

Duodecimin ruokareseptikirja

Greta Kippilä



Tekijä(t) Greta Kippilä	
Koulutusohjelma Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Duodecimin ruokareseptikirja	Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 2
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa toimeksiantajalle, Suomalaiselle Lääkäriseura Duodecimille, reseptikirja seuran oman edustuskeittiön resepteistä. Reseptikirjan tarkoitus oli olla laadukas liikelahja, jonka lääkäriseura voi antaa esimerkiksi seuran luottamushenkilöille kuten esimerkiksi hallituksen ja valtuuskunnan jäsenille. Kirjan saajat ovat pääsääntöisesti lääkäreitä.</p> <p>Työn toiminnallinen osuus oli kirjan ulkoasun suunnittelu, materiaalien keräys ja julkaisun taitto. Kirjan kerättävät materiaalit koostuivat pääosin ruokakuvista ja resepteistä, jotka tekijä sai seuran edustuskeittiöltä. Kuvien ja reseptien muokkaus taittoon sopivaksi kuului tekijän työhön. Kirjan reseptit koottiin sesonkiajattelua hyödyntäen. Reseptejä oli yhteensä 20 ja ne jaoteltiin vuodenajoittain eli viisi reseptiä vuodenaikaa kohden. Taitossa toivottiin jonkun verran lääkäriseuran graafista ilmettä, muutoin tyyli oli taittajalle vapaa. Tämän tekijä ratkaisi niin, että käytti seuran tunnusväriä yhdessä kirjan luvussa sekä kannessa. Lisäksi kaikki tekstit tehtiin seuran tunnusfontilla.</p> <p>Tietoperusta käsittelee hyvän liikelahjan ominaisuuksia, sesonkiajattelua ruoan valinnassa ja painetun julkaisun ulkoasua. Opittua osaamista on hyödynnetty kirjan teossa. Käytännöllinen lahja, joka muistuttaa antajastaan katsotaan usein hyväksi lahjaksi. Kirja täyttää myös monta muuta hyvän lahjan piirrettä.</p> <p>Sesonkiajattelusta kertovasta luvusta selviää esimerkkejä raaka-aineista, jotka ovat kunakin vuodenaikana sesongissa. Lisäksi kerrotaan, että sesonkisyömistä kannattaa hyödyntää, sillä se on terveellistä ja ekologista.</p> <p>Painetun julkaisun ulkoasu -luvussa käydään läpi painojulkaisun eri osa-alueita ja mitä painojulkaisua tehdessä tulee huomioida. Esimerkiksi typografiaa hyödyntäen voidaan ilmaista asioita eri tavoin. Painojulkaisussa on myös tärkeää käyttää oikeanlaisia värejä.</p> <p>Työn lopputulokseksi muodostui painovalmis vedos, jossa on 82 sivua + etu- ja takakansi. Kirjan nimeksi tuli ”Reseptejä lääkäreille – Herkkuja Duodecimin keittiöstä”. Nimessä on sanaleikki, sillä resepti tarkoittaa usein lääkäreille muuta kuin ruokaa. Kirjan koko on 17 x 20 cm. Kirja rakentuu vuodenaikojen mukaan ja joka vuodenaikalla on eri väri. Kirja etenee värien mukaan. Kirjassa esitellään myös edustuskeittiötä ja sen historiaa lyhyesti, mutta pääosassa ovat reseptit.</p>	
Asiasanat Reseptikirja. Ruoka. Taitto. Duodecim. Edustuskeittiö.	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Hyvän liikelahjan ominaisuudet.....	3
2.1	Liikelahjan tarkoitus	3
2.2	Hyvä vai huono liikelahja	3
3	Sesonkiajattelu ruoan valinnassa	7
3.1	Ruokasesonkien jakautuminen.....	7
3.2	Sesonkisyömissen terveellisyys	8
3.3	Sesonkisyömissen ympäristöhyödyt	9
4	Painetun julkaisun ulkoasu.....	11
4.1	Visuaalinen suunnittelu.....	11
4.2	Typografia	11
4.3	Värit	13
4.4	Kuvat ja kuvan muokkaus.....	15
4.5	Paperi.....	16
4.6	Taittaminen	16
5	Duodecimin ruokareseptikirjan suunnittelu	18
5.1	Suunnittelun lähtökohdat	18
5.2	Materiaalin keräys.....	20
5.3	Kirjan rakenne ja ulkoasu	21
6	Reseptikirjan toteutus.....	24
6.1	Kuvien muokkaus.....	24
6.2	Kirjan tekstien työstäminen.....	25
6.3	Taitto	26
6.4	Lopputulos.....	29
7	Pohdinta.....	30
7.1	Palaute	30
7.2	Itsearviointi.....	30
	Lähteet	33
	Liitteet.....	37
	Liite 1. Kirjan sisällysluettelo	37

1 Johdanto

Teen opinnäytetyönäni Suomalaiselle Lääkäriseura Duodecimille ruokareseptikirjan, johon on kerätty lääkäriseuran oman edustuskeittiön reseptejä. Reseptikirjan tavoitteena on olla laadukas lahja, jonka seura voi antaa liikelahjaksi esimerkiksi luottamushenkilöille, kunniajäsenille tai valtuuskunnan jäsenille. Duodecim on lääketieteellinen seura, joka on perustettu vuonna 1881.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on Suomen suurin tieteellinen yhdistys, jonka tehtävänä on tukea ja kehittää lääkärin ammattitaitoa. Seuraan kuuluu yli 24 000 lääkäriä ja lääketieteen opiskelijaa. Seura laatii esimerkiksi kansallisia Käypä hoito -suosituksia ja myöntää vuosittain lääketieteellisiä palkintoja, kuten esimerkiksi Matti Äyräpään palkinnon ja Konrad ReijoWaaaran palkinnon. (Duodecim a.)

Duodecim-seuran perustivat 12 jäsentä ja seuran nimi viittaa 12 perustajaan, sillä Duodecim tarkoittaa latinaksi 12. Seura syntyi vuonna 1881 ja sen tavoitteena oli luoda suomenkielistä lääketieteen sanastoa. Vuonna 1863 Aleksanteri II oli antanut kieliasetuksen, jonka mukaan suomen kieli tulisi tehdä yhdenveroiseksi ruotsin kielen kanssa. Matti Äyräpää, yksi Duodecim-seuran perustajista, totesi, ettei suomenkielinen terminologia ole missään tieteessä niin puutteellinen kuin lääketieteessä. Tämä vaikutti myös merkittävästi lääkärin työhön, sillä se hankaloitti esimerkiksi potilaan kanssa kommunikointia. (Duodecim b.)

Nykyinen seuran toimisto sijaitsee Helsingissä Kalevankatu 11 A:ssa. Lääkäriseuran toimistossa on myös oma keittiö, jossa tehdään tarjoilut moniin kokouksiin ja pieniin tilaisuuksiin. Keittiön henkenä on haluttu pitää kodikas ja lämmin tunnelma, ikään kuin vieraat tulisivat kotiin. Keittiön asiakkaita ovat mm. seuran omat työntekijät, luottamushenkilöt sekä hallituksen ja valtuuskunnan jäsenet, jotka ovat pääsääntöisesti lääkäreitä.

Duodecimissa on vuosien saatossa pidetty monenlaisia kokouksia ja palavereita, joissa on tarjoilut. Duodecimien ruokia on myös kehitetty ja jäsenet ovat pyytäneet reseptejä, mutta reseptejä ei ole ennen koottu mihinkään.

Ei ole monia seuroja tai toimistoja, joilla on vastaavanlainen oma edustuskeittiö, sillä nykyään usein tarjoiluja ulkoistetaan. Toki Duodecimkin ulkoistaa tarjoiluitaan jonkin verran. Esimerkiksi isommat tapahtumat järjestetään yleensä muualla, joten silloin

ruoatkin tilataan muualta. Mutta talon sisällä pidetään kuitenkin säännöllisesti kokouksia ja niissä keittiön rooli on merkittävä. Nykyään jopa ainutlaatuinen.

Teen produktiivisen opinnäytetyön. Teen kirjan, jonka sivut suunnittelen ja taitan. Muokkaan kuvat ja tekstit sekä suunnittelen kirjan sivut ja teen niistä kokonaisuuden. Reseptit ja kuvat saan keittiön henkilökunnalta.

2 Hyvän liikelahjan ominaisuudet

Reseptikirjan tarkoitus on olla laadukas liikelahja. Tässä luvussa kerron millainen liikelahja on onnistunut.

Suomessa liikelahjaksi halutaan pitkäaikaista muistuttajaa antajasta. Suosiossa eivät ole enää tuotteet, joissa on vain isolla firman logo. Tärkeinä arvoina pidetään lahjan kotimaisuutta ja lahjan mielekkyyttä. Liikelahja-alan markkinat ovat Suomessa nykyään pienemmät kuin ennen. Yleisin hintaryhmä liikelahjoissa on 25-50 euroa. Lahjoilta toivotaan käytettävyyttä ja pitkäikäisyyttä. (Köngäs 2016.)

2.1 Liikelahjan tarkoitus

Liikelahja on kuin käyntikortti, joka muistetaan hyvin ja liikelahjalla vahvistetaan vanhoja liikesuhteita tai sitä käytetään apuna solmiessa uusia. Sen tarkoituksena on ilahduttaa vastaanottajaa ja muistuttaa antajasta. Liikelahjoja voidaan ryhmitellä neljällä tavalla: Suurissa erissä jaettavat lahjat, myynninedistämisesineet, hyvän liikesuhteen ylläpitämisen lahjat sekä ”mustaleimainen viski”. (Mikluha 2000, 41-42.)

Suurissa erissä jaettavat lahjat (give away-tuotteet) ovat esimerkiksi kynät ja muut yrityksen brändillä koristellut halvat tavarat. Näitä jaetaan yleensä messuilla tai näyttelyissä. Myynninedistämisesineitä ovat esimerkiksi pipot tai sateenvarjot. Ne ovat tuotteita, joita annetaan käteen ja ovat vähän arvokkaampia ja persoonallisempia kuin give away-tuotteet. Hyvän liikesuhteen ylläpitämisen lahjoja ovat esimerkiksi joululahjat, jotka ovat usein merkkitavaroita eli vähän arvokkaampia lahjoja, joilla halutaan ylläpitää liikesuhteita. ”Mustaleimainen viski” on yleisnimitys korkealaatuiselle lahjatavaralle. Näitä jaetaan usein asiakasyritysten liikkeenjohdolle ja lahjan hinta on korkea. (Mikluha 2000, 41-42.)

Nykyään liikelahjat ovat kuitenkin laajempia ja voivat olla miltei mitä vaan. Ne voivat olla kaikkea maan ja taivaan välillä, elävästä kanasta keittiöjakkaraan. (Larsen 2019a.)

2.2 Hyvä vai huono liikelahja

Lahja voi mennä monella tavalla pieleen. Liikelahjoissa on tärkeä miettiä kulttuurieroja. Jos lahja menee kulttuurisesti vikaan, se voi jopa loukata. Euroopassa isoilla logoilla varustetut lahjat eivät ole suosittuja. Suomessa nämä ovat kylläkin olleet suosiossa. Jos Etelä-Amerikassa antaa lahjan, jossa on yrityksen logo, täytyy lahjan liittyä yrityksen toimintaan jotenkin. Logollisen lahjan voi antaa ulkomaalaiselle muistuttamaan Suomessa

käynnistä, mutta varta vasten lahjaksi sellaista ei kannata viedä kuin tiettyihin maihin, kuten Kiinaan, Malesiaan tai Sambiaan. Kaikissa maissa liikelahjoja ei edes kannata antaa, sillä sitä voidaan pitää arveluttavana tai tulkita korruptioksi, esimerkiksi Kuubassa tai Singaporessa. (Mikluha 2000, 42-44.)

