Apetit
Ammattilaiset
JAKSOESITE 2020

PARASTA KOTIMAISISTA KASVIKSISTA s. 3

Syksyn uutuus - Kalapyörykkä MSC s. 6

Myynti + ennustaminen = yhdessä onnistumme s. 9

PÄÄKIRJOITUS

Outo vuosi ei vaikuttanut sadonkorjuuseen

Tämä kevät ja kesä ovat olleet kyllä oudoimmat ikinä. Kun maaliskuussa hallitus ilmoitti suosittelevansa etätyötä, siirryttiin myös Apetitin konttoreilta kotikonttoreille, kuten suurimmassa osassa Suomen muitakin työpaikkoja. Ravintoloissa siirryttiin ulosmyyntiin ja kouluissa etäopetukseen. Suomessa tehtiin digiloikka yhdessä yössä. Meillä kotona lukiolainen oli Google meetsin kautta tunneilla, itse olin Teamsin kautta kokouksissa ja kolmas pianotunnilla Zoomin kautta.

Mutta miten Korona vaikutti Säkylässä Apetitin pelloilla ja tehtaalla? Tehtaalle tuli vierailukielto, hygieniaa tehostettiin vielä entisestään ja taukotiloja lisättiin. Itse asiassa sairaspoissaolot vähenivät toimenpiteiden ansiosta tehtaalla ja vältimme ainakin alkuvuodesta koronatartunnat. Pystyimme toimimaan kuten normaalisti ja olimme tosi onnellisia siitä.

Kesän kynnyksellä huoletti myös se, että saadaanko sato talteen ja onko meillä tarpeeksi työntekijöitä pelloille. Onneksi Apetitin hankinta – ja viljelytyspäällikkö Gunta Cirule vakuutti, että huolemme on aiheeton. Apetitin vastuuviljely on pitkälle koneistettua ja viljelijöillä on töissä paikallisia nuoria, eikä tarvetta vierastyövoimalle ole.

Olemme Suomen suurin avomaan kasvisten viljelyttäjä. Suurin osa kasviksistamme tulee noin sadalta sopimusviljelijältä. Pitkäjänteisellä yhteistyöllä omien sopimusviljelijöidemme kanssa varmistamme laadukkaiden, suomalaisten avomaan kasvisten saannin tuotteidemme raaka-aineiksi ja tunnemme ja hallitsemme koko tuotantoketjun.

Meillä Apetitilla on käytössä vastuuviljely, joka toteutetaan yhdessä viljelijöiden kanssa sovittujen periaatteiden ja menetelmien mukaisesti. Näin pystymme takaamaan lopputuotteen korkean laadun, vastuullisen viljelytavan ja jäljitettävyyden.

Vastuuviljelijät saavat kasvilajikohtaisen koulutuksen, jossa käydään läpi yleiset viljelyn periaatteet, viljelyohjeet sekä laadun, tuoteturvallisuuden ja ympäristöasioiden hallinta. Niihin sisältyvät esimerkiksi lajikevalinta, maaperätutkimus ja kasvuston havainnointi. Apetitin viljelyasiantuntijat valvovat viljelyolosuhteita ja -menetelmiä. Kasvunsuojelutoimenpiteitä tehdään ainoastaan tarveharkitusti ja ne kaikki dokumentoidaan.

Sopimusviljelijöiden tilat ovat lähellä Säkylän tuotantoaluetta, minkä ansiosta kasvikset saadaan nopeasti pellolta tuotantoon. Herneen matka pellolta pakkaseen kestää vain kaksi tuntia.

Tästä jaksoesitteestä löydät herkullisia reseptejä, joissa voit hyödyntää Apetitin vastuuviljeltyjä kotimaisia kasviksia. Kokeile reseptejä ja hurmaa asiakkaasi.

Herkullisia hetkiä!

Maiju Akkanen
Business Manager,
Apetit Ammattilaiset

Parasta kotimaisista kasviksista

Kasvisruokamestari Teemu Hursti haluaa saada suomalaiset syömään enemmän kasviksia.

Apetit haki viime vuonna tiimiinsä uutta kasvisruokamestaria. Yli 20 vuoden uran ruoan ja reseptiikan tekemisen parissa tehnyt **Teemu Hursti** näki ilmoituksen ja kiinnostui heti. Arvostettu ja tuttu brändi sekä toimenkuvan monipuolisuus saivat hänet lähettämään hakemuksen, ja ura Apetitilla alkoi vuosi sitten tammikuussa.

- Edellisessä työpaikassani sain vahvan impulssin kasvisruoan kysynnän kasvamisesta. Kasvikset ovat terveellisiä, lisäksi niissä on runsaasti makua, väriä ja erilaisia rakenteita. Niiden mahdollisuudet ovat lukemattomat, Hursti innostuu.

