

Apetit Ammattilaiset

JAKSOESITE | TALVI 2018

KOLMAS KERTA TODEN SANOO? s. 4

Vegaani käyttää monipuolisesti vain
kasvikunnan tuotteita s. 6

Tervetuloa genarit! s. 3



Pedoista pupuiksi?

Vuosi 2016 lunasti vihdoin vuosia kuluttajien puheissa pyöri-
neen trendin: kasvisruokailu kasvoi räjähdysmäisesti. Food-
westin 2017 toteuttaman kasvisruokatutkimuksen mukaan
kasvisruokapäiviä viettää jo kolmasosa suomalaisista. Tämä
todistaa sen, että suomalaiset ovat yhä tietoisempia hyvin-
voinnista, hyvästä ravitsemuksesta ja terveellisistä elintavoista.

Syyt valita kasvisruoka ovat entistä moninaisemmat. Vuon-
na 2012 tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että lihankulutus
vähenee ja ihmiset harkitsevat lihansyönnin vähentämistä. Viisi
vuotta sitten joka kymmenes vastaaja oli vähentänyt lihan-
kulutustaan, nyt joka viides. Isoin asia, mikä vuosien varrella
on muuttunut on syy, miksi kasviksia kulutetaan. Aiemmin
kasvisruoka valittiin terveydellisistä ja ekologisista syistä, nyt
kasvisvaihtoehto valitaan yhä useammin vaihtelun tuojaksi
viikoittaiseen ruokavalioon. Pitää tosin muistaa, että edelleen-
kin valintojen taustalla ovat myös kasvisruoan terveellisyys ja
eettisyysaspektit.

Kasvisruoka valitaan yhä useammin myös maun takia. Kiitos
siitä kuuluu ammattikeittiöille. Päiväkodit, koulut ja henkilös-
töravintolat ovat tehneet arvokasta työtä kasvistensyönnin
lisäämiseksi, ja syöminen onkin useasti kasvipainotteisempaa
kouluissa ja lounasravintoloissa kuin kotona. Ammattikeittiöis-
sä ruoan on valmistanut ammattilaiset, joilla on sekä osaamis-
ta että tietoa miten tehdä hyvää, maistavaa ja monipuolista
kasvisruokaa. Kodin ulkopuolella ruokailija kokeilee ja maiste-
lee helpommin myös kasvisruokalajeja ja näin ollen tutustuu
uusiin kasvisruokiin ja makuihin.

Erilaiset kasvisruokavaliot asettavat kuitenkin haasteita
ammattikeittiöille. Täysin vegaania ruokavaliota noudatta-
vien määrä on vielä pieni, vasta muutama prosenttiyksikkö,
mutta kun lukuun lisätään laktovegetaristit, pescovegetaristit,
lakto-ovovegetaristit, vegetaristit ja fleksaajat, luku muuttuu
jo kaksinumeroiseksi. Pitää kuitenkin muistaa, että suurin osa
ruokailijoista on kuitenkin perus mattimeikäisiä. He syövät
päivittäin niin sanottua sekaruokaa, mutta ovat entistä kiin-
nostuneimpia arjen hyvinvoinnista ja haluavat yleisesti lisätä
kasvien ja vihannesten käyttöä.

Kasvisruoka ei enää ole porkkanaraastetta lautasen reunalla
tai muita kasvislisäkkeitä, vaan kokonaisia kasvisaterioita. Jotta
ammattikeittiö pystyy vastaamaan ruokailijoiden muuttuvaan
tarpeeseen, pitää tarjolla olla entistä laadukkaampia raaka-ai-
neita, valmiimpia ravitsemussuosituksia täyttäviä kasvisruoka-
komponentteja sekä tarkoin testattuja reseptejä. Me Apetitilla
teemme kaikkemme auttaaksemme keittiöitä hektisessä
arjessa kehittämällä uusia herkullisia ja ravitsemussuosituksia
täyttäviä kasvisruokia, tuomalla markkinoille laadukkaita kas-
vislisukkeita sekä uusia arkea helpottavia pakkausratkaisuja.
Nappaa talteen parhaimmat kasvisruokareseptit, joiden avulla
saat tuotua asiakkaillesi maukkaita uusia makuelämyksiä.

Hyvää kasvispainotteista vuotta 2018!

Hanna Pere

Markkinointipäällikkö, Apetit Ammattilaiset



Tervetuloa genarit!

Tammikuu tuo tullessaan entistä kätevämmät pakkaukset. Kaikki aiemmin dynoihin pakatut Apetit-tuotteet toimitetaan jatkossa asiakkaille kätevissä GN-vuoissa.

Apetitin dynot jäivät vuoden alussa historiaan, kun markkinoille tuodaan kätevät ja arkea helpottavat GN-vuoat. Kaikki dynoihin pakatut kasvikset pakataan jatkossa GN-vuokiin, joista ensimmäisiä testattiin käytössä jo reilu vuosi sitten. Silloin uusiin vuokiin pakattiin tunnustelumielessä Apetitin perusvalikoiman tuotteita, esimerkiksi kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Vastaanotto oli niin hyvä, että päätös kaikkien dynojen korvaamisesta GN-vuoilla tehtiin nopeasti.

– Ravintolamaailma on GN-mitoitettu, mutta teollisuus noudattaa pitkälti eri pakkauskokoja. Tämä tuntuu hassulta. GN-vuokiin siirtyminen on lisäarvo asiakkaalle, Apetitin myynti- ja kehityspäällikkö Maria Hartikainen sanoo.