Jotkut esineet, jotka sopivat täällä hyvin lahjoiksi, eivät välttämättä sovi lahjaksi muualla. Esimerkiksi alkoholia ei sovi antaa islamilaisissa maissa. Savukkeet ovat huono lahja Etelä-Koreassa. Puukot ja sakset ovat huono lahja useassa maassa. Koruja ei kannata antaa Bangladeshissa tai helmiä Isossa-Britanniassa. Kellot eivät sovi lahjaksi joissain kiinalaiskulttuureissa. Kenkiä tai pipoja ei kannata antaa Japanissa. (Mikluha 2000, 45-46.)

Huonoa liikelahjaa Mikluha (2000, 42) luonnehtii kirjassaan näin:

tarpeeton, täysin tyhjänpäiväinen, epäkäytännöllinen, helposti rikkoutuva, rihkamaa, massatuote, liian kallis, liian erikoinen, liian henkilökohtainen, yrityksen logon kissankokoisin kirjaimin huutava, vastaanottajaa aliarvioiva lahja, väärin ajoitettu, väkisin yrityksen tuotteeseen ympätty, jippoileva tai sama kuin kilpailijoilla.

Kauppalehden artikkelissa 2019 kerrotaan, että liikelahja on yleensä hyödykkeen sijaan turhake (Larsen 2019b). Näin ollen Mikluhan (2000, 42) huonon lahjan piirteitä voisi pitää vieläkin ajankohtaisina.

Hyvää liikelahjaa Mikluha (2000, 43) sen sijaan luonnehtii seuraavasti:

saajan kiinnostukset tai harrastukset huomioon ottava, ei pröystäilevän ylellinen, käytännöllinen, idean omaava, älykäs, omintakeinen tai omaleimainen, tyylikäs, riittävän neutraali, aito tuote, ei jäljitelmä, kunnan materiaalista tehty, laadukas ja kestävä, yritystä hyvin edustava, yrityskuvaa sivuava, antamisen ja saamisen ilon suova, pitkäksi aikaa mieleenjäävä.

Kauppalehden artikkeleissa (Larsen 2019a; Larsen 2019b) painotetaan, että hyvä lahja on käytännöllinen. Svenska Handelshögskolanin professori Jaakko Aspara kertoo eräässä artikkelissa, että hän uskoo ympäristötietoisuuden yleistyvän ja näkyvän liikelahjoissa. Liian usein liikelahja päätyy kaatopaikalle. Lähivuosina asiakkaiden ja liikelahjavalmistajien valveutuessa odotetaan markkinoille tulevan enemmän ympäristömyönteisiä lahjoja. (Larsen 2019b.)

Kauppalehden Twitter-kysely 2019 kertoo, että parhaat liikelahjat jäävät mieleen ja ovat käyttökelpoisia. Hyvinä liikelahjoina kyselyssä mainittiin hyttyssavukierukka, vaahtosammutin, sammutuspeite, vesilämpömittari, puukkosarja ja viinipullonavaaja.

Personoidut lahjat ovat myös hyviä ja lahjoissa arvostetaan yleisesti ottaen nokkeluutta. Ruoanlaittovälineet ovat suosittu lahja. Alkoholi on myös yleinen lahja, mutta sitä eivät kaikki halua. Useat lahjat ovat saajista täysin turhia ja siksi hyvää lahjaa kannattaakin miettiä. Twitter-kyselyssä muisteltiin myös menneitä kalliita lahjoja. Lahjaksi annettiin ennen esimerkiksi nahka- tai purjehdustakki tai golfaajalle annettiin golf-opastusta tai kokonainen golf-kassi mailoineen. (Larsen 2019a.) Hyvä liikelahja tuo myös väriä saajan arkeen. Paras lahja muistuttaa antajastaan joka päivä. (Kauppalehti 2006.)

Vuonna 2019 tehty amerikkalainen tutkimus on tutkinut saajien näkemyksiä liikelahjoissa. Amerikassa liikelahjabisnes on suuri, 125 biljoonan dollarin bisnes. Tutkimuksessa ilmeni, että johdosta suurin osa pitää asiakassuhteita tärkeinä. 94 % uskoo henkilökohtaisten suhteiden olevan tärkeä liike-elämän menestystekijä ja 90 % on halukkaita vahvistamaan suhteita asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. 89 % uskoo liikelahjojen lähentävän ihmisiä. 83 % uskoo liikelahjojen lisäävän yrityksen tuottoa. (Knackshops 2019, 6-7.)

Lahjojen saajista taas 77 % sanoo kokevansa heitä arvostettavan lahjoilla. 67 % lahjojen saajista uskoo, että yritys välittää asiakassuhteesta, jos se antaa lahjan. Yhteistyökumppaneista 59 % uskoo, että lahjanantaja haluaa kiittää hyvästä työstä. 40 % saajista näkee lahjanantajan lojaalina ja yhteistyö on pidempää. (Knackshops 2019, 6-7.)

Samainen tutkimus kertoo, että lahjojen antamisessa on oikea ja väärä tapa. 70 % liikelahjojen saajista kertoo kokeneensa ainakin kerran kielteisen lahjakokemuksen. Syitä tähän on ollut, ettei lahjan ideaan ole panostettu, lahja on ollut halpa tai lahja ei ole ollut saajalle olennainen. (Knackshops 2019, 8.) Samoja huonon lahjan piirteitä nousi esiin Mikluhan (2000, 42) kirjassa.

Hyvä lahja samaisen tutkimuksen mukaan muodostuu siitä, että se on personoitu. Suurin osa haluaa tunteen siitä, että lahja on juuri heille. Henkilökohtainen viesti oli myös arvostettava piirre lahjassa, samoin saajan nimi tai nimikirjaimet. (Knackshops 2019, 9.)

Lahjakortit ovat samaisen tutkimuksen mukaan turvallinen ja suhteellisen hyvä lahja. 71 % lahjakorttien saajista olivat tyytyväisiä lahjaansa. Toisaalta vain 53 % lahjakortin saaneista pitivät lahjaa muistuttavana antajasta. Näin ollen lahjakortit ovat turvallinen ja hyvä lahja, mutta eivät rakenna pitkäaikaista ja henkilökohtaista suhdetta antajaan. (Knackshops 2019, 21.)

Yllä mainittu tutkimus käsittelee myös sukupuolten tasa-arvoa lahjoissa. Iholle laitettavat lahjat voidaan katsoa liian intiimeiksi. Varsinkin me too -ilmiön myötä. Parfyymit tai korut voivat antaa väärän kuvan kummallekin sukupuolelle ja ovat epäsovinnaisia. Samaa mieltä oltiin kukista. Kukat voidaan tulkita romanttisena eleenä, eikä kukista liikelahjana oikein pidetty. Nykyään liikelahjoja ei myöskään kannata jakaa sukupuolten mukaan. Tietenkään kaikille ei tarvitse antaa samanlaista lahjaa, mutta lahjat tulisi pitää saman teeman alla. Esimerkiksi ei kannata antaa miehille golf-lahjaa ja naisille spa-lahjaa. Mieluummin kaikille golfiin liittyviä lahjoja tai hemmotteluun liittyviä lahjoja. (Knackshops 2019, 38.)

3 Sesonkiajattelu ruoan valinnassa

Projektini reseptikirjan reseptit kootaan vuodenaikojen mukaan ja siinä hyödynnetään sesonkiajattelua. Tässä luvussa kerron tarkemmin sesonkiajattelusta.

Sesonkiajattelussa pyritään syömään sitä mitä on parhaiten saatavilla kunakin vuodenaikana. Nykyään lähes kaikkea on saatavilla vuodenajasta riippumatta, mutta sesongin suosiminen kannattaa, sillä tietyt ruoat ovat aina parhaimmillaan tiettyyn aikaan. Sesonkien suosiminen on vastuullista ja sesongin suosiminen näkyy ruoan laadussa ja hinnassa (Ekoruokakone).

Suomalaiset kuluttivat vuonna 2018 79 kg viljaa, 65 kg hedelmiä ja 64 kg vihanneksia henkilöä kohden. Tomaattien kulutus oli vuonna 2018 henkilöä kohden 11,8 kg vuodessa. Muita tuoreita vihanneksia suomalaiset kuluttivat 51,7 kg vuodessa henkilöä kohden. Sitruhedelmien kulutus oli 13,7 kg vuodessa ja muiden tuoreiden hedelmien kulutus 45,2 kg vuodessa henkilöä kohden. Viljoja suomalaiset kuluttivat 79,1 kg vuodessa henkilöä kohden. (Luonnonvarakeskus 2019; Luonnonvarakeskus 2018.)

3.1 Ruokasesonkien jakautuminen

Sesongit jakautuvat vuodenaikojen mukaan ja joka vuodenajalta löytyy kausiherkkuja. Eri kuukausissa eri raaka-aineet ovat sesongissa. Alla kerron esimerkkejä siitä mikä kuuluu minkäkin vuodenajan sesonkiin.

Talvikauteen kuuluvat juurekset, monet kalat, sitruhedelmät, kuivatut herneet ja pavut, kaali ja riista. Talvella maistuvat tuhdit ja lämmittävät ruoat kuten keitot ja padat. (Valio; Ruokatieto.) Talven sesonkiin kuuluvat esimerkiksi palsternakka, karpalo, jänis ja made (Haavisto & Karjula 2016, 119; 129; 134; 139).

Myös kaupat tuovat sesonkiruokia esiin. Esimerkiksi K-ruoalla on joulukuun kohdalla granaattiomena- ja viikunareseptejä, tammikuussa lehtikaalireseptejä ja helmikuussa avocado-reseptejä (K-ruoka). S-ryhmän talvisesonkiresepteissä taas on mainittu veriappelsiinit ja ruusukaalit (Yhteishyvä a).

Keväällä luonto herää valoon ja kevääseen kuuluvat esimerkiksi varhaiskaali, varhaisperunat, selleri, purjo, raparperi, nokkonen, retiisi, korvasienet ja villivihannekset (Valio; Ruokatieto). Haaviston ja Karjulan (2016, 19; 25; 30; 37) Satokauden ruokaa

-kirjassa mainitaan myös nokkonen ja korvasienet sekä lisäksi raparperi, ahven ja sitruuna.

K-ruoka kertoo maaliskuussa mangon ja sipulien olevan sesongissa. Huhtikuussa taas parsat ja fenkoli ovat suosiossa. Huhtikuussa monet ravintolat järjestävätkin parsaviikkoja. Toukokuussa maistuvat varhaiskaali, kesäkurpitsa ja raparperi. (K-ruoka.) S-ryhmältä löytyy kevään osiosta muun muassa parsareseptejä ja raparperireseptejä (Yhteishyvä b).

Kesällä sesonki on runsasta, sillä valoa ja lämpöä on paljon. Kesän sesonkiherkkuihin kuuluvat muun muassa monet kasvikset, marjat, hedelmät, kesäkurpitsa, tuoreet yrtit, kurkku, tomaatti ja salaattit. (Valio; Ruokatieto.) Satokauden ruokaa -kirjassa mainitaan kesän kohdalla mansikat, kampela, härkäpapu ja suomalaisten keustosuosikki peruna (Haavisto & Karjula 2016, 53; 59; 65; 70).

K-ruoka kertoo, että kesäkuussa parhaimmillaan ovat varhaisperunat ja porkkanat. Heinäkuussa marjat, meloni ja avomaankurkut ovat suosiossa. Elokuussa nautitaan karviaisista, herukoista, kukkakaaleista ja kanttarelleista. (K-ruoka.) S-ryhmän resepteissä hyödynnetään melonia, fenkolia, perunoita, kukka- ja parsakaalia (Yhteishyvä c).

Syksy on sadonkorjuun aikaa ja syksyn sesonkiherkkuja ovat kaalit, kurpitsa, juurekset, omenat, sienet, marjat, luumut ja riisi (Valio; Ruokatieto). Haaviston ja Karjulan (2016, 87; 90; 97; 103) kirjassa mainitaan ravut, silakka, omena ja valkokaali.

Kaupat tuovat satokausiajattelua esiin seuraavasti. Syyskuun herkkuihin kuuluvat K-ruoan mukaan omenat, kaalit ja puolukka. Lokakuussa juurekset kypsyvät sekä kurpitsa ja päärynä ovat sesongissa. Marraskuussa rypäleet, persimon ja palsternakka ovat sesongissa. (K-ruoka.) S-ryhmän resepteistä löytyy juuripersiljaa, kaalikäärleitä, palsternakkakeittoa sekä kurpitsapastaa (Yhteishyvä d).

