
LÄHIRUOKAMENUJEN SUUNNITTELU

Makumatka Savoon -hankkeelle, Väärnin pappilaan

Piia Toivanen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Piia Toivanen	
Työn nimi Lähiaruokamenujen suunnittelu Makumatka Savoan -hankkeelle, Väärnin Pappilaan	
Päiväys 14.11.2011	Sivumäärä/Liitteet 51+57
Ohjaaja(t) Sinikka Määttä	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Makumatka Savoan -hanke	
Tiivistelmä <p>Ruokamatkailu, lähiaruoka, terveellisyys ja kestävä kehitys ovat nykypäivän kuluttajia kiinnostavia asioita. Nämä asiat olivat Makumatka Savoan -hankkeen lähtökohtia. Vuosien 2010 ja 2011 aikana oli ProAgria Pohjois-Savo, maa- ja kotitalousnaiset yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa hanketta järjestämässä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella lähiaruokamenuja neljälle vuodenajalle Makumatka Savoan -hankkeessa mukana olevalle Väärnin Pappilalle. Tavoitteena oli suunnitella kotiruokatyyppejä lounaalla tarjottavia menuja ja lisäksi erilaisia kahvileipiä kahvitilaisuuksia varten.</p> <p>Lähiaruokamenujen suunnittelussa pyrittiin ottamaan huomioon ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät, kuten esimerkiksi yrityksen resurssit, asiakkaat, ravitsemussuosituksat, gastronomia ja yrittäjän omat toiveet sekä kestävä kehitys.</p> <p>Suunnittelun ja tuotekehityksen tuloksena saatiin neljälle vuodenajalle kotiruokatyypiset lähiaruokamenut, jotka sisältävät joko kala-, liha- tai kasvislämmiruokavaihtoehdon, lisäkkeet sekä jälkiruokan. Menujen hinnoittelussa huomioitiin yrityksen nykyinen hintataso ja ruokien raaka-aine- ja työkustannukset. Lähiaruokamenujen lisäksi suunniteltiin erilaisissa kahvitilaisuuksissa tarjottavia suolaisia ja makeita kahvileipiä.</p>	
Avainsanat Ruokalista, lähiaruoka, kestävä kehitys, Makumatka Savoan -hanke	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Piia Toivanen			
Title of Thesis Planning menus by using local food to Makumatka Savoön Project, Väärnin Pappila			
Date	14.11.2011	Pages/Appendices	51+57
Supervisor(s) Sinikka Määttä			
Project/Partners Makumatka Savoön Project			
<p>Abstract</p> <p>Consumers are interested in local food, healthiness and sustainable development and finding interesting food services is a reason to travel nowadays. These things were the basis of the Makumatka Savoön Project. ProAgria Pohjois-savo, maa- ja kotitalousnaiset organized the project in cooperation with Savonia University of Applied Sciences during 2010 and 2011. The purpose of this thesis was to plan menus using locally produced raw materials for four seasons to Väärnin Pappila, which participates in Makumatka Savoön Project. The aim of this thesis was to plan home style lunch menus and different kinds of pastries.</p> <p>The factors that have an effect on planning a menu, for example the resources of firms, customers, nutrition recommendations, gastronomy, an entrepreneur's wishes and sustainable development were taken into account in planning menus using local food.</p> <p>The end result of the menu planning and product development, were home style lunch menus using locally produced raw materials for four seasons. The menus have a fish, a meat or a vegetarian alternative of main course. The menus also include side dishes and a dessert. Firm's current price level and the costs of raw materials and work were taken into account in pricing the menus. In addition different kinds of pastries were planned.</p>			
Keywords Menu, local food, sustainable development, Makumatka Savoön Project			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	VÄÄRNIN PAPPILA JA RUOKAMATKAILU	7
2.1	Ruokamatkailu Suomessa	7
2.2	Makumatka Savooneen	9
2.3	Väärnin Pappila	9
3	LÄHIRUOKA	12
3.1	Lähiruoan ja luomun määritelmät	12
3.2	Lähiruoan logistiikka	13
3.3	Kestävä kehitys, hiili- ja vesijalanjälki	14
4	RUOKATUOTTEIDEN SUUNNITTELU	17
4.1	Ruokalistat	18
4.2	Ruokalistan suunnittelun vaikuttavat tekijät	20
4.2.1	Asiakkaat	21
4.2.2	Raaka-aineet	21
4.2.3	Ravitsemussuositukset, Itämeren ruokavalio ja Superruoka	24
4.2.4	Erytisruokavaliot	28
4.2.5	Gastronomia	28
4.2.6	Keittiönvarustus ja laitteet sekä henkilöstö ja työaika	30
4.2.7	Sesongit ja trendit	30
4.2.8	Kannattava ravintolatoiminta	32
4.3	Vakioateriat ja kahvitilaisuus	33
4.3.1	Aamiainen	33
4.3.2	Lounas	34
4.3.3	Päivällinen	34
4.3.4	Illallinen	35
4.3.5	Kahvitilaisuus	36
5	RUOKATUOTTEEN KEHITYSPROSESSI	38
5.1	Tuotekehitysprosessi	38
5.2	Ruokatuotteiden kehitys Väärnin Pappilaan	40
6	POHDINTA	46
	LÄHTEET	48

LIITTEET

- Liite 1 Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin
- Liite 2 Ruokalajijärjestyksiä Escoffier'n mukaan
- Liite 3 Lähiruokamenut vuodenaikojen mukaan ja kahvileivät
- Liite 4 Annoskortit
- Liite 5 Lähiruokatuottajia Ylä-Savon alueelta

1 JOHDANTO

Lähellä tuotettujen raaka-aineiden eli lähiruoan suosiminen ruokavaliossa on yleistymässä. Lähiruokakäsite tarkoittaa ”ruoan tuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotteita edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä ” (Mäkipeska & Sihvonen 2010). Lähiruoan suosiminen on kestävä kehityksen mukaista toimintaa. Kestävä kehitys on monella eri osa-alueella tapahtuvaa jatkuvaa muutosta, jonka tarkoituksena on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät olosuhteet elämiseen. (Ympäristöministeriö 2011.)

Ruokamatkailu on yksi matkailun muoto, jossa ruoka ja juoma ovat ainakin osasy matkustaa tiettyyn kohteeseen. ProAgria Pohjois-Savo, maa- ja kotitalousnaiset sekä Savonia-ammattikorkeakoulu ovat järjestämässä vuosien 2010 ja 2011 aikana Makumatka Savoan -hanketta, jonka tuotoksena syntyy muutamia seudullisia ruokareittejä ja ruokaretkiä ympäri Savoaa. Hankkeen lähtökohtana ovat lähiruoka, terveellisyys ja kestävä kehitys, koska nämä asiat puhuttavat ja kiinnostavat nykypäivän kuluttajia. Hankkeen tarkoituksena on parantaa yrittäjien välistä yhteistyötä ja tuotteistaa lähialueiden omista raaka-aineista syntyvät ruokatuotteet. (Makumatka Savoan -hanke 2011.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ruokatuotteita ja menuja Makumatka Savoan -hankkeessa mukana olevalle, Lapinlahdella sijaitsevalle yritykselle, nimeltä Väärnin Pappila. Lähiruoka-ajattelun mukaisesti suunnittelen menut neljälle vuodentakaiselle. Suunnittelussa pyrin käyttämään mahdollisimman paljon lähialueelta saatavia raaka-aineita.

Opinnäytetyöni tavoitteena on perehtyä lähiruokaan, kestävään kehitykseen ja ruokailun suunnitteluun. Lähiruokamenujen suunnittelussa pyrin ottamaan näiden asioiden lisäksi Väärnin Pappilan yrittäjän toiveet huomioon. Yrittäjä haluaa tarjota asiakkailleen kotiruokatyyppistä lounasta ja toivoo ruokaohjeita ja menuja sen mukaisesti. Ruokien tulisi olla yksinkertaisia, mutta maukkaita ja hyvällä tavalla erilaisia verrattuna ketjuravintoloiden tarjontaan. Lounasruokien lisäksi yrittäjä toivoo ruokaohjeita kahvileivistä kahvilitilaisuuksia varten. Väärnin Pappila yrittäjä toivoo yritykselle omaa nimikkokahvileipää, joka voisi olla esimerkiksi Väärnin kakku.

2 VÄÄRNIN PAPPILA JA RUOKAMATKAILU

Väärnin Pappila on ateria- juhla- ja ohjelmapalveluja tarjoava yritys Lapinlahdella. Väärnin Pappilan tilat olivat ennen seurakunnan omistuksessa ja kansalliskirjailijamme Juhani Aho on syntynyt Väärnin pappilaan.

Matkailijat arvostavat entistä enemmän paikallista ruokaa ja joillekin matkailijoille ruoka ja juoma ovat ainakin osasy matkustaa tiettyyn kohteeseen. Tätä kutsutaan ruokamatkailuksi. Asiakkaat ovat kiinnostuneita ruokamatkailusta ja etenkin maaseuduilla olevat paikallisia herkkuja tarjoavat ravintolat kiinnostavat. Suomessa ruokamatkailua kehitetään aikaisempaa monipuolisemmaksi, jotta asiakkaat pääsisivät tutustumaan maakuntien ruokaperinteisiin ja saamaan uudenlaisia ruokaelämyksiä. (Ruokatieto 2009.)

2.1 Ruokamatkailu Suomessa

Nykypäivän matkailijat ovat usein terveystietoisia, eikä heille ruokamatkailun tavoite ole pelkkää nälän poistamista. Erilaisen kokemisen ja tekemisen mukaan tuominen ruokamatkaan luo ruokamatkasta kiinnostavan. Syömisen lisäksi matkailija voisi osallistua itse ruoanvalmistukseen ja samalla kuulla ja kokea käytännönläheisesti ruoanvalmistuksen historiasta ja tavoista. Kokemisen ja elämyksellisyyden lisäksi hyvinvoinnin ja kestävä kehityksen huomioiminen ovat matkailijoita kiinnostavia trendisuuntauksia. Matkallakin halutaan syödä terveellisesti ja halutaan säästää ympäristöä. Tarjonnan monipuolistumisen ja näkyvän markkinoinnin lisääntymisen myötä ruokamatkailun uskotaan kiinnostavan yhä useampia matkailijoita tulevaisuudessa. (Blomqvist 2011.)

TNS Gallup on tehnyt Ruokatiedolle ruokamatkailututkimuksen, josta käy ilmi vastaajien ajatukset ruokamatkailusta. Tutkimukseen osallistui 596 yli 18-vuotiasta henkilöä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että pihvien ja leikkeiden lisäksi kotiruoka on vastaajien mielestä hyvää ruokaa matkalla nautittavaksi. Vastaajista 14 % kertoi ruoan vaikuttavan lomakohteen valintaan erittäin tai melko paljon ja 10 % vastaajista kertoi etsivänsä tietoa matkakohteen ruokapaikoista ennen matkalle lähtöä. Matkakohteen valinnassa tärkein tekijä on kuitenkin hinta. (Ruokatieto 2009.)

TNS Gallupin tekemässä ruokamatkailututkimuksessa nousi esille matkailijoiden kiinnostus maaseudulla sijaitseviin ravintoloihin, jotka tarjoavat paikallisia herkkuja. Vastaajista 16 % piti tätä matkailuideaa erittäin kiinnostavana ja melko kiinnostavana 54 %.

Melkein yhtä kiinnostavana vastaajat kokivat vastaavanlaisen ravintolan kaupungissa, 14 % vastaajista piti erittäin kiinnostavana ja 50 % piti melko kiinnostavana. Makumatka Savoona hankkeessa on useita juuri maaseudulla sijaitsevia yrityksiä. Ruokamatkailututkimuksessa kävi ilmi myös matkailijoiden mielenkiinto paikallista ruokaa ja kotiruokatyyppejä ruokia kohtaan. (Ruokatieto 2009.)

Ruokaa ja matkailua yhdistettiin Suomessa jo 1980-luvulla Lappi à la carte -projektin muodossa. Projekti oli ensimmäinen laajamittainen hanke, jota voidaan pitää suomalaisen ruokamatkailun alkuna. Projektin tavoitteina oli tuoda esille ja vahvistaa alueen ruokakulttuureita, muokata ruokaperinteiden mukaisia ruokatuotteita ravintolakäyttöön ja saada aikaiseksi yhteneväiset ruokaohjeet. Lappi à la carte -projektia seurasi useita muita à la carte -projekteja, joiden tavoitteet olivat pääpiirteittäin samat ja kaikkien projektien yhteisenä tavoitteena oli saada aikaiseksi kirja alueiden ruokaperinteistä. À la carte -projekteja olivat esim. Keski-Suomi à la carte, Pohjanmaa à la carte, Pohjois-Karjala à la carte, Järvi-Suomi à la carte ja Kainuu à la carte. (Blomqvist 2011.)

Kainuussa ruokareittejä on kehitelty jo vuodesta 1998 lähtien. Tuolloin yhteistyössä toimivat Kainuun maaseutukeskus, Vuokattiopisto ja kainuulaiset maaseutumatkailuyritykset. Kainuun ruokareitti -hankkeen tarkoituksena oli kouluttaa yrittäjiä, kehittää uusia matkailutuotteita ja palveluita, sekä kehittää yritysten välistä yhteistyötä. Hankkeen tavoitteena oli yhdistää ruoka ruokaan liittyviin ohjelmalveluihin. Sieniretket olivat esimerkiksi tällainen ruokaan liittyvä ohjelmalvelu. (Blomqvist 2011.)

Suomessa järjestetään useita hankkeita, joilla pyritään tuomaan ruokamatkailua tunnetuksi. Esimerkiksi Maakuntien Parhaat - matkailureitit on suunniteltu autoileville, yksin tai perheen kanssa matkustaville. Reitit voi aloittaa mistä itse haluaa ja tarkan reitin voi suunnitella oman mieltymyksen mukaan. Suunniteltujen reittien ansiosta matkailijan tarvitsee vain tehdä majoitus- ja ruokailuvaraukset yrityksiin. Muita esimerkkejä Suomessa järjestetyistä ruokamatkailuun liittyvistä hankkeista ovat varsinaissuomalaista ruokakulttuuria edistäneet Maakunnan Maut -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoima Ruokakulttuurimatkat -hanke, Pirkanmaan ammattikorkeakoulun järjestämä Piroit Paraneet -hanke ja Keski-Suomen ateriapalveluiden ja ruokakulttuurin kehittämishanke Hyvinvointia ruoasta - Ruoka elämäykseksi. (Blomqvist 2011.)

Ruokamatkailun kehittämisellä Suomessa on useita haasteita. Haasteena on mm. vaatimattomuus omaa ruokakulttuuria ja ruokatuotteita kohtaan. Osa suomalaisista asiakkaista ei osaa vaatia, eivätkä osaa antaa palautetta. Yrittäjien on vaikea kehittää yritysten toimintaa, mikäli he eivät saa palautetta toiminnastaan. Ongelmakohtana on myös

toimivan logistiikan järjestäminen kaikkialle. Sopivien yhteistyökumppaneiden löytäminen on monelle yrittäjälle haaste. Aitoja Makuja -hanke ylläpitää valtakunnallista elintarvikeyritysten hakupalvelua nimeltä Aitojamakuja.fi. Sivustojen tavoitteena on tuoda elintarvikeyrityksiä tunnetuksi ja lisätä pienyrittäjyyden kilpailukykyä. Tarkoituksena on auttaa yrittäjiä löytämään tarvittavia yhteistyökumppaneita toiminnan tueksi. Ruokamatkailun kehittämisen vahvuutena ovat Suomen maakuntien vahvat ruokaperinteet, hyvät ja puhtaat luonnon tuomat raaka-aineet, kuten sienet, marjat ja kala sekä puhdas suomalainen luonto. (Aitoja Makuja 2011.)

2.2 Makumatka Savoon

Makumatka Savoon on vuosien 2010 ja 2011 aikana tapahtuva hanke, jonka tuotoksena syntyy muutamia seudullisia ruokareittejä ja ruokaretkiä ympäri Savoaa. Hanketta ovat järjestämässä ProAgria Pohjois-Savo, maa- ja kotitalousnaiset sekä Savonia-ammattikorkeakoulu. Hankkeen lähtökohtana ovat lähiruoka, terveellisyys ja kestävä kehitys, koska nämä asiat puhuttavat ja kiinnostavat nykypäivän kuluttajia. (Makumatka Savoon -hanke 2011.)

Makumatka Savoon -hanke on pohjoissavolaisten matkailu-, elintarvike- ja käsitöälänsyönteisten ruokakulttuuri- ja yhteistoimintahanke. Yrityksinä hankkeessa mukana ovat mm. Kylpylähotelli Rauhalampi ja Koivumäen kartano Kuopiosta, Väärnin Pappila Lapinlahdelta, Lomakartano Kivennapa Juankoskelta, Iitalypsy ja Sininen Helmi Kiuruvedeltä, Jaanan juhlapalvelut Vieremältä sekä Maaseutuhotelli Eevantalo Karttulan. (Makumatka Savoon -hanke 2011.)

Makumatka Savoon -hankkeen tarkoituksena on yrittäjien välisten yhteistyön parantaminen ja maakunnan omista raaka-aineista syntyvien herkullisten ruokatuotteiden tuotteistaminen. Makumatka Savoon on ruokamatkailua parhaimmillaan. Hanke tuo esille useita paikallisia yrityksiä, joita ei yksittäinen matkailija välttämättä itse löytäisi. (Makumatka Savoon -hanke 2011.)

2.3 Väärnin Pappila

Pappiloita pidettiin esikuvina ns. tavallisille kansalaisille. Pitäjät ja kaupungit olivat 1700- ja 1800- luvuilla melko pieniä ja pappi oli usein pitäjän ainoa säätyläinen. Tästä syystä kansalaiset ottivat mallia heidän elämäntyylistään. Pappilat olivat niitä paikkoja, mistä

uudet tiedot ja taidot levisivät muualle maahan. Mm. uudet maanviljelytavat, puutarhanhoito, uudet keittiökasvit, vihannekset ja sienten poiminta ja niiden kautta ruokakulttuuri olivat sellaisia asioita, jotka levisivät pappiloista. (Numminen 1990, 38–42; Rissanen 2004.)

Pappilat olivat ennen vanhaan pappien virka-asuntoja, joissa he asuivat perheineen kuolemaansa saakka. Tuolloin perheet olivat isoja verrattuna nykyiseen perhekokoon, lapsia saattoi olla neljästä kymmeneen ja pappilat olivat usein kymmenhuoneisia. (Numminen 1990, 38–42.)

1940-luvulla, toisen maailmansodan jälkeen kaikki muuttui, kun pappiloiden viljelysmaat tuli antaa evakkoperheille. Tästä syystä työvoima pappiloista katosi ja se vaikutti puutarhahoidon ja maanviljelyksen vähentymiseen. Pappien virka-asunnot vaihtuivat pikku hiljaa kerrostaloihin. Pappiloiden tilat otettiin seurakunnan yleiseen käyttöön ja kun seurakunta ei niitä enää tarvinnut, tai niiden ylläpitäminen ei enää kannattanut, myytiin ne pois. (Numminen 1990, 38–42.)

