

NISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

MEAT ANALOGUE
VEGAN · HEALTHY

NEMASO

RASTLINNÁ ALTERNATÍVA
ŽIVO ÍŠNYCH BIELKOVÍN

Naša vízia trvalej udržateľnosti vo výžive a uhlíkovej neutrality

Dnes pod vplyvom klimatických zmien prijímajú vyspelé európske krajiny záväzok, do roku 2050 dosiahnu 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 upozorujú na fakt, že je potrebné výrazne obmedziť tvorbu skleníkových plynov. Ide najmä o CO₂ a metán vznikajúce 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 dostatočnom množstve. Dnes sme svedkami klauzúr 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 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), i komplikácie známe ako metabolický syndróm. Odborníci na zdravú výživu a ekológovia odporujú aj to isté. Výrazne obmedzí spotrebu živočíšnych bielkovín a nahradí ich v mnohých receptoch rastlinnými zdrojmi. 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 NISCO sa v posledných 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 pripomína mleté, i sekané mäso. Chuťovo je neutrálné. NEMASO je vhodné na prípravu potravín so zníženým obsahom mäsa, alebo ako úplná náhrada mäsa, všade kde sa používa mleté i sekané mäso. NEMASO je výborný zdroj bielkovín, vlákniny, minerálov a vitamínov. Je nízkoalergénne, bez lepku, i sóje. Pri výrobe NEMASO neboli použité žiadne chemické prídavné ani pomocné látky. Použité suroviny sú kompletne NON-GMO.



NEMASO sa dodáva ako



Kúsky 1,5 -2 cm

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%
So	<1%



Garnulát 5-7 mm

Zloženie: Texturované bielkoviny z hrachu bez prídavných látok NON-GMO

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



HALAL

KOSHER

OBJAV SVET NOVÝCH MOŽNOSTÍ

Ekologická
Alternatíva
Živo íšnych
Bielkovín



Chilli Con Carne (Nemaso)

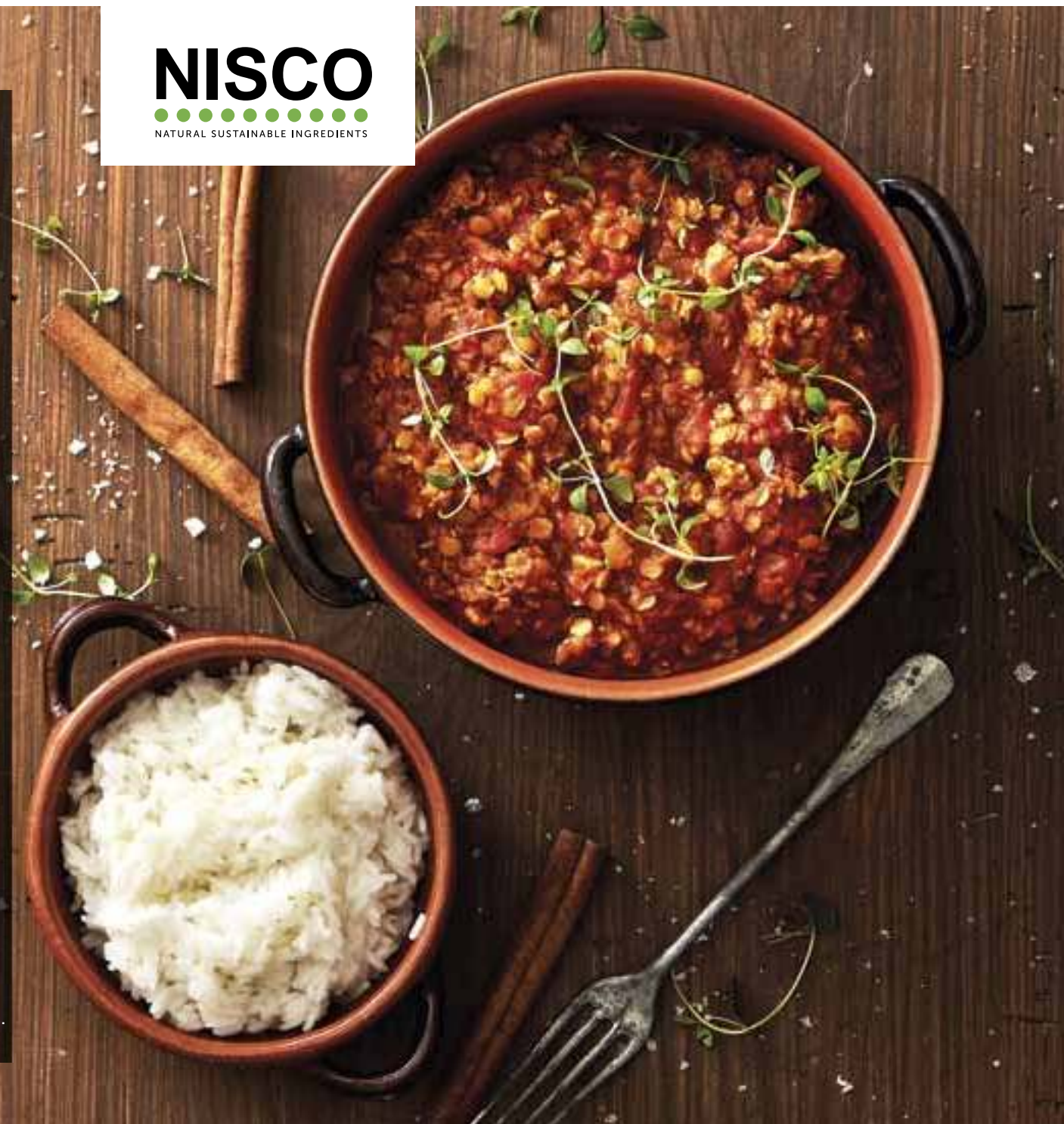
4 Porcie:

