

Uusi Apetina Paneer lanseerataan helmikuussa – kimmoke monipuolisempaan ruokailuun

Suomalaiset syövät punaista lihaa keskimäärin yli suositusten, mutta yhä useammat ovat alkaneet myös nauttia entistä monipuolisempaa ravintoa ja etsiä vaihtoehtoisia proteiininlähteitä. Fleksaukseen eli ruokavalioon, jossa painotetaan kasviksia, auttaa runsasproteiininen uutuus Apetina Paneer, jota voi käyttää ruoanlaitossa jauhelihan tapaan.

Yhä useampi suomalainen on alkanut kiinnittää huomiota ruokavalionsa monipuolisuuteen. Suomalaisista jopa 50 prosenttia kertoo vähentäneensä lihansyöntiä, koska haluaa vaihtelua ja 62 prosenttia kertoi kokeilleensa lihankorviketuotteita (Foodwest, 2017).

Yhä useampi haluaisi syödä monipuolisemmin ja tasapainoisemmin, sillä myös tutkimusten mukaan suomalaisten ruokavalion kompastuskivet ovat edelleen kasvien, hedelmien ja marjojen sekä täysjyväviljan vähäinen kulutus ja tyydyttyneen rasvan ja suolan liian runsas saanti (THL, 2017).

Tilastoja tukee ruokatrendiksi viime vuosina noussut fleksitarismi tai ”fleksaus” eli ruokavalio, jonka pääpaino on kasviksissa, mutta jossa lihaa ei kielletä kokonaan. Arlan juustoperheeseen liittyy nyt uusi Apetina Paneer, jota etenkin fleksaajat voivat hyödyntää monipuolisesti ruoanlaitossa tuotteen runsaan proteiininpitoisuuden ja vähäsuolaisuuden ansiosta.

Apetinan teettämän tutkimuksen (Kopla Helsinki, 2017) mukaan fleksaajiksi itsensä määrittelevät kuluttajat ovat valinneet ruokavalionsa sekä fysiologista (terveys, hyvä olo) että psykologisista syistä (eettisyys, trendikkyys).

”Paneer sopii täydellisesti fleksaustrendiin juuri sen helppokäyttöisyyden ja ravintoarvojen vuoksi. Haluamme kannustaa suomalaisia monipuolisempaan syömiseen ja olemme erittäin iloisia, että meillä on mahdollisuus tuoda Suomen markkinoille täysin uudenlainen juustotyyppi, joka on maailmalla jo valloittanut miljoonien kotikokkien sydämet ja lautaset”, kertoo Apetinan tuotepäällikkö **Aleksander Panfilo**.

Apetina Paneer on vähäsuolainen, runsaasti proteiinia sisältävä uutuus. Maultaan mieto Paneer tuo ruokiin täyteläisyyttä ja rakennetta ja se säilyttää muotonsa lämpimässä ruoanlaitossa. Mehevänä, murenevana ja paistettavana se sopii sinne minne tavallinen jauhelihakin.

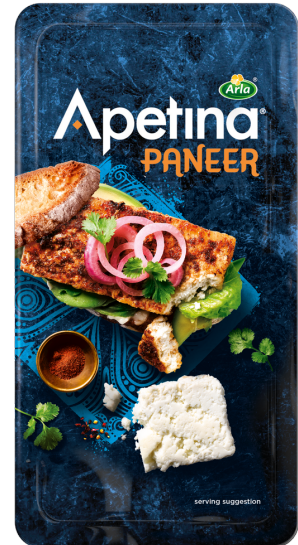
Sen lisäksi, että Paneeria voi käyttää meille kaikille tutuissa ruoissa, kuten pihvinä hampurilaisessa, sen intialainen alkuperä inspiroi kokeilemaan uusia, eksoottisia ruokalajeja. Pohjois-Intiassa paneer-juustoa käytetään ruoanlaitossa usein lihan korvikkeena.

APETINA® PANEER -HAMPURILAINEN

Valmistusaika: 20 minuuttia
2 annosta

Ainesosat:

- 1 pkt (225 g) Apetina® Paneeria
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl Arla® meijerivoita tai Arla® Ingmariinia
- 1 tl tandoori-mausteseosta
- suolaa
- 4 siivua maalaisleipää
- 2 tl dijon-sinappia
- 1 avokado
- romaine-salaatti
- punasipulia



Halkaise Paneer kahdeksi noin 1 cm:n paksuiseksi siivuksi. Ruskista siivut öljyssä. Pienennä lämpöä ja lisää voi ja tandoori-mauste. Lusikoi kuohuvaa tandoori-voita juuston päälle minuutin ajan. Lisää ripaus suolaa, jos käytit suolatonta tandoori-maustetta. Paahda leipäsiivut.

Levitä majoneesia kahdelle leipäsiivulle. Asettele niiden päälle pari salaatinlehteä, avokadosiivuja, paistettut Paneerit ja punasipulia. Sipaise hieman sinappia jäljellä oleviin kahteen leipäsiivuun ja aseta ne kansiksi.

Vinkki!

Punasipulin voi pikamarinoida: kuori 1–2 punasipulia ja leikkaa ne ohuiksi siivuiksi. Kiehauta kattilassa ½ dl punaviinietikkaa, 2 rkl öljyä, 1 rkl sokeria ja ½ tl suolaa. Kaada kuuma liemi sipulisiivujen päälle ja anna maustua muutama minuutti.

Lisätiedot mediallyle:

Aleksander Panfilo, Arla

+358 40 823 7634

aleksander.panfilo@arlafoods.com

Hanna Johnson, Miltton

+358 44 548 5421

hanna.johnson@miltton.fi

Arla Oy on osa kansainvälistä Arla Foodsia, joka on maidontuottajien omistama osuuskunta. Suomessa toimimme Arla Suomi -yhteistyöryhmässä, johon kuuluu 10 yhteistyömeijeriä eri puolilta Suomea. Arla Suomi -yhteistyöryhmässä on kaikkiaan 640 suomalaista maidontuottajaa. Jalostamme n. 270 miljoonaa litraa suomalaista maitoa Sipoon meijerissä ja Hämeenlinnan Osuusmeijerissä. Mielestämme suomalaisella maidontuotannolla ja meijeriteollisuudella on merkittävä rooli Suomessa myös tulevaisuudessa, niin kotimarkkinoiden kuin vienninkin osalta.

Apetina®