

Veri — seuraava ruokatrendi?

Suvi Puhakka

Opinnäytetyö

Ruokatuotannon johtamisen
koulutusohjelma

2020



Tekijä(t) Suvi Puhakka.	
Koulutusohjelma Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Veri – seuraava ruokatrendi?	Sivu- ja liitesivumäärä 29 + 8
<p>Opinnäytetyöni inspiraatio on veri. Veri on vähän käytetty ja aliarvostettu raaka-aine ruoanlaitossa, jolla on kuitenkin pitkä historia ympäri maailmaa. Meillä Suomessakin on runsaasti erilaisia, hienoja veriruokia, jotka uhkaavat vaipua unohduksiin.</p> <p>Työni päätavoite on luoda kuluttajia kiinnostava reseptivihko veriruoista. Alatavoitteet ovat seuraavat: ”selvittää kuluttajien kiinnostusta veriruokiin”, ”luoda helposti toteutettavia ja hyvänmakuisia reseptejä kuluttajille”, sekä ”luoda visuaalisesti houkutteleva reseptivihko”.</p> <p>Opinnäytetyöni tietoperusta käsittelee verta, ruokatrendejä ja reseptejä. Verta käsitellään elintarvikkeena, sen käytön lainsäädäntöä, ruoanlaitollisia ominaisuuksia ja sen mainetta. Ruokatrendeissä perehdytään tämän hetken ruokatrendeihin ja resepteissä keskitytään reseptien kirjoittamiseen ja kuvittamiseen.</p> <p>Työn produktiiviseen osuuteen kuuluu kuluttajien kiinnostuksien mittaaminen haastatteluin, reseptivihkon luominen, sekä sen onnistumisen määrittäminen haastattelujen avulla. Työssä on haastateltu viittä eri ikäistä kuluttajaa. Heistä kolme oli naisia ja kaksi miehiä. Kaikki laittavat ruokaa useita kertoja viikossa ja ruoanlaittoon aikaa oltiin valmiita puolesta tunnista tuntiin. Jokainen haastateltava oli sekasyöjä.</p> <p>Kuluttajien kiinnostusta selvitin lyhyin haastatteluin, joissa kysyttiin muun muassa veriruokien herättämiä mielikuvia ja aikaisempia kokemuksia. Haastattelut kestivät noin kymmenen minuuttia ja ne nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastatteluista kävi ilmi, että haastateltavat eivät tiedä verestä juuri mitään, mutta jyrkkiä ennakkoluuloja ei ole. He olivat kuitenkin valmiita ostamaan sekä valmistamaan veriruokia, mikäli tietäisivät miten ja olisivat varmoja onnistumisesta.</p> <p>Reseptivihkoa varten suunnittelin, testasin ja valmistin kuusi erilaista veriruokareseptiä. Resepteissä on käytetty verta monipuolisesti ja resepteissä on sekä pääruokia, lisukkeita sekä jälkiruokia. Reseptit on kuvattu Samsung One Note puhelimella ja kuvia on käsitelty tietokoneen kuvanmuokkausohjelmalla.</p> <p>Selvitin reseptivihkon onnistumista kuluttajia haastatteleamalla. Haastateltavana olivat samat henkilöt, kuin kuluttajien kiinnostusta selvittäessä. Haastatteluissa kysyttiin muun muassa mikä resepteissä herätti huomiota ja haluaisiko haastateltava kokeilla reseptejä. Haastateltavat kokivat reseptit mielenkiintoisiksi ja olivat kiinnostuneita kokeilemaan niitä.</p> <p>Palaute ja pohdinta osiossa käsitellään reseptien onnistumista, työn tavoitteita ja aikataulussa onnistumista.</p>	
Asiasanat Veriruoka, veri, ruokatrendi, reseptivihko, resepti	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Veri elintarvikkeena	2
2.1	Veren käytön lainsäädäntöä Suomessa	6
2.2	Veri ruoanlaitossa	6
2.3	Veriruokien maine Suomessa	7
3	Ruokatrendit.....	9
4	Reseptit.....	11
4.1	Reseptien luominen	11
4.2	Ruokakuvien ottaminen.....	12
5	Veriruokareseptien kehittäminen kuluttajille.....	13
5.1	Kuluttajan kiinnostus	14
5.2	Reseptien suunnittelu.....	15
5.3	Reseptien testaus	16
5.4	Kuvitus	20
5.5	Reseptivihkon kuvaus	21
5.6	Reseptivihkon onnistumista mittaava haastattelu	21
6	Johtopäätökset.....	23
7	Pohdinta.....	24
7.1	Reseptit.....	25
7.2	Tavoitteet	25
7.3	Aikataulu	26
	Lähteet	27
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Haastattelulomake 1.	30
	Liite 2. Haastattelulomake 2.	31
	Liite 3. Reseptivihko.	32

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on veriruokat. Veri raaka-aineena on kiehtonut minua jo useita vuosia, olihan jo lapsena lempiruokani veriletut. Opinnäytetyötäni varten loin kuusi erilaista reseptiä, joissa veri on yhtenä pääraaka-aineista. Halusin myös selvittää kuluttajien mielenkiintoa veriruokiin. Haastattelin erilaisia kuluttajia heidän mielipiteistään veriruoista, sekä myöhemmin uudelleen arvioidakseni reseptieni onnistumista. Veri on terveellistä, monipuolinen ja ekologinen vaihtoehto lautaselle. Lihansyönti ja sen eettisyys ovat olleet jo pitkään tapetilla ja lihalle etsitään koko ajan korvaavia tuotteita. Kuitenkin jos käyttäisimme kasvattamamme eläimet kokonaan hyödyksi, vähentäisi se tuotantoeläinten tarvetta jopa kolmasosan.

Uskon, että olemme hiljalleen palaamassa sisäfileistä takaisin koko ruhon käyttämiseen. Veriruokat ovat olleet yleisiä maailmassa kautta historian, mutta niiden kysyntä on laantunut luksuksen yleistyttyä. Suomessa on useita perinteisiä veriruokia ja samalla kun muis-telen työssäni niitä, kehitän uusia ja helposti lähestyttäviä reseptejä.

Työni merkitys itsessään ei ehkä ole suurin alalle, mutta se on korsi kasvavaan kekkoon, jossa halutaan kunnioittaa ja käyttää koko eläin hyväksi. Ruokatrendeissä nousevia ovat ekologisuus ja kasvissyönti. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että on hyvin epätodennäköistä, että lihantuotanto tai syönti Suomessa lakkaisi. Tästä syystä on hyvä alkaa ajatella askelia lihateollisuuden tekemisestä mahdollisimman eettiseksi ja ekologiseksi. Yksi tapa tähän on koko eläimen käyttäminen ihmisravintona hyödyksi. Tällä hetkellä esimerkiksi verestä käytetään vain hyvin pieni osa ihmisravinnoksi.

Työni päätavoite on luoda kuluttajia kiinnostava reseptivihko veriruoista.

Alatavoitteet ovat seuraavat:

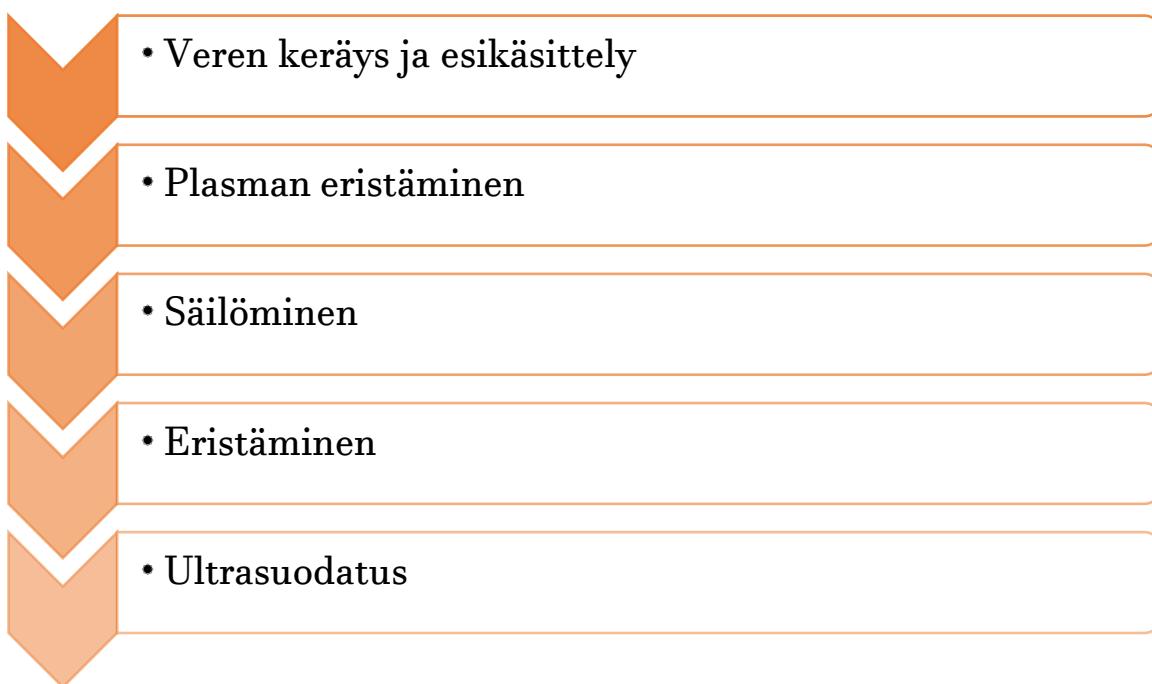
- Selvittää kuluttajien kiinnostusta veriruokiin.
- Luoda helposti toteutettavia ja hyvänmakuisia reseptejä kuluttajille.
- Luoda visuaalisesti houkutteleva reseptivihko.

Opinnäytetyö on produktiivinen. Työhön kuuluu kuluttajien mielenkiinnon mittaaminen haastatteluilla, veriruoka reseptivihkon luominen, sekä haastattelut reseptivihkon onnistumisesta.

“If you're going to kill the animal it seems only polite to use the whole thing.” (Fergus Henderson)

2 Veri elintarvikkeena

Teurasverellä on noin viisi eri prosessointi vaihetta, jotka ilmenevät kuvasta 1. Prosessointi alkaa veren keräämisestä ja siirtämisestä kylmäsäilytykseen. Vereen lisätään anti-koagulanttia estämään veren hyytymistä. Tämän jälkeen verestä eristetään plasma separaattoreilla. Verta säilötään ja tarkkaillaan viiden päivän ajan, jonka jälkeen muun muassa lääketieteessä käytetty immunoglobuliini erotetaan plasmasta. Viimeinen prosessoinnin vaihe on ultrasuodatus, jossa veri käsitellään esimerkiksi elintarvikekelpoiseksi. (Pihlanto, Pap, Silvenius, Kymäläinen & Niemistö 2011, 13.)



Kuva 1. Teurasveren viisi prosessointi vaihetta. (Pihlanto ym. 2011, 13.)

Veri koostuu punasoluista ja plasmasta ja se sisältää noin 17- 20% proteiineja. Veren plasmaosassa on albumiinia sekä globuliinia ja punasoluissa hemoglobiinia.

Eläimen painosta verta on noin 3,5 %. Eläimen veri on elintarvikkeeksi sopivaa. Veren talteenoton tulee olla erityisen hygieenistä ja prosessoinnin välitöntä. Elintarvikkeiden lisäksi siitä prosessoidaan verijauhetta, eristetään plasma ja punasolut toisistaan, jolloin siitä prosessoidaan plasmaproteiinia, globiiniproteiinia tai erotetaan muita bioaktiivisia ainesosia. Verta ja veren ainesosia voidaan käyttää myös lääke-, paperi-, vaneri-, liima-, ja muoviteollisuudessa. Eläinruokateollisuus puolestaan käyttää verta sellaisenaan tai myös kuivatuna jauheena, plasmajauheena tai albumiinina. (Pihlanto ym. 2011, 10-11.)

