

Inka Heinonen

HELPPOA JA HERKULLISTA  
RUOKAA ETELÄSAVOLAISISTA  
RAAKA-AINEISTA

Opinnäytetyö  
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen


Marraskuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b> 3.11.2016
<b>Tekijä</b> Inka Heinonen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko
<b>Nimeke</b> Helppoa ja herkullista ruokaa eteläsavolaisista raaka-aineista	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää helppoja, herkullisia ja nykyaikaan sopivia reseptejä eteläsavolaisia elintarvikkeita käyttäen. Työn tavoitteena oli kasvattaa eteläsavolaisten elintarvikkeiden tunnettuutta ja käytettävyyttä arjessa. Opinnäytetyön tilaajana toimi Etelä-Savon elintarvikekehittämisyhdistyksen Ekoneum ry:n Ruokaviestintä ja alueellisen ruokaidentiteetin vahvistaminen - Etelä-Savon ruokaviestintä -hanke. Ekoneum yhdistykseen kuuluvat Mikkelin Ammattikorkeakoulu, Ruralia-instituutti ja Luonnonvarakeskus.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, ja työ sisältää kaksi vaihetta: tutkinnallisen ja toiminnallisen osuuden. Työn teoreettinen viitekehys perustui tuotekehitysprosessin selvittämiseen sekä työssä käytettävien käsitteiden määrittämiseen. Tutkinnallisessa osuudessa tehtiin taustatutkimusta kuluttajakäyttäytymisestä, ruokatreendeistä sekä otettiin selvää eteläsavolaisista ruoantuottajista ja raaka-aineista. Näiden tietojen pohjalta kehitettiin nykyaikaan sopivia, helppoja ja herkullisia reseptejä.</p> <p>Työssä käytettiin päämenetelmänä tuotekehitystä, sekä muina tiedonkeruumenetelminä käytettiin tuotetyytyväisyyskyselyä, henkilökohtaisia keskusteluja ja dokumenttianalyysia. Tuotekehityksen vaiheita ovat ideointi, esitutkimus, karsinta, koekeittäövaihe ja markkinoille lanseeraus. Tuotekehityksen teoria kulki työn alusta alkaen mukana.</p> <p>Työn tekeminen aloitettiin suunnitelmalla, jossa määritettiin työn tavoitteet. Työn alussa etsittiin taustatietoja tuotekehityksen tueksi. Ideointivaiheessa reseptiikkaan haettiin ideoita muun muassa ruokablogeista, keittokirjoista ja lehtiartikkeleista, sekä käytettiin ideointimenetelmiä. Koekeittäövaiheessa valmistettiin useampi tuote, joista valittiin aistinvaraisen arvioinnin avulla parhaat. Tuotteita maistatettiin kuluttajaraadilla.</p> <p>Reseptejä kehitettiin noin kaksikymmentä kappaletta. Resepteissä on suolaisia pääruokia ja välipaloja, ja pääraaka-aineina käytettiin mahdollisuuksien mukaan eteläsavolaisia tuotteita. Reseptit ovat työntilaajan käytettävissä ja ne julkaistaan mahdollisesti työn tilaajan toimesta vuoden 2017 alkupuolella.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> tuotekehitys, lähiruoka, ruokaohjeet	
<b>Sivumäärä</b> 44 sivua + 12 liitesivua	<b>Kieli</b> Suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Eeva Koljonen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Ruokaviestintä ja alueellisen ruokaidentiteetin vahvistaminen- Etelä-Savon ruokaviestintä Mikkelin Ammattikorkeakoulu OY/MR-laitos

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b> 3 November 2016
<b>Author</b> Inka Heinonen	<b>Degree programme and option</b> Hospitality management
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Easy and delicious food from South Savonian raw materials	
<b>Abstract</b> <p>The purpose of this thesis was to create easy and quick recipes from raw materials from South Savo. The aim of this thesis was to raise the recognisability and usability of South Savonian groceries in everyday life. This thesis was assigned by Ekoneum centre and their project Communication and Strengthening Regional Food Identity in South-Savo area. Ekoneum association includes Mikkeli University of Applied Sciences, Ruralia Institute and Natural Resources Institute.</p> <p>The method of this thesis was product development. The theory is based on the product development process and determination of concepts used in the thesis. The different stages of product development are idea creation, feasibility study, testing in the kitchen and launch on the market. The product development process started by making the plan. This was followed by background information about food trends and consumers' eating habits. The thesis also presents some local producers and their products. On the basis of these data, the development of easy dishes for the modern time was started. The products were tested in the home kitchen and teaching kitchen. In addition, the products were tested by costumers.</p> <p>Twenty recipes were created. The recipes are salty meals and snacks. The main raw materials came from South Savo. The recipes can be freely used by the commissioner of this thesis and they may published at the beginning of 2017.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b> product deveploment, local food, food recipes	
<b>Pages</b> 44 pgs + app. 12 pgs	<b>Language</b> Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>	
<b>Tutor</b> Eeva Koljonen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Communication and Strengthening Regional Food Identity in South-Savo area/ Mikkeli University of Applied Sciences

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	TYÖN TAUSTAA .....	2
2.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	2
2.2	Työn tilaaja .....	2
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	4
2.4	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät .....	5
3	LÄHIRUOKA .....	6
4	ETELÄSAVOLAINEN LÄHIRUOKA.....	9
4.1	Tutkimuksia Etelä-Savosta .....	9
4.2	Eteläsavolainen ruokakulttuuri ja historia .....	10
4.3	Eteläsavolaiset raaka-aineet ja tuottajat.....	11
4.3.1	Liha .....	13
4.3.2	Leipomotuotteet .....	14
4.3.3	Kasvikset, juurekset ja yrtit.....	16
4.3.4	Kala .....	17
4.3.5	Maitotuotteet .....	18
4.3.6	Muut tuotteet.....	18
5	KULUTTAJAKÄYTTÄYTYMINEN.....	20
5.1	Kuluttajien ajankäyttö ja ruoanlaittotottumukset.....	20
5.2	Ruokatrendit 2016 .....	22
5.3	Nopea ruoanvalmistus .....	26
6	TUOTEKEHITYS.....	26
6.1	Tuotekehitysprosessi.....	27
6.2	Tuotekehityksen vaiheita .....	27
6.3	Ideointivaihe .....	29
6.4	Esitutkimusvaihe.....	30
6.5	Koekeittäövaihe .....	30
6.6	Markkinoille vienti eli lanseeraus.....	33
7	TUOTEKEHITYSPROSESSI OPINNÄYTETYÖSSÄ.....	34
7.1	Lähtötilanne .....	35
7.2	Reseptiikan kehittäminen.....	35

7.3	Tuotetestaus .....	36
7.4	Kuluttajatestit.....	38
7.5	Reseptien lanseeraus .....	42
8	POHDINTA .....	42
	LÄHTEET .....	

#### LIITTEET

1 Palautelomakkeet

2 Reseptit

## 1 JOHDANTO

”Suomalainen haluaisi kokata kotona yhä enemmän”, sanotaan Philipsin ja Otantatutkimus Oy:n Ravintola oma koti (2014)-tutkimuksessa. Kiinnostus ruoanlaittoa kohtaan on noussut viime vuosina, ja nykypäivän ruoanlaiton avainsanoja ovat helppous ja nopeus. Kotimaisia laadukkaita ja puhtaita raaka-aineita arvostetaan, ja lähiruokaa suositaan, vaikka lähituottajien tuotteet mielletään kalliimmiksi kuin isojen ketjujen tuotteet. Monesti kiire, harrastukset, työelämä tai ruoanlaiton vaikeus voivat olla esteitä sille, ettei ruokaa valmisteta kotona. Haluan opinnäytetyöni avulla nostattaa lähiruoan ja ruoanlaiton arvostusta, ja toivon että ihmiset valmistaisivat ruokaa enemmän.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nykykuluttajalle ja nykyaikaan sopivia helppoja, nopeita ja herkullisia reseptejä eteläsavolaisista raaka-aineista. Opinnäytetyö tehtiin Etelä-Savon Ruokaviesti -nimiselle hankkeelle. Työn tavoitteena on edistää eteläsavolaisten tuotteiden menekkiä ja käytettävyyttä arkipäivässä. Työssä otettiin selvää paikallisista tuottajista ja raaka-aineista, ja tuotteiden tuli olla kuluttajien saatavilla päivittäistavara-kaupoissa. Työn kohderyhmäksi valittiin nuoret perheelliset.

Opinnäytetyössä tutkittiin ruokatrendejä ja kuluttajien ajankäyttöä, sekä kehitettiin helppoja ja nopeita reseptejä. Resepteissä käytettiin paikallisia raaka-aineita käytettävyyden mukaan. Raaka-aineet hankittiin pääosin hankkeen kautta, ja reseptejä kokeiltiin Mikkelin Ammattikorkeakoulun Ravintola Tallin opetuskeittiössä sekä kotikeittiössä. Tuotteita maistatettiin Mikkelin torilla Sadonkorjuumarkkinoilla yhdessä Ruokaviesti-projektityöntekijöiden kanssa. Työssä ei tehty katelaskelmia resepteistä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin tuotekehitystä, kotitalouksien ajankäyttöä ja selvitettiin eteläsavolaista ruokakulttuuria sekä paikallisia tuottajia. Opinnäytetyö on kaksiosainen; tutkinnallisessa osuudessa tehtiin taustatutkimusta kuluttajakäyttäytymisestä, ruokatrendeistä ja eteläsavolaisista elintarvikkeista sekä ruoantuottajista. Toiminnallisessa osuudessa kehitettiin reseptejä. Opinnäytetyössä on tärkeää reseptiikan tunteminen, ruoanvalmistuksen taito sekä tuotekehitysprosessin ymmärtäminen.

## 2 TYÖN TAUSTAA

Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, joka sisältää kaksi osuutta: tutkinnallisen ja toiminnallisen osuuden. Tutkinnallinen osuus sisältää teoreettisen viitekehyksen sekä käsitteiden määrittelyn, ja toiminnallinen osuus perustuu tuotekehitysprosessiin. Tuotekehitystä käytettiin tässä opinnäytetyössä päämenetelmänä.

### 2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää eteläsavolaisista elintarvikkeista nykyaikaan sopivia helppoja, herkullisia ja nopeita reseptejä. Reseptit on suunnattu nuorille perheellisille henkilöille, joiden arki on kiireistä ja mahdollisesti varallisuutta ei ole paljoa. Sain aiheen Mikkelin Ammattikorkeakoulun lehtorilta Taina Harmoiselta, joka on Etelä-Savon ruokaviestin -hankkeen projektipäällikkö, ja hanke toimii opinnäytetyöni tilaajana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli nostaa eteläsavolaisten raaka-aineiden tunnettavuutta ja niiden käytettävyyttä arkipäivässä. Reseptien suunnittelussa otettiin huomioon työntilaajan vaatimukset. Työssä perehdyttiin Etelä-Savon alueen lähituotteisiin ja niiden saatavuuteen. Resepteissä käytettävien tuotteiden tuli olla saatavilla päivittäistavara-kaupoissa. Nykykuluttajien kiinnostus ruokaa ja ruoanlaittoa kohtaan selvitettiin muun muassa ruokablogeista, kuluttajatutkimuksista ja lehtiartikkeleista. Työn taustaksi selvitettiin vallitsevia ruokatrendejä, joiden pohjalta kehitettiin nykyaikaan sopivia reseptejä eteläsavolaisia raaka-aineita käyttäen.

Eteläsavolaiseen ruokaan liittyviä opinnäytetöitä on tehty aiemminkin. Etenkin Saimaa-menu on ollut suosittu aihe. Lisäksi Ravintola Talliin on suunniteltu eteläsavolainen menu sekä Saimaa menu-viikko. Myös muille eteläsavolaisille ravintoloille ja kahviloille on suunniteltu paikallisia tuotteita.

### 2.2 Työn tilaaja

Opinnäytetyön tilaajana toimi Etelä-Savon elintarviketalouden kehittämissyhteistyksen Ekoneum ry:n toimijoiden yhteishanke ”Ruokaviestintä ja alueellisen ruokaidentiteetin vahvistaminen - Etelä-Savon ruokaviestin”. Hanketta koordinoi Helsingin yliopiston

Ruralia-instituutti, muina hanketoimijoina ovat Luonnonvarakeskus ja Mikkelin Ammattikorkeakoulu. (Harmoinen 2016.)

Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin toimintayksiköt sijaitsevat Seinäjoella ja Mikkelissä. Ruralia-instituutti on Maatalous-metsätieteelliseen tiedekuntaan kuuluva erillinen laitos. Instituutin tehtävänä on edistää maaseudun elinkeinoja ja elinolosuhteita kehittämistoiminnan sekä koulutuksen avulla. Instituutin muita tehtäviä ovat osuustoiminnan tutkiminen, opetusalan kehittäminen sekä paikalliskehitys, ruokaketjun uudistus ja luonnonvarojen hyödyntäminen. (Helsingin yliopisto 2016.)

Luonnonvarakeskus on toiminut vuodesta 2015. Keskus syntyi, kun Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Metsäntutkimuslaitos, Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitos sekä maa- ja metsätalous-ministeriön tietopalvelukeskuksen tilastopalvelut yhdistyivät. Luonnonvarakeskuksen eli Luken tarkoituksena on yhdistää uusiutuvien luonnonvarojen ja vastuullisen ruoantuotannon osaajat yhteen. Luonnonvarakeskuksen tutkijoiden ja asiantuntijoiden tehtävä on tuottaa tietoperäisiä palveluita ja ratkaisuja asiakkaille. Luken pääkonttori sijaitsee Viikissä ja päätoimipaikkoja on pääkaupunkiseudulla, Jokioisissa, Joensuussa sekä Oulussa. Muita toimipaikkoja on tällä hetkellä 29 ja työntekijöitä noin 1700. (Helsingin yliopisto 2016.)

Mikkelin Ammattikorkeakoulu (Mamk) muodostaa yhdessä Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun kanssa Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy:n (Xamk), jonka fuusio tulee voimaan 1.1.2017. Ammattikorkeakoulun kampuksia on neljä ja ne sijaitsevat Mikkelissä, Savonlinnassa, Kouvolassa ja Kotkassa. Mikkelin Ammattikorkeakoulu tekee tutkimus- ja kehittämistyötä sekä tuottaa palveluja Etelä-Savon alueen ihmisille ja yrityksille. Mikkelin Ammattikorkeakoulussa on saatavilla opetusta seitsemällä eri koulutuslallalla, joita ovat liiketalous, matkailu- ja ravitsemisala, terveystala, nuoriso- ja sosiaaliala, sähkö- ja informaatiotekniikka sekä metsäala. Mikkelin ja Savonlinnan kampuksilla opiskelijoita on yhteensä 4500 ja henkilökuntaa 350. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2016.)

### **Etelä-Savon ruokaviestihanke**

Etelä-Savon Ruokaviestin -hankkeen tarkoituksena on vahvistaa Etelä-Savon maakunnan alueellista ruokaidentiteettiä sekä ruoka-alan kehittymistä. Hankkeen avulla halutaan lisätä eteläsavolaisen ruoan ja ruoka-alan tunnettavuutta, vahvistaa paikallisuutta



ja tuoda alan yrityssectorille näkyvyyttä. Hankkeen avulla lisätään kuluttajan ruoan arvostusta sekä kiinnostusta ruokaa ja ruoka-alaa kohtaan. (Helsingin yliopisto 2016.)

Hanke välittää tietoa ja sekä toimii kehittämisen ja yhteistyön koordinaattorina Etelä-Savossa. Hanke välittää tutkimustietoa ja ruokatietoa sekä toteuttaa ruokaviestintää. Hanke järjestää ruoka-alan yrityksille ja yrittäjille ajankohtaistietoiskuja, kuluttaja- ja ammattilaistapahtumia sekä yleisöluentoja. Lisäksi hanke toteuttaa verkkoviestintää sekä laatii kirjoituksia eri lehtiin. Hanke välittää myös tietoa Etelä-Savon ruokasektorista. Hankkeen kohderyhmänä on alkutuotanto, elintarvikkeiden valmistus, kuluttajat, ravitsemispalvelut sekä vähittäis- ja tukkukauppa. (Helsingin yliopisto 2016.)

### **2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyö on osoitus opiskelijan valmiuksista soveltaa ammattipintoihin liittyviä tietojaan ja taitojaan käytännön työelämässä (Hakala 2004). Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö voi olla tutkimuksellinen tai toiminnallinen työ. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen työ, ja päämenetelmänä on tuotekehitys. Toiminnallinen työ on työelämälähtöinen, ja työn tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää käytännön toimintaa. Työn toteutustapana voi olla alasta riippuen ammatilliseen käytäntöön soveltuva projekti, opas, perehdyttämissuunnitelma, kehittämissuunnitelma tai ohjeistus. Työ voi liittyä myös tapahtuman, kuten näyttelyn, messujen kokouksen tai konferenssin järjestämiseen. Toteutustapana voi olla kirja, kansi, vihko, opas, portfolio tai kotisivut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä olla toimeksiantaja, jotta työ linkittyy työelämään ja lisää opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi osuutta, joita ovat toiminnallinen osuus ja raportointi. Lisäksi opinnäytetyöprosessi dokumentoidaan ja arvioidaan. Opinnäytetyön perustana on ammatillisen teorian yhdistäminen ammatilliseen käytäntöön. Toiminnallisessa työssä tulee olla tietoperustaa sekä teoreettinen viitekehys. Useimmiten tällaisissa töissä teoreettinen näkökulma voi olla jokin alan käsite ja sen määrittely. (Vilka & Airaksinen 2003, 42.)

## 2.4 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Työssä käytettiin tiedonkeruumenetelminä tuotekehitystä, tuotetyytyväisyyskyselyä, henkilökohtaisia keskusteluja sekä dokumenttianalyysia. Henkilökohtaisia keskusteluja käytiin työn tilaajan kanssa prosessin eri vaiheissa. Pidin työn tilaajan mielipidettä tärkeänä tuotekehitystä tehdessä varmistaakseni, että tuotekehitys täyttää työntilaajan kanssa sovitut kriteerit.

Yhtenä tutkimusmenetelmänä käytettiin dokumenttianalyysia. Jos aineistonkerääminen on hankala toteuttaa haastattelun tai kyselyn avulla, voidaan käyttää dokumenttianalyysia. Dokumenteiksi lasketaan kaikki tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä puhuttu, kirjoitettu tai kuvattu materiaali. Dokumenttianalyysin aineistona voidaan käyttää erilaisia tilastoja, aikaisempia tutkimuksia aiheesta, henkilökohtaisia dokumentteja sekä joukkotiedotuksen välineitä kuten lehtiä, www-sivuja, radiota ja kirjoja. Valmiin aineiston tutkiminen voi joskus olla ainoa mahdollisuus saada tietoa tutkittavasta aiheesta. Dokumenttianalyysia käytettäessä tulee ottaa huomioon lähdekritiikki, jotta analyysi on luotettava. (Anttila 2014.)

Työssä mitattiin asiakkaiden tyytyväisyys tuotteita kohtaan kyselylomakkeen avulla. Tällöin menetelmänä on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kyseistä menetelmää voidaan käyttää, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan tilastollisesti ilmoitettavaa numeraalista tietoa. Numeroiden avulla voidaan kuvailla, täsmentää, perustella tai selittää opinnäytetyöhön liittyvää ideaa, yksityiskohtaa tai aihepiiriä. Aineiston kerääminen voidaan toteuttaa postitse, sähköpostin avulla, puhelimitse tai paikan päällä. Tapa tulee määrittää sen mukaan, millaista tietoa ja tiedon täsmällisyyttä opinnäytetyössä tarvitaan. Kyselylomakkeen avulla voidaan tavoittaa iso joukko ihmisiä. Jos työssä päädytään käyttämään kyselylomaketta, kysymykset tulee suunnitella vastaajan näkökulmasta. Kyselylomakkeen etuna on vastaajan anonyymisyys. Toisaalta kyselylomakkeen huono puoli voi olla se, että vastausprosentti jää pieneksi tai vastauslomakkeet palautetaan viiveellä. (Vilka & Airaksinen 2004, 58–59.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin paikan päällä tapahtumassa. Paikan päällä tehty kysely voidaan tehdä, jos tutkimuskysymyksiä on rajallinen määrä ja tutkimusongelma ei ole laaja. Kyseinen tapa sopii, kun kysely tehdään tapahtumassa tai esi-

merkiksi työpaikalla. Yrityksissä tehty kysely voi olla ongelmallinen henkilön anonyymiteetin kannalta, mutta tutkimusetiikan mukaan tutkija on vaitiolovelvollinen vastaajista. Paikan päällä tehty kysely vaatii työvoimaa, sillä tutkija voi joutua jakamaan lomakkeita tai kirjoittamaan vastauksia ylös. Toisaalta vastaajaa motivoiva aihepiiri, kyselylomake sekä kyselijä voi kartuttaa lomakkeiden määrää suunniteltua enemmän. (Vilka 2005.)

### **3 LÄHIRUOKA**

Eviran (2016) Valtioneuvoston periaatepäätöksen ”Lähiruokaa – Totta kai ” -raportin mukaan lähiruokalla tarkoitetaan paikallisruokaa, joka edistää maakunnan työllisyyttä, ruokakulttuuria ja paikallistaloutta. Lähiruoka on tuotettu ja jalostettu oman maakunnan alueen raaka-aineista sekä markkinointi ja kulutus painottuvat maakuntaan. Lähiruokaohjelman mukaan lähiruoka ja paikallisruoka tarkoittavat lyhyttä jakeluketjua, eli ruoan matka tuottajalta kuluttajalle tapahtuu korkeintaan maakunnan laidalta toiselle. Lyhyitä jakeluketjuja määrittää toimijoiden yhteistyö, taloudellisten toimijoiden määrän väheneminen ketjussa, tuottajien ja kuluttajien maantieteelliset ja sosiaaliset yhteydet sekä paikallinen talouskasvu. (Maa- ja metsätalousministeriö 2013.)