Makuja ympäri maailman

Kasvisruokamestarin työpäivät ovat vaihtelevia. Hursti on mukana esimerkiksi messukiertueilla kertomassa ammattilaisille Apetitin tuotteiden rajattomista mahdollisuuksista, samalla maistattaen herkullisia uutuuksia. Hän suunnittelee myös reseptiikkaa, joka näkyy erilaisissa teemaviikoissa, reseptilehtisissä ja Apetit ammattilaisten nettisivuilla. Hurstin reseptit tuovat inspiraatiota ja ideoita moniin ammattikeittiöihin. Kaikki reseptit eivät keskity pelkkien kasvisten ympärille, vaan osassa on mukana monipuolisesti myös lihaa, kanaa ja erilaisia kaloja. Osa työpäivistä kuluu keittiössä asiakaskoulutustilaisuuksissa, jossa hän maistattaa tuotteita, antaa kokkailuvinkkejä ja valmistaa ruokaa yhdessä keittiömestareiden kanssa.

- Parasta työssäni on se, että saan toteuttaa visioitani itsenäisesti ja hyödyntää monipuolisesti ammattitaitoani. Teen reseptejä sekä ammattilaisille että kuluttajille, ja välillä ihan toisenlaiseen makumaailmaan hyppääminen tuo omat haasteensa, Hursti miettii.

Kasvisruokapäivä vähintään kerran viikossa

Hursti on laittanut merkille, että kasvisruokien kysyntä on kasvanut räjähdysmäisesti viimeisen kahden vuoden aikana. Myös vegaaniruokavalio on tullut jäädäkseen, vaikka se ei vielä näyttelekään kovin isoa roolia. Hurstin tavoitteena on saada suomalaiset valitsemaan lautasilleen vieläkin enemmän kasvisruokaa, juuri hänen suunnittelemiensa herkullisten reseptien kautta.

- Olen itse sekasyöjä, mutta vähintään kerran viikossa pidän kasvisruokapäivän. Lempiraaka-aineitani ovat porkkana, kukkakaali ja herne. Niiden terveellisyys, värit ja rakenteet ovat ykkösluokkaa, lisäksi niistä pystyy valmistamaan monipuolisesti erilaisia juttuja.

Yksi Hurstin lempiresepteistä on hernehummus. Se valmistetaan Apetitin kotimaisista pakasteherneistä. Hernehummus on monikäyttöinen ja sopii erinomaisesti vaikka leivän päälle, juustojen kanssa nautittavaksi, uuniperunan täytteeksi tai hampurilaisen väliin laitettavaksi.

Teemun Hernehummuksen resepti: apetit.fi/ammattilaiset/reseptit/hernehummus/

Viljaa ja kasviksia lautasille

Vilkas-viikko innostaa keittiöiden ammattilaisia nostamaan tietoisuutta vastuullisesti tuotetuista raaka-aineista ja niiden alkuperästä. Apetitin koordinoimaan teemaviikkoon lähti tänä vuonna mukaan yli tuhat ammattikeittiötä ympäri Suomen.

Helmikuussa oppilas- ja lounasravintoloissa näkynyt Vilkas-viikko toteutettiin tänä vuonna jo 15. kertaa. Suomalaisten puhtaiden, laadukkaiden ja vastuullisesti tuotettujen raaka-aineiden ympärille koottu teemaviikko tarjosi taas tänä vuonna keittiöiden ammattilaisille runsaan kattauksen reseptiikkaa ja somistemateriaaleja, joissa seikkaili tällä kertaa sympaattinen Pelle Pelätti.

Vilkas-viikon reseptiikan suunnitteli tänä vuonna Apetitin kasvisruokamestari **Teemu Hursti** yhdessä yhteistyökumppanin Atrian kanssa. Viikon nimen mukaisesti reseptit keskittyvät viljaan ja kasviksiin, ja niissä on otettu huomioon ruokatrendit ravitsemussuosituksia unohtamatta.

– Monet koulut lähtevät mukaan Vilkas-viikkoon joka vuosi, ja reseptiikkaan ollaan oltu tyytyväisiä. Usein ne jäävät elämään ruokalistoille teemaviikon jälkeenkin, **Maiju Akkanen** Apetitilta kertoo.

Vilkas 2021 tulee taas tammikuussa ja Pelle Pelättimen seikkailut jatkuvat!

Vilkkaan 2021 toteuttavat yhdessä Apetit ja HKScan.

Kalkkunakastike taipuu myös kasvisversioksi

Vilkas-viikon reseptejä näkyy ruokalistalla pitkin vuotta esimerkiksi Turussa Lounasravintola Amistoteleksessä. Ruokapalveluesimies **Kati Heina** ruokkii päivittäin henkilökuntansa kanssa yli 300 peruskoulussa ja toisella asteella opiskelevaa nuorta sekä koulun henkilökuntaa.

Vilkas-reseptiikasta teemaviikolle valittiin jauheliha-juuresragu, juustoinen kirjolohikeitto, kalkkuna-kasviskastike sekä tomaattikastike, jonka kasvisjauhispyörykät Heina vaihtoi porkkanoista tehtyihin.

– Olemme olleet mukana teemaviikolla kerran aikaisemminkin useita vuosia sitten. Bongasin Meira Novasta ilmoituksen viikosta ja lähdin innolla mukaan toteuttamaan sitä. On hienoa päästä nostamaan esille suomalaisia viljoja, kasviksia ja lähituotantoa, Heina sanoo.