INGREDIENCIE:

300 g NEMASO už namo ené* vo vode a precedené
1 cibu a, jemne nasekaná
2 strúiky cesnaku, nakrájané
300 g fazu a z plechovky alebo predvarená šošovica
100 g kukurice z plechovky, alebo mrazenej
100 g mrkvy
100 g cherry paradajkami
50 g paradajkový pretlak
1 lyži ka. rascu
1 lyži ka. oregano
1 lyži ka. chilli drvené
Citrónová šava
Soľ a korenie
ryža

* 100g NEMASO + 200 ml vody, moťit ca. 10 min a dobre precedi

1. Opeťte cibu u, rascu, oregano a chilli na panvici s trochou oleja a na koniec pridajte cesnak
2. Pridajte namo ené NEMASO s mrkvou a posmažte krátko, kým nebudú ahko ope ené.
3. Z panvice dajte všetko do hrnca. Pridajte zvyšné ingrediencie a vodu pod a potreby
4. Duste 10-15 min pod pokrývkou.
5. Odstráťte pokrývku a nechajte zahustiť. Dochu te soľou korením a citrónovou šavou. Možno pridať viac chilli.
6. Podávajte s varenou ryžou aleboerstvým chlebom.



Vietnamské Rolky

So sladko kyslou omá kou

4 Porcie:

INGREDIENCIE:

300 g NEMASO už namo ené* vo vode a precedené
1 cibu a, jemne nasekaná
1-2 strú iky cesnaku, nakrájané
20 g petržlen
50 g paprika pokrájaná
Citrónová š ava
So a korenie
ryžový papier
Olej na smaženie fritovanie