3.2 Sesonkisyömissä terveellisyys

Satokauden kasviksia suosimalla syö monipuolisesti, terveellisesti ja lisäksi säästää rahaa ja ympäristöä. Ravitsemussuosittelun mukaan tulisi syödä puoli kiloa kasviksia päivässä. Kasvien terveysvaikutukset ymmärretään, mutta jostain syystä suomalaiset syövät silti ympäri vuoden samoja vihanneksia. Tilastojen mukaan yli 90 % suomalaisten syömistä vihanneksista on alle 10 eri kasvista. (Satokausikalenteri 2014.)

Satokausikalenterin perustajatiimiin kuuluva Samuli Karjula kertoo, että sesonkikasviksia syömällä ravitsemussuositukset on helpompi saavuttaa. Noudattamalla sesonkeja ohjautuu kokeilemaan uusia kasviksia joka kuukausi ja saa helposti vaihtelua lautaselle. Satokausien aikaan kasvikset ovat maukkaimmillaan ja koska niiden viljelyyn on käytetty vähemmän ulkopuolista energiaa sekä kuljetuskustannukset ovat alhaisemmat suuren määrän vuoksi, hinnatkin ovat alhaisemmat. (Satokausikalenteri 2014.)

Tutkimuksissa on todettu, että kasvien, marjojen ja hedelmien syönteä pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpiin. Kasvien runsas käyttö myös alentaa verenpainetta, auttaa pitämään veren kolesterolipitoisuudet kuosissa sekä parantaa kehon puolustusjärjestelmää. Kasvikset sisältävät monipuolisesti ravintoaineita ja biokemiallisia yhdisteitä, mikä tekee niistä tärkeitä elimistön toiminnoille. (Schwab 2019; Kotimaiset kasvikset ry; Pusa 2019.)

Kasviksia suositellaan syömään vähintään puoli kiloa päivässä eli noin 5-6 annosta. Yksi annos on noin keskikokoinen hedelmä, desilitra marjoja tai 1,5 desilitraa raastetta. Noin puolet siitä tulisi olla marjoja ja hedelmiä ja noin puolet juureksia ja vihanneksia. Osa olisi hyvä nauttia raakana ja osa ruoan valmistuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Kasvien runsasta syömistä suositellaan myös painonhallintaan tai painonpudotukseen. Kansallisessa lihavuuden Käypä hoito -suosituksessa on mainittu kasvien syönnin lisääminen painonhallintaa tukevissa ruokatuotteissa: ”Suositeltava ruokavalio koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä, täysjyväviljatuotteista, kalasta, vähärasvaisista liha- ja maitovalmisteista ja pehmeästä rasvasta.” (Käypä hoito 2020.)

Sesonkiruokien tietotaito oli pitkään vain huippukokeilla ja perehtyneillä ruoanlaittajilla eikä tavalliselle kuluttajalle löytynyt helppoa ohjeistusta. Karjula tiimeineen päätti luoda satokausikalenterin. Se sisältää yli 120 kasviksen sesonkitiedot tuottajamaittain ja sen avulla kuka tahansa osaa valita ruokapöytänsä parhaat kasvikset. (Satokausikalenteri 2014.)

3.3 Sesonkisyömisestä ympäristöhyödyt

Sesonkisyömisellä säästää myös ympäristöä. Ruoantuotanto kuormittaa ympäristöä väkisin, erilaiset tuotantotavat rasittavat ympäristöä eri lailla. Eettiset ja ekologiset syyt ovat nousseet ruokatrendeiksi. Suosimalla tuotteita, jotka rasittavat ympäristöä

vähemmän, kuluttajat vaikuttavat tuotantoon. Kasvisten ja hedelmien tuotto on ekologisempaa kuin eläinperäisen ruoan tuotto. (Syö hyvää -hanke.)

Kun tuotteita tarkastellaan tuotantotavan mukaan, voi olla tilanteita, joissa ulkomailta tuodut hedelmät tai vihannekset ovat ekologisempia. Tuontikasvikset on voitu tuottaa ulkomailla ilman ulkopuolista lisäenergiaa ja silloin hiilijalanjälki on pienempi kuin esimerkiksi kasvihuoneessa kasvatetuilla kasviksilla. (Pinola 2018.) Kun ruoka on sesongissa, sen tuottamiseen menee vähemmän energiaa ja on siksi ekologisempaa. Siksi sesonkiruokien suosiminen on ekoteko. (Makkonen 2015.)

Ruoantuotanto vaikuttaa ilmaston lämpenemiseen ja kuluttaa paljon resursseja, esimerkiksi ravinteita, maapinta-alaa, energiaa ja vesivaroja. Esimerkiksi suomalaisessa kasvihuoneessa tomaatin ja kurkun tuottamiseen menee talvella paljon energiaa. (Luonnonvarakeskus.) Tomaatit kannattaakin jättää talvella kauppaan ja suosia niitä kesällä, kun ne ovat sesongissa (Syö hyvää -hanke). Talvella nämä kasvihuonepäästöt ovat isommat kuin esimerkiksi Espanjassa viljellyt ja sieltä kuljetetut tomaatit. Eli aina ei tarvitse suosia suomalaista sesonkia vaan voi hyödyntää myös muiden maiden sesonkia. (Mattila.)

Ruoan ympäristövaikutuksissa puhutaan usein myös kuljetuspäästöistä. Kuljetuspäästöt eivät kuitenkaan ole koko elintarvikkeen ympäristökuormituksessa isoin kuormitus. Se jää usein suhteellisen pieneksi, mutta se ei tarkoita, etteikö sitä olisi hyvä miettiä. Usein on hyvä suosia sesonkiruokia läheltä. Esimerkiksi suomalaiset omenat sesongin aikaan ovat parempi ja maukkaampi vaihtoehto kuin kaukaa tuodut omenat. (Mattila.)

4 Painetun julkaisun ulkoasu

Projektini kirja on ruokareseptikirja, joka koostuu yhteensä 20 reseptistä, ruokakuvista ja keittiön esittelystä. Vastaan kirjan ulkoasusta ja taitosta. Tässä luvussa esittelen kirjan tekemisen osa-alueita.

4.1 Visuaalinen suunnittelu

Visuaalinen suunnittelu on julkaisussa tärkeää. Ulkoasun tarkoitus on antaa julkaisun viestille ääni ja luonne ja graafisen suunnittelun on tarkoitus varmistaa, että sen viesti menee perille. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2.)

Pesosen ja Tarvaisen (2003, 2-4) mukaan julkaisun suunnittelu aloitetaan pohtimalla seuraavia asioita. Ensinnäkin, kuka tai mikä on julkaisun takana, eli kuka lähettää viestin ja millaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa? Tässä tapauksessa lähettäjänä on yritys, Lääkäriseura Duodecim, mutta myös minä opinnäytetyöntekijänä. Toiseksi, kenelle julkaisu on? Millaisia henkilöitä kohderyhmässä on, nuoria, vanhoja, vakiintuneita asiakkaita vai muita? Tässä tapauksessa kohderyhmänä ovat lääkäriseuran jäsenet, eli lääkärit ja heistä pieni ryhmä: kunniajäsenet ja muut vaikuttavat henkilöt, jotka ovat käyneet seurassa kokoustamassa. Kolmanneksi, mikä on julkaisun tarkoitus ja mikä on sen keskeinen viesti? Tässä tapauksessa tärkein viesti on keittiön ruokareseptien jako ja niiden valmistus kotona. Neljänneksi, miten julkaisu kannattaa tehdä? Tässä tapauksessa kirjana. Viidenneksi, milloin julkaisu julkaistaan? Tässä tapauksessa milloin se annetaan, silloin kun halutaan antaa lahja.

Kun edellä olevat asiat on selvitetty, valitaan julkaisun muoto, sivukoko ja paperi sekä peruspohja eli taittopohja. Taittopohja helpottaa suunnittelua, pitämällä julkaisun johdonmukaisen näköisenä. Päätetään myös typografia sekä kuvituksen linjaus ja värimaailma. Lisäksi päätetään mitä muita visuaalisia elementtejä aiotaan käyttää. Ne voivat olla esimerkiksi merkkejä, kehyksiä tai linjoja. (Pesonen & Tarvainen 2003, 4.)

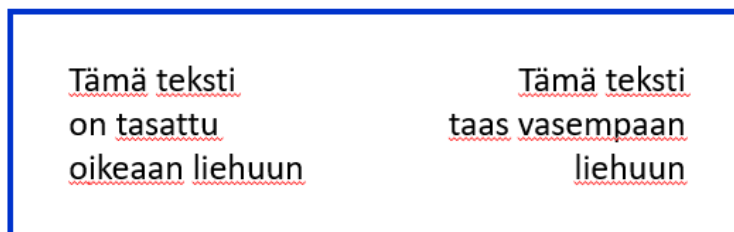
4.2 Typografia

Typografialla tarkoitetaan tekstin ja kirjainten asettelua niin, että ne sopivat visuaalisesti julkaisuun. Lyhyesti typografia on tekstin elävöittäminen. Typografialla luodaan ilmettä. Typografialla voidaan luoda brändiä, sillä tekstistä tunnistaa brändin tai esimerkiksi lisätä lukijan kiinnostusta visuaalisesti miellyttävästi asetellulla tekstillä. (Hannah 2019.) Duodecim käyttää visuaalisessa ilmeessään fonttia nimeltä Optima (Deenetti).

Tärkeä elementti typografiassa on fontti. Kovin monia fontteja ei kannata käyttää, sillä se näyttää helposti kaoottiselta. Useimmiten tasapainoisin ja hienoin lopputulos saadaan vähillä fonteilla. Luettavuuteen vaikuttavat fontin koko, merkkivälit, sanavälit, rivien pituudet ja rivivälit. (Pesonen & Tarvainen 2003, 28-30.)

Ihanteellinen tekstirivin pituus on 55-60 merkkiä. Ihanteellisuus perustuu ihmisen kykyyn hahmottaa tekstiä, sillä silmä hahmottaa noin 5-10 merkkiä kerrallaan. Jos rivit ovat liian pitkiä, niitä on vaikeampi lukea. Rivien riviväliä taas tulee miettiä niin, että huomioi fontin koon ja etteivät kirjaimet osu toisiinsa ylhäällä tai alhaalla. Esimerkiksi ettei pikku G-kirjaimen alaosa osu alla olevaan riviin. Mitä isompi fontti sitä isompi riviväli. Esimerkiksi jos fontti on 6-9 pistettä, rivivälin suositellaan olevan yhden pisteen suurempi. Jos fontti on 10-12 pistettä, rivivälin kannattaa olla kaksi pistettä suurempi. Mitä pidempi rivi, sitä suurempaa riviväliä on hyvä käyttää. (Pesonen & Tarvainen 2003, 33-34.)

Kappaleet tasataan palstoihin. Tasapalstassa rivit ovat yhtä pitkiä, oikeassa liehussa palsta tasaantuu vasemmalle, kuten tässä tekstissä. Vasen liehu taas tasaantuu toisin päin, eli oikealle (Kuvio 1). Palsta voidaan myös keskittää – tätä nähdään usein esimerkiksi kutsukorteissa. (Pesonen & Tarvainen 2003, 34-35.)