Hallituksen lähiruokaohjelman tavoitteena on lähituotteiden helppo saatavuus. Lähiruokatuotteille tulee olla useita myyntikanavia, joista tuottajat ja jalostajat löytävät itsellensä kannattavimman vaihtoehdon. Lähiruokaohjelman tavoitteena on lainsäädännön keinoin parantaa pienimuotoisen elintarvikejalostuksen ja myynnin mahdollisuuksia. (Evira 2016.)

Lähiruokan tarkoitus on kasvattaa vero- ja toimeentuloja maakunnan alueella sekä lisätä työllisyyttä. Lähiruoka luo lisäarvoa ammattikeittiön ja kaupan valikoimiin sekä matkailulle. Tuottaja ja tuotteen alkuperä on helpompi jäljittää, ja lähiruoka kasvattaa vastuullisia toimintatapoja. Tuotteen elintarvikeeturvallisuus vahvistuu, sillä lähiruoka lyhentää elintarvikeketjua sekä helpottaa alkuperän ja merkintöjen valvontaa. Lähiruokan avulla halutaan myös kehittää suomalaista ruokakulttuuria ja vastata kuluttajien tarpeiden muutoksiin. Lähiruokan avulla voidaan edistää alkuperäislajien säilymistä ja luonnon monimuotoisuutta. (Maa- ja metsätalousministeriö 2013.)

Juvan lehden Lähiruokaa Etelä-Savosta -liitteen (2016) artikkelin ”Suomalaisuus on puhtautta” mukaan lähiruoka on ollut kasvava trendi vuosien ajan. Paikallisesti tuotetut raaka-aineet ovat vetovoimaisia. Juvan lehden artikkelissa haastatellun Ruralia-instituutin erikoissuunnittelijan Marjo Särkkä-Tirkkosen mukaan suomalaisuus merkitsee puhtautta. Tuotteet ja raaka-aineet ovat turvallisia ja laadukkaita, eikä ruoan alkuperää tarvitse epäillä. Hän mainitsee brändäyksen ja tiedottamisen tärkeydestä, sillä kuluttaja näkee tuotemerkkien avulla tuotteen alkuperän. Kasvava hintakilpailu on Särkkä-Tirkkosen sanoin uhka myös suomalaisille. Kilpailu asiakkaista voi johtaa tuotteiden laadun heikkenemiseen, jos hinta on määräävä tekijä. Kotimaisen tuotannon uhkia ovat pieni hintakate ja suppea asiakaskunta. Kotimaista ruoantuotantoa ja puhdasta ympäristöä tulisi kehittää. Kotimaisen ruoan puhtaus on Särkkä-Tirkkosen mukaan myös matkailun myyntivaltti.

Mielestäni on hämmentävää, että ulkomailta tuodaan paljon elintarvikkeita, joita voitaisiin valmistaa myös kotimaassa. Ostoksia tehdessä olen huomannut, että esimerkiksi perinteinen maitorahka on usein valmistettu ulkomaisesta maidosta, vain muutama valmistaja hyödyntää rahkassa kotimaista maidontuotantoa. Luulen, että ulkomaisia tuotteita suositaan enemmän, koska ne ovat halvempia kuin kotimaisten valmistajien tuotteet. Todennäköisesti ulkomaisten ja kotimaisten tuotteiden väliset hintaerot johtuvat siitä, että ulkomaisten tuotteiden takana on niin sanottu massatuotanto, jossa tuotteita valmistetaan suurissa tehtaissa isoja määriä kerralla. Kotimaisten tuotteiden takana puolestaan on hyvin usein pientuottajat, joissa tuotteita valmistetaan kerralla pienempi määrä.

Ulkomaisten tuotteiden alkuperä on hankalampi selvittää, kuin kotimaisten tuotteiden. Mielestäni ihmisiä pitäisi informoida enemmän ulkomaisten ja kotimaisten tuotteiden eroista, sillä monissa ulkomaisissa tuotteissa käytetään heikompilaatuisia raaka-aineita. Lisäksi tietyissä elintarvikkeissa joudutaan käyttämään paljon enemmän säilöntä- ja torjunta-aineita. Ulkomailta tuodut tuotteet myös kuormittavat ympäristöä ja ilmastoa, sillä esimerkiksi kuljetuksista syntyy suuri määrä päästöjä. Lisäksi suosi-malla kotimaisia tuotteita luodaan työpaikkoja kotimaahan.

Lähiruoka ei ole sama asia kuin luomu, vaikka ne usein mielletään samaksi asiaksi (Isoniemi ym. 2006). Ruoan läheisyys mielletään luonnonmukaiseen tuotantoon, mutta luonnonmukainen tuotanto sanana tarkoittaa tuotantomenetelmää, ei alkuperää.

Luomutuote voi olla kotoisin kaukaa, esimerkiksi luomuhedelmät tulevat ulkomailta (Härmälä 2000). Eviran internetsivujen mukaan luomutuotannon periaate on, että tuotannossa ei ole käytetty ympäristölle, ihmisille, kasveille tai eläimille haitallisia aineita. Luomuviljelyllä edistetään luonnonsuojelua ja luonnon monimuotoisuutta. Eläintuotannossa käytetään luonnonmukaisia rehuja ruokinnassa ja eläinten hyvinvointia tarkkaillaan. Luomuelintarvikkeissa käytetään lisäaineita vain välttämätön määrä sekä keinotekoisien väri ja makeutusaineiden käyttö on kielletty luomuviljelyssä. (Evira 2016.)

Vuonna 2006 tehdyn julkaisun ”Kuluttajien ja kunnallisten päättäjien näkemyksiä lähi- ja luomuruoasta” kuluttajan näkemykset lähi- ja luomuruoasta eroavat, sillä lähiruokaa pidetään maakuntaan edistävänä asiana ja luomuruoka liitetään terveellisyteen. Lähiruokaa ostamalla haluttiin tukea paikallisia yrittäjiä, ja näin ollen edistää oman paikkakunnan työllisyyttä sekä kehitystä. Lähiruoka houkutteli myös tuoreuden ja turvallisuuden vuoksi. Luomuruoan käyttö perustui ruoan turvallisuuteen ja terveellisyteen sekä ympäristön suojeluun. Lähi- ja luomuruoka koettiin useimmiten negatiivisena asiana korkean hinnan vuoksi, ja siksi tartuttiin muihin tuotteisiin. (Isoniemi 2006.)

Lähiruoan kysyntä on suurempaa kaupungissa kuin maaseudulla. Maaseudulla on enemmän omavaraistaloutta; ravintoa tuotetaan pitämällä kasvimaita, sienestämällä, marjastamalla, metsästämällä ja kalastamalla. (Härmälä 2000) Lähiruokaa on saatavilla toreilla, tilojen suoramyynnin kautta, markkinoilla sekä viime vuosina lähiruoan saatavuus päivittäistavarakaupoissa on noussut. Myös uusia lähiruokamyymälöitä on noussut. Elintarvikeliikkeiden yleisimpiä lähiruokatuotteita ovat sipuli, peruna, juurukset, leivät ja leivonnaiset. Lähiruoan pääsyä päivittäistavarakauppoihin hidastavat suurien tukkukauppojen valikoimat, sillä pientuottajan on hankala saada näkyvyyttä. (Martat 2016.)

Ruokaa Suomesta -verkkopalvelu kokoaa yhteen lähiruoantuottajia ympäri Suomea ja sivuston verkkokaupan kautta voi tilata tuotteita kotiin. Härmälän (2000) mukaan netti-kauppa voi hyvin toteutettuna helpottaa kuluttajan ja lähiruoan kohtaamista. Netti-kaupan huono puoli on se, että kuluttaja ei voi aistia ostopäätöstä tehdessään tuotteen ominaisuuksia, vaan joutuu luottamaan tuotteesta annettuun tietoon. (Ruokaa Suomesta 2016.) Uskon, että ruoan verkkokauppa tulee nousemaan tulevaisuudessa, ja

näin ollen lähiruoan hankinta on helpompaa. Ruoka voisi olla edullisempaa verkko-kaupan kautta hankittuna, sillä hinnassa ei ole mukana muita kuluja, mutta toisaalta harmillista on jos kivijalkakauppojen määrä vähenee.

REKO (Rejäl konsumtion - Reilua kuluttamista) on lähiruokapiiri, jossa kuluttajat tilaavat ruokaa tuottajalta ilman välikäsiä. Lähiruoan myynti- ja jakelumalli REKO on pietarsaarelaisen Thomas Snellmanin ideoima. REKO malli on tuotu Suomeen Ranskasta vuonna 2013. REKON tarkoituksena on, että tuottajat ilmoittavat suljetussa Facebook-ryhmässä mitä tuotteita heillä on tarjolla ja kuluttajat tekevät tilauksen kommenttikenttään. Tilaukset toimitetaan viikon välein sovittuun paikkaan, esimerkiksi isolle parkkipaikalle. REKO-ringit toimivat ympäri Suomea. (YLE 2015.)

REKOn myötä on tullut ilmiö nimeltä reiluuttaminen eli vastaisku kauppojen halpuuttamiskampanjoille. REKOssa tärkeää on elintarvikkeiden lyhyt toimitusketju, parempi jäljitettävyyys sekä elintarvikkeiden tuttuus ja turvallisuus. Tuottajan vastuulla on noudattaa elintarvikelakia sekä antaa oikeat tiedot elintarviketiedoista (mm. ainesosaluettelo, allergeenit, säilyvyysaika). REKON hyvä puoli myös on se, että tuottaja saa asiakaspalautteen suoraan ja se tuo näkyvyyttä pientuottajalla. Etuna on tuotteen siirtyminen asiakkaalle ilman välikäsiä, ja näin ollen tuottaja saa enemmän rahaa. (YLE 2014.)

## **4 ETELÄSAVOLAINEN LÄHIRUOKA**

Etelä-Savon maakunta koostuu kolmesta kaupungista, 11 maalaiskunnasta sekä sadoista kylistä. Etelä-Savossa on 153 000 asukasta. Maakunta on pinta-alaltaan noin 19 000 neliökilometriä ja neljännes alasta on vettä. Etelä-Savo tunnetaan järviluonnostaan ja puhtaista vesistöistä. (Etelä-Savo – Saimaan maakunta 2016.)

### **4.1 Tutkimuksia Etelä-Savosta**

Uusiutuva Etelä-Savo maakuntastrategian (2012) mukaan vuonna 2020 päämääränä on elinvoimainen ja muuttovoittoinen maakunta. Matkailu on avainasemassa Etelä-Savossa sekä matkailun aluetaloudellinen merkitys on suuri. Maakunnan matkailun ko-

konaisuus koostuu ympäri maakuntaa koostuvista ja verkostoituneista pienistä matkailuyrityksistä. Etelä-Savon matkailu perustuu Mikkelin ja Savonlinnan matkailualueisiin, vuokramökkitarjontaan ja erilaisiin tapahtumiin. Maakunnassa on myös vapaa-ajan asuntoja ja 46 000 loma-asuntoa. Vapaa-ajan asukkaat sekä matkailijat vaikuttavat palveluiden ostovoimaan positiivisesti. Maakunta tunnetaan kesämatkailualueena, mutta tulevaisuudessa sesonki halutaan ajoittaa myös muihin kausiin, kuten jouluihin ja uuteenvuoteen. Jotta matkailu- ja palveluelinkeinot kehittyisivät tulevaisuudessa, verkostomaisia tuotteita ja palveluja tulee kehittää ja vahvistaa. Yhteistyöverkostoja ja tuotteistamista tarvitaan. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2012.)

Etelä-Savon maakuntaliiton (2008) teettämän Etelä-Savon maakunnan imago- ja tunnettavuustutkimuksen mukaan Etelä-Savo on tunnettu matkailu- ja vapaa-ajan-kohte. Tutkimuksessa sanotaan Etelä-Savon vahvuuksia olevan puhdas luonto, loma-kohteet sekä mökkialueet. Heikkouksia ovat työttömyys ja työpaikkojen vähyys sekä maakunnan syrjäinen sijainti. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2008.) Sama tutkimus tehtiin vuonna 2011, ja vastaukset olivat molempina vuosina samankaltaisia.

Kolmannes Etelä-Savon ulkopuolella asuvista vastaajista oli sitä mieltä, että voisivat muuttaa Etelä-Savoon, mutta työpaikan saanti on oleellisin kriteeri. Suurin osa eteläsavolaisista ei halua muuttaa pois kotipaikkakunnaltaan. Rauhallisuus, luonto ja vesistöt ovat Etelä-Savon vetovoima, mutta vetävät enemmän puoleensa vapaa-ajan-asukkaita. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2011.)

## **4.2 Eteläsavolainen ruokakulttuuri ja historia**

Savolainen ruokakulttuuri käsittää alueellisesti pohjoissavolaisen ja eteläsavolaisen ruokakulttuurin. Alueen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita etelästä, pohjoisesta, idästä ja lännestä. Etelä-Savo oli tärkeä kartanoalue, ja säätyelämä toi omat vaikutteensa ruokakulttuuriin. (Knuutila 2013.)

Saimaan alue kuuluu kaskiviljelyalueeseen. Savossa on viljelty ruista, ohraa, tattaria ja kauraa. Kasviksia ja juureksia, kuten perunaa, lanttua, naurista ja sipulia on myös viljelty. Kylmä ilmasto ja lyhyt kasvukausi ovat viljelyn haittana. Savossa on kasvatettu lihakarjaa, kuten sikoja, lampaista, lypsykarjaa, vuohia ja kanoja 1900-luvulta alkaen. (Knuutila 2013.)

Perinteinen savolainen ruoka valmistetaan uunissa ja pitkään hauduttamalla, tästä esi-merkkinä on kalakukko. Muita ruoanvalmistustapoja olivat muun muassa maitotuotteiden ja leivän hapattaminen sekä viljojen, lihojen ja kalojen kuivattaminen. Lihoja, kaloja, sieniä ja kaalia on suolattu, sekä lihaa ja kalaa savustettiin. Ruoanvalmistustekniikat olivat yhteydessä ruoan säilymiseen ja lämmitysjärjestelmiin, sekä riippuivat perheen varakkuudesta. Tekniikat periytyivät yleensä äideiltä tyttärille. (Maakuntaliitto 2013.)

Savolainen ruoka tunnetaan aidoista raaka-aineista. Savolaisen ruoan perustana ovat ”oman talon antimet”, kuten leipä, maitotuotteet, kala, liha ja vilja. Vanhoja ja tunnettuja arkiruokia ovat muun muassa hutut, vellit ja puurot, joita voitiin täydentää juureksilla tai herneillä. Savon alueen suosituin raaka-aine on järvikala, ja kala oli ennen ihmisten päivittäinen ravinto. Kalojen suolaaminen oli suosittua sekä kalasta tehtiin keittoja. Etelä-Savo on tunnettu muikusta, mutta myös ahven, hauki ja kuha ovat pitäneet suosionsa. (Ollikainen ym. 2009, 5) Myös marjoja ja sieniä on osattu hyödyntää vuosia, ja näiden lisäksi käytetään nykyään villiyrtejä ja kasveja (Aitojamakuja 2014).

Eteläsavolaisia erikoisuuksia ovat talkkunat, lohkopotut, potattipaistikkaat, naurisruoat, mykysopat, perunaruokat, jauhomakkarat, rieskat sekä erilaiset kukot. Eräs savolainen erikoisuus on paahtosuola; suola ja ruisjauho paistettiin voissa ja paahtosuola antoi ruoalle hyvää makua. Eri puolilla Savoaa on valmistettu makkaroita, joissa käytettiin lihan sijasta täytteenä ryyniä, jauhoja tai verta. Makkarat tehtiin sian, naudan tai lampaansuoleen. Makkaroita paistettiin lähinnä jouluna ja ruokajuomana tarjottiin olutta. (Knuutila 2013.)

Saimaan alueella on valmistettu kaljaa ja sahtia. Mikonpäivän ja syksyn erikoisruoka oli tappaiskeitto, joka sisälsi teurastetun eläimen sisäelimiä ja kaalia. Limppisoppa oli myös suosittu keitto. Keittoon laitettiin lihaa ja perunaa sekä ”limppejä” eli kananmunan ja vehnäjauhon sekoitusta. (Knuutila 2013.)

### **4.3 Eteläsavolaiset raaka-aineet ja tuottajat**

Elintarviketuotanto on Etelä-Savon vahvuus. Maakunnassa on alkutuotantoa sekä elintarvikkeiden jatkojalostusta. Elintarvikeala on kasvava ala tulevaisuudessa, etenkin



luomu- ja lähiruoan ansiosta Etelä-Savossa paikalliset ruoat ja elintarvikkeet ovat kytöksissä matkailuun ja ovat olennainen osa maakunnan imagoa. Etelä-Savo on tunnettu lähiruoasta, ja alueen asukkaille ja matkailijoille on tarjolla puhtaita ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. (Etelä-Savo ennakoi 2015.) Uskon, että Etelä-Savo on vetoimainen juuri puhtaan luontonsa puolesta; alue tarjoaa monia harrastusmahdollisuuksia, joita ovat muun muassa kalastaminen, metsästäminen, retkeileminen sekä sienestämisen ja marjastaminen.

Itselleni eteläsavolaisuus luo mielikuvan vihreästä metsämaisemasta ja puhtaista järivistä. Lisäksi mieleen juolahtaa peltomaisemat sekä paikallinen puhdas ruoka. Ekoneumin (2015) ilmestyneen julkaisun ”Kohti kestäväää ja menestyvää ruokaketjua”-julkaisun mukaan Etelä-Savossa toimii 2568 maatalous- ja puutarhayritystä. Luomutiloja on 250 Etelä-Savon alueella.

Lähiruoan tunnettavuutta halutaan nostaa Mikkelin alueella erilaisten ruokatapahtumien avulla. Esimerkkeinä ovat Rapu ja Muikku -tapahtuma, joka järjestetään vuosittain heinäkuun lopulla Mikkelin Kirkkopuistossa. Toinen suosittu tapahtuma on Mikkelin satamassa järjestettävät Kalamarkkinat. Lokakuussa 2016 järjestettiin Maista Luomu -tapahtuma, jossa suuri joukko tuottajia ja ravintoloitsijoita kokoontui yhteen luomuruoan puolesta. Mielestäni ruokatapahtumat ovat tärkeä osa maakunnan ruokakulttuuria.

Etelä-Savossa valmistetaan muun muassa kalasäilykkeitä, makkaroita, pateita, jauhoja, myslejä, mehuja, hilloja, alkoholijuomia, salaatteja, juustoja, jäätelöitä, yrttivalmisteita, mausteita, gluteenittomia erikoistuotteita sekä valmisruokia. Etelä-Savon raaka-aineperusta on monipuolinen, mikä on jalostukselle otollista. Alue on Suomen mittakaavalla merkittävä tuottaja, vaikka tuotantomäärät voivat olla pieniä. (Ekoneum 2015.)

Alaluvuissa 4.3.1–4.3.6 on esimerkkejä eteläsavolaisista tuottajista ja heidän tuotteistaan, joita on käytetty resepteissä. Tuottajia etsittiin internetistä, paikallisista lehdistä sekä osallistuin Mikkelin ammattikorkeakoulun järjestämään lähiruokamessuun, jossa paikalliset tuottajat esittelivät tuotteitaan. Tuotteet ovat saatavilla hyvin varustetuissa päivittäistavara-kaupoissa.

### 4.3.1 Liha

Etelä-Savon maakunnassa on noin 200 yritystä, joiden päätuotantoa on naudanliha. Si-anlihantuottajia on 25 ja siipikarjaa tuotetaan alle kymmenessä yrityksessä. Luomutuotantoa on nautakarja- ja lammastaloudessa. Broilerinlihan tuotantoa ei ole Etelä-Savon alueella. (Ekoneum 2015.)

Roinilan Lihatila sijaitsee Kangasniemellä. Roinilan Lihatila on palkittu vuonna 2009 Etelä-Savon maakunnan Vuoden yrittäjäksi. Palkinnon myöntämisen perusteena oli muun muassa lähiruokaidean korostaminen. Roinilan tilan vahvuus on oma tilateuras-tamo, joka on toiminut vuodesta 1998. Oman tilan teurastamo takaa tuoreen lihan ja lyhyen kuljetusmatkan, mikä ehkäisee stressilihan muodostumisen. Lähiruokaidea korostaa Roinilan Liikkuvat Lihatiskit, joiden kautta oman tilan tuotteita myydään suoraan kuluttajille. Myyntiautot vierailevat yli 80 paikkakunnalla. Tuotteita on myös saatavilla lähikaupoista. Tuotevalikoimasta löytyy porsaan- ja naudanliha, lihajalosteet ja -säilykkeet, savulihat tuotteet ja makkarat. (Roinilan Lihatila 2016.)

Hauhalan Hanhifarmi sijaitsee 36 kilometriä Mikkelistä. Virpi ja Antti Rantalainen ovat pitäneet yritystä vuodesta 1997. Yrityksen kotisivuilla sanotaan, että yritys on keskittynyt eettisesti kasvatettujen hanhien kasvatukseen ja hanhenlihatuotteiden valmistukseen. Hanhet saavat elää vapaasti virikkeellisessä ja tilavassa kasvuympäristössä, jolloin ehkäistään niiden stressaantuminen. Koko tuotantoprosessi hoituu oman tilan tuotantotiloissa. Hauhalan lihatuotteita- ja jalosteita on saatavilla tukkukaupoissa, päivittäistavarakaupoissa sekä tuotteita toimitetaan ravintoloihin. Yritys on palkittu valtakunnallisesti arvostetuilla palkinnoilla. Yrityksen tuotteita ovat muun muassa erilaiset hanhipateet, hanhenmaksapatee, hanhenrinta- ja koipipalat, hanhenmaksat, -rasva ja -sydän sekä kokonainen hanhi. (Hauhalan Hanhifarmi 2016.)

Juvalaisen Kaartilan Mallaspossun erikoisuus on se, että tilalla syötetään sioille oluen valmistukseen käytettävää mäsä, joka on peräisin Saimaan Juomatehtaalta. Mäsä tehdään luomuviljasta ja oluenvalmistuksen jälkeen se toimitetaan tilalle. Yrityksen tuotteita ovat muun muassa mallaspossu, kyljykset, palviliha sekä muut porsaanlihatuotteet. (Kaartilan Mallaspossu 2016.)