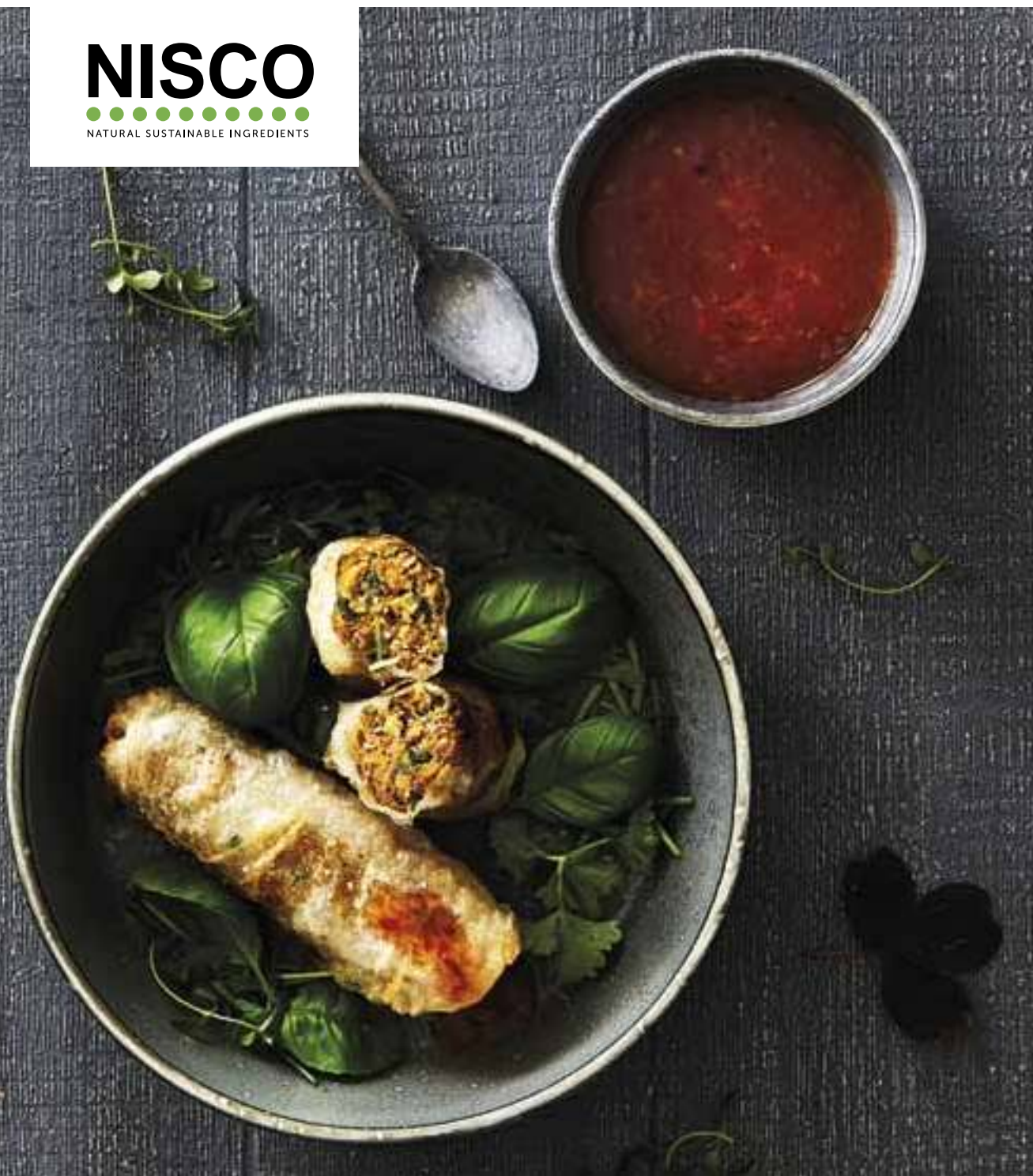
* 100g NEMASO + 200 ml vody, mo it ca. 10-15 min a dobre precedí

Chilli omá ka:

100 g zlatého sirupu
20 g chilli omá ky
3 g chilli vlo iek

1. Osmažte všetky ingrediencie spolu v oleji. Vložte do mixéra. Dochu te so ou, korením a citrónovou š avou.
2. Rozmixujte a nechajte vychladnú .
3. Zmiešajte zlatý sirup, chilli omá ku a chilli vlo ky.
4. Zmäk íte ryžový papier v studenej vode. Rozmixovanú zmes dajte na papier. Zahnite okraje a pevne zrolujte.
5. Val eky smažte na približne 160-180 ° C do zlata. Osušte pred podávaním na savom papieri

NISCO
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Nemaso Burito

4 Porcie:

INGREDIENCIE

“Mäsová ” nápl :

200 g NEMASO už namo ené* vo vode a precedené

400 g plechovka ervenej fazule v náleve

100 g mrazená kukurica

1 lyži ka. rasca

1 lyži ka. oregano

1 strú ik cesnaku

Tortily

Zeleninová nápl :

