



Suomen parasta kouluruokaa

Valtakunnallisen kouluruokakilpailun 2016 finaali reseptit. Kaikille keittiöille!

www.parempaakouluruokaa.fi



Nostamassa kouluruoan arvostusta!

Kouluruokakilpailu on tuottanut uusia suosikkireseptejä suomalaisten koulujen ja lounasravintoloiden käyttöön jo vuodesta 2012. Nyt kolmatta kertaa kilpailu nosti suomalaisen kouluruoan arvostusta ja valokeilaan sen ammattitaitoiset tekijät. Kilpailu on osoitus siitä, että yhteistyöllä ja tahdolla pystytään kehittämään eteenpäin ainutlaatuista kouluruokakulttuuriamme.

Kilpailussa kolmihenkkiset koulukeittiöiden tiimit suunnittelivat keiton, kasvisruoan sekä liha-, kana- tai kalaruoan ohjeen. Lisäksi Suomen tulevien 100-vuotisjuhlien kunniaksi suunniteltiin kouluravintoloihin sopiva juhlahätköruoka.

Valtakunnallisen kouluruokakilpailun finaalissa oli huikea taso vuonna 2016! Reseptit ovat monipuolisia niin menetelmiltään kuin raaka-aineiltaan, mutta samalla täysin soveltuvia sekä koulukeittiöiden arkeen että budjettiin.

Esitteeseen on koottu erilaisia ohjeita keitoista leipiin ja jälkiruokiin. Kaikki finaalireseptit ovat vapaasti käytettävissä osoitteessa www.isomitta.fi.



Kouluruokakilpailun esiraadissa oli Helsingin Tapanilan koulun 6 C -luokka. He maistoivat ja arvioivat yli 40 kouluateriaa. Parhaimmat arvosanat saaneet ateriakokonaisuudet ansaitsivat paikan finaalissa.



HAMKin vaatesuunnittelun opiskelijat suunnittelivat koulukeittiöiden ammattilaisille työasut, joissa yhdistyvät tyylikäs leikkaus sekä leikkisä ja värikäs kuosi. Pajunen Oy:n toteuttamat asut julkistettiin kouluruokakilpailun finaalissa.

Pajunen



Kulosaaren yhteiskoulu, Helsinki

Leipuri-kondiittorit, kokit **Quyen To** ja **Orvokki Turka** sekä kokki **Mika Mäkelä** muodostivat tiimin, joka toi finaaliin kattauksen positiivista kierrettä. Kolmikko luonnehtii menunsa sisältävän sesongin raaka-aineita sinivalkoisin silmin katsottuina.

Menu

Samettista kurpitsakeittoa ja paahdettuja kurpitsansiemeniä

Pienet kasvistortillat ja jogurttia

Mausteista broileria juureskastikkeessa ja pastaa
Pannuleipä

Amerikan kurkku-porkkanasalaatti

Valkosuklaa-vanilja-mustikkaleivos

Kaikki reseptit osoitteesta
www.isomitta.fi

Samettista kurpitsakeittoa ja paahdettuja kurpitsansiemeniä

100 annosta à 600 g

0,300 kg kurpitsansiemeniä

24,500 kg kurpitsaa

2,300 kg kuorittua sipulia

0,950 L ruokaöljyä

26,000 L vettä

0,050 kg suolaa

0,190 kg IsoMitta Kasvisliemi -aineeksiä

0,008 kg jauhattua valkopippuria

3,800 kg IsoMitta Juustocremeä

3,800 L IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %

Paahda kurpitsansiemeniä 200 °C uunissa noin 5 minuuttia, kunnes siemenet saavat kullankeltaisen värin. Halkaise kurpitsat. Poista siemenet, kuori ja kuutioi. Pienennä sipuli. Kuullota kasviksia hetki öljyssä kattilan pohjalla. Lisää vesi ja keitä kasviksia noin 25–35 minuuttia, kunnes kurpitsat ovat pehmeitä. Soseuta. Lisää suola, kasvisliemiainekset, valkopippuri ja juustocreme. Kuumenna ja sekoita. Lisää vielä kasvirasvasekoite ja kuumenna. Tarjoile keitto leivän ja paahdettujen kurpitsansiementen kanssa.