Amistoteleksen henkilökunta on ollut tyytyväinen reseptien laadukkuuteen. Heinan mukaan niillä saa tehtyä hyvänmakuista ja monipuolista ruokaa, joka myös näyttää esteettisesti kauniilta ja herkulliselta. Pientä kritiikkiäkin löytyy, esimerkiksi annosmäärät ovat Heinan mielestä selkeästi liian pieniä. Hän käytti niiden suurentamiseen paljon työaikaa.

– Olen myös muokannut reseptejä jonkin verran, sillä asiakkaistamme 40 prosenttia on kasvissyöjiä. Silloin teimme kalkkunakastikkeen rinnalle kasvisversion, jossa liha korvattiin pavuilla.

Vilkas-viikko järjestetään myös ensi vuonna

Heina aikoo hyödyntää Vilkas-reseptiikkaa myös teemaviikon jälkeen. Atrian perhetilan kanankoivet ja juuressalsakastike löytyvät asiakkaiden lautasilta syksyn aikana, samoin kuin appelsiini-porkkanavispipuuro. Se oli niin herkullista, että jää varmasti Amistoteleksen ruokalistalle.

Apetit toteuttaa Vilkas-viikon myös ensi vuonna. Mukaan voi ilmoittautua lokakuusta 2020 lähtien. Kaikki ilmoittautuneet saavat maksutta käyttöönsä Vilkas-reseptiikasta kootun reseptivihon ja ravintolasomisteita, esimerkiksi kaitaliinoja, julisteita ja menupohjia. Materiaalit toimitetaan keittiöihin vuoden 2021 tammikuussa tai muuten sovittuna ajankohtana.

Lisätietoja teemaviikosta löytyy osoitteesta www.vilkasviikko.fi

Vinkki!
Apetitammattilaiset.fi-sivulta löytyvät Vilkas-viikon reseptien annoskoko ja -määrälaskurit, jotka helpottavat reseptien muokkaamista oman keittiön tarpeisiin sopivaksi.

Herkullinen kalapyörykkä-uutuus on myös vastuullinen

Apetit on tuonut markkinoille uuden vastuullisen kalatuotteen, Kalapyörykkä MSC:n. Kalapyörykkä on valmistettu vastuullisesti kalastetusta seitistä ja turskasta. Tuotteen makumaailmaa on kehitetty erityisesti lapsille sopivaksi, mukana on tomaattisosetta ja sitruunaa pehmentämässä kalan makua

- Olemme aiemminkin käyttäneet tuotteissamme MSC-sertifioituja raaka-aineita, mutta Kalapyörykkä MSC on ensimmäinen MSC-sertifioitu tuotteemme, kertoo Apetitin Business Manager Maiju Akkanen

Mikä MSC?

MSC-ympäristömerkityt tuotteet on valmistettu vastuullisesti pyydetyistä merenelävistä. MSC työskentelee yhteistyössä kalastusyritysten, tuottajien ja vähittäiskaupan kanssa edistääkseen vastuullisten merenelävien markkinoita.

MSC merkki löytyy vain luonnonvaraisesta kalasta ja äyriäisistä, jotka ovat peräisin MSC:n kestävän kalastuksen standardin mukaisesti sertifioiduista vastuullisista kalastusyrityksistä.

Mitä MSC-merkki kertoo?

Jokaisen MSC-sertifioidun kalastusyrityksen vaikutukset luonnonvaraisiin kalakantoihin ja alueen ekosysteemeihin on riippumattomasti arvioitu. MSC-sertifioitu kala ja äyriäiset pidetään erillään sertifioimattomasta saalista koko toimitusketjun ajan aina merestä lautaselle asti. Tuotteet ovat selkeästi merkittyjä, jotta ne voidaan tarvittaessa jäljittää sertifioituun vastuullisesti toimivaan kalastusyritykseen. Merkki on luotettava, sillä säännölliset DNA-testit osoittavat, että MSC-merkityt tuotteet on merkitty oikein. Kuluttaja voi siis luottaa siihen, että MSC-kala on sitä, mitä sen pakkauksessa tai ruokalistalla väitetään olevan.

MSC eli Marine Stewardship Council on työskennellyt yli 20 vuoden ajan tiedeyhteisöjen, kalastusyritysten, tuottajien ja kalabrändien kanssa kehittääkseen standardeja ja edistääkseen kestävää kalastusta. MSC on ainoa luonnonvaraisen kalan sertifiointi- ja ympäristömerkintäohjelma, joka täyttää sekä YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO) että globaalin kestävien standardien jäsenjärjestön ISEALin parhaiden toimintatapojen vaatimukset. Maaliskuussa 2017 MSC:stä tuli ensimmäinen Global Sustainable Seafood Initiativen (GSSI) tunnustama uskottava maailmanlaajuinen merenelävien sertifiointiohjelma.

Vastuullinen ruokatuotanto on yksi Apetitin tärkeimmistä arvoista

Apetit haluaa olla mukana kehittämässä vastuullista ruokatuotantoa ja pyrkii lisäämään valikoimaansa jatkossakin lisää MSC-tuotteita. Apetit Järvikalapuikot ja -pihvit ovat myös hyvä esimerkki osallistumisesta vastuulliseen ruokatuotantoon. Tuotteet valmistetaan kotimaisista järvistä hoitokalastettavasta särjestä ja ne sisältävät myös hoitokalastettua pikkuahventa.