Väärnin Pappila on kansalliskirjailijamme Juhani Ahon syntymäpaikka Lapinlahdella Pohjois-Savossa. Väärnin Pappilalla on pitkä historia, mainintoja löytyy jopa 1760-luvulta, mutta nykyisen pappilan rakennus on peräisin 1839-luvulta. (Kettunen 2010.)

Väärnin pappila ei ole enää evankelis-luterilaisen seurakunnan omistuksessa, koska vuonna 2004 Lapinlahden seurakunta päätti luopua Väärnin Pappilasta ja laittoi rakennukset myyntiin. Keväällä 2006 aviopari Minna Kettunen ja Jari Rissanen ostivat pappilan ja perustivat osakeyhtiön, jonka nimiin siirsivät pappilan omistuksen. Väärnin Pappilan ostamisen jälkeen Kettunen ja Rissanen entisöivät ja remontoivat pappilaa ja alkutalvella 2008 pappilassa vietettiin avajaisia. (Kettunen 2010.)

Yrityksen liikeidea yksinkertaisimmillaan kertoo, kuinka yritys aikoo menestyä omalla toiminta-alueellaan ja ansaita rahaa. Liikeideasta täytyy löytyä vastaukset kysymyksiin kenelle, mitä, miten ja millä imagolla. (Ahonen, Koskinen & Romero 2009, 25.)

Väärnin Pappilan nykyinen liikeidea on Minna Kettusen sanoin ”Vanhan pappilan rauha ja kauneus, sen tarjoaminen ohjelma-, ateriat-, juhla- ja kokouspalveluina” (Kettunen 2010). Koska Pappila on kansalliskirjailijamme Juhani Ahon synnyinpaikka, tuodaan se esille etenkin ohjelmalveluissa. Vuosi 2011 on Juhani Ahon 150-vuotisjuhlavuosi ja tästä syystä pappilassakin juhlitaan Juhani Ahoa. Kesällä 2011 Väärnin Pappilassa esi-

tettiin Juhani Ahon romaaniin perustuvaa teatteriesitystä nimeltä Papin rouva. Esitys saavutti suuren suosion ja sitä esitetään myös ensi kesänä.

Juhani Ahoa kuvataan kirjailijasta kertovassa kirjassa enemmän kalamieheksi, kuin kirjamieheksi (Viksten 2009, 11). Metsästyksen ja kalastuksen kerrotaan olevan hänen intohimojaan nuoruudessaan. Tästä syystä haluan käyttää kehittämissäni ruokatuotteissa ja menuissa mahdollisimman paljon kalavaihtoehtoja.

3 LÄHIRUOKA

Jokainen voi päätellä lähiruoan tarkoittavan lähellä tuotettua ruokaa. Lähiruoka yleistyy koko ajan kuluttajien keskuudessa, mutta etenkin logistiikan on kehityttävä, jotta jokainen suomalainen halutessaan voi nauttia lähiruokaa.

3.1 Lähiruoan ja luomun määritelmät

Lähiruoalle ei ole olemassa yhtä ainoaa tarkkaa määritelmää. Vuonna 2000 Lähiruokatyöryhmä rajasi lähiruoka-käsitteen tarkoittamaan ”ruoan tuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotteita edistäen alueensa taloutta ja työllisyyttä” (Mäkipeska & Sihvonen 2010). Lähiruokakäsitteeseen liittyy olennaisena osana kestävä kehitys ja hiili- ja vesijalanjäljen pienentäminen. Tästä syystä Pulliainen (2006, 12) muuttaisi edellä mainittua lähiruoan määritelmää seuraavalla tavalla, ”Lähiruokaa on ruoantuotanto ja -kulutus, joka käyttää oman talousalueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia pyrkien mahdollisimman pieneen ekologiseen jalanjälkeen edistäen näin kestäväällä tavalla oman alueen taloutta ja työllisyyttä.”

Sitran teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan lähiruoksi mielletään Suomessa enintään 100 kilometrin säteellä ostopaikasta tuotettu ruoka. Ulkomailla tuotettua ruokaa ei pidetä lähiruokana, vaikka se tuotettaisiin alle 100 kilometrin päässä ostopaikasta. Lähiruoka ja luomu menevät käsitteinä usein sekaisin. Luomu on lyhennys sanasta luonnonmukainen. Euroopan unioni määrittelee luomuelintarvikkeiksi sellaiset tuotteet, joiden ”maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95 % on luonnonmukaisesti tuotettu” (Pulliainen 2006, 12). Luomuelintarvikkeita koskevat samat asetukset ja säädökset koko Euroopan unionin alueella. Lähiruoka voi olla luomua, mutta luonnonmukaisesti valmistettu ruoka ei välttämättä ole lähiruokaa. (Mäkipeska & Sihvonen 2010.)

Lähiruoalla on samat vaatimukset hygieenisessä laadussa ja turvallisuudessa, kuin muillakin elintarvikkeilla, myös lakisääteiset vaatimukset koskevat lähiruokaa. Lähiruoan valmistuksessa yleensä ei ole mahdollista käyttää ainoastaan oman alueen raaka-aineita, mutta kuitenkin lähiruoan tuotannossa ja jalostuksessa tulee niitä käyttää mahdollisimman paljon. Lähiruoka-ajatteluun kuuluu myös olennaisesti vuodenaikojen tuomien sesonkien hyödyntäminen ja erilaisten ruokaperinteiden huomioiminen. (Mäkipeska & Sihvonen 2010.)

3.2 Lähiruoan logistiikka

Ruuan toimitusketjun tulisi olla mahdollisimman lyhyt, koska lähiruoan tuotannon ja kulutuksen tulisi tapahtua mahdollisimman lähellä toisiaan. Lyhyellä toimitusketjulla varmistetaan tuotteen tuoreus ja korkealaatuisuus. Lähiruoan yleistyminen vähittäiskauppojen hyllyillä on vielä vaikeaa, koska useimmat vähittäiskaupat ovat ketjuuntuneita ja yleinen hintataso määräytyy yleensä maailmanmarkkinoilta. (Mäkipeska & Sihvonen 2010.)

Lähiruoan toimittaminen kuluttajille on haasteellista logistiikan järjestämisen vuoksi. Lähiruokaa on ollut saatavilla jo pitkään erilaisissa kauppahalleissa ja toreilla. Monella kuluttajalla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta päästä hankkimaan lähiruokaa näistä paikoista. Näin ollen yksittäisen lähiruoan tuottajan on melko vaikeaa tavoittaa potentiaalisia asiakkaita taloudellisesti järkevin keinoin ilman verkostoitumista muiden alueen lähiruoan tuottajien kanssa tai yrittäjien kanssa.

Useihin kaupunkeihin on ilmestynyt pelkästään lähiruokaa myyviä kauppiaita. Erilaiset Internet-ruokakaupat toimittavat muiden elintarvikkeiden ohella myös lähiruokaa. Myös lähiruokapiirit ovat yksi keino jakaa lähiruokaa kuluttajille, jossa vältytään ylimääräisiltä välilläkäsiltä ja näin ollen säästetään pakkaus- ja jakelukustannuksissa. Lähiruoasta kiinnostuneet asiakkaat voivat tilata lähiruokapiirin kautta tuotteita, kuten kauden kasviksia ja vihanneksia, jauhoja, leipä- ja kuivatuotteita suoraan lähialueen tiloilta. Ruokapiirit toimivat vapaaehtoisten toimin ja vapaaehtoiset jakavat tilatut tuotteet kuluttajille. (Mäkipeska & Sihvonen 2010; Jyväskylän Aukkaiden Paikallisagenda Ry 2011.)

Mäkipeska & Sihvonen (2010) tuovat esille kirjoituksessaan, että lähiruoka tulee yleistyään tukkukaupassa tulevaisuudessa, koska se on uusi kilpailuetua tuova tekijä. Kun tukkukauppa tuo lähiruokatarjontaa esille, on yritysten helpompaa ottaa lähiruokatuotteet valikoimiinsa eikä lähiruokatuottajia tarvitse itse etsiä. Tässä opinnäytetyössä lähiruokamääritelmä ei ole sama asia, kun kotimainen raaka-aine, vaan lähiruolla tarkoitetaan pääosin paikallisesti tuotettua ruokaa. Varsinkin maanlaajuisesti toimivilla tukkukaupoilla on haaste löytää alueittain lähiruokatuottajat, koska eihän esimerkiksi Utsjoelta metsästetty poronliha ole lähiruokaa Keski- tai Etelä-Suomessa. Nykyisten tukkukauppojen voi olla haasteellista ottaa lähiruokatuotteet valikoimiinsa, joten tässä olisi mahdollisesti markkinarako uusille tukkukaupoille, jotka keskittyisivät ainoastaan lähiruokatuotteiden välittämiseen yrityksille.

Yrityksiä palveleva, tieto- ja tuotevirtoja välittävä Itella on kehittänyt Itella Termo -palvelun, jonka avulla voidaan lähettää esimerkiksi pieniä elintarvike-eriä ympäristöstävällisesti melkein koko maahan. Itella takaa kuljetettavien elintarvikkeiden oikeat säilytyslämpötilat käyttämällä tarkoituksenmukaisia pakkauksia. Kuljetettavien elintarvikkeiden lämpötiloja seurataan kuljetuksen aikana laatikoissa olevien sensorien avulla. Termo -palvelun avulla elintarvikeyritykset voivat toimittaa tuotteitaan yhteistyökumppaneille. (Itella 2011.)

3.3 Kestävä kehitys, hiili- ja vesijalanjälki

Kestävä kehitys on monella eri osa-alueella tapahtuvaa jatkuvaa muutosta, jonka tarkoituksena on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät olosuhteet elämiseen. Osa-alueita ovat muun muassa ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. (Ympäristöministeriö 2011.)

Ekologinen kestävyys on laaja-alaista ympäristön tilan heikkenemisen estämistä, luonnon monimuotoisuuden varjelemista ja ihmisen toiminnan sopeuttamista pitkällä aikavälillä luonnon kestokykyyn. Ekologista kestävyyttä tulee varjella yhteistyössä kansojen kesken. Ympäristölle aiheutuvia haittoja pyritään ennalta ehkäisemään ja jo syntyneiden haittojen aiheuttamia kustannuksia voidaan periä niiden aiheuttajilta. (Ympäristöministeriö 2011.)

Kestävän kehityksen taloudellinen kestävyys tarkoittaa kasvua, joka ei aiheuta pitkällä aikavälillä velkaantumista tai varantojen hävittämistä. Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyiden tarkoitus on hyvinvoinnin edellytysten siirtymisen takaaminen sukupolvelta toiselle. Sosiaalisen kestävyiden haasteina ovat esimerkiksi jatkuva väestönkasvu, köyhyys ja sukupuolten välinen tasa-arvo. (Ympäristöministeriö 2011.)

Hiilijalanjälki kertoo, kuinka paljon tuotteen, palvelun tai toiminnon elinkaaren aikana syntyy hiilidioksidipäästöjä ja muita kasvihuonekaasuja. Hiilijalanjäljen mittaaminen antaa tietoa, kuinka voidaan valita ympäristöä vähemmän kuormittavia tuotteita ja tuotantotapoja. (Metsäteollisuus Ry 2010.)

Hiilijalanjäljen mittaaminen on osa elinkaariarviointia. Elinkaariarvioinnissa pyritään laskemaan tuotteen ympäristövaikutukset koko elinkaaren aikana alkutuotteesta jalostuksen kautta kulutukseen ja jätteeksi asti. Hiilijalanjälki kertoo tuotteen vaikutukset ilmastoon. Vesijalanjälki puolestaan mittaa tuotteen tarvitsemää vesimäärää koko sen elin-

kaaren aikana. Vesijalanjäljessä on huomioitu kaikki se piilovesi, jota tarvitaan tuotteen viljelyyn, teollisuuden prosesseihin ja tuotteen valmistukseen. Taulukkoon yksi on koottu muutamia esimerkkejä tuotteiden piilovesimääristä. Raaka-aineiden valinnoilla voidaan vaikuttaa maailman vesivarojen käyttöön. Naudanlihan ja broilerin lihan piilovesimäärissä on huomattava ero. 100 g naudanlihan valmistukseen kuluu melkein nelinkertainen määrä piilovettä 100 g broilerinlihan valmistukseen verrattuna. Teen ja kahvin valmistukseen käytettävissä vesimäärissä on myös huomattavia eroja. Kupilliseen (1,25 dl) kahvia kuluu 140 l piilovettä ja kupilliseen (2,5 dl) teetä kuluu neljäsosa piilovettä kahvin määrään verrattuna. (Ympäristöpassi 2011.)

TAULUKKO 1. Esimerkkituotteiden piilovesimäärät (Mukaillen Ympäristöpassi 2011.)

Tuote	Vesimäärä
Naudan lihaa, 100 g	1550 l
Kanan lihaa, 100 g	390 l
Lasillinen maitoa, 2 dl	200 l
Raakaa riisiä, annos 55 g	187 l
Kupillinen kahvia, 1,25 dl	140 l
Kananmuna, kpl	135 l
Leipäviipale, 30 g ja viipale juustoa, 10 g	90 l
Omenaa, 100 g	70 l
Kupillinen teetä, 2,5 dl	35 l
Kaalia, 100 g	20 l
Tomaattia, 70 g	18 l

Elintarvikkeilla on hyvin erilaisia hiilijalanjälkiä. Lauslahden (2011) tekemän tutkimuksen mukaan broilerin-, porsaan- ja naudanlihojen kulutuksien ja hiilijalanjälkien vertailussa erot ovat selvät (taulukko 2). Naudan lihan kulutus on vain hieman broilerin lihan kulutusta suurempi, mutta naudanlihakilon hiilidioksidipäästöt ovat nelinkertaiset broilerin lihakilon päästöihin verrattuna. Porsaanlihaa kulutetaan ylivoimaisesti eniten, mutta porsaanlihakilon hiilidioksidipäästöt ovat vain hieman broilerin lihakiloa korkeammat. Naudanlihan kulutusta pitäisi tämän tiedon perusteella vähentää huomattavasti ja syödä enemmän läheltä kalastettua luonnonmukaista kalaa.

TAULUKKO 2. Lihojen kulutuksien ja hiilijalanjälkien jakautuminen Suomessa (Lauslahti 2011.)

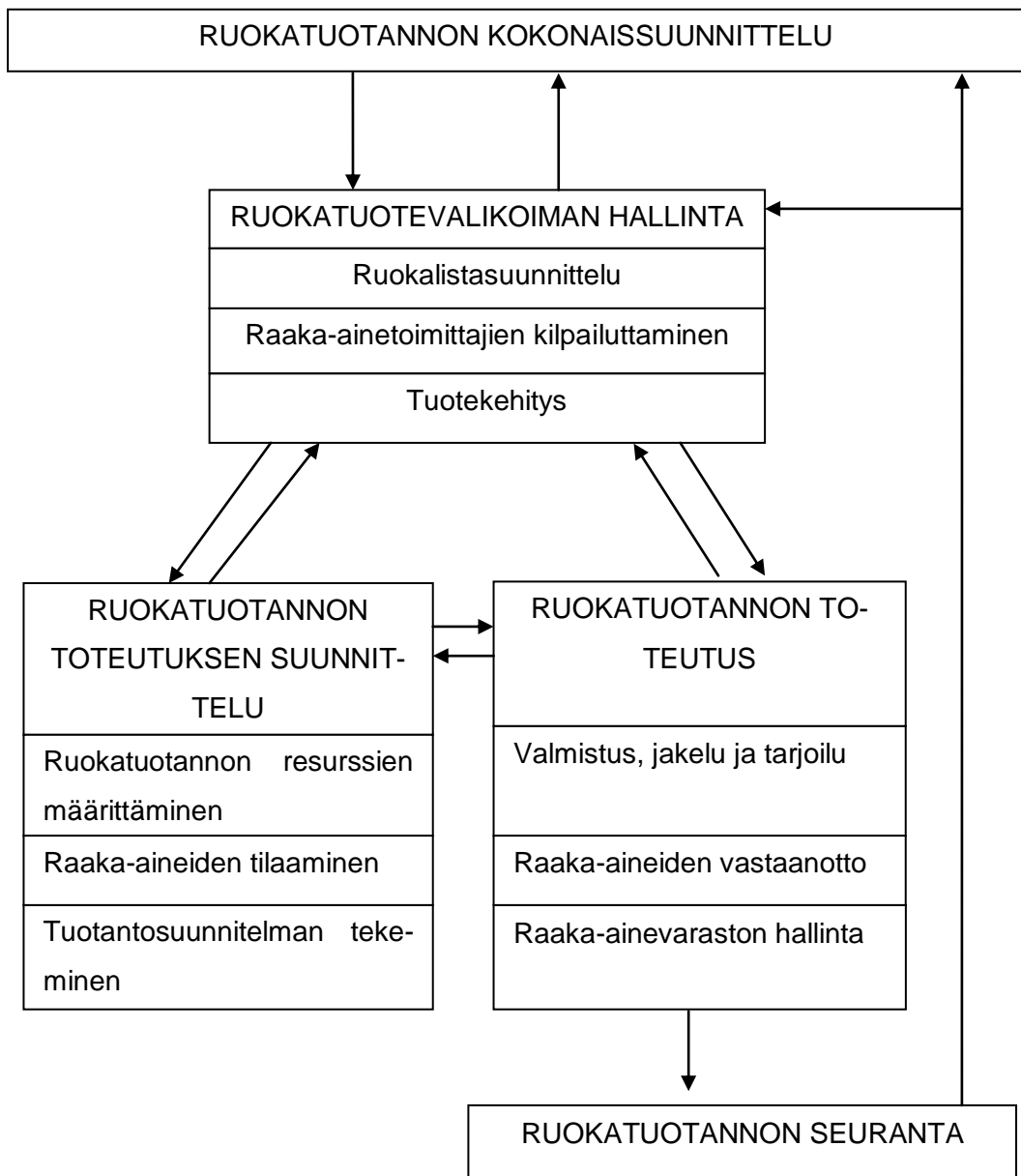
	Liha	Broileri	Porsas	Nauta
Kulutus	76 kg	15 kg	35 kg	19 kg
CO ₂ ekv/KG		5	6,5	20
CO ₂ ekvKG/yht	700	75	228	380

Lähiruoan käyttö edistää kestäväen kehityksen toteutumista ja lähiruoalla on vaikutusta hiilijalanjäljen pienentämiseen. Perinteisesti ruoka kulkee pitkän matkan monen eri tahon kautta, ennen kuin se päätyy kuluttajan käytettäväksi. Alkutuotannosta raaka-aineet kulkeutuvat elintarvikeyritysten käsiteltäviksi, josta ne kuljetetaan tukkuyrityksiin. Tukuis-ta elintarvikkeet kulkevat vähittäiskauppoihin tai ravitsemisyrityksiin. Luonnollisesti tässä pitkässä prosessissa kuluu energiaa, etenkin, jos alkuperäinen raaka-aine tai elintarvikeyritysten käsittelemä elintarvike hankitaan ulkomailta. Lähiruokaa suosimalla elintarvike kulkee parhaimmillaan suoraan alkutuotannosta kuluttajalle, jolloin kuljetuksesta ja pakkaamisesta aiheutuvat kulut ja energian käytön määrä pienenevät huomattavasti. (Pulliainen 2006, 21–22.)

