

Koulu-
ruoka
yhdistää

Suomen parasta kouluruokaa!

Kouluruokakilpailun 2014 finaali reseptit



www.isomitta.fi



Kouluruoka yhdistää meitä kaikkia

Suomalaisten koulukeittiöiden osaaminen on kunnioitettavaa. Valtakunnalliseen kouluruokakilpailuun osallistuvien kolmihenkisten tiimien tehtävänä oli suunnitella kolme ateriakokonaisuutta. Kunkin aterian raaka-aineet saivat maksaa yhden euron. Näin näytettiin, miten pienelläkin rahamäärällä valmistetaan ravitsemussuosituksen mukaisia, houkuttelevia ja maukkaita kouluaterioita.

Kilpailu tuotti samalla yhteisesti jaettaviksi uusia ja jo kouluravintoloissa testattuja reseptejä. Reseptejä on koottu tähän esitteeseen – jokaisen suomalaisen keittiön käyttöön.
Kaikki finalistien reseptit ovat osoitteessa www.isomitta.fi





Kotka, Kyminkartanon koulu

Toista kertaa finaaliin yltäneessä Kotkan joukkueessa kilpailivat **Jaana Huuhka** (vas.), **Heidi Gylden** ja **Sirkka Kervinen**.

Tiimi luonnehti reseptikkansa olevan perusruokaa, ilman kikkailuja: jokainen ruokalaji toimii arjessa, isossakin mittakaavassa. Arkisin kotkalaiset valmistavat kollegoineen ateriat 6 000 koululaiselle.

Quornlasagne

100 annosta à 200 g

Juustokastike:

1,200 l vettä
2,000 l IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %
2,000 kg IsoMitta Juustocrema

Quorn-kastike:

6,400 l vettä
1,600 kg quorn, rouhe, pakaste
1,860 kg tomaattimurskaa
0,800 kg tomaattisosetta
0,200 kg Blå Band kuivattua sipulikuutiota
0,120 kg valkosipulirouhetta
0,016 kg kuivattua basilikaa
0,008 kg rouhittua mustapippuria
0,020 kg oreganoa
0,044 kg IsoMitta Kasvisliemi -aineksia
0,340 kg fariinisokeria
0,240 l makeaa chilikastiketta
1,800 kg kesäkurpitsaa
3,200 kg IsoMitta Lasagnelevyjä
0,800 kg raastettua Emmentalia

Ota quornrouhe sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Varaa voidellut GN-vuoat sekä pastalevyt ja kesäkurpitsasuikaleet. Valmista juustokastike: Mittaa pataan vesi, kasvirasvasekoite ja juustocrema. Kuumenna. Valmista quorn-kastike: Mittaa pataan vesi, lisää sulanut quorn-rouhe, tomaattimurska, tomaattipyree, sipulit, mausteet sekä liemiaines. Kuumenna n. 5 minuutin ajan.

Kokoamisohje yhdelle 1/1 65 mm GN-vuoalle:

Laita vuoan pohjalle:

quorn-kastiketta 0,6 kg
tuorepastalevy
quorn-kastiketta 0,6 kg
kesäkurpitsasuikaletta 0,450 kg
juustokastiketta 0,3 kg
tuorepastalevy
quorn-kastiketta 0,6 kg
tuorepastalevy
Pistele haarukalla ennen päällillevyn laittoa.
tuorepastalevy
juustokastike 0,9 kg
ripottele pinnalle juustoraastetta 0,2 kg

Kypsennä yhdistelmätoiminnolla
140 °C, kosteus 50 %, 20 minuuttia ja
160 °C, kosteus 50 % 20 minuuttia.

Katso kaikki Kotkan tiimin kisareseptit:

www.isomitta.fi

Limekala

100 annosta à 120 g

9,000 kg seitikuutiota, pakaste
0,015 kg suolaa
1,500 l vettä
1,200 kg IsoMitta Juustocrema
0,900 l IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %
0,120 kg IsoMitta Vaalea kastikepohja -aineksia
0,120 kg IsoMitta Kalaliemi -aineksia
0,075 kg sipulijauhetta
0,060 kg sokeria
0,012 kg kurkumaa
0,120 l limemehua
0,009 kg limepippuria
0,042 kg hienonnettua ruohosipulia, pakaste
0,027 kg hienonnettua tilliä, pakaste

Esivalmistus edellisenä päivänä: Punnitse kalat voideltuun GN-vuokaan ja lisää pinnalle suola (3 kg seitikuutiota + 5 g suolaa / vuoka). Vie peitettynä kylmiöön.