Tällä hetkellä noin 14 % maailman kalansaaliista on sertifioitu tai muuten MSC:n ohjelman piirissä. MSC pyrkii kasvattamaan määrää 20 prosenttiin vuoteen 2020 mennessä ja vuonna 2030 tavoitteena on ylittää kolmanneksen raja. Tavoitteiden saavuttamiseksi MSC keskittyy tärkeisiin ekosysteemeihin, jotka ovat tällä hetkellä aliedustettuja MSC:n ohjelmassa, mutta joissa kalakannat ovat suuria ja biodiversiteetin uhat korkeita. MSC kehittää myös uusia työkaluja, joilla voidaan auttaa kehitysmaiden kalastajia parantamaan toimintaansa MSC-sertifikaattia silmällä pitäen. Seuraavan kolmen vuoden aikana MSC pyrkii kaksinkertaistamaan kehittyvien maiden kalastustoimijoiden määrän sertifiointiohjelmassaan.

Lähde: www.msc.org/fi

KALAPYÖRYKKÄ MSC

Uusi herkullinen, miedosti kalalta maistuva vastuullinen kalapyörykkä on kehitetty erityisesti lasten makuun sopivaksi. Lasten suosima tomaattisose ja sitruuna raikastavat ja pehmentävät kalan makua.

RUNSASPROTEIININEN
OMEGA 3-RASVAHAPPOJEN
LÄHDE!

GLUTEENITON | LAKTOOSITON | SOIJATON | KANANMUNATON

VALMISTETTU VASTUULLISESTI
KALASTETUSTA
SEITISTÄ JA TURSKASTA!

Pakkauskoko: 4 kg (200 kpl x 20 g)
Apetit tuotenro: 3965113
Myyntierän EAN: 6430103965113

SERTIFIOITU VASTUULLISESTI PYYDETTY MSC www.msc.org/fi

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL ·

MSC-C-54173

Kiitos, että valitsit merenelävi, jotka täyttävät MSC:n maailmanlaajuiset kestävän kehityksen standardit. Yhdessä voimme suojella tulevaisuuden kalakantoja. Peräisin MSC-sertifioidusta, kestävän kalastuksen mukaisesta kalakannasta. Från ett MSC-certifierat hållbart fiske. **www.msc.org/fi**

Vegepizzaa festareille ja ihan tavalliseen arkeen

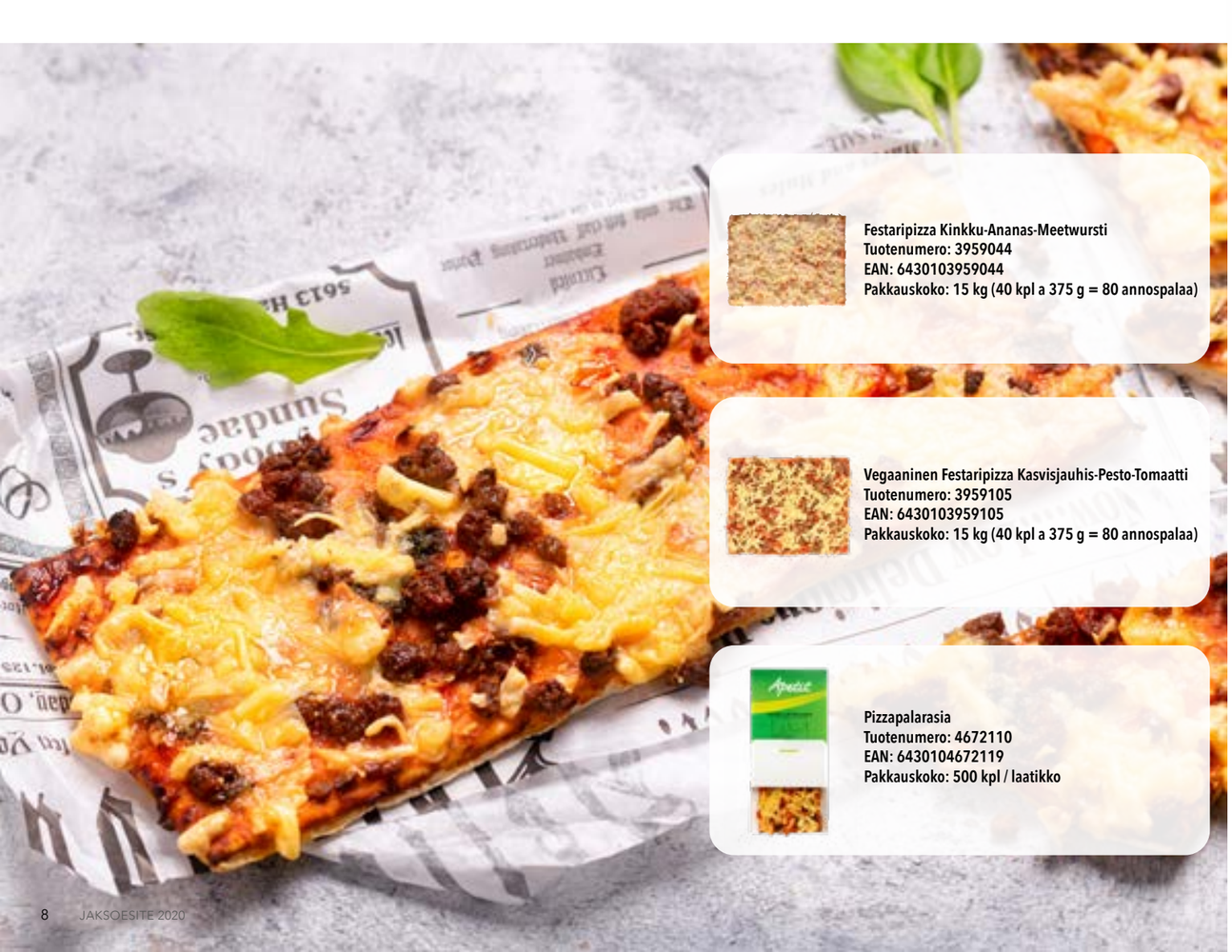
Apetitin festaripizzojen tuoteperhe kasvoi vegaanisella vaihtoehdolla. Se tuli valikoimaan toukokuussa.