Ruonalan koulu Kymijoen Ravintopalvelut Oy, Kotka

Kokki, dieetikokki ja tuotekehittäjä **Jaana Huuhka** johti tiiminsä kolmatta kertaa kouluruokakilpailun finaaliin. Yhteistyössä Jaana sekä kokki, vastaava ravitsemistyöntekijä **Susanna Olkkonen** ja kokki **Lenni Marttila** loivat menun, jossa yksityiskohtat oli viilattu kuntoon.

Menu

Viikarin lempeä savulohikeitto
Värikäs kasvispaistos
Lihapullakastike kiharapastan kera
Vihreä mandariinisalaatti
Sämpyläsolmut
Mehevä mustikkakukko ja vaniljakastike

**Kaikki reseptit osoitteesta
www.isomitta.fi**

Värikäs kasvispaistos

100 annosta á 200 g

Kasviskastike:

1,600 kg porkkanakuutiota, pakaste
1,600 kg paprikakuutiota, pakaste
1,600 kg maissia, pakaste
1,000 kg quorn-rouhetta, pakaste
0,480 kg sipulikuutiota, pakaste
2,250 kg tomaattimurskaa
2,000 kg ketsuppia
0,152 kg IsoMitta Kasvisliemi -aineksia
0,128 kg sokeria
0,076 kg valkosipulijauhetta
0,080 kg maissitärkkelystä
0,012 kg rouhittua mustapippuria
0,004 kg kuivattua basilikaa
0,004 kg currya

Perunasose:

7,250 L vettä
3,000 L IsoMitta Keittiö kasvivasvasekoitetta 15 %
1,650 kg IsoMitta Kylmäsuurustuva Perunasose -aineksia
0,080 kg voita
0,056 kg suolaa

Ota pakastekasvikset ja quorn sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Laita pataan kasviskastikkeen ainekset. Kuumenna varovasti sekoittaen ja hauduta noin 10 minuuttia. Valmista perunasose sekoittamalla ainekset keskenään. Voitele GN 1/1 65 mm -vuoka. Levitä pohjalle 2,6 kg kasviskastiketta ja sen päälle tasaisesti 3 kg perunasosetta. Ripottele pinnalle voi- tai margariininokareita. Kypsennys: Esilämmitä yhdistelmätoiminnolla 200 °C, kosteus 40 %. Paista yhdistelmätoiminnolla 150 °C, kosteus 40 % 40 minuuttia. Anna vetäytyä 20 minuuttia ennen tarjoilua.



Sämpyläsolmut

100 annosta á 60 g

2,200 L vettä
0,400 kg margariinia
0,200 kg hunajaa
0,035 kg suolaa
0,058 kg kuivahiivaa
0,600 kg Myllärin Luomu 4 Viljan -hiutaleita
3,000 kg Myllärin Luomu -vehnä jauhoa

Lämmitä vesi noin 42 °C:ksi ja kaada yleiskoneen kulhoon. Lisää hunaja, suola, hiutaleet ja jauhot, joihin on sekoitettu kuivahiiva. Lisää viimeisenä pehmeä margariini ja alusta taikina irtoavaksi. Anna taikinan levähtää hieman. Punnitse taikinasta noin 60 g paloja. Leivo noin 20 cm pituisiksi tangoiksi. Kääräise taikinatangot löysiksi solmuiksi ja laita pellille. Kohota peitettyinä noin 15 minuuttia. Voitele halutessasi valitsemallasi nesteellä ja ripottele päälle neljänviljanhiutaleita. Kypsennys: Esilämmitä kiertoilmatoiminnolla 210 °C, kosteus 0 %. Paista kiertoilmatoiminnolla 180 °C, kosteus 0 %, noin 10 minuuttia.





