



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 lisäät esim. cayenepippuria tai chiliä.
- Perunan, riisin ja pastan voi maustaa tavallista runsaammin, sillä niiden sisältämä tärkkelys sitoo ja pehmentää mausteiden makua.
- Ylimaustamisen 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 lisäät.
- 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 mauille 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 suojaaa herkkiä mausteita valolta sekä ruoanvalmistuksessa syntyviltä rasvahöyryiltä ja keittion lämpimältä ilmalta 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.



Lisää maustetta, älä suolaa!

Suolaton ruoka ei tarkoita mautonta – päinvastoin! Meiran suolattomissa mausteseoksissa aitojen luonnonmausteiden maut ovat puhtaimmillaan. Ja kun suolaa ei ole, voit käyttää mausteita huoletta: lisäät 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 tottuminen kestää pari viikkoa. Sen jälkeen suolaista ruokaa ei juuri kaipaa.



MEIRA

	Liharuokat	Kala- ja äyriäisruokat	Kasvisruokat	Leivonnaiset	Jälkiruoat ja juomat	Muu käyttö
PERUSMAUSTEET						
ANIS	Aasialaiset liharuoat. Padat, wokit.	Keitetty kala. Aasialaiset kala- ja äyriäisruokat.	Uuniperunat. Keitetyt porkkanat.	Sämpylät, hiivaleivät. Keksit ja korput.	Hedelmäsalaatti. Omenajälkiruoat. Kahvi- ja teejuomat.	Juustokeitto. Englantilainen omenasose.
BASILIKA	Liha-, jauheliha-, maksa- ja broilerinruoat. Jauhelihalasagne.	Kala- ja äyriäisruoat. Kalapadat ja -kastikkeet.	Kasvispadat ja -keitot. Sieni- ja tomaattiruokat. Pariloidut kasvikset. Salaattikastikkeet.	Pizzat, paistokset ja sämpylät.		Munakkaat. Juusto- ja pastaruokat. Risotot.
CAYENNEPIPPURI	Grillattu, paistettu ja haudutettu liha.	Grillattu ja paistettu kala. Äyriäiset.	Salaattikastikkeet. Risotot.	Tacojen, tortillojen ja pitaleipien täytteet.		Aasialaiset, afrikkalaiset ja meksikolaiset ruoat. Muna- ja juustoruokat.
CHILIROUHE Mieto	Pihvit, kastikkeet ja pataruokat. Wokit ja curryt.	Grillattu ja paistettu kala. Kalawokit. Pariloitu tonnikala.	Kasvispihvit ja -padat. Papuruoat. Kasvispastat.	Pizzat. Tacojen, tortillojen ja pitaleipien täytteet.	Suklaakakku. Suklaajäätelö. Kahvi.	Graavikalan pinnalle.
CHILIROUHE Tulinen	Paistettu ja grillattu liha. Kastikkeet. Jauheliharuoat.	Paistettu ja grillattu kala.	Erlaiset kasvisruoat.	Pizzat. Lihapiirakat. Kinkku-juustopirakka.		Juustoruokat. Munakkaat. Täytetyt ohukaiset.
FENKOLI	Porsaanpaisti. Lammasta. Pariloitu maksa.	Keitetty ja grillattu kala. Ranskalainen kalakeitto.	Kaali- ja sieniruokat. Raasteet.	Sämpylät, hiiva- ja maustelevivät. Keksit ja korput.	Kuumat mehu- ja teejuomat.	Juustoruokat. Munakkaat.
INKIVÄÄRI Jauhettu	Porsaanliha. Aasialaiset liharuoat. Wokit.	Aasialaiset kalaruoat. Wokit.	Kasvispadat ja -keitot. Nuudeliiruokat ja wokit. Lisäkeriisi.	Kakut, pikkuleivät, piparkakut. Keksit ja korput.	Viili. Jäätelö. Kuumat juomat. Hedelmäjälkiruoat.	Kokonainen inkivääri simaan ja glögiin.
JUUSTOKUMINA	Naudanliha-, kana- ja lammassaruoat.		Tomaatti- ja kasviskeitot.	Keksit ja leivät.		Riisin maustamiseen.