Kuvalan tila sijaitsee Mäntyharjulla. Yritys tuottaa kananmunia sekä suomalaista viljapossua. Lihatuotteita ovat muun muassa suikaleet, pihvit ja leikkeet, paistit, jauhe-liha, pekoni, palvituotteet ja makkaravalmisteet. Yrityksen kotisivujen mukaan vuonna 2010 Elintarvikeraati myönsi Maakuntien Parhaat -merkin käyttöoikeuden seuraaville tuotteille: possun lihahyytelö, palvipossufilee, palvikylki, palvipossu, Pekojärven lenkki, metrilenkki, nakit, karjalanpaisti, grillikyljet, talouskyljys, potka, sisäfilee ja kylkiviipaleet. (Kuvalan tila 2016.)

Savumaja sijaitsee Kissakosken vanhassa voimalassa. Yritys valmistaa erilaisia makkaratuotteita, kuten chorizoa, nakkeja, braatvurstoja, joulumakkaroita sekä maustettuja makkaroita. Tuotteita on saatavilla Mikkelin kauppahallissa sekä HoReCa-myyntinä yrityksille. (Savumaja 2016).

#### **4.3.2 Leipomotuotteet**

Leipomotoimintaan suuntautuneita yrityksiä on Etelä-Savon alueella 45. Myllytuotteiden valmistajia on 4. Etelä-Savo on tunnettu muun muassa ruisleivästä. (Ekoneum 2015.) Paikallisten leipomojen uhkana ovat ulkomailta tuodut viljatuotteet, joiden hinta voi olla halvempi kuin kotimaisten, sillä kotimaisia tuotteita ei voida valmistaa määrällisesti niin paljoa. (Yle 2015)

Haapasen kotileipomo sijaitsee Mikkelin Otavassa. Leipomosta voi tilata kahvileipiä, suolaisia leivonnaisia, täytekakkuja ja voileipäkakkuja (Tuominen & Mäkinen-Hankamäki 2011). Haapasen suosituin tuote on TOSI otavalainen -ruisleipä. Leipä on valmistettu puutiinussa juureen hapattaen, ilman lisättyä hiivaa. Jauhoina käytetään kotimaista ruisjauhoa sekä paikallisen maatalousoppilaitoksen tuottamaa ruisrouhetta. Tuote on saatavilla lähialueen kaupoissa, sekä yrityksellä on toimipiste Mikkelin kauppahallissa. (Haapasen kotileipomo 2016.)

Muita suosittuja paikallisia leipomoja ovat Suur-Savon leipomo sekä Siiskosen kotileipomo. Molemmat leipomot ovat suosittuja leivistään, joita on saatavilla lähikaupoista (Tuominen & Mäkinen-Hankamäki 2011). Osuuskauppa Suur-Savon leipomo perustettiin vuonna 1925. Suur-Savon leipomon päätuote oli alun perin rinkelä, mutta nykyään leipomo tunnetaan Marskin arinaruisleivästä. (S-kanava 2015.)

Siiskonen on perinteinen perheyrittys, joka perustettiin Mikkeliin vuonna 1964. Siiskosen valtakunnallisesti suosituin tuote on kauraleipä. Kotileipomomun muita tuotteita ovat esimerkiksi pullat, karjalanpiirakat sekä konditoriatuotteet. (Siiskonen 2016.)

Juvalaisen Rapion Myllyn tuotteita ovat kotimaisista viljoista jauhetut tuoreet jauhot, ryynit ja hiutaleet. Rapion Myllyn idyllisessä miljöössä sijaitsee Myllykahvila ja Myllypuoti. Rapion Mylly on luokiteltu kulttuurihistoriallisesti merkittäväksi kohteeksi. (Rapion Mylly 2016.)

Muhosen luomutila sijaitsee Makkolassa, Kerimäellä. Yrityksen tuotteita ovat muun muassa ruisleipä ja luomunaudan lihatuotteet. Ruisleipä on valmistettu tuoreista luomuruusijauhoista. Leipää on saatavilla päivittäistavarakaupoissa kokonaisena tai siivutettuna. (Muhosen tila 2016.)

Moilasen leipomo on tunnettu gluteenittomista tuotteista. Yritys sijaitsee Naarajärvellä, Pieksämäellä. 130 työntekijän konserniin kuuluu Moilas Oy, Moilas Leipomo Oy ja Oy Moilas GF Ltd. Yrityksen tuotteita toimitetaan muun muassa Norjaan, Hollantiin, Tanskaan, Italiaan, Irlantiin, Unkariin ja Ruotsiin. Yrityksen tuotteita ovat muun muassa pakastealtaasta löytyvät pitsapohjat, erilaiset pitsapohjat, sämpylät, pitaleipä, hampurilainen, riisipiirakat, leivät sekä kahvileivät. Moilaksen kiviariina rieskaa voi käyttää tortillan korvikkeena tai pitsapohjana. (Moilas 2016.)

Päivärinteen ruislastuja on saanut kaupoista vuodesta 2006 alkaen. Yrityksen internet-sivuilla (2016) sanotaan, että ruislastut valmistetaan 100 % kotimaisesta rukiista ja muina raaka-aineina on käytetty suolaa ja vettä. Tuotteelle on annettu Joutsenlippumerkki. (Päivärinne 2016.)

Virtasalmen Viljatuote Oy:n on valmistanut gluteenittomia viljatuotteita jo 20 vuotta. Yrityksen tuotteita ovat jauhoseokset, kuten lettujauhoseokset, tattarituotteet, riisituotteet, maissituotteet, hirssituotteet, psyllium ja tef, murot ja myslit, pellavatuotteet ja kauratuotteet. (Viljatuote 2016.)

### 4.3.3 Kasvikset, juurekset ja yrtit

Etelä-Savossa on noin 1400 yritystä, joiden päätuotantosuunta on kasvinviljely. Näistä yrityksistä noin 350 liittyy viljanviljelyyn, vajaa 200 avomaantuotantoon, 40 kasvi-huonetuotantoon ja noin 900 muuhun kasvinviljelyyn. Etelä-Savossa on vahva avo-maan- ja kasvihuoneviljelyn tuotanto. Yli 50 % salaattien, kaalien ja ruukkubasilikan tuotannosta tapahtuu Etelä-Savon alueella. Vadelman ja tyrnin osuus on 25 %. Myös sipulilla ja porkkanalla on merkittävä luomuhyväksytty tuotanto-osuus. (Ekoneum 2015.)

Tmi Juvan Hapankaali sijaitsee Etelä-Savossa Juvan kunnan kylässä Koikkalassa. Yrittäjänä toimii Vladimir Airikainen. Yrityksen tuotteiden tuotenimi on Wairik. Yrityksen tuotteita ovat pääosin maitohappokäymismenetelmällä valmistetut elintarvikkeet, kuten hapankaali ja venäläiset suolakurkut. Tuotteissa ei käytetä etikkaa eikä sokeria. Tällä hetkellä tuotteita on saatavilla Mikkelin Prismassa, Juvan S-Marketissa sekä Sulkavan K-Marketissa. Hapankaalin valmistuksessa käytetään Minna Ahosen ja Petri Väänäsen pelloilla kasvanutta kaalia ja Markku Laasosen Ristiinassa kasvattamia porkkanoita. (Juvan Hapankaali 2013.)

Järvikylä tunnetaan tuoreista yrteistä ja salaateista. Yritys toimii Järvikylässä ja Juvalla. Perheyritys aloitti toimintansa vuonna 1987, kun Famifarm Oy perustettiin. Järvikylän kartano sijaitsee Joroisten kunnassa. Kartano on ollut yrittäjäperhe Grotenfeltin suvun omistuksessa vuodesta 1674. Kartanossa harjoitetaan maa- ja metsätaloutta ruukkuvihannesten ja nurmikon viljelyn ohella. Järvikylän tuotteita on saatavilla ympäri Suomea. Yrityksen tuotelupaus on, että tuotteet lähtevät kasvihuoneelta kauppaan tuoreena ja tasalaatuisina. Tuote löytyy kaupanhyllyltä vuorokauden kuluessa ja pysyy tuoreena monta päivää, jääkaapissa noin viikon. (Järvikylä 2015.)

Heikkilän Yrttitila sijaitsee Mikkelin Rahulassa. Yrityksen tuotteita ovat muun muassa kuivatuihin yrteistä valmistetut mausteseokset, dipit, teet, makusokerit ja yrtit. Yrityksen tuotteita on saatavilla päivittäistavarakaupoissa sekä yrityksen internet-sivuilla on oma verkkokauppa. (Heikkilän Yrttitila 2016.)

Salico Oy on Suomen suurimpia tuoreiden hedelmä- ja vihannesjalosteiden toimittaja. Tuotteet pestään, esikäsitellään ja paloitellaan. Tuotteita on saatavilla tukkukoossa sekä kuluttajapakkauksina, ja tuotevalikoimaan kuuluu yli 100 tuotetta. Salico sijaisee

Juvalla, missä tuotetaan 30–40 % kotimaan tuotetusta salaattista kotimaan kasvukautena. Salico käyttää kotimaisia sekä ulkomaisia vihanneksia. Ulkomaiset tuotteet hankitaan Greenfood-konsernin oman hankintayhtiön kautta Espanjasta. Strax-tuotteista suosituin on pilkottu amerikansalaatti, jota on saatavilla myös kuluttajapakkauksena päivittäistavarakaupoista. (Salico 2016.)

Kalliolan Luomutila sijaitsee Mikkelin Haukivuorella. Yrityksen tuotteita ovat luomukaali, luomulehtikaali ja luomukyssäkaali. Tuotteita on saatavilla päivittäistavarakaupoissa, S-kaupassa tuote tunnetaan Suvituore-tuotemerkillä ja K-kaupassa tuotteet on saatavilla Pirkka-nimikkeellä. (Kalliolan Luomutila 2016.)

Vierulan tila sijaitsee Mäntyharjulla. Tuotteita saa lähikaupoista sekä suoraan tilalta. Tilan tuotteita ovat muun muassa mansikat, vadelmat, porkkana, peruna, keräkaali, sipuli, lanttu, punajuuri sekä kesävihannekset. Saatavilla on myös hunajaa, maissia, pakastemarjoja, mehuja sekä kokeilussa on valkosipulin kasvattaminen. (Vierulan tila 2016.)

#### **4.3.4 Kala**

Etelä-Savon alueella on 60 ammattikalastajaa. Lähes puolet koko Suomen muikkusaa- liista kalastetaan Etelä-Savon alueella. Etelä-Savossa on myös kalankasvatuslaitoksia. (Ekoneum 2015.)

Hirvensalmelaisen Puula-Särvin Oy tuotevalikoimassa on saatavilla järvikalasäilykkeitä, lämmin- ja kylmäsavustettua kalaa sekä muikunmätiä. Kalasäilykkeitä erilainen valikoima; muikkua, ahventa, lahnaa, siikaa, särkeä ja jopa kalakukkoa on saatavilla. Säilykekalloissa ei ole käytetty säilöntäaineita, vaan purkit suljetaan koneellisesti ja keitetään paineessa. Tuotteita on saatavilla Hirvensalmen Kissakosken myymälässä, yrityksen verkkokaupassa sekä Etelä-Savon alueen päivittäistavarakaupoissa. (Puula-Särvin 2016.)

Puumalan Lohta on saatavilla Etelä-Savon lähikaupoissa tuoreena, perattuna fileenä ja palana sekä savustettuna. Yritys valmistaa myös konjakkilohta rekisteröitynä tuotemerkkinä. Yritys on jakautunut kahteen nimeen: Puumalan Lohi Oy ja Lohi-Lähde Ky. Lohi-Lähde Ky kuljettaa, myy ja savustaa Puumalan Lohen kasvattaman kirjolo- hen. (Puumalan Lohi Oy 2016.)

Kalastajan Koju sijaitsee Savonlinnassa, ja on toiminut vuodesta 2001. Yrityksen toiminta perustuu järvikalojen jalostamiseen. Yritys ostaa jalostettavat kalat lähialueen kalastajilta. Yrityksen asiakkaita ovat kaupat, ravintolat ja suurkeittiöt Etelä-Savossa. Yrityksen tuotteita ovat kalasäilykkeet sekä tuoretuotteet. (Kalastajan Koju 2016.)

#### **4.3.5 Maitotuotteet**

Maidontuotantoon liittyviä yrityksiä on Etelä-Savossa noin 500. Etelä-Savon maidontuotanto, sisältäen luomumaidon, on noin 5 % koko Suomen tuotannosta. (Ekoneum 2015) Maidontuotanto on lisääntynyt viime vuosina, mutta maidon tuottajahinnat ovat laskeneet Venäjän tuontikiellon vuoksi. (Etelä-Savon kauppakamari 2016.) Etelä-Savossa on muutama maitotuotteita jalostava yritys.

Miettilän Juustola sijaitsee Sulkavan Rahkolassa, noin 30 kilometrin päässä Savonlinnasta. Yrityksen omistaa Osmo Miettinen. Juustoleivän valmistus aloitettiin vuonna 1994 maidontuotannon rinnalle. Miettilän Juustolan menekkituote on leipäjuusto. Sulkavalaista tuotetta on saatavilla ympäri Suomea. (Miettilän Juustola 2016.)

#### **4.3.6 Muut tuotteet**

Aten Marja-aitta on perustettu vuonna 1997 Puumalaan, mutta toiminta siirtyi vuonna 2012 Hirvensalmelle, 5-tien varrelle. Yrityksen myyntivaltti on aidot täysmehut, jotka valmistetaan kylmäpuristamalla puutarha- ja metsämarjoista. Mehuja myydään suurta- lous- ja kuluttajapakkausissa. Yritys myy myös pakastemarjoja, hilloja ja sieniä suur- talouksille. Mehuja on saatavilla hyvinvarustelluista päivittäistavarakaupoissa, lähinnä Etelä-Savossa sekä isommissa kaupungeissa. (Aten Marja-aitta 2016.)

Vavesaaren tila sijaitsee Kangasniemellä. Yritys tuottaa majoituspalveluita sekä puu- tarhatuotteita vähittäis- ja tukkuasiakkaille. Vavesaaren Tila Oy:n tuotteita ovat muun muassa myslit, mehut, marmeladit ja hyytelöt. Tuotteet ovat myynnissä valtakunnalli- sesti sekä yrityksellä on oma verkkokauppa. (Vavesaaren tila Oy 2016.)

Juvalainen Kruunu Herkku on tunnettu käsintehdyistä luomu- ja kotiruokatuotteista. Yritys on perustettu vuonna 1999, ja yrityksen myyntikonttori sijaitsee Espoossa. Kruunu Herkun asiakkaita ovat vähittäiskaupat, ammattikeittiöt, henkilöstöravintolat,

julkisen sektorin ruokahuolto ja ravintolat. Tuotevalikoima on laaja ja kuluttajakaukussa olevia tuotteita on muun muassa jauhelihapihvit, erilaiset ohukaiset, laatikot ja jälkiruoat. (Kruunu Herkku 2016.)

Saimaan Juomatehdas on eteläsavolainen perheyrittäjä. Mikkelissä perustettu pienpanimo on yksi Suomen vanhimmista ja se on toiminut vuodesta 1995. Yritys valmistaa pääasiassa luonnonmukaisesti tuotetuista raaka-aineista valmistettuja oluita, siidereitä ja lonkeroita. Yritys käyttää kotimaisia raaka-aineita ja työtä, ja on saanut Suomalaisen Työn Liiton Avainlippu-tunnustuksen ensimmäisenä suomalaisena pienpanimona. Tuotteiden kotimaisuusaste on keskimäärin 75 prosenttia ja oluiden 82 prosenttia. Yrityksen tunnetuimpia olutmerkkejä ovat Saimaa, Marsalkka ja Kekkonen. (Saimaan Juomatehdas 2016.)

Ollinmäen Viinitila ja matkailuyritys sijaitsee Anttolassa, 18 kilometrin päästä Mikkelistä. Tilalla on ollut puutarhanviljelyä vuodesta 1920 alkaen. Vuonna 1990 tilalla lähdettiin kehittämään marjoihin ja hedelmiin perustuvaa viininviljelyä. Ammatillista tukea haettiin Keski-Euroopasta. Perinteiden vaaliminen jatkuu nykypäivänä isäntäparin Sirpa ja Jukka Villasen johdolla. Yrityksen tuotevalikoimiin kuuluu erilaiset viinit, liköörit ja tisleet. Tuotevalikoimaa laajennetaan jatkuvasti, ja yritys on palkittu kehitystyöstään Suomen Viiniryttäjät ry:n viinikilpailussa. Lisäksi tilalla on matkailuun liittyvää toimintaa, kuten mökkimajoitusta. (Ollinmäen Viinitila 2016.)

Juvan erikoisuus, Tryffelikeskus, perustettiin vuonna 2006. Tryffelikeskuksen internetsivujen (2016) mukaan Juvan tryffelikeskus perustettiin Juvan kunnan ja silloisen Teknillisen korkeakoulun Bioprosessitekniikan laboratorion yhteistyösopimuksella vuoden 2007 alusta. Käynnistymisrahoitus saatiin Etelä-Savon maakuntaliiton päätöksellä Euroopan Sosiaalirahastolta. Juvan tryffelikeskus on Suomessa ensimmäinen tutkimuslaitos alalla. Tryffelikeskuksen (2016) sivuilla sanotaan, että yksi Juvan tryffelikeskuksen tehtävistä on kehittää suomalaisia viljelymenetelmiä sekä hyödyntää tryffeliä kaupallisesti. Keskus välittää tietotaitoa viljelijöille ja muille tuotantoketjun osapuolille.



## 5 KULUTTAJAKÄYTTÄYTYMINEN

Luvussa kerrotaan kuluttajien ajankäytöstä, ruoanlaittotottumuksista, vuoden 2016 ruokatrendeistä sekä nopeasta ruoanvalmistuksesta. Ruokatrendien katsauksessa on otettu selvää tällä hetkellä vallitsevista ruokatrendeistä. Lisäksi luvussa 5.3 on pohdittu, miten ruoanlaittoa voidaan nopeuttaa.

### 5.1 Kuluttajien ajankäyttö ja ruoanlaittotottumukset

Kuluttajaviraston (2010) tekemän Nuorten aikuisten koti, kulutus ja ajankäyttö -tutkimuksen mukaan kodin arkitoiminnoilla tarkoitetaan arjen hallinnalle välttämättömiä toimintoja, jotka voidaan tehdä joko itse tai ostaa palveluina. Näitä toimintoja ovat vaatteiden huolto, siivous, ruokatalous ja ateriointi sekä kodin laitteiden ylläpito- ja korjaustyöt. Kodin toimintoja ovat myös nukkuminen ja lepo, opiskelu, ansiotyö sekä vapaa-ajanvietto. Kotityöt on jaettu tutkimuksessa päivittäisiin, viikoittaisiin, kuukausittaisiin sekä harvemmin tehtäviin. (Mäntylä 2010.)

Kuluttajaviraston tutkimukseen osallistujat olivat 25–30-vuotiaita suomalaisnuoria. Tutkimuksen mukaan vastaajien kotona vietetty valvellaoloaika on noin 8 tuntia. Tästä ajasta suurin osa vietettiin oleskelutilassa ja keittiössä. Kodin päivittäisiin tehtäviin kuuluu itsestä huolenpito sekä vapaa-ajan toiminnot, kuten median seuraaminen ja seurustelu. Viikoittaisiin kodin toimintoihin kuuluu ruoanlaitto, astioiden pesu, pyykinpesu, ruokaostokset ja keittiön puhtaanapito. Vastaajien mukaan tärkeimpien asioita arjenhallinnassa ovat ruoanlaitto, vaatehuolto, astioiden pesu sekä keittiön puhtaanapito. Myös itsestä ja toisista huolehtiminen ovat tärkeitä taitoja. Tutkimuksesta käy ilmi, että ruoanlaitto on vie aikaa, mutta on tärkeä osa arkea. Tutkimuksen mukaan kuitenkin 70 % vastaajista ostaa puolivalmiita raaka-aineita ruoanvalmistukseen. (Mäntylä 2010.)

Philipsin ja Otantatutkimus Oyn Ravintola oma koti (2014) -tutkimuksen mukaan enemmistö, noin 70 % suomalaisista, haluaisi kokata kotona enemmän. Noin 36 % vastaajista kuitenkin valmistaa ruokansa itse alusta lähtien. Monelle kokkaaminen tarkoittaa rentoutumista ja itsensä toteuttamista sekä ruoanlaittoa pidetään harrastuksena. Suomalainen arvostaa tutkimuksen mukaan laatua, vaikka ruoka on Suomessa kallista. Suurin osa suomalaisista valitsee ruokakoriin kotimaisia raaka-aineita.

Philipsin ja Otantatutkimus Oy:n Ravintola oma koti (2014)- tutkimuksessa sanotaan, että ruoalla on merkittävä sosiaalinen ulottuvuus; ruoka yhdistää ihmisiä. Omaan kotiin halutaan kutsua vieraita nauttimaan päivällistä tai kahville. Joka toinen vastaajista sanoo keskustelewansa ruoasta perheen tai ystävien kanssa. Reseptejä jaellaan ja inspiraatiota haetaan muun muassa sosiaalisesta mediasta.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman Sre:n (2010) tavoitteena on kohottaa ruoan arvotusta. Sre toteutti kvalitatiivisen tutkimuksen, jolla selvitettiin suomalaisten kuluttajien asenteita ja ajatuksia vastuullista ruokaa ja ruokavalintoja kohtaan. Tutkimus toteutettiin kolmen ryhmäkeskustelun avulla. Kuhunkin ryhmään kuului eri ammattiluokkiin kuuluvia miehiä ja naisia. Ryhmiin osallistuneiden valintaan vaikutti heidän ruokaan ja ruokailuun liittyvät kulutusvalinnat sekä mihin arvo- ja asenneryhmään vastaaja kuului.

”Ryhmä 1: Kaikki/lähes kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvät kulutusvalinnat vastuullisia ja kestäviä, ryhmä ”Näkemykselliset”

Ryhmä 2: Jotkut ruokaan ja ruokailuun liittyvät kulutusvalinnat vastuullisia ja kestäviä, toiset taas eivät, ryhmä ”Vakiintuneet”

Ryhmä 3: Ruokaan ja ruokailuun liittyvät kulutusvalinnat eivät ole vastuullisia ja kestäviä, osalla tietoinen päätös, osa ei ole ajatellut asiaa lainkaan, ryhmä ”Mukavuudenhaluiset”.”