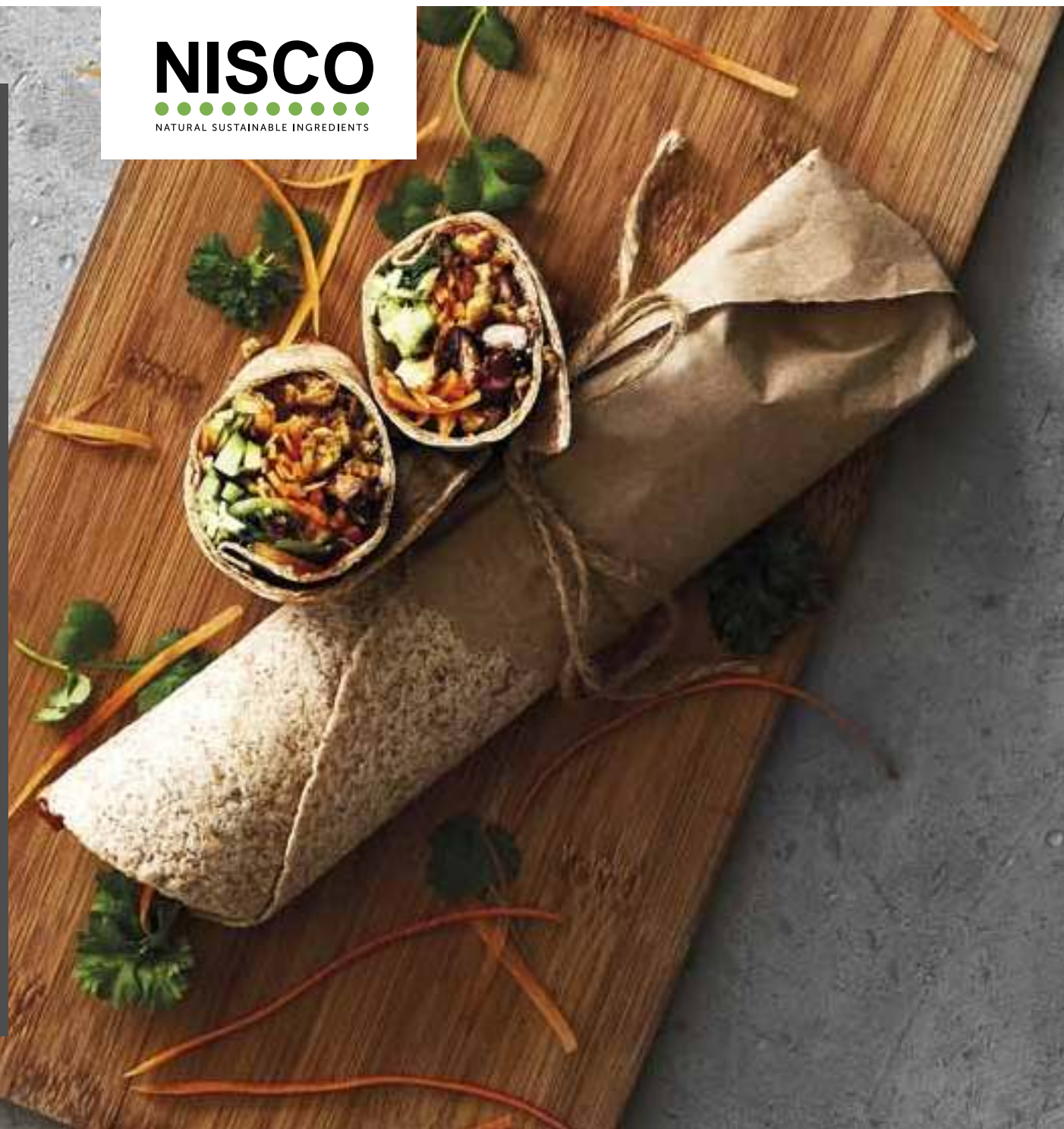
mřkva, Cibula, kyslá uhorka, kapustový šalát, koriander,

pažitka, avokádo

Paradajková salsa

* 75g NEMASO + 150 ml vody, mo it ca. 10 min a dobre precedi

1. Osmařte cibulu a rascu v troche oleja. Na konci pridajte nasekaný cesnak a oregáno.
2. Pridajte NEMASO a osolte. Jemne osmařte cca. 5 min. Priležitostne zamiešajte.
3. Pridajte fazulu a kukuricu spolu s koreninami. Pomaly varte cca 7 min, až v dôsledku odparenia vody dôjde k zahustnutiu.
4. Zeleninu nakrájajte na plátky. Všetko dochuďte podľa potreby.
4. Tortily zohrejte na panvici alebo rúre.
5. Naplňte tortilly oboma náplňami. Podávajte ihneď



Šalát so smaženým hráškom

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namožené* a precedené
cibu a 100 g
50 gerstvého 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 precedi

1. Pokrájajte cibu 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 predhria-
tej rúre pri 180 ° C.
2. Pripravte zvyšné prísady.
3. Pečené NEMASO nechajte vychladnúť. Pridajte všetky
šalátové prísady v zálievke s dressingom.
4. Ozdobteerstvými bylinkami.