Veren proteiinit ovat laadukkaita ominaisuuksiltaan. Ne sisältävät kaikkia ihmisille välttämättömiä aminohappoja ja niiden määrät ovat jopa yli Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) suosituksien. Hyvistä ravitsemuksellisista ja toiminnallisista ominaisuuksistaan huolimatta nykypäivän ruokailutottumukset eivät kuitenkaan suosi veren käyttöä raaka-aineena ruoan tai elintarvikkeiden valmistuksessa. Veren eri ainesosia jalostetaan kuitenkin tehokkaasti käytettäväksi erilaisin uusin tavoin. (Pihlanto ym. 2011, 10.)

Nykypäivän kuluttaja ei ole halukas ostamaan eläimestä saatavia sisäelimiä tai rasvaisempia ja jänteisempiä osia. Tästä syystä niitä kutsutaan teurastuksen sivuvirroiksi ja niitä on luonnollisesti mahdotonta välttää. Suurin syy tähän on ruokakulttuurin ja ruokailutottumusten muutoksissa yhteiskunnassa. (Berg 2016, 4). Aikaisemmin näitä lihateollisuuden sivutuotteita ja teurastuksen sivuvirtoja on kutsuttu teurasjätteeksi. Nykyään kuitenkin teurastuksen ja lihaleikkaamoiden tuottamasta teurasjätteestä valtaosa hyödynnetään teollisuudesta, joten niitä kutsutaan nyt sivuvirroiksi ja sivutuotteiksi (Karttunen 2017, 24 - 25). Taulukosta yksi esillä sivutuotteiden yhdeksän eri luokitusta.

Taulukko 1. Teurastuksen sivutuotteiden luokitukset. (Pihlanto ym. 2011, 8)

A	Veri
B	Elimet, rauhaset, muut pehmeät osat
C	Rasvat
D	Suolistat ja mahat
E	Sian nahka
F	Naudan vuota
G	Höyhenet
H	Sorkat, karvat, muut kovat ainekset
I	Luuaines

Huomattava osuus teurastuksen sivutuotteista on ihmisten elintarvikekäyttöön sopivia. Syötävien sivutuotteiden osuus eläimen elopainosta sialla ja naudalla on noin 15 % ja siipikarjalla puolestaan noin 5 % luokkaa. Syötäväksi soveltuvia teurastuksen sivutuotteita ovat esimerkiksi veri ja lähes kaikki elimet. Sisäelimet sisältävät runsaasti proteiineja, aminohappoja ja vain pienen määrän rasvaa. Taulukossa kaksi nähtävissä sisäelimiä keskimääräisiä koostumuksia. Arvioiden mukaan 12–13 % eläinperäisistä proteiineista menee hukkaan tai niitä käytetään huonosti. Erityisesti veren proteiineja hyödynnetään Suomessa heikosti, vaikka veren proteiini pitoisuus on hyvin korkea, jopa 17–18 prosentin luokkaa. (Pihlanto ym. 2011, 8.) HK:n (2015) mukaan kypsän lihan proteiini pitoisuus on hieman alle 30 prosenttia.

Taulukko 2. Sisäelimien keskimääräisiä koostumuksia (%). (Parkkinen & Rautavirta 2010, 149)

	Hiilihydraatit	Rasvat	Proteiinit	Vesi
Maksa, naudat	6	4	18	62
Maksa, broilerin	3	4	19	74
Maksa, hanhen	5	44	11	40
Munuainen, sian	< 1	6	17	78
Kateenkorva	< 1	3	17	74
Veri	< 1	< 1	12	86
Kieli, naudat	< 1	14	17	68
Sydän, naudat	< 1	6	18	71

Proteiinien lisäksi sivutuotteiden muut arvokkaat ominaisuudet kuten mineraalit, vitamiinit ja muut terveydellisiä vaikutuksia sisältävät ainesosat menevät hukkaan. Näitä ominaisuuksia on mahdollista hyödyntää esimerkiksi lääketeollisuudessa ja luontaistuotteissa. (Pihlanto ym. 2011, 8.) Taulukossa kolme nähtävissä erityisesti veren nykykäyttökohteita sekä mahdollisia hyödyntämismahdollisuuksia.

Taulukko 3. Veren nykykäyttökohteita ja hyödyntämismahdollisuuksia. (Pihlanto ym. 2011)

Sivutuote	Nykyiset käyttökohteet	Mahdollisuudet
Veri (20.000 tn/a)	<ul style="list-style-type: none"> - Elintarvikkeet - Turkiseläinrehu - Lemmikkieläinrehu 	<ul style="list-style-type: none"> - Elintarvikeraaka-aineet: proteiinijauheet: plasma, globiini, albumiini - Lääketeollisuus: seerumi, albumiini, hemirauta, bioaktiiviset peptidit - Luontaistuotteet - Mikrobialustat ja liemet - Rehuteollisuus: verijauhe, globiinijauhe - Biokaasu

Suomessa lihaa tuotetaan noin 400 000 tonnia vuodessa, josta teurastamoille kertyy sivutuotteita vuosittain noin 240 000 tonnia, joka on noin 60 % koko lihantuotannon määrästä.

Sivutuotteet ryhmitellään yleensä kahteen eri pääryhmään, syötäväksi kelpaaviin ja syötäväksi kelpaamattomiin. Kuitenkin lainsäädännön perusteella sivutuotteet tulee jakaa niihin liittyvien riskien perusteella kolmeen eri luokkaan. Tällä hetkellä sivutuotteista kierrätetään noin 99 % ja suurin osa niistä toimitetaan jatkokäsittelylaitokseen tai turkiseläinrehutehtaan, kuten Honkajoki Oy:lle. (Pihlanto 2011, 11.) Taulukossa neljä esillä esimerkkejä naudan ruhon hyödyntämisestä elopainon mukaan.

Taulukko 4. Esimerkki ruhon hyödyntämisestä elintarvikkeiksi ja sivutuotteiksi % elopainosta. (Ruoka-Suomi- teemaryhmän julkaisu 1/2012)

	NAUTA, elopaino 668 kg
Elintarvikkeet; 46 %	Liha 46%
	Maksa, munuaiset, sydän, kieli, 1,5 %
Luokan 1 sivutuotteet; 3 %	Pää, selkäranka ja suolisto; 3% käsittelylaitokseen hävitettäväksi
Luokan 2 sivutuotteet; 19 %	Ruoansulatuskanavan sisältö; 19 % - kompostiin
Luokan 3 sivutuotteet; 32 %	Nahka; 6 % nahkateollisuus
	Luut, keuhkot, kurkkutorvi, mahat: 12 % - lemmikki- ja turkiseläinten ruoaksi
	Rasva 4 % - rasvateollisuuteen
	Veri, sorkat, utareet; 10 % - käsittelylaitokseen

Suomessa vuosittain kertyvästä noin 20 000 litrasta teurasverestä elinkäyttöön menee vain alle 10%. Kuivattu veri voisi korvata maitojauheenkin teollisuudessa, sillä se sisältää enemmän proteiinia. Sen lisäksi veren proteiinit ovat aminohappokoostumuksensa ansiosta loistavia proteiinilähteitä. Tällä hetkellä verta ja kuivattua verta on veri- ja maksamakkaroiden, sekä pateissa. Kahta prosenttia suurempi määrä verta makkaroissa vaikuttavat kuitenkin sen makuun ja väriin. (Pihlanto ym. 2011, 13.)

2.1 Veren käytön lainsäädäntöä Suomessa

Sivutuotteiden turvallisen käytön ja jatkojalostuksen varmistamiseksi on säädetty useita Euroopan parlamentin asetuksia, sekä kansallisia asetuksia. Nämä takaavat sivutuotteista saatavien elintarvikkeiden ja rehujen turvallisuuden. Suomessa teurassivutuotteiden lainsäädännöstä vastaa Maa- ja metsätalousministeriö. Asetuksien noudattamisesta ja valvonnasta huolehtii elintarviketurvallisuusvirasto eli Ruokavirasto. Ruokavirastossa on useita yksiköitä, jotka osallistuvat valvonnan eri vaiheisiin. Näitä ovat elintarvikkeiden ja eläinlääkinnän valvontaosasto, rehu- ja lannoitevalvontayksikkö, eläinten terveys- ja hyvinvointiyksikkö ja maataloustuotannon valvonta yksikkö. Teurastamoissa tarkastuseläinlääkärit hoitavat valvontaa. (Ruokavirasto 2019.)

Asianmukaisesti käsitellyt teurassivutuotteet, kuten veri, kuuluvat yleisen elintarvikelain 23/2006 piiriin. Jos teurassivutuotteita ei kuitenkaan käytetä elintarvikekäyttöön, ne kuuluvat puolestaan Euroopan parlamentin ja neuvosten EY 1774/2002 asetuksen piiriin. Kyseisessä asetuksessa määritetään muiden kuin ihmisten ravinnoksi käytettävien sivutuotteiden terveysäädöksiä.

Sivutuotteita koskevan asetuksen (EY 1774/2002) mukaan eläinperäiset sivutuotteet jaetaan kolmeen eri ryhmään niiden sisältämän tautiriskin perusteella. Ensimmäinen luokitus sisältää korkeimman tautiriskin sivutuotteet. Ensimmäisen luokituksen sivutuotteita käsitellään ainoastaan Honkajoki OY: n Kankaanpäässä sijaitsevassa toimipisteessä. Muiden luokituksen tuotteita, käsitellään myös muualla Suomessa. Veri kuuluu luokan 3 sivutuotteeksi, kunhan se on elävänä tarkastuksessa hyväksytystä eläimestä.

2.2 Veri ruoanlaitossa

Verimakkarat, verikropsut, veriletut, veripalttu ja verileipä ovat vain muutamia esimerkkejä suomalaisista perinteisistä veriruoista. Etelä-Pohjanmaan maaseudun elinkeinona on toiminut perinteisesti karjatalous. Tästä syystä sieltä peräisin ovat useat liha-, sisäelin- ja veriruokareseptit. Syysteurastuksen aikaan kaikista ruhonosista valmistettiin herkullisia ruokia, sillä ne säilyivät huonosti menneillä säilömistekniikoilla. (Ruokatieto 2019.) Martin päivän aikoihin tarjottiin perinteisesti myös hanhenverellä saostettua voimakkaasti maustettua keittoa. (Parkkinen & Rautavirta 2010, 148.)

Verileipiin, eli punaleipiin käytettiin ohjarauhoja ja verta. Verileivät paistettiin tavallisen leivän tapaan uunissa ja kuivatettiin ruisleivän lailla pirtin katossa leipävartauissa. Kuivatuista

verileivistä keiteltiin punaleipäpaistia eli verileipäkeittoa. Paikoitellen koillisessa veripalttua on kutsuttu myös mämmiksi, Reisjärven alueella puolestaan porvokkaaksi. Kampsu on taas vedessä kiehattamalla tehty leipänen, kropsu pannussa paistettu palttu. Lisäksi veripalrusta, eli rössystä valmistetaan myös rössypotuksi kutsuttua keittoa. Rössy valmistetaan uunissa leivän tapaan sekoittamalla vereen muun muassa jauhoja. Keitto koostuu veripalrusta, perunoista ja sianlihasta. (Kirjastovirma 2019.)

Verta käytetään lähes globaalisti myös ympäri maailmaa. Muun muassa Thaimaassa, Espanjassa, Meksikossa, Filippiineillä, Taiwanissa, Koreassa, Vietnamissa, Kiinassa, Irlannissa, Portugalissa, Ruotsissa, Perussa ja Meksikolaisessa ruuassa. Maailmassa on enemmän ruokakulttuureja, joissa verta käytetään, kuin niitä, joissa ei. Yhdysvalloissa on lukuisia kuuluisia ravintoloita, joiden ruokalistoilla on alkanut näkyä verta. Verta käytetään muun muassa saostamiseen, uudelleen kosteuttamiseen, värjäämiseen ja jopa ruokien maustamiseen. (Bon Appetit 2015.)