Kaikki edellä mainitut ryhmät pitivät ruokaa nälänpoistajana, sekä arkisena rutiinina, mutta myös nautinnon lähteenä, harrastuksena ja sosiaalisen elämän lähteenä. Viikonloppuisin ruokaan haluttiin panostaa, mutta pääasiallinen este ruoanlaitolle oli ajanpuute. Ryhmien välillä tuli eroja, kun kysyttiin käsityksiä ruoasta ja vastuullisista valinnoista. (Sre 2010.)

Näkemykselliset-ryhmälle ruoanlaitto oli tärkeää ja jopa harrastus. Ruoanlaittoon osallistui koko perhe, ja ruoanlaiton opettamista pidettiin tärkeänä arvona. Tutkimukseen osallistuneista ryhmistä kyseinen oli kiinnostunein ja valveutunein vastuulliseen ruokaan liittyvistä kysymyksistä. Mukavuudenhaluiset tekivät ruokavalintoja mielitekojen ja oman hyvänolon mukaan. Hyvää oloa lisättiin tekemällä ja nauttimalla ruokaa

yhdessä muiden kanssa. Mukavuudenhaluiset tarkastelivat vastuullisuutta oman hyvinvointinsa kautta. Ryhmä vakiintuneet olivat sitä mieltä, että arkirutiinit ohjasivat ruoanlaittoa. Ryhmän mielestä ruokailuissa tärkeää on yhdessäolo ja kokonaisvaltainen aistinautinto. Vastuullisuus ei ollut merkittävää vakiintuneille ajanpuutteen vuoksi, mutta kuitenkin ruoan puhtaus ja maku olivat tärkeitä arvoja. (Sre 2010.)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman tutkimuksen (2010) mukaan vastuullisella ruoalla tarkoitettiin kuluttajien mahdollisuutta valita ja vaikuttaa teoilla. Vastuullisia tekoja olivat tutkimuksen mukaan pienten tuottajien kannattaminen ja isojen ketjujen boikotoiminen, tuottajien ekologiset toimintatavat sekä ruoantuotannon vaikutukset lähtömaahan, esimerkkeinä lähiruoka ja Reilu kauppa. Kotimaiset avainlippu-, sirkka- ja joutsenmerkki herättivät luottamusta, sillä kotimaisia tuotteita pidetään puhtaina ja eettisinä. (Sre 2010.)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman tutkimuksen (2010) mukaan tutkittavat pitivät ruoanlaittoa ja itsetehtyä ruokaa vastuullisena valintana; tällöin raaka-aineet tunnetaan, ja ruokailu tapahtuu yhdessä perheen tai ystävien kanssa. Kuitenkin ajanpuute syö vastuullisia valintoja ruokakaupassa, joten nopeaa tietoa tuotteista kaivataan enemmän. Tuotteesta saadaan pikätietoa tuotemerkkien, hyllyreunamerkintöjen ja kausituotehylyjen avulla. Kyselyyn vastanneet toivoivat lisätietoa etenkin kausituotteista. Kausiruoan tunteminen oli vastanneiden mielestä linkki vastuullisen ruoan, ruoanlaiton ja ruokavalintojen maailmaan. (Sre 2010.)

Reilu neljännes suomalaisista suunnittelee kauppareissun ja kaupasta ostetaan vain suunnitellut tuotteet. Viikonloppuisin ostaminen on impulsiivisempaa. Suomalaisten ostetuimmat tuotteet S-ryhmän kaupoissa ovat keskiolut, leipä, maito, tomaatti ja kurkku. Arkena valmisruokien, välipalatuotteiden ja ruokaleipien myynti korostuu. Viikonloppuisin ostetaan enemmän tuoretta lihaa ja kalaa, alkoholituotteita sekä makeisia ja muita herkuttelutuotteita. (Uusitalo 2015.)

## **5.2 Ruokatrendit 2016**

Trendi tarkoittaa pitkän aikavälin yleistä kehityssuuntaa. Trendi linkittyy nykyhetkeen, mutta voi jatkua tulevaisuudessa niin, että se on helppo ennakoida tai jäljittää. Trendi voi olla muutos tai virtaus. Trendi riippuu ajasta sekä ohjaa valintoja, kuten arvostusta

tai makua. Esimerkki trendistä on muotivirtaukset. Megatrendi tarkoittaa yksittäistä ilmiötä tai trendien joukkoa, joka vaikuttaa tulevaisuuden suuntaan. Megatrendi on ilmiöiden tunnistettava ja yhtenäinen kokonaisuus, jonka kehityssuuntaa on selkeä ja tulevaisuudessa samansuuntainen. (Rubin 2016.)

Lähiruokaa, paikallisuutta ja ruoan puhtautta on arvostettu jo vuosia, ja sama trendi jatkuu myös vuonna 2016. Kyseiset trendit ovat muuttumassa normeiksi ruokaihmis-ten arvomaailmassa. (Rantanen 2016.) Lähiruoka on suosittua, sillä se tukee paikallista kasvua, on ympäristöystävällistä sekä tuoretta ja terveellistä (Kasrier-Alexander 2016).

Tavallista kotiruokaa arvostetaan yhä enemmän, ja niin sanottu retroruoka eli vanhan ajan ruoka on noussut suosioon. Vaikea taloudellinen tilanne on osasyy nostalgisen ja klassisen ruoan suosion nousuun. Tänä vuonna suosittuja ruokia ovat kaalilaatikko, pannukakku ja vispipuuro. (Suolaa & hunajaa 2016.)

Gluteeniton ruokavalio on ollut megatrendi vuosia. Viljapitoisia ruokia yritetään korvata kasviksilla, esimerkiksi pasta voidaan korvata kesäkurpitsalla tai punajuurilla tai pitsapohja voidaan valmistaa kukkakaalista. Vuoden 2016 megatrendin ennustetaan olevan kasvisten ja juuresten käyttö. (Partanen 2016.) Muun muassa palkokasvit, kuten pavut, herneet, linssit ja kikherneet nostattavat suosiotaan. Palkokasvit ovat proteiinilähteitä ja toimivat lihankorvikkeina. Tänä vuonna uutuustuotteiksi ovat nousseet juuresleivät ja -jogurtit (Hyvölä 2016).

Kuumimmaksi trendituotteeksi vuonna 2016 nousi nyhtökaura. Nyhtökaura sisältää kauraa, härkäpapuja ja hernetta. Tuotteella voidaan korvata liha ja se toimii oivana proteiininlähteenä. Tällä hetkellä tuotetta valmistetaan pieniä eriä ja sitä on saatavilla suuremmissa kaupoissa, mutta nyhtökaurasta ennustetaan tulevan Suomen vientituote. (YLE 2016.)

Vaikka gluteeniton ruokavalio on ollut ruokatrendi vuosien ajan, hiilihydraatti on kuitenkin pääsemässä pikkuhiljaa ”pannasta”, mikäli ruokabloggaajia on uskominen. Hiilihydraattien käyttö tulee lisääntymään, mutta lautaselle valitaan proteiini- ja kuitupitoisia viljoja ja ryynejä. Gluteenittomuuden myötä tattari ja quinoa ovat monelle tuttuja viljoja, mutta nyt nousussa ovat amarantti ja hirssi. Googlen trendireporttereiden

(2016) tekemän artikkelin Food trends 2016 mukaan pastan suosio kasvasi jälleen. Pasta on nopea ja helppo valmistaa. Pastasta voi tehdä eri variaatioita muuttamalla kastiketta tai pääraaka-ainetta.

Ruokahävikin vähentäminen on maailmalla kasvava trendi (Good news from Finland 2016). Hävikkiä yritetään vähentää niin koti- kuin ammattikeittiöissäkin. Ylimääräiseksi jäänyt ruoka yritetään käyttää mahdollisimman tehokkaasti ja ruoan tuunaaminen on muodikasta. (Partanen 2016.) Suomalaisessa ravintolassa noin 20 % syömäkelpoisesta ruoasta heitetään roskiin. Palvelusovellus ResQ perustettiin, jotta ruokahävikkiä saataisi minimoitua. Sovelluksen ajatuksena on, että kuluttuja voi sovelluksen kautta tilata ylijäänyttä ruokaa ja hakea ruoan kotiinsa ravintolasta takeaway-annoksena. Sovellus lanseerattiin tammikuussa ja nykyään palvelulla on yhteistyöravintoloita ympäriä Suomea. (Good news from Finland 2016). Sovellus toimii Mikkelissä ja Savonlinnassa viidessä eri ravintolassa. (LS 2016)

Vuonna 2016 bistroilmiö ja street food valtasivat ravintolat. Katuruoka, etniset maut ja laadukas pikaruoka ovat uusien ravintoloiden avainsanoja (Suolaa & hunajaa 2016). Fine dining on sekoittunut street foodiin ja rentous on Jyrki Sukulan mielestä tämän päivän sana (Rantapallo 2016). Street food on kaduilla, markkinoilla, torilla, puistoissa tai muulla julkisella paikalla liikkuvasta ruokarekasta tai kärristä saatavaa ruokaa. Ruoka on nopeasti saatavilla ja yleensä sormilla syötävää (Takala & Rekola 2015). Street food-ajatus on rantautunut myös Etelä-Savoon. Tästä esimerkkinä on Vilee Bistron Street Grill Vilee -ruokakoju, joka kiertää Mikkelin alueen tapahtumissa. Ajatuksena on, että grilliruokakin voi olla lähi- ja gourmet-ruokaa (Vilee 2016). Osuuskauppa Suur-Savo puolestaan vastaa street food -trendiin Alpo the Food truck-ruokarekan avulla. Alpo kierti vuoden 2016 kesän aikana Etelä-Savon alueella eri tapahtumissa. Alpossa tarjottavan ruoan raaka-aineet ovat peräisin paikallisilta tuottajilta. (Alpo the Food Truck 2016.)

Pikkelöinti eli etikkaan säilöminen on ollut muutaman vuoden ajan trendikkäiden ruoanvalmistustapojen listalla. Pikkelöinti tuo vihanneksiin hapanta makua ja rapeutta. Pikkelöinti on edullista ja helppoa. Pikkelöintiin tarvitaan pilkottuja vihanneksia, etikkaa, sokeria ja vettä sekä tiivis purkki. Pikapikkelöintiin sopii myös pakasterasia tai kulho, jolloin vihanneksia ei säilötä vaan niihin saadaan makua. Muistisääntönä toimii 1-2-3-sääntö; 1 osa etikkaa, 2 osaa sokeria ja 3 osaa vettä. Mausteeksi voidaan laittaa

esimerkiksi pippuria, chiliä tai yrttejä. Pikkeliliemi keitetään ja jäädytetään ja kaadetaan purkkiin kasvien päälle. Pikkeliä voi melkein mitä tahansa vihanneksia – porkkanaa, kurkkua, kaalia, kirsikkatomaatteja tai esimerkiksi kesäkurpitsaa. Pikkeli sopii muun muassa salaatteihin, graavinlohen kanssa tai sellaisenaan syötäväksi. (Ilta-sanomat 2016.)

Flatbread on pitsan tyylinen, litistetty leipä. Flatbread on trendikäs ruoka Yhdysvalloissa. Flatbread eroaa pitsasta siinä, että flatbreadissa käytetään hiivan sijasta leivinjauhetta, jotta pohjasta saadaan rapeampi. Leivän voi kypsentää uunissa, parilalla tai grillissä. (HS 2016).

Soppa 365- sivuston artikkelissa ”Tämä trendiherkku korvaa suklaan” (2016) sanotaan, että lakritsin suosio on nousussa. Artikkelin mukaan lakritsin trendiasemasta kielivät hienot ja uudet pakkaukset, johon herkku pakataan. Lakritsibuumi on artikkelin mukaan tullut Suomeen Tanskasta ja Ruotsista. Trendikkäissä ravintoloissa lakritsia tarjoillaan ruuissa ja juomissa. Myös lakritsijuuri -ja jauhe ovat suosiossa.

Savustus on suosittua ja savustaa voi melkein mitä tahansa. Etenkin kasvien, makkaroiden ja lihojen savustaminen on ollut suosittua (HS 2016). Savustamisella saadaan aikaan ainutlaatuinen aromi ruoalle. Savustukseen sopivat myös erilaiset kalat, kuten lohi, muikku, siika ja silakka. Myös hedelmiä, kuten ananasta, banaania ja nektariinia, voidaan savustaa grillissä. (K-ruoka 2016.)

Niin sanottujen roskakalojen suosio on nousussa. Etenkin särjen suosio on nousussa, mutta kalatiskiltä saa myös lahnaa, säynettä, kuoretta ja suutaria. Kyseisten kalojen kilohinta on alle kolme euroa kilo kohden. Aliarvostetut kalat ovat ulkomaalaisten suosiossa, ja ulkomaalaiset osaavat valmistaa kalaa monipuolisesti. Esimerkiksi särjestä voidaan valmistaa säilykkeitä tai savukalaa. Niin sanotut roskakalat ovat herättäneet kiinnostusta myös suomalaisten keskuudessa, etenkin silakka on pikkuhiljaa palaamassa suomalaisten lautasille. (Valtavaara 2016.)

### 5.3 Nopea ruoanvalmistus

Tämän päivän ruoanlaittoa kuvaavia sanoja ovat nopeus ja helppous. Kiire vaivaa monia perheitä ja ruoanlaitossa halutaan turvautua nopeisiin ruokiin. Nopeasti valmistettu ruoka ei kuitenkaan tarkoita pikaruokaa. (Snelmann 2016.)

Ruoanlaittoa nopeuttavia tekijöitä ovat raaka-aineiden valinta sekä ruoanvalmistustavat. Nykyään kauppojen hyllyillä on valinnanvaraa raaka-aineiden suhteen. Ruoanlaittoa nopeuttavat ja helpottavat esimerkiksi pakastevihannekset, einestuotteet, marinoidut lihat ja muut puolivalmisteet, jolloin tuotteita ei tarvitse itse esikäsitellä. Nopeita arki-ruokia ovat muun muassa erilaiset salaatit, keitot, wokit, kastikkeet, laatikot ja pastaruokat.

Erilaisten kodinkoneiden, kuten yleiskoneiden, tehosekoittimien sekä apuvälineiden avulla voidaan nopeuttaa ruoanlaittoa. Lisäksi suurien ruokamäärien tekeminen kerralla on kannattavaa, jos käytössä on pakastin. Lähes jokaisesta kodista löytyy mikroaaltouuni, ja mikro sopii myös ruoanvalmistukseen. Ruoan ravintoaineet säilyvät, sillä kypsennysaika ei ole pitkä. Mikrossa voi valmistaa esimerkiksi kasviksia, perunaa ja kalaa. (Harjula 2016.)

Vuonna 1957 markkinoille lanseerattiin ensimmäinen einestuoite, maksalaatikko. Einesruokien määrä on lisääntynyt viime vuosina, sekä valmisruoan ravintoarvoihin on kiinnitetty enemmän huomiota. Valmisruokien ravintoarvoja voi parantaa tuunauksen avulla. (Kaleva 2010.) Valmisruokaan voi lisätä kasviksia, hiilihydraattia tai proteiineja. Esimerkiksi hernekeittoon voi lisätä ruokaisuutta lisäämällä ruokaan kinkkusui-kaleita tai jauhelihaa.

## 6 TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksellä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on etsiä, luoda ja kehittää uusia tuotteita (Rantamäki 2001). Tuotekehitys on yrityksen menestyksen tae. Ilman tuotekehitystyötä vanhentunut tuote ei myy ja loppujen lopuksi myynti päättyy kokonaan (Jokinen 1999). Tuotekehitystä tarvitaan myös, kun markkinoille tulee uusi kilpailija.

## 6.1 Tuotekehitysprosessi

Menestyvän tuotteen takeena on jokin etu asiakasryhmälle kilpaileviin tuotteisiin verrattuna, ja tästä syystä markkinoilla olevien kilpailijoiden tuotteiden tunteminen on tärkeää. Onnistunut tuotekehitysprosessi on aina asiakaslähtöistä. Parhaiten menestyvä tuote saadaan, kun tuote on valmistettu asiakkaiden toiveiden pohjalta, ja on lähellä nykyistä tuotantoa. (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 16–17.)

Tuotekehityksen tavoitteena on kehittää uusi tai paranneltu tuote. Tuotekehitysprosessi on monivaiheinen prosessi, jossa etsitään tuoteideoita, selvitetään nykyinen markkinatilanne ja kehitystilanne sekä muita tuotekehityshankkeeseen liittyviä tietoja. Tuotekehitysprosessissa kehitettävä tuote luonnostellaan, suunnitellaan yksityiskohtaisesti ja optimoidaan. Lisäksi laaditaan käyttöohjeet sekä kehitetään tuotantomenetelmiä. (Jokinen 1999, 9.)

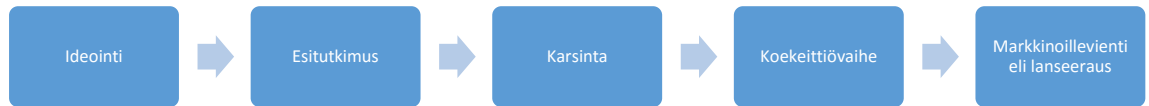
Tuotekehityksessä tulee ottaa huomioon kohderyhmän makumieltymykset sekä selvittää vallitsevien ravitsemus- ja terveystrendien vaatimukset. Tuotekehitystyössä korostuu aistienvaarainen havainnointi tuoteominaisuuksista. Tuotekehitysprosessissa tarvitaan yhteistyötä asiakkaiden ja asiantuntijoiden kanssa. (Huttu-Hiltunen ym. 1994.)

Teija Taskisen (2007) mukaan ammattikeittiössä tuotekehityksellä tarkoitetaan ruokalistan tuotteiden kehittämistä, ruokaohjeiden vakiointia sekä entisten ruokaohjeiden päivittämistä, kun raaka-aineiden hinnat tai tuotemerkit vaihtuvat. Tuotekehitysprosessin tarkoitus on tuottaa yksityiskohtaista tietoa ruoanvalmistuksesta ja tarjoilusta ruokaohjeiden, reseptien ja annoskorttien avulla. Tuotekehityksellä vaikutetaan myös kannattavuuteen ja hinnoitteluun.

## 6.2 Tuotekehityksen vaiheita

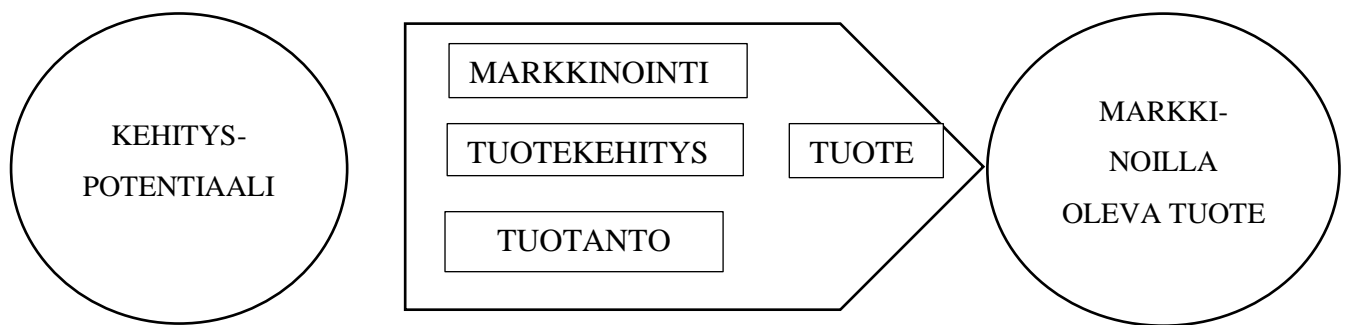
Tuotekehitysprosessi sisältää neljä eri vaihetta; ideointi, esitutkimusvaihe, karsinta ja varsinainen kehittämisvaihe. Näiden vaiheiden jälkeen tuote lanseerataan markkinoille. Yrityksen tuotekehitysprosessissa tuotekehityshankkeiden käynnistäminen on oleellista yrityksen menestymisen kannalta. (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 16–17.)





**KUVA 1. Tuotekehitysprosessi (Huttu-Hiltunen ym. 1994)**

Ennen tuotekehityshanketta on selvittävä tuotteen kehittämiskustannukset, markkinoitinäkymät, saatavat tuotot sekä ympäristönsuojelulliset ja työterveydelliset kysymykset. Kun kyseiset tiedot on selvitetty, voidaan tehdä päätös kehityksestä. Markkinakelpoinen tuote syntyy tuotekehityksen sekä tuotanto- ja markkinatoimenpiteiden yhteistyön seurauksena. (Kuva 2.)



**KUVA 2. Tuotekehityksestä markkinoille (Jaakkola & Tunkelo, 1987)**

Tuotekehitysprosessi on jatkuvaa tai se aloitetaan suunnitteluajataulun mukaisesti. Ruokatuotekehityksen osa-alueena on asiakkaiden mieltymysten selvittäminen ja palautteen kerääminen. Koekeittäövaiheeseen voidaan edetä, kun reseptit on testattu, arvioitu ja muokattu sekä arvoitu esimerkiksi henkilökunnasta koostuvan raadin avulla. (Taskinen 2007.)

Tuotekehitysprosessi käynnistyy, kun tuotteelle on tarve ja toteuttamismahdollisuudet. Tuotekehitysprosessi lähtee ideoinnista. Yritys voi hankkia tuoteideoita joko keräämällä tai ideoimalla ongelmakohtaisesti. Idea voi syntyä myös sattumalta. Ideavirran tulisi olla jatkuvaa, sillä ideoinnissa laatu riippuu määrästä. Yrityksessä on tärkeää, että ideoita kerätään ja analysoidaan järjestelmällisesti. (Jokinen 1999, 18.)