NEMASO Masala

4 Porcie:

INGREDIENCIE

merinovaná zmes:

- 300 g NEMASO namo ené* a precedené
- 4 strú iky cesnaku, najemno posekané
- 3 lyži ky zázvor, jemne nastrúhaný
- 3 lyži ky korenie Garam Masala
- 1 1/2 lyži ky kurkuma
- 1 lyži ka chilli vlo ky
- 1 lyži ka klin eky
- 2 lyži ky so
- S ava z 2 limet

omá ka:

- 2 ve ké cibule, jemne nasekané
- 2 strú iky cesnaku, jemne nasekané
- 2 lyži ky. zázvor, jemne nasekaný
- 4 lyži ky. koncentrovaný paradajkový pretlak
- 2 lyži ky. kurkuma
- 400 g paradajková š ava
- 50 mandlí, ve mi jemne nasekaných
- 2 dl jogurt
- 3 dl vody
- So a korenie
- O olej na vyprážanie

* 100g NEMASO + 200 ml vody, mo it ca 10 min a dobre precedi

1. Zmiešajte všetky prísady marinovanej zmesi. Jemne osmažte na malom množstve oleja, do zlatista
2. Pripravte omá ku: Smažte cibiu, zázvor a mandle do zlata. Pridajte zvyšné omá kové prísady. Varte 2-3 minúty.
3. Spojte marinovanú zmes s omá kou. Dochutíme sezónou zeleninou so ou a korením.
5. Podávajte s ryžou alebo chlebom

Ak chcete ušetri as, použite hotovú omá ku Tikka Masala.



NISCO



NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



Falavel s NEMASO

4 Porcie:

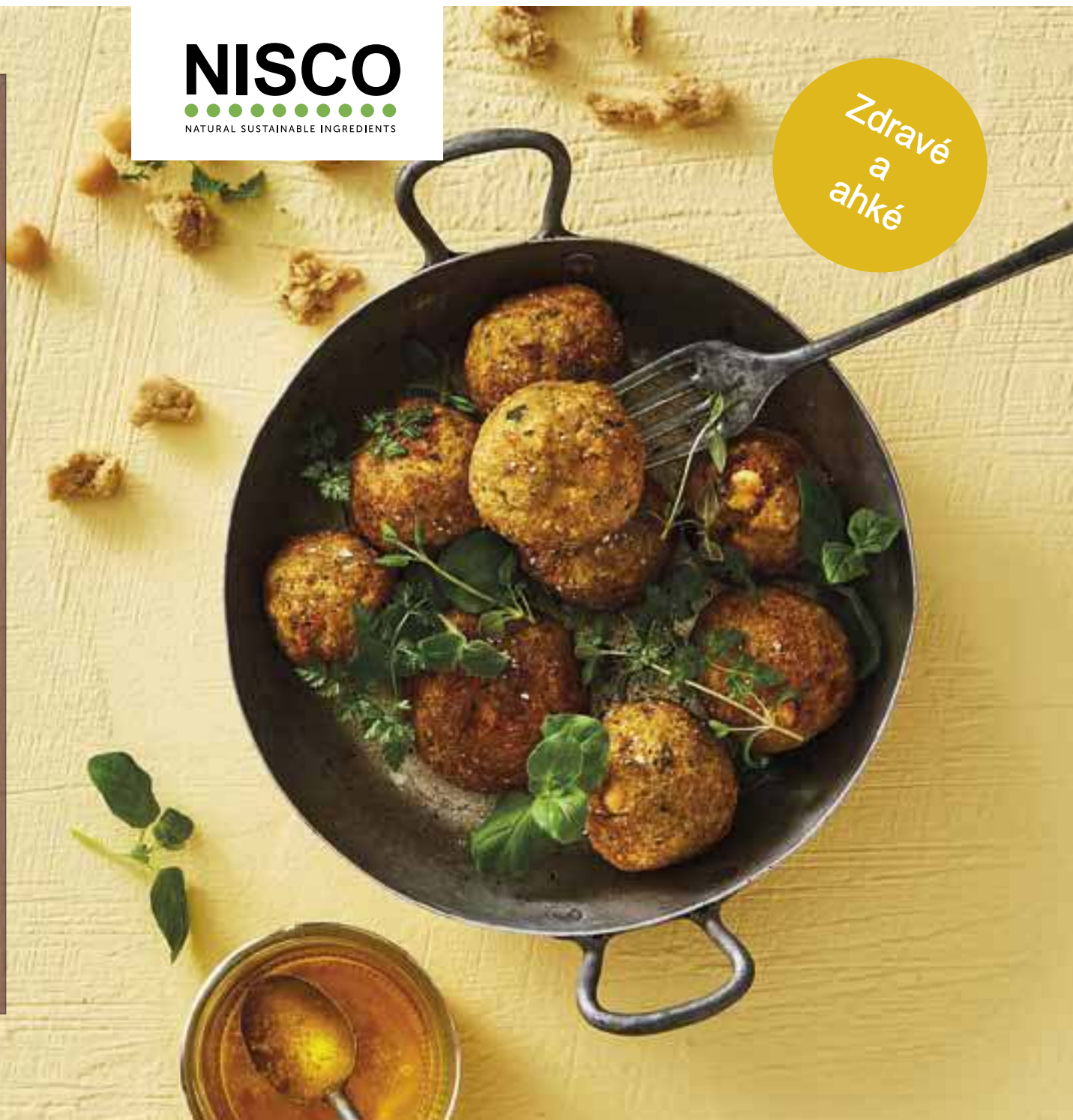
INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namočené* a preceďené
200 g predvareného cíceru
2 strúčky 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 preceďiť