KANELI	Aasialaiset ja meksikolaiset liharuoat. Jauhelihakastikkeet.		Kasvispadat ja -kastikkeet. Wokkikasvikset.	Pullataikaleivonnaiset, kakut, pikkuleivät, piparkakut. Hedelmäleivonnaiset.	Hedelmäjälkiruoat. Uunijuusto. Viili, jäätelö, riisipuuro. Kahvi- ja suklaajuomat.	Kokonainen kaneli glögin, luumu- ja omenakiisselin maustamiseen ja säilöntään.
KARDEMUMMA Jauhettu	Aasialaiset ja intialaiset liharuoat. Wokit. Thairuoat. Broilerinruoat.		Riisi- ja kasvisruoat.	Pullataikaleivonnaiset, kakut, pikkuleivät. Hedelmäpaistokset.	Jäätelö. Vanukkaat. Hed.salaatti. Suklaakastike. Kuumat juomat.	Kokonainen kardemumma glögin ja kurpitsasäilykkeiden maustamiseen.
KATAJANMARJA	Riistaruokat. Lihapadat. Marinadit.	Marinadit. Kala ja kalaliemet.	Kaaliruokat. Hapankaali.	Lihapasteijat.	Kaljan ja siman maustamiseen.	
KIRVELI	Keitetty ja grillattu liha. Linturuoat. Bearnaise-kastike.	Keitetty ja grillattu kala. Hollandaise-kastike.	Keitot. Muhennokset. Sieniruokat. Salaattikastikkeet.	Liha-, kala- ja kasvispiirakat.	Hedelmäsalaatti. Jäätelö. Jälkiruoat.	Yrttijuusto. Munakas. Raparperi- ja karviaishillo.
KORIANTERI	Broileri-, sianliha-, lammasta- ja jauheliharuoat.	Paistettu kala. Aasialaiset kalaruoat.	Padat, keitot ja kastikkeet. Kasvispihvit. Kaali- ja herneruoat.	Omenapiirakka. Ruokaleivät.		Risotot. Aasialaiset ruoat.
KUMINA Kokonainen	Sianliha. Lammasta. Makkarat. Maksa.	Keitetty ja paistettu kala.	Kaaliruokat. Uuniperunat. Punajuuriuovat.	Ruokaleivät. Keksit. Korput. Teeleivät.	Siman mausteeksi.	Juustoruokat. Hapankaali. Unkaril. ja venäl. keittiön perusmauste.
KURKUMA	Kana-, broileri- ja sianliharuoat.	Kalakeitot ja -kastikkeet. Äyriäiset.	Sieni- ja pinaattiruokat. Kurpitsapikkelsi.	Pasteijat. Suolaiset piirakat ja paistokset.		Aasialaisten ruokien mauste. Riisi-, pasta- ja nuudeliiruokat.
LAAKERINLEHTI	Keitetty ja haudutettu liha. Makkararuokat. Maksa. Munuaiset. Riista.	Keitetty kala. Silli, silakka. Kalasäilykkeet.	Keitot, padat ja muhennokset.	Leipien koristeluun.		Kastikepohjat. Marinadit.
MAUSTEPIPPURI Kokonainen	Keitetty ja haud. liha. Pataruoat. Kastikkeet. Keitot. Aasialaiset ruoat.	Keitetty kala. Pataruoat. Keitot. Silli, silakka.	Padat. Keitot.			Etikkasäilykkeet. Kastikepohjat.
MAUSTEPIPPURI Jauhettu	Jauheliharuoat. Sianliha- ja makkarakastike. Etniset liharuoat.	Kastikkeet. Lipeäkalaruoat.	Sieniruokat. Lanttumuhennos.	Maustekakut. Piparkakut. Lihapiirakka.	Hedelmäsalaatti. Suklaavanukas.	
MEIRAMI	Makkara- ja lammassaruoat. Maksa-, munuais- ja veriruokat. Riista.	Paistettu kala. Kalakiusaukset. Kalapadat ja -keitot.	Kaali- ja herneruoat. Kasvislisäkkeet. Lanttu, porkkana.	Sämpylät. Lihapiirakat. Kasvispizza.		