Elintarviketeollisuudessa jää runsaasti yli raaka-aineita, jotka olisivat täysin kelpollisia elintarvikkeita, mutta joita kuluttajat eivät ole kiinnostuneita ostamaan. Aikaisemmin eläimistä syötiin suurin osa, mutta nykyajan kuluttaja haluaa eläimestä vain parhaat palat. Erityisesti Pohjois-Euroopassa kuluttajalle ei kelpaa sisäelimet tai rasvaiset- ja jänteiset osat. Nämä teurastuksen sivuvirrat syntyvät siis ruokakulttuurin- ja tottumusten vuoksi. (Berg 2016, 4.)

Veri sisältää runsaasti rautaa. Paljon rautaa sisältäviä maksa- ja veriruokia suositellaan nautittavaksi muutaman kerran kuukaudessa. (Lihatiedotus 2019.)

Veren proteiineista albumiinit ja globuliinit ovat hyvin lämpöherkkiä ja hyytyvät jo noin 64 asteessa. Proteiinit eivät pysty hyytyessään sitomaan veren sisältämää nestettä, jonka takia veriruoissa käytetään usein jauhoja. Verestä valmistetaan esimerkiksi veriohukaisia, veripalttua, verimakkaroituja ja leipää. Perinteisesti verta on käytetty myös riistaruohtien saostamiseen. (Parkkinen & Rautavirta 2010, 148.)

2.3 Veriruokien maine Suomessa

Maineella tarkoitetaan käsitystä tai mielipidettä jostakin tai jostakusta, kuten esimerkiksi henkilöstä tai yrityksestä. (Suomen perussanakirja 2004) Maine perustuu kokemuksiin ja mielikuviin. Se on sidosryhmistään riippuvainen abstrakti käsite. Maine syntyy, kun sidosryhmä ja arvioitava kohde ovat toisiinsa nähden tekemisissä. Tällöin maineen syntyminen vaikuttaa sidosryhmän arvot, kulttuuri, ennakkoluulot, tieto ja taito. (Aula & Heinonen 2011, 12).

Elinten käyttö sellaisenaan elintarvikkeena on vähentynyt, sillä ilmeisesti niiden aistinvaraiset ominaisuudet eivät kohtaa nykyajan ruokatottumuksia. Elimet ovat usein vahvan makuisia ja niiden rakenne poikkeaa lihan rakenteesta. (Pihlanto ym. 2011, 10.)

Vuosiluvun 1980 Suomessa suomalainen söi keskimäärin vuodessa kahdeksan kiloa sisäelimiä. Nykypäivänä tämä luku on noin 100 grammaa. Sisäelinten syöminen Suomessa on vähentynyt niin paljon, että niitä ei tunnisteta ja suurin osa kuljetetaan muualle kuin Suomeen, kuten esimerkiksi Aasiaan.

Suomen kaupoista sisäelimiä on lähes mahdotonta löytää. Hyvin varustelluista kaupoista saattaa löytää vain hyvällä onnella kieltä, maksaa ja sydäntä. Niiden kysyntä laskee jopa usealla prosentilla joka vuosi.

Sisäelinten vähäiselle kulutukselle on löydettävissä useita eri syyllisiä. Yksi näistä on kauppojen huono tarjonta. Kun ei ole tarjontaa, ei ole myöskään kysyntää. Tuoreimmat sukupolvet eivät ole välttämättä edes koskaan maistaneet sisäelimiä. Sisäelimiä on myös haastava valmistaa ja tieto taitoa ei enää ole. Suomessa myös elintarvikelain määräykset ovat hyvin tiukat. Esimerkiksi aivot ovat Suomen lainsäädännön mukaan riskijätettä, kun muualla maailmalla ne ovat suurta herkkua. (Konttinen 2018.)

Tinskun keittiössä & Tyynen kaa on suosittu suomalainen ruokablogi. Blogilla on yli 30 000 0 näyttökertaa ja seuraajia lähes 6000 kappaletta. Tinskun blogista ilmenee, että suurin osa hänen seuraajistaan sanoo valmistavansa sisäelimiä silloin tällöin ja loput syyttävät kauppojen heikkoa tarjontaa. Hyvin pieni osa vastaajista kokee sisäelimiä olevan ällöttäviä. (Tinskun keittiössä & Tyynen kaa 2019.)

3 Ruokatrendit

Trendi tarkoittaa pitkän ajan kehitystä. Siihen ei vaikuta lyhytkestoiset olosuhteet kuten esimerkiksi sää tai kausivaihtelut. Pysyvät muutokset kuten vaikka veronmuutoksista johtuvat vaihtelut puolestaan näkyvät trendeissä. Trendin loppupään suunnan arvioinnista täytyy käyttää harkintakykyä. (Tilastokeskus 2019.)

Trendi sana ja sen konsepti eivät ole uusia, mutta se on vasta 1900 luvun viimeisellä kolmanneksella yleistynyt muotimaailman kautta jokapäiväiseen elämäämme ja tietoomme. Aikaisemmin sanaa on käytetty lähinnä tilasto- ja taloustieteen parissa, jossa se tarkoittaa tilastojen kuvaajan suunnanmuutosta. Trendi on vanha englanninkielinen sana, joka tarkoittaa kääntymistä ("to turn"). (Vejlgaard 2008, 6.)

Jokapäiväinen hyvinvointi ja tiedostava kuluttaminen ovat tämän hetken suurimpia ruokatrendejä Suomessa. Tiedostava kuluttaminen vaikuttaa jopa 55% suomalaisten ostopäätöksistä ja trendin suunta on vain ylöspäin. Ruokatrendeihin vaikuttaa niiden tunteisiin vetoavuus kuluttajissa. Ruokalan ammattilaisilta haetaan entistä enemmän ohjeita ja ideoita, sekä kuluttaja haluaa kuulla tarinat ruoan taustalla. Uudet maut maailmalta kiinnostavat suomalaisia entistä enemmän ja ruoan merkitys yhteisöllisyyden tekijänä kasvaa. (Kesko 2019, 3.)

Tiedostavalla kuluttaminen näkyy esimerkiksi paikallisen ja eettisen ruoan valikoiman ja kulutuksen nousuna. Siihen liittyy myös ruokahävikin huomioiminen ja ympäristöystävällisten pakkausten ja ruoka-aineiden valitseminen. Kuluttajat ovat valmiita maksamaan korkeampaa hintaa saadakseen eettisempiä tuotteita. Tiedostava kuluttaja osaa myös huomioida tuotteen koko ketjun pellolta ruokakauppaan. Ruoan eettisyyden tärkeyden arvioidaan nousevan edelleen tulevaisuudessa. (Kesko 2019, 10.)

Hyvinvoiva arki -trendi liittyy selkeästi tiedostavaan kuluttamiseen. Kuluttaja haluaa pyrkiä terveelliseen ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon. Ruokavalion tärkeys yleisessä hyvinvoinnissa on huomattu ja kasvisten, sekä luomun kulutus on kasvanut. Ruoissa välteetään ylimääräistä sokeria, suolaa ja rasvoja.

Kiireen helpottaminen arjessa on valtakunnallinen ilmiö, myös muilla kuin ruoka-aloilla. Valmiita ja puolivalmiita tuotteita ostetaan ja halutaan edelleen, mutta niiltä vaaditaan terveellisyttä ja korkeaa laatua, aikaisempaan verrattuna. (Kesko 2019, 12, 20.)

Ruoka on yhteisöllistä ja sosiaalinen tapahtuma. Ruokaan liittyy vahvasti elämys ja erilaisia uusia ja innovatiivisia elämyksiä haetaan jatkuvasti. Uusista ruokamauista ja kokemuksista ollaan hyvin kiinnostuneita. Ruokaseikkailu on erityisesti Etelä-Suomeen hyvin van- kasti asettunut ruokatrendi. (Kesko 2019, 16.)

British Heart Foundation määrittelee vuoden 2020 kymmeneksi kuumimmaksi ruokatren- diksi muun muassa tiedostavan kuluttamisen, terveelliset valinnat, helppouden ja muoti dieettien katoamisen. Trendeissä on havaittavissa samoja asioita, kuin Kespron trenditie- dotteessa. Tiedostavalla kuluttamisella tarkoitetaan ruokavalintojen arvioimista monesta erinäkökulmasta. Valintoihin vaikuttaa ruuan terveellisyys, laatu, ympäristövaikutukset, pakkausmateriaalit ja jäljitettävyyys. Terveellisillä valinnoilla pyritään pidentämään ja paran- tamaan elinikää. Tämä tarkoittaa, että myös ruuan suhteen tarkkuutta, jotta kaikki tarvitta- vat vitamiinit ja hivenaineet saadaan ruokavaliosta. (British Heart Foundation 2019.)

New Food verkkolehti luokittelee vuoden 2020 ruokatrendeiksi kasvipohjaiset ruoat, mutta myös siihen kohdistuvan epäilyn. Kaikki eivät ole vielä valmiita vaihtamaan lihaa kasvis- tuotteisiin. Laboratoriossa kasvatettu liha nostaa päätään myös vuonna 2020. Pakkauk- sien muovia tullaan vähentämään huomattavasti ja tuotteiden jäljitettävyyttä parantamaan. Koko tuotantoketjun tulee olla läpinäkyvä asiakkaalle. Vaikka kasvisruokien kulutus kas- vaa koko ajan, eettisesti tuotetun lihan ja maidon kulutuksen uskotaan kasvavan. Ihmiset haluavat tehdä parempia valintoja vuonna 2020. Ilmastoäljen merkitys kasvaa edelleen ja ruoan terveellisyys on vahvasti tapetilla. (New Food magazine 2020.)

BBC good food puolestaan määrittelee vuoden 2020 ruokatrendeiksi kannabiksen ruoissa. Suomessa tämä ei ole vielä laillista, mutta Yhdysvalloissa CBD ruoissa ja juomissa on to- della iso trendi. Myös BBC listaa trendeiksi tiedostavan kuluttamisen ja ilmastonmuutok- sen vaikuttamisen ruokavalintoihin. Kasvispohjaiset ja joustavat ruokavaliot, joissa terveel- lisyys on suuri vaikuttaja, kasvattavat suosiotaan. Myös cocktailit, hedelmä siirapit ja erilai- set jauhot on listattu 2020 trendeiksi. (BBC Food 2020.)

4 Reseptit

Resepti on kirjoitettu ohje, josta käy ilmi kyseiseen ruokalajiin tarvittavat raaka-aineet ja sen eri valmistusvaiheet. Reseptin muoto riippuu hyvin paljon sen käyttötarkoituksesta ja kohdeyleisöstä. Reseptejä käyttäessä on tärkeää lukea koko resepti ensin huolellisesti läpi, jotta käyttäjällä on täysi ymmärrys vaadituista välineistä ja prosesseista. Reseptejä seurattaessa on tärkeää noudattaa reseptin ohjeita, jotta lopputulos on reseptin mukainen. (The Culinary Institute of America 2006, 12.)

4.1 Reseptien luominen

Resepti suunnittelussa tärkeintä on huomioida asiakkaan tarpeet. Reseptejä suunniteltaessa täytyy huomioida saatavilla olevat laitteet ja menetelmät. Testausvaiheessa on erityisen tärkeää punnita ja mitata kaikki käytetyt raaka-aineet ja kirjata ne järjestelmällisesti ylös, esimerkiksi Excel taulukon avulla. Valmistusmenetelmistä tulee myös pitää kirjaa tarkasti. Esimerkiksi eri vaiheissa käytetyt lämpötilat ja ajat ovat oleellista tietoa reseptiä luodessa. Lopputulos arvioidaan aistinvaraisella arvioinnilla, jonka jälkeen reseptiin voidaan tehdä tarvittavia muutoksia, jotka dokumentoidaan myös säntillisesti. (Tuononen & Hirvonen 2007, 16.)