Apetitin tuotteet helpottavat arkea, mutta nyt myös pakkaustarvike tuo helpotuksen kiireiseen työpäivään. GN-vuoat on mitoitettu niin, että ne sopivat sellaisenaan sekä salin että keittiön kylmäkalusteisiin, esimerkiksi salaattipöytiin ja vetolaatikoihin. Päällä on tuotteille optimoitu hengittävä kalvo, joka parantaa tuotteiden laatua.

– Vuokien kalvojen poistamiseen ei tarvita olleenkaan veistä, sillä ne lähtevät irti repäisemällä. Etiketti on liimattu kannen lisäksi myös pohjaan. Tuotetiedot ovat siis tallessa myös pakkauksen avaamisen jälkeen, Hartikainen kertoo.

”GN-vuoat ovat Apetille kilpailuvaltti”

Vuosi sitten keväällä yhteistyön Apetitin kanssa aloittanut Scandic Hotels tilaa Apetiltä laajasti esikäsiteltyjä vihanneksia ja hedelmiä. Valmiiksi kuorituilla ja pilkotuilla kasviksilla herkutellaan yli 20 hotellissa ympäri Suomen. Scandic valitsi tavarantomittajaksi Apetitin sen hyvän hinta-laatusuhteen, sopivankokoisten pakkauskojen ja hyvän tuotevalikoiman vuoksi.

– Lisäksi heidän kanssaan on mahdollista räätälöidä juuri meille sopivia tuotteita, Scandicin area chef Finland Jari Ervasti sanoo.

Apetitin uudet GN-vuoat saavat mieheltä pelkkää kiitosta. Ervastin mielestä uudistus on fiksi ja tuo Apetille selkeän kilpailuvaltin.

– Keittiöissä saamme jatkossa nostaa GN-vuoat suoraan vetareihin, mikä helpottaa työntekoa ihan älyttömästi. Yksi työvaihe jää nyt kokonaan pois välistä, kun tuotteita ei tarvitse nostaa toisiin laatikoihin. Eikä myöskään pestä käytön jälkeen.



Kolmas kerta toden sanoo?

Luomutuotteet kiinnostavat kuluttajia vuosi vuodelta enemmän.

Apetit vastaa kasvavaan kysyntään ja tuo ammattikeittiöiden saataville suomalaisia luomukasviksia – nyt kolmannen kerran.

Kimmo Oravuo

Raaka-aineiden alkuperä ja luonnonmukaiset kasvatustavat kiinnostavat kuluttajia koko ajan enemmän. Apetit haluaa olla mukana luomutuotteiden kehittämisessä. Ensimmäisen kerran luomua yritettiin tuoda markkinoille jo 2000-luvun vaihteessa. Silloin valikoimissa olleet peruna, pinaatti, herne ja kesäkurpitsa jäivät kuitenkin pyörimään pakastelokeroiden pohjille.

- Kaikki oli virallisesti kunnossa ja tuotteet erinomaisia, mutta kuluttajat eivät vain löytäneet luomuvalikoimaamme. Olimme liikkeellä liian ajoissa, Apetitin hankintapäällikkö Timo Kaila kertoo.

Luomuruan osuus kasvaa

Apetitilla uskotaan, että luomuruuan osuus tulee tulevaisuudessa kasvamaan. Sen myötä ammattikeittiöille tuodaan alkuvuodesta 2018 ensimmäiset kolme luonnonmukaisesti viljeltyä tuotetta. **Luomuherneen, -porkkanan ja -pinaatin** uskotaan lyövän nyt läpi suurtaalouskeittiöissä.

- Asiakkaamme kysyvät vastuullisten, kotimaisten ja luonnonmukaisten pakastekasvien perään. Ajatusmallit ovat tiivistyneet viimeisen 15 vuoden aikana. Olemme suomalaisten kasvistalojen ykkönen, ja haluamme vastata tähän kysyntään, Kaila sanoo.

Luomutuotteet lautasille yhteistyöllä

Apetit ostaa luomutuotteidensa raaka-aineet Köyliön Vanhakartanolta, joka on ollut yrityksen sopimusviljelijä jo useamman vuosikymmenen ajan. He puolestaan tekevät yhteistyötä Euran Honkilahdella sijaitsevan Rekolan luomutilan kanssa. Vanhakartanon mailla viljellään muun muassa kerä- ja punakaalia, porkkanaa, punajuurta sekä perunaa ja palsternakkaa, mutta kaikkia tavallisina versioina. Luonnonmukainen viljely ei siis olisi heidän maillaan edes mahdollista.

- Teemme viljelytyksen yhdessä Rekolan tilan kanssa. Yhdistämme tässä heidän merkittävän luomusaamisensa meidän

vihannesviljelyosaamisemme kanssa. Käytämme viljelyssä hyväksi molempien tilojen kalustoa sekä henkilökuntaa, Köyliön Vanhakartanon tilanhoitaja Kimmo Oravuo kertoo.

Vanhakartanon, Rekolan tilan ja Apetitin yhteistyössä palaset lokahtivat kuin sattumalta paikoilleen. Oravuo kertoo heidän olleen jo pidempään kiinnostuneita lähteä kokeilemaan luomukasvien viljelyä. Rekolan luomutilaa puolestaan kiinnosti erikoiskasvien viljely, mutta sopiva kalusto, työvoima ja osaa-minen puuttuivat. Apetit taas halusi markkinoille laadukkaita luomukasviksia.