Valmistuspäivänä: Poista tarvittaessa liika neste vuoasta. Punnitse pataan kastikepohjan ainekset. Kuumenna sekoittaen 92 °C:seen. Lisää limemehu, ruohosipuli ja tilli. Sekoita tasaiseksi. Kaada kastike tasaisesti kalapalojen päälle.

Kypsennysohje: Esilämmitys kiertoilmatoiminnolla, kosteus 0 % + 200 °C. Kiertoilmatoiminto 160 °C, kosteus 0 %, sisälämpötila 80 °C.





Mustasaari, Korsholms högstadium

Mustasaaren tiimi, **Karola Wiklund** (vas.), **Mikael Vuorinen** ja **Ann-Mari Rosengård**, sisuuntui, kun finaali paikka jäi vuoden 2012 kouluruokakilpailussa saavuttamatta. Nämä reseptit suunniteltiin tarkasti ja ne testattiin ennen kilpailua todellisilla kouluruoan asiantuntijoilla – lapsilla.

Värikäs vihannespata

100 annosta à 200 g

0,300 l rypsiöljyä
0,014 kg currya
1,200 kg porkkanasuikaletta, pakaste
1,100 kg paprikasekoitusta, pakaste
0,500 kg sipulikuutiota, pakaste
2,450 kg herkkusieniviipaleita liemessä, säilyke
5,000 l vettä
2,000 kg tomaattimurskaa
0,020 kg Bong Kasvisliemi -aineksia 0,5 %
0,100 l Touch of Taste Kasvisfondia
0,060 kg suolaa
0,010 kg rouhittua mustapippuria
0,008 kg valkosipulijauhetta
0,730 kg GoGreen Punaisia Linssejä
0,200 l vettä
0,070 kg maissitärkkelystä
3,000 kg ananasmurskaa
1,200 kg crème fraichea, kevyt, vähälaktoosinen
0,030 kg persiljaa
5,000 kg pitkäjyväistä riisiä

Kaada öljy pataan. Lisää curry ja kuumenna. Lisää vihannekset ja kuullota 5 minuuttia. Sekoita välillä. Siivilöi herkkusienet ja ota liemi talteen. Lisää herkkusienet ja freesaa pari minuuttia. Kaada mukaan vesi, herkkusieniliemi, tomaattimurska, mausteet ja huuhdellut punaiset linsit. Anna kiehua 5 minuuttia. Suurusta maissitärkkelyksellä ja kiehauta 2 minuuttia. Sekoita joukkoon ananas ja crème fraiche, kiehauta. Sekoita mukaan persilja ja tarkista maku. Tarjoa keitetyn riisin kanssa.

Tulinen pastapata pekonilla

100 annosta à 300 g

3,200 kg pekonia
0,500 kg sipulikuutiota, pakaste
5,000 kg Kungsörnen Gemelli vaaleaa kuitukierre pastaa
10,000 l vettä
0,200 l rypsiöljyä
5,000 l vettä
5,000 l IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %
0,800 kg IsoMitta Vaaleakastikepohja -aineksia
0,400 l makeaa chilikastiketta
1,000 kg paprikasekoitusta, pakaste
0,200 l soijakastiketta
0,035 kg suolaa
0,008 kg rouhittua mustapippuria
0,100 kg persiljaa

Ruskista pekoni ja sipuli uunissa 180°C:ssa 12–15 minuuttia. Keitä pasta uunissa höyryssä 18 minuuttia (1,25 kg pastaa + 2,5 l vettä + 0,5 dl öljyä / GN-vuoka). Mittaa vesi ja kerma pataan, lisää joukkoon kastikepohja-ainekset, sekoita tasaiseksi ja kiehauta. Lisää pekoni, sipuli, chilikastike, paprika ja soija. Keitä 5 minuuttia. Sekoita kastike pastan kanssa ja tarkista maku. Annostele GN-vuokiin ja koristele persiljalla. Tarjoile salaatin kanssa.