Pelkkä lähiruoan suosiminen ruokavaliossa ei aina ole hyvä ratkaisu kestäväen kehityksen kannalta. Eri vuodenaikoina kannattaa miettiä eri raaka-aineiden käyttöä. Varsinkin talviaikaan on mietittävä, onko järkevää suosia kotimaisia kasviksia, jotka kasvatetaan kasvihuoneissa, vai olisiko järkevämpää käyttää juureksia ja marjoja. Kasvien monipuolinen hyödyntäminen on kestäväen kehityksen mukaista toimintaa. Luonnossa kasvaa monia villivihanneksia, jotka ovat terveellisyden lisäksi maukkaita ja edullisia itse poimittuina. Esimerkiksi nuoria nokkosen lehtiä voi hyödyntää keitoissa, piiraisissa ja muhennoksissa ja pihlajan marjoja marmeladeissa, soseissa ja mehuissa. Villivihannesten käyttöä tulisi lisätä, mutta ennen niiden keräämistä on hyvä perehtyä niiden ominaisuuksiin. (Ruokatieto 2011.)

4 RUOKATUOTTEIDEN SUUNNITTELU

Ravintolan ruokatuotantoa suunniteltaessa tulee suunnitella ja hallita monia osa-alueita, jotta ruokatuotanto saadaan toimivaksi kokonaisuudeksi. Ruokalistan suunnittelu on yksi osa-alue ravintolan ruokatuotantoa suunniteltaessa. Ravintolan ruokatuotannon suunnitteluun kuuluu (kuvio 1) ruokatuotannon kokonaissuunnittelu, ruokatuotevalikoiman hallinta, ruokatuotannon toteutuksen suunnittelu, ruokatuotannon toteutus ja ruokatuotannon toteutuksen seuranta. (Taskinen 2007, 19–24.)



Kuvio1. Ravintolan ruokatuotannon suunnittelun osa-alueet (Taskinen 2007, 20.)

Kuviossa yksi nähdään, kuinka ruokalistan suunnittelu sijoittuu ravintolan ruokatuotannon suunnittelussa ruokatuotevalikoiman hallinnan yhdeksi osa-alueeksi. Ruokalista-suunnittelun kanssa rinnakkaisia toimintoja ovat tuotekehitys ja raaka-aineiden hankinta. Nämä toiminnot voivat tapahtua yrityksessä yhtä aikaa, peräkkäin tai limittäin riippuen yrityksen tekemistä ratkaisuista. On kuitenkin muistettava, että kyseisillä toiminnoilla on jatkuva vuorovaikutussuhde, koska ne liittyvät oleellisesti toisiinsa. Raaka-aineita hankitaan ruokalistan mukaan ja tuotekehitystä tehdään pääasiallisesti ruokalistan ruokiin. Joissain tapauksissa voi olla mahdollista, että ruokalistaa suunnitellaan tai tuotekehitystä tehdään saatavilla olevan tai olevien raaka-aineiden mukaan. (Taskinen 2007, 19–24.)

4.1 Ruokalistat

Ruokalistoja on olemassa erilaisia eri käyttötarkoituksiin. Suurkeittiöissä voidaan käyttää runkoruokalistaa, joka tehdään moneksi viikoksi kerralla. Listassa on mainittu esimerkiksi aterioiden pääraaka-aineet ja ruokalajityypit. Ruokia on helppo muokata saatavilla olevien raaka-aineiden mukaan, kun ruokalista ei ole liian tarkka. Kiertävän ruokalistan pohjana voidaan käyttää runkoruokalistaa. Kiertävässä ruokalistassa ruokalajit on suunniteltu siten, että sama ateria esiintyy vain kerran kierron aikana. Kierto voi olla paikasta riippuen esimerkiksi 3-7 viikkoa. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 23.)

À la Carte -listalla ryhmitellään alku-, pää- ja jälkiruuat omiksi kokonaisuuksiksi ja asiakas voi tilata yksittäisen annoksen tai ateriakokonaisuuden. À la carte -listalle annokset järjestetään gastronomisten sääntöjen mukaan aloittaen kylmistä alkuruuista. Seuraavaksi listalla ovat lämpimät alkuruuat, keitot ja munaruuat. Näiden jälkeen on kala- ja äyriäisruokien vuoro. Kala- ja äyriäisruokien järjestys määräytyy valmistustavan mukaan, siten että miedoin valmistustapa on ensin. Keitetyt ja pariloidut tulevat ensin, grilatut, hiillostetut ja paistetut tulevat sen jälkeen ja viimeiseksi friteeratut ja savustetut. Kalaruokien jälkeen tulevat liha- ja linturuuat. Liharuuista teuraseläimet tulee mainita ensin, kuten härkä, sika ja lammas sekä tarhatut kana- ja vesilinnut. Riistaruuat mainitaan seuraavaksi suurimmasta eläimestä pienempään, samoin kuin riistalinturuuat. Liharuokien jälkeen tulevat vihannesruuat ja juustot. Jälkiruuista ensin mainitaan lämpimät ja sen jälkeen kylmät. Jälkiruuissakin vallitsee oma järjestyksensä valmistustavan mukaan. Marja- ja hedelmäsalaatit ovat ensin ja niiden jälkeen tulevat hyydyttämällä valmistetut jälkiruuat ja viimeisenä jäädytetyt jälkiruuat. À la Carte -listaa uusitaan ravintolan liikeideasta riippuen yhden tai useamman kerran vuodessa. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2004, 478.)

Ruokalistaa voidaan kutsua myös menuksi. Menu on suomenkielessä vakiintunut termi ja sillä tarkoitetaan ruokalistaa, jossa ruoat ovat gastronomisessa järjestyksessä ja se on yhdellä aterialla syötävien ruokien kokonaisuus (Määttä, Nuutila & Saranpää 2008, 49–50). *À la Carte* -listan ruoista voidaan muodostaa erilaisia menukokonaisuuksia helpottamaan asiakkaiden ruokien valintaa. Ravintolat suunnittelevat tilausmenuja kokous- ja juhlatilaisuuksia varten. Tilausmenut on räätälöity asiakkaiden toiveiden ja sesonkien mukaisesti. (Lampi ym.2009, 23.)

Ruokalistan suunnittelijan työ ei lopu oikeiden ruokien valintaan, vaan on tärkeää miettiä ruokalistan ulkoasua. Tulostetun version paperin laatu, fontin koko ja tyyppi, väritys ja koko ovat niitä asioita mihin asiakas kiinnittää ensimmäisenä huomionsa. Paperin laadun valinnassa kannattaa ottaa huomioon ruokalistan uusiutuminen. Jos ruokalista vaihtuu päivittäin, kannattaa valita kevyt ja ympäristöystävällinen materiaali. Harvoin uusiutuva ruokalista puolestaan kannattaa tulostaa kestävälle ja vettä sekä likaa hylkivälle materiaalille, jotta se kestäisi mahdollisimman hyvin käyttöä ja olisi houkuttelevan näköinen kaikille asiakkaille. Ruokalistan materiaalin valinnassa kannattaa ottaa huomioon kestävä kehitys ja valita ympäristöystävällisiä materiaaleja. Ruokalistan teksti tulee asetella tarpeeksi väljästi, jotta se olisi helposti luettavissa, eikä ruokalista vaikuta asiakkaasta liian täydeltä. On myös huomioitava, että liian suurta ruokalistaa on asiakkaan hankala käsitellä ja lukea. (McVety, Ware & Lévesque 2001, 132–144.)

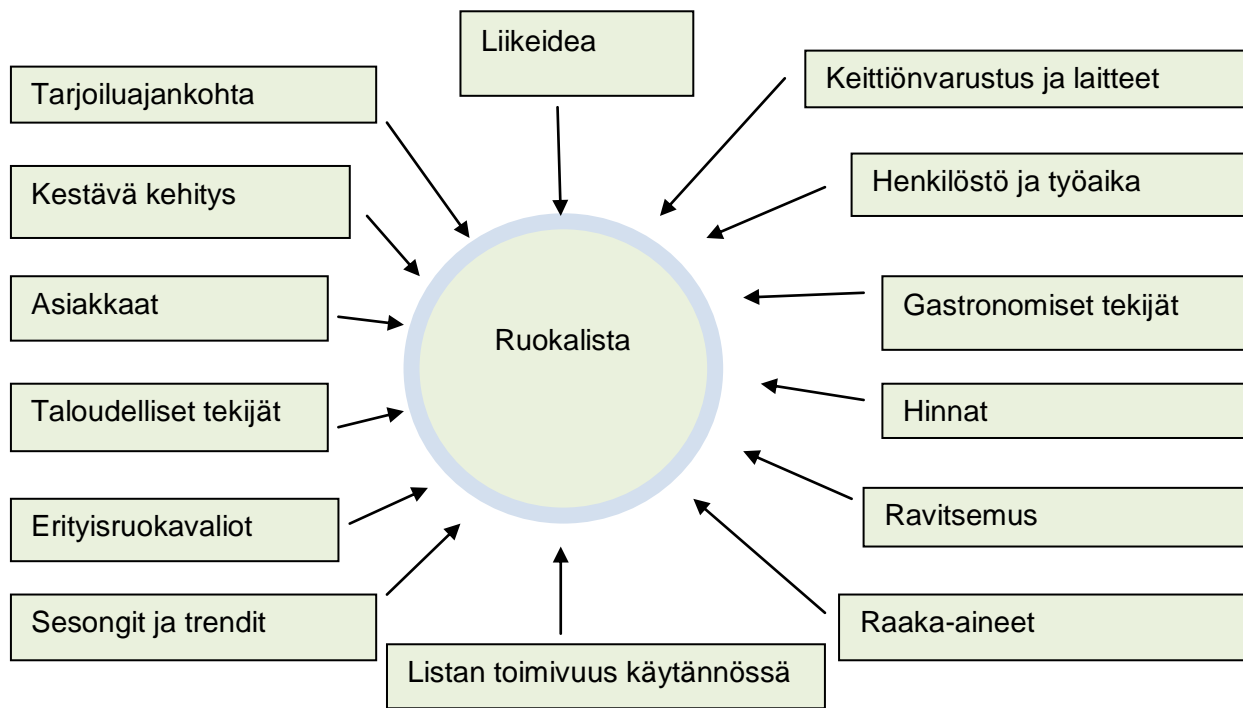
Ruokalistan ulkoasua tarkistettaessa on viimeistään huomioitava ruokien vaihtelevuus ja niiden tasapaino. Asiakkaat arvostavat sitä, että heille annetaan vaihtoehtoja, joista valita kulloinkin mieluinen ruoka. Vaihtelevuutta saadaan aikaan raaka-aineiden ja valmistustapojen monipuolisella käytöllä. (McVety ym.2001, 137–140.)

On tärkeää, että painettu ruokalista on houkutteleva ja siinä mainitaan kaikki tarpeellinen. Tärkeää on muistaa oikeinkirjoitus. Ruokalistanimien taivutuksissa on oltava tarkkana, jos ruokalistalla lukee ”Paistettu kuha” on annoksessa oltava yksi kokonainen kuha. Todennäköistä on, että annoksessa on annospala kuhasta, jolloin oikea termi ruokalistalla olisi ”Paistettua kuhaa”. Ruokalistan tulisi olla selkeä ja mahdollisimman paljon tietoa antava. Ruokien nimissä on paljon suomentamattomia ja useimmalle osalle asiakkaista tuntemattomia sanoja, joita yleensä kannattaa suomentaa. Tällöin vältetään asiakkaan kannalta hankalilta tilanteilta, joissa asiakas ei ymmärrä lukemaansa. (Määttä ym. 2008, 52.)

Ruokien houkuttelevuutta ruokalistalla voidaan lisätä kehittelemällä tarina ruokien nimistä. Ruokien alkuperää voidaan korostaa tuomalla se ilmi ruoan nimessä. Ruokien nimistä voi käydä ilmi ravintolan imago ja tyyli. Esimerkiksi Viikinkiravintola Harald on kehittänyt pienimuotoisen tarinan jokaiselle ruokalajille à la carte -listalla. Ravintola kuvailee maissikana-annosta seuraavalla tavalla ”Abbedissa tarjosi maissikanankoipea suurelta lankulta kera viikinkien maustekastin, tykönsä pani kokoelman ryytimaan herkkuja, Waldorffin ruhtinaan punajuurisalaattia kera savumantelirouheeseen, maukkaaksi muhitettua paistosta pavuista ja linsseistä, viikinkien kilpiperunaa ja kastia Emmentalin laaksosta. Ei siis ole ihme, että viikingit niin mielellään luostarissa vierailivat” (Viikinkiravintola Harald 2011).

4.2 Ruokalistan suunnittelun vaikuttavat tekijät

Ruokalistan suunnittelu on monen eri tekijän summa. Kuviossa kaksi ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät on kuvattu satunnaisessa järjestyksessä. Suunnittelun lähtökohtana on yrityksen toiminta-ajatus ja liikeidea (Lampi ym.2009, 22). Toiminta-ajatus kertoo, mitä yritys tekee ja miksi se on olemassa. Toiminta-ajatuksessa voidaan tuoda ilmi eettisiä periaatteita eli arvoja, jotka ohjaavat yrityksen tapaa toimia. Liikeidea on kuvaus siitä, kuinka toiminta-ajatus toteutetaan käytännössä. Yrityksen liikeidea vastaa kysymyksiin mitä, kenelle ja miten. Käytännössä täytyy tietää mikä on tuote, jota asiakkaille tarjotaan, mikä on asiakaskunta ja miten toimimme kannattavasti, jotta yritys ansaitsee rahaa. (Ahonen, Koskinen & Romero 2009, 24–25.)



Kuvio 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät (Saarela, Hyvönen, Määttä & von Wright 2010, 347.)

4.2.1 Asiakkaat

Ravintolan tuotteiden tulee olla sellaisia, että asiakkaat ovat valmiita niistä maksamaan. Ruokalistan suunnittelun alkuvaiheilla on tiedettävä, ketä asiakkaat ovat ja mitkä ovat heidän tarpeensa ja toiveensa. Asiakkaiden tarpeiden lisäksi ruokalistan suunnittelussa otetaan huomioon myös tilaisuuden luonne ja budjetti. Asiakkailta saatu palaute on hyvä kehittämisen työkalu ja sitä on hyvä hyödyntää ruokalistasuunnittelussa. (Lampi ym.2009, 24; Määttä ym. 2008, 41.)

4.2.2 Raaka-aineet

Raaka-aineiden saatavuus on huomioitava ruokalistan suunnittelussa. Raaka-aineen toimitusvarmuudesta riippuen kannattaa ruokalistaan jättää pientä liikkumavaraa siltä varalta, että jotain raaka-ainetta ei ole saatavissa. Esimerkiksi ravintola voi kestävän kehityksen mukaisesti tilata kalansa suoraan kalastajalta. Kalastaja ei välttämättä aina saa juuri sitä kalaa, mitä yritys haluaisi tilata, vaan tarjoaa tilalle toista kalalajia. Ruoka-

listalla kannattaakin mainita että ”Paistetta kalaa” eikä esimerkiksi ” Paistettua kuhaa”. (Lampi ym. 2009, 29–30.)

Raaka-aineen hintaa ja laatua kannattaa miettiä ruokia suunniteltaessa, kuten myös ruoan jalostusastetta. Näkyisin on saatavana puolivalmiina ja valmiina hyvin monenlaisia ruokia. Tietyissä tilanteissa puolivalmisteiden käyttö on perusteltua ja kannattavaa työ- kustannusten vuoksi, mutta toisaalta itse alusta pitäen valmistettu ruoka antaa ruualle lisäarvoa.

Raaka-aineiden hintojen ja saatavuuden vaihdellessa on tärkeää huomioida muutosten vaikutukset kannattavuuteen. Ravintolalla voi olla edessään tilanne, jolloin jotain raaka- ainetta ei ole saatavilla ja huono saatavuus vaikuttaa välittömästi sen hintaan. Ravinto- lan kannattaa miettiä onko järkevää käyttää kallista raaka-ainetta vai muokata ruokaoh- jeita ja käyttää jatkossa korvaavaa raaka-ainetta.

Ruokatuotteiden tulee olla turvallisia ja laadukkaita. Tuotteen laatuun vaikuttavat raaka- aineen jäljitettävyyys, tuoteturvallisuus, ravitsemuksellinen ja aistittava laatu sekä hinta- laatu-suhde. Tuotteen laadun rinnalla on yhtä tärkeää muistaa palvelun laatu ja toimin- nan laatu. Palvelun laadulla tarkoitetaan palvelun saatavuutta eli palvelulupauksen pi- tämistä, palveluallttiutta ja ruokailuympäristöä. Toiminnan laatuun puolestaan kuuluu henkilöstön ammattitaito, ympäristölaatu, yhteiskuntavastuu ja asiakasviestintä. Tuot- teen, palvelun ja toiminnan laatuun vaikutetaan suurelta osin yrityksen itse tekemillä päätöksillä, mutta on otettava huomioon myös lainsäädäntö ja asetukset, jotka ohjaavat ja määräävät ruokapalveluja. (Taskinen 2007, 22.)

Elintarvikkeiden oikea käsittely ja säilyttäminen ovat osa tuoteturvallisuutta ja ne ehkäi- sevät ruokamyrkytyksiä. Ruokamyrkytyksiä aiheutuu raaka-aineiden tai valmiiden ruoki- en huolimattomasta käsittelystä, kuten esimerkiksi ruoan jäädyttämisestä ja säilyttämi- sestä liian lämpimässä tai riittämättömässä kuumennuksesta. Kuumana tarjoiltavien ruo- kien kuljetus-, säilytys-, myynti- ja tarjoilulämpötilojen on oltava vähintään +60 astetta. Ruokien sisälämpötilan on noustava kypsennyksen aikana yli + 70 °C lämpötilaan ja siipikarjan osalta yli +75 °C lämpötilaan. Riittävästä kypsennyksestä ja lämpötilasta voi- daan varmistua mittaamalla vastavalmistetun ruoan lämpötila. (Elintarviketurvallisuusvi- rasto Evira 2010.)

Kylmäsäilytystä vaativia elintarvikkeita on säilytettävä oikeissa lämpötiloissa kylmässä (Taulukko 3). Tuoreet kalatuotteet ovat herkästi pilaantuvia elintarvikkeita ja siksi niitä tulee säilyttää enintään + 3 °C lämpötilassa. Jauheliha on myös helposti pilaantuva, kos-

ka jauhamisen vuoksi liha on kosketuksessa hapen kanssa ja on näin ollen herkkä pilaantumaan. Maitotaloustuotteet vaativat enintään + 8 ° C lämpötilan. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2010.)

TAULUKKO 3. Elintarvikkeiden säilytyslämpötiloja (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2010.)