### 6.3 Ideointivaihe

Ideointia tulisi tehdä koko tuotekehitysprosessin ongelmanratkaisun ajan, eikä vain alkuvaiheessa (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 16–17). Ideointiin voidaan käyttää eri apukeinoja, kuten aivoriisiä, tuumatalkoita tai muita menetelmiä luovaan ongelmanratkaisuun. Ideointivaiheessa ideaa ei kannata arvostella, vaan tehdä arviointi myöhemmässä vaiheessa. Tuotekehitysprosessissa on äärettömän tärkeää säilyttää asiakirjat ja muistiinpanot. (Moisio 2000.)

Tämä luku perustuu Tapani Jokisen (1999) Tuotekehitys kirjalähteeseen. Jokisen kirjassa on esitelty ideointimenetelmiä, joita on kehitetty ideoiden tuottamista varten. Ideat voidaan jakaa kahteen ryhmään; intuitioon perustuvat menetelmät ja diskursiiviset menetelmät. **Intuitiivinen menetelmä** tarkoittaa alitajunnasta tietoisuuteen tulevia miellelyhtymiä. Idea tai ratkaisu tulee mieleen tavalla, jota ei pysty kuvaamaan jälkikäteen täsmällisesti. **Diskursiiviset menetelmät** ovat systemaattisia eli suunnitelmallisia. Niissä analysoidaan tietoisesti ja erilaisia ideoita yhdistetään. Menetelmässä voidaan käyttää apuna esimerkiksi kaavioita.

Ideoinnissa ei tule takertua ensimmäiseen käyttökelpoiseen ideaan. Runsas ideoinnin määrä kasvattaa todennäköisyyttä saada hyviä ideoita. Ideointi vaatii mielikuvituksesta mielentilaa, eikä ideoita tule arvostella liikaa. Arvostelu on este lennokkaalle mielentilalle ja poissulkee epärealistisilta tuntuvat ideat, joista olisi kehityksen edessä voinut poikia ratkaisumahdollisuuksia. Ideoita voi hakea monen eri hakumenetelmien avulla, joita ovat muun muassa aivoriisi, Gordonin aivoriisi, muuntelumenetelmä, synektiikka, tuplatiimi ja tuumatalkoot. (Jokinen 1999, s.39.) Tässä työssä käytettiin ideointimenetelmänä muuntelumenetelmää.

Muuntelumenetelmä on vanha menetelmä, joka soveltuu olevan tuotteen tai parantamiseen. Muuntelumenetelmässä mietitään, mikä muu on samanlaista ko. tuotteen tai idean kanssa ideavirikkeiden luomiseksi. Menetelmässä voidaan miettiä myös, voitaisiinko ratkaisu saada tekemällä päinvastoin kuin ennen, järjestelemällä uudestaan, muuttamalla, suurentamalla tai esimerkiksi pienentämällä nykyistä. (Jokinen 1999, 39.)

## 6.4 Esitutkimusvaihe

Ideavaihetta seuraa esitutkimusvaihe, jolloin syntyneitä ideoita tarkastellaan ja arvioidaan yrityksen liiketoiminnan kannalta. Tuotekehityksen tarkoitus on luoda uutta, jotta esitutkimustyön avulla vältetään keksimästä aikaisemmin selvitettyä tietoa. Olemassa olevien tietojen analysointi ja vertailu voivat nopeuttaa uudistamisprosessia. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 21.)

Esitutkimustyön avulla kootaan saatavilla olevaa tietoa tuote-ehdotuksesta. Tietoja ovat muun muassa tuotteen tarkka luonnehtiminen, mahdollisten riskien ja liiketoimintaedellytysten kartoittaminen sekä tuotantomahdollisuuksien selvittäminen. Tuotteen markkinoinnissa on oleellista selvittää tuotteeseen kohdistuvat asiakastarpeet, tuotteen arvioitu menekki, hintataso sekä kilpailutilanne. Tietojen perusteella voidaan arvioida hanketta ja laatia projektisuunnitelma. Yrityksen tuotekehitysprosessissa laaditaan esitutkimusraportti ja luettelo tuotevaatimuksista. Näitä vaatimuksia ovat muun muassa kohderyhmä, hinta/laatusuhde, tuotteen käyttö, aistinvaraiset laatuominaisuudet, säilyvyys, käyttöturvallisuus, ravitsemuksellinen näkökulma, markkinoinnissa korostettavat seikat sekä tuotanto- ja valmistettavuusnäkökohdat. (Moisio 2000.)

Esitutkimusvaihe sisältää kirjallista tietojen keruuta sekä henkilökohtaisia keskusteluja tuotteen käyttäjien ja myyjien kanssa. Kirjallisia tiedonlähteitä voivat muun muassa olla alan ammattilehdet, kirjat, asiakkaiden kokemukset, kulutusluvut tai kilpailijan fyysiset tai sähköiset tuotetiedot. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 21.) Tuotekehitysprojekti aloitetaan, kun esitutkintavaihe on toteutettu huolellisesti ja idea on linjassa yrityksen toiminta-ajatuksen sekä muiden tuotteiden kanssa (Moisio 2000).

## 6.5 Koekeittäövaihe

Uuden tuotteen ja uusien menetelmien myötä joudutaan yleensä käyttämään uusia raaka-aineita tai menetelmiä. Vanhoihin suunnitelmiin ja aikaisempiin kokemuksiin on syytä turvautua, jotta vältetään mahdolliset epäonnistumiset. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 21.) Esimerkiksi reseptien tuotekehityksessä voidaan turvautua tunnettuun reseptiin, niin että reseptistä muutetaan yhtä muuttujaa, kuten raaka-ainetta, kerrallaan. Raaka-aineiden valinta on tärkeää, ja etenkin ammattikeittiössä raaka-aineita va-

litessa on hyvä ottaa lainsäädännölliset seikat huomioon. Raaka-aineita valitessa tarkastetaan laatuksiteerit, tarvittavat varastointitilat, tasalaatuisuus, varastonkierto sekä omavalvonta. (Huttu-Hiltunen ym.1994.) Resepteistä kannattaa tehdä 2–3 koeversiota, joista valitaan aistinvaraisin arviointimenetelmin paras vaihtoehto. Kun tuotteet on valittu, niille on hyvä tehdä pari uutta vertailevaa vaihtoehtoa, joista paras valitaan jatkoon. Vaihtoehtoja tehdään, kunnes oikea tuote ja resepti löydetään. Kokeittävaiheessa tulee selvittää tuotteen säilyvyysaika sekä valmistusmenetelmä. Tässä vaiheessa on hyvä tehdä muistiinpanot huolellisesti. (Moisio 2000.)

Uuden tuotteen testaus kannattaa aloittaa pienellä koe-erällä sekä todellisia tuotantovälineitä tulee käyttää. Tuotantokokeita voidaan uusia, kunnes halutunlainen tuote saadaan aikaan. Tuotantoeristä voidaan ottaa näytteet säilyvyyden ja aistinvaraisen arvioinnin kehittämistä varten. Kokeiden avulla määritetään tuotteen lopullinen resepti tuotantoa varten. (Moisio 2000.) Tuotantokokeita tehdessä kannattaa kiinnittää huomiota raaka-aineiden saatavuuteen sekä tuotteen herkkyyteen, jos raaka-aineita vaihdetaan. Lisäksi valmistushygieniaan ja turvallisuuteen liittyviä vaatimuksia tulee noudattaa. (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 38.)

Tuote tulee testata koemarkkinoilla mahdollisimman todellisissa olosuhteissa, ennen kuin lopullinen päätös markkinoille viennistä tehdään. Tuote testataan mahdollisuuksien mukaan riittävän monta kertaa, jotta saadaan viitteitä ja ulkopuolista näkökulmaa korjauksista. Tuotetta voidaan testata kauppiaan, asiakkaan tai esimerkiksi ravintolan kanssa. (Moisio 2000, 14.) Koemarkkinointi antaa yksityiskohtaisia tietoja ja on turvallinen sen suhteen ettei puolivalmiit asiat leviä liian pitkälle. (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 38)

### **Aistinvarainen arviointi**

Elintarvikkeiden tuotekehityksessä aistinvarainen arviointi on olennaista. Aistinvaraista arviointia tarvitaan koko tuotetestausprosessin ajan, raaka-aineiden käytettävyydestä valmiiseen tuotteeseen asti. Aistinvaraisen arvioinnin avulla selvitetään tuotteen laadullisia ominaisuuksia. Aistinvaraista arviointia on hyvä toteuttaa tuotetestauksen alusta lähtien, jotta aistilliset epäkohdat, kuten mausteiden liiallinen määrä, voidaan korjata. Aistinvaraisessa arvioinnissa korostuu ruoanvalmistuksen ammattitaidon tärkeys. (Tuorila 2008, 123.)

Aistinvarainen arviointi tarkoittaa eri aistipiirien välityksellä tapahtuvaa havainnointia. Aistinvaraiseen arviointiin osallistuu neljä aistia; maku, näkö, haju ja tunto. Ensimmäisenä havainnoidaan ruoan ulkonäkö ja haju, joiden perusteella ruoka tai juoma hyväksytään. Maku- ja tuntoaisti antavat lisätietoa ennakkovaikutelmaan. Ruoan väri ja ulkonäkö herättää ruokahalun, tai vastaavasti vastenmielinen ulkonäkö johtaa kielteiseen suhtautumiseen. Ruoan ulkonäkö voi myös kertoa pilaantumisesta. Ruoan tuoksu houkuttaa tai kertoo vaarasta. Hajuaisti toimii kahdessa vaiheessa. Hajuaistimusta, joka saadaan hengitysilman kautta, kutsutaan ortonasaaliksi hajuksi ja suun kautta saatavaa kutsutaan retronasaaliksi hajuksi. Retronasaali haju mielletään monesti mauksi. Makuaistimus syntyy, kun maisteltavan ruoan makuaineet liukenevat sylkeen vaikuttaen kielen makureseptoreihin. Makureseptorit välittävät tietoa ruoan mausta aivoihin. Kun ruokaa puraistaan, hampaiden avulla siirtyy tietoa tuntoaivokuorelle ja kuuloaistia välittävälle kuuloaivokuorelle. Aistit antavat yhdessä tietoa ruoan miellyttävyydestä ja kokemusten myötä aivoihin rakentuu muistikuvia aistimusten kuulumisesta yhteen. (Tuorila 2008, 12–40.)

### **Kuluttajaraati**

Tuotekehitysprosessin aikana tarvitaan mahdollisten käyttäjäryhmien mielipiteitä, sekä tuotteen kehittäjät ja yrityksen omat raadit arvioivat tuotetta. Kuluttajien mielipiteitä tarvitaan myös ennen tuotteen lanseeraamista markkinoille, joten markkina- ja aistinvaraiset tutkimukset voivat olla tarpeen. Asiakastarpeiden ja mieltymysten tunteminen on tärkeää tuotekehitysprosessissa. Mieltymykset vaihtelevat ryhmittäin, yksilöittäin ja ajankohdan mukaan. Tuote voi menestyä, jos sen laatu koetaan käyttötilanteessa hyväksi ja kilpailijaa paremmaksi. (Tuorila ym.2008, 120.)

Kuluttajaraadin avulla saadaan tietoa, onko tuote hyväksyttävä tai miellyttävä. Kuluttajaraadilta voidaan kerätä arvioita myös tuotteen laadusta, voimakkuudesta tai mausta. On tärkeää valita tuotteen tärkeimmät ominaisuudet raadin arvioitavaksi, sillä raadin turhautuminen tai epävarma arviointi eivät tuota välttämättä hyödyttävää tietoa. Kuluttajaraati valitaan harkinnanvaraisesti sukupuolen tai iän perusteella. Aikaisempaa arviointikokemusta ei tarvita. Raadin jäseniä pidetään tuotteen todennäköisinä käyttäjinä, ja valintaperusteet vaihtelevat tuotteen ja testaustilanteen mukaan. (Tuorila ym.2008, 120.)

Aistinvaraisissa kuluttajatesteissä arvioijien määrä on suurempi kuin erotus- ja kuvailuvissa menetelmissä. Kuluttajaraati voi koostua esimerkiksi työpaikan kollegoista tuotekehityksen välivaiheissa, yhteistyökumppaneista, lähiseudun yritysten työntekijöistä, opiskelijoista, satunnaisista koehenkilöistä tai markkinatutkimuslaitosten kuluttajaraateihin kuuluvista. (Tuorila ym. 2008, 95.)

Kuluttajaraadilta voi olla tarpeen kysyä taustatietoja, jotta saadaan tietoa millainen henkilö ja millainen kokemustausta vastausten takana on. Vastauksia analysoitaessa voidaan verrata esimerkiksi eri-ikäisten ja sukupuolten välisiä eroja. Samalla voidaan tutkia tuotteen menestymismahdollisuuksia käyttäjäryhmien välillä. (Tuorila ym. 2008, 96.)

Arviointilomakkeen laatiminen vaatii testauksen, sillä kysymyksissä voi olla tulkinnanvaraa ja yksinkertainen kysymys voidaan esittää eri tavoin. Esitestauksen avulla tulkintaerot tulevat esiin, jolloin lomaketta voidaan selkeyttää. Kysymysten tulee olla lyhyitä, yksinkertaisia, ei-johdattelevia sekä selkeitä, sekä kysymysten tarpeellisuus on harkittava. Arviointilomakkeen alkuun sijoitetaan vastausohjeet, taustatiedot sekä helposti vastattavat kysymykset. Vastausmuotojen tulee olla yhtenäiset. Avoimet kysymykset antavat lisätietoa. (Tuorila ym. 2008, 96.)

## **6.6 Markkinoille vienti eli lanseeraus**

Tuotteen vieminen markkinoille vaatii suunnitellun ja tehokkaan markkinointisuunnitelman, vaikka tuotekehityksessä olisi saatu toimiva ja markkinakelpoinen tuote. Markkinoille vienti ratkaisee tuotteen menestyksen. Lanseeraus voi epäonnistua ilman suunnittelua ja huolellista toteutusta. (Huttu-Hiltunen ym. 1994, 40.) Markkinoinnilla on kaksi päätehtävää; kysyntään vaikuttaminen ja kysynnän tyydyttäminen. Markkinoinnin kilpailukeinoilla voidaan vaikuttaa näihin päätehtäviin. Markkinointi on tapahtumaketju, jossa määritetään asiakastarpeet ja tiedotetaan tuotteista, jotka ovat asiakastarpeiden mukaisia. Tuotteet toimitetaan asiakkaalle ottamalla huomioon yrityksen tuottovaatimukset. (Moisio 2000, 23.)

Markkinoille vientiprosessi alkaa, kun tuote on havaittu markkinakelpoiseksi yrityksen tekemien testien ja arviointien perusteella. Lanseerausprosessin alussa määritetään

lähtökohdat, joita ovat muun muassa suunnitteluvaiheen aikataulun laatiminen, budjetointi ja lähtökohta-analyysi. Analyysien perusteella tehdään päätös seuraavan vaiheen lanseerauksen perusratkaisuista, joita ovat uuden tuotteen sijoittaminen tuotevalikoimaan sekä tuotteen vaikutus yrityksen kilpailustrategiaan. Lisäksi määritetään kohtaako tuotteen asiakasryhmä. Lanseerausriskit on analysoitava ja kartoitettava. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 41.)

Seuraavassa vaiheessa yritys tekee päätöksen tuotteen lanseeraamisesta. Prosessi voidaan lopettaa, jos tuote näyttää markkinoille kelvottomaksi. Myönteisen lanseerauspäätöksen jälkeen tehdään suunnitelma tuotteen viemisestä markkinoille. Suunnitelmasta käy ilmi lanseeraukselle asetetut tavoitteet sekä tuotteen menestyksen kannalta tehty yksityiskohtainen lanseeraussuunnitelma. Toteutusvaiheessa uusi tuote tuodaan esittelyvaiheeseen laaditun aikataulun ja suunniteltujen toimenpiteiden mukaisesti. Toteutusvaihetta seurataan mahdollisten ongelmien ja virheiden vuoksi, jotta ne voidaan välittömästi korjata. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 41.)

Uuden tuotteen alkuvaiheita tulee seurata tarkasti. Tuotteissa voi olla virheitä, jotka ilmenevät tuotannon alettua, vaikka ne olisi testattu useampaan kertaan. Virheet on poistettava nopeasti yhdessä myynnin, tuotannon ja tuotekehityksen yhteistyönä. Korjaustoimenpiteisiin osallistuvat kaikki tuotekehityksessä mukana olleet, jotta taloudellinen tulos ja yrityksen sekä tuotteen imago säilyisivät. Asiakkaan ja myynnin palautteet on hyvä ottaa rakentavasti vastaan. Markkinoille viennin aikana voidaan pitää kriisipalavereita, johon kutsutaan ulkopuolisia asiantuntijoita. Valitusraportteja ja myynnin informaatiota on hyödynnettävä järjestelmällisesti. Virheiden poistaminen ja korjaaminen aiheuttavat kustannuksia, jotka budjetoidaan. (Huttu-Hiltunen ym.1994, 42.)

## **7 TUOTEKEHITYSPROSESSI OPINNÄYTETYÖSSÄ**

Tuotekehitysprosessi sisältää neljä eri toimintavaihetta: käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely (Jokinen 1999, 14). Luvussa on selitetty, miten tuotekehitysprosessin teoria linkittyi työhön, ja miten eri vaiheet toteutettiin omassa työssä. Luvussa on kerrottu myös opinnäytetyön tulokset.

## 7.1 Lähtötilanne

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin keväällä 2016. Alussa pidettiin aloituspalaveri toimeksiantajan kanssa, missä sovittiin projektin tavoitteista. Reseptien teema oli syksy, joten sesonki vaikuttaa raaka-aineiden valintaan. Reseptejä kehitettiin noin kaksikymmentä kappaletta, ja työntilaaaja eli Etelä-Savon ruokaviesti -hanke toimitti raaka-aineet. Tuotekokeiluja tehtiin kotikeittiössä sekä Mikkelin Ammattikorkeakoulun opetuskeittiötä hyödynnettiin.

Aikataulusta sovittiin sen verran, että reseptiikka olisi valmis syksyllä 2016. Sovimme työntilaaajan kanssa, että tuotteita maistettaisiin 3.9.2016 Mikkelin torilla Sadonkorjuumarkkinoilla. Ennen sadonkorjuutapahtumaa pidettiin pienimuotoinen maistelutilaisuus Mikkelin Ammattikorkeakoulun opetuskeittiössä.

## 7.2 Reseptiikan kehittäminen

Reseptiikka tarkoittaa ruokalajien luomista. Vakioruokaohjeet eli yhdenmukaistetut ruoanvalmistusohjeet ovat keittiön ruoanvalmistuksen perusta sekä reseptien vakiointi on osa ammattikeittiön tuotekehitystä. Ruokaohjeita voidaan kehittää käyttämällä erilaisia lähteitä kuten keittokirjoja, mainoslehtisiä, lehtiä ja internetin ruokasivustoja. (Lampi ym. 2001.)

Reseptiikan kehittämisen lähtökohtana oli kehittää uusia tuotteita, jotka sopivat toimeksiantajan antamiin kriteereihin, joita olivat helppous, nopeus ja nykyaikaan sopivuus. Reseptien tuli olla selkeitä, jotta kokematonkin pystyisi valmistamaan tuotteen. Resepteissä tuli käyttää eteläsavolaisia raaka-aineita. Reseptit on suunniteltu neljälle hengelle sekä ne soveltuvat kotikeittiöön.

Reseptien suunnittelu aloitettiin etsimällä taustatietoja ruokatrendeistä sekä työssä perehdyttiin paikallisten raaka-aineiden saatavuuteen. Suunnitteluvaiheessa käytettiin kahta ideointimenetelmää; sovellettua aivorihtä sekä muuntelumenetelmää. Aivoriihimenetelmää käytetään yleensä ryhmässä, mutta menetelmää voidaan muuntaa niin, että ratkaisut tehdään yksin. Aivoriihimenetelmän avulla tehtiin ajatuskarttoja ja muistiinpanoja ideoista, joiden perusteella kehitettiin parisen kymmentä reseptiä. Lisäksi



käytettiin muuntelumenetelmää, jossa etsittiin valmiita reseptejä ja muunnettiin reseptin komponentteja. Ideoita haettiin ruokablogeista, keittokirjoista, lehtiartikkeleista sekä lisäksi kyselin tuntemiltani keittiömestareilta ja kokeilta ideoita. Resepteistä tehtiin raakaversioita, joihin laitettiin raaka-aineiden määrät arvioiden. Tuotetestauksien avulla hiottiin reseptejä ja laitettiin tarkat raaka-ainemäärät käyttäen lusikka-, gramma-, desi- ja litramittoja.

Reseptit lähetettiin säännöllisesti arvioitavaksi, sillä huomasin sokeutuvani tekemääni tuotokseen ja näin ollen huolimattomuusvirheet oli helpompi havaita. Lisäksi halusin mielipiteitä tuotteiden sopivuudesta työntilaajan hankkeeseen. Lisäksi pidimme palaveria yhdessä työntilaajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Palaverissa ideoimme tuotteita sekä sovimme 3.9.2016 tapahtuman kulusta ja siellä maistettavista tuotteista.

### **7.3 Tuotetestaus**

Tuotetestauksia tehtiin kotikeittiössä sekä Ravintola Tallin opetuskeittiössä. Tuotetestausvaiheessa suunnitellusta tuotteesta valmistettiin monta eri versiota improvisoiden, ja aistinvaraisen arvioinnin avulla valittiin paras. Joustavan tuotetestauksen avulla reseptien muokkaaminen oli mahdollista. Reseptit ja muutokset kirjattiin muistiin. Aistinvarainen arviointi oli tärkeää raaka-aineita valittaessa sekä tuotekokeiluja tehdessä.

Työntilaajan kanssa sovittiin, että tuotteita maistatetaan Sadonkorjuumarkkinoilla, jonne valittiin kolme tuotetta; mustaherukkamarinoitu punasipuli, savusärkitahna ja puolukkanektari. Puolukkanektarin idea tuli työntilaajalta, muut tuotteet kehitin itse. Sadonkorjuumarkkinoilla tarjottavia tuotteita maisteltiin pienen testiryhmän kanssa viikkoa ennen tapahtumaa. Raaka-aineet hankittiin päivittäistavara-kaupasta päivää ennen tuotetestausta. Raaka-aineita hankittiin hieman enemmän kuin reseptiin tarvittiin, jotta tuotetestaukseen jäi improvisoinnin varaa.