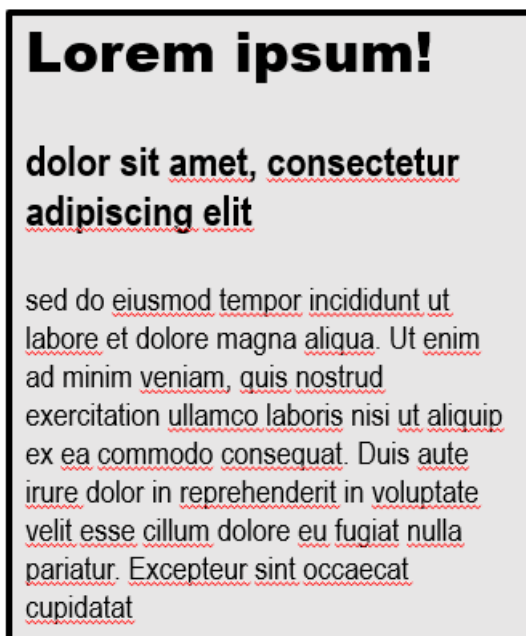
Kuvio 1. Oikea ja vasen liehu

Tekstiin voidaan tuoda vaihtelevuutta ja tyyliä erilaisilla korostuksilla ja kontrasteilla. Korostuksilla tarkoitetaan esimerkiksi **lihavointia** tai *kursivointia*. Kontrastit, eli vastakohtaisuudet luovat tekstiin rytmiä ja eloa. Esimerkiksi voidaan yhdistää pientä ja suurta tekstiä tai käyttää eri vahvuisia lihavoitteja. Värejä voi myös käyttää hyödykseen tekstin elävöittämisessä (Kuvio 2). (Pesonen & Tarvainen 2003, 39.)



Kuvio 2. Esimerkkejä tekstin elävöittämisestä

Tekstien hierarkia on myös hyvä tapa elävöittää tekstiä. Hierarkia nimensä mukaisesti tarkoittaa sitä, että esimerkiksi tärkein otsikko on isoin ja alaotsikko pienempi ja leipäteksti on pienempi kuin otsikot. Hierarkia luo myös tiettyä johdonmukaisuutta. Julkaisuun voi luoda tietyn kaavan, jossa esimerkiksi aina otsikko on tietyllä tyylillä ja teksti toisella (Kuvio 3). (Hannah 2019.)



Kuvio 3. Esimerkki tekstin hierakiasta

4.3 Värit

Ihminen havaitsee värejä valon heijastumisen myötä. Valosävyt ärsyttävät näkösoluja, jotka lähettävät signaalin aivoihin ja aivoissa syntyy väriaistimus. Väri on voimakas viesti, jolla voidaan korostaa, erottaa, järjestellä ja osoittaa erilaisia asioita. Väreillä voidaan

käyttää harmonisia värejä ja luoda väriharmonioita tai hyödyntää kontrasteja värikontrasteilla. Harmoniassa voidaan käyttää lähekkäin olevia sävyjä tai vastavärisävyjä. Yksiväriharmoniaassa käytetään yhden värin eri tummuus ja vaaleusasteita. Kontrasteissa voidaan käyttää sävykontrastia, joka perustuu värien kontrasteihin tai valöörikontrastia, joka perustuu tummuus- ja vaaleusasteiden kontrasteihin. Komplementtikontrastilla rinnastetaan vastavärejä ja simultaanikontrastilla kylmiä ja lämpimiä värejä. Kvantiteettikontrastilla rinnastetaan värien erilaisia valovoimia. (Pesonen & Tarvainen 2003, 54-55.)

Värit ovat joko lämpimiä tai kylmiä. Lämpimissä väreissä on keltaista ja punaista (kuva 1) ja kylmissä sinistä (kuva 2). Kuvankäsittelyllä värejä voidaan joko lämmittää tai kylmentää. Kylmät värit antavat etäisemmän vaikutelman ja sulautuvat taustaan, kun taas lämpimät värit tulevat helpommin esiin. Punainen ja keltainen tulevat usein vahvimmin esiin. Näitä värien ominaisuuksia kannattaa hyödyntää luodessa kontrasteja. (Williams 2015.)



Kuva 1. Esimerkki lämpimästä kuvasta.
Kuvaan lisätty punaista ja keltaista



Kuva 2. Esimerkki kylmästä kuvasta.
Kuvaan lisätty sinisen sävyjä

Värien valinnassa kannattaa aloittaa hallitsevimmistä väristä. Esimerkiksi kuvasta voi ottaa hallitsevan värin esimerkiksi otsikkoon. Värejä voidaan myös sekoittaa. Painotekniikassa käytetään CMYK-värejä, joka perustuu subtraktiiviseen eli vähentävään värien yhdistämiseen. Mitä enemmän värejä sekoitetaan, sitä tummemmalta väri näyttää. Värit sekoitetaan syyaanista (cyan), magentasta (magenta) ja keltaisesta (yellow). Niistä saadaan mustaa väriä. Painotöissä käytetään myös syvempää erillistä mustaa (key eli

avainväriä). Näistä tulee lyhenne CMYK. CMYK-värejä käytettäessä puhutaan usein neliväripainosta, sillä nuo neljä väriä painetaan erikseen paperille. Värit painetaan rasteripisteillä, joilla voidaan säätää värien voimakkuutta, riippuen siitä kuinka tiheitä tai isoja pisteet ovat. Neljästä väristä saadaan miljoonia eri värisävyjä. (Pesonen & Tarvainen 2003, 55; Graafinen 2015.)

4.4 Kuvat ja kuvan muokkaus

Kuva luo mielikuvia ja tunnelmaa. Kuva voi olla informatiivinen ja tuoda tekstiin lisätietoa tai se voi olla dekoratiivinen ja olla luomassa tunnelmaa ja sommittelua. Hyvä kuvitus tekee molempia. Kuvaa kannattaa käyttää silloin kun se tuo olennaista lisätietoa tai tuo kiinnostavuutta. Kuvalla täytyy olla tehtävä. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. (Pesonen & Tarvainen 2003, 46-47.)

Kuvan resoluutiolla tarkoitetaan pikselitiheyttä eli kuinka monta ppi:tä pikseliä per tuuma kuvassa on. Mitä enempi pikseleitä, sitä parempi resoluutio ja mitä suurempi resoluutio sitä tarkempi kuva. Alla oleva kuva havainnollistaa tämän hyvin, kuvassa vasemman pyörän resoluutio on 72 ppi:tä ja oikean pyörän 300 ppi:tä (kuva 3). (Adobe Photoshop User Guide.)



Kuva 3. Resoluutiot 72 ja 300 (Adobe Photoshop User Guide s.a.)

Painojulkaisua varten tarvitaan korkea resoluutio. Yleisesti painotuotteisiin tarvitaan 300 ppi:n resoluutio. (Wiley 2019.) Kun kuva on muokattu Photoshopilla ja valmis vietäväksi InDesign taitto-ohjelmaan, se kannattaa viedä PDF:nä (Portable document format). PDF pitää kuvan hyvälaatuisena ja sopii painotuotteisiin. (McCue 2014.)

4.5 Paperi

Paperi on tärkeä osa julkaisun ulkoasua ja papereita on erilaisia. Se voi olla esimerkiksi kiiltävä-, puolimatta- tai mattapintaista tai päällystettyä tai päällystämätöntä.

Kiiltäväpintaista paperia kannattaa käyttää, kun edellytetään hyvää kuvan ja värintoistoa. Tekstiä sen sijaan voi olla vaikeampi lukea kiiltävältä pinnalta heijastuksen takia.

Mattapaperia pidetään tyylikkäänä, mutta se ei toista kuvia yhtä hyvin. Jos julkaisussa on paljon kuvia ja tekstejä, silkkimatta voi olla hyvä valinta. Värit ovat vähän himmeämpiä kuin kiiltäväpintaisen, mutta parempia kuin mattapintaisella. (Pesonen & Tarvainen 2003, 64.)

Päällystetyt paperit ovat päällystetty esimerkiksi lakalla. Useasti päällystetty paperi on sileäpintaista ja hyvä taidepainotuotteissa, sillä se toistaa kuvat tarkasti. Paperia voidaan myös kiillottaa eli kalanteroida. Se parantaa painojälkeä. Paperia on eri paksuisia. Tavallinen kopiopaperi on yleensä 80 g/m². Paperi voi myös olla läpikuultavaa tai läpinäkymätöntä. Papereita on eri sävyisiä. On valkoisia ja kellertävän valkoisia. (Pesonen & Tarvainen 2003, 64-65.)

Paperin kuitusuunta vaikuttaa myös, sillä paperi tehdään kuidusta. Paperikuidut asettuvat yhdensuuntaisesti eli kuitusuuntaan, ja se vaikuttaa paperiarkin leikkaamiseen ja sen suuntaan julkaisussa. Julkaisu tulee painaa niin, että kuitu kulkee pystysuuntaan, muuten jos suunta on väärä, paperi taipuilee ikävästi. Kuitusuunnan voi kokeilla repimällä paperin. Se repeää helposti, jos repäisy menee kuitujen suuntaisesti. (Pesonen & Tarvainen 2003, 65.)

4.6 Taittaminen

Taittaminen on julkaisun ulkonäön luomista, joka on kuin palapelin kokoamista. Siinä kootaan yhteen tekstit ja visuaaliset elementit ja luodaan niistä kokonaisuus. On hyvä suunnitella asettelumalli, jotta ulkoasu olisi johdonmukainen alusta loppuun.

Asettelumalliin määritellään marginaalit, eli sivun reunojen etäisyydet. Lisäksi määritellään palstat, johon teksti sijoitetaan. (Pesonen & Tarvainen 2003, 8-10.)

Lopuksi taittotiedostoon täytyy muistaa sisällyttää leikkausvarat. Se on ylimääräinen alue, joka ulottuu julkaisun reunojen yli ja sen tehtävänä on varmistaa, ettei julkaisusta leikata mitään oleellista pois. Leikkaus ei välttämättä ole aina niin tarkkaa kuin haluaisi ja siksi kannattaa myös pitää leveät marginaalit taitossa. (Fussell 2015.)

Kun taittotiedosto on valmis, tulee lukita kaikki elementit niin, etteivät ne vahingossa vaihda paikkaa, kun tiedosto lähetetään. Lisäksi tiedosto tulee paketoita, näin painaja näkee kaiken niin kuten on tarkoitettu. Vaihtoehtoisesti voi lähettää taittotiedoston PDF-muodossa, sillä jotkut painotalot vastaanottavat sellaisenkin. (Fussell 2015.)

5 Duodecimin ruokareseptikirjan suunnittelu

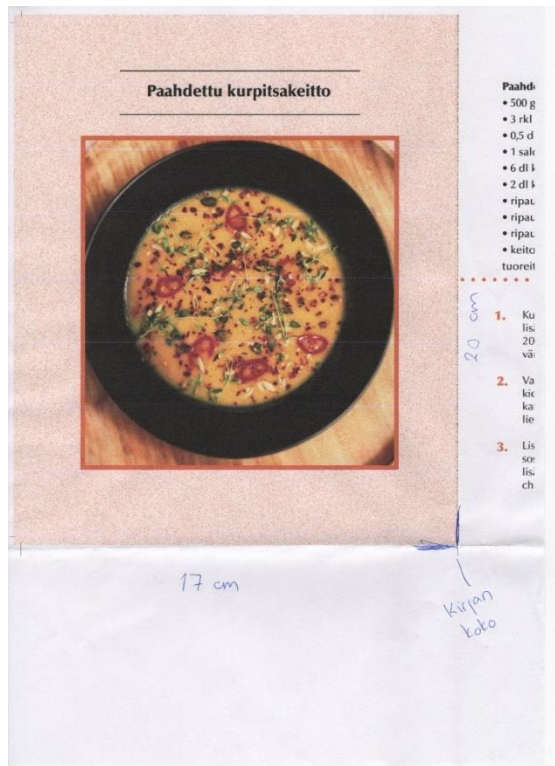
Aloitin reseptikirjan tekemisen suunnittelupalaverilla esimieheni ja keittiön henkilökunnan kanssa. Keittiön henkilökuntaan kuuluvat edustusemäntä Riitta Laine ja toimistoemäntä Aliisa Mikkola. Rajasimme kirjan reseptimäärän ensin kuuteentoista, mutta myöhemmin se muuttui kahdeksikymmeneksi. Viisi reseptiä vuodenaikaa kohden tuntui sopivalta määrältä, koska siihen mahtuisi aina yksi kolmen ruokalajin menykokonaisuus ja kaksi muuta reseptiä. Uskoimme 20 reseptin olevan sopiva määrä lahjan saajan kannalta, viisi ruokaa sesonkia kohden. Päätimme, että reseptit esitellään vuodenaikojen mukaan, näin ollen saisimme sesonkiajattelua tuotua mukaan.

