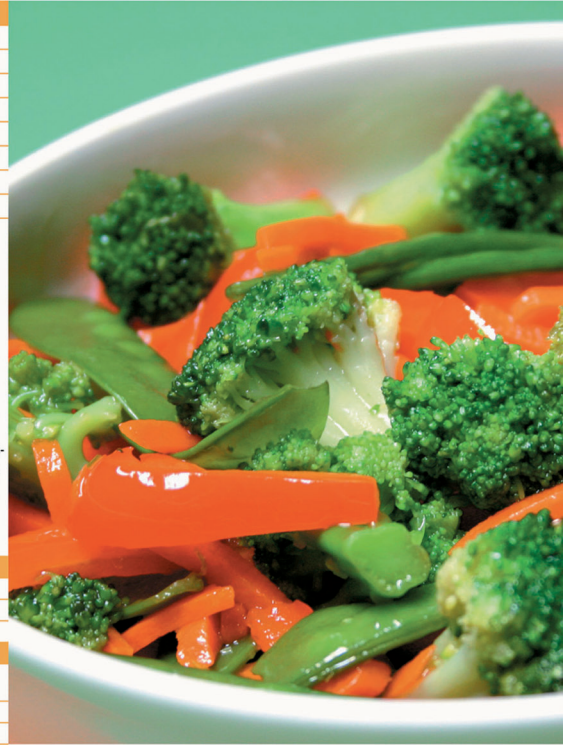
Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Paprika, punainen	5,000 kg
Parsakaali	2,500 kg
Porkkanakuutio	2,500 kg
Herneen palko	2,500 kg
Kesäkurpitsakuutio	5,000 kg
Hunaja	0,500 kg
Oliiviöljy	0,200 kg
Soijakastike 2 L	0,400 kg

Valmistusohje

Kuumenna öljy wok-pannussa tai kattilassa, lisää pannuun vihannekset ja kypsennä.

Vihanneksista saa tulla rapeita. Mausta hunajalla ja soijakastikkeella. Voit halutessasi käyttää kaikkia sesongin kasviksia mieleisi mukaan.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 12,880 kg	Kokonaispaino: 16,100 kg	
Annoskoko: 129 g	Annoskoko: 161 g	
Kypsämisäiväkki: 20 %		
Ravintoarvot		
Energia: 76 kcal	Rasva: 2,4 g	Tiamiini (B1): 0,2 mg
319 kJ	Tyydyttyneet: 0,4 g	Riboflaviini (B2): 0,1 mg
Suola: 0,0 g	Hiilihydraatti: 10,3 g	C-vitamiini: 81,9 mg
	Proteiini: 3,1 g	Rauta: 1,2 mg



7

tosten elintarviketiedon ja ruuanvalmistuksen opetukseen sekä peruskoulujen kotitalousopetukseen.

Ravitsemisalan ammattioppilaitoksille suunnattu materiaali on tehty yhteistyössä Espoon palvelualueen oppilaitoksen kanssa. Oppimateriaalin kanssani työstivät koulutus- ja kehityspäällikkö Mirja Hellstedt ja graafinen suunnittelija Patrik Grotell Finfood - Suomen Ruokatietyrystä. Materiaalin rahoittaa Suomen Mehiläishoitajan Liiton Menekinedistämisrahasto yhdessä Maa- ja metsätalousministeriön kanssa.

Lisätietoja

Suomen Mehiläishoitajain Liitto SML r.y.
Kuluttajaneuvoja Anneli Kankare
Kasarmikatu 26 C 34
00130 Helsinki
puh. (09) 661 281, fax (09) 661 283
Sähköposti: anneli.kankare@hunaja.net
www.hunaja.net

Medestä hunajaksi



Hunajaan tarvitaan mehiläisiä ja mettä



Mehiläiset varastoivat valmistamansa hunajan hunajakennoihin.



Mehiläishoitaja kerää kannot mehiläispesästä.

Hunajasta opetuspaketti

**Nouda luentoaineisto-osa sivuilta www.hunaja.net
ja tilaa hunajaresepti-vihot tällä lomakkeella**

Luentosarjan Hunajaa, honey saat heti käyttöösi noutamalla sen PowerPoint –version sivuiltamme **www.hunaja.net**. Sarjan reseptivihot oppilaillesi saat postitse meiltä tällä tilauslomakkeella.

Voit myös tilata valmiit luentokalvot (toimitus sisältää opettajan 5-sivuisen tietopaketin sekä hunajaresepti-vihot oppilaille)

Tilaan

- Kalvosarjan (13 nelivärikalvoa)
ja opettajan tietopaketin
- luentokalvoina á 35,- (alv 0 %) _____ kpl
- 12-sivuinen hunajaresepti-vihko
ammattikeittiöille veloituksetta _____ kpl
(Huom! Reseptivihko ei ole [www-sivuillamme](http://www.hunaja.net))

Postimaksut paketin painon mukaan, vähintään 5 euroa.

Toimitusosoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Laskutusosoite (jos eri): _____

Tilaaajan allekirjoitus: _____ Pvm: _____

Kiitos tilauksesta!

SUOMEN MEHILÄISHOITAJAIN LIITTO SML R.Y.
Kasarmikatu 26 C 34, 00130 Helsinki
puh. 09-661 281, fax 09-661 283
sähköposti: anneli.kankare@hunaja.net
www.hunaja.net