MINTTU	Lammasta- ja riistaruokat. Broileri- ja kalkkunaruoat.	Kastikkeet.	Keitetyt perunat. Kasviskastikkeet.	Sämpylät. Kakut.	Boolit. Kahvi. Hed.jälkiruoat. Jäätelö. Kuum. ja kylm. teejuomat.	Raparperisoseen maustamiseen. Minttuhytytelö.
MUSKOTTIKUKKA Kokonainen	Keitetty liha. Lihakeitot.	Keitetty kala. Kalakeitot. Valkokastike.	Keitot. Perunaruokat.		Hedelmäsalaatti.	Pikkelsi. Kurpitsasäilykkeet.
MUSKOTTIPÄHKINÄ Jauhettu	Makkararuokat. Lihapadat ja murekkeet.	Kuorutettu kala. Valkokastike.	Keitot. Lanttu-, porkkana- ja perunalaatikat. Pinaattiruokat.	Porkkanakakku. Maustekakut. Juustosämpylät ja -piirat.	Suklaa- ja hedelmäjälkiruoat.	Maitopohjaiset keitot ja kastikkeet. Pastaruokat.
MUSTAPIPPURI Kokonainen	Keitetyt liharuoat. Padat. Kastikkeet. Keitot. Wokit.	Keitetyt kalaruoat. Padat. Kastikkeet. Keitot.	Keitot. Padat. Pastat, laatikot.	Jäätelö ja mansikat.		Rouhittuna graavisuolalulle kalalle ja lihalle.
MUSTAPIPPURI Jauhettu ja rouhittu	Paistettu ja grillattu liha. Padat. Kastikkeet. Jauheliharuoat. Maksa.	Paistettu ja grillattu kala. Padat. Thairuoat.	Keitot. Padat. Muhennokset. Sal.kastikkeet. Sieni- ja pastaruokat.	Pizzat. Pikkulämpimät. Liha- ja kalapiirakat. Pasteijat.		Juustoruokat. Pastaruokat. Risotto.
NEILIKKA Jauhettu	Sianlihakastike. Riista. Aasialaiset liharuoat.			Maustekakut. Piparkakut.	Kuumat mehu- ja teejuomat. Glögi. Hedelmäjälkiruoat.	Kokonaiset neilikat kinkun koristeluun ja etikka-säilykkeisiin.
OREGANO	Grill. liha. Padat. Kastikkeet. Keitot. Jauheliharuoat. Maksa, munuaiset.	Grillattu kala. Silakka.	Keitot. Lisäkekasvikset. Sieniruokat. Salaattikastikkeet.	Pizzat. Sämpylät. Hiivaleivät. Lihapiirakat.	Yrttitee.	Yrttijuusto. Munakas. Lämpimät juustovoileivät.
PAPRIKA Jauhettu	Paistettu ja grillattu liha. Kastikkeet. Jauheliharuoat. Riista, linnut. Maksa, munuaiset.	Paistettu ja grillattu kala.	Kaikki kasvisruoat. Sieni- ja perunaruokat. Salaattikastikkeet.	Kasvis-, kala- ja lihapiirakat.		Väriksi mikrooniruokiin. Juustoruokat. Munakkaat. Pastaruokat.
PERSILJA	Kaikki liha-, jauheliha- ja makkararuokat.	Kaikki kalaruoat.	Kaikki kasvisruoat. Salaattikastikkeet.	Yrttileivät. Lihapiirakat.		Persiljavoi.
POMERANSSI Jauhettu	Broilerinruoat. Kastikkeet. Kalkkunan täyte.	Mausteiset kalaruoat.	Nuudeli- ja riisiruokat.	Mauste- ja piparkakut. Pikkuleivät. Maustelevivät. Korput.	Kuumat mehu- ja teejuomat. Glögi. Mämmi.	Mausteeksi appelsiinimarmeladiin.
RAKUUNA	Broileri. Kalkkuna. Linnut. Riista. Maksa. Lammasta. Kastikkeet.	Kastikkeet. Paistettu kala. Silli, silakka. Äyriäiset.	Keitot, kastikkeet. Lisäkkeet. Sieniruokat. Salaattikastikkeet.	Kasvispiirakat.		Majoneesi. Munakas. Pastaruokat. Rakuunaetikka ja -öljy.