LÄMPÖTILA	ELINTARVIKELAJI
0 °C- +3°C	Tuoreet kalastustuotteet, elävinä säilytettävät lukuun ottamatta suojakaasu- ja tyhjiöpakatut kalajalosteet, suolattu mäti, keitetyt äyriäiset ja nilviäiset
alle 4 °C	Jauheliha
enintään + 6°C	Muut helposti pilaantuvat elintarvikkeet, mukaan lukien maito, kerma, idut, paloitetut kasvikset, kalapuolisäilykkeet, elävät simpukat
enintään + 8°C	Helposti pilaantuvat maitopohjaiset tuotteet, joiden valmistukseen sisältyy vähintään pastörointi tai sitä vastaava käsittely

On pyrittävä käyttämään tuoreita sesonginmukaisia raaka-aineita, mutta etenkin talvisin terveellisen ja monipuolisen ruuan valmistaminen ainoastaan tuoreista raaka-aineista voi olla vaikeaa. Erilaisia säilöntämenetelmiä käyttämällä ja hyödyntämällä voidaan tasata vuodenaikojen vaihtelusta aiheutuvia tiettyjen elintarvikkeiden saatavuusongelmia ja lisätä lähiruuan käyttöä. Suolalla ja etikalla säilöminen ovat hyvin vanhoja keinoja, mutta suolalla säilöminen on vähentynyt huomattavasti muiden menetelmien yleistyessä. Pakastaminen on nykyisin yleisin keino elintarvikkeiden pitempiaikaisessa säilömisessä, koska sen avulla elintarvikkeen maku, aromi, väri ja ravintoarvo säilyvät parhaiten. Elintarvikkeen rakenne usein muuttuu jonkin verran pakastuksessa. (Saarela ym. 2010, 279–297; Mäkipeska & Sihvonen 2010.)

Kuivaaminen on perinteinen, aikaa vievä ja vanha tapa, mutta vähän käytetty säilömismenetelmä mm. lihan ja kalan säilömiseen. Kuivaamista voidaan käyttää myös muiden raaka-aineiden säilöntään, kuten esimerkiksi sienten ja marjojen. Mielestäni kuivaamista tulisi käyttää nykyistä useammin säilöntämenetelmänä, koska kuivattujen tuotteiden Saarelan ym. (2010, 279–297) mainitsemat pakkaus-, säilytys- ja kuljetuskustannukset ovat alhaiset. Esimerkiksi pakastamiseen verrattuna kuivatut tuotteet eivät tarvitse niin paljon säilytystilaa, energiaa ei kulu pakastuksen ylläpitoon ja tuotteen käyttäminen on nopeaa. Kuivatuissa tuotteissa ei myöskään ole lisäaineita. Kuivaaminen on hyvä menetelmä lisätä lähiruuan käyttöä. Esimerkiksi metsissä kasvaa suuret määrät sieniä, eikä

niitä pystyttyä hyödyntämään tuoreena, vaan niitä kannattaa säilöä. Kuivaamalla saadaan sieniä säilöttyä, varastoitua ja kuljetettua suuria määriä pienillä kustannuksilla.

4.2.3 Ravitsemussuositukset, Itämeren ruokavalio ja Superruoka

Ruuan ravintosisältöön kiinnitetään nykyisin hyvin paljon huomiota. Ravintolan tarjoaman ruuan tulee olla terveellistä ja ravitsevaa, varsinkin jos asiakkaat nauttivat sitä päivittäin. Esimerkiksi oppilas- ja henkilöstöravintoloiden ateriat ovat tarkasti suunniteltuja, jotta asiakkaat saavat monipuolisesti ravintoa aterioista. Ruokaravintolat ovat nykyisin suosiossa ja asiakkaat nauttivat ateriansa yhä useammin ravintoloissa (Moksu 2011). Ravintoloiden tulee kiinnittää huomiota entistä enemmän ruokien terveellisyyteen ja tarjota ravitsemuksellisesti parempia ruokavaihtoehtoja.

Perinteinen ruokaympyrä (kuva 1.) opastaa edelleen koostamaan ruokavalionsa oikeaoppisesti. Ruokaympyrä näyttää mitä ja minkä verran eri ruoka-aineita ruokavaliossa tulisi olla. Kyse ei kuitenkaan ole yksittäisistä raaka-aineista, vaan ruokaympyrä opastaa koostamaan päivittäisen ruokavalion kokonaisvaltaisesti oikeaoppisesti. Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisesta ravinnosta. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osuus päivittäisestä ruokavaliosta on suurin. Niitä tulisi syödä ainakin 400 g päivässä. Vähäsuolaiset täysjyväviljavalmisteen tulisi sisältyä jokaiseen ateriaan. Rasvattomia tai ainakin vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä juoda ainakin 2 lasillista päivässä ja niiden lisäksi syödä vähärasvaisia ja vähäsuolaisia juustoja kohtuudella. Kalaa on hyvä syödä ainakin 2 kertaa viikossa. Salaattien kanssa suositellaan käytettävän öljypohjaisia salaattinkastikkeita ja leivän päälle kannattaa sipaista kasviöljypohjaista margariinia. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005.)



Kuva 1. Ruokaympyrä (Kansanterveys 2011.)

Rasvan laatuun ja määrään ja kuidun sekä suolan saantiin tulisi ruuan valmistuksessa kiinnittää huomiota. Suomalaisten ruokavaliossa on kovaa rasvaa, eli tyydyttyneitä rasvahappoja edelleen liian paljon, vaikka rasvan laatu on parantunut viime vuosikymmenten aikana. Pehmeiden rasvojen, eli kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen käyttöä tulisi puolestaan lisätä. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa voin käytön vähentämistä ja rypsiöljyn käytön lisäämistä. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavaliossa tulisi suosia vähempirasvaisia raaka-aineita, kuten esimerkiksi siipikarjaa, vähärasvaista lihaa ja maitotaloustuotteita sekä kalaa. Kalojen rasvapitoisuudet kuitenkin vaihtelevat suuresti, lohikalojen rasvapitoisuus on melkein 15 % ja kuhan rasvapitoisuus on alle 1 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suolan määrä ruuassa tulisi vähentää. Suolaa lisätään usein ruuanvalmistuksen yhteydessä ruokaan ja siksi sen määrään voidaan itse helposti vaikuttaa. Usein suolaa saadaan melkein huomaamatta erilaisista lähteistä, kuten leivästä, lihavalmisteista ja juustoista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suurkeittiöissä voidaan käyttää ruokalistasuunnittelun apukeinona Suomen sydänliiton kehittämää ruuan ravitsemuksellisen laadun kriteereitä. Perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteerit mittaavat, kuinka terveellistä lounasruokaa ravintola valmistaa (liite 1.). Ravintolat voivat käyttää erilaisia laskentaohjelmia apunaan terveellisen ruuan suunnitte-

lussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää Internetissä Fineli- nimistä sivustoa, jossa kuka tahansa voi käydä tutkimassa, kuinka terveellistä ruokaa valmistaa.

Ruuan valmistustavoilla ja raaka-aineiden eri jalostusasteita hyödyntämällä voidaan vaikuttaa siihen, kuinka hyvin raaka-aineiden ravintoaineet säilyvät lopputuotteeseen asti. Tarkoituksena on säilyttää raaka-aineiden omat vitamiinit, mineraalit ja kuidut mahdollisimman hyvin. Vitamiinit ovat hyvin herkkiä ainesosia tuhoutumaan raaka-aineista. Pitkäaikainen kuumennus ja hapen vaikutus tuhoavat vitamiineja eniten ja liikaa keittämistä tulisi välttää. Esimerkiksi lämpimänä tarjoiltavat kasvikset tulisi kypsentää siten, että ne säilyttävät napakkuutensa, rapeutensa ja mehevyytensä. Turhia käsittelytapoja ja -vaiheita tulee välttää, jotta vitamiinit säilyisivät. Vesiliukoisia vitamiineja liukenee pesu-, liuotus- ja keitinvesiin ja rasvaliukoisia vitamiineja ruoan rasvaan. (Parkkinen & Rautavirta 2010, 22, 260.)

Pakastetuotteet usein pakastetaan välittömästi sadonkorjuusta ja tuoreet tuotteet kulkevat usein pitkän matkan kilometreissä ja ajallisesti ennen kun päätyvät ns. tuoreina asiakkaalle. On myös kestävän kehityksen mukaista suosia ympäristöä vähemmän kuormittavia ratkaisuja raaka-aineiden hankinnassa ja käytössä. Pitkät kuljetusmatkat lisäävät tuotteen hiilijalanjälkeä ja ympäristön kuormittumista voidaan vähentää suosimalla lähellä tuotettuja ja mahdollisesti pakastettuja raaka-aineita. (McVety ym. 2001, 46–47.)

Tähän asti superruoksi Suomessa on mielletty runsaasti ravinteita sisältävät raaka-aineet, jotka ovat peräisin ulkomailta, kuten esimerkiksi goji-marjat ja spirulina-levä. Tieteellisillä tutkimuksilla on kuitenkin keväällä 2011 osoitettu, että superruokia kasvaa myös Suomen metsissä, järvissä ja pelloilla. (VTT 2011.)

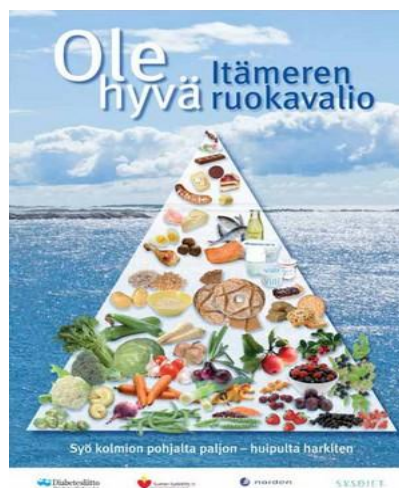
Maria Lankinen Itä-Suomen yliopistosta tutki väitöstutkimuksessaan ruisleivän, rasvaisen kalan ja mustikan nauttimisen vaikutuksia henkilöillä, joilla oli kohonnut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Ruisleivän, rasvaisen kalan ja mustikoiden osoitettiin saavan aikaan terveyden kannalta hyviä muutoksia veren rasvoissa ja näin ollen ehkäisevän tyypin 2 diabeteksen kehittymistä. Väitöstutkimuksessa verrattiin myös ruisleivän nauttimisen vaikutuksia noin 200 aineenvaihduntatuotteen vaikutukseen. Tutkimuksessa todettiin, että ruisleivän nauttimisesta saattaa olla apua painonhallinnassa. (VTT 2011.)

Superruoksi voidaan Lankisen tutkimuksen perusteella kutsua läheltä saatavia perusraaka-aineita, joita ei tarvitse hankkia ulkomailta.

Diabetesliitto, Sydänliitto ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijat ovat pohtineet lähiruoan ja terveellisen ruokavalion yhdistämistä. He ovat kehittäneet Itämeren ruokavalion, jossa terveellisyys ja lähiseudun terveelliset ruoka-aineet yhdistyvät. (Diabetesliitto 2010.)

Itämeren ruokavalio on melko uusi ruokavalio, jossa suositaan paikallisia raaka-aineita. Kyseisen ruokavalion idea on lähtöisin terveelliseksi osoitetusta Välimeren ruokavalios- ta, jota on muokattu alueellemme sopivaksi. Kotimaiset kasvikset ja marjat, ruis, rypsiöl- jy ja kala ovat ruokaperinteeseemme kuuluvia perusraaka-aineita, joita itämeren ruoka- valiossa suositaan.

Diabetesliitto, Sydänliitto ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijat ovat yhteis- työssä kehittäneet Itämeren ruokakolmion (kuva 2.), johon on koottu kasvis- ja ruoka- aineryhmiä. Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion jokainen saa helposti käyttämällä kolmiossa esiintyviä ruoka-aineryhmiä sopivina määrinä. Kolmion ala- ja keskiosan ruo- ka-aineryhmien tulisi muodostaa pääosan ruokavaliosta ja niitä tulisikin nauttia päivittäin ja monipuolisesti. Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat isossa ja tärkeässä osassa terveel- lisessä ruokavaliossa. Niiden lisäksi tulisi ruokavaliossa olla monipuolisesti täysjyväisiä viljatuotteita ja vähärasvaisia tai rasvattomia maitotaloustuotteita, kuten maitoa, viiliä ja jogurttia. Rasvan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Itämeren ruokavaliioon kuuluvat pehmeät rasvat ja niiden hyviä lähteitä ovat kalat ja rypsiöljy. Kalaa tulisi sisällyttää ruo- kavaliioon ainakin 2-3 kertaa viikossa. (Diabetesliitto 2010.)



Kuva 2. Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto 2010.)

Itämeren ruokakolmion yläosan ruoka-aineryhmiä tulisi syödä harvoin. Yläosassa ovat mm. rasvaiset ja kovaa rasvaa sisältävät juustot, makkarat, keksit ja karamellit. Näitä ruoka-aineita ei välttämättä tarvitse nauttia ollenkaan, mutta harvoin ja pieninä annoksina nautittuna ne eivät aiheuta haittaa. (Diabetesliitto 2010)

4.2.4 Erityisruokavaliot

Yleisimpien erityisruokavalioiden huomioiminen jo ruokalistan suunnitteluvaiheessa helpottaa ravintolan henkilökunnan työtä ruuan tilausvaiheessa. Asiakas voi noudattaa erityisruokavaliota esimerkiksi ruoka-aineallergian tai -yliherkkyyden takia. Joskus syy ruokavaliion valintaan voi olla eettinen tai ekologinen. (Fazer 2011.)

Ruoka-aineallergiselle tai keliakiaa sairastavalle ruokaa valmistettaessa ruokaan ei saa joutua edes pientä määrää allergisoivaa raaka-ainetta tai keliakiaruokavaliossa ohraa, vehnää tai ruista, joten ruoan valmistuksessa on oltava tarkkana (Määttä ym. 2008, 47). Kasvisruokavaliota on monia erilaisia, mutta Määttälän ym. (2008, 48) mukaan lakto-ovovegetaarinen kasvisruoka on yleisin. Kyseisessä ruokavaliossa kasvien lisäksi on sallittua käyttää maitovalmisteita ja kananmunaa. Kaikki kasvisruoka-ateriat koostetaan käyttäen mahdollisimman monipuolisesti sallittuja raaka-aineita, joita ruoka olisi ravintokoostumukseltaan hyvä. Pääsääntöisesti kasvisruokavalioiden ei käytetä lihaa, kalaa tai siipikarjaa. Näitä raaka-aineita korvataan esimerkiksi palkokasveilla, siemenillä, pähkinöillä ja sienillä.

Laktovegetaarisessa ruokavaliossa kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi käytetään maitotaloustuotteita. Semivegetaarinen ruokavaliota on sellainen, jossa eläinperäisiä raaka-aineista punainen liha pois lukien. Vegaaniruokavaliota noudattavan ruokavaliosta ei ole mitään eläinperäistä raaka-ainetta. Etenkin vegaaniruokavaliota kohdalla on oltava tarkkana elintarvikkeiden pakkausselosteiden kanssa. Vaikka ruoka tai raaka-aine ei nimensä perusteella kuulosta sisältävän eläinperäisiä raaka-aineita, on tuoteselosteesta tarkistettava onko tuotteessa käytetty esimerkiksi liivatetta, joka on eläinperäinen tuote. (Ruokatieto 2011.)

4.2.5 Gastronomia

Ruuan aistinvaraiset ominaisuudet vaikuttavat ruuasta syntyvään mielikuvaan. Esimerkiksi ruuan ulkonäkö, maku, haju ja lämpötila ovat sellaisia tekijöitä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota jo ruokalistan suunnitteluvaiheessa. Usein maku on tärkein ruuan

ominaisuus, mutta jos ruoka on kylmää ja ankean harmaan väristä, ei se houkuttele asiakasta edes maistamaan kyseistä ruokaa. Värikkäät ruuat puolestaan herättävät ruokahalua ja antavat mielikuvan, että ruoka on ravitsemuksellisesti hyvää. Tästä syystä punaista, vaaleanpunaista, oranssia, ruskeaa, keltaista ja vaalean vihreää väriä kannattaa suosia. Värejä kannattaa käyttää harkiten. Samanlaisten värien käyttäminen aterian kaikissa ruuissa ei ole suotavaa, mutta ei myöskään kaikkien värien käyttö yhdessä ruuissa ole järkevää. (Suominen 2002, 15–16.)

Ruokien erilaisia rakenteita tulee yhdistellä. Samaa rakennetta ei saisi toistua aterian aikana useasti. Joitakin ruokayhdistelmiä on totuttu näkemään yhdessä, kuten esimerkiksi rapeaksi paistettu ja leivitetty kala ja kylmä kermaviilikastike. Ruokien erilaiset muodot tuovat osaltaan vaihtelua ruuan ilmeeseen. Erilaisilla leikkuutavoilla saadaan kasviksista ja juureksista houkuttelevan näköisiä. Tarvittaessa koristeellisesti leikatut raaka-aineet toimivat myös koristeina eikä ylimääräisiä somisteita välttämättä tarvita. Valmistusastioiden muodot on hyvä ottaa huomioon jo ruokien suunnitteluvaiheessa. Samojen muotojen käyttämistä aterian kaikissa ruuissa on hyvä välttää. (Määttä ym. 2008, 43–44; Suominen 2002, 17.)

Ruokalistan suunnittelussa pyritään huomioimaan raaka-aineiden mahdollisimman monipuolinen käyttö. Varsinkin lounasta tarjoavien ravintoloiden on käytettävä monipuolisesti eri raaka-aineita, koska asiakaskunta on usein sama työviikon aikana. Monipuolisella raaka-aineiden käytöllä varmistetaan ravitsemussuosituksen mukaisten aterioiden toteutuminen. Ateriat koostetaan siten, että raaka-aineita tulisi kattavasti eri raaka-aineryhmistä, eli kalaa, lihaa, lintua ja kasviksia tulisi monipuolisesti aterialle. Muidenkin raaka-aineiden turhaa toistoa tulisi välttää. Peruna, kerma, juustot, jauhot ja marjat ovat helposti toistuvia raaka-aineita, jos aterioiden koostamiseen ei kiinnitetä huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Ruoissa tulee olla monipuolisesti makuja ja niiden tulee olla tasapainossa. Mikäli ruoan pääraaka-aine on maultaan voimakas, tulee lisäkkeiden olla vähemmän voimakkaan makuisia. Raaka-aineiden käsittely- ja kypsennystapoihin tulee kiinnittää huomiota. Esimerkiksi lounaspöydässä ei mielellään käytetä keitettyä perunaa joka päivä lisäkkeenä. Kun lisäkkeen raaka-ainetta ja valmistustapaa vaihdellaan, saadaan lounaspöytäänkin vaihtelua ja monipuolisuutta. (Määttä ym. 2008, 42–43.)