Apetitin festaripizzojen tuoteperhe laajeni kesäksi. Jo pidempään valikoimassa ollut kinkku-ananas-meetvurstipizza sai nyt kaverikseen kokonaan vegaanisen vaihtoehdon. Vegepizza sisältää Apetitin suosittua kasvisjauhista, vihreää pestoa, tomaattia, mausteita ja vegaanista juustoa. Kasvisjauhiksen pääraaka-aine on herneproteiini.

– Festaripizzat myydään 375 gramman kokoisina neliön muotoisina levyinä, joiden keskellä on taittoreuna. Yhdestä levystä tulee siis kaksi pitkulaista pizzapalaa. Niiden rinnalla myydään myös Apetit-logolla olevia rasioita, jotka ovat käteviä palojen tarjoiluun, Apetitin valmistuspäällikkö **Pia Ervasti** kertoo.

Festaripizzat valmistetaan Apetitin tehtaalla Pudasjärvellä. Kesäkaudella niitä lähtee tehtaalta noin 200 000 kappaletta, lähinnä erilaisille kesäfestivaaleille, mutta myös suurtalouskeittiöille ja koulujen ruokaloihin. Festaripizzojen kypsennys on helppoa ja nopeaa. Pizzat paistetaan 225–250-asteisessa uunissa noin kymmenen minuutin verran.

– Vegaaniset pizzat ovat lähteneet VK-puolella hyvin liikkeelle ja uskomme, että myös SK-puolella riittää kysyntää. Palautteiden perusteella vegepizza maistuu hyvin myös heille, jotka eivät vegaanista ruokavaliota noudata, Ervasti sanoo.



Festaripizza Kinkku-Ananas-Meetwurst
Tuotenumero: 3959044
EAN: 6430103959044
Pakkauskoko: 15 kg (40 kpl a 375 g = 80 annospalaa)

Vegaaninen Festaripizza Kasvisjauhis-Pesto-Tomaatti
Tuotenumero: 3959105
EAN: 6430103959105
Pakkauskoko: 15 kg (40 kpl a 375 g = 80 annospalaa)

Pizzapalarasia
Tuotenumero: 4672110
EAN: 6430104672119
Pakkauskoko: 500 kpl / laatikko

Myynti + ennustaminen = yhdessä onnistumme

Asiakas voi olla varma siitä, että Apetitilta tilatut tuotteet saapuvat perille oikeaan aikaan. Apetitin myyntiorganisaatiossa ja kysynnän-hallintapuolella työskentelevät ammattilaiset takaavat sen, että tuotteita riittää kaikille ja ne löytävät perille suunniteltujen aikataulujen mukaan Suunnittelu tehdään aina tiiviissä yhteistyössä asiakkaiden kanssa.

Apetit toimittaa joka vuosi miljoonia kiloja tuotteita niin suurtalouskeittiöille, elintarviketeollisuudelle kuin vähittäiskauppaankin.
Jotta kaikki asiakkaat saavat tarvitsemiaan tuotteita riittävästi ja oikeaan aikaan, tulee myyntitiimin olla tarkasti perillä tilauksista ja asiakkaiden tarpeista.

Apetitin key account managerit kiertävät säännöllisesti asiakkaidensa luona kertomassa Apetitin tuotteista – niin vanhoista tutuista kuin kauden uutuuksistakin. Samalla he vievät viestiä uusista kampanjoista, esimerkiksi syksyn sadonkorjuuteemasta ja alkuvuoden Vilkas-viikosta. Yhteistyö asiakkaiden kanssa on myyntitiimille tärkeää. Asiakkailta saatavat tiedot siitä, mitä he aikovat laittaa ruokalistalleen ja milloin, ovat merkittävässä roolissa tuotantosuunnitelmia tehtäessä.

– Jos iso kunta ottaa koulujensa ruokalistalle esimerkiksi kalapyörykät, niiden kokonaistarve nousee helposti muutamaan tuhanteen kiloon. Jos emme saa ajoissa tietoa tästä, saattaa asiakas jäädä pahimmillaan ilman pyöryköitä, Apetitin business manager **Maiju Akkanen** sanoo.

