



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /  
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Author(s):** Koljonen, Eeva; Ylönen, Merja

**Title:** Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu

**Version:** Publisher's PDF

**Please cite the original version:**

Koljonen, E.; Ylönen, M. (2019). Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu.

AmmattikeittiöOsaaja 2, 20 - 22.

**HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE**

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Koljonen, Eeva; Ylönen, Merja

**Otsikko:** Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu

**Versio:** Publisher's PDF

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Koljonen, E.; Ylönen, M. (2019). Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu.

AmmattikeittiöOsaaja 2, 20 - 22.

# Ympäristöystävällinen ruokalistasuunnittelu



Mihin riittää enää vanha ruokalistan perusta, jossa liha-, kala- ja makkararuoat vuorottelevat vuoropäivin, satunnaisia pinaatti- ja porkkanalettupäiviä unohtamatta. Jos maitotuotteiden ja lihan määrää tulee vähentää ja kasvien lisätä, syövätkö asiakkaat kasviksia entistä enemmän?

TEKSTI: Eeva Koljonen, TKI-asiantuntija ja Merja Ylönen, projektipäällikkö, Veget ja hiilet haltuun -hanke, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK)  
KUVAT: Merja Ylönen ja [kuviasuomesta.fi](http://kuviasuomesta.fi)

**Ruokapalvelualan** yrityksissä on huomattu, että kasvisruokailijoiden määrä on kasvanut. Halu keventää ruokavaliota näkyy, vaikka suomalaiset eivät syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja annetun suosituksen mukaan, joka on 500 g päivässä (FinRavinto 2017). Luonnonvarakeskuksen (Luke) ScenoProt-tutkijaryhmän laatiman vision mukaan vuonna 2030 suomalaiset syövät lihaa vähemmän ja se korvataan kasvi-, sieni-, hyönteis- ja kalatuotteilla.

### Ilmastonmuutos haastaa

Ilmaston lämpeneminen haastaa monet toimijat – niin myös ruokapalvelualan. Pariisin ilmastonmuutosraportti antoi viime vuoden lopussa madonluvut ilmaston tilasta ja maapallon keskilämpötilan rajaamisesta 1,5 asteeseen. Näihin talkoisiin on osallistunut myös Maailman Luonnon Säätiö WWF, joka on juuri julkaissut oman kuuden kohdan ruokasuosituksen, jolla 1,5 asteen määre toteutuisi. Yhteisenä näkökulmana ilmaston lämpenemisen pienentämiseksi on kasvien käytön lisääminen ja lihan määrän vähentäminen.

Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) ohjeistavat edistämään terveyttä lisäämällä kasvien, palkokasvien, marjojen/hedelmien, pähkinöiden sekä siementen käyttöä. Monelle markkinointikampanja – syödä puoli kiloa kasviksia päivässä – on tullutkin viime vuosina tutuksi. Myös kalan käytön lisäämistä suositellaan. Kotimaista kalaa tulisi suosia vesien rehevöitymisen estämiseksi. Liha ja lihatuotteiden käyttöä tulisi vähentää. Kova rasva tulisi vaihtaa pehmeisiin rasvoihin ja suosia rasvatonta maitoa. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka toimii hyvänä perustana ilmastoystävälliselle ruoalle.

### Ammattikeittiön rooli

Ammattikeittiöillä on merkittävä rooli sekä kasvien lisäämisessä että lihan kulutuksen pienentämisessä. Kasvisruokapäivä ainakin kerran viikossa tai kasvisruoka lounasvaihtoehtona vakiinnuttaa jo asemaa ruokalistasuunnittelussa. Ruokalistasuunnittelu on keskeisessä asemassa ympäristöystävällisten ruokien tarjoamisessa. On muistettava, että eri kohderyhmien ravitsemussuositukset ohjaavat osaltaan suunnittelua, joten ruokalistaa ei voi suunnitella pelkästään ilmastomuutosta ajatellen. Kasvisruokailijat ovat yksi asiakasryhmä, ja heille tulisi myös tarjota vaihtelua perinteisten kasvis-pasta-kermakiusausten rinnalle.



Ravitsemussuositusten mukainen ruoka toimii hyvänä perustana ilmastoystävälliselle ruoalle.

Ruokalistan tarkastelussa tulisi varmistaa, että kaikilla aterioilla tarjotaan kasvikunnan tuotteita. Samalla voi miettiä, voidaanko osa tuotteista vaihtaa lähituottajien tuotteisiin, esimerkiksi riisi ohraksi tai bataatti perunaksi. Perunaa vieroksutaan turhaan. Onneksi kotimainen peruna on jälleen nostettu esiin, sillä sen hiilijalanjälki on riisiä ja pastaa monin verroin pienempi. On myös hyvä varmistaa, että kasvisruokien raaka-aineiden käytössä ja ruokalajien toteutuksessa on vaihtelua.

Peruna on mieto ruoka-aine, minkä vuoksi siitä voidaan tehdä monipuolisia ruokia ja lisäkkeitä.

Vilja on hyvä täydentäjä. Riisin tilalle voi valita kotimaisen ohran tai vehnänjyvät. Viljatuotteet sopivat salaattipöytään, lämpimiin ruokiin ja lisäkkeisiin. Hankintahinta on edullinen, ja varsinkin täysviljatuotteet sisältävät kuitua ja proteiinia ja ovat ravintosisällöltään hyviä. Uusien kotimaisten viljatuotteiden, kuten kotimaisen kvinoan, hampun ja emmerin, kasvatusta

lisäantynyt. Uudet tuotteet tuovat valikoimaan uutta ilmettä ja makua.