- Intressimme kohtasivat, ja lähtökohta yhteistyölle oli ihan loistava. Avarakatseisuudella ja hyvällä tahdolla on mahdollista toteuttaa isojakin juttuja, Oravuo kiittelee.

Luomuviljelijöiden löytäminen haasteena

Apetitin ensimmäisen luomusadon kasvatus on ollut paikoin haastavaa. Vaihtelevat sääolosuhteet vaikuttivat siihen, ettei viljely onnistunut täydellisesti kaikkien kasvien kohdalla. Luomutuotteet saadaan kuitenkin markkinoille alkuperäisen suunnitelman mukaan.

Apetitin kaikkien sopimusviljelijöiden viljelemästä pinta-alasta noin yksi prosentti on luomua. Tulevaisuudessa määrää halutaan kasvattaa. Suurin haaste uusien luomutuotteiden valmistamisessa on kuitenkin sopimusviljelijöiden puute. Apetitin Timo Kailan mukaan Suomesta ei löydy paljoa tiloja, joissa hallitaan sekä erikoiskasvi- että luomusaaminen niin isossa mittakaavassa, joka kiinnostaa teollisuutta.

- Tulevaisuudessa on haasteellista löytää koulutetut, sitoutetut ja vielä innostuneet luomuviljelijät juuri meidän tarpeisiimme. Isoja määriä tuotettaessa on tärkeää, että tiloilla on teknologia hallussa ja tekniikka viimeisen päälle huippua. Meille ei valitettavasti riitä se, että kasviksia tuodaan kottikärryillä, vaan kyllä niitä pitää tuoda rekkakuormilla, Kaila sanoo.



Tavoitteena 100% luomuravintola

Lounas- ja tilausravintola Härmän Ratin lähes koko valikoima on luomua. Tarjonta paranee alkuvuonna entisestään, kun asiakkaiden lautasille saadaan Apetitin luomuhernettä ja -pinaattia.

Järvenpäässä sijaitseva lounas- ja tilausravintola Härmän Rati on tunnettu runsaasta luomubuffetistaan. Viitisen vuotta sitten avattu ravintola otti askeleen kohti luonnonmukaisesti viljeltyjä raaka-aineita parisen vuotta sitten. Luomutuotteisiin siirtyminen oli yrittäjien kannanotto puhtaamman luonnon puolesta.

- Parempi maku oli toki yksi syy, mutta tärkein asia luomun käyttämiseen on ekologisuus. Meille on tärkeää, että maaperä voi paremmin. Samalla luomu on myös kilpailuvaltti. Monet ravintolat markkinoivat itse tehdyllä kotiruoalla ja tuoreilla raaka-aineilla, mutta pelkkien luomutuotteiden käyttäminen on harvinaisempaa, yrittäjä Juha Ollila kertoo.



Perinneherkkuja maltilla maustaen

Härmän Ratin keittiössä valmistetaan perinteisiä suomalaisia ruokia ja suositaan simppeleitä ja aitoja makuja. Mausteita käytetään maltilla ja ruoissa maistuvat ne raaka-aineet, joista ne on valmistettu. Tällä hetkellä ravintolan käyttämistä raaka-aineista luomun osuus on noin 97 prosenttia. Alkuvuodesta

2018 luku paranee entisestään, kun käyttöön saadaan Apetitin luomuherne ja -pinaatti.

- Käytämme hernettä kahdesta kolmeen kiloon päivässä. Salaattipöydän hernepyree on yksi asiakkaiden suosikeista. Pinaattia tehdään keittoa kuukausittain, mutta ainoastaan satokauden aikana olemme saaneet sitä luomuversiona. On hienoa saada nämä jatkossa luomuna, Ollila kiittelee.

Satokausiajattelu tärkeässä roolissa

Valikoiman vaihtaminen luomuun ei ole ollut ravintolalle ihan yksinkertaista. Yhden tukun tilalle on tullut yli kymmenen tavarantoimittajaa ja tilausten tekeminen on moninkertaisesti työläämpää aiempaan verrattuna. Myös varaston ylläpitäminen vaatii aiempaa tarkempaa suunnittelua. Satokausiajattelu on noussut tärkeään rooliin ja se näkyy ruokalistassa. Kaikkia raaka-aineita ei vain saa luomuna ympäri vuoden.

Härmän Ratin hernepyree

200 g Apetit luomuherneitä
vajaa desi kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 valkosipulinkynsi
suolaa
sokeria
valkopippuria

Aja kaikki ainekset massaksi. Hernepesto maistuu erilaisten ruokien lisukkeena tai vaikka leivän päältä nautittuna.

Vegaani käyttää monipuolisesti vain kasvikunnan tuotteita

Vegaaniin ruokavalioon kuuluvat terveelliset vihannekset, siemenet, pähkinät, marjat ja hedelmät. Monipuolisuutta ruokavalioon tuovat erilaiset eläinkunnan tuotteita korvaavat vegaaniset vaihtoehdot.