Asiakkaiden antamat mahdollisimman tarkat ennusteet tuotteiden menekistä vaikuttavat toimitusvarmuuteen ja sitä kautta asiakastyytyväisyyteen. Kun myyjillä on nämä tiedossa, Apetit pystyy varautumaan tuotteiden menekkiin ja niitä riittää kaikille. Myyntitiimi kokoaa tuotteiden ennusteet yhdessä kysynnänhallinnan kanssa, jonka jälkeen laitetaan tuotantoaikataulut kuntoon.

– Osa kunnista kuuluu ruokapalveluiden Ennustepankkiin, ja sitä kautta saamme heidän ennusteensa tuotteiden menekistä.
Ennustepankkiin kuulumattomien on kuitenkin tärkeää antaa omat ennusteensa henkilökohtaisesti myyjillemme, Akkanen neuvoo.

Apetit myyntiorganisaatio

Tom Fagerlund, myyntijohtaja
Pelaa viikoittain kössiä voitonmaku suussaan ja rentoutuu rauhallisilla lenkeillä mäyräkoiriensa kanssa.

Teemu Hursti, kasvisruokamestari
Matkustaa mielellään perheensä kanssa ja tekee herkullista ruokaa ystävilleen.

Maiju Akkanen, business manager
Opiskelee espanjaa ja haaveilee salsamatkasta Kuubaan.

Dick Weckström, key account manager
Rentoutuu työpäivän jälkeen kiinanpalatsikoiransa kanssa saaressa lenkkeillen.

Tuula Korkalainen, key account manager
Rakastaa eläimiä, erityisesti kissoja, ja harrastaa luonnossa liikkumista eri vuodenaikoina.

Karoliina Natunen, myynnin asiantuntija
Viettää lähes kaiken vapaa-aikansa hyökkääjänä jalkapallokentällä.

Apetit kysynnänhallintaosasto

Olli-Pekka Laiho,toimitusketju- ja kysynnänhallintapäällikkö
Rentoutuu saaristossa mökkeilyn, kalastuksen ja purjehtimisen merkeissä.

PUNAJUURI-GRANAATTIOMENASALAATTI

10 annosta á 70 g

0,600 kg Apetit Kotimaisia Punajuurikuutioita, pakaste

0,040 l Mildola rypsiöljyä
0,020 l granaattiomenasiirappia
0,010 l Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke

Pikkelöidyt sinapinsiemenet
0,080 l vettä
0,080 l valkoviinietikkaa
0,050 kg sinapinsiemeniä
0,040 kg sokeria
0,004 kg suolaa

Paahda punajuurikuutiota uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia ja jäähdytä. Valmista marinadi sekoittamalla kastikkeen kaikki aineet keskenään. Valmista pikkelöidyt sinapinsiemenet punnitsemalla kaikki aineet kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Jäähdytä. Sekoita kaikki salaatin aineet sekaisin ja anna maustua 30 minuuttia. (Säästä hieman pikkelöityjä sinapinsiemeniä koristeluun.)

RUUSUNMARJA-SITRUUNARUOHOJÄÄTELÖ

0,400 kg täysmaitoa
0,100 kg Apetit Ruusunmarjasosetta paloina
0,080 l hunajaa
0,050 kg sitruunaruohoa
0,400 kg kreikkalaista jogurttia
0,010 l vaniljauutetta

Lämmitä maito, ruusunmarjasose ja hunaja kattilassa niin, että se melkein kiehuu. Hakkaa sitruunaruohoja pöytää vasten niin, että ne halkeavat kunnolla ja lisää kattilaan. Anna jäähtyä. Siivilöi massa ja lisää joukkoon jogurtti sekä vaniljauute. Aja massa tasaiseksi tehosekoittimessa ja kaada laakeaan metalliseen vuokaan. Laita vuoka pakastimeen ja sekoita sitä vispilällä aina välillä niin kauan, kunnes massa on kokonaan jäätynyt.

10 annosta á 100 g

PORKKANA-KVINOAPYÖRYKÖITÄ, LÄMMINTÄ KAURASALAATTIA JA RAS EL HANOUT-KASTIKETTA

10 annosta á 360 g

1,500 kg Apetit Porkkana-Kvinoapyöryköitä
0,500 kg kaurahelmiä
1,000 l vettä
0,020 kg suolaa
0,050 kg pinaattia
0,050 kg rucolaa
0,050 kg punasipulia
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,020 l hunajaa
0,020 l valkoviinietikkaa
0,050 kg pähkinäsekoitusta
0,100 kg laktoositonta fetajuustoa
0,010 kg minttua

Ras El Hanout -kastike
0,500 l laktoositonta kreikkalaista jogurttia
0,020 l sitruunamehua
0,020 kg Ras El Hanout -mausteseosta
0,005 kg suolaa

Paista pyörykät jäisinä kiertoilmauunissa 180 asteessa 15–20 minuuttia. Kypsennä kaura suolalla maustetussa vedessä kypsäksi. Valuta kaura ja lisää siihen pinaatti, rucola, hienonnettu punasipuli, valkosipulimurska, hunaja ja valkoviinietikka. Paahda pähkinäsekoitus uunissa 180 asteessa noin 6–8 minuuttia. Leikkaa pähkinöitä veitsellä vähän pienemmäksi ja lisää kaurasalaatin päälle fetajuuston ja mintun kanssa. Sekoita jogurtti, sitruunamehu, Ras El Hanout sekä suola keskenään kylmäksi kastikkeeksi.