Asiakkaiden mielipide ja asiakasnäkökulma mitattiin kyselylomakkeen avulla (liite 1). Lomakkeessa kysyttiin tuotteen makua, koostumusta, houkuttelevuutta ja väriä luokasteikoiden avulla. Mieltymystä kuvattiin asteikolla 1–5. Lomakkeessa kysyttiin taustatietoina sukupuolta sekä mihin ikäryhmään vastaaja kuuluu. Lisäksi lomakkeessa käytettiin avokysymyksiä. Lisäksi mielipiteitä jaettiin keskustelemalla ja näistä tehtiin

muistiinpanot. Tuotetestauksessa kirjatut huomiot ja asiakkaiden palautteet toivat ilmi reseptiikassa tulleet virheet, ja näin ollen tuotteita päästiin jatkokehittämään. Kyselylomakkeen toimivuus testattiin samalla Sadonkorjuumarkkinoita ajatellen. Kyselylomakkeessa havaittiin virheitä, sillä kaikkia tuotteita ei ollut merkitty lomakkeeseen tuotteiden improvisoinnin vuoksi. Lisäksi lomakkeessa oli joitakin huolimattomuusvirheitä. Lomakkeessa kysyttiin tuotteen koostumusta, ja tämä kysymys aiheutti vastaajien välillä tulkintaeroja.

Maistelutilaisuudessa maistettiin puolukka- ja mustaherukkamehua, savusärki- ja lah-natahnaa, mustaherukkamarinoitua punasipulia, porkkana-kukkakaalipikkeliä sekä savukalatahnalla maustettuja rieskarullia. Tuotteista kokeiltiin ja valmistettiin erilaisia versioita, ja raadin avulla päätettiin paras vaihtoehto Sadonkorjuumarkkinoille. Kalatahna valmistettiin savusärjestä sekä savulahnasta. Tahna sisälsi savukalasäilykettä, creme fraichea, suolakurkkua, kananmunaa, punasipulia ja mausteita. Näihin versioihin tuli muuten samat raaka-aineet, mutta pääraaka-aine eli savukalasäilyke vaihtui. Lisäksi savusärkitahnasta valmistettiin erilainen versio, johon ei käytetty suolakurkkua eikä kananmunaa, vaan kermaviiliä ja majoneesia. Tahnoja maistettiin paistettujen ruisleipätikkujen kanssa. Savulahnatahna sekä majoneesiin ja kermaviiliin tehty savusärkitahna olivat raadin mielestä laimean makuisia, eivätkä houkutelleet ulkonäöllään. Savukalatahnoista paras oli creme fraicheen tehty savusärkitahna, joka päätettiin maistattaa tulevassa tilaisuudessa.

Työntilaaaja toi tilaisuuteen puolukkamehua ja mustaherukkamehua. Puolukka- ja mustaherukkamehu jäivät laimean makuisiksi, sillä mehuja laimennettiin liikaa. Tuotteita maistettiin myös sellaisenaan ilman vettä, ja tämä vaihtoehto tuntui paremmalle raadin mielestä. Puolukkamehua päätettiin kehittää vielä, ja tuotteesta tehtiin puolukkanektari, johon ei enää lisätty vettä.

Lisäksi tilaisuudessa maistettiin mustaherukkamarinoitua punasipulia sekä porkkana-kukkakaalipikkeliä. Marinoitu punasipuli valmistettiin seuraavasti; mustaherukkamehu, sokeri ja etikka keitettiin ja liemeen lisättiin sipulit. Seos jäähdytettiin ja kaadettiin astiaan, jossa se sai tekeytyä vuorokauden. Porkkana-kukkakaalipikkelin liemi keitettiin ensin ja jäähdytettiin. Liemi sisälsi etikkaa, vettä ja sokeria. Jäähdytymisen jälkeen liemi lisättiin pilkottujen kasvien päälle ja annettiin tekeytyä vuorokauden ajan.

Molemmat tuotteet on tehty etikkaliemeen ja etikkaisuus ei ollut raadin mieleen. Molempiin tuotteisiin tuli ohjeen mukaan liikaa etikkaa, joten resepteihin lisättiin jälkikäteen sokerin määrää ja etikanmäärä väheni puolella. Molemmat tuotteet saivat kehuja väristä. Molempien tuotteiden suuntuntuma oli kova, ja jatkossa tuotteita hieman keitetään ennen tarjoilua. Punasipuli maistui sellaisenaan vahvalta, mutta sopi hyvin rieskarullan väliin. Rieskarullan olisi pitänyt antaa tekeytyä vuorokauden ajan, mutta aikataulullisista syistä se tarjoiltiin ilman tekeytymistä. Maku jäi hieman vaisuksi sekä täytteet eivät kestäneet rullan sisällä.

### TAULUKKO 1. Kyselylomakkeen keskiarvot

Tuote	Maku	Koostumus	Väri	Houkuttelevuus
Puolukkamehu	2,4	3,1	4,3	3,7
Savusärkitahna	4,25	3,8	3,6	4
Savulahnatahna	3	3	3,2	3
Mustaherukka-marinoitu punasipuli	2,4	3,1	4	3,5
Porkkana-kukkakaalipikkeli	2,8	3,6	4,2	3,5
Savusärkitahnalla täytetty rieskarulla	3,1	2,6	3,2	3,4

Taulukossa 1 käy ilmi miten raadin mielipiteet jakoutuivat. Mielipiteitä kysyttiin asteikolla 1-5, erittäin huonosta erittäin hyvään. Savusärkitahna sai parhaimmat arvostukset. Muita tuotteita tuli jatkokehittää.

### 7.4 Kuluttajatestit

Tuotteen koemarkkinointi on toteutettava varhaisessa vaiheessa ja mahdollisimman todellisissa oloissa. Koemarkkinoinnin avulla saadaan tietoa tuotteesta, ja näin ollen välttyään viemästä puolivalmista tuotetta markkinoille. Koemarkkinointi on hyvä järjestää tuotteen mahdollisen käyttäjäryhmän kesken. (Tuorila ym.2008, 120.)

Ennen varsinaista tapahtumaa järjestettiin yleisölle maistettavien tuotteiden koemaistatus. Tuotteita kokeiltiin pienen testiryhmän kanssa, jotta resepteissä olleet vir-

heet saatiin esille. Ensimmäisen koemaistatuksen jälkeen päädyttiin tarjoamaan puolukkanektaria, savusärkitahnaa ja mustaherukkamarinoitua punasipulia Sadonkorjuumarkkinoilla. Mustaherukkamarinoitua sipulia kehitettiin ennen tapahtumaa. Koeerään lisättiin enemmän mehua ja sokeria sekä reseptiin lisättiin tähtianis.

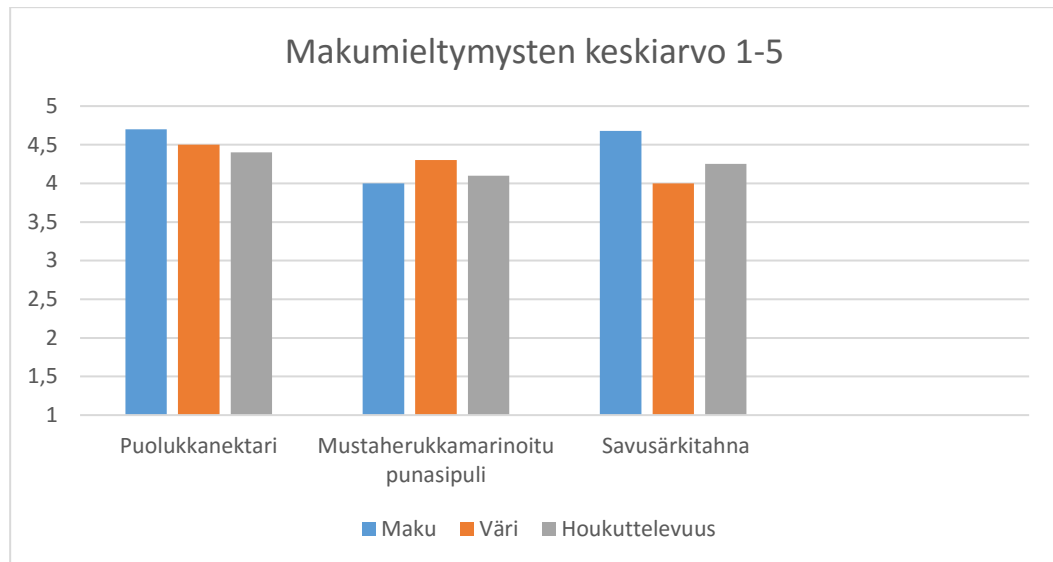
Puolukkanektarin valmistus tapahtui seuraavasti; puolukat soseutettiin ja soseuttamisen jälkeen puolukat siirrettiin astiaan, johon lisättiin vettä ja viinihappoa. Tuotteen annettiin tekeytyä vuorokausi, jonka jälkeen mukaan lisättiin sokeria. Valmis tuote pullotettiin ja annettiin tekeytyä vuorokauden ajan.

Savusärkitahna valmistettiin näin; ensin säilykesärjistä valutettiin öljy ja särjet siirrettiin kulhoon. Mukaan sekoitettiin creme fraichea, suolakurkkua, keitettyä kananmuna, sitruunamehua sekä sitruunapippuria. Sitruunapippuria lisättiin enemmän, kuin alkuperäisessä ohjeessa oli mainittu.

Yleisötilaisuuteen valmistettiin 100 maisteluannosta kustakin tuotteesta. Ensin reseptit muunnettiin niin, että yhden annoksen annoskoko oli 10 grammaa ja reseptejä suurennettiin. Tarvittavat raaka-aineet hankittiin päivittäistavarakaupasta pari päivää ennen tapahtumaa. Tuotteet valmistettiin päivää aikaisemmin Ravintola Tallin opetuskeittiössä yhdessä Ruokaviesti-hankkeen työntekijöiden kanssa.

Tapahtumapäivänä tavarat kuljetettiin torille ja laitettiin paikoilleen. Asiakkaita virtasi paikalle mukava määrä. Maistatuksen lähtökohtana oli, että maisteluannokset eivät maksaneet mitään, mutta oli suotavaa täyttää palautelomake. Lisäksi kerättiin suullista palautetta. Palautelomakkeita tuli 90 kappaletta.

Taustatietoina kysyttiin vastaajan ikäryhmää. 40 % vastaajista oli yli 70-vuotiaita, 31 % 60–69-vuotiaita, 15 % 50–59-vuotiaita, 1 % 40–49-vuotiaita, 1 % 30–39-vuotiaita sekä 1 % 20–29-vuotiaita. Lomakkeessa kysyttiin tuotteen makua, väriä ja koostumusta mieltymysasteilla 1-5, erittäin huonosta erittäin hyvään. Kaikkien tuotteiden keski-arvo oli yli 4 (kuva 3.) ja yleinen palaute positiivista. Mustaherukkamarinoitu punasipuli koettiin liian vahvan makuiseksi, joten tuotetta tulee kehittää edelleen. Muut tuotteet eivät saaneet kehitysehdotuksia.



### **KUVA 3. Mielipiteiden keskiarvo**

Lisäksi lomakkeessa kysyttiin, miten tuotetta voisi käyttää, mitä kehitettävää/hyvää tuotteessa oli sekä valmistaisiko asiakas tuotteen kotona. 88 % vastaajista valmistaisi puolukkanektarin kotonaan, savusärkitahnan valmistaisi 70 % vastaajista ja mustaherukkamarinoitun punasipulin valmistaisi 60 % vastaajista. Työn tarkoituksena on kehittää kotikeittiössä valmistettavia reseptejä tavallisille kuluttajille, siksi lomakkeessa kysyttiin, valmistettaisiinko tuote kotona. Kuluttajille jaettiin maistettavien tuotteiden reseptit tapahtumassa, ja asiakkaat ottivat reseptit tyytyväisenä vastaan.

Asiakkaat antoivat myös hyviä ideoita, miten tuotteita voisi käyttää. Savusärkitahnaa voisi käyttää kuluttajien mielestä dippinä, uuniperunan lisukkeena tai leivän päällä. Mustaherukkamarinoitu sipuli sopisi asiakkaiden mielestä liharuokien lisukkeeksi tai salaattiin. Puolukkanektaria voisi käyttää jälkiruuissa kastikkeena tai nauttia sellaisenaan.

### **Muut kehitetyt reseptit**

Reseptejä kehitettiin loppujen lopuksi parikymmentä. Kokeilin muita reseptejä kotikeittiössä ja arvioin tuotteita aistinvaraisesti. Tein muutoksia tarpeen mukaan. Reseptit löytyvät työn lopusta (liite 2). Kaikkia tuotteita ei maistatettu eikä arvioitu asiantunti-

jaraadin kanssa, vaan tuotteita arvioitiin aistinvaraisin keinoin. Tuotteet kehitettiin kotikeittiössä ja raaka-aineet hankittiin lähikaupasta. Ohessa on muutama esimerkki tuotteista.

Hapankaali-possupadan idea lähti Mikkelin ammattikorkeakoulun järjestämän Ruoka-Saimaa lähiruokatapahtuman myötä. Lähiruokatapahtumassa paikalliset tuottajat esittelivät ja markkinoivat tuotteitaan. Ruoka Saimaa -tapahtumassa keskustelin paikallisten tuottajien kanssa ja kyselin heiltä reseptejä tuotteisiinsa liittyen. Tapahtumassa oli tarjolla lämmitettyä hapankaalia. Tuottaja antoi vinkin, että hapankaali sopii esimerkiksi porsaanlihan tai makkaran lisukkeeksi. Hapankaali on hyväksi vatsalle, sillä hapankaali valmistetaan maitohappokäymisen avulla.

Pitaleipä on tullut monesti esiin ruokablogeissa ja -lehdissä. Mallaspossun pesä -reseptissä pitaleivän täytteenä on mallaspossunsuikaleita, punaviinikastiketta ja kasviksia. Reseptissä voi käyttää halutessaan valmiita pitaleipiä, jos taikinaa ei halua tehdä itse.

Myös itsetehdyt hampurilaiset on ollut suosittu ruoka. Hampurilainen on nopea ja helppo ruoka. Tässä työssä hampurilaisen reseptissä on käytetty paikallisen leipomon sämpylöitä, nautanjauhelihaa ja hampurilaisen välissä on itsetehty puolukkaketsuppi. Puolukkaketsuppi sopii myös liha-, pata- ja pastaruokien lisukkeeksi.

Rieskapitsa on mainittu useassa ruokablogissa. Reseptissä käytettiin paikallisen tuottajan gluteenitonta flat bread -rieskaa. Päälle laitettiin creme fraichea, kantarelleja ja palvikinkkua. Rieskapitsa valmistuu nopeasti uunissa.

Mansikkapikkelin idea tuli tutulta keittiömestarilta. Pikkelointi on trendikästä, ja etikka antaa mansikalle sopivaa kirpakkuutta. Mansikkapikkeli valmistetaan tuoreista marjoista, ja se sopii hyvin esimerkiksi salaatteihin tai tortillan väliin.

Paahdetun juurespyreen ajatus lähti siitä, kun valmistin uunijuureksia, ja juurekset unohtuivat uuniin pidemmäksi aikaa kuin ohjeessa oli sanottu. Kokeilin hyödyntää paahduneet juurekset soseuttamalla ne. Lisäsin soseeseen hieman vettä ja mausteita, ja lopputuloksena oli maukas paahdettu juurespyree.

Sillä entisajan ja klassiset ruoat ovat nostattaneet suosiotaan, halusin muutaman perinneruoan mukaan resepteihin.

Körpäkkä on pataruoan tapainen ruoka, joka keksittiin parikymmentä vuotta sitten, kun muurinpohjapannut tulivat markkinoille. Körpäkkä on vanha perinneruoka, johon tulee sipulia, haukea ja lihaa, esimerkiksi pekonia, joka antaa ruokaan hyvää makua. (Korhonen 2016.) Ruoka on nopea ja helppo valmistaa.

Leipäkeitto on vanha savolainen ruoka, mutta sopii mielestäni myös nykyaikaan. Nykypäivänä on trendikästä käyttää hävikkiruokaa hyödyksi, ja leipäkeitto on maukas ja nopea ruoka, johon saat käytettyä kuivaksi menneet ruisleivänkannikat. Ruisleivät leikataan kuutioiksi ja paistetaan paistinpannulla voissa. Kun leivät ovat saaneet väriä, lisätään maito ja kiehautetaan, ja lopuksi lisätään ripaus suolaa. Ruoka syödään lusikalla

## **7.5 Reseptien lanseeraus**

Reseptit lanseerataan työntilaajan toimesta vuoden 2017 keväällä. Etelä-Savon ruokaviesti- hanke järjestää Ruokaoivallus- kilpailun, jossa keksitään raaka-aineille uudenlaisia käyttötapoja. Ruokaviesti- hanke julkaisee reseptikirjan, johon hyödynnetään tämän opinnäytetyön reseptejä sekä Ruokaoivallus-kilpailun satoa. Ruoat valmistetaan ja kuvataan työntilaajan toimesta keväällä 2017. (Harmoinen 2016).

## **8 POHDINTA**

Olen tyytyväinen aiheeseen ja työssä käytettyihin menetelmiin. Opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä, vaikka työ oli mielestäni tarkoitettu jaettavaksi kahdelle hengelle. Uusien ideoiden kehittäminen oli haastavaa, mutta erittäin mielenkiintoista. Olen tehnyt opinnäytetyön enimmäkseen työn ohella, joten aikatauluni venyi alkuperäisestä suunnitelmasta. Työskentelin eräässä ravintolassa kokkina, joten kokintyön avulla sain ideoita työhöni. Myös työntilaaja ja ohjaaja antoivat ideoita sekä tukea työntekemiseen.

Teoriaa löytyi työhön hyvin. Tuotekehitykseen liittyviä kirjallaisia lähteitä oli saatavilla useampi. Elintarvikkeiden tuotekehitykseen liittyvä aineisto oli melko vanhaa, mutta tuotekehityksen teoria on sama tänä päivänä. Lisäksi ruokatrendeistä löytyi hyvin paljon internetmateriaalia, ja lähteitä etsiessä oli hyvin tärkeää olla lähdekriittinen.

Tuotekehityksessä on neljä vaihetta; ideointi, esitutkimisvaihe, kokeittövaihe ja tuotetestaus. Näiden vaiheiden jälkeen tuote lanseerataan markkinoille. Tuotekehityksen teoria kulki työn alusta alkaen mukana. Työvaiheisiin oli mielenkiintoista tutustua, etenkin kun prosessin edetessä tuotekehitystä alkoi ymmärtämään. Muistiinpanojen tekeminen oli tärkeää etenkin alkuvaiheessa, kun tuotteita ideoitiin. Myös kokeiluvaiheessa oli tärkeää saada informaatio kirjattua muistiin. Reseptejä kehitettiin parisen kymmentä kappaletta. Ideoita olisi ollut enemmänkin, mutta aikataulullisista syistä tuotteiden määrää oli rajattava. Tuotteet on tarkoitettu tavallisille kuluttajille, joten tuotekokeiluja tehtiin pääsääntöisesti kotikeittiössä.

Reseptit ovat työntilaajan käytössä, ja mielestäni reseptit onnistuivat hyvin. Lisäksi maistatetuista tuotteista saatiin hyvää palautetta. Reseptit olisivat voineet olla innovatiivisempia, mutta mielestäni kehittäminen oli melko haastavaa. Tavoitteena oli tehdä helppoja, nopeita sekä nykyaikaan sopivia reseptejä, ja mielestäni tämä tavoite täyttyi.

Halusin mukaan pari perinnereseptiä, jotka sopivat mielestäni tähän päivään, sillä niin sanottu retroruoka on suosittua. Kaikkien reseptien kohdalla helppous ja nopeus eivät kulje käsi kädessä, sillä osa resepteistä vaatii uunissa hauduttamista tai yön yli maustamista. Mielestäni näiden reseptien kohdalla korostuu helppous, sillä ruoanvalmistus ei tässä tapauksessa ole kuin tuotteiden esivalmistamista ja kypsentämistä.

Resepteissä käytettiin mahdollisimman paljon paikallisia tuotteita. Reseptit sopivat mielestäni arkeen ja moneen makuun. Toivon, että reseptit antavat kuluttajalle uusia vinkkejä ruoanlaittoon ja herättäisivät käyttämään elintarvikkeita uudella tavalla. Työntilaajan kriteerinä oli, että reseptit kohdennetaan nuorille perheellisille henkilöille. Lapsiperhe kohderyhmänä on haastava, sillä aikuisten ja lasten maku poikkeaa toisistaan. Reseptit soveltuvat mielestäni enemmän aikuisille, mutta toivon kuitenkin, että lapset oppisivat syömään erilaista ruokaa, ja erilaisia makuja kannattaa mielestäni maistattaa lapsille.



Lisäksi toivon, että ihmisten arvostus lähiruokaa kohtaa nousisi ja ihmiset miettivät enemmän ulkomaisten ja kotimaisten tuotteiden eroja. Vaikka lähituotteiden hinta voi olla tällä hetkellä korkeampi, niin uskon, että hinta laskee kysynnän myötä. Lisäksi hinta riippuu siitä mistä tuotteet hankkii, ja miten tuotteet valmistetaan. Esimerkiksi savusärkitahna voi olla kalliimpaa, jos savusärjen ostaa säilykkeenä. Itse savustaminen on edullisempaa, ja mielestäni ruoanlaitossa kannattaa pohtia, ostaako tuotteet valmiina vai valmistaako itse. Monesti itse valmistaminen vaatii vaivaa ja taitoa, mutta mielestäni nämä kysymykset ovat ratkaisevia, kun mietitään ruoan edullisuutta.