Kasvisruokavaliot nostavat suosiotaan jatkuvasti, ja kasvipohjaisten tuotteiden kulutus onkin kasvanut edellisinä vuosina vauhdilla. Kasvisruokavalioissa on eroja, ja ne jaetaan eri tyyppeihin sen mukaan, mitä elintarvikeryhmiä ne sisältävät. Esimerkiksi **pescovegetaarinen** ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa, kun taas **lakto-ovovegetaariseen** ruokavaliossa jää edellä mainituista kala kokonaan pois. **Vegaani** sen sijaan ei käytä ravinnossaan mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita, kuten lihaa, kalaa, kananmunia, hunajaa tai maitotuotteita.



Maitotuotteiden tilalle mantelia ja kauraa

Vegaaniruokavaliossa eläinkunnan tuotteet korvataan proteiini-rikkailla palkokasveilla, siemenillä ja pähkinöillä. Markkinoilta löytyy nykyään erilaisia vegaanisia tuotteita aina valmiista tuotteista lihan korvikkeisiin ja jälkiruokiin. Vegaanit voivat käyttää myös erilaisia maitotuotteita korvaavia kasvisperäisiä vaihtoehtoja. Tällä hetkellä markkinoilta löytyy esimerkiksi soija-, riisi-, kaura-, manteli-, cashewpähkinä-, hasselpähkinä- ja kookospohjaisia maidon tavoin käytettäviä juomia. Näiden lisäksi on saatavilla soija- ja kaurapohjaisia jogurtteja, rahkaa ja vanukkaita, sekä erilaisia margariineja ja lihan korvikkeita,

kuten esimerkiksi härkis, Oumph! ja nyhtökaura. Sekasyöjille tutuista pihveistä ja pyöryköistä löytyy myös omat kasvipohjaiset versionsa.

– Vegaanin on tärkeää huomioida ruokavalion koostamisessa sen monipuolisuus ja vaihtelevuus, eli samat asiat kuin sekasyöjänkin, sanoo laillistettu ravitsemusterapeutti ja vegaaniliiton ravitsemusvastaava Lotta Pelkonen.

– Vegaaneille suositellun lautasmallin tulisi sisältää 1/3 kasviproteiinin lähdeä, 1/3 hiilihydraatteja, eli esimerkiksi perunaa, riisiä tai pastaa, sekä kolmasosa kasviksia, Pelkonen jatkaa.

Vegaanit voivat syödä siis aivan samoja ruokia ja herkkuja kuin muutkin – ainoastaan eläinperäiset raaka-aineet korvataan vastaavilla kasvipärisillä versioilla. Vegaaniruokavalio soveltuu monelle, sillä vegaaninen ruokavalio on luonnostaan esimerkiksi kananmunaton, maidoton ja laktoositon.

Terveelliset ja tärkeät ravintoaineet

Vegaaniruokavalion koostamisessa on tärkeää kiinnittää huomiota monipuoliseen kasvien hyödyntämiseen ja ravintoaineiden riittävään saantiin. Terveellinen vegaaniruokavalio sisältää monipuolisesti täysjyväviljoja, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Niistä saa runsaasti vitamiineja, hyviä hiilihydraatteja, kuitua ja rasvoja sekä kivennäisaineita, kuten kalsiumia, rautaa ja magnesiumia. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti ravintoaineisiin, joiden saanti voi olla vähäistä tai joiden imeytyminen on heikkoa. Tällaisia ravintoaineita ovat B12-vitamiini, D-vitamiini, jodi, kalsium, rauta ja sinkki.

Energia- ja ravintoaineita ovat proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit, joista saadaan elimistön toiminnolle välttämättömiä amino- ja rasvahappoja sekä suoliston hyvinvointia edistäviä kuituja. Vegaaniruokavaliossa hyviä lähteitä näihin ovat palkokasvit, kasvikset, täysjyvävilja, hedelmät, marjat, pähkinät ja siemenet.

– Usein kasviproteiinia käytetään niukasti, joten esimerkiksi

kastikkeisiin ja patoihin kannattaa lisätä reilusti tofua, papuja tai vastaavaa, josta saa tärkeää proteiinia. Erityisesti ammatteittöissä kannattaa kiinnittää huomiota tähän, vinkkaa Pelkonen.

Tärkeitä hiilihydraatteja saa palkokasveista, perunasta, riisistä, sekä marjoista ja hedelmistä. Kasviksia syömällä saa suositellun määrän hiilihydraatteja helposti, sen sijaan rasvahappojen saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Pähkinät, siemenet ja kasviöljyt sisältävät elimistölle tärkeitä rasvahappoja, joista yleensä omega-6-rasvahappoja saa riittävästi, mutta omega-3:n saantiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Hyviä omega-3-rasvahapon lähteitä ovat esimerkiksi jauhetut pellavansiemenet sekä hamppu- ja rypsiöljy.

Vegaaneille suositellaan käytettäväksi ravintolisänä B12-vitamiinia, D-vitamiinia sekä jodia. B12-vitamiinia esiintyy merkittäviä määriä vain eläinkunnasta peräisin olevissa elintarvikkeissa, joten vegaanien tulee käyttää sitä säännöllisesti ravintolisänä. Monet kasviuomien ja -jogurtin saattavat myös sisältää lisättyä B12-vitamiinia. Vegaani saa luonnostaan jodia pieniä määriä jodidusta ruokasuolasta ja merilevästä, mutta harva käyttää niitä niin runsaasti, että päivittäinen saantisuositus täyttyisi.