PAAHDETTU JUURES-KVINOASALAATTI

10 annosta á 70 g

0,300 l	**vettä**
0,070 kg	**kvinoaa, musta**

Yrttiöljy

0,100 l	**Mildola rypsiöljyä**
0,050 l	**sitruunamehutiivistettä**
0,010 kg	**valkosipulimurskaa**
0,010 kg	**sokeria**
0,006 kg	**suolaa**
0,001 kg	**kurkumaa**
0,001 kg	**paprikajauhetta**
0,500 kg	**Apetit Kotimaisia Isoja juureskuutioita, pakaste**
0,003 kg	**lehtipersiljaa**

Huuhtele kvinoa ja keitä 15 minuuttia. Jäähdytä. Valmista yrttiöljy sekoittamalla kaikki aineet keskenään. Laita jäiset juureskuutiot GN-vuokaan ja lisää yrttiöljy. Paahda uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia. Jäähdytä. Suikaloi lehtipersilja ja sekoita salaatin kaikki aineet keskenään. Anna maustua kylmässä 30 minuuttia.

OMENA-PÄHKINÄVOI BLONDIE

0,100 kg	**laktoositonta voita**
0,050 kg	**maapähkinävoita**
0,250 kg	**sokeria**
0,010 kg	**vaniljasokeria**
0,060 kg	**kananmunaa**
0,250 kg	**vehnäjauhoa**
0,005 kg	**leivinjauhetta**
0,005 kg	**ruokasoodaa**
0,200 kg	**Apetit Omenakuutioita**
0,010 kg	**ruokosokeria**

Sulata voi ja sekoita joukkoon maapähkinävoi, sokeri, vaniljasokeri sekä kananmuna. Sekoita loput kuivat aineet keskenään ja lisää massaan. Kääntele lopuksi omenakuutiot massaan. Voitele vuoka, levitä massa tasaisesti siihen ja ripottele päälle ruokosokeria. Paista uunissa 175 asteessa 30–35 minuuttia. Jäähdytä ja leikkaa annospaloiksi.

10 annosta á 100 g

SEESAMILLA MAUSTETTU KUKKAKAALI-HERNESALAATTI

0,030 kg	**seesaminsiemeniä**
0,040 l	**seesamiöljyä**
0,040 l	**Mildola rypsiöljyä**
0,500 kg	**Apetit Kukkakaalia, pakaste**
0,010 kg	**suolaa**
0,200 kg	**sokeriherneitä**
0,010 kg	**korianteria**

Paahda seesaminsiemeniä kuumalla pannulla, kunnes ovat hieman paahtuneita. Lisää öljyt ja jäiset kukkakaalit. Paista kukkakaaleja noin 4–6 minuuttia, kunnes ovat kauniin paahtuneita ja kauttaaltaan kuumia. Mausta suolalla ja jäähdytä. Leikkaa sokeriherneet ohuiksi suikaleiksi ja silppua korianteri. Sekoita salaatin kaikki aineet keskenään.

10 annosta á 70 g

VIETNAMILAINEN RIISINUUDELISALAATTI

Kastike

0,020 kg	**cashew-pähkinöitä**
0,040 l	**valkoviinietikkaa**
0,020 l	**kalakastiketta**
0,002 kg	**inkivääriä, jauhe**
0,060 l	**seesamiöljyä**
0,010 kg	**seesaminsiemeniä, mustia**
0,010 kg	**valkosipulimurskaa**
0,004 kg	**suolaa**
0,600 kg	**Apetit Suomiwok-kasviksia**
0,400 l	**vettä**
0,100 kg	**riisinuudelia**
0,015 kg	**korianteria, tuore**

Koristeeksi

0,015 kg	**kevätsipulia, tuore**
0,015 kg	**chilejä, punainen, tuore**

Valmista kastike rouhimalla pähkinät karkeaksi muruksi ja sekoita kaikki aineet keskenään. Kaada jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää kastike. Paahda kasviksia marinadissa 180 asteessa 5–7 minuuttia. Jäähdytä. Kiehauta kattilassa vesi ja sammuta liesi. Lisää nuudelit kuuman veden joukkoon ja anna hautua 4 minuuttia. Siivilöi ja jäähdytä nuudelit. Leikkaa korianteri ja sekoita salaatin kaikki aineet keskenään, anna maustua noin 30 minuuttia.

Koristele viipaloidulla kevätsipulilla ja chilillä.

