



Luonnollisesti hyvää
– suomalaiseseen makuun –

Tiedote 22.2.2011

Hyvinkään Tapainlinnan ja Riihimäen Pohjolanrinteen yläkoulut voitokkaina Apetit-reseptikilpailussa

Apetit järjesti syyslukukaudella 2010 yläkouluille reseptikilpailun, jossa haettiin maukkaimpia tuorepakastereseptejä. Voittoisat reseptit löytyivät Hyvinkään Tapainlinnan ja Riihimäen Pohjolanrinteen yläkoululaisilta.

– Suomessa kasvisten kulutus on edelleen muuhun Eurooppaan verrattuna alhaisella tasolla. Halusimme kannustaa reseptikilpailulla yläkoululaisia kokeilemaan, kuinka helposti ja nopeasti tuorepakasteista voi kokata herkullista arki- tai juhlaruokaa ja samalla lisätä kasvisten kulutustaan, Apetit Pakaste Oy:n markkinointipäällikkö **Jaakko Päivinen** sanoo.

Kilpailuun saatiin monia hyviä reseptejä eri puolelta Suomea. Voitto päätettiin lopulta jakaa Hyvinkään Tapainlinnan Täytettyjen Paprikoiden ja Riihimäen Pohjolanrinteen Nopean Wokin välillä. Hyvinkään ryhmä saa kotimaiset OPA-kattilat ja Riihimäen ryhmä pääsee leffaan.

– Voittajareseptit eroavat paljon toisistaan, mikä kertoo siitä, kuinka monipuolista ruokaa tuorepakasteista voi tehdä. Maukkaat, täytetyt paprikat sopivat esimerkiksi viikonlopun juhllisemmaksikin tarjottavaksi, kun taas nopean kasvispitoisen wokin pyöräyttää arkena viidessä minuutissa, tuoteryhmä-päällikkö **Sirpa Talka** Apetit Pakaste Oy:stä kertoo.

Suosittelun mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä runsaasti eli 400–800 grammaa päivässä. Ravintoarvoiltaan tuorepakasteet vastaavat varastoituja, käsittelemättömiä kasviksia tai ovat viime aikaisten tutkimusten mukaan jopa usein niitä ravinteikkaampia.

Lisätietoja ja kuvapyynnöt:

Lisätietoja: tuoteryhmäpäällikkö
Sirpa Talka
Apetit Pakaste Oy
p. 010 402 4011, sirpa.talka@apetit.fi

Kotimainen Apetit Pakaste Oy valmistaa vihannes- peruna- ja valmisruokapakasteita, pizzeria ja leivontapakasteita. Toimipaikat sijaitsevat Säkylässä ja Pudasjärvellä. Satokausituotanto on keskittynyt Säkylässä, lähelle sopimusviljelijöitä, jolloin raaka-aineen matka tehtaalle ja tuotantoon on mahdollisimman lyhyt. Pudasjärvellä sijaitseva pizzatehdas on Suomen suurin pakastepizzoja valmistava yksikkö. Apetit on sitoutunut kestäväan kehityksen periaatteisiin.



Luonnollisesti hyvää
– suomalaiseseen makuun –

Tiedote 22.2.2011

VOITTAJARESEPTIT

Reseptin suunnittelijat: 9. lk valinnainen kotitalous, Tapainlinnan koulu, Hyvinkää, Tessa Nielsen, Jesse Piho, Heini Heinonen ja Teemu Vainio. Opettaja Anne Pasanen.

TÄYTETYT PAPRIKAT (4 annosta)

4 paprikaa

Voiteluun: kasviöljyä

Täyte:

1 ps (300 g) Apetit vihannes-riisisekoitusta

1 dl vettä

1 rkl kasviöljyä

400 g paistijauhelihaa

2 rkl soijakastiketta

½ tl inkivääriä

½ tl mustapippuria

2 rkl fariinisokeria

1 prk ananasmurskaa

Päälle:

juustoraastetta

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

2. Voitele iso uunivuoka tai vuoraa pelti leivinpaperilla.

Täytteen valmistaminen:

3. Mittaa vesi kattilaan ja lisää jäinen vihannes-riisisekoitus kiehuvaan veteen. Keitä seosta 4 minuuttia.

4. Kuumenna kasviöljy paistinpannulla. Lisää jauheliha ja ruskista se kauniin ruskeaksi. Lisää mausteet, fariinisokeri ja ananasmurska pannulle. Yhdistä joukkoon myös vihannes-riisisekoitus. Sekoita ja tarkista maku.

Täyttäminen:

5. Huuho paprikat, halkaise pituussuuntaan ja poista siemenet.

6. Aseta paprikanpuolikkaat uunivuokaa tai pellille leivinpaperin päälle.

7. Annostele täytteseosta paprikoiden sisään ja ripottele juustoraastetta päälle.

Kypsentäminen:

8. Kypsennä uunissa noin 20 minuuttia, kunnes juusto on kullanuskeaa.

Tuomariston kommentti: Todella maukas kokonaisuus, joka sopii vaikka viikonlopun juhlapöytään.



Luonnollisesti hyvää
– suomalaiseseen makuun –

Tiedote 22.2.2011

VOITTAJARESEPTIT

Reseptin suunnittelijat: 9. lk valinnaisryhmä yhteisesti, Pohjolanrinteen koulu, Riihimäki. Opettaja Anneli Rantamäki.

NOPEA WOK (4-5 annosta)

3 rkl kasviöljyä
1 ps (200 g) Apetit Papuja
1 ps (200 g) Apetit Parsakaalia
1 ps (200 g) Apetit Pikkuporkkanoita
2 rkl kasvisfondia
1 ps (200 g) Apetit Tomaattisalsaa
½ dl thai sweet chili -kastiketta
½ tl mustapippurirouhetta

1. Kuumenna kasviöljy wokkipannulla tai kasarissa. Lisää pavut, parsakaalit sekä pikkuporkkanat.
2. Wokkaa kasviksia muutama minuutti pannulla, niitä voimakkaasti kahdella puulastalla nostellen. Kasvikset kuumenevat mutta eivät ruskistu.
3. Lisää pannulle kasvisfondi, tomaattisalsa, chilikastike ja mustapippurirouhetta maun mukaan. Kuumenna muutama minuutti, tarkasta maku ja tarjoa heti sellaisenaan tai riisin kera.

Tuomariston kommentti: Nopeaa ja makoisaa, täydellinen kasvispommi arkeen.