ROSÉPIPPURI Kokonainen	Paistettu ja grillattu liha. Kastikkeet.	Paistettu ja grillattu kala.	Kasvislisäkkeet. Salaattikastikkeet.	Juusto- ja kalapiirakat.	Hedelmäjälkiruoat. Jäätelö.	Juustoruokat.
ROSMARIINI	Voimakkaan makuiset liharuoat. Lammasta. Riista. Maksa.	Grillattu ja hiillostettu kala.	Keitot. Marinadit. Salaattikastikkeet. Uuniperunat.	Sämpylät, leivät. Focaccia, suolaiset briossit.	Hienonnettuna hedelmäsalaatteihin ja mansikoitten kera.	Yrttijuusto. Munakas.
RUOHOSIPULI	Keitetty liha. Jauheliharuoat. Padat. Kastikkeet.	Keitetyt ja paistetut kalaruoat. Kastikkeet.	Keitot. Perunasose. Salaattikastikkeet. Raasteet. Sieniruokat.	Sämpylät. Kala- ja äyriäispiirakat.		Juustoruokat. Munaruokat.
SAHRAMI	Aasialaiset kana- ja lammassaruoat.	Kala- ja äyriäisruoat. Ranskalainen kalakeitto. Wokit.	Peruna-, pasta-, riisi ja nuudeliiruokat.	Joulu- ja pääsiäispullataikaleivonnaiset.	Mannavanukas. Vanukkaat, pannacotta.	Ahvenanmaan pannukakku.
SALVIA	Maksa- ja riistaruokat. Marinadit. Pihvit. Pekoniruokat.	Vahvasti maustetut kalapadat.	Tomaatti- ja sieniruokat. Keitot. Padat.	Sämpylät.		Yrttitee. Munaruokat.
SINAPINSIEMEN	Porsaanliharuoat.					Etikkasäilykkeet ja maustekalojen liemet. Jauhettuna kotsinappiin.
SIPULIHILTALE Paahdettu SIPULI Jauhettu	Keitot, padat ja kastikkeet. Jauheliharuoat.	Keitot, padat ja kastikkeet.	Erlaiset kasvisruoat.	Liha-, kala- ja kasvispiirakat. Pizzat.		Tuoreen sipulin asemasta ja mausteena.
TILLI	Keitetyt liharuoat.	Kaikki kala- ja äyriäisruoat.	Keitot, lisäkkeet. Sieni- ja perunaruokat. Salaattikastikkeet.	Kala- ja äyriäispiirakat.		Ravut.
TIMJAMI	Voimakkaan makuiset liharuoat. Makkararuokat. Riista. Marinadit.	Paist. ja grill. kala. Äyriäiset, simpukat. Tomaattipohjainen kalakeitto.	Keitot, padat, lisäkkeet. Sieniruokat. Salaattikastikkeet. Marinadit.	Kasvis- ja lihapiirakat.		Pastaruokat. Risotot. Sipulikeitto.
TÄHTIANIS	Kana-, broileri- ja porsaanliharuoat.				Persikkakiisseli. Hedelmäsalaatti. Kuumat juomat.	Kiinalaiset pataruokat. Riisin maustamiseen.
UNIKONSIEMEN			Kaaliruokat.	Sämpylöiden pinnalle. Korvapuusteihin.		Sämpylöiden ja sarvien koristeluun.
VALKOPIPPURI Kokonainen	Keitetty liha. Keitot, padat, kastikkeet.	Keitetty kala. keitot, padat. Silli, silakka.	Keitot, padat. Marinadit.			Rouhittuna graavisuolalulle kalalle.
VALKOPIPPURI Jauhettu	Kaikki liha-, makkara- ja jauheliharuoat.	Mäti. Lipeäkala. Kaikki kalaruoat.	Keitot. Lisäkkeet. Salaattikastikkeet.	Liha-, kala- ja kasvispiirakat.		Juusto- ja munaruokat. Pastaruokat. Kastikepohjat.
VALKOSIPULIJAUHE	Liha-, makkara ja jauheliharuoat.	Kala- ja äyriäisruoat.	Keitot. Lisäkkeet. Sieni- ja perunaruokat. Salaattikastikkeet.	Sämpylät. Hiivaleivät.		Pastaruokat. Marinadit.
