



**Osallistu
reseptikilpailuun!**

**Kilpailuaika
8.1.-15.3.2024**

Itämeripäivää juhlitaan lähes kaikissa Itämeren maissa aina elokuun viimeisenä torstaina. Itämeripäivää voi juhlistaa nauttimalla itämerellistä ruokaa!

ITÄMERIPÄIVÄ -reseptikilpailu

Ammattikeittiöosaajat ry ja John Nurmisen Säätiö haastavat ammattikeittiöosaajat suunnittelemaan itämeriystävällisiä ohjeita! Kisassa palkitaan ideat, jotka kunnioittavat itämerellistä ruokaperinnettä, huomioivat ravitsemussuosituksia ja innostavat käyttämään Itämeren ympärillä viljeltyjä tai kasvavia raaka-aineita. Itämeren ruokavalion raaka-aineet: palkokasvit, juurekset, sipulit, täysjyvävilja, pikkukalat, marjat ja sienet ovat tutkitusti terveellisiä ja asiakkaille maistuvia!

Tehtävä

Kehittele 10:n hengen reseptiksi vakioitu menu, jossa on pääruoka ja lisukesalaatti. Kirjaa ohje työvaiheineen, ja kuvaa valmis menu. Perustele, miksi valitsit raaka-aineet ja koet, että kokonaisuus sopisi juhlistamaan Itämeripäivää juuri teidän asiakkailleen!

Osallistuminen

Reseptikilpailuun voivat osallistua ammattikeittiöiden työntekijät ja yksittäiset työntekijät sekä ravitsemisalalan opiskelijat. Kilpailuaika on 8.1.-15.3.2024.

Töiden palautus

Lähetä ohjeet sekä kuva osoitteeseen marjut.huhtala@amko.fi 15.3.2024 mennessä otsikolla "Itämeripäivä-reseptikilpailu". Liitä mukaan nimesi/työryhmäsi jäsenten nimet ja yhteystietosi.

Palkinto

Voittajatiimi palkitaan 1000 euron kannustusstipendillä.

Lisätietoa ja tarkemmat säännöt: www.amko.fi

Ammattikeittiöosaajat ry: Marjut Huhtala, marjut.huhtala@amko.fi ja Virpi Kemi, virpi.kemi@amko.fi

John Nurmisen Säätiö: Maija Soljanlahti, maija.soljanlahti@jnfoundation.fi

Lue lisää Itämeripäivästä: www.itameripäivä.fi



**ITÄMERI
PÄIVÄ**

ÖSTERSJÖDAGEN ♦ BALTIC SEA DAY