Lähde: Vegaaniliitto

Jodioitua ruokasuolaa käytetään myös Apetitin pihveissä ja pyöryköissä

APETIT TARJOAA VAIHTOEHTOJA MYÖS VEGAANEILLE

Apetitin valikoimista löytyy paljon erilaisia kasvispihvejä ja -pyöryköitä, jotka sopivat myös vegaaneille. Niistä pystyy loihtimaan herkullista helposti.

Apetitin vegaaniset tuotteet

- Apetit Juurespihvi, kypsä
- Apetit Kasvis-jalapenonugget, kypsä
- Apetit Kasvisjauhisihihi, kypsä
- Apetit Kasvisjauhisihihi, kypsä
- Apetit Kasvis-papukroketti, kypsä
- Apetit Kasvispihvi, kypsä
- Apetit Kasvispihvi Marokko, kypsä
- Apetit Kasvispihvi ohut, kypsä **UUTUUS**
- Apetit Porkkananappi, kypsä
- Apetit Porkkanapihvi, kypsä
- Apetit Punajuurihihi, kypsä
- Apetit Punajuurihihi, kypsä **UUTUUS**
- Apetit Rapea Kasvisjauhisihihi Chick, kypsä

Katso myös muut Apetitin tuotteet www.apetitammattilaiset.fi

Käsin kuorittuja, taatusti tuoreita

Apetitilla hedelmät kuoritaan ja pilkotaan käsin. Raaka-aineet hankitaan satokauden ollessa parhaimmillaan, joten hedelmät ovat mehukkaita ja juuri sopivan makeita.



Apetitin tuotteistosta löytyy laaja valikoima pilkottuja hedelmiä, joista saa helposti valmistettua raikkaan ja terveellisen välipalan, aamupalan, kokoustarjottavan tai vaikka makean jälkiruoan. Valmiiksi pilkottuna saa niin ananasta, appelsiinia kuin cantaloupe-, hunaja- ja vesimeloniakin. Näiden lisäksi valikoimassa on useita erilaisia hedelmäsalaattisekoituksia.

Taatusti makeita ympäri maailman

Kaikki Apetitin hedelmät kuoritaan ja pilkotaan käsin Helsingin Kivikossa. Hedelmät ostetaan tarkkaan valikoiduilta toimittajilta ympäri maailman ja juuri silloin, kun hedelmät ovat parhaimmillaan.

– Ostamme raaka-aineet aina satokauden mukaan, jolloin ne ovat varmasti parasta laatua. Esimerkiksi kesällä melonit tulevat Espanjasta, talvella Brasiliasta ja Costa Ricasta. Makeu-

desta kertovan brix-arvon pitää olla juuri oikea, jotta loppukäyttäjä saa parhaimman mahdollisen tuotteen, Apetitin tuotekehittäjä Sanna-Pauliina Salmela kertoo.

Hedelmät saapuvat Kivikkoon aina syöntikypsinä. Asiakas ei saa siis koskaan lautaselleen raakaa tai ylikypsää hedelmää.

Uudet annosasiat asiakkaiden iloksi

Apetitin hedelmistä ananas on yksi suosituimmista. Niitä saapuu Kivikkoon tuhansia kiloja joka viikko. Vaikka vanhat tutut säilyvät aina valikoimassa, kehitellään koko ajan myös uusia tuotteita. Tänä vuonna uutuuksia ovat 130 gramman kokoisiin rasioihin pakatut annoshedelmät.

– Rasiat on helppo napata mukaan kylmätiskistä vaikka välipalaksi ja sopivat syötäväksi sellaisenaan. Mukana tulee pieni haarukka, Salmela sanoo.

Apetitin hedelmätuotteiden pakkaus on muuttunut. Jatkossa hedelmät toimitetaan asiakkaille kätevissä GN-vuoissa. Lue lisää GN-pakkauksista sivulta 3.

Apetitin hedelmä-
tuotteet ovat saaneet
uudet, kätevät
pakkaukset



Kokkaa kevyemmin



Luomumunakas uunissa

1,000 kpl	Vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
0,750 kg	Apetit Kotimaisia Luomuporkkanasuikaleita, pakaste
0,100 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
1,000 l	Luomumaitoa
0,025 kg	Maissitärkkelystä
1,100 kg	Luomukananmunia
0,001 kg	Timjamia, kuivattu
0,001 kg	Oreganoa
0,001 kg	Mustapippuria, rouhe
0,014 kg	Suolaa
0,300 kg	Apetit Kotimaista Luomupinaattia paloina, pakaste
0,500 kg	Apetit Kotimaisia Luomuherneitä, pakaste

1. Levitä Luomuporkkanasuikaleet ja Sipulikuutiot tasaisesti GN-vuokaan. Yhdistelmäpaista 160 asteessa 10 minuuttia, kosteus 50 %.
2. Sekoita maito ja tärkkelys hyvin keskenään. Lisää mausteet, sulatettu Luomupinaatti ja kananmunat. Sekoita massa. Kaada Luomuherneet tasaisesti vuokaan Luomuporkkanasuikaleiden päälle. Kaada munamassa vuokaan. Yhdistelmäpaista 160 asteessa n. 25 minuuttia, kosteus 50 %. Munakkaat voi valmistaa myös pikkuvuoissa.