Reseptien testausvaiheessa on hyvä tehdä vähintään kaksi erilaista versiota. Eri versioita vertaillaessa voidaan nähdä konkreettisesti eri versioiden hyvät ja huonot puolet, joista voidaan jatkojalostaa vielä parempi versio. Muutoksia tehdessä on tärkeää tehdä vain yksi muutos kerrallaan ja pitää muut olosuhteet täysin samanlaisina, jotta vain tehdyt muutokset vaikuttavat tuotteen lopputulokseen. Näin tuotteen arviointi pysyy realistisena ja kuvaa todellista muutosta. (Tuononen & Hirvonen 2007, 16.)

Reseptejä tehdessä täytyy olla mahdollisimman tarkka ja johdonmukainen. Kirjaa ylös mahdollisimman moni seuraavista elementeistä:

- Laitettavan ruokalajin nimi.
- Koko ruokalajin lopullinen paino, annoskoko ja määrä.
- Tarvittavat raaka-aineet
- Raaka-aineiden määrät
- Valmistuksen erivaiheet
- Tarvittavat välineet eri vaiheille
- Ohjeet esille laittoon

Resepteihin voi myös lisätä tiedot liittyen mahdollisen ylijääneen ruoan säilytykseen ja säilyvyyteen, sekä kuinka ruoan uudelleen tarjoilu vaikuttaa siihen. Mikäli ruokalaji vaatii poikkeavaa tarkkuutta hygieeniseen käsittelyyn, on sekin hyvä mainita reseptissä. (The Culinary Institute of America 2006, 13.)

4.2 Ruokakuvien ottaminen

Ruokaa kuvatessa tulee huomioida ensisijaisesti valaistus. Salaman käyttäminen on ehdoton ei. Luonnonvalo on paras vaihtoehto, mikäli ei ole saatavilla ammattilaiskäyttöön sopivia studiovaloja. Valon tulee olla tasaista, jotta kuvaan ei synny syviä varjoja. Valoa voi heijastaa esimerkiksi foliolla tai muulla heijastavalla materiaalilla kohti kuvaa. Tekovalo on hyvin keltaista, joka harvoin sopii kuviin. Käyttämällä vastavalo avuksi kuvissa, saa ruokaan luotua kuvissa välittyvää tekstuuria. (Savela 2017.)

Kuvia kannattaa ottaa runsaasti. Kuviin voi lisätä tai niistä voi poistaa asioita, kuten esimerkiksi ruokailuvälineet ja muut koristeet. On parempi olla useita vaihtoehtoja, joista voidaan valita lopuksi paras. Annosta kuvatessa on myös tärkeää kiinnittää huomiota suuntaan. Annosta kannattaa tarkastella monesta eri suunnasta, jotta löytyy sen paras puoli. Korkeuserot näyttävät tyypillisesti hyvältä ruokakuvissa. Kuvakulmia muunteleminen ja erilaisten asetelmien kokeileminen on suositeltavaa. (Savela 2017.)

Kuvien ympäristön tulee olla siisti. Tahrat, naarmut ja lohkeamat taustassa tai tarjoiluastioissa vievät huomiota ruoalta. Annoksen taustan tulee sopia teemaltaan ruokaan ja sommittelun tulee noudattaa esimerkiksi kuvassa käytettyjä raaka-aineita. Tausta kannattaa miettiä ja kattaa ennen ruoan valmistumista, jotta ruoan saa mahdollisimman tuoreena kuvaan. (Savela 2017.)

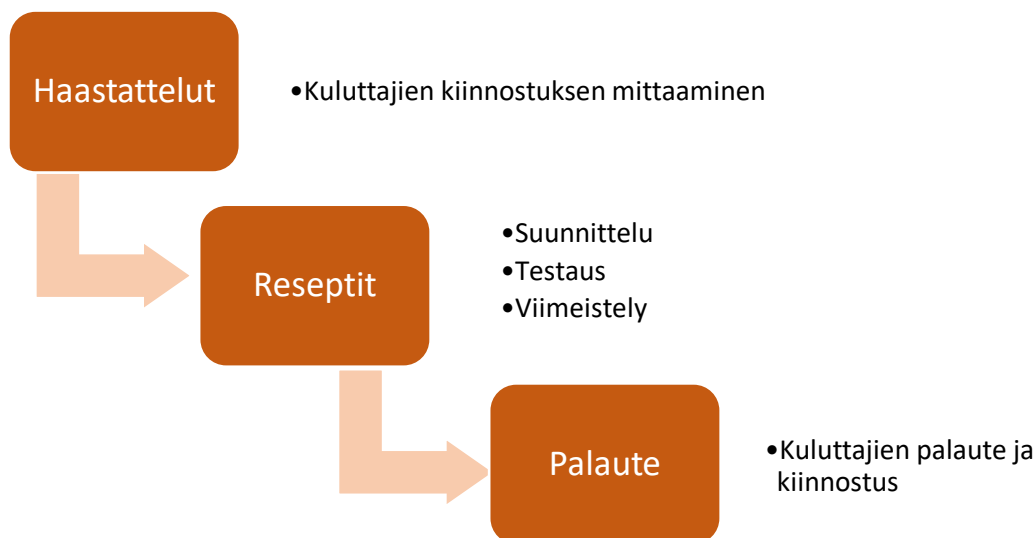
Ruoka kuvia ottaessa suositellaan käytettävän suurta himmenninlaukkoa. Kohteen tulee jäädä terävyydalueen sisään ja taustan jäädä kunnolla taustalle. Kuvatessa kannattaa käyttää jalustaa tai tukeaa kameraa muuten, jotta kuvat ovat tarkkoja eivätkä tärähdä. Suuret ISO-herkkyydet edesauttavat myös kuvan onnistumista, erityisesti jos valaistus on huono. Ruokakuvia suositellaan myös käsiteltävän jälkikäteen ennen julkaisua, jotta ne näyttävät mahdollisimman hyvältä. Mahdollisia muokkauksia ovat esimerkiksi varjokohtien kirkastus, sävyerojen luominen valoisin kohtiin ja valkotasapainon säätäminen. (Dikikuva 2017.)

5 Veriruokareseptien kehittäminen kuluttajille

Työni päätavoite on luoda kuluttajia kiinnostava reseptivihko veriruoista. Työni alatavoitteet ovat seuraavat:

- Selvittää kuluttajien kiinnostusta veriruoista.
- Luoda helposti toteutettavia ja hyvänmakuisia reseptejä kuluttajille.
- Luoda visuaalisesti houkutteleva reseptivihko.

Kuvassa kaksi prosessin vaiheet lineaarisessa järjestyksessä. Työni prosessin ensimmäinen vaihe on kuluttajien kiinnostuksen mittaaminen. Kuluttajien kiinnostus työssäni mitattiin haastattelemalla erilaisia ruoanlaittajia. Koska reseptit ovat kuluttajille suunnattuja, niiden ensisijainen tarkoitus on miellyttää tavallista kuluttajaa. Prosessin toinen vaihe oli reseptien suunnittelu. Suunnittelin reseptit veren ominaisuuksia ja makua tarkastellen. Reseptit ovat suunniteltu kotikeittiöihin, kotikeittiön laitteistoilla ja taidoilla toteutettaviksi. Reseptien suunnittelun jälkeen suoritin reseptien testauksen. Reseptejä testatessa kiinnitin erityisesti huomiota veren ominaisuuksiin ja sen makuun. Reseptien valmistumisen jälkeen kokosin niistä yhtenäisen reseptivihon, jota esittelin aikaisemmin haastatteleilleni henkilöille. Vihkosta saamani palautteen avulla mittasin tavoitteideni onnistumista.



Kuva 2. Opinnäytetyön prosessit.

5.1 Kuluttajan kiinnostus

Haastatteluilla mitattiin kuluttajien kiinnostusta veriruokiin, sekä reseptivihon onnistumista. Haastattelin viittä eri ikäryhmiin kuuluvaa henkilöä, kolmea naista ja kahta miestä. Pysin valitsemaan keskenään erilaisia kuluttajia ja ruoanlaittajia, mutta kaikki haastateltavat kuitenkin laittavat itse ruokaa edes joissain määrin. Liitteessä 1 nähtävissä haastattelun runko. Haastattelussa oli seitsemän kysymystä. Haastattelut alkoivat perustietojen pohjustuksella. Kysyin heiltä ensimmäisenä ikää, kuinka usein he laittavat ruokaa, kauanko he ovat valmiita käyttämään aikaa ruoanlaittoon arjessa, sekä suhdetta eläinperäiseen ruokaan. Selvitin haastateltavien mielikuvia veriruoista kysymällä millaisia ajatuksia veri ruoissa herättää ja heidän aikaisempia kokemuksiaan veriruoista, ja olivatko haastateltavat pitäneet niistä. Kysyin myös mikä saisi heidät käyttämään enemmän verta ruoanlaitossa. Lopuksi selvitin haastateltavien valmiutta ostaa ja valmistaa ruokia, jotka sisältävät verta.

Haastattelut olivat puoliiksi strukturoitu, joka salli vapaampaa keskustelua aiheesta ja tarkentavia kysymyksiä. Osa haastatteluista tapahtui puhelimen välityksellä ja nauhoitin ne Automatic call recorder sovelluksella. Loput haastatteluista tein Discord äänisovelluksen kautta ja nauhoitin Windowsin omalla puheentallennusohjelmalla. Haastattelut kestivät 10-15 minuuttia ja tapahtuivat 6.4.2020- 20.4.2020 aikavälillä. Haastatteluiden litterointi tapahtui heti haastatteluiden jälkeen.

Haastateltavien ikä vaihteli 23–54 ikähaarukassa. Kaikki haastateltavat olivat sekasyöjiä ja laittoivat ruokaa arkena kahdesta neljään päivään viikossa. Noin puolet haastateltavista oli valmis käyttämään ruoanlaittoon arkena noin puoli tuntia ja loput jopa tuntiin asti.

Kysyttäessä heidän ajatuksiaan verestä ruoassa, oli selkeää että, asiaa piti kaikkien hetki mieltä. Veri tuntui olevan hyvin kaukana arjesta kaikille. Kaikki haastateltavat mainitsivat ensimmäisenä verilätyt ja syntyperän mukaan rössy ja mustamakkara nousivat esiin. Vain yksi haastateltavista koki veren epämiellyttäväksi, mutta mainitsi syövänsä kuitenkin esimerkiksi verilettuja. Muut haastateltavat olivat suhteellisen yhtenäisellä linjalla, että asiaa ei ole ajateltu, asiasta ei ole tietoa eikä asiasta ole vahvoja mielipiteitä. Kaksi haastateltavista ilmaisi varoivaista mielenkiintoa veriruokiin.

Kaikki haastateltavista olivat maistaneet ainakin verilettuja, sekä yhtä lukuun ottamatta myös mustamakkaraa. Yksi haastateltavista ei pitänyt verilettuista, mutta muut olivat pitäneet maistamistaan veriruoista.

Kysymyksestä viisi ilmeni, että haastateltavat ei juuri tiedä verestä. Kolme haastateltavaa ei tiennyt mistä verta saa ja neljä haastateltavaa ei tiennyt miten verta käytetään. Kaksi mainitsi, että verestä täytyisi saada lisää tietoa. Yksi haastateltava sanoi, että jos veri on terveellistä, olisi hän valmis sitä käyttämään jopa mausta piittaamatta. Muut neljä mainitsivat maun. He haluaisivat päästä maistamaan veriruokia, ennen kuin olisivat valmiita käyttämään verta. He mainitsivat myös, että veren käytön tulisi olla helppoa.

Kaikki haastateltavista olivat valmiita ostamaan tuotteita, joissa on käytetty verta sekä olisivat valmiita valmistamaan ruokia, jotka sisältävät verta. Kukaan haastateltavista ei ollut aikaisemmin tehnyt verestä ruokaa.