Ensivaikutelma on ruuan yhteydessä tärkeä ja se syntyy usein jo ruokalistaa katsoessa. Ranskankielisten gastronomisten nimien käyttö ruokalistalla antaa arvokkaan mielikuvan ruuista, mutta väärin kirjoitettuna lisäarvo menetetään. Jos ruokalistalla lukee Stroganoff, on ruuan oltava perinteen mukaan valmistettu naudan paistista eikä esimerkiksi lampaan lihasta. Ruokalajit tulee olla gastronomisesti oikeassa järjestyksessä ruokalis-

toilla, mutta ei ole olemassa yhtä ainutta ja oikeaa ruokalajijärjestystä. Ranskalaisen Escoffier'n tekemä ruokalajijärjestys on maailmallakin tunnettu ja sitä voidaan pitää ateriasuunnittelun perustana (liite 2). Hänen ruokalajijärjestyksessään on 14 ruokalajia kylmästä alkuruuasta juustoihin ja jälkiruokaan. Nykyisin kyseistä järjestystä kannattaa muokata ja lyhentää käyttöön sopivaksi, koska harvoin asiakkaat syövät pitkän kaavan mukaisesti. (Määttä ym. 2008, 49–50.)

4.2.6 Keittiönvarustus ja laitteet sekä henkilöstö ja työaika

Keittiön tilat ja laitteet vaikuttavat ruokalistasuunnitteluun. Käytössä olevat laitteet vaikuttavat siihen, mitä ruuan valmistusmenetelmiä voidaan käyttää. Jos ruokia valmistetaan suuria määriä, on keittiössä oltava valmistuslaitteiden lisäksi jäähdytyslaitteita ja tarpeeksi kylmätiloja. Ruokalistaa suunniteltaessa on huomioitava myös eri laitteiden kuormitus. Esimerkiksi, jos keittiössä on vain yksi uuni ja samaan aikaan tulisi valmistaa matalalla että korkealla lämmöllä ruokaa, on se mahdotonta. (Lampi ym. 2009, 27; Määttä ym. 2008, 44.)

Henkilökunnan ammattitaito ja henkilökunnan määrä vaikuttavat ruokalistan ruokien valintaan, mutta vaikuttavat myös raaka-aineiden jalostusasteeseen. Jos henkilökuntaa on niukasti ja heillä ei ole monipuolista osaamista ja ammattitaitoa, voidaan raaka-aineita hankkia puolivalmiina. Ruokalistasuunnittelussa on hyvä huomioida myös tarvittava työaika. Esimerkiksi, jos sunnuntaina järjestetään tilaisuus, kannattaa tarjottaviksi miettiä sellaisia ruokia, joita voi valmistella etukäteen eikä näin ollen vaadi paljoa työaikaa juuri ennen tilaisuutta. (Lampi ym. 2009, 28.)

4.2.7 Sesongit ja trendit

Ruuan maailmassa sesongit ovat sidoksissa vuodenaikojen vaihteluun. Tiettyinä vuodenaikoina raaka-aineet ovat parhaimmillaan, koska ne ovat tuoreita ja helposti saatavilla. Sesonginmukaisten raaka-aineiden hyödyntäminen ruuissa tuo vaihtelua ruokalistaan ja on yksi lähiruuan hyödyntämisen edellytys. (Määttä ym. 2008, 42.)

Kasvikset ja marjat ovat parhaimmillaan loppukesän ja syksyn aikaan ja riista syksyllä ja alkutalvella. Kevään erikoisuuksia on tuore parsia ja raparperi. Kehittyneen logistiikan ansiosta useita raaka-aineita on saatavilla ympäri vuoden, mutta niitä tuodaan ulkomail-

ta. Tämä osaltaan laskee raaka-aineen arvoa, mutta asiakkaat osaavat arvostaa sesongin ensimmäisiä herkkuja. (Määttä ym. 2008, 42.)

Kansalliset juhlat on hyvä ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Laskiaiseen, pääsiäiseen, vappuun ja jouluun yhdistetään tietyt perinteiset herkut. Ravintolassa voidaan kunnioittaa juhlapyhien perinteitä tarjoamalla tuttuja ruokia, mutta perinteisiä herkkuja voi myös päivittää ja muokata nykyaikaisiksi. (Määttä ym. 2008, 43.)

Ravintola-alalla trendit eli ns. muoti-ilmiot muuttuvat nopeaan tahtiin ja siksi on hyvä pysyä muutoksessa mukana, jotta osaa tarjota asiakkaille juuri sitä, mitä he haluavat ja mistä he ovat valmiita maksamaan. Muutoksia tehdessä on kuitenkin hyvä muistaa yrityksen liikeidea ja toiminta-ajatus, jottei yrityksen perusajatusta muokata jokaisen uuden muoti-ilmion yhteydessä.

Aina ei riitä, että reagoidaan jo tapahtuneisiin muutoksiin, vaan täytyy osata ennakoida ja ennustaa tulevaa. Ruokalistan suunnittelussa tulee huomioida uutuudet ruokatuotteissa, raaka-aineissa, ruokalistatyypeissä, ja sisustuksessa. Laajemmin ajateltuna on huomioitava myös yleinen talouden kehitys ja miten se vaikuttaa asiakkaiden ostokäyttäytymiseen. (McVety ym. 2001, 18.)

Viimeaikaisia trendejä on lähi- ja luomuruoan suosiminen ruokavaliossa ja kestävän kehityksen huomioiminen. Hyvinvointiin ja painonhallintaan liittyvät trendit vaikuttavat usein myös tiettyjen ruokien suosimiseen ja syrjimiseen. Turhien hiilihydraattien poistaminen ruokavalioista on kasvava trendi. Kyseessä on ns. karppaajan ruokavalio, jossa suositaan puhdasta, luonnonmukaista ja teollisesti käsittelemätöntä ruokaa. Eläinperäinen ravinto, liha ja eläinrasva, kuten voi, korvaavat ruokavaliossa hiilihydraatit. (Froloff 2010.)

Hyvä puoli vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa on, että puhtaan, luonnonmukaisen ja teollisesti käsittelemättömän ruoan suosiminen on kestävän kehityksen mukaista. Vähähiilihydraattisesta ruokavalioista on hyvin erilaisia mielipiteitä, koska Suomessa sitä ei ole vielä tieteellisesti tutkittu riittävästi ja se on ristiriidassa yleisiä ravitsemussuosituksia vastaan. Hiilihydraattien korvaaminen eläinperäisellä ravinnolla on ravitsemussuosituksen vastaista. Ravitsemussuositukset kehottavat kiinnittämään huomiota rasvan laatuun ja määrään, sekä kuidun saantiin. Pehmeitä rasvojen käyttöä tulisi lisätä ja kovan rasvan, kuten voi, käyttöä tulisi vähentää. Ravitsemussuositusten mukaan rasvojen ja hiilihydraattien tasapaino vähentää lihavuutta ja siihen liittyviä sairauksia. Karppaajan ruokavaliossa väitetään painon putoavan hiilihydraattien karsimisen ansiosta. Ortopedian

erikoislääkäri Antti Heikkilä toteaa, että vähähiilihydraattisella ruokavaliolla on ollut positiivisia vaikutusta mm. ylipainoon ja verenpaineeseen sekä verensokeriin liittyviin sairauksiin. Tulevaisuudessa kuitenkin nähdään millaisia vaikutuksia terveyteen vähähiilihydraattinen ruokavalio aiheuttaa. (Froloff 2010; Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2005.)

4.2.8 Kannattava ravintolatoiminta

Ruoanvalmistusta tulee suunnitella tarpeeksi, jotta se olisi riittävän tehokasta. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon kaikki ruoanvalmistukseen käytettävät resurssit, kuten työvoima ja -aika sekä käytettävissä olevat koneet ja laitteet. Tavoitteena on suunnitella ajankäyttö ja työtavat niin, että pystytään tuottamaan tietty määrä ruokaa halutussa ajassa. Kun tämä tavoite on savutettu, on toiminta tuottavaa. Toiminnassa tulee ottaa myös taloudellisuus huomioon. Taloudellisuutta on se, että tuotteiden valmistuksessa käytetään mahdollisimman vähän kustannuksia tuotteen laadun kärsimättä. (Lampi ym. 2009, 112.)

Huolellisesti laaditut ruokaohjeet ja annoskortit kertovat kunkin tuotteet kustannukset niin raaka-aineiden kuin työkustannustenkin osalta. Annoskorteista ilmenee ruokalajin nimi, tarkat osto- ja käyttöpainot, osto- ja käyttö hinnat, annoskoko, valmiin ruoan määrä, käytettävät raaka-aineet ja välineet sekä valmistusohjeet. Annoskorttien valmistusohjeita noudattamalla saadaan ruokaa suunniteltu määrä ja ruoan laatuvaatimukset täyttyvät. (Määttä ym. 2008, 64.)

Ruokaohjeen suurentaminen ja muokkaaminen käytettävissä olevien raaka-aineiden ja laitteiden mukaan on ruokaohjeen vakiointia (Lampi ym. 2009, 19). Asiakkailta on nykyisin korkeat vaatimukset ruoan laadun suhteen ja he odottavat vähintäänkin yhtä laadukasta ruokaa, mitä ovat ennen saaneet, ja usein he odottavat saavansa parempaa laatua kuin aiemmilla kerroilla. Vakioidut ruokaohjeet auttavat kokkeja valmistamaan aina yhtä laadukasta ruokaa, jota asiakkaat odottavat. Ruokaohjeet tulee suunnitella ja testata huolellisesti, ettei niihin jää pienintäkään virhettä. Vakioitujen ruokaohjeiden tulee olla yksinkertaisia ja helposti luettavia, jotta esimerkiksi kokin sairastuessa kuka tahansa osaisi valmistaa ruoan annetun ohjeen mukaan. (McVety ym. 2001, 110–112.)

4.3 Vakioateriat ja kahvitilaisuus

Vakioateriat erotetaan toisistaan niiden tarjoiluajankohdan mukaan. Yleisesti käytössä olevia vakioaterioita ovat aamiainen, lounas, päivällinen ja illallinen. Väärnin Pappilassa vakioaterioita tarjotaan asiakkaiden tilausten mukaan, mutta pääsääntöisesti ne ovat lounas, päivällinen tai illallinen. Vakioaterioissa on kullakin tarjoiluajankohdan lisäksi omat erityispiirteensä, jotka on hyvä tietää. Ravintoloissa ja juhlapalveluyrityksissä järjestetään erilaisia juhlatilaisuuksia. Tilaisuudet voivat vaihdella hyvin virallisista vastaanotoista vapaamuotoisempiin kahvitilaisuuksiin. (Määttä ym. 2008, 28–40.)

4.3.1 Aamiainen

Suomessa aamiainen on yleisesti kotona ja hotelleissa nautittava ateria. Viime aikoina aamiaista on ryhdytty tarjoamaan myös erilaisissa kahviloissa ja huoltoasemilla, joissa aamiaisasiakkaina voivat olla esimerkiksi rekka-, taksiautoilijat ja satunnaiset matkailijat. Hotelliaamiainen tarjotaan yleensä klo 7 ja 11 välillä ja se on buffet-pöydästä tarjoiltu usein runsas ja monipuolinen ateria. Aamiainen voidaan tarjolla myös suoraan asiakkaan hotellihuoneeseen. (Lehtinen ym. 2004, 491–492.)

Aamiainen voidaan jakaa neljän ryhmään sen perusteella, mitä ne sisältävät. Ne ovat suomalainen, englantilainen, mannermainen ja amerikkalainen aamiainen. Suomalainen aamiainen on yleensä buffet-pöydästä tarjottava runsas ja monipuolinen aamiainen. Se sisältää esimerkiksi täysjyväviljaista puuroa, leipää, maitoa ja maitotuotteita, kananmunia ja/tai munakokkeliä, leikkeleitä, juustoja, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Suomalainen aamiainen on ravitsemussuosituksen mukainen ateria. (Lehtinen ym. 2004, 491–492.)

Englantilaisen aamiaisen tyypillisimmät tarjottavat ovat paistettu pekoni ja kananmuna, paahtoleipä ja marmeladi sekä tee ja tuoremehu. Mannermainen aamiaisella tarjolla on paahtoleipää tai sämpylää, marmeladia, tuoremehua, keitettyä kananmunaa, juustoa tai kinkkua. Amerikkalaisen aamiaisen tunnuspiirteinä ovat vohvelit ja pannukakut ja niiden kanssa hillot tai marmeladit, murot, maissihutaleet, juusto ja paahtoleipä. (Lehtinen ym. 2004, 491–492.)

4.3.2 Lounas

Lounaan tarkka tarjoiluajankohta riippuu ravintolan liikeideasta ja asiakaskunnasta, mutta se sijoittuu kuitenkin puolenpäivän aikaan. Lounas on yksinkertaisempi ateria verrattuna päivälliseen ja se sisältää vain kaksi tai kolme ruokalajia. Käytettävät raaka-aineet ovat edullisemmasta päästä. Jälkiruoka voidaan korvata kahvilla tai teellä. Lounaan ja päivällisen erot ovat ennen olleet paljon voimakkaammat kuin nykyisin. Eroja oli mm. raaka-aineiden käytössä ja ruuan valmistustavoissa. Nykyisin varsinkin juhlapalveluyrityksissä käytettävät raaka-aineet ja ruokalajit usein määräytyvät asiakkaan makumieltymysten ja budjetin mukaan eikä niinkään vanhojen sääntöjen mukaan. (Määttä ym. 2008, 34–35; Lehtinen ym. 2004, 492.)

Nykyisin lounaalla suositaan kevyitä ja terveellisiä ateriavaihtoehtoja, koska usein asiakkaat jatkavat aterioinnin jälkeen työntekoa, eivätkä näin ollen halua nauttia raskasta lounasta. Lounas tulee suunnitella huolella nopeasti tarjottavaksi ja helposti nautittavaksi. Ruokien suunnittelussa tulee huomioida, että asiakkaat keskustelevat ruokailun lomassa. Ruuan tulisi olla vaivattomasti syötävää, esimerkkinä keitto. Tilaisuuden luonteesta ja asiakasmäärästä riippuen on mietittävä, tarjoillaanko lounas buffet-pöydästä vai annoksittain. Jos asiakkaita on paljon, on lounaan tarjoaminen buffet-pöydästä järkevämpää ja nopeampaa asiakkaan kannalta. Pöydässä on oltava tarpeeksi monta aloituspistettä, jotta ruokailussa ei kulu aikaa turhaan jonottamiseen. Ruokailun sujuvuuteen voidaan vaikuttaa myös kattamalla lounaspöytä valmiiksi. Mikäli lounas on annoksittain tarjottava, voi pöydässä olla valmiina kylmänä tarjottava alkuruoka. Silloin, kun jälkiruokana tarjotaan kahvia, voivat kahvikupit olla katteessa valmiina. (Määttä ym. 2008, 34–35, Lehtinen ym. 2004, 492.)

Kevyitä lounasruokavaihtoehtoja ovat esim. salaatit, kevyet keitot, siipikarjanliha- ja kalaruokat (Määttä ym. 2008, 34–35). Kotiruokatyyppiset lounaat ovat suuressa suosiossa. Jauheliha-, kiusaus- ja pastaruokat sekä uunissa valmistettavat ruokat ovat edullisia valmistaa ja vaihtelevasti raaka-aineita ja valmistustapoja käyttämällä niistä saadaan monipuolisia lounasruokia.

4.3.3 Päivällinen

Päivällinen on vakioaterioista muodollisin ja sen tarjoaminen voi alkaa jo klo 16, mutta yleisemmin vasta klo 17. Kansainvälisesti päivällistä tarjotaan vasta klo 18. Päivällinen eroaa lounaasta tarjoiluajankohdan lisäksi ruokalajien määrässä ja raaka-aineiden käy-

tössä. Ruokalajeja voi olla 3-5 ja raaka-aineina on yleensä käytetty kalliimpia ja korkeatasoisempia raaka-aineita kuin lounaalla. Myös arkisista raaka-aineista voi saada näyttäviä ja herkullisia päivällisruokia valmistamalla ne vaativilla valmistustavoilla ja kiinnittämällä huomiota yksityiskohtiin. Päivällisen ruokia suunniteltaessa tulee huomioida niiden oikeaoppinen gastronominen järjestys ja suunnitella ruokajuomat niihin sopiviksi. (Lahtinen ym. 2004, 492; Määttä ym. 2008, 36–38.)

Virallinen päivällinen voi olla myös muodollinen tilaisuus. Tällaisissa virallisissa tilaisuuksissa tulee suunnittelutyö tehdä huolella ja suunnittelua ohjaa usein protokolla. Tilaisuuden järjestäjän ja henkilökunnan tulee tietää tilaisuuden kulku ja puheiden paikat, jotta tilaisuus etenee suunnitelmien mukaisesti ilman yllätyksiä. Virallisten päivällisten suunnittelutyö voi alkaa kutsukorttien lähettämisestä vieraille. Kutsukortista ilmenee päivällisen aika, paikka, kutsuja ja pukeutumishjeet sekä ohjeet, kuinka kutsuun tulee vastata. Virallisissa tilaisuuksissa on ennakolta suunniteltu istumajärjestys. Istumajärjestystä suunniteltaessa on otettava huomioon pöytämuodot ja vieraiden keskinäinen arvojärjestys, johon vaikuttaa virka-asema, virkaikä, arvonimi ja ikä. (Määttä ym. 2008, 36–38.)

Virallisilla päivällisellä ruoka tarjoillaan pöytään valmiina annoksina tai se tarjotaan vadiilta. Pöydät katetaan päivällistä varten juhlavasti ja näyttävästi ja koristeina voi olla mm. kynttilöitä ja kukka-asetelmia. Katteeseen laitetaan myös menukortti. Menukortissa ilmenee ainakin päivämäärä, tarjottavat ruokalajit oikeassa tarjoilujärjestyksessä ja tarjottavat viinit pois lukien vesi ja kivennäisvesi. Lisäksi menukortissa voi olla mainittuna mm. ravintolan logo, tilaisuuden aihe ja ohjelma. (Määttä ym. 2008, 36–38, 53.)

4.3.4 Illallinen

Illallinen on nimensä mukaisesti illalla klo 20 jälkeen tarjottava ateria. Illallista voidaan nauttia vaikka teatterin tai konsertin jälkeen. Aterian myöhäisen ajankohdan vuoksi ruokalajeja ei ole yhtä paljon kuin päivällisellä ja ruokalajit ovat kevyitä ja helposti sulavia. Päivälliseen verrattuna illallinen ei ole yhtä muodollinen tilaisuus. Esimerkiksi istumajärjestystä ei ole ennalta määriteltä ja ruoka voi olla laitettuna osittain tai kokonaan tarjolle buffetiin. (Lahtinen ym. 2004, 492; Määttä ym. 2008, 36.)

4.3.5 Kahvitilaisuus

Kokousten yhteydessä on usein kahvitarjoilua, joka tapahtuu kokouksen väliajalla tai kokouksen aikana. Tästä syystä tarjottavien on oltava helposti ja nopeasti nautittavia. Kahvin ja teen lisäksi tarjolla on hyvä olla virvoitusjuomia, kivennäisvettä ja mehua. Kokouksia järjestetään aikaisesta aamusta iltapäivälle asti. Kahvin kanssa tarjottavien kahvileipien valintaan tulee kiinnittää huomiota tarjoiluajankohdasta riippuen. Ennen lounasta voi tarjolla olla suolaista kahvileipää ja iltapäivällä tarjolla voi olla makeaa kahvileipää. Kahvileivät on oltava helposti nautittavia eivätkä ne saa liata sormia. Rapeut leivonnaiset, kuten wienerit ovat hankalia syötäviä eivätkä ole parhaita mahdollisia tarjottavia kahvitilaisuuksiin. Kahvileipiä tulisi käyttää eri tilaisuuksissa monipuolisesti ja vaihdella tarjottavia, koska usein kokouksissa käyvät asiakkaat saattavat saada samoja raakapakastetuotteita monta kertaa. Asiakkaat arvostavat sitä, että he saavat monipuolisia kahvileipiä. Heille voi syntyä mielikuva, että juuri heitä ajatellaan ja heille halutaan tarjota erilaisia vaihtoehtoja. (Määttä ym. 2008, 28.)