10 annosta á 110 g

KASVISJAUHIS-TEXMEX SALAATTI

Yrttiöljy

0,100 l	**Mildola rypsiöljyä**
0,015 kg	**chilejä, punainen, tuore**
0,010 kg	**Taco mausteseosta, SantaMaria**
0,003 kg	**suolaa**
0,250 kg	**Apetit Kasvisjauhispyöryköitä (á 13 g)**
0,460 kg	**Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste**
0,100 kg	**kurkkua, tuore**
0,150 kg	**paprikaa, keltainen**
0,150 kg	**maissia (säilyke)**
0,080 kg	**nacholastuja, naturel**
0,130 kg	**salaattisekoitusta, Neidon salaatti**
0,010 kg	**chilejä, punainen, tuore**
0,010 kg	**korianteria, tuore**

Valmista öljy halkaisemalla chilit ja kovertamalla siemenet pois. Laita kaikki aineet kulhoon, poraa tasaiseksi.

Punnitse kohmeiset Kasvisjauhispyörykät kutteriin ja hienonna kevyesti muruksi. Levitä leivinpaperilla vuoratulle GN-vuoalle ja sekoita puolet mausteöljystä murun joukkoon. (Mausteöljyä 2 dl/1 kg pyöryköitä). Paahda uunissa 180 asteessa 14 minuuttia. Sekoita kerran paiston aikana. Jäähdytä.

Kaada jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää jäljelle jäänyt mausteöljy. (Mausteöljyä 2 dl/1,8 kg kasviksia) Sekoita ja paahda uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia. Jäähdytä.

Halkaise kurkut, koverra siemenet pois ja leikkaa suikaleiksi. Suikaloi paprikat ja valuta maissit. Murenna hieman nacholastuja ja sekoita kaikki salaatin aineet keskenään. Jätä kasvisjauhismurua hieman salaatin koristeluun. Koristele viipaloidulla chilillä ja korianterilla.

VINKKI: Tarjoile salaatin kanssa Herneguacamolea.

10 annosta á 110 g

HERNEGUACAMOLE

0,180 kg	**Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste**
0,120 kg	**avokadoviipaleita, pakaste**
0,010l	**limemehua**
0,010 l	**Mildola rypsiöljyä**
0,004 kg	**suolaa**
0,001 kg	**mustapippuria, rouhe**
0,006 kg	**chilejä, punainen, tuore**

Kuumenna herneet yhdistelmäpaistolla 150 asteessa, kosteus 45% noin 6–8 minuuttia. Jäähdytä. Sulata avokadoviipaleet. Punnitse kaikki aineet kulhoon ja soseuta tasaiseksi tahnaksi.

10 annosta á 30 g

SADONKORJUUN SUOSIKIT

Kukkakaali – Blomkål – Cauliflower

Palsternakka – Palsternacka – Parsnip

Punajuuri – Rödbeta – Beetroot

Porkkana – Morot – Carrot

Pinaatti – Spenat – Spinach

Selleri – Rotselleri – Celery

Peruna – Potatis – Potato

Herne – Ärta – Pea

Rakkaudesta ruokaan

Apetit

Sadonkorjuu-reseptivihko saatavilla
nyt painettuna sekä sähköisenä:
www.apetitammattilaiset.fi.

SADONKORJUU

Maukkaimmat reseptit sesongin parhaista raaka-aineista.

RAPEAT KASVIS- JA KALAUUTUUDET

Aitoja makuja, vastuullista kalaa, herkullisia kasviksia – näistä on kevään Apetit uutuudet tehty!

Kotimainen Järvikalapuikko
Porkkana-kvinoapyörykkä
Uunikukkakaaliwings

KOTIMAINEN JÄRVIKALAPUIKKO

Vastuullisesti kalastetusta kotimaisesta särjestä valmistettu gluteeniton kalapuikko, joka saa täyteläisyyttä laktoosittomasta kermasta ja emmentaljuustosta.

GLUTEENITON, LAKTOOSITON, SOIJATON

ME: 4 kg (n. 160 kpl x 25 g)
ME ean: 6430103965304
Tuotenro: 3965304

RAPEA PORKKANA-KVINOAPYÖRYKKÄ

Kotimaisesta keltaisesta ja oranssista porkkanasta sekä kvinoasta valmistettu kasvispyörykkä, joka saa rakennetta ja makua auringonkukansiemenistä ja inkivääristä.

GLUTEENITON, LAKTOOSITON, SOIJATON, VEGAANINEN

ME: 4 kg (n. 200 kpl x 20 g)
ME ean: 6430103965625
Tuotenro:3965625

PANEROITU UUNIKUKKAKAALIWINGS

Rapealla gluteenittomalla paneerauksella kuorrutettuja kukkakaalinuppuja, jotka on maustettu savupaprikalla ja chilillä.

GLUTEENITON, LAKTOOSITON, SOIJATON, VEGAANINEN

ME: 4 kg (2 x 2 kg)
ME ean: 6430103964055
Tuotenro: 3964055

VILKAS

NAUTITAAN YHDESSÄ RUOKAA SUOMESTA

SUOSITTU VILKAS-VIIKKO 2021 LÄHESTYY!

Ilmoittaudu 11.11.2020 mennessä: **vilkasviikko.fi**

Apetit

HKSCAN

Apetit

Apetit Ammattilaiset | Sörnäistenkatu 1 A, 00580 Helsinki | Puh. 010 402 4244 | www.apetitammattilaiset.fi