Haastattelusta kävi ilmi, että tieto verestä on minimaalista. Kuluttajat eivät tieneet mistä verta saa, mitä sillä voi tehdä tai miltä se oikeastaan edes maistuu. Vaikka kaikki olivat maistaneet veriruokia, eivät he olleet niistä erityisen kiinnostuneita. Kaupasta saatavat veriletut olivat haastateltavien lähes ainut kosketus vereen. Jotta veren käyttöä saataisiin lisääntymään kuluttajien keskuudessa, täytyisi siitä kattavasti tiedottaa ensin.

5.2 Reseptien suunnittelu

Suunnittelin kuusi erilaista reseptiä. Reseptien teema on veren monikäyttöisyys, joten tein reseptejä, jotka ovat hyvin erilaisia keskenään. Reseptien pääkriteereiksi valitsin seuraavat tekijät:

1. Raaka-aineiden saatavuus
2. Kotikeittiön varustus
3. Reseptiin käytettävät ruoanlaitto tekniikat

Muita huomioituja kriteerejä ovat resepteihin kuluva aika, reseptien visuaalisuus ja raaka-aineiden hinnat.

Resepteissä on käytetty vain lähes joka kaupasta saatavia raaka-aineita. Resepteissä veri on haastavin tuote löytää, sillä sitä löytyy vain keskikokoisista tai isoista ruokakaupoista. Verta ei toistaiseksi ole ollut esimerkiksi LIDL ruokakauppojen valikoimissa. Tuotteissa on huomioitu kotikeittiön varustus ja amatööriruoanlaittajan taidot. Resepteissä käytetään jokaisesta keittiöstä löytyviä kattiloita ja pannuja, eikä erikoislaitteita tarvita. Joissain resepteissä ne voivat helpottaa reseptien toteuttamista jonkin verran, mutta eivät ole missään nimessä vaadittuja niiden toteuttamiseksi. Resepteissä ei myöskään käytetä haastavia tekniikoita, vaan taitoja, joita jokaisella ruoanlaittajalla voi olettaa olevan.

Reseptien toteuttamiseen ei myöskään kulu huomattavaa määrää aktiivista ruoanlaittoaikaa, vaan ne on mahdollista toteuttaa arjen keskellä. Raaka-aineiden hinnat eivät myöskään kohoa pilviin vaan ovat hyvin perus arkiruoan tasoa. Reseptit ovatkin kaikille sopivia ja sisältävät tuttuja raaka-aineita ja makuja. Reseptejä luodessani huomioin myös niiden visuaalisuuden. Veri muuttuu kypsyydessä ruskeaksi, joten yhdistin sen kanssa värikkäitä aineksia, kuten karpalo, smetana tai peruna. Kun annos ei ollut kokonaan ruskea, ei veren ominaisväri haitannut.

Reseptit kirjoitin selkeällä ja yksinkertaisella suomen kielellä. Niissä ei käytetä ravintola-alan ammattisanastoa tai puhekielen sanoja. Ohjeissa on viitteelliset annosmäärät sekä arvioitu aktiivinen ruoanlaittoon kuluva aika. Aktiivisella ruoanlaitto ajalla tarkoitetaan toimintaan kuluvaan aikaan, eikä esimerkiksi kohotus- tai jäähdytysaikoja. Ohjeissa luetellaan ensin raaka-ainelista ja reseptiin vaadittavat määrät. Reseptit ovat jaettu useisiin vaiheisiin toimenpiteiden mukaan. Ohjeiden jälkeen olen kirjoittanut jokaiseen reseptiin esimerkiksi tarjoilu ehdotuksia, hyviä makupareja tai säilöntään liittyviä vinkkejä.

Reseptisivun graafinen ilme on tarkoituksella hyvin yksinkertainen. Lämpimät rikutut sävyt antavat kotoisan vaikutelman ja arkiruoka reseptit sopivat yksinkertaisille ja koruttomille sivuille.

5.3 Reseptien testaus

Resepteistä ensimmäisenä testasin verilihapullia. Ne ovat minulle aikaisemmin tuttu tuote opinnoistani, joten se tuntui hyvältä aloituspisteeltä. Reseptissä inspiraationa toimi rössy eli veripalattu. Tästä syystä reseptissäni on käytetty ruisjauhoja, jotka sekoitin vereen, mutta reseptissä voitaisiin käyttää mitä vain jauhoja, kuten perinteisiä korppujauhoja. Turvonnut veri ja ruisjauho seos riittää vallan hyvin sitomaan pullien rakenteen yhteen. Ensimmäisessä testissä päätin käyttää koko veripurkin (500ml) lihapulliin nähdäkseni onko se mahdollista. Käytin yleisintä jauhelihapaketti kokoa, joka on 400 grammaa. Reseptissä käytetään tämän lisäksi sipulia, valkosipulia, suolaa ja pippuria makuaineina. Niiden määrät pidin reseptissä vakioina, eli noin yksi sipuli, yksi teelusikka mausteita ja muutama valkosipulinkynsi.

Ensimmäisessä testissä veren määrä osoittautui suhteessa jauhelihaan liian suureksi. Veri tarvitsi runsaasti jauhoja saavuttaakseen tarpeeksi kiinteän muodon jauhelihamasaan, joka puolestaan vaikutti lihapullien makuun ja rakenteeseen negatiivisella tavalla. Rakenne oli liian jauhomainen ja kypsänäkin pullat maistuivat lähinnä ruisjauhoille. Veri ei

tässä versiossa maistunut mitenkään päällekkäyvästi, joskin suuhun jäi lievästi rautainen maku pullien nauttimisen jälkeen.

Toisessa testissä puolitin sekä veren, että jauhojen määrän, mutta pidin muun reseptin ainekset samoissa määrissä. Veren määrä reseptissä oli 250 ml ja jauhojen 1,5 dl. Pullien rakenne tässä versiossa oli huomattavasti parempi. Pullat olivat mukavan kosteita, eivät liian tiiviitä ja maistuivat hyvin paljon perinteisiltä lihapullilta. Pullat olivat täyteläisen mauisia, eikä niistä tällä kertaa jäänyt rautaista jälkimakua suuhun. Paistettaessa pullien väri oli hyvin tumma ja paistopinta näytti lähes palaneelta, mutta tämä johtui taikinassa olevasta verestä. Pullien mausta tuli etäisesti mieleen veriletut. Taulukossa viisi nähtävissä reseptien raaka-aine määriin tehdyt muutokset.

Taulukko 5. Lihapullien testaus.

Lihapullat		
Raaka-aine	Testi1	Testi2
Jauheliha	400g	400g
Sipuli	62g	57g
Valkosipuli	12g	14g
Veri	5dl	2,5dl
Ruisjauho	3dl	1,5dl
Voi	10g	10g
Suola	5g	5g
Pippuri	5g	5g

Pullien kanssa testasin myös sekä veri-punaviinikastikkeen, että verisuklaamousse reseptit. Molemmissa resepteissä ensimmäisellä vedoksella käytetyt määrät tuntuivat maun ja koostumuksen kannalta hyviltä, ja niissä tein vain hyvin pieniä muutoksia maustamisen kannalta. Suurimmaksi kompastuskiveksi resepteissä osoittautui veren omat ominaisuudet. Jos veren lisäsi liian kuumaan nesteseokseen, tai sitä ei hämmentänyt koko ajan, veri paakkuuntui heti, jonka jälkeen lopputulos oli koostumukseltaan ja ulkonäöltään niin epämiellyttävää, että ne olivat käytännössä syömäkelvottomia. Resepteissä siis painotin veren käsittelyn tarkkuutta. Veren tulee kypsyä valmistuksessa, mutta se ei saa kiehahtaa, tai lopputulos ei ole toivotunlainen. Testauksessani veren lisääminen kiehuvaan seokseen voimakkaasti sekoittaen, esti veren kiinteytymisen, mutta kypsyi syötäväksi. Tämän jälkeen tuotetta ei saa kuumentaa uudelleen. Kylmässä verisuklaaseos hyytyi kauniisti tarjoilu astioihin ja kastikkeessa se toimi loistavana suurusteena. Punaviinikastike on tyypillisesti kokoon keitetty, mutta samankaltainen lopputulos saavutetaan myös verellä. Kastike maistui hyvin marjaiselle käytetyn viinin ansiosta, eikä lainkaan rautaiselle. Sen rakenne oli miellyttävän pehmeä ja levittyi kauniisti myös lautaselle.

Moussen rakenne lähenteli enemmän vanukasta, joten reseptivihkoon muutin sen nimen moussesta vanukkaaksi. Jälleen mausta ei olisi voinut tietää, että reseptissä oli käytetty verta. Tummansuklaan makupariksi valitsin appelsiinin, koska sen hedelmäinen ja raikas maku sopi hyvin suklaaseen, että vereen. Myös puolukka sopi hyvin jälkiruokaan.

Blinien reseptin kehittäminen oli suhteellisen vaivatonta. Resepteissäni pyrin korvaamaan kananmunat tai muut kiinteyttävät tekijät täysin verellä. Blineissä suurin variaatio tapahtui jauhojen mittasuhteissa. Eri jauhojen käyttäminen vaikutti rakenteeseen oleellisesti, joten niitä muuttamalla sain taikinaan eroja. Taulukossa kuusi on blinien taikinaan käytetyt raaka-aine määrät ja muutokset.

Taulukko 6. Blinien testaus.

Blinit		
Raaka-aine	Testi1	Testi2
Maito	3 dl	3 dl
Hiiva	1/3pkt	1/3 pkt
Ruisjauho	2 dl	1/2 dl
Vehnäjauho	2 dl	1/2 dl
Maito	2dl	1 dl
Suola	2 tl	2tl
Veri	2 dl	2 dl
Tattarijauho	x	2 dl

Pidin resepteissä ruisjauhot, koska minusta ne sopivat hyvin yhteen veren kanssa. Reseptiin lisäsin kuitenkin kohdan, jossa neuvon kuluttajaa, että reseptissä voi käyttää mitä tahansa jauhoja. Huomasin testauksessa, että vaikka koostumuksessa oli joitakin eroja, eivät ne vaikuttaneet lopputulokseen merkittävästi. Suurimmat lopputulokseen vaikuttavat tekijät olivat tattarijauhot ja kohotusaika. Mikäli hiiva ei ehtinyt nostattamaan taikinaa kunolla, muistutti lopputulos enemmän verilettuja, kuin blinejä. Kohotin molempia taikinoita yön yli huoneenlämmössä pöydällä. Minulla ei ollut testauksessa käytössäni blinipannua, joten minun oli haastavaa saavuttaa blineihin yhdistetty paksuus. Jokaisesta kotitaloudesta blinipannua ei kuitenkaan löydy, joten tasaisella pannulla paistetut blinit ovat helpommin saavutettavissa kuluttajille.

Tuorepasta on resepteistä ainoa, jossa kananmunia ei ole pystytty korvaamaan verellä. Sen sijaan veri on tässä reseptissä enemmän ulkonäköön vaikuttava raaka-aine. Tuorepastassa kananmunat, erityisesti keltuainen on hyvin tärkeässä roolissa taikinan rakenteen kannalta. Testauksessa haasteita aiheutti veren tuoma ylimääräinen neste. Halusin käyttää reseptissä mahdollisimman paljon verta, joten lähdin suhteellisen isolla määrällä

verta liikkeelle. Tämä osoittautui aivan liian suureksi, sillä taikinaan meni jauhoja jopa lähes puolet enemmän, kuin alkuperäisessä suunnitelmassa.

Toisessa vedoksessa puolitin veren määrän suosiolla. Jauhoja tarvitsi heti käyttää huomattavasti vähemmän ja taikinan koostumus muistutti enemmän perinteistä tuorepasta-taikinaa. Suuria makueroja testeissä ei ollut, mutta taikinan käsiteltävyys oli toisessa erässä parempi. Taulukossa seitsemän on veripastaan käytetyt raaka-aineet ja niiden muutokset.

Taulukko 7. Veripastan testaus.