Puhuimme kirjan tarkoituksesta ja päädyimme siihen, että se olisi hyvä liikelahja. Totesimme, että liikelahjaksi fyysinen esine eli kirja on parempi kuin digikokoelma. Reseptikirjassa yhdistyy moni hyvän lahjan ominaisuus. Se on käytännöllinen tuote. Se on ainutlaatuinen ja muistuttaa antajastaan. Se sopii sekä miehille että naisille ja se on tyylikäs. Lisäksi ruoanlaittoon liittyvät lahjat katsotaan hyväksi.

Minun tehtäväni projektissa oli kerätä materiaalit ja luoda niistä kokonaisuus. Ruokakuvat ja reseptit sain keittiön henkilökunnalta. Päätyönäni oli muokata materiaaleja ja miettiä kirjan kokonaisuutta sekä asetella kuvat ja tekstit kirjan sivuille taitto-ohjelmalla. Myös kannet suunnittelin. Tässä luvussa kerron tarkemmin työvaiheista.

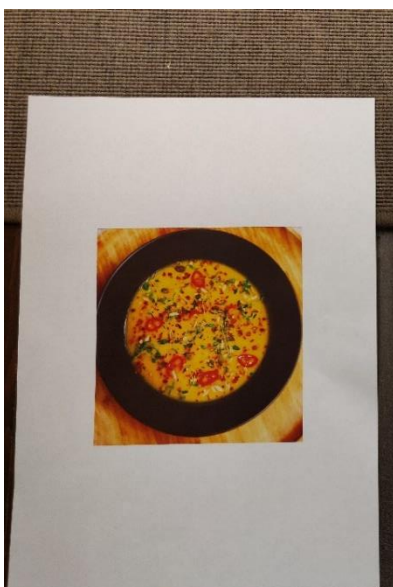
5.1 Suunnittelun lähtökohdat

Suunnittelun lähtökohtana oli, että reseptit ja ruokakuvat saan keittiöltä. Ruokakuvat on otettu puhelimen kameralla. Tarkistin Photoshopin avulla, että kuvat olivat siitä huolimatta painolaatuisia ja muutin resoluution 300 ppi:ksi. Laatu vaikutti lähinnä kuvan kokoon, mutta kuvien ei mielestäni tarvinnut olla niin isoja, koska kirjasta tulisi pienempi kuin A4 ja silloin tyhjää tilaa ei jäisi yhtä paljon kuin A4:ssä. Toki tämä vaikutti siihen, että kaikki kuvat eivät olleet samankokoisia. Kirjan koko 17 x 20 cm on esitelty kuvassa 4. Oranssi alue on kirjan koko ja tulostus on tehty A4:ään.



Kuva 4. Kirjan suunniteltu sivukoko
17 x 20 cm A4:ään verrattuna

Tulostin ruokakuvia, jotta näkisin niiden koon A4 paperiin verrattuna. Kuvat 5, 6 ja 7 kuvastavat otetun ruokakuvan kokoa, kun sen resoluutio on muutettu 300 ppi:ksi.



Kuva 5. Esimerkkikuvakoko
ruokakuvasta A4:ään nähden



Kuva 6. Esimerkkikuvakoko
ruokakuvasta A4:ään nähden



Kuva 7. Esimerkkikuvakoko
ruokakuvasta A4:ään nähden

Käytin taitto-ohjelmana Adobe InDesignia. Lähtökohtani sen käyttämiseen olivat vielä alkeelliset, mutta sain samalla harjoitusta. Olen käynyt koulussa yhden kurssin, jossa opeteltiin taiton perusteita. Tämän projektin aikana katsoin lisäksi ohjeita taittamiseen opetusvideoista ja sovelsin tekemistä osaamiseni mukaan.

5.2 Materiaalin keräys

Kuvat sain keittiön henkilökunnalta. Kuvia etsittiin toimistoemännän puhelimesta, sillä hänen kuvansa olivat suhteellisen hyvälaatuisia. Halusimme myös hyödyntää mahdollisimman monta kuvaa ennestään, jottei keittiön henkilökunta joutuisi valmistamaan kaikkia ruokia. Se olisi ollut hankalaa heidän kiireisen aikataulunsa vuoksi ja koin sen liian suureksi riskiksi kirjan valmistumisen kannalta. Mietimme mikä olisi paras tapa lähettää kuvia, jotta niiden laatu säilyisi. Lopulta sain kuvia kolmessa erässä Applen kehittämän pilvipalvelu iCloudin kautta.

Katselin kuvia ja keräsin niistä sopivan kokonaisuuden sesonkeja ja erilaisia ruokia ajatellen. Näin ollen kirjaan saatiin vaihtelua. Osa ruokakuvista olivat keittiön henkilökunnan toivomia. Annoin heidän päättää, jos oli jokin tietty resepti, jonka he halusivat mukaan. Kyseessä oli kuitenkin heidän reseptinsä.

Kerättyäni kuvat, jaottelin ne vuodenaikojen mukaan, sillä perusteella mitkä ruoat kuvissa sopisivat minkäkin vuodenajan sesonkiin. Tein näistä kokoelman ja lähetin ne keittiön henkilökunnalle. Sovimme tapaamisen ja lajittelimme kuvat uudestaan. Jaottelun jälkeen katsoimme mistä vuodenajasta puuttuu resepti ja mikä se voisi olla. Pohdimme löytyisikö puuttuvista ruoista kuvia vai jouduttaisiinko uudet kuvat lavastamaan. Pari reseptiä vaihtui, sillä löysimme muita ruokakuvia ja viidestä reseptistä piti vielä saada kuvat. Keittiön henkilökunta valmisti nämä viisi ruokalajia ja he myös kuvasivat ne. Samalla he kuvasivat muutaman kansikuvan vuodenaikojen jaottelua varten.

Samaisessa tapaamisessa sovimme mitkä ruokareseptit kirjaan laitetaan. Päädyimme tekemään joka vuodenajalle yhden kolmen ruokalajin menykokonaisuuden ja lisäksi kaksi vuodenaikaan sopivaa erillistä ruokareseptiä. Reseptien valinnassa pidettiin sesongit mielessä. Esimerkiksi haukimureke on laitettu kevään lukuun ja syksylle on tehty Halloween-teemainen menykokonaisuus, jossa on käytetty sekä kurpitsaa että sieniä. Talven lukuun on laitettu madekeitto, koska mateen sesonki alkaa tammikuussa ja kesän lukuun on laitettu salaatti, sillä salaattiin tulee paljon tuoreita kasviksia, joiden sesonki on kesällä.

Saatuani kaikki kuvat tein word-tiedoston, jossa oli kaikki reseptit oikeassa järjestyksessä. Pyysin keittiön henkilökuntaa lisäämään tiedostoon raaka-aineita kunkin reseptin kohdalle ja hieman ohjeita valmistuksesta.

5.3 Kirjan rakenne ja ulkoasu

Kirjan alussa on perinteinen copyright-sivu, johon tulee painotiedot. Laitoin siihen alustavia tietoja, mutta loput tulevat sitten kun kirja painetaan. Sitten kirjassa on esipuhe, jossa kerron projektista. Lisäksi kirjan alkupuolella on keittiön esittelyteksti, jossa on pintaraapaisu historiaa sekä tietoa keittiön toiminnasta. Sitten on tietysti reseptit, jotka vievät kirjasta isoimman osan. Reseptien lisäksi kirjassa on myös kuvina pari seuran vanhaa menykorttia, sekä maininta seuran parista perinteisestä juhlasta: rapujuhlaillallisesta ja glögeistä, joka on seuran joulujuhla.

Reseptit jakautuvat vuodenaikojen mukaan. Ajattelin, että kirja alkaisi kevään luvulla, sillä kirjaa tehdessä oli kevät. Etsin jokaiselle vuodenajalle värin, jota käytin resepteissä. Kirja rakentuu neljän värin avulla, mikä pitää kirjan johdonmukaisena. Värit valitsin vuodenaikojen mielikuvien mukaan. Keväällä on vaaleanvihreä/keltainen väri, jonka värikoodi on C=24, M=14, Y=93, K=2 (kuva 8). Tavoittelin vaaleanvihreää, mutta väri näyttää vähän keltaiselta. Painotiedostossa se näyttää vaaleanvihreältä. Kesällä on tummempi vihreä väri, jonka värikoodi on C=63, M=12, Y=95, K=1 (kuva 9). Syksyllä taas on oranssi väri, jonka värikoodi on C=14, M= 69, Y=95, K=3 (kuva 10).

Talveen käytin Duodecimin sinistä, jonka värikoodi on C=100, M=60, Y=0, K=5 (kuva 11). Näin ollen sain myös seuran tunnusvärin mukaan. Fonttina käytin Optimaa, joka on seuran graafisten ohjeiden mukainen fontti. Ohjeeksi sain, ettei graafisia ohjeita tarvitse tarkkaan noudattaa, mutta vähän seuran ilmettä toivottiin.



Kuva 8. Kevään väri



Kuva 9. Kesän väri



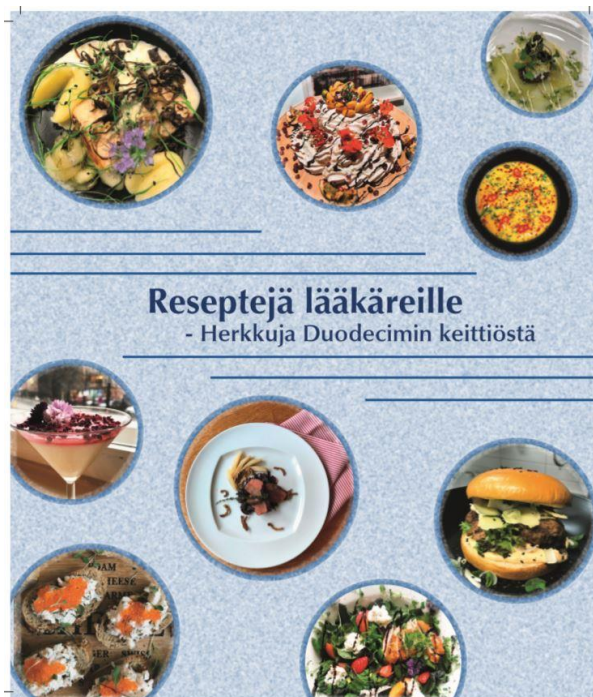
Kuva 10. Syksyn väri



Kuva 11. Talven väri

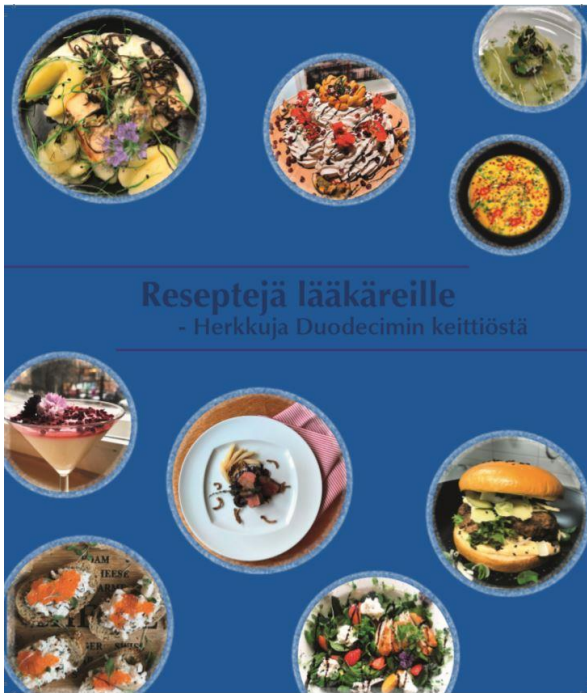
Kirjan nimeksi päätettiin Reseptejä lääkäreille – Herkkuja Duodecimin keittiöstä, koska resepti tarkoittaa usein lääkäreille lääkereseptiä, eikä ruokaa. Ehdotin aluksi, että nimi olisi Ruokareseptejä lääkäreille, mutta keittiön edustusemäntä oli sitä mieltä, että pelkkä ”reseptejä” on hauskempi. Olen samaa mieltä, sillä jos kirjan saajana on lääkäri, hän kyllä ymmärtää vitsin selittämättä sitä. Lisäksi ”ruokareseptejä” voi olla niin ilmiselvää, että sillä aliarvioisi saajan.