Myös nopeus ja edullisuus voivat poiketa toisistaan. Valmiiden ja puolivalmiiden tuotteiden käyttäminen nopeuttaa ruoanlaittoa, mutta ei välttämättä ole edullista. Mielestäni nopeaa ja edullista ruoanlaittoa on se, että tekee itse mahdollisimman paljon ja esimerkiksi pakastaa osan tuotteista. Erilaiset kodinkoneet ja välineet ovat hyvä apu, kun ruokaa halutaan valmistaa nopeasti.

Opinnäytetyöstä oli hyötyä itselleni ammatilliselta kannalta. Opin opinnäyteprosessin aikana ymmärtämään tuotekehitysprosessin ja kehittämään reseptejä. Toivoisin, että näistä tiedoista on hyötyä tulevaisuudessa. Reseptiikan kehittäminen on myös tuonut uusia ideoita ruoanlaittoon ja raaka-aineiden käytettävyyteen.

Reseptejä mahdollisesti julkaistaan vuoden 2017 keväällä Etelä-Savon ruokaviestihankkeen puolesta. Resepteistä tehdään kirja, johon hyödynnetään Ruokaoivallus-kilpailun satoa. Ruoat valmistetaan ja kuvataan myös keväällä, joten tässä työssä valmiita tuotteita ei kuvata.

Tätä opinnäytetyötä voisi jatkaa selvittämällä kuluttajien mielipiteitä ruuista, esimerkiksi Webropolin avulla voisi tehdä mielipidekyselyn kuluttajalle. Kyselyn osoitetta voisi jakaa samalla kertaa, kun reseptikirjoja jaetaan. Lisäksi kyselylle voisi laittaa aikarajan, jonka sisällä vastauksia kerätään.

## LÄHTEET

Aitoja makuja 2014. WWW-dokumentti. [http://www.aitojamakuja.fi/rm\\_esavo.php?v=ruokamatkailu](http://www.aitojamakuja.fi/rm_esavo.php?v=ruokamatkailu). Päivitetty 1.10.2014. Luettu 11.5.2016

Alpo the food truck. WWW-dokumentti. <http://www.alpothefoodtruck.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 15.6.2016

Anttila, Pirkko. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Saatavilla WWW-dokumenttina. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/> Ei päivitystietoa. Luettu 16.9.2016

Aten Marja-aitta 2016. WWW-dokumentti. <http://www.marja-aitta.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016

Bäcksbacka, Katja. Helsingin sanomat 28.1.2016. <http://www.hs.fi/ruoka/a1453864611702>. Luettu 20.7.2016

Etelä-Savo Ennakoi 2011. Lähiruokaopas. Pdf-tiedosto. <http://www.esavoennakoi.fi/pagefiles/lahiruokaopas.pdf> Luettu 1.6.2016.

Etelä-Savo Ennakoi 2015. WWW-dokumentti. <http://www.esavoennakoi.fi/elintarvikkeala>. Päivitetty 25.9.2015. Luettu 19.7.2016.

Etelä-Savon kauppakamari 2016. Alueelliset kehitysnäkymät Etelä-Savossa syksyllä 2016. Pdf-tiedosto. <http://www.eskauppakamari.fi/wp-content/uploads/2016/09/Alueelliset-kehitysnäkymät-Etelä-Savossa.pdf> Päivitetty 26.9.2016. Luettu 29.9.2016

Etelä-Savo, Saimaan maakunta. WWW-julkaisu. <http://www.esavo.fi/fi/page/57> Ei päivitystietoa. Luettu 8.2.2016.

Ekoneum ry 2015. Kohti kestäväää ja menestyvää ruokaketjua, Etelä Savon ruoka-alan kehittämisuuntia 2014-2020.

Etelä-Savon maakuntaliitto 2008. Etelä-Savon maakunnan imago- ja tunnettuustutkimus. Taloustutkimus Oy.

Etelä-Savon maakuntaliitto 2011. Etelä-Savon maakunnan imago- ja tunnettuustutkimus. Taloustutkimus Oy. Pdf-tiedosto. [http://www.esavo.fi/resources/public/media/3081\\_Etela\\_Savon\\_maauntaliitto\\_raportti\\_2011.pdf](http://www.esavo.fi/resources/public/media/3081_Etela_Savon_maauntaliitto_raportti_2011.pdf) Taloustutkimus Oy. Luettu 15.9.2016

Etelä-Savon maakuntaliitto 2012. Uusituva Etelä-Savo 2020. Pdf-tiedosto. [http://www.esavo.fi/resources/public/Maakuntaliitto/Maakuntasuunnitelma/Maakuntastrategia\\_netti.pdf](http://www.esavo.fi/resources/public/Maakuntaliitto/Maakuntasuunnitelma/Maakuntastrategia_netti.pdf) Ei päivitystietoa. Luettu 15.9.2016

Evira. 2016. WWW-dokumentti <https://www.evira.fi/yhteiset/luomu/> Ei päivitystietoa. Luettu 22.8.2016

Evira. 2016. WWW-dokumentti. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-jammynti/pakkausmerkinnat/lahiruoka/> Päivitetty 5.3.2016. Luettu 13.5.2016

Good news from Finland 2016. Hävikkiruokasovellus laajenee Brysseliin. WWW-dokumentti. <http://www.goodnewsfinland.fi/havikkiruokasovellus-resq-laajenee-brysseliin/> Ei päivitystietoa. Luettu 15.6.2016.

Haapasen kotileipomo 2016. WWW-dokumentti. <http://www.haapasen.fi/tosi-otavainen.html> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016

Hakala, Juha T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudamaus.

Harjula, Mari 2016. Kotiruokaa vähällä vaivalla. Artikkelit <http://kotiliesi.fi/ruoka/ruokaideat/kotiruokaa-vahalla-vaivalla>. Luettu 24.10.2016

Harmoinen, Taina. 2016. Sähköpostiviesti 24.4.2016. Lehtori. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Harmoinen, Taina. 2016. Sähköpostiviesti 23.9.2016. Lehtori. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Hauhalan Hanhifarmi 2016. WWW-dokumentti. <http://hanhifarmi.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 12.6.2016.

Heikkilän Yrtilä 2016. WWW-dokumentti [http://www.kotimaisyrtit.fi/epages/kotimaisyrtit.sf/fi\\_FI/?ObjectPath=Categories](http://www.kotimaisyrtit.fi/epages/kotimaisyrtit.sf/fi_FI/?ObjectPath=Categories) Ei päivitystietoa. Luettu 12.6.2016.

Helsingin Yliopisto 2016. Ruokaviestintä ja alueellisen ruokaidentiteetin vahvistaminen – Etelä-Savon ruokaviestit. WWW-dokumentti. [https://tuhat.halvi.helsinki.fi/portal/fi/projects/communication-and-s\(8666988e-1113-4190-b3f8-24eb274e52bb\).html](https://tuhat.halvi.helsinki.fi/portal/fi/projects/communication-and-s(8666988e-1113-4190-b3f8-24eb274e52bb).html). Ei päivitystietoa. Luettu 11.5.2016.

Helsingin yliopisto. 2016. Ruokaviestintä ja alueellisen ruokaidentiteetin vahvistaminen - Etelä-Savon ruokaviestit. Hankesuunnitelma.

Huttu-Hiltunen, Esko, Koivumäki, Sinikka & Luhtala, Markus 1994. Elintarvikeyrityksen tuotekehitysprosessi. Seinäjoki.

Hyvölä, Elina. 2016. Blogi. <http://flounce.fi/2016/03/vuoden-2016-ruokatrendit-jotkainun-tulee-testata/>. Ei päivitystietoa. Luettu 28.5.2016

Härmälä, Kaisa 2000. Löytyiskö lähempää? Tietoa lähiruoasta. Marttaliitto.

Iltasanomat 2016. Pikkelivihannekset. WWW-dokumentti. <http://www.iltasanomat.fi/ruokala/resepti/art-2000001002701.html> Ei päivitystietoa. Luettu 28.5.2016

Isoniemi, Merja. Mäkelä, Johanna. Roininen, Katariina. Arvola, Anne. 2006. Kuluttajien ja kunnallisten päättäjien näkemyksiä lähi- ja luomuruoasta. Kuluttajatutkimuskeskus.

Jokinen, Tapani. 1999. Tuotekehitys. Helsinki: Otatieto Oy.

- Juvan hapankaali 2013. WWW-dokumentti. <http://juvanhapankaali.blogspot.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016
- Juvan tryffelikeskus 2016. WWW-dokumentti. <http://www.juvatruf.fi/cms/> Ei päivitystietoa. Luettu 3.7.2016
- Järvikylä 2015. WWW-dokumentti. <http://www.jarvikyla.fi/tuotteet/>. Ei päivitystietoa. Luettu 17.5.2016.
- Kaartilan Mallaspossu 2016 WWW-dokumentti, <http://www.mallaspossu.fi/> Päivitetty 23.3.2016. Luettu 26.7.2016.
- Kalastajan Koju 2016. WWW-dokumentti.. <http://www.kalastajankoju.com/kalanjalostus.html> Ei päivitystietoa. Luettu 20.6.2016.
- Kalliolan luomutila. 2016. WWW-tiedosto. <http://www.kalliolanluomu.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 22.9.2016
- Kasriel-Alexander, Daphne. 2016. Top 10 Global Consumer Trends for 2016. Pdf-tiedosto. [http://go.euromonitor.com/rs/805-KOK-719/images/WP\\_Top-10-GCT-2016\\_1.3-0116.pdf](http://go.euromonitor.com/rs/805-KOK-719/images/WP_Top-10-GCT-2016_1.3-0116.pdf). Luettu 22.9.2016.
- Knuuttila, Maarit 2013. Ainutlaatuisia eväitä eteläsavolaisista raaka-aineista. Pdf-tiedosto [http://www.esavo.fi/resources/public//Maakuntaliitto/Maakuntapaiva/knuuttila\\_ruokakulttuuri.pdf](http://www.esavo.fi/resources/public//Maakuntaliitto/Maakuntapaiva/knuuttila_ruokakulttuuri.pdf) Luettu 26.9.2016
- Knuuttila, Maarit 2013. Saimaan alueen ruokakulttuuria ja ruoallista kulttuurihistoriaa. Pdf-tiedosto.
- Koivisto, Maija. 2016. Grillauksen trendit ovat hitaus ja savustus – ”Ihmisten vaatimustaso grilliruoan suhteen on noussut”. Helsingin sanomat. 19.4.2016.
- Korhonen, Tapio. 2016. Eräherkku avotulella. Blogi. <http://www.tapiokorhonen.fi/era-ruoka/eraherkku-avotulella/> Ei päivitystietoa. Luettu 5.10.2016
- K-ruoka 2016. Kesän 2016 grillaustrendit. WWW-dokumentti <http://www.k-ruoka.fi/grillaus/grillaustrendit2016/> Luettu 22.9.2016.
- Kruunu Herkku 2016. WWW-dokumentti. <http://kruunuherkku.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.
- Kuvalan tila. WWW-dokumentti. <http://www.kuvalanliha.fi/fi/Tuotteet.html> Ei päivitystietoa. Luettu 19.7.2016.
- Lampi, Raija, Laurila Anelma & Pekkala, Marja-Leena. 2001. Ruokapalvelut työnä. Porvoo: Bookwell Oy.
- Luonnon tuotteiden ja lähiruoan lisäkäyttö ammattikeittiössä. 2015. Elintarvike ja terveys. 1/2015
- Lähiruoan vallankumous-reilua kuluttamista. 2016. Elintarvike ja terveys 1/2016.

Lähiruokaa Etelä-Savosta 2016. Juvan lehti 11.2.2016.

Maa- ja metsätalousministeriö 2016. Lähiruokaa – totta kai! Pdf-tiedosto.  
<http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467> Luettu 11.5.2016

Makuja. 2016. Karistaa kiloja ja piristää – vuoden 2016 ruokatrendit listattiin. WWW-dokumentti <http://www.mtv.fi/lifestyle/makuja/artikkeli/karistaa-kiloja-ja-piristaa-vuoden-2016-ruokatrendit-listattiin/5630132>. Päivitetty 3.1.2016. Luettu 18.4.2016.

Martat 2016. Ruokaa läheltä. WWW-dokumentti. <http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/lahiruoka/> Ei päivitystietoa. Luettu 22.8.2016.

Mieliruoka 2016. Blogi. <http://www.hs.fi/ruoka/a1453864611702> Päivitetty 5.1.2016. Luettu 20.7.2016

Miettilän Juustola 2016. WWW-dokumentti. <http://www.miettilanjuustola.fi/fi/Tuotteet.html> Ei päivitystietoa. Luettu 19.7.2016.

Mikkelin Ammattikorkeakoulu. 2016. WWW-tiedosto. [http://www.mamk.fi/mamk\\_](http://www.mamk.fi/mamk_) Ei päivitystietoa. Luettu 11.5.2016

Moilasen leipomo 2016. <http://www.moilas.fi/>. WWW-dokumentti. Ei päivitystietoa. Luettu 22.8.2016.

Moisio, S, Strömberg, M & Toponen, T. 2000. Luonnontuoteyrittäjän tuotekehitys ja lainsäädäntö. Vaasa: Arktiset aromit ry.

Muhosen luomutila 2016. WWW-dokumentti. <http://www.luomuhonen.fi/liha/> Ei päivitystietoa. Luettu 19.7.2016.

Mäntylä, Taina 2010. Nuorten aikuisten koti, kulutus ja ajankäyttö. Kuluttajaviraston julkaisusarja.

Ollikainen, Eila, Määttä, Sinikka & Hämäläinen Mauno. 2009. Savolainen syömälästä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ollimäen Viinitila Oy 2016. WWW-dokumentti. <http://www.ollinmaenviinitila.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 17.9.2016.

Philips & Otantatutkimus Oy, 2014. Yhä useampi haluaisi laittaa yhä enemmän ruokaa kotona. WWW-dokumentti. <http://www.philips.fi/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2014/20141023-Philips-home-restaurant.html>. Luettu 9.6.2016.

Puula-Särvin Oy 2016. WWW-dokumentti. <http://www.puula-sarvin.fi/index.php> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016

Puumalan lohi Oy 2016. WWW-dokumentti. <http://www.puumalanlohi.fi/yritys.php> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016

Päivärinteen ruislastu 2016. WWW-dokumentti <http://www.ruislastu.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 22.8.2016.

Rantanen, Tiina 2016. Ruokatrendit 2016. Blogi. <http://kotiliesi.fi/himahella/ruokatrendit-2016-mika-mika/>. Ei päivitystietoa. Luettu 7.3.2016.

Rantapallo 2016. Gastromessut 2016. Blogi. <http://www.rantapallo.fi/samppanjaa-muovimukista/tag/gastro-messut-2016/>. Päivitetty 19.3.2016. Luettu 15.6.2016

Rapion Mylly 2016. WWW-dokumentti. <http://www.rapiontuote.fi/etusivu> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.

Roinilan lihatila 2016. WWW-dokumentti. <http://personal.inet.fi/yritys/saparosoppa/>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.

Routio, Pentti 2007. Teollisen tuotteen kehittäminen. WWW-dokumentti. <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/030.htm> Päivitetty 3.8.2007. Luettu 22.8.2016.

Rubin, Anita. TOPI – Tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaali. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto. WWW-dokumentti. <https://tulevaisuus.fi/menetelmat/toimintaympariston-muutosten-tarkastelu/trendiana-lyysi-tulevaisuudentutkimuksen-menetelmana/> Ei päivitystietoa. Luettu 22.9.2016.

Ruokaa Suomesta 2016. WWW-tiedosto. [www.ruokaasuomesta.fi](http://www.ruokaasuomesta.fi) Ei päivitystietoa. Luettu 22.9.2016

Saimaan Juomatehdas 2016. WWW-dokumentti. <http://www.saimaanjuomatehdas.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 20.6.2016.

Savumaja 2016. WWW-dokumentti. <http://savumaja.fi/tuotteet/> Ei päivitystietoa. Luettu 5.10.2016.

Siiskosen kotileipomo 2016. WWW-dokumentti. <http://www.kauraleipa.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.

S-kanava 2015. WWW-dokumentti. [https://www.s-kanava.fi/uutinen/suur-savon-leipomo-90-vuotta/2002894\\_10882](https://www.s-kanava.fi/uutinen/suur-savon-leipomo-90-vuotta/2002894_10882). Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016.

Salico Oy 2016. WWW-dokumentti <http://www.strax.fi/index.php> Ei päivitystietoa. Luettu 17.5.2016

Snelmann 2016. Nopea ruoka. WWW-tiedosto. <http://www.snellman.fi/fi/reseptit/tags/alle-20-minuuttia> Ei päivitystietoa. Luettu 27.10.2016

Suolaa & hunajaa 2016. Vuoden 2016 ruokatrendit luupissa. Blogi. <http://suolaajuhunajaa.com/2016/01/09/vuoden-2016-ruokatrendit-luupissa/> Päivitetty 9.1.2016. Luettu 11.5.2016

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma, 2010. Kestävä ja vastuullinen keittiö. Pdf-tiedosto. [http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/Sre\\_-\\_Vastuullinen\\_ruoka\\_ja\\_ruokavalinnat\\_tiivistelma.pdf](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/Sre_-_Vastuullinen_ruoka_ja_ruokavalinnat_tiivistelma.pdf). Luettu 15.8.2016

Takala, Mikko & Rekola, Sami, 2015. Street Food. Porvoo: Bookwell Oy

Taskinen, Teija 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Pdf-tiedosto. [http://www.mamk.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwstructure/14249\\_1473-URNISBN9786515883148.pdf](http://www.mamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwstructure/14249_1473-URNISBN9786515883148.pdf) Luettu 17.7.2016

Think with Google 2016. Food trends 2016. Pdf-tiedosto. <https://think.storage.googleapis.com/docs/FoodTrends-2016.pdf> Ei päivitystietoa Luettu 15.6.2016.

Tryffelikeskus 2016. WWW-tiedosto. <http://juvatruf.asiakkaat.sigmatic.fi/> Ei päivitystietoa. Luettu 20.6.2016.

Tuominen, Riina & Mäkinen-Hankamäki, Sari. 2011. Lähiruokaopas. Pdf-tiedosto. <http://www.esavoennakoi.fi/pagefiles/lahiruokaopas.pdf> Päivitetty 11.5.2011. Luettu 16.5.2016

Tuorila, Hely, Parkkinen, Kirsti & Tolonen, Katri. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Uusia makuja ruokapöytään 2016. Viikkoset 18.5.2016. Luettu 28.5.2016.

Uusitalo, Jenni 2015. Suomalainen ruoka menestyy kotimaassa. Yhteishyvä 24.7.2015.

Vavesaaren tila Oy 2016. WWW-dokumentti. <http://www.vavesaarentila.fi/kauppa/resellers.php> Ei päivitystietoa. Luettu 16.5.2016

Valmisruoka mainettaan parempi 2010. Artikkelit. <http://www.kaleva.fi/teemat/hyvalama/valmisruoka-mainettaan-parempaa/186337/> Kaleva 27.10.2010. Luettu 24.10.2016

Valtavaara, Marjo 2016. Roskakalojen suosio kasvaa – kymmenen kiloa särkiä katoaa nopeasti kalatiskistä. Helsingin sanomat 6.5.2016

Vierulan tila 2016. WWW-dokumentti. <http://www.vierulantila.fi/page/43> Ei päivitystietoa. Luettu 19.7.2016

Viljatuote. WWW-dokumentti. <http://www.viljatuote.net/> Ei päivitystietoa. Luettu 19.7.2016.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Luettu 16.9.2016

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja Kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

YLE Uutiset 26.3.2015. Reko-ruokapiiri on Vuoden Lähiruokateko – nyt jo 27 000 jäsentä. Artikkelit [http://yle.fi/uutiset/reko-ruokapiiri\\_on\\_vuoden\\_lahiruokateko\\_\\_nyt\\_jo\\_27\\_000\\_jasenta/7891873](http://yle.fi/uutiset/reko-ruokapiiri_on_vuoden_lahiruokateko__nyt_jo_27_000_jasenta/7891873) Luettu 22.8.2016

YLE Uutiset 6.11.2014. Lähiruoka tulee nyt parkkipaikoille – tarjonta ja tilaukset hoituvat Facebookissa. Artikkelit. [http://yle.fi/uutiset/lahiruoka\\_tulee\\_nyt\\_parkkipaikoille\\_\\_tarjonta\\_ja\\_tilaukset\\_hoituvat\\_facebookissa/7598523](http://yle.fi/uutiset/lahiruoka_tulee_nyt_parkkipaikoille__tarjonta_ja_tilaukset_hoituvat_facebookissa/7598523). Luettu 22.8.2016

YLE Uutiset 10.10.2015. "Joko sitä on liikaa tai liian vähän" – suolapitoisuudesta eniten palautetta leivän tekijälle. Artikkel. <http://yle.fi/uutiset/3-8370746> Luettu 15.10.2016

YLE Uutiset. 8.1.2016. Kenelle kelpaa enää nyhtöpossu? Uutuusruoka nyhtökaura voi olla Suomen seuraava vientihitti. Artikkel. [http://yle.fi/uutiset/kenelle\\_kelpaa\\_ena\\_nyhtopossu\\_uutuusruoka\\_nyhtokaura\\_voi\\_olla\\_suomen\\_seuraava\\_vientihitti/8578632](http://yle.fi/uutiset/kenelle_kelpaa_ena_nyhtopossu_uutuusruoka_nyhtokaura_voi_olla_suomen_seuraava_vientihitti/8578632) Luettu 1.6.2016.



## Palautelomake 1

Palautelomake

Ikä: alle 20  20-29  30-39  40-49  50-59  60-69  yli 70vuotta vastaaja: mies  nainen Ympyröi mielipidettäsi vastaava numero. **1(erittäin huono) – 5(erittäin hyvä)****Tuote:** Puolukkamehu

Maku	1	2	3	4	5
Koostumus	1	2	3	4	5
Väri	1	2	3	4	5
Houkuttelevuus	1	2	3	4	5

**Tuote:** Savusärkitahna

Maku	1	2	3	4	5
Koostumus	1	2	3	4	5
Väri	1	2	3	4	5
Houkuttelevuus	1	2	3	4	5

**Tuote:** Mustaherukkamarinoitu punasipuli

Maku	1	2	3	4	5
Koostumus	1	2	3	4	5
Väri	1	2	3	4	5

**Tuote:** Porkkana-kukkakaalipikkeli

Maku	1	2	3	4	5
Koostumus	1	2	3	4	5
Väri	1	2	3	4	5
Houkuttelevuus	1	2	3	4	5

**Tuote:** Rieskarulla

Maku	1	2	3	4	5
------	---	---	---	---	---

## LIITE 1.

### Palautelomake 1

Koostumus	1	2	3	4	5
Väri	1	2	3	4	5
Houkuttelevuus	1	2	3	4	5

Mihin käyttäisit tuotteita?