Juustoinen lohipasta

100 annosta à 200 g

3,061 kg Kungsörnen Simpukkapastaa

3,626 kg suikaloitua lohta

Liemi:

8,236 L vettä

4,452 L IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %

2,618 kg IsoMitta Juustocremeä

0,113 kg Bong Kalaliemi -aineksia 0,3 %

0,048 kg sipulijauhetta

0,020 kg suolaa

0,024 kg hienonnettua tilliä, pakaste

0,012 kg rouhittua mustapippuria

0,040 kg sitruunapippuria

Punnitse 1/1 65 GN -vuokaan pasta ja lohisuikaleet.

Valmista liemi ja tarkista maku. Lisää liemi GN-vuokaan.

Laita yhteen GN-vuokaan 760 g pastaa, 900 g lohisuikaleita ja 4 L lientä. Paista yhdistelmäpaistolla 150 °C noin 40–60 minuuttia. Anna vetäytyä. Tarkista maku, rakenne, ulkonäkö ja suolapitoisuus ennen tarjoilua.

Pöllökankaan koulu Oulun Serviisi

Oulusta kouluruokakilpailun finaaliin saapuivat kokki **Elina Pulkkinen**, työnjohtaja **Teija Hahtikari** ja tuoteasiantuntija **Mira Raappana**. He toivat tullessaan tuulahduksen pohjoisen keittiöstä sekä uudistettuja ja tuunattuja listaherkkureseptejä kouluravintolastaan.

Menu

Koululaisen porokeitto

Herkuttelijan kasvis-nuudeli vuoka

Juustoinen lohipasta

Värikäs vihersalaatti

Porkkanasämpylät

Valkosuklaa-lakkaleivos

Kaikki reseptit osoitteesta
www.isomitta.fi





Koiviston koulu Tampereen Voimia

Tuotekehityskokki **Tuulikki Lampén** sekä kokit **Sanna Laitinen** ja **Mari Ranta** olivat toista kertaa kouluruokakilpailun finaalissa. Reseptikokonaisuutta suunnitellessaan he ottivat lasten palautteen ja makumieltymykset parhaansa mukaan huomioon.

Menu

Kalkkuna-currykeitto
Italialainen kasvispasta
Itämainen kookoskala
Kaurainen peltileipä
Jäävuori-melonisalaatti
Houkutteleva marjaherku

**Kaikki reseptit osoitteesta
www.isomitta.fi**



WWF palkitsi Koiviston koulun
ateriakokonaisuuden
ilmastoystävällisimpänä!

Italialainen kasvispasta

100 annosta à 250 g

7,756 L vettä
0,499 kg IsoMitta Vaalea Kylmäsuurusteinen kastikepohja -aineisia
0,609 kg IsoMitta Aurinkokuivattutomaatti kylmäkastike -aineisia
6,648 L IsoMitta Keittiö kasvirsavasekoitetta 15 %
0,084 kg suolaa
0,078 kg sokeria
0,006 kg rouhittua mustapippuria
0,554 kg sipulikuutiota, pakaste
3,878 kg Pomodoro Rosso -vihannessekoitusta, pakaste
3,421 kg soijapyöryköitä
3,421 kg Kungsörmen Täysjyvämäkaronia

Mittaa pataan vesi ja lisää kastikeaineet. Sekoita tasaiseksi. Lisää kasvirsavasekoite ja suola. Sekoita. Laita joukkoon sipulit ja kasvissekoitus. Voitele 1/1 65 GN -vuokat. Punnitse vuokiin pastaa (650 g per vuoka) ja soijapyöryköitä (650 g per vuoka). Lisää kuhunkin vuokaan 3,6 kg kastiketta. Sekoita hyvin. Esilämmitä uuni yhdistelmäpaistolla 180 °C, kosteus 60 %. Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 155 °C, kosteus 60 %, noin 40 minuuttia. Tarkista lämpötila vuokan keskeltä. Vuoka on kypsää, kun sisälämpötila on vähintään 80 °C ja kasvikset ovat kypsiä.