Tuorepasta		
Raaka-aine	Testi1	Testi2
Vehnäjauhot	500g	300g
Kananmuna	2 kpl	2 klp
Veri	2 dl	1 dl
Suola	2 tl	2 tl

Viimeinen testattava resepti oli verijäätelö. Kyseinen tuote on minulle jo aikaisemmin tuttu gelaton muodossa. Aikaisempaa reseptiä en kuitenkaan voinut täysin replikoida kuluttaja-keittiön olosuhteissa. Näin valitsin perinteisen Creme Anglaise reseptin, jossa korvasin kananmunat verellä. Sokerin korvasin myös glukoosisiirapilla, jotta sen rakenne muistuttaisi enemmän jäätelöä, sillä kananmunien tuoma ilmava rakenne jäi osittain saavuttamatta.

Ensimmäisessä yrityksessä verta ei ollut tarpeeksi, sillä jäätelöpohja ei saostunut tarpeeksi vaan jäi liian nestemäiseksi, jolloin jäätyessään sen rakenne ei ollut toivotunlainen. Pehmeiden sijaan rakenne oli hyvin kiteinen. Myöskään siirapin määrä ei ollut riittävä. Makuaineena käytetty karpalo oli hyvin hapanta ja jäätelö ei ollut kovin hyvän makuista. Sen sijaan toisessa erässä nostettu veren ja siirapin määrä saavutti jo huomattavasti paremman lopputuloksen. Taulukossa kahdeksan esillä jäätelöön käytetyt raaka-aineet ja niiden määriin tehdyt muutokset.

Taulukko 8. Verijäätelön testaus.

Jäätelö		
Raaka-aine	Testi1	Testi2
Kerma	2 dl	2 dl
Vaniljasokeri	2 tl	2 tl
Veri	2 dl	3 dl
Glukoosisiirappi	2 rkl	1 dl
Makuaine	50g	50g

Monien reseptien testauksessa törmäsin samankaltaisiin haasteisiin. Karkeana yhteenvetona noin yksi desilitra verta korvasi yhden kananmunan. Resepteissä tuli kuitenkin ottaa huomioon, että veressä on huomattavasti enemmän nestettä kuin kananmunissa. Näin olen esimerkiksi jauhojen määrää tuli lisätä, jotta ne sitoisivat verestä tulevan ylimääräisen nesteen. Joissain perinteisissä resepteissä kananmunat vaahdotetaan sitomaan ilmaa ja tuomaan rakennetta, mihin veri ei pystynyt samalla tavalla. Näissä resepteissä pyrin käyttämään esimerkiksi kermaa, jota vaahdotin kevyesti, jotta tuotteeseen saataisiin ilmaa sidottua.

5.4 Kuvitus

Ruokakuvat on otettu Samsung One note puhelimella. Puhelimessa on ammattitason kameroita kolme takana ja yksi edessä. Kamerassa on tilanteen optimointi ohjelmisto, joka tunnistaa kuvien kohteet ja parantaa niiden laatua automaattisesti. Yksi näistä kuvatilastoista on ruokakuvat. Tilassa on automaattinen taustan häivytyks ja terävöitys kuvan keskellä. Kamera antaa myös ”shot suggestions” eli ehdotuksia kuvan aseteluun. (Samsung tuki, 2020)

Kuvauspaikkana toimi parvekkeen puinen pöytä, jolle levitin punavalkoisenkeittiöliinan pöytäliinaksi. Muuta rekvisiittaa en käyttänyt kuvissa. Halusin kuvien olevan yksinkertaisia. Kuvaukset tapahtuivat noin kello 12–15 välillä, jolloin ulkona oli voimakas luonnonvalo. Kuvat on otettu varjossa, eikä suorassa auringonvalossa. Kuvissa on haettu kotoisaa tunnelmaa, jolloin ruoan asetelu on jätetty hyvin yksinkertaiseksi. Astioiksi valitsin vaaleita astioita, joissa ruskea väri erottui edukseen. Yksinkertaiset astiat myös auttavat välittämään kuvaa arkiruoasta. Suunnittelin annosten esillepanon etukäteen ja tein vähintään kaksi erilaista annosta.

Jokainen annos kuvattiin useista eri kulmista ja kuvia tuli useita kymmeniä per annos. Kuvauksien jälkeen karsin kuvat viiteen parhaimpaan, jotka käsittelin vielä erikseen tietokoneen kuvanmuokkaus ohjelmalla. Suurimman osan kuvista käsittelin hyvin samalla tavalla, jotta ne muodostaisivat yhtenäisen kokonaisuuden. Rajasin kuvat, jotta ne olisivat suorakulmion muotoisia ja annos oli kuvan keskellä, tai alaosassa. Muokkasin kuvien värimaailmaa lämpimämmäksi, 5300–7200 asteikolle. Pehmensin kuvien reunat (6pt) ja terävöitin itse kuvia 25 %. Sen lisäksi kuviin on lisätty kirkkautta noin 0–8 %. Kuvausajankohta vaikutti vaadittavaan kirkastuksen määrään oleellisesti. Myöhempään kuvatut annokset vaativat enemmän muokkausta, kuin aikaisemmalle ajankohdalla otetut kuvat.

5.5 Reseptivihkon kuvaus

Reseptivihko koostuu kuudesta reseptistä. Vihkossa on ensin suolaiset ruoat ja sen jälkeen jälkiruoat. Vaikeusasteeltaan helpoimmat reseptit ovat ensin ja teknisemmät niiden jälkeen. Vihossa on simppele graafinen asettelu. Sivuja kehystää tummanpunainen reunus ja otsikko on eri värinen muusta tekstistä. Resepteissä on yhdet kuvat, jotka ovat heti sivun yläreunassa pystysuuntaisesti.

Reseptit ovat kirjoitettu yksinkertaisella, helposti tulkittavalla kaavalla. Resepteissä on ensin isommalla oranssilla fontilla otsikko, josta ilmenee ruokalaji. Heti otsikon alla on resepteistä saatava annosmäärä, sekä ruoanlaittamiseen kuuluva aktiivinen aika. Kuvien rinnalla on listat tarvittavista raaka-aineista ja määristä. Reseptit on jaoteltu eri työvaiheisiin ja reseptien lopussa on erilaisia reseptikohtaisia vinkkejä, kuten yhteensopivia makupareja, tarjoiluohdotuksia ja säilöntään liittyviä neuvoja.

5.6 Reseptivihkon onnistumista mittaava haastattelu

Reseptivihkon onnistumista mittaavissa haastatteluissa haastattelin samoja henkilöitä, kuin ensimmäisissä haastatteluissa. Liitteessä 2 esillä haastattelun runko. Haastattelut suoritettiin samoin välinein, nauhoitettiin samoin keinoin ja haastattelut kestivät noin kymmenen minuuttia. Haastattelussa oli neljä kysymystä. Lähetin kaikille haastateltaville reseptivihkon etukäteen sähköpostilla, jolloin he pystyivät tarkastelemaan niitä ennen haastatteluja, näin halutessaan. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitin mikä resepteissä herätti ensimmäisenä huomiota. Seuraavaksi kysyin vaikuttavatko reseptit helposti toteutettavilta ja haluaisivatko haastateltavat kokeilla niitä, sekä perusteluja vastauksiin.

Resepteissä haastateltavien huomion herätti erityisesti verijäätelö. Se mainittiin kolme kertaa, joskin varsin negatiivisessa mielessä. Verijälkiruoat herättivät ällötystä yhdessä haastateltavassa ja yksi kutsui niitä oudoksi. Suolaisia ruokia sanottiin mielenkiintoisiksi ja erityisesti lihapullat saivat positiivisessa mielessä maininnan jopa kolmelta haastateltavista. Yksi haastateltavista kiinnitti huomion resepteissä käytettyihin veren määriin. Hän oli yllätynyt veren paljoudesta resepteissä. Yksi haastateltavista mietti veren tarkoitusta ja päätteli, että verta oli käytetty korvaamaan muita nesteitä resepteissä. Yksi kuluttajista ihmetteli, miksi veri lisätään kaikkiin resepteihin vasta loppu vaiheissa. Myös kuvista mainittiin ja erityisesti lihapullien kuvasta pidettiin kovasti.

Kaikki haastateltavat kokivat reseptit sellaisiksi, että ne voitaisiin helposti toteuttaa. Yksi mainitsi, että resepteissä ei ollut liikaa aineksia ja piti erityisesti blinireseptistä, jossa pystyi

käyttämään mitä tahansa kaapista löytyviä jauhoja. Kaksi mainitsi reseptien olevan selko-kielisiä ja helposti ymmärrettäviä. Maininta tuli myös, että reseptit eivät vaikuta monimutkaisilta, vaan siltä, että jopa kokemattomampi ruoanlaittaja voisi ne toteuttaa.

Sen sijaan kysyttäessä haluaisivatko haastateltavat kokeilla reseptejä itse, piti kaikkien hetki miettiä asiaa. Kolme haastateltavista olisi valmis kokeilemaan ainakin lihapullia. Yksi haastateltava voisi kokeilla veriblinejä ja yleisesti muita, mutta ei verijäätelöä tai veripastaa. Sen sijaan toinen haastateltava haluaisi nimenomaan kokeilla veripastaa sekä verijäätelöä.

Sytä miksi tai miksei haluaisi, oli vaihtelevasti. Lihapullat vaikuttivat yleisesti sellaisilta, joista voisi pitää ja ne näyttivät kuvissa parhailta. Jälkiruoat kuulostivat yhden kuluttajan mukaan ällöttäviltä. Positiiviset kokemukset veriruoista vaikuttivat myös kiinnostuksen tasoon näissä resepteissä. Mikäli kuluttaja piti esimerkiksi veriletuista, he olivat avoimempia antamaan myös muille veriruoille mahdollisuuden. Yksi kuluttaja tiesi veren olevan terveellistä, ja oli tämän takia valmis kokeilemaan reseptejä. Kuvien onnistuminen vaikutti kaikkien haastateltavien halukkuuteen kokeilla reseptejä.

6 Johtopäätökset

Tavoitteiden saavuttamisen mittaus tapahtui haastattelujen kautta. Työn päätavoite, kiinnostava reseptivihko onnistui haastattelujen mukaan hyvin. Kukaan haastateltavista ei kehdannut ainakaan suoraan sanoa reseptien olevan epäonnistuneita, vaan jokainen osoitti edes hieman aitoa kiinnostusta resepteihin. Moni haastateltava kysyi haastattelun jälkeen paljon lisäkysymyksiä veren saatavuudesta ja sen terveydellisistä ominaisuuksista. Myös veren tarkoitus resepteissä haluttiin tietää. Usea haastateltava sanoi aikovansa kokeilla reseptejä verta löytäessään.

Kuluttajien kiinnostuksen selvittäminen veriruokiin jäi hyvin pieneen kohderyhmään. Vaikka haastateltavia oli eri ikäryhmistä ja sukupuolista, ei voi yleistää, että heidän mielipiteensä kattaisi valtaväestön. Kuitenkin perus arkiruoanlaittajan voi haastattelujen perusteella uskoa olevan kiinnostunut veriruoista, ainakin jos he saavat niistä lisää tietoa.

Haastattelujen perusteella reseptivihko täyttää myös muut alatavoitteet. Reseptit koettiin helposti ymmärrettäväksi ja niiden todettiin olevan ”perusreseptejä”. Jopa vaatimattomammilla ruoanlaitto taidoilla uskottiin reseptien olevan mahdollista toteuttaa. Myös reseptien kuvia kehuttiin ja erityisesti lihapullia sanottiin mehukkaan näköiseksi useampien haastateltavien toimesta. Vaikka verijälkiruoat herättivät ennakkoluuloja, kehuttiin niiden kuvia kuitenkin onnistuneiksi. Esimerkiksi verijäätelö näytti aivan tavalliselta suklaajäätelöltä.