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 guľky a vyprážajte v oleji do zlatá. Vysušte na savom papieri a podávajte.
4. Zmiešajte olivový olej s cesnakom. Dochutíme soľou a korením.
5. Môžete podávať so zeleninovým šalátom.

Zdravé
a
lahké



Lasagne

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g NEMASO už namočené* a precedené
2 jemne pokrájané cibule
2 strúčky cesnaku
500 g konzervovaných sekaných paradajok
2 lyžice koncentrovaný paradajkový pretlak

2 lyžice oregana
Olej na vyprážanie
Bezlepkové cestoviny lasagne
5 dl ryžového alebo sójového mlieka
Kukurica múka alebo Heliäflor 45
150 g bezlaktózového syra
Soľ a korenie podľa výberu

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

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

NISCO
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Tradičné
novým
spôsobom



NEMASO BURGER

4 Porcie:

INGREDIENCIE

burger:

300 g NEMASO už namo ené* precedené

30 g namo ený rastlinný proteín (napr. HELIAFLOR 45)**

60 g postrúhaných zemiakov

60 g pomleté anové semia ka namo ené 10 min. v

100 ml vody (slúžia ako náhrada vajca). Môžete

namiesto semia ok použiť vajce.

60 g uvarená postrúhaná ervená repa na zafarbenie.

60 g stredne ve ká cibu a, jemne nasekaná

4 lyžice strúhanky, alebo ryžovej múky (pre celiatikov)

2 strú iky cesnaku

So a korenie (pod a vôle)

Olej na vyprážanie

Plnka: Kyslé uhorky, paradajkový ke up, majonéza,

Syry (pod a vôle), adový šalát

Nakladané ervené cibule: 2 ervené cibule, 100 g octu

100 g cukru

* 100 g NEMASO + 200 ml vody, mo it cca. 10 min a dobre precedi

** namo i v 100 ml vody. Zvyší výživovú hodnotu (obsah bielkovín a zároveň vylepší celkovú konzistenciu)

1. Osmažte na panvici na oleji cibu u a ku koncu pridajte na jemno posekaný cesnak
2. Do druhej misky nasypete namo ené NEMASO, postrúhaný zemiak, postrúhanú ervenú repu, namo ené pomleté anové semia ka, osmaženú cibu u s cesnakom a strúhanku. Poriadne premiešajte na hustú hmotu. Ochutte so ou a koreninami pod a vôle.
3. Nechajte vychladnú . Vytvarujte hamburgery (100-120 g)
4. Hamburgery smažte na neprilínavej panvici alebo grile pri teplote max 200 ° Cca. 3-5 min z každej strany až do hnedej farby. Treba obraca ako pri smažení hamburgeru. Môžete použiť aj marinádu na vylepšenie chute a ša avatos .
5. Podávajte svoj hamburger v burgerovej žemly s majonézou, ke upom, nakladanou cibou ou, šalátom a uhorkami pod a chuti.