VIHERPIPPURI Kokonainen	Paistettu ja grillattu liha. Kastikkeet. Broileri. Lammasta.	Paistettu ja grillattu kala. Kastikkeet.	Keitot, lisäkkeet. Sieniruokat. Salaattikastikkeet. Marinadit.	Paistokset. Kasvis- ja lihapiirakat.		Juusto-, muna- ja pastaruokat.
SUOLATTOMAT MAUSTESEKSET						
BRÖILERIMAUSTE	Broilerinruoat.					
CAJUNMAUSTE	Paistettu ja grillattu liha. Pataruoat. Broileri- ja kalkkunaruoat.	Paistettu kala. Äyriäisruoat.	Keitot. Padat. Kasvislisäkkeet.	Liha-, kala- ja kasvispiirakat. Pizzat.		Pastaruokat. Risotot. Cajun- ja kreolikeittien yleismauste.
CHILIMAUSTESEOS	Pihvit, kastikkeet ja pataruokat. Wokit ja curryt.	Grillattu ja paistettu kala. Kalawokit. Pariloitu tonnikala.	Kasvispihvit ja -padat. Papuruoat. Kasvispastat.	Pizzat. Tacojen, tortillojen ja pitaleipien täytteet.	Suklaakakku. Suklaajäätelö. Kahvi.	Graavikalan pinnalle.
CURRY	Kana-, broileri-, kalkkuna- ja sianliharuoat. Lammasta.	Paistettu kala. Kastikkeet. Silli. Silakka. Äyriäiset.	Keitot ja padat. Vuokaruokat. Gratiinit. Riisi-, pasta- ja nuudeliiruokat.	Paistokset, pasteijat. Kala- ja lihapiirakat. Broileriquiche.		Munaruokat, risotot. Päella, lisäkeriisit ja pasta.
GARAM MASALA	Lammasta-, broileri-, naudan-, possun- ja jauheliharuoat.	Kala- ja äyriäisruoat.	Intialaiset kasvisruoat. Sieniruokat.			Jogurttikastikkeet (raita).
INTIALAINEN MAUSTESEOS	Kana-, broileri-, kalkkuna- ja sianliharuoat.	Paistettu kala. Kala- ja äyriäispadat.	Padat ja kastikkeet. Risotot.	Kala-, äyriäis- ja lihapiirakat.		Riisiruokien ja intialaisten ruokien yleismauste.
JAUHELIIHAMAUSTE	Jauheliharuoat.					
KALAMAUSTE		Paistettu ja grillattu kala. Kalakeitot ja -kastikkeet. Äyriäiset.		Kalapiirakat. Äyriäispaistokset.		Graavisuolattu kala. Kala-salaatit. Salaattikastikkeet.
LIMEMAUSTESEOS	Broileri- ja kanaruokat.	Aasialaiset kala- ja äyriäisruoat.	Erlaiset kasvisruoat.			Wokit.
PIHVIMAUSTE	Paistit, pihvit, kyljykset. Jauheliharuoat.		Mausteiset kasvispihvit.	Lihapiirakat.		Meksikolaiset ruoat.
PIPPURIMAUSTE VALKOSIPULINEN	Pihvit, paistit ja kastikkeet. Lammassaruoat. Marinadit.	Grillattu ja paistettu kala.	Keitot ja kastikkeet. Vuokaruokat.	Liha- ja kalapiirakat. Pizzat.		Rouheinen ja pippurinen mausteseos grilliruokiin.
PIPPURIMAUSTE YRTTINEN	Jauheliharuoat. Liha- ja broileri-padat ja -kastikkeet.		Tomaattiset kasvispadat ja -vuokat. Uuniperunat.	Pizzat, suolaiset piirakat ja paistokset.		Kastikkeet ja marinadit. Munakkaat. Yleismausteeksi.
PIPPURISEOS	Paistettu ja grillattu liha. Pippuripihvit. Padat. Kastikkeet. Marinadit.	Paistettu ja grillattu kala.	Kaikki kasvisruoat. Salaattikastikkeet. Marinadit.	Lihapiirakat.		Pöytämauste.
PIZZAMAUSTE	Jauheliha- ja makkararuokat.	Tonnikala.	Keitot. Padat. Kasvislisäkkeet. Salaattikastikkeet.	Pizzat. Paistokset. Lihapiirakat.		Pastaruokat. Juustoruokat. Lämpimät voileivät.