Yksi työn tavoitteista koski reseptien makua. Valitettavasti kukaan haastateltavista ei päässyt maistamaan reseptejä vallitsevan pandemia tilanteen takia. Reseptien maku ja sen onnistuminen on siis vain minun ja avomieheni makuaistin varassa. Oman kokemuksen ja saamani palautteen perusteella, reseptit olivat kuitenkin varsin maistuvia ja uskoakseni myös moneen makuun. Ruoissa ei ollut erikoisia makuyhdistelmiä tai rakenteita, joten voisi olettaa, että nämä sopisivat useamman makuun.

Palautteiden perusteella reseptivihko otettiin hyvin vastaan ja tavoitteiden saavuttamisen voidaan katsoa onnistuneen.

7 Pohdinta

Työtäni tehdessä pohdin paljon lihansyönnin eettisiä ongelmia. Eläinten pitäminen ja kasvattaminen ihmisen ravinnoksi on alkanut jo yli kymmenentuhatta vuotta sitten. Nykypäivänä vain eläintä ei kunnioiteta samalla tavalla. Yhden eläimen arvo on laskenut huomattavasti ajan kuluessa ja niistä on tullut kulutustavaraa. Inhimillisuus tuntuu katoavan, kun mietitään sitä massiivista määrää eläimiä, joita kasvatetaan vain ihmisen ravinnoksi. Ja jokaisesta näistä eläimestä, vain pieni osuus menee varsinaiseen tarkoitukseensa eli ihmisen ravinnoksi. Iso osa eläimestä heitetään hukkaan. Vain parhaat palat käyvät meille. Tämä tuntuu hyvin epäkunnioittavalta eläintä kohtaan ja opinnäytetyöni tarkoitus oli yrittää luoda jälleen valoa yhdelle näistä epäkunnioitetuille eläimen osille. Lihansyönnistä epäeettistä tekee vain meidän luomamme olosuhteet.

Samaan lopputulokseen ovat tulleet muutkin ja esimerkiksi Bon appetit lehteen haastateltu Alex Stupak (Ravintola Empellon) kertoo haastattelussaan, että vain koko eläimen hyödyntäminen on oikein ja osien haaskaaminen on suorastaan harhaoppia. Jos olemme valmiita teurastamaan eläimen, meidän tulisi myös kunnioittaa sitä ja käyttää se kokonaan hyödyksi. (Bon Appetit 2015.)

Mikäli käyttäisimme kaiken eläimestä saatavan hyödyksi, tuotantoeläimien tarve voisi vähentyä jopa kolmasosalla. Suomessa on noin 860 000 nautaa, joten se tarkoittaisi melkein 300 000 yksilöä.

Nykypäivänä olemme niin erkaantuneet ruuan lähteestä, että emme edes ajattele lihan tulevan elävästä ja hengittävästä eläimestä. Pihvit, fileet ja jauheliha tulevat kauniisti muovin pakattuina markettiin, ilman mitään vihjättäkään eläimestä, josta se on leikattu. Korvat, munuaiset tai häntä muistuttavat meitä hyvin konkreettisesti, että osat ovat todella elävästä olennoista. Nämä osat ovat meille nykyään outoa ja kummallisia, emmekä halua niitä syödä. Mutta miksi näin on? Miksi naudan poski eroaa porsaankyljelmästä? Miksi sisäfilee herättää meissä ruokahalua, mutta kavaudamme verta tai keuhkoja? Miksi popsimme onnellisena karitsan karettia, mutta sen kaulan unohtamme kokonaan.

Fergus Hendersonia siteeraten; "If you're going to kill the animal it seems only polite to use the whole thing."

7.1 Reseptit

Opinnäytetyön suunnittelu tapahtui hyvin pitkällä aikavälillä, jopa yli vuoden ajan. Tästä syystä ideoita resepteihin syntyi pikkuhiljaa ja luonnostaan. Niitä ehti hyvin pohtia monelta näkökulmalta ja kehittää eteenpäin. Reseptejä luodessani jouduin tyyppillisten ongelmien lisäksi huomioimaan veren ominaisuuksien tuomat rajoitukset.

Yhdeksi reseptien kompastuskiveksi nousi selkeästi veren myyntipakkaus. Suomessa naudan verta myydään 500 millilitran pakastettuina pulloina. Veri säilyy jääkaapissa sulattamisesta noin 3 päivää. Useissa perinteisemmissä veriruoissa verta on käytetty esimerkiksi saostamiseen, jolloin käytetty veren määrä on hyvin pieni. Veren ominaismaku on hyvin rautainen ja voimakas. Jotta veri ei maistuisi resepteissä liikaa, on sen määrän kanssa oltava tarkkana.

Kuitenkin kuluttajille suunnatuissa resepteissä myyntipakkaus kokojen huomioiminen on hyvin tärkeää. Kuluttaja ei halua jääkaappiinsa puoli tyhjiä pakkauksia, eikä aiheuttaa ruokahävikkiä. Puoli litraa verta on huomattava määrä käyttää yhteen reseptiin, ellei valmiin ruuan määrä ole hyvin suuri. Harvalla kuitenkin on tarvetta tai halua valmistaa kerralla ruokaa riittämään suurperheelle.

Useiden reseptien toteuttaminen kerralla ateriakokonaisuudeksi puolestaan toi haasteita makujen puolella. Veren voimakas ominaismaku on hyvin harvalla mieluisa suurina määrinä, jolloin useita verielementtejä sisältävä ateria ei herättäisi kuluttajan mielenkiintoa, vaikka itsessään veri ruoissa ei maistu erityisen voimakkaasti.

Useiden ruokalajien kokonaisuus ei myöskään houkuttele kuluttajaa ostamaan veri purkia, jos sen kanssa joutuu raatamaan keittiössä tuntikausia.

Halusin ottaa resepteissä huomioon veren myyntipakkauksen koon, mutta valitettavasti en siinä kovin hyvin koe onnistuneeni.

7.2 Tavoitteet

Työni päätavoite on luoda kuluttajia kiinnostava reseptivihko veriruoista. Työni alatavoitteet ovat seuraavat:

- Selvittää kuluttajien kiinnostusta veriruokiin.
- Luoda helposti toteutettavia ja hyvänmakuisia reseptejä kuluttajille.
- Luoda visuaalisesti houkutteleva reseptivihko.

Yksi alatavoitteista oli alkujaan ”luoda helposti toteutettavia reseptejä kuluttajille.” Jälkikäteen ajateltuna tämä tavoite tuntui hieman nurinkuriselta, sillä reseptien maku tai rakenne oli toissijainen asia lopputavoitteen kannalta. Reseptejä luodessa ne ovat kuitenkin hyvin iso kriteeri ja jopa tärkein osuus. Vaikka syömme silmillämme, ei kaunis annos riitä, mikäli

ruoka ei ole hyvänmakuista. Tästä syystä pohdinta osiota kirjoittaessani muokkasin tavoitetta kattamaan myös ruokien maun. Valitettavasti tämän osa-alueen onnistumista oli haastava mitata, sillä fyysinen tapaaminen haastateltavien kanssa ei onnistunut pandemian vuoksi.

Ensimmäinen alatavoite, kuluttajien kiinnostuksen selvittäminen, jäi ehkä hieman heikommalle huomiolle. Haastatteluissa toki selvitettiin heidän kiinnostustaan, mutta viisi ruoanlaittajaa on hyvin pieni näyte. Tässä olisi ehkä toiminut jonkinlainen isompi kysely suurelle yleisölle, jolloin olisi saanut laajempia tuloksia. Olen kuitenkin itse alan ammattilainen, joten oma suhtautumisena veriruokiin on varmasti keskimääräistä avoimempi. Minusta ei tuntunut hyvältä ajatus, että vastaus kiinnostus kysymykseen olisi massa ”hyi yök” vastauksia. Ehkä tässä mielikuvaani yleisestä mielipiteestä vaikuttaa lukuisat naisten keskustelut Facebookissa, joissa kaikki jauhelihaa erikoisempi tuomitaan epämiellyttäväksi.

Koen kuitenkin, että onnistuin tavoitteissani. Resepteistä tuli sopivan yksinkertaisia ja kuvista tuli jopa yllättävän hyviä. Erityisesti reseptien osuus opinnäytetyössäni herättää minussa ylpeyttä.

7.3 Aikataulu

Opinnäytetyön aikataulu muuttui monesti ja paljon projektin aikana. Valmistumisajankohta siirtyi alkuperäisestä suunnitelmasta ensin puoli vuotta eteenpäin, ja lopulta vielä toisen puolivuotta. Muiden opintojen ja töiden ohella oli ajoittain haastavaa keskittyä opinnäytetyöhön, erityisesti kun tiedossa oli, että sen valmistuminen ei ollut vielä pakollista koulusta valmistumisen kannalta. Lopullinen valmistumisajankohta oli kuitenkin itseäni tyydyttävä ja tavoitteiden kannalta edelleen toimiva.

Onneni onnettomuudessa oli Suomessa vallinnut poikkeustila. Päiviin vapautui runsaasti aikaa, kun julkiset tilat ja kokoontumiset olivat kiellettyjä. Huolet opinnäytetyön valmistumisesta karisivat ja työ valmistui sujuvasti ja hyvällä aikataululla. Ajoittain opinnäytetyön jatkaminen oli haastavaa, mutta aloituksen onnistuessa sain paljon aikaan kerralla. Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen toteutuneeseen aikatauluun.

Lähteet

Aula, P. & Heinonen, J. 2002. Maine Menestystekijä. WSOY. Helsinki.

BBC Food. 2020. The 2020 food trends everyone's going to be talking about. https://www.bbc.co.uk/food/articles/2020_food_trends. Luettu: 24.3.2020

Berg, J. 2016. ETL:n jäte- ja sivuvirtaselvitys. https://www.etl.fi/media/aineistot/raportit-ja-katsaukset/etl-jate_ja_sivuvirtaselvitys_2016.pdf. Luettu: 20.12.2019

British Heart Foundation. 2019. Food trends for 2020. <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/nutrition/food-trends-of-2019/food-trends-for-2020>. Luettu: 24.3.2020

Dikikuva.fi 2017. Viisi vinkkiä hyviin ruokakuviin. <https://digi-kuva.fi/valokuvaus/viisi-vinkkia-hyviin-ruokakuviin>. Luettu: 19.2.2020

Elintarvikelaki 2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat/?key=Elintarvike&id=1324>. Luettu: 14.12.2019

Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2020. <http://www.fao.org/home/en/>. Luettu: 27.1.2020

Harper, R. 2020. Top ten food trends predicted for 2020. <https://www.newfoodmagazine.com/news/105154/top-ten-food-trends-predicted-for-2020/>. New Food Magazine. Luettu: 24.3.2020.

HK Ravitsemusblogi. Liha on paras proteiinin lähde. 2015. <https://www.hk.fi/blogit/ravitsemusblogi/liha-on-paras-proteiinin-lahde/>. Luettu: 1.4.2020

Konttinen, J. 2018. Sisäelimiä, yök! Miksi maksa, munuainen, sydän ja kieli eivät enää maistu suomalaisille, vaikka ne ovat halpoja ja terveellisiä?. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005917120.html>. Luettu: 17.2.2020

Keittotaito 2018. Tietoa sisäelimestä. https://www.keittotaito.com/tietoa_sisaelimista.html. Luettu: 14.12.2019

Kesko 2019. Food Trends 2019. https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/ruokailmiot_2019_english_final.pdf. Luettu: 18.2.2020

Kirjastovirma 2019. Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri. <http://www.kirjastovirma.fi/ruokakulttuuri/02>. Luettu: 14.12.2019

Lihatiedotus 2019. <https://www.lihatiedotus.fi/>. Luettu: 14.12.2019

McLagan, J. 2011. Odd Bits. How to cook the rest of the animal. HarperCollins Canada. New York.

Parkkinen, K. & Rautavirta, K. 2010. Utelias kokki. Restamark. Suomi.