Vääksyn Yhteiskoulun ruokapalvelu Asikkalan tukipalvelut

Vastaava kokki **Ulla Hoikkala** sekä ruokapalvelutyöntekijät **Heidi Eerola** ja **Henna Polvinen** toivat kouluruokakilpailuun alueensa makuja: Peruna- ja pellavakuntana tunnetun Asikkalan perinteitä vaalii perunasosekeitto. Arjessa Omena-kaurasämpylöiden kaurahiutaleet ja jauhot tulevat oman pitäjän peloilta.

Menu

Laurellin perunasosekeitto
Aurinkovuoren makaronilaatikko
Lentäjän broileripaistos
Marinoitu valkokaali-kesäkurpitsasalaatti
Omena-kaurasämpylät
Marjainen juhlarahka

Kaikki reseptit osoitteesta
www.isomitta.fi



Omena-kaurasämpylät/leipä

100 annosta á 70 g

2,400 L vettä
0,050 kg hiivaa
0,050 kg suolaa
0,500 kg omenaa
0,100 kg siirappia
0,400 kg rypsiöljyä
1,600 kg Myllärin Luomu Kaurahiutaleita
1,900 kg Myllärin Kokovilja Sämpyläjauhoseosta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon suola, siirappi, raastettu omena ja kaurahiutaleet. Lisää suurin osa jauhoista ja alusta taikina. Lisää rypsiöljy ja loput jauhot. Alusta, kunnes taikina irtaantuu kulhon reunasta. Kohota taikinaa liinan alla vedottomassa paikassa 20–25 minuuttia. Muotoile taikina jauhotetulla pöydällä tangoksi ja edelleen sämpylöiksi. Asettele sämpylät leivinpaperin päälle pellille, peitä liinalla ja kohota noin 20–35 minuuttia. Voitele sämpylät vedellä ja paista 225°C:ssa noin 15 minuuttia.



Marjainen juhlarahka

100 annosta á 150 g

6,000 L IsoMitta Vaahtoutuvaa vaniljakastiketta 9 %
1,000 kg IsoMitta Vadelmakiisseli -aineksia
4,762 kg maitorahkaa
0,952 L rasvatonta piimää
3,175 kg puolukkaa, pakaste

Mittaa pataan rahka, piimä, puolukat sekä vadelmakiisseliaines ja sekoita. Vatkaa vaahtoutuva vaniljakastike yleiskoneessa. Lisää vaahto pataan ja sekoita hyvin. Jaa annoskippoihin, koristele puolukoilla. Anna tekeytyä kylmässä vähintään puoli tuntia ennen tarjoilua.





Herkullista lounasruokaa

Kouluruokakilpailun reseptit soveltuvat paitsi koulukeittiöille, myös lounasruokailuun. Reseptien ympärille voi koota vaikka kokonaisen teemaviikon – yhdistäähän kouluruoka meitä kaikkia!

Kouluruokakilpailussa on kuluneiden vuosien aikana suunniteltu kymmeni-tään herkullisia ohjeita. Ne on kaikki koottu osoitteeseen IsoMitta.fi, kaikkien keittiöiden käytettäväksi.

Koetaan yhdessä, kuinka ainutlaatuinen suomalainen, laadukas ja herkullinen kouluruoka on!



Valmistaudu Suomen 100-vuotisjuhlaan!

Hae valmiit jälkiruokien ja -leivonnaisten ohjeet juhlaan osoitteesta www.isomitta.fi.



Yhdessä nostamme kouluruoan kunniaan!

IsoMitta

Continental foods
FINLAND WHERE LOCAL BRANDS THRIVE



gogreen