PROVENCALE YRTTISEOS	Grill. liha. Keitot, padat, kastikkeet. Jauheliha- ja makkararuokat.	Keitot. Padat. Kastikkeet. Grillattu kala.	Keitot. Padat. Kasvislisäkkeet. Salaattikastikkeet.	Sämpylät. Pizzat. Kasvispiirakat.		Pastaruokat. Risotot. Marinadit.
SITRULUNA-PIPPURI	Paistettu ja grillattu broilerin- ja porsaanliha.	Paistettu ja grillattu kala. Uunikala. Katkarapuruoat.	Kaikki kasvisruoat. Salaattikastikkeet. Sieniruokat.	Kalapiirakat- ja pasteijat.		Kermaviilikastikkeet, marinadit.
VÄLIMEREN YRTTISEOS	Broileri- ja lampaanliharuoat. Lihavartaat. Padat ja keitot. Jauhelihakastikkeet. Lihapyörykät.	Grillattu ja paistettu kala. Tomaattiset kala- ja katkarapuruoat.	Kasvispadat ja -vuokat. Kasvis-, papu- ja linssekeitot. Viininlehtikäärlyleet. Tomaatti- ja perunasalaatit.	Suolaiset piirakat ja -pasteijat.		Salaattikastikkeet.
YRTTIMAUSTE VALKOSIPULINEN	Lihakeitot ja -padat. Kastikkeet.	Paistettu ja pariloitu kala.	Keitot. Kastikkeet. Kasvispihvit.	Lihapiirakat. Kasvispaistokset.		Risotot. Makaroniruokat.
SUOLATTOMAT MYLLYT						
METSÄINEN LIHAMAUSTE	Riistaruokat. Padat ja kastikkeet. Paistit ja pihvit.	Uunilohi. Täytetyt tai kuorutetut uunikalat.	Kasvis- ja juurespadat. Kasvislisäkkeet, kermaiset ja tomaattiset kasviskastikkeet.	Pasteijat.		Pasta- ja riisiruokat. Pikkulämpimät. Kastikkeet.
SITRULUNAINEN KALAMAUSTE	Vaalea liha.	Paistettu ja grillattu kala. Kalakeitot ja -kastikkeet. Äyriäiset.	Kaikki kasvisruoat.	Kalapiirakat. Äyriäispaistokset.		Graavisuolattu kala. Kala-salaatit. Salaattikastikkeet. Pasta- ja riisiruokat.
TOMAATTINEN PASTA- JA YLEIS-MAUSTE	Grillipihvit ja -vartaat. Kaikki liha- ja broilerinruoat.	Grillattu kala.	Vihannespadat ja -keitot. Tomaattikastikkeet. Kasvispastat ja -risotot. Salaatit.	Pizzat.		Kastikkeet ja marinadit. Pikkulämpimät.
TÄYTELÄINEN PIPPURISEOS	Paistettu ja grillattu liha. Pihvit, padat ja kastikkeet.	Paistettu ja grillattu kala.	Kasvispastat ja -padat. Kaikki kasvisruoat.	Pizzat, suolaiset piirakat ja pasteijat.		Kastikkeet, salaattikastikkeet ja marinadit.
YRTTINEN KASVISMAUSTE	Porsaanliha- ja linturuokat. Lihapadat.	Kala-äyriäiskeitot.	Kasvispiirakat ja -paistokset.		Sipuli- ja vihanneskeitot. Tomaattiset kastikkeet ja kasvispadat. Papu- ja kasvislisäkkeet. Salaatit.	Kastikkeet, salaattikastikkeet, marinadit.
TULINEN CHILIMAUSTE	Grillattu tai paistettu liha. Padat. Jauheliharuoat.	Paistettu ja grillattu kala.	Kasvisvartaat. Padat ja kastikkeet.	Lihapasteijat.		Kastikkeet.
PERUNAKUORRUTTEET						
TULINEN PAPRIKA VALKOSIPULINEN YRTTINEN	Lihan ja kanan panerointiin. Lihapullien ja jauhelihapihvien maustamiseen.	Kanan panerointiin.	Perunoiden ja muiden juuresten kuorruttamiseen.			Dippikastike maustamat-tomasta jugurtista.