Mikä ruoassa oli mielestäsi kehitettävää/hyvää?

Valmistaisitko tuotteen kotona?

kyllä  en

Vapaa sana:

Kiitos vastauksistasi! 😊

**Palautelomake**

Ympyröi mielipidettäsi vastaava numero. **1 (erittäin huono) – 5 (erittäin hyvä)**

Tuote: **Puolukkanektari**

<b>Maku</b>	1	2	3	4	5
<b>Väri</b>	1	2	3	4	5
<b>Houkuttelevuus</b>	1	2	3	4	5

**Miten käyttäisit tuotetta?:**

---



---



---

**Mikä ruoassa oli mielestäsi kehitettävää/hyvää?**

---



---

**Valmistaisitko tuotteen kotona? kyllä  en**

**Ikä:** alle 20  20-29  30-39  40-49  50-59  60-69  yli 70vuotta

**Kiitos vastauksistasi! 😊**

**Mikkelin ammattikorkeakoulu, restonomiopiskelija Inka Heinonen, opinnäyte-  
työ**

**Etelä-Savon ruokaviestä -hanke**

**Palautelomake**

Ympyröi mielipidettäsi vastaava numero. **1 (erittäin huono) – 5 (erittäin hyvä)**

Tuote: **Savusärkitahna**

<b>Maku</b>	1	2	3	4	5
<b>Väri</b>	1	2	3	4	5
<b>Houkuttelevuus</b>	1	2	3	4	5

**Miten käyttäisit tuotetta?:**

---



---



---

Mikä ruoassa oli mielestäsi kehitettävää/hyvää?

---

Valmistaisitko tuotteen kotona? kyllä  en

Ikä: alle 20  20-29  30-39  40-49  50-59  60-69  yli 70vuotta

**Kiitos vastauksistasi! 😊**

Mikkelin ammattikorkeakoulu, restonomiopiskelija Inka Heinonen, opinnäyte-  
työ

Etelä-Savon ruokaviesti -hanke

**Palautelomake**

Ympyröi mielipidettäsi vastaava numero. **1 (erittäin huono) – 5 (erittäin hyvä)**

Tuote: Mustaherukkamarinoitu punasipuli

<b>Maku</b>	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

<b>Väri</b>	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

<b>Houkuttelevuus</b>	1	2	3	4	5
-----------------------	---	---	---	---	---

Miten käyttäisit tuotetta?:

---

---

Mikä ruoassa oli mielestäsi kehitettävää/hyvää?

---

Valmistaisitko tuotteen kotona? kyllä  en

Ikä: alle 20  20-29  30-39  40-49  50-59  60-69  yli 70vuotta

**Kiitos vastauksistasi! 😊**

Mikkelin ammattikorkeakoulu, restonomiopiskelija Inka Heinonen, opinnäyte-  
työ

Etelä-Savon ruokaviesti -hanke

## Reseptit

### Pääruoat

#### Hapankaali-possupata

400 g porsaan kylkiviipaleita

2 rkl öljyä

200 g hapankaalia

1 sipuli

1 valkosipuli

1 lihaliemikuutio

1 rkl hunajaa

1-2 dl vettä

1. Leikkaa liha kuutioiksi. Kuumenna paistinpannu ja paista lihat omassa rasvassa.
2. Kuori ja pieni sipuli sekä valkosipuli. Lisää lihojen joukkoon paistinpannulle.
3. Lisää hapankaali ja paistetut porsaan kylkiviipaleet voideltuun uuniastiaan.
4. Murena liemikuutio ja ripottele uuniastiaan. Kaada päälle vettä. Lisää hunaja.
5. Sekoita ainekset ja peitä uuniastia kannella tai foliolla. Nosta noin 160-asteiseen uuniin hautumaan noin kahdeksi tunniksi. Tarkista maku. Nauti esimerkiksi keitetyn ohran kanssa.

#### Chorizo-jauhelihapata

400 g jauhelihaa

200 g chorizomakkaraa

1 punasipuli

1 valkosipulinkynsi

1 paprika

500 g tomaattimurskaa

1,5 dl vettä

1 rkl sokeria

1 tl suolaa

1 tl mustapippuria

1. Ota jauheliha lämpiämään puoli tuntia ennen paistoa. Kuori ja hienonna punasipuli. Kuori ja hienonna myös valkosipuli. Pese paprika, halkaise ja lohko. Pilko chorizomakkara.
2. Paista jauheliha kuumalla paistinpannulla ja lisää sipuli sekä valkosipuli. Lisää myös pilkottu chorizomakkara ja paprika.
3. Lisää tomaattimurska, vesi ja mausteet kattilaan. Lisää joukkoon paistettu jauheliha, chorizo ja paprika. Anna kiehua miedolla lämmöllä puolisen tuntia.
4. Nauti keitetyn riisin tai ohran kanssa.

### **Helppo uunilohi ja paahdettu juurespyree**

- 500 g lohta
- 1 prk (120g) smetanaa
- ½ sitruuna
- 1 tl sitruunapippuria
- 1 tl suolaa
- ½ dl tuoretta tilliä

Voit syödä juurekset uunissa kypsennettynä tai tehdä maukkaan juurespyreen.

- 2 porkkanaa
- 2 punajuurta
- 4 perunaa
- 1 punasipuli
- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- ½ dl rypsiöljyä

Pinnalle:

- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 rkl rosmariinia

**Reseptit**

1. Pese, kuori ja paloittele juurekset. Kuori ja lohko sipuli. Kuori ja murskaa valkosipuli juuresten joukkoon.
2. Kaada öljy suureen kulhoon. Lisää juurekset ja sekoita.
3. Levitä juurekset uuniastiaan tai uunipellille leivinpaperin päälle. Ripottele päälle suola, pippuri ja rosmariini. Kypsennä uunissa 200-asteessa noin 30 minuuttia tai kunnes juurekset ovat pehmeitä. Juurekset ovat maukkaimmillaan, kun niihin jättää purutuntumaa.
4. Siirrä uunijuurekset kattilaan. Soseuta juurekset, lisää nestettä haluamasi määrä ja mausta.

1. Aseta lohifilee nahka alaspäin voideluun uunivuokaan
2. Hienonna tilli. Sekoita kulhossa smetana, sitruunanmehu, sitruunapippuri, suola ja tilli.
3. Levitä seos lohen päälle.
4. Paista 200-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia, kunnes lohi on kypsää.

**Mallaspossunpesä**

**Pitaleipä**

- 3 dl vettä
- 20 g tuoretta hiivaa
- 3 rkl öljyä
- 2 tl sokeria
- 1 tl suolaa
- 6-7 dl hiivaleipäjauhoja

**Täyte:**

- 400g possunsuikaleita
- 10 g lihamaustetta
- 1 dl valmis punaviinikastiketta
- 1 tl mustapippuria
- ½ tl suolaa
- 1 punasipuli
- 2 tomaatti

150g jäävuorisalaattia

5 g suolakurkkua

hampurilaiskastiketta

1. Valmista pitaleipätaikina. Murena hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää jauhot, suola, sokeri ja öljy vähitellen. Alusta taikina kimmoisaksi. Anna kohota kaksinkertaiseksi.
2. Jaa taikina 8 osaan jauhotetulla pöydällä. Tee taikinapaloista pyöreitä ja kohota peitettyinä noin 20 minuuttia.
3. Paista 225-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.
4. Kypsennä porsaanlihasuikaleet öljyssä paistinpannulla. Mausta lihamausteella, pippurilla ja suolalla. Lisää punaviinikastike. Hauduta 20 minuuttia.
5. Huuhtelee ja pilko tomaatti, kurkku ja jäävuorisalaatti.
6. Halkaise leipä ja laita täytteeksi porsaanlihaa, tomaattia, salaattia, kurkkua, suolakurkkua sekä hampurilaiskastiketta.

Voit myös halutessasi käyttää valmiita gluteenittomia pitaleipiä.

### **Itsetehty hampurilainen**

4 paikallisen leipomon sämpylää

400g naudanjauhelihaa

suolaa

mustapippuria myllystä

1 pss jäävuorisalaattia

1 tomaatti

2 dl mustaherukkamarinoitua punasipulia

4 kpl pekonia

4 kpl cheddarjuustoa

4 rkl majoneesia

4 rkl puolukkaketsuppia



**Reseptit**

1. Valmista mustaherukkamarinoitu punasipuli ja puolukkaketsuppi kattilassa (ks. ohje s. 10).
2. Ota jauheliha pöydälle lämpiämään puoli tuntia ennen paistoa.
3. Mausta jauheliha suolalla ja pippurilla ja muotoile pihveiksi.
4. Paista pihvit kuumalla paistinpannulla. Lisää pekonit kypsennyksen loppuvaiheessa sekä lisää juusto valmiin pihvin päälle.
5. Pese salaatti ja revi sopivankokoisiksi. Pese ja viipaloi myös tomaatti.
6. Paahda sämpylä toisella paistinpannulla.
7. Täytä hampurilainen. Levitä sämpylänpohjalle puolukkaketsuppi. Lisää salaatti, tomaatti ja marinoitu punasipuli. Nosta pihvi ja pekoni päälle. Lisää toiseen kanteen majoneesi ja nosta sämpylänpuolikas kanneksi.

Voit halutessasi käyttää jauhelihapihvin tilalla kasvispihvejä.

**Kasvispihvit**

- 2 kananmunaa
- 1 dl korppujauhoja
- 2 dl nestettä
- 150 g porkkanaa
- 150 g perunaa
- 50 g sulatejuustoa
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 tl yrttisekoitusta

1. Sekoita kananmuna, neste ja korppujauhot kulhossa. Anna turvota hetkisen aikaa.
2. Kuori perunat ja porkkanat. Raasta hienoksi.
3. Lisää raastetut kasvikset korppujauho-munaseokseen.
4. Mausta taikina suolalla, pippurilla ja yrttidipillä.
5. Muotoile taikina pihveiksi. Paista pihvit kuumalla paistinpannulla molemmilta puolilta kauniin ruskeiksi.

**Yrttimunakas**

- 2-3 kananmunaa

2 rkl maitoa

½ tl suolaa

½ tl mustapippuria

paikallisia yrtejä (basilikkaa, persiljaa, ruohosipulia)

öljyä paistamiseen

1. Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa joukkoon maito.
2. Silppua joukkoon tuoreita yrtejä ja mausta suolalla ja pippurilla.
3. Kaada seos paistinpannulle ja paista keskilämmöllä.
4. Työntele munakasta reunoilta keskustaa kohden kunnes seos on hyytynyt.

### **Rieskapitsa**

1 pkt gluteenittomia arinarieskapohjia

1,5 dl ranskankermaa

2 tl sitruunamehua

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria

1,5 dl juustoraastetta

1 dl palvikinkkua

2 dl pieniä kantarelleja

1 valkosipulinkynsi

(rucolaa)

1. Lämmitä uuni 225–asteiseksi.
2. Kuulota kantarellit paistinpannussa, kunnes neste haihtuu sienistä.
3. Sekoita ranskankerma, sitruunanmehu, suola ja pippuri kulhossa.
4. Levitä maustettu ranskankerma rieskan päälle reunoja myöten. Lisää juustoraaste levitetyn rieskan päälle.
5. Pilko palvikinkku suikaleiksi sekä hienonna valkosipuli. Ripottele palvikinkkusui-kaleet ja kantarellit rieskan päälle. Lisää myös hienonnettu valkosipuli.
6. Paista uunissa noin 8 minuuttia.
7. Voit halutessasi lisätä rieskapitsan päälle tuoretta rucolaa.

### **Mansikkainen leipäjuustosalaatti**

1 pss Amerikansalaatti/frisee/punasalaatti-mix  
400 g leipäjuustoa  
1 kurkku  
200 g tummia viinirypäleitä  
1 tomaatti  
mansikkapikkeliä

### **Mansikkapikkeli**

3 dl vettä  
1 dl valkoviinietikkaa  
2 dl sokeria  
1 tl suolaa  
100 g tuoreita mansikoita  
basilikkaa

1. Lisää kattilaan etikka, sokeri ja vesi. Kiehauta liemi ja jäähdytä.
2. Ota mansikoista kannat pois ja viipaloi. Hienonna basilika.
3. Lisää liemi sekä pieneksi leikatut basilikanlehdet viipaloitujen mansikoiden päälle ja anna maustua purkissa pari tuntia. Säilyy jääkaapissa muutaman päivän.
4. Tarjoile esimerkiksi salaattissa tai tortillan välissä.

1. Valmista mansikkapikkeli.
2. Pese viinirypäleet ja halkaise. Huuhdo ja viipaloi kurkku. Huuhdo tomaatti ja lohko.
3. Lisää salaattimix kulhoon ja lisää sekaan viinirypäleet, kurkku ja tomaatti. Valuta liemi mansikoista ja lisää kulhoon. Sekoita. Lisää balsamico-kastiketta salaattiannoksen päälle.

### **Välipalat**

#### **Valkosipuliset ruisleipätikut**

Jos ruisleipä on ollut muutaman päivän pöydällä ja muuttunut kovaksi, niin tässä oiva resepti hyödyntää ruisleipä. Ruisleipätikut sopivat naposteluun tai keittojen kaveriksi.

4 annosta  
400g ruisleipäviipaleita  
½ dl rypsiöljyä  
3 kpl valkosipulinkynsiä  
riipaus suolaa

1. Leikkaa ruisleivät tangoiksi. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet.
2. Kuumenna öljy paistinpannulla ja lisää ruisleipäpalat kuumalle pannulle.
3. Paista ruisleivät pinnalta kauniin ruskeiksi ja lisää lopuksi valkosipuli. Kääntelee hetki.
4. Nosta ruisleivät talouspaperin päälle jäähtymään, jotta ylimääräinen öljy imeytyy pois. Ripottele suola päälle.

Nauti leipätikkujen kanssa esimerkiksi yrttidippiä tai savusärkitahnaa.

### **Napostelulautanen ja yrttidippi**

4 porkkanaa  
1 kukkakaali  
1 kurkku  
200g ruislastuja

1. Kuori ja pilko porkkanat tangoiksi.
2. Huuhtelee ja paloittelle kukkakaali.
3. Huuhto kurkku ja leikkaa tangoiksi.

Nauti kasviksia ja ruislastuja yrttidipin kanssa.

### **Yrttidippi**

2 dl kermaviiliä  
½dl tuoretta ruohosipulia  
½ dl tuoretta basilikaa  
½ dl tuoretta persiljaa  
1 tl hunajaa  
1 tl sitruunamehua

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria

1. Hienonna basilika, persilja ja ruohosipuli. Sekoita yrttisilppu kermaviilin joukkoon.
2. Mausta kermaviili sitruunamehulla, hunajalla, suolalla ja pippurilla. Anna maustua jääkaapissa pari tuntia.

### **Puolukkanektari**

1,6 l puolukoita

0,8 l vettä

12 g viini- tai sitruunahappoa

200 g sokeria

1. Hienonna puolukat tehosekoittimessa kahdessa erässä, sekoittimen koosta riippuen.
2. Keitä ja jäähdytä vesi. Lisää pieneen vesitilkkaan liuotettu viini- tai viinihappo. Lisää marjojen päälle ja sekoita.
3. Anna seoksen olla viileässä paikassa 2 vuorokautta. Sekoita muutamia kertoja välillä.
4. Sekoita puolukkanektariin haluamasi määrä sokeria.
5. Pullota ja säilytä viileässä. Nauti sellaisenaan tai lisää halutessasi joukkoon yrttejä tai vaniljasokeria. Jos nektari tuntuu liian sakealta, niin laimenna vedellä tai ome-  
namehulla.

### **Lisukkeet**

#### **Kukkakaali-porkkanapikkeli**

3 dl vettä

1 dl väkiviinaetikkaa

2 dl sokeria

1 tl suolaa

2 porkkanaa

0,5 kukkakaali

½ rkl suolaa

1 tl mustapippuria

1. Lisää kattilaan vesi, etikka, sokeri, suola ja mustapippuri. Kiehauta liemi ja jäähdytä.
2. Kuori ja siivuta porkkana. Huuhtelee kukkakaali ja paloittele pieniksi paloiksi.
3. Laita kasvikset purkkiin ja kaada liemi päälle.
4. Anna maustua jääkaapissa vuorokauden ajan. Säilyy noin viikon jääkaapissa.
5. Nauti lämpimän ruoan lisukkeena, salaattissa tai juustojen kanssa.

### **Mustaherukkamarinoitu punasipuli**

2 isoa punasipulia

1 dl sokeroitua mustaherukkamehua

½ dl punaviinietikkaa

0,5 dl sokeria

1 rkl fariinisokeria

½ tl mustapippuria

½ tl suolaa

1 tähtianis

1 dl rypsiöljyä

1. Kuori ja leikkaa sipulit ohuiksi viipaleiksi.
2. Lisää kattilaan mustaherukkamehu, sokeri, fariinisokeri ja punaviinietikka. Kiehauta etikkaliemi. Lisää sipulit, pippuri, suola ja tähtianis. Anna kiehua hetki
3. Jäähdytä seos. Lisää jäähtyneeseen seokseen rypsiöljy.
4. Lisää sipuli-liemiseos lasipurkkiin. Anna maustua jääkaapissa vuorokauden ajan.

### **Savusärkitahna**

1 prk savusärkisäilykettä

1 punasipuli

1 keitetty kananmuna

50g suolakurkkua

1 prk ranskankermaa

1 tl sitruunanmehua

1 tl sitruunapippuria

**Reseptit**

1. Keitä kananmuna 10 minuuttia kattilassa. Kaada kuuma vesi pois ja lisää kattilaan kylmää vettä, jotta kananmuna jäähtyy.
2. Kuori ja hienonna punasipuli pieneksi silpuksi.
3. Hienonna suolakurkku pieniksi kuutioiksi.
4. Kuori kananmuna ja pilko hienoksi veitsellä tai kananmunanleikkurilla.
5. Valuta öljy savusärkisäilykkeestä ja lisää kala kulhoon. Hienonna särjet haarukalla.
6. Lisää punasipulisilppu, kananmuna ja suolakurkku särjen joukkoon kulhoon. Lisää ranskankerma, sitruunapippuri ja sitruunamehu seokseen. Sekoita ja anna maustua jääkaapissa.
7. Tarjoile esimerkiksi ruisleivän, ruisnappien tai näkkileivän päällä.

**Omenachutney:**

500 g happamia omenoita

½ sipuli

1 valkosipulinkynsi

0,5 dl omenaviinietikkaa

0,7 dl fariinisokeria

½ tl suolaa

½ tl kanelia

1 dl hillosokeria

1 pieni tähtianis

1. Lohko omenat ja poista siemenkodat. Kuori sipuli ja valkosipuli. Hienonna pieneksi.
2. Lisää omenakuutiot, hienonnettu valkosipuli ja sipuli kattilaan. Kuullota, kunnes sipuli pehmenee.
3. Lisää kaikki muut ainekset paitsi hillosokeri kattilaan. Keitä hiljalleen 10–15 minuuttia, kunnes omenat pehmenevät. Sekoita välillä.
4. Lisää hillosokeri ja keitä hiljalleen vielä 10 minuuttia. Annostele kuuma seos kuumennettuun lasipurkkiin ja sulje huolellisesti. Anna maustua vuorokauden ajan. Säilytä kylmässä. Tarjoillaan possu- tai broileriruokien kanssa.

**Puolukka-kaalisalaatti**

½ keräkaali

3 dl puolukoita  
½dl sokeria  
riipaus suolaa  
riipaus pippuria

1. Huuhdo ja suikaloi kaali.
2. Lisää puolukat kulhoon ja lisää sokeri. Lisää joukkoon kaali. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita.
3. Anna maustua hetki ja nauti lämpimän ruoan lisukkeena.

### **Puolukkaketsuppi**

1 litra puolukoita (tuoreita tai pakaste)  
½ dl punaviinietikkaa  
2 dl hillosokeria  
¾ tl suolaa  
½ tl pippuria

1. Mittaa punaviinietikka, hillosokeri, suola ja pippuri kattilaan. Lisää puolukat.
2. Keitä hiljalleen 10 minuuttia.
3. Jäähdytä seos ja laita muovi- tai lasiastiaan. Anna maustua jääkaapissa vuorokauden ajan. Säilyy noin viikon jääkaapissa. Tarjoile laatikoiden, pata- tai pastaruokien kanssa.

### **Perinteisiä savolaisia herkkuja**

#### **Leipäressu**

Leipäkeitto eli leipäressu on vanha suomalainen lusikoitava ruoka, jossa hyödynnetään kuivaksi menneet ruisleivänkannikat.

12–15 kpl viipaloitua luomuruisleipää  
6 dl maitoa  
riipaus suolaa  
nokare voita  
öljyä



1. Leikkaa leivät kuutioiksi. Paista ruisleipäviipaleet voi-öljyseoksessa pannulla.
2. Lisää joukkoon maito ja kiehauta. Lisää ripaus suolaa. Voit halutessasi lisätä valmiiseen keittoon nokareen voita.

### **Körpökkä**

300g porsaan kylkiviipaleita

600g ahven tai haukifileitä

1 sipuli

1 tl sitruunapippuria

1 tl suolaa

1. Leikkaa porsaan kylkiviipaleet ohuiksi suikaleiksi. Lihat kannattaa laittaa 30 minuutiksi pakkaseen, jotta leikkaaminen on helpompaa.
2. Paloittele ahven tai haukifileet pikkurillin kokosiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli.
3. Paista kylkilihat kuumalla paistinpannulla kunnes rasva irtoaa ja lihat ovat ruskistuneita. Lisää sipuli ja kala. Kypsennä ja mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile keitettyjen perunoiden kanssa.