Kokousten kahvitarjoilun ajankohtaa ei välttämättä tiedetä ennakolta, joten kahvit kateetaan ennakolta kokouspöytään tai apupöydälle. Kahvit ja teet varataan termoskannuihin. (Määttä ym. 2008, 28.)

Merkkipäivät, ristiäiset, kihlajaiset ja häät ovat esimerkkejä perhejuhlista. Juhlien luonne, emännän toiveet ja resurssit vaikuttavat perhejuhlien tarjoiluun. Kahvipöydän kattaminen kannattaa aloittaa leipälautasista ja suolaisista kahvileivistä. Seuraavaksi pöytään asetellaan makeat kahvileivät, pikkuleivät ja kakut. Viimeiseksi katetaan kahvikupit, kahvimaito ja -kerma sekä sokeri. (Määttä ym. 2008, 30.)

Kahvitilaisuudessa sopivia suolaisia kahvileipiä ovat esimerkiksi pienet 3-7 cm kokoiset voileivät, jotka on helppo syödä sormin tai ruokailuvälineillä. Voileivät voivat olla sekaleivästä tai tummasta leivästä ja ne voi päällystää liha-, kala-, lintu-, juusto- tai kasvistäytteillä. Voileipäkakut olivat muodissa 1970-1980-luvuilla ja varsinkin perhejuhlissa niitä tarjotaan edelleen. Piirakat ovat nopeita ja yksinkertaisia valmistaa. Täytteitä muuntelemalla saadaan tarjottaviin vaihtelua. Täysjyväjauhoista valmistetut sandwichit, wrapit ja ruistaikinaiset piirakat ja rullat sekä suolaiset muffinit ja täytetyt muffinit ovat myös oivallisia tarjottavia. Perinteiset kahvileivät ovat edelleen suosittuja, mutta uusia vaihtoehtoja kannattaa kokeilla asiakkaiden iloksi. (Määttä ym. 2008, 30.)

Makeista kahvileivistä perinteiset pullat, korvapuustit ja pullapitkot ovat edelleen suosittuja ja paljon käytettyjä. Leivokset ovat näyttäviä tarjottavia, mutta voivat olla työläitä

valmistaa. Täytekakut, kääretortut, muffinit, kahvikakut ja pikkuleivät ovat sopivia kahvileipiä. Makeat piirakat ovat suolaisen piirakan tavoin nopeita valmistaa ja GN-vuokiin tekemällä saadaan nopeasti valmistetuksi suuriakin määriä. (Määttä ym. 2008, 30.)

5. RUOKATUOTTEEN KEHITYSPROSESSI

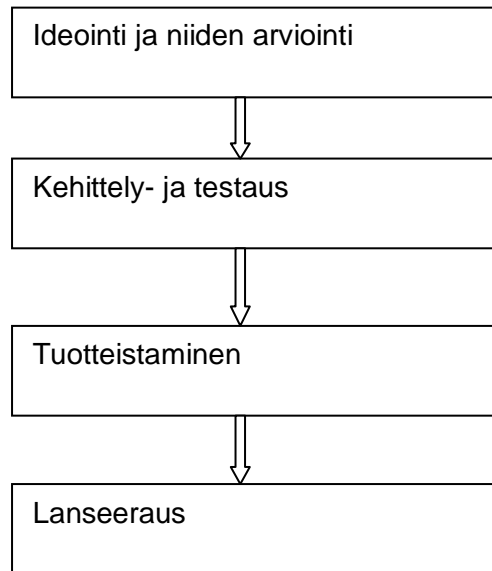
Bergströmin ja Leppäsen mukaan (2009, 211–219) tuotekehitysprosessin vaihteita ovat ideointi ja niiden arviointi, kehittäminen ja testaus, tuotteistaminen sekä lanseeraus. Tuotekehitys ei pääty tuotteen lanseeraukseen, vaan se on jatkuva prosessi.

5.1 Tuotekehitysprosessi

Tuotekehitysprosessi lähtee liikkeelle ideoiden hankinnasta (kuviot 3). Ideoita voidaan hankkia monenlaisista lähteistä. Oma henkilökunta ja asiakkaat antavat usein hyviä ideoita tuotekehitystä varten, mutta myös kilpailijoiden toimintaa seuraamalla saadaan ideoita. Ideoita voi saada myös alan messuilta, tutkimuksista ja lehtiartikkeleista. Ideoiden hankinnan jälkeen on arvioitava kunkin idean toimivuus käytännössä. Idean sopivuutta yrityksen imagoon on mietittävä ja arvioidun elinkaaren oltava tarpeeksi pitkä, jotta mahdolliset investoinnit ja markkinointi kannattavat taloudellisesti. Ideat kannattaa laittaa paremmuusjärjestykseen ominaisuuksien perusteella. (Bergström & Leppänen 2009, 211–214.)

Ideoinnin jälkeen tuotetta kehitetään ja testataan mahdollisilla ostajilla. Kehittäminen ja testausvaiheessa pyritään testaamaan tuotteen ominaisuuksia huolellisesti ja saamaan palautetta ostajilta, jotta saadaan tarpeeksi tietoa tuotteistamista varten. (Bergström & Leppänen 2009, 211–218.)

Tuotteistamisen tarkoituksena on jalostaa tuote, joka vastaa ostajien tarpeita. Tuotteen ominaisuudet on mietitty niin, että tuloksena on kilpailukykyinen tuote. Viimeisenä vaiheena on tuotteen lanseeraus, eli valmiin tuotteen markkinointi asiakkaille ja sen tunnetuksi tekeminen. Tätä edellä mainittua esimerkkiä tuotekehityksen etenemisestä voidaan soveltaa myös ravintola-alalla. (Bergström & Leppänen 2009, 211–219.)



Kuvio 3. Tuotekehityksen vaiheet (Bergström & Leppänen 2009, 211–212.)

Tuotekehitys ei pääty kehitetyn tuotteen lanseeraukseen, vaan on koko ajan tapahtuva prosessi. Asiakkailta saadun palautteen ja myyntilukujen perusteella on mietittävä onko ruokalistalla tarvetta muutoksille. Voi olla että joillekin tuotteille ei kannata tehdä muutoksia, toisille tuotteille kannattaa tehdä pieniä muutoksia ja joidenkin tuotteiden myynti kannatta lopettaa kokonaan. Asiakaspalautteiden ja -kunnan perusteella tulee miettiä millaisilla tuotteilla olisi kysyntää poisjääneiden tuotteiden tilalle. (Taskinen 2007, 34.)

Ruokaohjeiden vakiointi on osa tuotekehitysprosessia. Ruokaohjeen suurentaminen ja muokkaaminen käytettävissä olevien raaka-aineiden ja laitteiden mukaan on ruokaohjeen vakiointia. Uusia tuotteita kehitettäessä tutustutaan erilaisiin lähteisiin, kuten keittokirjoihin ja alan lehtiin, jotta saadaan ideoita tuotteiden uusimiseen ja monipuolistamiseen. Kun käytetään jo olemassa olevaa ruokaohjetta, täytyy sitä usein muokata käyttöön sopivaksi. Ravintola voi vakioida myös jo käytössä olevia omia ruokaohjeita, jolloin tämä tarkoittaa käytännössä mm. raaka-ainemäärien, käytettävien valmistuslaitteiden ja -välineiden ja valmistustavan tarkkaa kuvaamista. (Lampi ym. 2009, 125–128.)

Kun ravintola haluaa muokata valitsemansa ruokaohjeen keittiöönsä sopivaksi, alkaa vakiointi muokkaamisella käytetyn annoskoon ja ruokailijamäärän mukaiseksi. Seuraavaksi kuvataan työmenetelmät, käytettävät välineet ja laitteet ja valmistusastioiden koot ja määrät. Ruokaohjetta tulee kokeilla käytännössä ja tehdä muistiinpanoja ilmitulleista muutoksista. Ohjeen testausta on jatkettava niin kauan, kunnes ruuan laatuun ollaan tyytyväisiä ja ruuan valmistus onnistuu myös ulkopuoliselta henkilöltä. Ruokaohje kirjoitetaan lopulta puhtaaksi, annoskortiksi. (Lampi ym. 2009, 125–128.)

Ravintola hyötyy monella eri tavoin, kun paneutuu ruokaohjeiden vakiointiin ja tekee sen huolella. Kun annoskortit on laadittu huolellisesti ja tarkasti, tarjotaan asiakkaalle aina laadukasta ruokaa. Raaka-aineiden tilaaminen helpottuu, kun ruokaohjeissa on laskettu valmiiksi painohäviöt ja tarvittava ostopaino. Samalla vältytään vajaa- ja liikatuotannolta. Työmäärä on tiedossa ennakolta ja pystytään määrittelemään oikea työvoiman tarve. Vakioruokaohjeiden avulla voidaan seurata kustannuksia melko tarkasti ja toimia kannattavasti ja taloudellisesti. Kun vakiointia tehdessä on huomioitu tarkasti raaka-aineiden ravintosisältö ja eritelty allergisoivat aineet, on asiakaspalvelutilanteessa helppo löytää sopiva ruoka ruoka-aineallergikoille. (Lampi ym. 2009, 125–128.)

5.2 Ruokatuotteiden kehitys Väärnin Pappilaan

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ruokatuotteita ja menuja Makumatka Savoon -hankkeessa mukana olevalle, Lapinlahdella sijaitsevalle yritykselle, nimeltä Väärnin Pappila. Lähiruoka-ajattelun mukaisesti pyrin hyödyntämään vuodenaikojen tuomia sesonkeja raaka-aineiden osalta ja ryhdyin suunnittelemaan menut neljälle vuodentakajalle. Lähiruokamenujen suunnittelussa pyrin huomioimaan lähiruoan, kestävän kehityksen, ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät, kuten esimerkiksi yrityksen resurssit, asiakkaat, ravitsemussuosituksot, gastronomian ja Väärnin Pappilan yrittäjän, Minna Kettusen toiveet.

Ruokatuotteiden kehitysprosessi lähti liikkeelle ideoiden hankinnalla. Aluksi tutustuin Väärnin Pappilan nykyiseen ruokapalvelutarjontaan ja tiedustelin Kettusen odotuksia tuotekehitykseltä. Kettunen (2010) kertoi tarjoavansa asiakkaille pääasiallisesti kotiruokatyyppejä lounaita. Hän kokee, että asiakkaat arvostavat yksinkertaista, mutta mausta kotiruokaa, koska se on hyvällä tavalla erilaista ketjuravintoloiden ruokatarjontaan verrattuna. Yrittäjä toivoi ruokaohjeita ja menuja lounasvaihtoehdoiksi. Ruokien tulisi olla yksinkertaisia, mutta maukkaita. Lounasruokien lisäksi Kettunen toivoi kahvileipäohjeita kahvilitilaisuuksia varten. Hän toivoi myös Väärnin Pappilalle nimikkokahvileipää, joka voisi olla esimerkiksi Väärnin kakku.

Kun ruokatuotteiden kehittämisen tavoitteet olivat tarkentuneet, etsin hyviä jo olemassa olevia ruokaohjeita lounasruokavaihtoehdoiksi. Alan lehdistä, kirjallisuudesta, Makumatka Savoon -hankkeen materiaaleista, Internet-sivustoilta ja omista kokoelmista löysin useita hyviä ruokaohjeita. Materiaaleihin tutustumalla sain ideoita, joiden perusteella lähdin kehittämään uusia ruokaohjeita. Ruokaohjeiden etsimisen jälkeen mietin, kuinka

vuodenaikojen vaihtelut vaikuttavat raaka-aineiden saatavuuteen. Halusin käyttää mahdollisimman paljon tuoreita läheltä saatuja raaka-aineita ja hyödyntää luonnosta saatavia superruokia.

Valitsin kullekin vuodenajalle pääruoat, joita ryhdyin kehittelemään ja vakioimaan. Vakiointia on ruokaohjeen suurentaminen ja muokkaaminen käytettävissä olevien raaka-aineiden ja laitteiden mukaan (Lampi ym. 2009, 125). Suurensin tai pienensin ruokaohjeita tarpeen mukaan, huomioin Väärnin Pappilassa käytettävissä olevat laitteet ja koneet ja muokkasin ohjeita raaka-aineiden osalta. Ruokien valitsemisessa täytyi ottaa huomioon raaka-aineiden hinta ja saatavuus sekä valmistusaika. Lounaalla käytetään arkisia raaka-aineita, koska niiden hinta on kohtuullinen ja niiden saatavuus on yleensä hyvä. Kettunen työskentelee pääsääntöisesti yksin, joten tarjottavien ruokien tulisi olla melko nopeasti ja helposti valmistettavia. Ruokaohjeiden muokkausten jälkeen kokeilin niistä muutamia käytännössä ja keräsin opiskelijoilta palautetta kokeilemistani ruoista. Kokeilin kehittelemiäni tuotteita myös Makumatka Savo -hankkeen kehittämispäivässä, jolloin sain palautetta tuotteistani hankkeeseen osallistuvilta yrittäjiltä. Raaka-ainekustannusten ja ajankäytön vuoksi ei ollut mahdollista kokeilla kaikkia ruokia käytännössä.

Sienet olivat sellainen raaka-aine, joita halusin käyttää kehittelemissäni ruoissa. Kehitin yhdeksi ruoaksi sienikaalilaatikon. Sienet korvaavat perinteisesti kaalilaatikossa käytetyn lihan. Laatikkoon ei käytetä ollenkaan eläinperäisiä raaka-aineita, joten se sopii myös vegaaneille. Tuotteen testaamisen tarkoituksena oli tarkistaa mausteiden, nesteiden ja ainesuhteiden määrät, valmistusaika ja -lämpötila sekä saada selville kaipaako ruoka jotain muita muutoksia.

Sienikaalilaatikon testaus sujui ongelmitta. Mittasin käytettävät raaka-aineet ohjeen mukaan ja mittasin ruoan valmistukseen ja kypsennykseen kuluvan ajan. Omasta mielestäni ruoka kaipasi muutoksia testauksen perusteella. Muutama palautteiden antaja oli täysin tyytyväinen sienikaalilaatikkoon ja eräs vastaaja piti ruokaa yllättävän hyvänä, vaikkei vastaaja pidä sienistä tai kaalilaatikosta. Pääsääntöisesti ruoasta pidettiin, mutta se kaipasi pieniä muutoksia. Nesteen määrä oli liian suuri suhteessa kiinteään aineeseen. Makuja ruoka tarvitsi myös lisää. Osa vastaajista kaipasi lisää väriä laatikkoon, joten lisäsin ohjeeseen kasviksia. Itse kaipasin ruokaan lisää pureskeltavuutta ja erilaista suutuntumaa. Lisäsin ohjeeseen ohrasuurimoita, jotka tuovat ruokaa lisää pureskeltavuutta ja samalla imevät ylimääräisen nesteen. Ohrasuurimot tuovat myös kuitua ruokaan. Riisi olisi toiminut ruoassa ohrasuurimojen tavoin, mutta ohra on lähiruokaa verrattuna ulkomailta tuotuun riisiin. On kestävä kehityksen mukaista suosia läheltä tuotettuja raaka-

aineita. Muokkasin tuotteen testauksessa ilmenneet asiat ruokaohjeeseen ja kirjoitin puhtaaksi annoskortiksi.

Juhani Ahon vaikutukset näkyvät Väärnin pappilassa ja vuosi 2011 on Juhani Ahon 150-vuotisjuhlavuosi. Aholle kalastus oli tärkeä harrastus. Ahon kunniaksi halusin kehittää useita kalaruokavaihtoehtoja. Kala on myös ravitsemuksellisesti hyvä raaka-aine ja sitä tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa.

Toisena kokeiltava ruokana oli alkuperäiseltä nimeltään kalarullat kasvispedillä ja nokkosperunasose. Ruoassa oli pieniä ahvenfileitä, jotka maustettiin ja jokaisen fileen päälle laitettiin nokare tuorejuustoa. Rullat aseteltiin kuullotettujen kasvien päälle uunivuokaan, lisättiin kermaa ja kypsennettiin uunissa. Perunasose valmistettiin tavalliseen tapaan ja siihen lisättiin pakastettua nokkosrouhetta. Annoksen ruoat olivat maukkaita, mutta kala-annos kaipasi kehittelyä. Ahvenrullat eivät ole ulkonäkönsä puolesta kaunis lounasruoka varsinkaan, kun ne ovat paloiteltujen kasvien päällä. Tuotteen testauksen aikana nousi esille ajatus muuttaa annosta siten, että kalan valmistettaisiin annospaloina ja kuorutettaisiin tuorejuustopohjaisella täytteellä. Nokkosperunasose oli maukas eikä kaivannut muutoksia. Halusin kuitenkin kokeilla soveltuisiko kuivattu nokkonen paremmin perunasoseeseen pakastetun rouheen sijasta.

Tein tarvittavat muutokset ruokaohjeisiin ja muokkasin kalaohjetta niin, että järvikalapaalat maustetaan ja kuorutetaan tuorejuustotäytteellä, jossa on mm. sieniä, sipulia ja mausteita. Paloitellut kasvikset kuullotetaan kevyesti ennen kalan ja kerman lisäämistä uunivuokaan. Nokkosperunamuusia muokkasin niin, että nokkosrouheen sijasta käytin kuivattua nokkosta. Kuivattua nokkosta tarvitaan huomattavasti vähemmän pakaste-rouheeseen verrattuna.

Kala-annokseen tehdyt muutokset kannattivat, koska annoksia maistaneet opiskelijat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä annokseen kokonaisuudessaan. Olin itsekkin tyytyväinen lopputulokseen, enkä tehnyt enää muutoksia ruokaohjeeseen. Kuivatusta nokkosesta tehty sose ei ollut odotetun mukainen. Kuivattu nokkonen ei antanut tarpeeksi makua soseeseen, jotta sen maun olisi erottanut perunan mausta. Kuivattu nokkonen pitäisi ehkä lisätä ruokaan jo kypsennysvaiheessa, jotta maut ehtisivät tasaantua. Tässä tapauksessa se ei kuitenkaan ole mahdollista. Tämän kokeilun perusteella soseeseen kannattaa käyttää pakastettua nokkosrouhetta.