Tuore leipä ja vilja kuuluvat aterialle, ja hyvä leipävalikoima on raaka-ainehinnaltaan edullista.

Sesonkituotteet pienentävät kustannuksia ja parantavat tuotteiden saatavuutta myös lähialueelta. Paikallisten tuotteiden suosiminen ruokalistoilla turvaa osaltaan maaseudun elinvoimaisuutta sekä sitä kautta ruokaomavaraisuutta.

Liha ja lihajalosteiden käyttöä suositellaan vähennettäväksi ilmastolisten ja terveydellisten syiden vuoksi. Arkiruoan valmistuksessa myös juuston käyttöä olisi hyvä pohtia. Juuston ilmastovaikutukset ovat verrattavissa punaiseen lihaan. Juustojen sisältämien kovien rasvojen vuoksi myös terveellisyysnäkökulma nousee esille. Juusto kuuluu kuitenkin enemmän herkuteluun kuin päivittäiseen ateriakokoon.

Kasvien kulutusta voidaan lisätä noutopöydässä tuotteiden sijoittelul-

la. Värikkäiden ja mehevien salaattien ja leipävalikoiman sijoittaminen linjaston alkupäähän saattaa hillitä eläinproteiinia sisältävien elintarvikkeiden ottamista. Lisäksi tarjottavien lisäkekasvisten laatuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Lounasruokailussa perinteiset höyryssä ylikypsennetyt mauttomat ja vetiset kasvikset eivät välttämättä innosta kasvisten syötiin. Tuoreet kasvikset ja lisäkekasvisten maustaminen voisivat edistää osaltaan käyttöä. Tuoreissa kasviksissa maku on parempi, ja värit säilyvät kypsennyksen aikana paremmin.

Jälkiruokakulttuuri on hiljalleen hiipunut, mutta marjojen ja hedelmien kulutusta saisi lisättyä jälkiruuilla. Pieni makea jälkiruoka hillitsee aterian jälkeistä makeanhimoa ja täydentää aterian makunautintoa.

Varsinkin kotimaiset marjat ovat superfoodia parhaimmillaan.

### Proteiinin saannin varmistaminen

Eläinkunnan tuotteet ovat hyviä proteiinin lähteitä, koska ne sisältävät ihmiselle tärkeitä ja välttämättömiä aminohappoja. Jos eläinkunnan tuotteiden käyttöä vähennetään, tilalle tulee jostain saada korvaavia proteiinilähteitä. Proteiini on valkuaisaine, jota ihminen tarvitsee muun muassa uusien kudosten muodostamiseen.

Nykyään lihan korvaaminen kasvisvaihtoehtoilla on suhteellisen helppoa, sillä markkinoille on tullut runsaasti lihaa korvaavia kasviproteiinituotteita. Valmistuotteissa, kuten kasvispihveissä, on proteiinin saanti huomioitu aiempaa paremmin.

Uudet kasviproteiinivalmisteet ovat kilohinnaltaan lihaan verrattavia, toki osa on kalliimpia. Monia niistä tarvitaan annokseen kuitenkin raakaa lihaa vähemmän, eikä hukkaa tai kypsennyshävikkiä synny. Proteiinin lähteiden kotimaisuusastetta voi toki pohtia, ja hyviä ovat esimerkiksi kaura- ja härkäpapuvalmisteet. Soijavalmisteet (tofu, seitan) ja quorn (sieniproteiinivalmiste) ovat ainakin osin tuontituotteita, mutta tuovat vaihtelua valikoimaan.

Uusien kasviproteiinituotteiden määrä saattaa hieman hämmentää jo runsaudellaan, kun perinteisetkään soijarouheet, -suikaleet, pavut ja linsit eivät välttämättä ole tuttuja. Nämä ovat kuitenkin hyvää lisäruoanvalmistuksessa, sillä ne taipuvat niin pääruokiin, salaatteihin kuin suolaisiin piirakoihin. Papuja ja herneitä saa valmiiksi kypsennettyinä pakasteina ja säilykkeinä,



Ilmastonmuutoksessa mukana Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä -hanke (1.1.2018–31.12.2019). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun hallinnoimaa hanketta rahoittaa Etelä-Savon maakuntaliitto Euroopan aluekehitysrachastosta. [www.xamk.fi/vegetjahiilet](http://www.xamk.fi/vegetjahiilet).

ja ne ovat helppokäyttöisiä. Toki niitä voidaan itsekin liottaa ja keittää, mutta tämä vaatii hiukan vaivannäköä.

Ruokalistan hiilijalanjäljen tarkastelussa ei tarvita monimutkaista hiililaskuria. Alkuun pääsee helposti ruokalistan sisällön, ruokalajien ja raaka-aineiden kriittisellä tarkastelulla. Kotimaiset, lähellä tuotetut ja mahdollisimman vähän prosessoidut elintarvikkeet tukevat osaltaan vähähiilistä toimintaa.

### Lähteitä

<https://www.slideshare.net/THLfi/finravinto-2017-tutkimuksen-tuloksia>  
<https://www.luke.fi/scenoprot/wp-content/uploads/sites/5/2018/06/Uusia-proteiinilähteita-ruokaturvan-ja-ympariston-hyvaksi-2-painos-web.pdf>  
<https://wwf.fi/wwf-suomi/viestinta/uutiset-ja-tiedotteet/WWF-n-suositus--Punaista-lihaa-korkeintaan-keran-viikossa-3719.a>