Kirjan kannessa halusin käyttää seuran omia värejä. Mitään erityistä kansikuvaa ei ollut, joten ajattelin, että rakennan kannen kirjassa olevista ruokakuvista. Käytin kannessa myös kohinatehostetta, koska se oli minusta hieno ja sopi kirjan muuhun tyyliin. Kohinatehosteesta lisää kohdassa 6.3. Sitä on käytetty kirjan taustavärissä sekä ruokakuvien ympyräkehyksissä. Ensimmäinen kansi-ideani näkyy kuvassa 12.



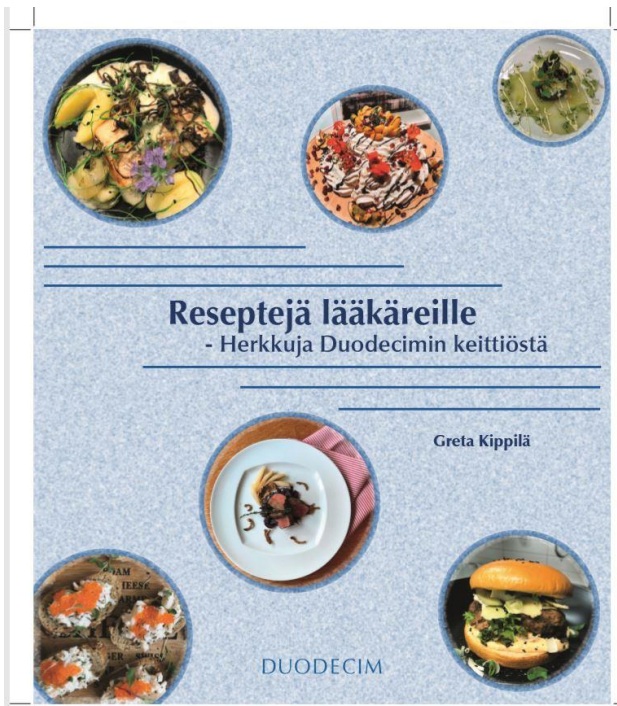
Kuva 12. Ensimmäinen kansi-idea

Kokeilin myös ottaa kohinatehosteen pois, niin, että kansi olisi vain Duodecimin-sininen, mutta se näytti liian tummalta (kuva 13). Totesin että tällainen kansi ei ole hyvän näköinen.



Kuva 13. Kannen kokeiluvuorsio

Ensimmäinen idea näytti minusta kivalta (kuva 12), mutta siinä oli liikaa elementtejä, joten päädyin vaihtoehtoon, joka oli muuten samantyylinen, mutta jossa oli vähemmän ruokakuvia (kuva 14).



Kuva 14. Lopullinen kansi

6 Reseptikirjan toteutus

Tässä luvussa kerron reseptikirjan konkreettisesta toteutuksesta. Aloitin keräämällä kuvia ja muokkaamalla ne. Sitten keräsin reseptit ja muokkasin niitä. Samalla aloitin myös taiton ja suunnittelin julkaisun ulkoasua. Sitten tutkin Duodecimin historiikkaa ja haastattelin keittiön edustusemääntää ja keräsin tietoa keittiön esittelytekstiä varten. Näistä kaikista vaiheista muodostui kokonaisuus.

6.1 Kuvien muokkaus

Muokkasin yhteensä 28 kuvaa. Vaihdoin jokaiseen kuvaan resoluutioksi 300 ppi:tä. Tämä aiheutti sen, että kuvien koko pieneni, mutta minusta kuvat jäivät kuitenkin tarpeeksi isoiksi. Pari kuvaa jäi vähän pieneksi, mutta niiden kohdalla täytyi vain miettiä asettelua tarkemmin. Kyseessä oli ruokia, jotka keittiön henkilökunta toivoi mukaan.

Suurimalle osalle kuvia parantelin vähän väriasetuksia ja muuta pientä muokkausta, kuten kontrastin tai valotuksen lisäämistä. Kuvanmuokkaustaitoni eivät ole vielä huipputasoa, mutta koin tärkeimmäksi parantaa kuvien resoluutiota.

Kuva, jota muokkasin eniten, oli kaalikäärylekuva. Tätä varten katsoin ohjevideon Youtubesta. Alkuperäisessä kuvassa oli hieman palaneet ja sotkuiset reunat. Halusin parannella reunoja vähän. Alla näkyy alkuperäinen kuva ja muokattu kuva (kuva 8 ja 9). Reunoja on hieman siistitty.



Kuva 8. Alkuperäinen kuva kaalikääryleestä



Kuva 9. Muokattu kuva kaalikääryleestä

6.2 Kirjan tekstien työstäminen

Kirjan teksteihin kuuluvat alun esittelyteksti ja reseptien ohjeet. Aloitin muokkaamalla reseptejä ja laittamalla ohjeita taittoon. Niiden kanssa tuli hieman kiire, sillä kesti aikaa ennen kuin sain ne keittiön henkilökunnalta. Niissä oli lueteltuna määrät ja lyhyet ohjeet ruokien valmistuksesta. Pidensin ohjeita ja kirjoitin ne ikään kuin auki. Jotkin reseptit olivat selkeitä sellaisinaan ja toiset taas kaipasivat lisää tarkennusta. Katsoin jokaisen reseptin kohdalla, ymmärräkö sen ja muokkasin sitä selkeämmäksi. Jos oli epäselvyyksiä lähetin kysymyksiä keittiön henkilökunnalle ja he tarkensivat reseptiä. Esimerkiksi mateen käsittely madekeiton kohdalla oli minulle epäselvää, enkä ollut ihan varma, miten siitä kirjoittaisin, mutta kysymällä sain selvyyttä asiaan. Alun perin tarkoituksena oli muokata reseptit Wordissa, jotta sitä voisi lähettää sähköpostilla, mutta koin sen liian hitaaksi ja aikapaineen vuoksi siirsin reseptit suoraan taitto-ohjelmaan ja muokkasin ne siinä.

Käytin myös Googlea apuna ja katsoin esimerkkejä muista resepteistä. Miten niitä oli sanoitettu tai miten määrät ilmaistu. Yritin tehdä reseptit kotikokille ymmärrettäviksi, ja uskoisin, että olen onnistunut siinä. En kuitenkaan halunnut selittää asioita liikaa, sillä lukijaa ei saa aliarvioida. Kirjaan voi helposti tulla lapsellinen sävy, jos lukijaa pitää tyhmänä. Pidin kuitenkin mielessä sen, että reseptien vaiheiden pitää olla selkeitä. Osa resepteistä olivat sen verran monivaiheisia, etteivät sovi ihan aloittelijoille. Reseptit vaihtelevat kuitenkin niin, että varmasti jokaiselle löytyy jotakin sopivaa. On lyhyitä, pitkiä, helppoja ja vaikeampia, arkisia ja juhlallisia reseptejä. Päätin, että resepteissä voisi myös ilmaista vaikeusasteen esimerkiksi tähdillä. Yksi tähti tarkoittaisi helppoa reseptiä, kaksi keskivaikeaa ja kolme haastavaa reseptiä.

Alun esittelytekstiä varten luin seuran historiikkia, jossa oli parin sivun verran tietoa keittiöstä. Käytin siitä löytämiäni tietoja sekä soitin edustusemännälle ja haastattelin häntä. Näiden pohjalta sain kirjoitettua kahden sivun mittaisen tekstin kirjan alkuun. Kaksi sivua oli se mitä olin taittotiedostoa aloittaessani suunnitellut. En halunnut esittelystä liian pitkää, sillä reseptit ovat kirjassa pääosassa, mutta oli kuitenkin hyvä saada alkuun vähän historiaa ja informaatiota keittiöstä.

Muita tekstejä kirjassa olivat mm. esipuhe, jossa kerroin, että kirja on tehty opinnäytetyönä. Esipuheen tarkoitus oli kertoa lyhyesti projektista. Lisäksi kirjassa mainittiin kaksi seuran perinteistä juhlaa ja tein niihin pienet tekstit. Ensimmäinen juhla oli seuran hallituksen vuotuiset rapujuhlat, josta ei ollut paljoa materiaalia. Laitoin kirjaan kuvan, ja kirjoitin muutaman lauseen juhlista. Lisäksi löysin vanhan menykortin rapujuhlista ja lisäsin sen esimerkkinä menykortteista. Toinen juhla oli Glögit eli seuran

joulujuhla. Kävijöitä on joka vuosi noin 200-250 ja kyseessä on suurin tilaisuus, joka järjestetään toimistolla. Glögeistä kuulin hauskan tarinan 1990-luvulta, jonka mainitsin kirjassa ja lisäksi löysin historiikista runon, jonka lisäsin mukaan.

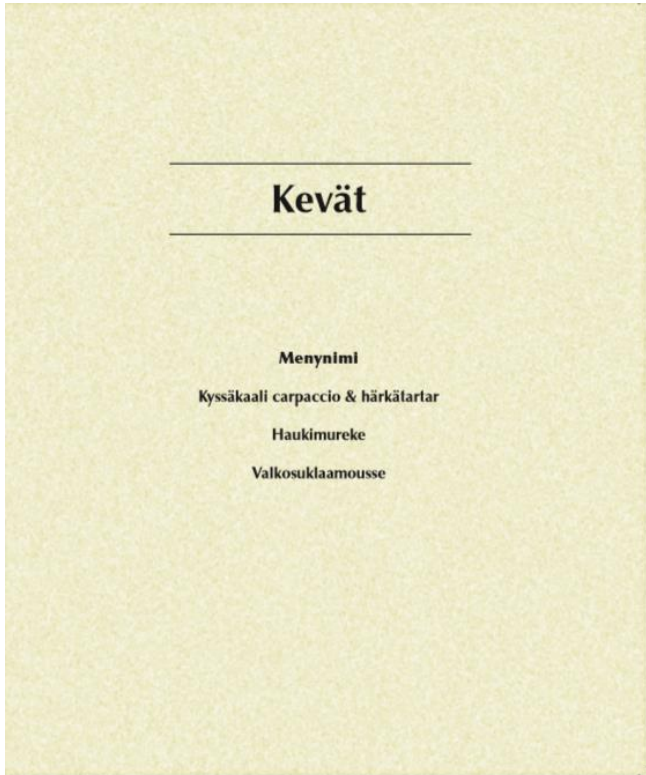
Lopuksi tein vielä kirjan sisällysluettelon. Halusin sisällysluetteloon jotain väriä ja koska luettelo eteni vuodenaikojen mukaan, ajattelin laittaa jokaisen vuodenajan kohdalle sen oman värin. Sisällysluettelossa käytin liukuväritoimintoa ja opettelin sen käyttöä. Luettelo on tämän työn liitteenä, jotta kirjan sisällöstä saa käsityksen.

6.3 Taitto

Taittäminen oli yllättävän hidasta puuhaa. Aloitin katsomalla ohjevideoita Youtubesta, miten kirjan taitto aloitetaan. Määrittelin kirjan sivut 17 x 20 cm kokoisiksi, laitoin marginaalit 1,5 cm kokoisiksi ja alustavasti tein 60 sivua. Sivuja sai lisättyä myös myöhemmin.

Siirsin kuvat Photoshopista InDesigniin nähdäkseni minkä kokoisia ne ovat. Pari kuvaa jäivät vähän pieneksi. Lisäksi kuvien koot vaihtelivat, joten johdonmukaisuuden vuoksi tein kuville kehykset. Kehykset toimivat myös siinä mielessä, että kuvissa ei aina näkynyt annoksen koko lautasta ja sellainen kuva olisi näyttänyt vaillinaiselta ilman kehystä. Esimerkkejä ruokakuvista aiemmissa kuvissa 13 ja 14.