20
annosta
ä 170 g

Porkkana-palsternakkasokeitto

6,000 kg	Apetit Kotimaisia Porkkanasuikaleita, pakaste
4,000 kg	Apetit Kotimaisia Palsternakkasuikaleita, pakaste
0,600 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
12,000 l	Vettä
4,000 l	Omenamehua
0,180 kg	Kasvisliemijauhetta
0,012 kg	Suolaa
0,008 kg	Basilikaa
1,800 kg	Juustocrema

100
annosta
ä 250 g

1. Mittaa kaikki muut ainekset pataan paitsi juustocrema. Anna kiehua hiljalleen, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
2. Lisää juustocrema ja soseuta keitto tasaiseksi. Tarjoa soseiton kanssa Hernepestoa.

Hernepesto

0,750 kg	Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste
0,150 l	Oliiviöljyä
0,150 kg	Juustocrema
0,015 kg	Mantelijauhetta
0,001 kg	Basilikaa

Sulata herneet. Lisää muut aineet ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Tarjoile keiton kanssa. Hernepesto sopii myös levitteeksi.

30
annosta
ä 35g



Naudanlihawrapit juuressalsalla

0,010 kg Chilijauhetta
0,018 kg Valkosipulijauhetta
0,011 kg Juustokuminaa
0,010 kg Paprikajauhetta
2,000 kg Naudanlihaa, O-suikale
Mildola Rypsiöljyä
Suolaa
Mustapippuria

TARJOILUUN:

0,800 kg Vehnätortillaa
0,200 kg Lehtisalaattia
1,000 kg Apetit Juuressalsaa, tuore
0,500 kg Avokadoa
0,375 kg Ranskankermää
0,100 kg Tuoretta korianteria

Sekoita mausteet. Paista naudanlihasuikaleet kuumassa öljytyssä pannussa ja lisää paistamisen loppuvaiheessa mausteseos sekä maun mukaan suolaa ja pippuria. Lämmitä tortillat. Nosta päälle ensin salaatinlehti, sitten paistettua lihaa, reilusti Juuressalsaa, pari siivua avokadoa, lusikallinen ranskankermää ja muutama lehti korianteria. Kääri naudanlihawrapit rullalle ja nauti.

10
annosta
ä 420 g

Itämainen linssi-kasvispata

0,100 l	Mildola Rypsiöljyä
0,050 kg	Paprikajauhetta
0,035 kg	Juustokuminaa
0,035 kg	Korianteria, jauhe
4,000 kg	Apetit Linssi-kasvissekoitusta, pakaste
3,000 kg	Apetit Kukkakaalia, pakaste
2,750 kg	Tomaattimurskaa, Mutti
0,075 kg	Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
3,500 l	Vettä
0,125 kg	Maissitärkkelystä (Lumihiutale)

TARJOILUUN:

4,000 kg	Vehnätortilloja á 68 g
2,500 kg	Apetit Amerikansalaattisuikeita
0,750 kg	Fetajuustomurua
0,250 kg	Suolapähkinöitä

1. Mittaa öljy ja mausteet padan pohjalle. Freesaa hetki. Lisää pakastekasvikset, tomaattimurska, kasvisliemijauhe ja vesi. Suurusta tarvittaessa maissitärkkelyksellä. Anna hautua, kunnes kasvikset ovat sopivan pehmeitä.

2. Tarjoile tortillalettujen, salaatin, fetajuuston ja pähkinöiden kanssa. Myös täysjyväriisi sopii lisäkkeeksi tortillalettujen asemesta, silloin annos on gluteeniton.



100
annosta
á 200 g



20
annosta
á 250 g

Tex mex broileririsotto

1,000 kpl	Vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
1,500 kg	Apetit Acapulco Sun-kasvissekoitusta, pakaste
0,500 kg	Täysjyväriisiä
1,000 kg	Broilerinjauhelihaa, kypsä, Atria
0,200 kg	Juustoraastetta (Emmental)
0,800 kg	Tomaattimurskaa, Mutti
0,030 kg	Taco mausteseosta, Santa Maria
0,015 kg	Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
1,500 l	Vettä

TARJOILUUN:

0,100 kg	Nachos-lastuja, naturel
0,010 kg	Korianteria, tuore, hienonnettu

1. Mittaa risoton ainekset GN-vuokaan. Sekoita ja paista yhdistelmäpaistolla 160 asteessa 40-50 minuuttia, kosteus 50 %.

2. Lisää valmiin risoton pintaan nacholastut ja tuoretta korianteria. Tarjoa kermaviilikastikkeen kera.

Kasvispihvit Mexican

15,000 kg Apetit Kasvispihvejä Mexican, pakaste, (ä 85 g)

Lado Apetit Kasvispihvit Mexican jäisinä tai kohmeisina vuokaspraylla voideltuihin GN 1/1-65 mm vuokiin. Esikuumenna uuni 200 asteeseen. Laske lämpötila 160 asteeseen, kun viet pihvit uuniin. Kiertoilmapaista 160 asteessa n. 20-25 minuuttia. Tarjoa Kasvispihvien lisäkkeeksi Uunijuureslohkot.

100
annosta
ä 135 g

Salsa-kermaviilikastike

1,500 kg Apetit Mietoa tai Tulista Tuoretomaattisalsaa
2,500 kg Kermaviiliä, laktoositon
0,040 kg Persiljaa, tuore, hienonnettu

Sekoita Tuoretomaattisalsa ja kermaviili keskenään. Jos kastike on löysää, lisää hieman kylmäsakeutuvaa tärkkelystä. Lisää valmiin kastikkeen pinnalle hienonnettua persiljaa.