NISCO

NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Zdravší
Fastfood

Nemaso Ragú

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g už namočené* a preceďené NEMASO
400 g mrazenej zeleninovej zmesi, alebo 100gerstvej zeleniny
2 mrkvy
stopkatý zeler
2 cibule
2 strúčky cesnaku
100gerstvej bazalky
100gpetržlenovej vlnate
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
cca 10 min. a dobre preceďiť

1. Na panvici osmažíme 1 cibuľu na oleji do zlata
2. Pridáme NEMASO z akhka osmažíme v panvici na oleji cca 3-5 min a odložíme bokom.
3. Na inej panvici jemne na oleji osmažíme 1 cibuľu a mrkvu zeler a ku koncu pridajte na jemno posekaný cesnak. Smažíme 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 osmažené NEMASO a chvíľu pomiešame, aby sa zelenina s Nemasom spojili.
5. Podávajte s ryžou, alebo penne. Ozdobte bazalkou.

Tradičné
Po novom
A zdravšie

Pad Kra Pao

4 Porcie:

INGREDIENCIE

300 g už namo eného* o precedeného NEMASO
300 g zelená fazu ka z konzervy
1 šalotka nakrájaná
2 chilli papri ky
3 strú iky cesnaku
2 cibule
1 lyžica sójová omá ka
2 lyžice ústřicová omá ka
1/2 lyžice rybacia omá ka
1 ajová lyži ka cukor
sezamový olej
rastlinný olej
límetková š ava
so , korenie pod a výberu.

* 100 g NEMASO + 200 ml vody, mo it cca. 10-15 min a dobre precedi

1. Vo woku osmažíme najprv cibu ku a na koniec pridáme posekaný cesnak.
2. Následne pridáme do v pánvice NEMASO, šalotku a fazu ku. Z ahka osmažíme.
3. V tej istej panvici jemne podlejem trochou vody a chví u podusíme. Pridáme koreniny. Na koniec pridáme sójovú, ústřicovú a rybaciú omá ku.
5. Podávajúte s ryžou. Ozdobte bazalkou pažítkou a pod.

NISCO
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 mrazeného, alebo mrazeného hrášku
100 g na kocky pokrájaný zeler
100 g na kúsky pokrájaná cuketa
za hrs petržlenovej vlatky
2 ks šalotka nakrájaná
3 strúčiky cesnaku
2 cibule
1 lyžice olivový olej
1 lyžica paradajkový pretlak
1 čajová lyžička cukru
rastlinný olej
soľ, korenie podľa vkusu
400 g cestoviny špagety, fettucine

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

1. Zohrejte olej na veľkej panvici. Pridajte cibuľu a osmažte do zlatista. Na kocky pridajte pretlačený cesnak. Pridajte mrkvu, zeler, cukety. Posmažte asi 5 minút alebo do mäkkosti. Pridajte niekoľko lyžíc vody, ak sa zmes začne lepí. 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 alebo inou bylinkou.

NISCO
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Ani
Talian
nepozná
Rozdiel

Sýta výživná Paradaková Polievka

Výživná
Zdravá
Chutná

4 Porcie:

INGREDIENCIE:

300 g NEMASO už namožené* 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 hrsťerstvej bazalky, môže byť aj sušená

* 100 g NEMASO + 200 ml vody, močičca. 10-15 min a dobre precedí

1. Na polovici oleja osmažte 1/2 cibule a do zlatista a ku koncu pridajte 1/2 polovicu cesnaku.
2. Pridajte NEMASO chvíľu posmažte aby bolo iba trochu prapečené 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.

NISCO
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant red tomato soup. The soup is topped with small, golden-brown pieces of chicken and a fresh sprig of green basil. In the background, several whole red tomatoes are visible on a dark surface. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the ingredients.

NISCO
NATURAL SUSTAINABLE INGREDIENTS

Alebo môžete pripravi množstvo
iných chutných a zdravých
pokrmov.
DOBRÚ CHU

Vyrobené v Dánsku. Distribúcia: Colin Capital s.r.o. Slovensko
www.nemaso.sk | tel: +421905654469 | email: nemaso@nemaso.sk