Kehykset tein päättämieni värien mukaan. Kaikki kevään ruoat saivat olla vaalean vihreällä kehyksellä, kaikki kesän ruoat vihreällä jne. Yritin myös löytää ohjelmasta tehosteita, joilla saisi jotain hyvän näköistä tyhjään tilaan. Päädyin käyttämään kohinatehostetta, sillä sitä oli helppo käyttää ja se näytti minusta hyvältä. Loin kohinaa samalla värillä kuin kehyksen. Kun tiedoston toi taitto-ohjelmasta ulos, kohina näytti erilaiselta kuin ohjelman sisällä. Se näytti vaaleammalta kuin kehyksen väri, vaikka olivat samaa väriä. Painettuna se näyttäisi siltä ja sopi minusta hyvin ulkoasuun. Esimerkkikuva alla (kuva 12). Kohinaksi kutsutaan tuota taustaa. Se ikään kuin tekee väristä rakeisempaa. Tämä kohina on tehty kevään värillä.



Kuva 12. Esimerkki kohinatehosteesta.

Asettelin kuvat kohinalla täytetylle sivulle ja ympäröin kuvan kehyksellä. Reseptin nimi tuli kuvan yläpuolelle fonttikoolla 18 pt ja nimen ylä- ja alapuolelle laitoin viivat. Seuraavalle sivulle tuli resepti. Aluksi tuli aina ainesosat, jotka veivät joko puolikkaan sivun tai koko sivun. Jos ainesosat veivät vain puolikkaan sivun, ohje alkoi samalla sivulla (kuva 13). "Ainekset" ja "ohje" otsikot olivat fonttikoolla 12 pt ja kaikki leipätekstit 11 pt. Elementti, joka erotteli ainesosat reseptistä, oli viiva, joka oli tehty palloista. Kokeilin myös pelkkää viivaa, mutta se näytti hiukan jyrkältä, joten päädyin palloviivaan koska se näytti lempeämmältä.

Sienileipäset



Vaikeusaste: ★ 46

Ainekset:

Sienileipäset

- patonki
- purkki mustia oliveja
- ruohosipulia
- 400 g herkkusieniä
- 200 g tuorejuustoa (esim. valkosipuli-, ruohosipuli- tai yrttijuusto)
- 1 sipuli
- 1 crème fraîche
- suolaa
- pippuria
- sitruunamehua

Ohje:

1. Leikkaa patongista ohuita viipaleita ja paahda ne 180 asteisessa uunissa noin 4 min.
2. Pilko sienet ja sipuli pieneksi ja paista ne voissa pannulla. Sekoita sienet ja sipulit tuorejuuston sekaan ja lisää suolaa, pippuria ja sitruunamehua makusi mukaan.
3. Pilko osa oliiveista pieneksi ja lisää ne tahnaan. Silppua sekaan myös ruohosipuli.
4. Levitä tahna paahdetuille patonginpalloille. Koristele oliivirenkailla, halutessasi niin että näyttävät silmiltä.

47

Kuva 13. Esimerkki taitosta 1: lyhyt resepti

Lyhyiden reseptien ohjeet sain puolikkaalle sivulle ja näin ollen lyhyt resepti vei vain kaksi sivua ruokakuvan kanssa. Mutta jos ohje oli pidempi, se saattoi mennä kolmelle tai neljälle sivulle (kuva 14 ja 15). Tällaisessa tapauksessa lisäsin reseptin loppuun viivaelementin, jonka keskellä oli kolme palloa, viestittämään että resepti loppuu tähän (kuva 15). Minusta se toi tyylikkyyttä. Reseptin vaiheet merkitsin numeroilla, jotka olivat hieman isompia kuin reseptin teksti. Niissä käytin fonttikokoa 14 pt. Kaikki elementit tein myös vuodenaikojen värien mukaan. Joissain resepteissä oli myös vinkkejä, jotka sijoitin pallo-elementtiin (kuva 15).



Haukimureke

Vaikeusaste: ★★ 20

Ainekset:

<p>Haukimureke</p> <ul style="list-style-type: none"> • 350 g haukifileettä • 100 g voita kuutioituna • 2 kananmunankeltuista • 2,5 dl kuohukermaa • ½ rkl vehnä- tai maissijauhoja • 1 tl suolaa • ½ tl rouhitua musta- tai valkopippuria • 1 kananmunanvalkuainen • voita ja korppujauhoja vuodon jauhoitukseen tai leivinpaperi vuokaan 	<p>Valkoviinikastike</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 g voita • 1 salottisipuli • 8 herkkusienää • 4 dl valkoviiniä • 3 dl kalalientä • 3 dl kuohukermaa • suolaa ja pippuria • Yrttejä esim. tilli, rakuuna, ruohosipuli, timjami ym.
--	--

Tarvitset lisäksi vuodon murekettä varten ja isomman vuodon, johon murekevuoka mahtuu, jotta se voidaan paistaa vesihautteessa.

Ohje:

1. Leikkaa haukifile pienemmiksi paloiksi ja laita palat, kuutioitu voi, kananmunankeltaiset, kerma, jauhot sekä suola ja pippuri monitoimikulhoon ja jauha monitoimikoneella tasaiseksi massaksi. Voit myös ostaa kaupasta valmiiksi jauhettua kalaa ja sekoittaa raaka-aineet esimerkiksi sähkövatkaimella. On tärkeää, että raaka-aineet ovat suunnilleen saman lämpöisiä, kun niitä sekoitetaan keskenään.

21

Kuva 14. Esimerkki taitosta 2: resepti, joka menee 4:lle sivulle. Sivut 1 ja 2

2. Vatkaa kananmunanvalkuainen sähkövatkaimella jäämäkiksi vaahdoksi. Vaahdot on valmis, kun kulhon uskaltaa kääntää ylösalaisin, ilman että vaahdot tippuu. Sekoita vaahdot varovasti kalamassaan.
3. Lämmitä uuni 180 asteeseen. Voitele vuoka ja jauhoita se korppujauhoilla. Vaihtoehtoisesti vuodon voi vuorata leivinpaperilla.
4. Kaada kalamassa vuokaan.
5. Lisää kalavuoka isompaan vuokaan, jossa on kiehuva vettä. Laita molemmat vuodat uuniin ja paista 180 asteisessa uunissa vesihautteessa n. 1 h 15 min.
6. Kun mureke on ollut uunissa noin puoli tuntia, laita sen päälle varovasti folio. Näin murekkeen pinta ei jää kuivaksi.
7. Tee seuraavaksi kastike. Viipaloi herkkusienet ohuiksi paloiksi ja hienonna salottisipuli. Sulata kattilassa noin puolet voista ja hauduta salottisipulia ja sienä voissa noin 5 minuuttia. Älä anna niiden ruskistua.
8. Kaada viini kattilaan ja hauduta kunnes liemestä on jäljellä kaksi kolmasosaa.
9. Valmista kalaliemi sekoittamalla liemikuutio kuumaan veteen ja lisää kastikkeeseen. Keitä kokoon, kunnes jäljellä on noin puolet liemestä.
10. Lisää kerma ja keitä jälleen kokoon, kunnes kastike tarttuu hieman lusikkaan tai on mielestäsi tarpeeksi sakeaa.
11. Siivitä kastike toiseen kattilaan, lämmitä se ja vatkaa käisvatkaimella tai sauvasekoittimella loput voista sekaan ja mausta suolalla ja pippurilla sekä haluamallasi yrtillä.

22

12. Tarjoile keitettyjen perunoiden ja paistettujen suppilovahveroiden kanssa.

Yinkki!
Mikäli haluat
kastikkeesta
kuohkeamman,
pyöräytä kastiketta
sauvasekoittimella
ennen tarjoilua.

23

Kuva 15. Esimerkki taitosta 2: resepti, joka menee 4:lle sivulle. Sivut 3 ja 4

6.4 Lopputulos

Lopputulokseksi muodostui vedos, jossa on 82 sivua sekä etu- ja takakansi. Kirjassa on kuten suunniteltua 20 reseptiä, viisi vuodenaikaa kohden. Toimeksiantajan pyynnöstä kirjaa ei ole liitetty tähän raporttiin, sillä kirja tulee lahjaksi ja on siksi vielä salainen. Sisällysluettelon laitan liitteeksi, jotta kirjasta saa käsityksen.

Tähän asti olen toteuttanut kirjan oman näkemykseni mukaan ja yrittänyt huomioida toimeksiantajan toiveet mahdollisimman hyvin. Kaikkia toiveita en pystynyt huomioimaan ajan puutteen vuoksi. Toimeksiantaja toivoi kirjaan enemmän asioita seurasta, mutta sitä varten olisin tarvinnut enemmän apua talon sisältä ja kiireen vuoksi sellainen ei ollut mahdollista. Lisäksi poikkeustila vaikutti siinä mielessä, etten saanut tavata ketään. Vedos lähtee toimeksiantajalle ja he voivat jatkojalostaa kirjaa ennen kuin painavat sen.

7 Pohdinta

Tässä luvussa arvioin työskentelyäni ja projektin lopputulosta. Pohdin tuliko kirjasta tavoitteen mukainen ja millaista palautetta projektista sain. Pohdin myös, miten työskentely projektin parissa käytännössä meni ja olisiko jossain parantamisen varaa.

7.1 Palaute

Palautetta työstä pyysin keittiön henkilökunnalta, koska he olivat mukana projektissa sekä esimieheltäni ja yksikköni esimieheltä. Palaute oli pääosin hyvää.

Kirjan ulkoasusta pidettiin. Keittiön henkilökunta piti kirjaa helposti luettavana ja selkeänä. Reseptit olivat monipuolisia ja ruokakuvat sopivat taittoon hyvin. Yhteistyöstä keittiön henkilökunnan kanssa tuli myös myönteistä palautetta. Heidän mielestään työskentelin itsenäisesti ja lopputulos oli hyvä. Ajanpuute ja poikkeusolot toki vaikuttivat esimerkiksi siihen, että emme voineet istua alas yhdessä katsomaan kirjan ulkoasua, vaan kaikki hoidettiin sähköisesti.

Kirjan nimi sai myös paljon kehuja. Sanaleikki oli nokkela ja koukuttava.

Kirjaan toivottiin vielä lisää seuran tarinoita ja lisää materiaalia. Tämä oli minun kannaltani mahdotonta toteuttaa, sillä olisin tarvinnut lisää materiaaleja seuran puolelta ja tähän hätään sitä ei ollut saatavilla. Sovimme, että teen kirjan oman näkemykseni mukaan ja niillä materiaaleilla, jotka minulla oli. Keittiön historiaa toivottiin myös enemmän, mutta ajanpuutteen ja vallitsevan poikkeustilan vuoksi resursseja siihen ei ollut. Nyt kirja on siinä vaiheessa, että sitä voi helposti jatkojalostaa. Palautteessa esimieheni myös mainitsi, että kirja tarvitsee kustannustoimittajan. Olen myös sitä mieltä, että kirjan jatkojalostus vaatii seuran puolelta enemmän resursseja, joita minulla ei ollut käytettävissä. Sain myös hyvää palautetta siitä, että otin hyvin palautetta vastaan.

Liikelahjaksi kirja palautteen mukaan sopii, toki siihen pitää lisätä vielä muutama asia seuran puolelta. Koen kirjan onnistuneen, sillä toimeksiantaja katsoo, että se voisi olla mahdollinen lahja. Näin ollen voisi sanoa, että vedos on onnistunut ja toimeksiantaja ottaa sen mielellään vastaan jatkojalostusta varten.

7.2 Itsearviointi

Aloitin opinnäytetyöni syksyllä 2019 tekemällä suunnitelman. Suunnitelman jälkeen aloin kerätä materiaaleja. Kirjan suhteen materiaaleja olivat pääasiassa kuvat ja reseptit. Osan

kuvista sain joulukuussa ja loput tammikuussa. Reseptit sain vasta maaliskuun ja huhtikuun aikana.

Alkuvuodesta keskityin lähinnä tietoperustaan ja sen kirjoittamiseen. Se opetti minulle, millainen on hyvä liikelahja sekä lisää sesonkiajattelusta ja lisäksi mitä pitää huomioida, kun painojulkaisua tekee. Raportin sain jo alkuvuodesta hyvin liikkeelle.