Jos haluat kastikkeesta voimakkaamman, käytä Apetit Tulista Tuoretomaattisalsaa.

100
annosta
ä 40 g

Uunijuureslohkot

1,000 kpl Vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
3,000 kg Apetit Kotimaisia Juureslohkot, pakaste, UUTUUS
0,060 l Mildola Rypsiöljyä
0,004 kg Suolaa
0,002 kg Timjamia, kuivattu
0,001 kg Mustapippuria, rouhe
0,100 kg Siirappia, vaaleaa
0,060 kg Kurpitsansiemeniä

Kaada kohmeiset Juureslohkot voideltuun GN-vuokaan. Pirskottele pinnalle öljy ja mausteet. Ripota päälle kurpitsansiemenet. Kiertoilmapaista 180 asteessa 20-30 minuuttia. Tarjoa Uunijuureslohkot Apetit Kasvispihvi Mexicanien kera ja Salsa-kermaviilikastikkeen kanssa.

40
annosta
ä 70 g





Kahden kaalin tabulleh

4,300 kg	Apetit Kahden kaalin sekoitusta, pakaste
1,350 l	Vettä
0,013 kg	Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
1,000 kg	Bulguria
0,500 kg	Kikherneitä, säilyke
0,050 kg	Persiljaa, tuore, hienonnettu
0,100 l	Oliiviöljyä
0,065 l	Sitruunamehua
0,070 l	Vaaleaa balsamiviinietikkaa

Höyrytä Kahden kaalin sekoitusta noin 10 minuuttia. Jäähdytä. Keitä bulgur kasvisliemellä maustetussa vedessä noin 10 minuuttia. Jäähdytä. Yhdistä Kahden kaalin sekoitus, bulgur, valutetut ja huuhdellut kikherneet. Lisää vielä hienonnettu persilja, öljy, sitruunamehu ja etikka. Sekoita varoen. Tarjoile lisäkkeenä.

Marinoitu omena-kaalisalaatti

2,750 kg	Apetit Kaaliraastetta, tuore
1,000 kg	Apetit Omenakuutioita, pakaste
0,500 l	Omenamehua
0,025 l	Sitruunamehua
0,175 kg	Sinappia, karkeaa
0,003 kg	Mustapippuria, rouhe
0,050 kg	Persiljaa, tuore, hienonnettu

Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään. Anna makujen tekeytyä hetki kylmässä ennen tarjoilua.



UUTUUS

Wasabicoleslaw

0,700 kg	Apetit Coleslaw-raastetta
0,100 kg	Majoneesia
0,100 kg	Jogurttia
0,005 kg	Suolaa
0,010 kg	Wasabia
0,020 kg	Sokeria
0,010 kg	Omenaviinietikkaa

Sekoita kaikki wasabicoleslaw-salaatin ainekset isossa kulhossa ja anna maustua jääkaapissa mielellään pari tuntia. Tarjoile Wasabicoleslaw esimerkiksi grilliruokien lisukkeena, hodareiden tai hampurilaisen välissä ja salaattipöydässä.

Porkkanapannari

20
annosta
45g

1,000 kpl	Vuokia GN 1/1-65 mm
0,400 l	Vettä
0,060 kg	Kaurahiutaleita
0,150 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina
0,200 l	Piimää
0,150 kg	Hiivaleipävehnä jauhoa
0,005 kg	Leivinjauhetta
0,005 kg	Suolaa
0,010 l	Mildola Rypsiöljyä
0,135 kg	Kananmunia

1. Hauduta kaurapuuro ja lisää Porkkanasosepalat kuumaan valmiiseen puuroon sulamaan.

2. Lisää piimä. Yhdistä kuivat aineet ja lisää sekoittaen taikinaan. Lisää lopuksi öljy ja kananmunat. Sekoita taikina tasaiseksi. Kaada leivinjauhe paperilla vuorattuun GN 1/1-vuokaan ja paista 225 asteessa noin 15 minuuttia. Jäähdytä ja tarjoile Kuningattaren tuoreherukkahillon (kts. erillinen ohje) kanssa jälkiruokana tai välipalana.

Kuningattaren tuoreherukkahillo

100
annosta
35g

2,000 kg Apetit Kotimaista Marjasekoitusta, pakaste
1,500 kg Vadelmahilloa

Sulata Marjasekoitus. Sekoita Marjasekoitus ja vadelmahillo keskenään. Tarjoa Porkkanapannarin kanssa.



100
annosta
70g

Mustikkapiirakkarahka

2,000 l	Vispikermää, laktoositon
2,850 kg	Maitorahkaa, laktoositon
0,060 l	Sitruunamehua
0,145 kg	Sokeria
0,030 kg	Vaniljasokeria
0,006 kg	Kardemummaa, jauhettu
1,500 kg	Apetit Kotimaisia Mustikoita, pakaste
0,500 kg	Bastogne -keksejä tai kaurakeksejä

Vaahdota kerma. Lisää rahka ja mausteet sekä lopuksi Mustikat. Sekoita hyvin. Rouhi keksit. Annostele tarjolle kerroksittain mustikkarahkaa ja keksimurua.