Katso kaikki Mustasaaren tiimin kisareseptit:

www.isomitta.fi





Pori, Cygnaeuksen koulu

Porin loistomenun taustalla on tiimin, **Anne Järvisen**, **Sirpa Grönmanin** ja **Katja Nyroosin**, yhteensä melkein 60 vuoden työkokemus. Ja se näkyy. Reseptit ovat hyväksi todettuja listaherkkuja, joita sekä oppilaat että opettajat ovat kehuneet. Päivittäin tiimi valmistaa yhteensä 6 800 annosta lapsille, niin kouluihin kuin päiväkoteihinkin.

Lihakeitto

100 annosta à 250 g

11,000 l vettä
 10,150 kg perunakuutiota, tuore
 0,540 kg sipulikuutiota, pakaste
 0,045 kg suolaa
 0,165 kg IsoMitta Kasvisliemi -aineksia
 0,115 kg IsoMitta Lihaliemi -aineksia
 0,004 kg kokonaista maustepippuria
 laakerinlehtiä
 0,050 kg fariinisokeria
 1,900 kg keittojuureksia, pakaste
 4,000 kg naudan E-kuutioita, kypsä
 0,065 kg hienonnettua persiljaa, pakaste

Kuumenna vesi padassa ja lisää kuutioitdut perunat, sipuli ja mausteet. Anna kiehua lähes kypsäksi. Lisää keittojuurekset ja lihakuutiot. Keitä kypsäksi. Tarkista maku. Lisää hienonnettu persilja ja tarjoile.



Perunarieska

100 annosta à 95 g

5,600 l vettä
 1,000 kg IsoMitta Kylmäsuurustuva Perunasose -aineksia
 0,200 l rypsiöljyä
 0,060 kg suolaa
 0,600 kg laktoositonta juustoraasteseosta
 2,720 kg Myllärin Leivontakarkeaa
 Vehnä jauhoa 2 kg

Sekoita perunasoseainekset veteen ja anna turvota hetki. Lisää muut aineet ja sekoita hyvin. Tee rieskat. Paista kiertoilmahuuunissa 175°C:ssa 15 minuuttia.



Katso kaikki Porin tiimin kisa reseptit:

www.isomitta.fi

Sipoo, Södiksen koulu

Sipoon tiimi toi finaaliin kaksi kouluruokalansa keustosuosikkia: aurinkoisen porkkanasosekeiton ja kestopitua eli broilerinuijia.
Dennis Sjöholm (vas.), **Christina Lönnholm** ja **Dennis Lindholm** panostavat aina ruoan makuun – he hallitsevat maustamisen.

Porkkanasosekeitto

100 annosta à 250 g

9,525 l	vettä
7,145 kg	jauhoista perunaa
0,060 kg	sipulijauhetta
0,260 kg	Bong Kasvisliemi -aineksia 0,5 %
7,050 kg	porkkanasoseetta, pakaste
0,003 kg	jauhettua valkopippuria
0,030 kg	suolaa
0,005 kg	rakuunaa
2,500 l	IsoMitta Keittiö kasvivasvasekoitetta 15 %
1,600 kg	IsoMitta Juustocremaa
	persiljaa

Keitä perunat, ota keitinliemi talteen. Soseuta perunat ja lisää keitinlientä vähitellen. Lisää sipuli ja kasvisliemianekset. Säästä mahdollisesti ylijäänyt keitinliemi (sakeus riippuu perunoiden laadusta) ja lisää nestettä tarvittaessa. Sekoita joukkoon porkkanasose ja mausteet. Kiehauta ja hauduta n. 10 minuuttia. Lisää kasvivasvasekoite ja juustocrema, kuumenna kiehumispisteeseen. Tarkista maku. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.