Yhdeksi jälkiruoaksi kehitelin charlotte-jälkiruoan. Kehittelemäni charlotte koostuu kääretorttuviipeleistä ja rahkapohjaisesta hyytelöstä. Keväisin on viimeiset hetket käyttä

pakastimesta edellisenä kesänä säilötyt kotimaiset marjat. Tässä jälkiruoassa käytän marjoja makuja antavana ainesosana. Palautetta antaneiden opiskelijoiden mielestä jälkiruoka oli kokonaisuutena hyvä. Jälkiruoan maku oli hyvä, eikä se ollut liian kermainen. Kääretorttuviaipaleet olivat hieman liian paksuja ja viipaleet eivät olleet tasaisesti aseteltuna vuokaan. Kääretorttuviaipaleiden tulee olla melko ohuita ja tasaisesti ja samansuuntaisesti aseteltuina vuokaan.

Valitsin charlotten jälkiruoaksi, koska se on maukas ja siitä voidaan tehdä useita muunnoksia. Vaihtelua saadaan makua antavia aineita muuntelemalla ja käytettävän vuolan muotoa ja kokoa vaihtelemalla vaikutetaan ulkonäköön. Jos charlottea tarjotaan suurelle asiakasmäärälle, on hyvä miettiä valmistusastian muotoa ja kokoa. Liian suureen astiaan charlottea ei kannata valmistaa, koska jo muutamien asiakkaiden otettua jälkiruokaa, näyttää se sotkuiselta. Mieluummin valmistetaan charlotte useaan pienempään vuokaan, jotta jälkiruoka pysyisi mahdollisimman pitkään siistin näköisenä.

Kettusen toiveena oli saada Väärnin Pappilalle nimikkokakku. Kehittelin pappilan maustekakun, jossa on mausteina kanelia, inkivääriä ja neilikkaa. Makua kakkuun antaa myös puolukkahillo. Kehittelin myös gluteenittoman version maustekakusta, jossa vehnä jauhot on korvattu gluteenittomalla jauhoseoksella ja tattarijauholla. Kakku on samalla maidoton, koska margariinin korvasin rypsiöljyllä. Maustekakkujen testauksessa ei ilmennyt suuria muutostarpeita. Ainoastaan gluteenittoman kakun rakenne kaipasi parannusta. Kakku ei meinannut pysyä koossa, joten rakennetta saatiin parannettua lisäämällä ohjeeseen kananmunaa. Olen tyytyväinen kehittämiini maustekakkuihin, koska ne ovat maukkaita ja yksinkertaisia ja nopeita valmistaa. Niitä voi myös valmistaa useita yhdellä kerralla, koska ne ovat hyvin säilyviä.

Tuotteiden testausten jälkeen kirjoitin ruokaohjeet annoskorteiksi. Pääruokien ympärille ryhdyin kehittämään menukokonaisuuden. Pääruoat tarvitsivat lisäkkeet sekä jälkiruoan. Lisäkkeiden valitsemisessa oli mietittävä ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia asioita. Esimerkiksi raaka-aineita tulee valita monipuolisesti, jottei mikään raaka-aine toistu samassa menussa usein. Valmistustapojen, muotojen ja rakenteiden tulee olla monipuolisia. Monipuolisilla raaka-aineiden valinnoilla saadaan ravitsemussuosittelun mukaisia menuja. Kehittelemissäni menuissa halusin käyttää Itämeren ruokavalion mukaisesti (Kuva 1.) kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljatuotteita ja pehmeiden rasvojen lähteenä kalaa ja rypsiöljyä. Itämeren ruokavaliossa kasvien, marjojen ja hedelmien tulisi muodostaa pääosan ruokavalioista ja niitä tulisikin nauttia päivittäin ja monipuolisesti. Marjat, kala, ruis ja rypsiöljy ovat maamme superruokia, joita halusin käyttää menuissani niiden hyvän ravintoainesisällön vuoksi. (Diabetesliitto 2010; VTT 2011.)

Kevään menussa on luonnonyrttien maustamaa lihamurekettä, perinteistä ruskeaa kastiketta, muhennettua perunaa ja emännän makoisia uunijuureksia. Jälkiruokana on Charlottea Pappilan metsien marjoista. Lihamureke on yksinkertainen lounasruoka, jota voidaan valmistaa suuriakin määriä. Luonnonyrtit tuovat murekkeeseen oman makunsa ja samalla saadaan vaihtelua perinteiseen ruokaan. Murekkeen kanssa tarjotaan ruskeaa kastiketta, vaikka muhennetussa perunassa on valkoista peruskastiketta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan mureke tarjottiin ilman ruskeaa kastiketta, mutta se kaippaa hyvän makuisen kastikkeen kaverikseen. Emännän makoisiin uunijuureksiin voi Väärnin Pappilan emäntä käyttää juureksia Pappilan kellarin tilanteen mukaan. Makeus juureksiin saadaan hunajalla, joka on paikallinen luonnontuote. Jälkiruoassa hyödynnetään pappilan metsissä kasvaneita marjoja, joita löytyy emännän pakkasesta. Marjatilanteen ollessa heikko, voidaan pakastetut marjat korvata itse tehdyillä hilloilla.

Kesän menussa on Paistettua Onkiveden kalaa metsäsienikuorrutuksella kauden kasvistien kera, Pappilan pellon uusia perunoita ja jälkiruokana Ruustinnan raparperipiirasta ja vaniljakastiketta. Väärnin Pappilan yrittäjällä on tuttu kalastaja, joka myy hänelle kalaa. Kalaruoan nimessä tuodaan esille kalan alkuperä. Kalaruoka oli tuotekehityksen tulos ja siinä käytetään tuoreita metsäsieniä ja kauden kasviksia. Perunat ovat parhaimmillaan ja maukkaimmillaan keskellä kesää, joten menussa halusin tarjota ne keitetyinä. Jälkiruoassa halusin käyttää raparperia, koska se on kesän maukas raaka-aine.

Syksyn menussa on metsäsienillä maustettua kaalilaatikkoa, tuoreista tomaateista ja sipuleista valmistettua salaattia, emännän ryytimaan nauris-viinimarjaraastetta ja jälkiruokana inkiväärillä maustettua Pappilan omenatorttua ja vaniljakastiketta. Sienikaalilaatikko oli tuotekehityksen aikaansaama tuote. Olen tyytyväinen lopputulokseen, koska tuotekehityksen aikana tuotteelle tehtyjen muutosten vuoksi ruoka on entistä ravitsevampi ja maukkaampi. Sienten sisältämän kuidun lisäksi ohrasuurimot tuovat annokseen lisää kuitua ja imevät liian nesteen. Samalla ne tuovat ruokaan erilaista suutuntumaa kasvistien lisäämisen ohella. Syksyllä tomaatit, sipulit, nauriit ja viinimarjat ovat tuoreimmillaan, joten niistä kokosin maukkaat salaatit ja raasteet. Omenat ovat parhaimmillaan syksyllä, joten jälkiruoassa halusin käyttää tuoreita lähialueen omenoita. Vaihtelua ja erilaisuutta omenatorttuun saatiin inkiväärillä.

Talven menussa on Pappilan kellarin punajuurilla höystettyä porsaspaistia, emännän perunasosetta nokkosilla maustettuna, valkosipulilla maustettua raastetta Pappilan peltojen kaalista ja porkkanasta ja jälkiruokana rukiista puolukkapuuroa. Talven menun koostin hyödyntäen syksyn aikana kellariin säilöttyjä kasvimaan herkkuja, jotta saadaan

monipuolista ravintoa. Porsaspaisti saa makua punajuuresta ja perunasoseessa makua antaa nokkosrouhe. Kaalin ja porkkanat yhdistin raasteeksi ja makua niille antaa valkosipuli ja etikkaliemi. Jälkiruoassa hyödynsin puolukoita ja ruista tuomaan annokseen kuitua ja makua.

Kahvileipäohjeissa halusin käyttää mahdollisimman monipuolisesti raaka-aineita (Liite 4). Kehittelin makeita ja suolaisia kahvileipiä, joissa on käytetty makua ja ravitsevuutta antamassa mm. kasviksia, kuten punajuurta ja marjoja. Ohjeissa pyrin käyttämään viljoja monipuolisesti, kuten ohraa ja kauraa sekä spelttijauhoa ja täysjyvävehnä jauhoa. Ket-tusen toiveiden mukaisesti kehittelin Väärnin Pappilalle maustekakun ja siitä gluteenit-toman ja maidottoman version. Olen tyytyväinen tuotekehitykseen, koska sain monipuo-lisia kahvileipäohjeita. Erityisruokavaliosta huomioin eniten keliakiaa sairastavia. Kehitte-lin täysin gluteenittomana täytetyn pullan, raparperikakun ja Pappilan maustekakun. Melkeinpä kaikki kahvileipien ohjeet pystyy tarvittaessa muokkaamaan gluteenittomiksi vaihtamalla jauhot gluteenittomiksi käyttäen oikeita ainesuhteita.

Ruokaohjeiden puhtaaksi kirjoittamisen ja menujen suunnittelemisen jälkeen täytyi me-nut hinnoitella. Hinnoittelussa käytin Heinon tukun hinnastoa. Etsin muutamat hinnastos-ta puuttuvat hinnat, kuten tuore inkivääri, ruokakaupasta ja muokkasin hinnat verotto-miksi annoskortteihin. Menujen hinnoittelussa huomioin yrityksen nykyisen hintatason ja raaka-ainekustannukset, sekä työkustannukset. Menujen hinnat ovat pääsääntöisesti samoja, mutta kalaa sisältävät menut ovat hieman kalliimpia, koska kala on arvokas raaka-aine.

Tuotekehityksen tuotoksena syntyivät menut neljälle vuodeajalle, joissa hyödynnettiin lähiruokia. Tuotekehitysprosessin aikana syntyi useita ruokaohjeita, jotka eivät mahtu-neet suunnittelemiini menuihin. Kokosin työni liitteisiin ylijääneet ruoat, joita Pappilassa voidaan hyödyntää. Ylä- Savon alueen raaka-ainetoimittajista kokosin tiiviin listan Väär-nin Pappilan käyttöön (Liite 5). Listalle on koottu marja-, peruna-, vihannes-, liha-, lei-pomotuotteiden-, viljojen- ja maitotaloustuotteiden tuottajien yhteystietoja Ylä-Savon alueelta.

Lähiruokamenujen suunnittelu onnistui mielestäni hyvin tavoitteisiin nähden. Monipuoli-set ja terveelliset menut pystyin suunnittelemaan pääosin alueen omista raaka-aineista. Terveellisyys otettiin huomioon raaka-aineiden valinnoissa. Esimerkiksi voita pyrittiin välttämään ja käyttämään rypsiöljyä ja suolan määrät laskettiin tarkasti.

6. POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella Väärnin Pappilan käyttöön lähiruokamenu neljälle vuodenajalle. Lähiruokamenujen lisäksi oli tarkoitus suunnitella erilaisia kahvileipäohjeita. Suunnittelussa oli tarkoitus käyttää mahdollisimman paljon lähialueelta saatavia raaka-aineita.

Kuluttajista osa mieltää lähiruoan edelleen kotimaiseksi ruoaksi. Lähiruoalla tarkoitetaan ”ruoan tuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotteita edistäen alueensa taloutta ja työllisyyttä” (Mäkipeska & Sihvonen 2010). Lähellä tuotetun ruoan käytön yleistymisellä ravintoloissa ja kaupoissa on omat hankaluutensa. Isoin tekijä on logistiikan järjestäminen toimivaksi ja kannattavaksi kaikkien osapuolten kannalta. Jotta logistiikan järjestäminen onnistuu, on alueen yritysten verkostoiduttava. Yhteistyöllä pienetkin tuottajat saavat tunnettavuutta ja tavoittavat kohderyhmänsä.

Lähiruoan suosimisella on positiivisia vaikutuksia ympäristöön. Lähiruoan käyttö edistää kestäväen kehityksen toteutumista ja pienentää hiilijalanjälkeä. Kestäväen kehityksen mukaisen toiminnan tarkoitus on taata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät olosuhteet elämiseen. Lähiruoka parhaimmillaan kulkee suoraan alkutuotannosta kuluttajalle, jolloin säästytään turhilta kuljetuksilta ja pakkaamisilta.

Lähiruokamenujen suunnittelussa otin huomioon yrityksen käytettävissä olevat resurssit, kuten käytettävissä olevat koneet ja laitteet sekä työvoima ja -aika, yrittäjän omat toiveet ja lähialueen raaka-aineiden toimittajat. Suunnittelussa huomioin myös yrityksen nykyisen hintatason ja hinnoittelin menut sen mukaisesti. Suunnittelin lounaalla tarjottavat menut, koska pääsääntöisesti Väärnin Pappilassa tarjotaan kotiruokatyyppistä lounasta (Liite 3). Kokosin Ylä-Savon lähialueen raaka-aineiden toimittajista listan Väärnin Pappilan käyttöön (Liite 5).

Ruokalistan suunnittelussa on otettava mm. ravitsemukseen liittyvät asiat huomioon. Viime vuosien aikana on tehty uusia tutkimuksia liittyen superruokaan, joksi ennen miellettiin vain ulkomaalaisia ravinnerikkaita raaka-aineita. Uusien tutkimusten mukaan myös Suomen metsissä, järvissä ja pelloilla kasvaa ravinnerikkaita superruokia. Rukiin, rasvaisen kalan ja mustikan on tutkimuksissa osoitettu olevan elimistölle hyödyllisiä. Itämeren ruokavalio koostuu juuri kotimaisista raaka-aineista, joista kootaan monipuolinen ja terveellinen ruokavalio. Lähiruokamenujen suunnittelussa pyrin huomioimaan itämeren ruokavalion. (Diabetesliitto 2010; VTT 2011.)

Menujen suunnittelussa käytin muutamia hyväksi havaitsemiani ruokaohjeita ja muokkasin niitä käyttötarkoitukseen sopiviksi sekä kehitelin myös omia ruokaohjeita. Muutamia ruokia kokeilin käytännössä ja keräsin palautetta opiskelijoilta sekä opettajilta kirjallisesti. Palautteet olivat monipuolisia ja rakentavia. Palautteiden ja omien havaintojen pohjalta muokkasin ruokaohjeet sopiviksi. Lähiruokamenujen lisäksi kehitin erilaisia kahvileipäohjeita (Liite 3).

Tutkimuksissa pyritään arvioimaan tulosten reliabiliteettia eli luotettavuutta ja validiteettia eli pätevyyttä. Tutkimus on luotettava, jos kaksi tai useampi arvioija päätyy samaan tulokseen. Tutkimustulokset ovat päteviä, jos mittari tai tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä on tarkoituskin. Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisäävät monipuolinen perehtyminen teorian tietoon ja työkokemuksen ja opintojen tuoma ammattitaito. Kehittämäni ruokaohjeet ovat luotettavia, koska testasin niitä ja sain niistä palautetta opiskelijoilta. Testauksien jälkeen muokkasin ohjeet havaintojen ja palautteiden perusteella. Tuotekehitysprosessi ja lähiruokamenujen suunnittelu onnistui odotuksien mukaisesti. Työni tavoitteet toteutuivat ja monipuoliset ja terveelliset menut pystyin suunnittelemaan pääosin alueen omista raaka-aineista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Tämä opinnäytetyö tuo esille, kuinka monivaiheisia projekteja ruokalistan suunnittelu ja ruokatuotteen kehittäminen kokonaisuudessaan ovat. Huolellisella työskentelyllä ja ammattitaidolla onnistutaan suunnittelemaan ja kehittämään laadukkaita ruokatuotteita.

Tulevaisuudessa voisi tutkia Väärnin Pappilan asiakkaiden mielipiteitä lähiruokamenuista. Tutkimuksessa esille mahdollisesti tulevien asioiden pohjalta voisi kehittää uusia tai muokata olemassa olevia menuja. Kehityskohteena voisi myös olla Väärnissä järjestettävät juhlatilaisuudet ja niihin lähiruokamenujen kehittäminen.

LÄHTEET

Ahonen, J., Koskinen, T. & Romero, T. 2009. *Opas ravintolan liiketoimintasuunnitelman laatimiseen*. Helsinki. Restamark Oy.

Aitoja makuja 2011. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2011] Saatavissa: <http://www.aitojamakuja.fi/hanke.php>

Bergström, S. & Leppänen, A. 2009. *Yrityksen asiakasmarkkinointi*. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Blomqvist E. 2011. "Syödä pitää matkalla aina, ja mieluummin hyvin!" - *Selvitys ruokamatkailusta meillä ja muualla*. Finfood- Ruokatieto Yhdistys ry. [verkkopublication]. [Viitattu 20.10.2011] Saatavissa: https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN_SIVUSTO/11_JARJESTO/10_piirikeskukset/Etel%E4-Savo/2007_09_ruokamatkailuselvitys.pdf

Diabetesliitto 2010. *Itämeren ruokakolmio: Terveellinen kokonaisuus syntyy kotoisista aineksista*. [verkkopublication]. [Viitattu 4.10.2011] Saatavissa: http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/ajankohtaista/ita-meren_ruokakolmio_terveellinen_kokonaisuus_syntyy_kotoisista_aineksista.html

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2010. *Elintarvikkeiden kypsentyminen*. [verkkodokumentti]. [Viitattu 9.11.2011] Saatavissa: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieninen_kasittely/elintarvikkeiden_kypsentyminen/

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2010. *Elintarvikkeiden säilyttäminen*. [verkkodokumentti]. [Viitattu 9.11.2011] Saatavissa: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/elintarvikkeiden_hygieninen_kasittely/elintarvikkeiden_sailyttaminen/

Fazer 2011. *Erityisruokavaliot*. [verkkopublication]. [Viitattu 20.1.2011] Saatavissa: <http://fazer.fi/Fazer-konserni/Ravitsemus-ja-hyvinvointi/Erityisruokavaliot>

Froloff, L. 2010. *Karppaaja - ravintosuositusten kapinallinen*. YLE. [verkkopublication]. [Viitattu 2.11.2011] Saatavissa: http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/karppaaja_ravintosuositusten_kapinallinen

Itella 2011. *Itella Termo*. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.11.2011] Saatavissa: <http://www.itella.fi/palvelutjatuotteet/kotimaankuljetukset/paketit/itellatermo.html>

Jyväskylän Asukkaiden Paikallisagenda Ry. 2011. [verkkodokumentti]. [viitattu 30.08.2011] Saatavissa: <http://www.japary.fi/lahiruoka>

Kansanterveys 2011. *Terveellinen ruoka pelasti minut diabetekselta*. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.11.2011] Saatavissa: <http://www.kansanterveys.info/huikuri>

Kettunen, M. 2010. Makumatka Savoan -hanke. Tuotekehitys [sähköpostiviesti]. Vastaaottaja Piia Toivanen. Lähetetty 28.9.2010 [viitattu 7.12.2010].

Kettunen, M. 2010. *Väärnin pappila Oy* [verkkodokumentti]. [viitattu 7.12.2010] Saatavissa: <http://www.vaarninpappila.fi/>.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. *Ruokapalvelut työnä*. 4. uudistettu painos. Helsinki. WSOY.

Lauslahti, A. 2011. *Elintarvikkeiden hiilijalanjälki: Ovatko ymmärretyt mittasuhteet oikeat?* Reilua.fi Oy. [verkkodokumentti]. [viitattu 30.8.2011] Saatavissa: <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=101095&lan=FI>

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2004. *Ruoanvalmistuksen käsikirja*. 5.-7. painos. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Makumatka Savoan -hanke 2011. Maa- ja kotitalousnaiset. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2011] Saatavissa : https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN_SIVUSTO/11_JARJESTO/10_piirikeskukset/Pohjois-Savo/06_Pohjois-Savo_Hankkeet

McVety, P., Ware, B. & Lévesque, C. 2001. *Fundamentals of menu planning*. John Wiley & Sons. United States of America.