Pihlanto, A., Pap, N., Silvenius, F., Kymäläinen, M. & Niemistö, M. 2011. Teurastamosta saatavien sivujakeiden uudet prosessointimenetelmät ja hyötykäyttökohteet. MTT Raportti 62. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/438267/mttraportti62.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 14.12.2019

Ruokatieto 2019. <https://www.ruokatieto.fi/>. Luettu: 14.12.2019

Ruokavirasto 2019. <https://www.ruokavirasto.fi/>. Luettu: 14.12.2019

Rönkä. 2020. <https://www.ronka.fi/>. Luettu: 17.3.2020

Samsung. 2019. Samsung tuki. Galaxy S10- Kameran tekniset tiedot. <https://www.samsung.com/fi/support/mobile-devices/galaxy-s10-kameran-tekniset-tiedot/>. Luettu: 16.4.2020

Savela, S. 2017. Söisitkö näitä silmilläsi? Näin otat täydellisen ruokakuva. Yle. <https://yle.fi/uutiset/3-9418050>. Luettu: 19.2.2020

Tilastokeskus. 2019. <https://www.stat.fi/index.html>. Luettu: 14.12.2019

The Culinary Institute of America. 2006. The Professional Chef. Culinary Institute of America 8th ed. John Wiley & Sons. United States of America.

Tinskun keittiössä & Tyynen kaa. 2019. Savustettu sydän - Sisäelintalkoot2019 haaste. 2019. <https://www.tinskunkeittiossa.fi/2019/02/savustettu-sydan-sisaelintalkoot2019.html>.
Luettu: 17.2.2020

Tuononen, V., Hirvonen, U. 2007. Ideasta elintarvikkeeksi. http://sss.multiedition.fi/www/fi/materiaalit_ja_julkaisut/elintarvikekehitys/Ideasta-elintarvikkeeksi.pdf. Luettu: 14.12.2019

Yle 2012. Kuinka otan onnistuneita ruokakuvia? <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/21/kuinka-otan-onnistuneita-ruokakuvia>. Luettu: 19.2.2020

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake 1.

Haastattelulomake 1.

1. Ikä? Kuinka usein laitat ruokaa? Kauanko olet valmis käyttämään arkena ruoanlaittoon aikaa? Suhde eläinperäiseen ruokaan.

2. Millaisia ajatuksia veri ruuassa herättää?

3. Oletko aikaisemmin maistanut ruokia, jotka sisältävät verta?

4. Piditkö niistä?

5. Mikä saisi sinut käyttämään enemmän verta ruoissa?

6. Olisitko valmis ostamaan tuotteita, joissa on käytetty verta?

7. Olisitko valmis valmistamaan ruokia, jotka sisältävät verta?

Liite 2. Haastattelulomake 2.

Haastattelulomake 2.

1. Mikä resepteissä kiinnitti huomiosi?

2. Vaikuttivatko reseptit sellaisilta, jotka voisit helposti toteuttaa?

3. Haluaisitko kokeilla reseptejä?

4. Miksi/mikset haluaisi?

Liite 3. Reseptivihko.

Verilihapullat

4 annosta

30 minuuttia

Veri	2,5 dl
Ruisjauhot	1,5 dl
Sipuli	1 kpl
Valkosipulin kynsi	3 kpl
Voi	1 rkl
Jauheliha	400 g
Suola	2 tl
Pippuri	1 tl



1. Mittaa veri ja jauhot kulhoon ja sekoita hyvin. Seoksen on hyvä antaa turvota, kunnes veri ei ole enää juoksevaa.
2. Hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet pieniksi kuutioiksi ja paista pannulla voissa. Lämpötila kannattaa pitää matalana, jotta sipulit kypsenevät, mutta eivät pala. Paistetut sipulit sekoitetaan veri/jauho kulhoon.
3. Lisää jauheliha kulhoon ja sekoita kunnes lihapullataikina on tasaista.
4. Kostuta kädet kylmällä vedellä ja muotoile taikinasta tasakokoisia palloja. Näin pullat kypsyvät samaan aikaan.
5. Paista lihapullia keskilämpöisellä pannulla noin 5 minuuttia ja käännä lihapullat. Paista 5 minuuttia. Pullien pinta saattaa tummua huomattavasti paiston aikana, mutta sitä ei kannata pelästyä, sillä taikinassa oleva veri vaikuttaa paistoväriin.
 - Pullat toimivat loistavasti esimerkiksi perunamuusin ja punaviiniverikastikkeen kanssa.
 - Perunamuusiin voi sekoittaa pieneksi leikattua raakaa sipulia. Se tuo ruokaan mukavaa rousketta ja maistuu loistavalta pullien kanssa!

Veripunaviinikastike

4 annosta

15 minuuttia

Punaviini	2 dl
Lihaliemi	2 dl
Hunaja	1 rkl
Veri	1 dl
Voi	1 rkl



1. Anna kattilan lämmetä levyllä ja lisää sitten punaviini. Anna punaviinin kiehua noin viisi minuuttia.
 2. Lisää kattilaan lihaliemi ja sekoita.
 3. Lisää hunaja ja maista. Lisää suolaa tarvittaessa.
 4. Ota kattila pois kuumalta levyltä ja lisää veri voimakkaasti sekoittaen. Veri saostaa kastikkeen ja antaa sille täyteläisen maun ja samettisen rakenteen. Kastiketta ei tule kuumentaa uudelleen kiehuvaaksi, jotta se ei juoksetu.
- Punaviinikastikkeeseen ei tarvitse valita kalleinta viiniä. Mikä tahansa punaviini sopii, mutta tähän reseptiin suosittelen kevyttä ja runsaan marjaista viiniä.
 - Veripunaviinikastike sopii loistavasti esimerkiksi naudan jauhelihan tai pihvien kanssa.
 - Kastikkeessa voi käyttää mausteena myös esimerkiksi yrttejä, kuten rosmariinia tai timjamia.

Veriblinnit

noin 30 pientä bliniä 45 minuuttia

Maito	4 dl
Hiiva	1/3 pkt
Tattarijauho	2 dl
Ruisjauho	½ dl
Vehnäjauho	½ dl
Suola	2 tl
Veri	2 dl
Voi	



1. Lämmitä kaksi desiä maitoa kädenlämpöiseksi ja murena hiiva joukkoon. Lisää kaikki jauhot ja sekoita tasaiseksi. Peitä kulho liinalla ja anna taikinan nousta huoneenlämmössä vähintään 4 tuntia. Taikinan voi antaa kohota myös yön yli.
2. Mittaa kaksi desiä maitoa kattilaan ja lämmitä kiehuvaiksi. Lisää joukkoon veri samalla sekoittaen. Mausta suolalla ja sekoita taikinan sekaan. Mikäli taikina tuntuu liian löysältä voi siihen sekoittaa lisää jauhoja, tai jos taikina ei ole tarpeeksi juoksevaa, siihen voi lisätä maitoa. Blinitaikinan tulisi muistuttaa lettutaikinaa.
3. Lämmitä pannu ja paista blinit runsaassa voissa.
 - Pyöreän ja paksun blinin saat varmasti käyttämällä blinipannua.
 - Blinien kuohkean rakenteen tekee hiivalla nostatus. Blineihin voi käyttää mitä tahansa kaapista löytyviä jauhoja!
 - Blinien kanssa voi tarjoilla mitä vain! Ne ovat pieniä suolaisia lettuja. Perinteisesti blinien kanssa on tarjoiltu esimerkiksi lohta, smetanaa, sipulia ja suolakurkkua.

Verituorepasta

4 annosta 60 minuuttia

Vehnäjauho 300 g

Kananmuna 2 kpl

Veri 1 dl

Suola 2 tl



1. Tee jauhoista keko pöydälle ja keskelle kolo.
 2. Riko jauhojen keskellä olevaan koloon molemmat kananmunat ja lisää veri.
 3. Riko ensin kananmunien rakenne rikki ja lisää reunalta jauhoja hiljalleen, kunnes taikina on kiinteää.
 4. Lisää tarvittaessa jauhoja, kunnes taikina ei enää tartu pöytään ja vaivaa taikinaa noin 10 minuuttia.
 5. Kääri taikina kelmuun ja laita jääkaappiin noin puoleksi tunniksi.
 6. Jaa taikina kolmeen osaan. Aja taikina pastakoneen läpi, joka kierros paksuutta pienentäen. Käytä runsaasti jauhoja, jotta taikina ei tartu koneeseen. Jos sinulla ei ole pasta konetta, voit käyttää vallan hyvin kaulinta ja leikata pastan käsin esimerkiksi pizzaleikkurilla. Pastan paksuuden voit päättää itse. Mitä ohuemmaksi kaulitset pastan, sitä nopeammin se kypsyy.
 7. Keitä tuorepasta kiehuvässä vedessä noin 1–2 minuuttia kunnes se muuttuu kauniin ruskeaksi.
- Pastataikinan voit tehdä kätevästi myös monitoimikoneessa!
 - Tuorepasta ei vaadi kaverikseen paljoa. Parhaiten pasta pääsee esiin yksinkertaisten lisukkeiden kanssa, jolloin pasta itsessään on annoksen tähti! Veripastan kanssa yhteen sopii esimerkiksi perinteinen tomaattikastike.
 - Tuorepasta säilyy jääkaapissa myös hyvin seuraavaan päivään, joten voit valmistaa pastan etukäteen.

Verisuklaavanukas

4 annosta

20 minuuttia

Maito	3 dl
Tummasuklaa	200 g
Sokeri	100 g
Appelsiini	1 kpl
Veri	2 dl



1. Kuumenna maitoa kattilassa, kunnes se höyryää.
2. Lisää tummasuklaa ja sokeri maitoon. Sekoita kunnes suklaa on täysin sulanut.
3. Raasta appelsiinin kuorta seokseen ja purista puolikkaan appelsiinin mehu kattilaan.
4. Ota kattila pois liedeltä ja lisää kuumaan seokseen veri koko ajan sekoittaen.
5. Annostele seos tarjoiluastioihin ja laita jääkaappiin jäähtymään. Jäähdyessään seos hyytyy vanukkaaksi.

- Veren makua ei kannata pelätä jälkiruoissa. Kypsä veri ei maistu lainkaan rautaiselle, vaan on hyvin mieto. Sokkomaistelussa veren makua luultiin muun muassa toffeeksi tai kahviksi!
- Appelsiinin lisäksi verelle oivia makupareja ovat esimerkiksi karpalo tai puolukka. Hapan sopii hyvin täyteläiseen vereen.

Verijäätelö

4 annosta

15 minuuttia

Kerma	2 dl
Veri	2 dl
Vaniljasokeri	2 tl
Glukoosisiirappi	1,5 dl
Karpalo	100 g



1. Mittaa kattilaan kerma, vaniljasokeri sekä glukoosisiirappi.
 2. Kiehauta kerma ja nosta kattila pois levyttä.
 3. Lisää kattilaan veri ohuena nauhana ja vatkaa samalla. Seoksen kuuluu saostua, sekä muuttua suklaanruskeaksi. Mikäli näin ei käy, kuumenna jäätelöpohjaa levyllä samalla sekoittaen, kunnes seos sakenee.
 4. Kaada jäätelöpohja kulhoon ja sekoita sekaan esimerkiksi karpaloita. Laita kulho pakkaseen ja sekoita jäätyamisen alkuvaiheessa, jotta seos ei kiteydy.
 5. Jäätelö jäätyy noin neljässä tunnissa. Se säilyy hyvin pakasteessa useita päiviä.
- Jäätelön voi valmistaa myös jäätelökoneella. Laita vain massa pyörimään koneeseen laitteen ohjeiden mukaan.
 - Kypsä veri ei maistu samalle kuin raaka. Veren makua on jopa luonnehdittu toffeemaiseksi tai mokkaiseksi!
 - Verijäätelöön voi laittaa makua antamaan esimerkiksi suklaata, appelsiinia tai punaisia marjoja, kuten karpaloita tai puolukoita.