Kaura-ruissämpylä

100 annosta à 40 g

2,500 l	vettä
0,250 l	rypsiöljyä
0,200 kg	siirappia
0,035 kg	suolaa
0,065 kg	kuivahiivaa
0,270 kg	Myllärin Luomu Kaurahiutaleita 650 g
0,150 kg	Myllärin Luomu Ruishiutaleita 500 g
0,250 kg	Myllärin Ruisjauhoa 2 kg
2,800 kg	Myllärin Leivontakarkeaa
	Vehnäjauhoa 2 kg

Lämmitä vesi 42 °C:ksi eli hiukan kädenlämpöä lämpimämmäksi. Lisää öljy, siirappi ja suola veden sekaan. Sekoita kuivahiiva jauhoihin ja lisää jauhot ja hiutaleet veteen. Sekoita taikinaksi, pyöritä sämpylät ja laita ne pellille. Peitä sämpylät ja anna niiden kohota 20 minuuttia. Paista sämpylöitä kiertoilmamauunissa 180°C:ssa noin 10 minuuttia.

Katso kaikki Sipoon tiimin kisareseptit:

www.isomitta.fi



Turku, Rieskalähteen koulu

Turun tiimin menu yhdisti sopivasti perinteitä ja uutta, valmiiden suosikkiherkkujen pohjalta. **Annariina Aaltonen** (vas.), **Ilkka Lindgren** ja **Johanna Sahonen** huomioivat resepteissä lisääntyneet allergiat: kilpailuresepteissä on mukana myös laktoositon ja munaton vaihtoehto.



Kirjolohimureke

100 annosta à 150 g

1,600 l	IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %
2,400 l	vettä
0,680 kg	IsoMitta Kylmäsuurustuva Perunasose -aineisia
0,300 l	makeuttamatonta sitruunamehua
0,200 l	Touch of Taste Kalafondia
0,080 kg	hienonnettua tilliä, pakaste
0,050 kg	suolaa
0,015 kg	sitruunapippuria
0,004 kg	jauhettua valkopippuria
10,000 kg	kirjolohimassaa
1,400 kg	munamassaa
0,600 kg	sipulikuutiota, pakaste

Voitele tarvittava määrä GN-vuokia (4 kpl / 100 annosta). Mittaa pataan IsoMitta kasvirasvasekoite ja vesi. Sekoita joukkoon perunahiutaleet, sitruunamehu, Touch of Taste Kalafondi ja muut mausteet. Lisää joukkoon sulanut kirjolohimassa, munamassa sekä sulaneet sipulikuutiot. Sekoita nopeasti tasaiseksi. Jaa massa vuokiin, 4,3 kg /vuoka. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 150°C:ssa, kosteus 50 % n. 40 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua. Huomaa, että uuni ja sen täyttöaste vaikuttavat tuotteen kypsymisaikaan. Tarjoa kuoripäällisten keitettyjen perunoiden kanssa.

Parempi kermaviilikastike

100 annosta à 50 g

2,500 kg	laktoositonta kermaviiliä
1,200 kg	Chef René Täysmajoneesia 82 %
1,200 kg	kurkkusalaattia
0,100 kg	sinappia
0,050 kg	hienonnettua tilliä, pakaste

Sekoita raaka-aineet keskenään ja laita kastike kylmään maustumaan. Tarjoa kirjolohimurekkeen kanssa.

Katso kaikki Turun tiimin kisareseptit:

www.isomitta.fi



Järjestä teema ja tarjoile Suomen parasta kouluruokaa

Päiväkodeista lounasravintoloihin ja palvelukoteihin

Kouluruokakilpailun tavoitteena on paitsi nostaa kouluruoan ja sen tekijöiden arvostusta, myös tuottaa uusia suosikkiruokia koulujen ruokalistaolle. Kaikki finaali reseptit ovat nyt vapaasti keittiönne käytettävissä – niistä on vaivaton koota teema kouluruoan ympärille. Nyt teillä on mahdollisuus tarjota asiakkaillenne tämän päivän parasta kouluruokaa!

IsoMitan nettisivuilla on saatavilla materiaalia teeman ympärille. Koulu-ruoka yhdistää ja kiinnostaa meitä kaikkia – lapsia, vanhempia, isovanhempia – aina päiväkodeista lounasravintoloihin ja palvelukoteihin!

Koetaan yhdessä, kuinka ainutlaatuinen suomalainen, laadukas kouluruokailu on. **Nostetaan yhdessä kouluruoka kunniaan!**



Katso kaikki reseptit ja materiaalit osoitteesta

www.isomitta.fi

IsoMitta



gogreen