Kirjan suhteen tekemistä oli vaikea saada aluilleen. Olisi pitänyt aloittaa aiemmin, mutta töiden ohella en oikein ehtinyt. Projektiani ovat hidastaneet oma jaksamiseni sekä materiaalien saannin kesto, johon en ole voinut vaikuttaa. Sain viimeiset reseptit vasta huhtikuussa ja tavoitteena oli saada kirja valmiiksi huhtikuun loppuun mennessä. Kaikesta huolimatta olen iloinen, että olen saanut kirjan valmiiksi kiireestä aikataulusta huolimatta.

Kirjan taitto on yksinkertainen, mutta tyylikäs. Tähän vaikuttaa se, ettei minulla vielä ole paljon kokemusta taitto-ohjelma InDesignista, mutta olen ylpeä aikaansaannoksestani. Olen projektin aikana oppinut uusia asioita, esimerkiksi miten sivujen paikkaa voi vaihtaa tai mistä ohjelmassa löytyy esimerkiksi tehosteet.

Uskon, että kirja täyttää hyvän liikelahjan kriteerit. Se muistuttaa antajastaan hyvin konkreettisella tavalla, sillä jonkun ruoan voi itse valmistaa. Se on käytännöllinen ja tyylikkään näköinen. Se ei ole pröystäilevä tai ylellinen. Se on omalaatuinen ja aito.

Sesonkiajattelua olisi ehkä voinut tuoda vielä lisää mukaan, mutta toisaalta suurin osa resepteistä ovat sesonkiin sopivia. Syksyn ruoissa on käytetty hirveä, kaalia ja kurpitsaa, talven ruoissa juureksia ja madetta, kevään ruoissa kyssäkaalia, raparperia ja haukea ja kesän ruoissa kasviksia ja rapuja. Nämä kaikki ovat sesonkiin sopivia. Muutama resepti on sellainen, jonka olisi voinut sijoittaa miltei mihin vaan, kuten kasvisbolognese, burgeri, crème brûlée tai maitovanukas. Crème brûlée tosin on sijoitettu syksylle hyvällä tavalla, sillä se on osa halloween-menyä.

Kirjan ulkoasuun olen tyytyväinen. Kuvien kokoon en voinut vaikuttaa. Joku voisi toivoa, että kuvat olisivat kaikki samankokoisia, mutta kaikkien kuvien resoluutio ei antanut myötä. Kuvat olivat minusta kuitenkin hienoja ja mielestäni sain ne toimimaan kirjaan hyvin. Projektin alussa ilmeni myös huolta siitä riittääkö yksi ruokakuva reseptiä kohden vai onko kuvia liian vähän. Itse en ollut tästä kovin huolissani, koska ajattelin että kuvat riittävät, jos ne asettelee hyvin. On ilo huomata, että kuvia on tarpeeksi.

Kaiken kaikkiaan projekti oli opettavainen. Opin paljon taittamisesta ja taitto-ohjelman käytöstä. Opin myös millainen on hyvä liikelahja. Sain myös kosketusta siihen, miten reseptejä kirjoitetaan ja lisää harjoitusta kuvien muokkaamisesta.

Lähteet

Adobe Photoshop User Guide. Image size and resolution. Luettavissa:
<https://helpx.adobe.com/photoshop/using/image-size-resolution.html> Luettu: 16.3.2020.

Deenetti. Seuran graafinen ohje. Duodecimin sisäiset verkkosivut.

Duodecim a. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa:
<https://www.duodecim.fi/seura/> Luettu: 10.3.2020.

Duodecim b. Seuran historia. Luettavissa: <https://www.duodecim.fi/duodecim/seuran-historia/> Luettu: 10.3.2020

Ekoruokakone. Miltä sinun sesonkisi maistuu? Luettavissa:
http://www.ekoruokakone.fi/sesongit_ Luettu: 11.3.2020.

Fussell, G. 2015. Aloittelijan opas painotuotteen valmisteluun ja painoon lähettämiseen. Luettavissa: <https://design.tutsplus.com/fi/articles/the-beginners-guide-to-prepping-and-sending-to-print--cms-23657> Luettu: 16.3.2020.

Graafinen. 2015. Värijärjestelmät. Luettavissa: <https://www.graafinen.com/suunnittelu/varit/varijarjestelmat/> Luettu: 2.5.2020.

Haavisto, S. & Karjula, S. 2016. Satokauden ruokaa. Otava. Keuruu.

Hannah, J. 2019. What Is Typography, And Why Is It Important? A Beginner's Guide. Luettavissa: <https://careerfoundry.com/en/blog/ui-design/beginners-guide-to-typography/> Luettu: 13.3.2020.

Kauppalehti. 2006. Hyvä liikelahja tuo väriä arkeen. Luettavissa:
<https://www.kauppalehti.fi/uutiset/hyva-liikelahja-tuo-varia-arkeen/e471cc34-56c5-3ac5-8f52-0d93f14dfaa9> Luettu: 14.2.2020.

Knackshops. 2019-2020 Knack Business gifting strategy report. Luettavissa: <https://knackshops.com/pages/business-gift-strategy-report> Luettu: 16.2.2020.

Kotimaiset kasvikset ry. Kasvisten vaikutus terveyteen. Luettavissa:
<https://www.kasvikset.fi/ravitsemus/kasvikset-ja-terveys/kasvisten-vaikutus-terveyteen>.
Luettu: 11.3.2020.

K-ruoka. Sesonkikalenteri kuukausittain. Luettavissa: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/parasta-nyt/sesonkikalenteri> Luettu: 17.2.2020.

Käypä hoito -suositus. 2020. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Luettavissa:
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#readmore> Luettu: 11.3.2020.

Köngäs, P. 2016. Hyvä liikelahja on enemmän kuin osiensa summa – kotimaisuus pröystäilyä tärkeämpää. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9197544> Luettu: 16.2.2020.

Larsen, S. 2019a. Millainen on onnistunut liikelahja? Parhaat ovat hauskoja ja käyttökelpoisia, turha krääsä kismittää, viinapullo voi olla riski – "Kuka ihmeessä haluaisi tällaista?" Luettavissa: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/millainen-on-onnistunut-liikelahja-parhaat-ovat-hauskoja-ja-kayttokelpoisia-turha-kraasa-kismittaa-viinapullo-voi-olla-riski-kuka-ihmeessa-haluaisi-tallaista/4f94ef57-17fd-4e18-ae9-cba1a9361222> Luettu: 14.2.2020.

Larsen, S. 2019b. "Liikelahja on yleensä hyödykkeen sijaan turhake" – Professorin mielestä liikelahjan idea on ristiriitainen. Luettavissa:
<https://www.kauppalehti.fi/uutiset/liikelahja-on-yleensa-hyodykkeen-sijaan-turhake-professorin-mielesta-liikelahjan-idea-on-ristiriitainen/cab702d4-7eda-44c0-ab8b-8324108490bd> Luettu: 14.2.2020.

Luonnonvarakeskus. 2018. Elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti (kg/vuosi). Luettavissa:
http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE__02%20Maatalous__08%20Muut__02%20Ravintotase/01_Elintarvikkeiden_kulutus.px/table/tableViewLayout1/?rxid=a48184bd-a2f3-48f5-8b64-ca0c36ff1c13 Luettu: 22.2.2020.

Luonnonvarakeskus. 2019. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2018? Luettavissa:
<https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2018/> Luettu: 10.3.2020

Luonnonvarakeskus. Ruoantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruoan-ilmastovaikutukset/> Luettu: 22.2.2020.

Makkonen, N. 2015. Haluatko syödä ekologisesti? Valitse näitä ruokia kärryysi. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/haluatko-syoda-ekologisesti-valitse-naita-ruokia-karryysi/4712520#gs.xn3m0f> Luettu: 22.2.2020.

Mattila, P. Lähi- ja sesonkiruoka tekee hyvää. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/lahiruoka> Luettu: 22.2.2020.

McCue, C. 2014. Real World Print Production with Adobe Creative Cloud: Preparing Raster Images. Luettavissa: <https://www.peachpit.com/articles/article.aspx?p=2168081&seqNum=7>. Luettu: 16.3.2020.

Mikluha, A. 2000. Lahjat ja liikelahjat eri maissa. Kauppakaari Oyj. Helsinki.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.

Pinola, M. 2018. Iskikö ilmastoahdistus hedelmäosastolla? Ei huolta – asiantuntijat neuvovat, kuinka valita ilmastoystävällisiä kasviksia. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10470769> Luettu: 11.3.2020.

Pusa, T. 2019. Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä/> Luettu: 11.3.2020.

Ruokatieto. Sesonkikalenteri helpottaa kausiruokailua. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/sv/node/370> Luettu: 17.2.2020.

Satokausikalenteri. 2014. Suosimalla satokauden kasviksia syöt monipuolisemmin ja säästät rahaa sekä ympäristöä. Luettavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/suosimalla-satokauden-kasviksia-syot-monipuolisemmin-ja-saastat-rahaa-seka-ymparistoa?publisherId=18777945&releaseld=18943194> Luettu: 17.2.2020.

Schwab, U. 2019. Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474 Luettu: 11.3.2020.

Syö hyvää -hanke. Ympäristöystävällinen syöminen. Luettavissa: <http://syohyvaa.fi/ymparistoystavallinen-syominen-2/> Luettu: 22.2.2020.

Valio. Ruokasesongit. Luettavissa: <https://www.valio.fi/ruokasesongit/> Luettu: 17.2.2020.

Valtion ravitsemisneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettavissa:
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Luettu: 11.3.2020.

Wiley, N. 2019. What Resolution Should be Used for Printing? Luettavissa:
<https://www.printivity.com/insights/2019/06/20/what-resolution-should-i-use-for-printing-answer-300-ppi/> Luettu: 16.3.2020.

Williams, R. 2015. The non-designer's design book. Peachpit press. San Fransisco.

Yhteishyvä a. Satokausi-talvi-kasvikset. Luettavissa:
<https://yhteishyva.fi/listaus/Satokausi-Talvi-Kasvikset> Luettu: 10.3.2020.

Yhteishyvä b. Kevät-kasvikset-satokausi. Luettavissa:
<https://yhteishyva.fi/listaus/Kev%C3%A4t-Kasvikset-Satokausi> Luettu: 10.3.2020.

Yhteishyvä c. Satokausi-kasvikset-kesä. Luettavissa:
<https://yhteishyva.fi/listaus/Satokausi-Kasvikset-Kes%C3%A4> Luettu: 10.3.2020.

Yhteishyvä d. Satokausi-syky-kasvikset. Luettavissa:
<https://yhteishyva.fi/listaus/Satokausi-Syky-Kasvikset> Luettu: 10.3.2020.

Liitteet

Liite 1. Kirjan sisällysluettelo

Sisältö

Esipuhe 9
Kiitokset 10
Keittiön tarina 11-13

Kevät

Keväinen menü

Kyssäkaali carpaccio & härkätartar 16-19
Haukimureke 20-23
Marjainen gluteeniton raparperiirakka 24-25
Rouheinen omenapähkinäleipä 26-27

Härkisbolognese 28-29

Kesä

Raikas kesämenü

Skagenleipä 32-33
Kesäinen kanasalaatti 34-35
Valkosuklaamousse 36-37
Duodecimin rapujuhlat 38-39
Burgeri 40-41
Kesäinen tiramisu 42-43

6

Sisältö

Syksy

Halloween-menü

Sienileipäset 46-47
Paahdettu kurpitsakeitto 48-49
Kammottava lakritsi crème brûlée 50-52

Esimerkki menykortista 53

Kaalikärylerulla 54-57

Hirviwallenberg 58-59

Talvi

Jouluihin karonkkamenü

Paahdetut juurikkaat, kuminakastike ja pikkelisienet 62-65

Paahdettua hanhenrintaa ja mustajuurta 66-69

Luumupavlova 70-72

Esimerkki menykortista 73

Duodecimin Glögit 74-75

Madekeitto 76-79

Maitovanukas 80-81

7