UUTUUS

pakasteet



Suosittut Kotimaiset vihannespakasteet
nyt myös Kotimaisena luomuna!

Apetit Kotimainen Luomu Herne

TUOTENRO: 3983346
ME: 4,5 kg (3 x 1,5 kg)
ME EAN: 6430103983346

Apetit Kotimainen Luomu Hienonnettu Pinaatti paloina

TUOTENRO: 3983353
ME: 4,5 kg (3 x 1,5 kg)
ME EAN: 6430103983353

Apetit Kotimaiset Luomu Porkkanasuikaleet

TUOTENRO: 3983339
ME: 4,5 kg (3 x 1,5 kg)
ME EAN: 6430103983339



Apetit Kasvispihvi ohut, kypsä

Kikhernepohjainen kypsä vegaani kasvispihvi, jossa reilusti
porkkanaa ja parsakaalia selkeinä paloina.

Ainesosat: Porkkana, keltainen porkkana, vedellä turvotettu
herneproteiini, kikherne, parsakaali, sipuli, rypsiöljy, persilja,
sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, aromi, mustapippuri.
Kasviksia 77%. Lisättyä suolaa 0,8%.

LAKTOOSITON, MAIDOTON, GLUTEENITON, SOIJATON, KANANMUNATON
KUITUPIITOINEN, PROTEIINIPITOINEN

TUOTENRO: 3965441
ME: 4 kg (n. 67 kpl á 60 g)
ME EAN: 6430103965441



Apetit Punajuuriipyörykkä, kypsä

Kotimaisesta punajuuresta valmistettu ja kevyesti
perunarakeella paneroitu vegaani kasvispyörykkä, joka saa
makua paahdetuista pellavansiemenistä ja vegaanijuustosta.

Ainesosat: punajuuri 47%, sipuli, perunarae, rypsiöljy, herneproteiini,
kurpitsansiemen, vesi, kookosöljy, paahdettu pellavansiemenrouhe,
muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, sokeri, sakeuttamisaineet
(E461, E407a, E415). suola, sitruunamehutiiviste, mustapippuri.
Kasviksia 57%. Lisättyä suolaa 0,8%.

LAKTOOSITON, MAIDOTON, GLUTEENITON, SOIJATON, KANANMUNATON,
PROTEIINIPITOINEN

TUOTENRO: 3965595
ME: 4 kg (n. 200 kpl á 20 g)
ME EAN: 6430103965595

UUTUUS

hevit



Apetit Fajitas kasvissekoitus

Sipuli (8 mm), paprika vihreä (8 mm), paprika punainen (8 mm). Pakattu suojakaasuun.

Tuotenro: 3915018
Me: 1 kg, 1/3 GN
Me EAN: 6405412150185



Apetit Retiisiviipale

Retiisi (2 mm). Pakattu suojakaasuun.

Tuotenro: 3910148
Me: 1,5 kg, 1/3 GN
Me EAN: 6405412101484



Apetit Tomaattikuutio Intense

Tomaatti Intense (10 mm). Pakattu suojakaasuun.

Tuotenro: 3910168
Me: 2,5 kg, 1/2 GN
Me EAN: 6405412101682



Apetit Porkkanaraaste karkea

Porkkana (3 mm). Pakattu suojakaasuun.

Tuotenro: 3910107
Me: 2 kg flowpack
Me EAN: 6405412101071



Apetit Coleslaw

Kaali (5 mm), porkkana (3mm). Pakattu suojakaasuun.

Tuotenro: 3910331
Me: 2 kg flowpack
Me EAN: 640541213310

Tuotelopetukset

LOPETUKSET

EAN	Tuote	EAN	Tuote
6430103958368	PAPA-RAFKIN FANTASIA	66405412103303	COLESLAW
6430103965083	LÄMMINSAVULOHIKUUTIO	6405412315508	PORKKANASUIKALE JULIENNE
6430103959013	JUUSTOKASVISPIZZA	6405412020181	RETIISIVIIPALE

Heikko satokausi vaikuttaa kotimaisen porkkanan saatavuuteen keväällä 2018

Kylmän sään viivästyttämä kasvukausi ja runsaiden sateiden aiheuttamat vaikeudet juuresten nostossa ovat pienentäneet satoa. Tällä hetkellä merkittävin pudotus satomäärässä on kotimaisella porkkanalla, ja siksi 100 % kotimainen porkkanakuutio poistuu valikoimistamme väliaikaisesti. Kasvissekoituksissamme kotimaisen porkkanan huono saatavuus saattaa aiheuttaa sen, että joudumme korvaamaan Hyvää Suomesta –merkityissä tuotteissa kotimaista porkkanaa tuontiporkkanalla. Tällaisessa tilanteessa poistamme tuotteesta tarvittaessa Hyvää Suomesta –merkinnän (ns. Joutsenmerkki) siksi ajaksi, kun tuotteemme ei täytä merkin kotimaisuusvaatimuksia. Kaikki raaka-ainetoimittajamme täyttävät korkeat laatuvaatimuksemme kasviksen alkuperämaasta riippumatta.

Lisätietoa pakkausmerkinnöistä, myyjiltämme ja internet-sivuiltamme. Tuotteidemme alkuperätiedot kerrotaan selkeästi pakkausmerkinnöissä, minkä lisäksi tietoa ammattikeittiötuotteistamme saat internetistä osoitteessa www.apetitammattilaiset.fi