Metsäteollisuus Ry 2010. *Lähes kaikella ihmisen toiminnalla on hiilijalanjälki*. [verkkodokumentti]. [viitattu 30.8.2011] Saatavissa: <http://www.metsateollisuus.fi/Infokortit/laheskaikellaihmisentoiminnallaonhiilijalanjalki/Sivut/default.aspx>

Metsäteollisuus Ry 2011. *Vesijalanjälki ohjaa kestävään vedenkäyttöön*. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.11.2011] Saatavissa:

<http://www.metsateollisuus.fi/Infokortit/vesijalanjalkiohjaakestavaanvedenkayttoon/Sivut/default.aspx>

Moksu, M. 2011. *Ruokaravintolat kasvattavat suosiotaan*. YLE. [TV-uutinen]. [Viitattu 2.11.2011] Saatavissa: <http://areena.yle.fi/video/1319028852591>

Mäkipeska, T. & Sihvonen, M. 2010. *Lähiruoka, nyt! Trendistä markkinoille*. [verkkodokumentti]. [viitattu 29.8.2011] Saatavissa:

<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A4%2029.pdf?download=Lataa+pdf>

Määttä, S., Nuutila, J. & Saranpää, T. 2008. *Juhlapalvelu suunnittele ja toteuta*. 2., uudistettu painos. Porvoo. WSOY.

Numminen, J. 1990. *Kirkkojen kunnostu ja pappilakulttuuri*. Kuopio. Snellman-instituutti.

Parkkinen, K. & Rautavirta, K. 2010. *Uteliias kokki. Elintarviketietoa ja -kemialla ruoanvalmistajalle*. Helsinki. Restamark Oy.

Pulliainen, E. 2006. *Bioenergia ja lähiruoka*. Helsinki. Ochre Chronicles Oy.

Rissanen, K. 2004. Pohjois-Savon muisti. *Pappilakulttuurista* [verkkodokumentti]. [viitattu 7.12.2010] Saatavissa:

http://www.pohjois-savonmuisti.fi/taide/kirjallisuus/juhani_aho/pappilakulttuurista/

Ruokatieto 2009. Ruokatieto yhdistys ry. *Paikallinen ruoka ja ruokamatkailu kiinnostavat kotimaan matkailijoita*. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.10.2011] Saatavissa:

http://www.ruokatieto.fi/WebRoot/1037172/x_tiedotteidenhallinta.aspx?id=1105124

Ruokatieto 2011. Ruokatieto yhdistys ry. *Kasvisruokavaliot*. [verkkodokumentti]. [viitattu 19.1.2011] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Etusivu>

Ruokatieto 2011. Ruokatieto yhdistys ry. *Luonnonkasvien käyttö ravintona*. [verkkodokumentti]. [viitattu 20.10.2011] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Etusivu>

Saarela, A-M., Hyvönen, P., Määttä, S. & von Wright, A. 2010. *Elintarvikeprosessit*. 3. uudistettu painos. Kuopio. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Suominen, M. 2002. *Ruokalistasuunnittelun opas*. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Taskinen, T. 2007. *Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit*. Mikkeli. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. *Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. Helsinki. Edita Prima Oy.

Viikinkiravintola Harald 2011. *Ruoka- ja juomalistat*. [verkkodokumentti]. [viitattu 9.11.2011] Saatavissa: <http://www.ravintolaharald.fi/ruoka--ja-juomalistat/a-la-carte>

Viksten, V. 2009. *Kirjamies Juhani Aho kalamiehenä*. Helsinki. Juhani Ahon Kalastusperinneseura ry.

VTT 2011. *Väitös: Suomalaisella superruoalla vaikutusta elimistön rasvoihin*. [verkkojulkaisu]. [viitattu 19.10.2011] Saatavissa: http://www.vtt.fi/news/2011/topicals/05302011_suomalainen_superruoka.jsp

Ympäristöministeriö 2011. *Kestävä kehitys*. [verkkodokumentti]. [viitattu 30.8.2011] Saatavissa: <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=387998&lan=FI>

Ympäristöpassi 2011. *Kuinka ruuan ympäristövaikutuksia arvioidaan?* [verkkodokumentti]. Ekocentria. Savon ammatti- ja aikuisopisto. [viitattu 9.11.2011] Saatavissa:

KRITEERIT RUOAN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN ARVIOINTIIN

Kriteeristö toimii lounasruoan terveellisyyden mittarina. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, suolakriteeri, rasvakriteeri sekä tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suosituden mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuosituden mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan, lounaan tai päivällisruoan, arviointiin. Kriteerit eivät välttämättä sovellu ikääntyneiden vanhusten ruokatarjonnan arviointiin.

PERUSKRITEERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä

	Kyllä	Ei
1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua vähintään 6 g/100 g)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2. margariinia tai muuta kasvirasvaveitettä	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3. rasvatonta maitoa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI**1. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?**

- 1 kerran viikossa tai useammin
 0 harvemmin kuin kerran viikossa

2. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

3. Kuinka usein tarjoatte perunalisäkkeitä, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti?

(paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita tai muita vastaavia yhteensä)

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

4. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermavalmistetta, jossa on rasvaa yli 15 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

5. Kuinka usein käytätte tai tarjoatte juustoa, jossa on rasvaa yli 17 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti? ¹

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

7. Käytättekö ruoanvalmistuksessa voita tai voi-kasviöljyseosta?

- 1 ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
 0 lihan paistamisessa
 0 kalan paistamisessa
 0 perunasoseen valmistamisessa
 0 käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

8. Mikä on yleensä käyttämänne jauhelihan ja lihan (naudan-, sian-, siipikarjanlihan) rasvapitoisuus?

- 1 jauheliha ja kokoliha 10 % tai vähemmän,
kypsä tuote 12 % tai vähemmän
 0 jauheliha yli 10 %, kypsä yli 12 %
 0 kokoliha yli 10 %, kypsä yli 12 %

Omat pisteet _____

Tulkinta:

6-8 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

4-5 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-3 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

¹Tähän ryhmään kuuluvat:

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruoat, pitsat, lasagnet, joissa rasvaa yli 5 %
- pääruokakeitot, joissa rasvaa yli 3 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %
kastikkeet ja pataruoat, joissa rasvaa yli 5 %

SUOLAKRITEERI**1. Miten lisäätte suolaa ja suolaa sisältäviä mausteita ruokiin?**

- 1 enintään ruokaohjeen mukaan
 0 ruoanvalmistajan oman harkinnan mukaan

2. Käytättekö perunoiden kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

3. Käytättekö kasvien kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita

- 1 ei
 0 kyllä

4. Käytättekö makaronin tai riisin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 1 käytetään hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3 g /100g)
 0 käytetään makaronin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti
 0 käytetään riisin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti

5. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on suolaa runsaasti tai melko runsaasti ? ¹

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein tarjoatte vähäsuolaista leipää (suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %)

- 1 joka päivä
 1 vähintään 2 kertaa viikossa
 0 kerran viikossa tai harvemmin
 0 en tiedä

Omat pisteet _____**Tulkinta:**

5-6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

3-4 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-2 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

¹ Tähän ryhmään kuuluvat

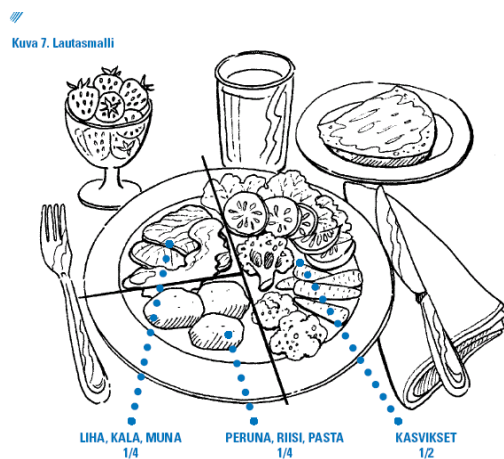
- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %
- kastikkeet ja pataruokat, joissa suolaa yli 0,8 %

TIEDOTUSKRITEERI

Kuinka usein asetatte asiakkaittenne näkyville malliaterian?

- 2 vähintään kerran viikossa
 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 ei koskaan

Malliateria koostetaan päivän lounasruoasta esimerkkikuvan lautasmallin mukaisesti
 (Kuva: VRN 2005)



Omat pisteet _____

Tulkinta:

2 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Ruokalajijärjestyksiä Escoffier'n mukaan

1. Kylmä alkuruoka
2. Lämmin alkuruoka
3. Keitto
4. Kalaruoka
5. Liharuoka
6. Lämmin ruoka
7. Kylmä ruoka
8. Sorbetti
9. Paisti (lintua tai riistaa)
10. Vihannesruoka
11. Lämmin jälkiruoka
12. Kylmä jälkiruoka
13. Juustoja
14. Jälkiruoka

1. Kylmä alkuruoka
 - Keitto / –Keitto, Lämmin alkuruoka
2. Kalaruoka
3. Pääruoka
 - Lihaa
4. Väliruoka / väliruokia
 - lämmin ennen kylmää
5. Paisti
6. Vihannesväliruoka
7. Makea / makeita jälkiruokia
 - lämmin ennen kylmää
8. Jäätelöä
9. Juustoja
10. Hedelmiä

(Määttälä ym. 2008, 49.)

Lähiuokamenut vuodenaikojen mukaan ja kahvileivät

Kevään menu 12 €

Luonnonryttien maustamaa lihamurekettä

Perinteistä ruskeaa kastiketta

Muhennettua perunaa

Emännän makoisia uunijuureksia

Charlottea Pappilan metsien marjoista

Kesän menu 15 €

Paistettua Onkiveden kalaa metsäsienikuorrutuksella, kauden kasviksia

Pappilan pellon uusia perunoita

Ruustinnan raparperipiirasta, vaniljakastiketta

Syksyn menu 12 €

Metsäsienillä maustettua kaalilaatikkaa, puolukkaa

Tuoreista tomaateista ja sipuleista valmistettua salaattia

Emännän ryytimaan naurisraastetta

Inkiväärillä maustettua Pappilan omenatorttua, vaniljakastiketta

Talven menu 12 €

Pappilan kellarin punajuurilla höystettyä porsaspaistia

Emännän perunasosetta nokkosilla maustettuna

Valkosipulilla maustettua raastetta Pappilan peltojen kaalista ja porkkanasta

Rukiista puolukkapuuroa

Kahvileivät

Kasvistaskut, Kinkkurullat, Perunarieskat, Punajuuripasteijat, Kinkku-juustopiirakka, Kasvispiirakka, Marjainen hydykekakku, Väärnin Pappilan maustekakku, Väärnin Pappilan gluteeniton maustekakku, Punajuuri-suklaakakku, Omenapiirakka, Täytepulla (gluteeniton), Raparperikakku (gluteeniton).

Luonnonyrttien maustamaa lihamureketta

Ainehinta / ann: **0,92**
 Kate % : **92,1**

Verollinen MH: **12,00**
 Myyntikate: **9,78**

Ainehinta / kg: **3,29**

Verollinen MH/kg: **50,86**

Osto-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
0,100		0,100	korppujauhoja	1,84	1,84	0,18
0,200		0,200	vettä	0,00		
0,105	5	0,100	sipulia	1,02	1,07	0,11
0,005		0,005	rypsiöljyä	2,25	2,25	0,01
1,000		1,000	jauhelihaa	4,21	4,21	4,21
0,005		0,005	kuivattuja luonnonyrtejä	14,60	14,60	0,07
0,135	11	0,120	kananmunia	3,50	3,93	0,47
0,007		0,007	suolaa	0,53	0,53	0,00
	Yht	1,54	kg		Yht	5,06

Annoskoko: **0,150**

Annosmäärä: **10**

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,13	1,3	Muhennettua perunaa	1,18	1,53
10	0,1	1	Perinteistä ruskeaa kastiketta	0,41	0,41
10	0,08	0,8	Emännän makoisia uunijuureksia	2,75	2,20
					4,14

Valmistusohje:

Sekoita korppujauho ja vesi ja anna sen turvita hetki. Kuori ja hienonna sipuli.

Kuullota sipulia hetki paistinpannulla tai pehennä sitä mikrossa.

Yhdistä korppujauhojen joukkoon sipulit, jauheliha, kananmunat, yrtit ja suola.

Sekoita massa tasaiseksi käsin tai yleiskoneella.

Muotoile murekkeeksi tai pihveiksi ja kypsennä 180 asteessa n. 40 minuuttia.

Muhennettua perunaa

Ainehinta / ann: 0,17 Verollinen MH: 5,00
 Kate % : 96,2 Myyntikate: 4,26

Ainehinta / kg: 1,19 Verollinen MH/kg: 38,20

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,625	20	0,500	perunaa	0,48	0,60	0,30
0,003		0,003	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,800		0,800	maitoa	1,35	1,35	1,08
0,040		0,040	voita	6,30	6,30	0,25
0,040		0,040	vehnäjauhoja	0,94	0,94	0,04
0,003		0,003	suola	0,53	0,53	0,00
	Yht	1,386	kg		Yht	1,67

Annoskoko: **0,130**

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Kuori ja keitä perunat suolalla maustetussa vedessä kypsiksi.

Kuutioi kypsät perunat tasakokoisiksi paloiksi. Valmista valkoinen peruskastike: Sulata voi kattilassa ja lisää siihen vehnäjauhot.

Hämmennä voivehnäjauho-seosta, mutta älä anna sen ruskistua.

Lisää maito ja sekoita kastike tasaiseksi. Hauduta kastiketta ainakin 30 minuuttia ja välillä hämmentäen.

Lisää perunakuutiot kastikkeen joukkoon ja mausta kastike.

Emännän makoisia uunijuureksia

Ainehinta / ann: **0,22**
 Kate % : **95,0**

Verollinen MH: **5,00**
 Myyntikate: **4,20**

Ainehinta / kg: **2,75**

Verollinen MH/kg: **67,02**

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,262	16	0,220	porkkanaa	0,62	0,74	0,16
0,250	20	0,200	palsternakkaa	5,25	6,56	1,31
0,160	6	0,150	sipulia	1,02	1,09	0,16
0,207	13	0,180	lanttua	0,80	0,92	0,17
0,020		0,020	öljyä	2,25	2,25	0,05
0,030		0,030	hunajaa	10,04	10,04	0,30
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,005		0,005	mustapippuria	14,58	14,58	0,07
	Yht	0,81	kg		Yht	2,22

Annoskoko: **0,080**

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Kuori ja kuutio kasvikset ja sipuli sopivan kokoisiksi paloiksi.

Voitele uunivuoka, lisää kasvikset ja mausteet. Sekoita ja kypsennä uunissa

200 asteessa noin 30 minuuttia tai kunnes ne ovat napakan kypsiä.

Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Paistettua Onkiveden kalaa metsäsienikuorrutuksella, kauden kasviksia

Ainehinta / ann:	4,09
Kate % :	69,2
Ainehinta / kg:	12,68

Verollinen MH:	15,00
Myyntikate:	9,19
Verollinen MH/kg:	50,24

Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttöhinta	Ainehinta
1,600		1,600	kuhaa tai muuta järvikalaa fileinä	17,80	17,80	28,48
0,238	16	0,200	porkkanaa	0,62	0,74	0,15
0,179	16	0,150	palternakkaa	5,25	6,25	0,94
0,010		0,010	suolaa	0,53	0,53	0,01
0,050		0,050	mustapipuria	14,58	14,58	0,73
0,250		0,250	metsäsieniä	14,20	14,20	3,55
0,053	6	0,050	sipulia	1,02	1,09	0,05
0,030		0,030	basilikkaa	22,50	22,50	0,68
0,030		0,030	tilliä	15,00	15,00	0,45
0,300		0,300	tuorejuustoa	9,60	9,60	2,88
0,400		0,400	kermaa	4,28	4,28	1,71
0,030		0,030	öljyä	2,25	2,25	0,07
	Yht	3,1	kg		Yht	39,69

Annoskoko: **0,300**Annosmäärä: **10**

Annosmäärä	Annoskoko	Käyttöpaino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttöhinta	Ainehinta
10	0,12	1,2	uudet perunat	0,72	0,86
					0,86

Valmistusohje:

Puhdista sienet ja pilko ne pieneksi paloiksi. Kuori ja pilko sipuli. Kuumenna paistinpannu ja kuulota sieniä pannulla ilman rasvaa siihen asti, kunnes neste on sienistä irronnut. Lisää pannulle öljyä ja sipulit. Anna sipuleiden pehmentyä ja mausta ne suolalla ja mustapippurilla. Kuori porkkanat ja palsternakat.

Halkaise kasvikset pituussuunnassa ja pilko ne vinottain viipaleiksi.

Freesaa kasviksia pannulla tai uunissa ennen kalan lisäämistä.

Sekoita tuorejuustoon hienonnetut yrtit ja freesatut sienet. Asettele kalafileet leikkuulaudalle, voi leikata kalasta sopivia 140-170g annospaloja.

Mausta kalat suolalla ja mustapippurilla myllystä. Levitä kuorrute tasaisesti kalojen päälle. Laita uunivuokaan kasvikset pohjalle ja kalat niiden päälle.

Lisää kerma ja paista uunissa n. 180 asteessa uunista riippuen n. 30 min. sopivan kypsäksi (kalan sisälämpö 65-astetta).

Vaniljakastike

Ainehinta / ann: 0,26
 Kate % : 93,0

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,11

Ainehinta / kg: 3,76

Verollinen MH/kg: 65,57

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,500		0,500	kermaa	4,28	4,28	2,14
0,500		0,500	maitoa	1,35	1,35	0,68
0,002		0,002	vaniljatanko 1-2 kpl	582,75	582,75	1,17
0,337	11	0,300	kananmunia	3,50	3,93	1,18
0,100		0,100	sokeria	1,14	1,14	0,11
	Yht	1,40	kg		Yht	5,27

Annoskoko: 0,070

Annosmäärä: **20**

Valmistusohje:

Halkaise vaniljatanko pituussuunnassa. Voit raaputtaa tangon siemenet veitsellä varovasti raaputtaen. Lisää siemenet ja vaniljatanko kermamaitoon ja kiehauta seosta muutama minuutti. Riko kananmunat pyöreäpohjaiseen metallikulhoon ja mittaa mukaan sokeri. Vatkaa seosta kevyesti.

Laita kattilaan vettä (noin 1/3 kattilasta) ja laita kattila hellalle kiehumaan.

Aseta kattilan päälle metallikulho, jossa on munasokeriseos.

Sekoita kuuma neste joukkoon ja kypsennä vesihauteessa koko ajan sekoittaen.

Kastike on kypsää, kun se sakenee eikä siinä maistu enää kananmuna. Varo kuitenkin kypsentämästä kastiketta liikaa, jolloin se juoksettuu. Jäähdytä

kastike välillä vatkat.

Saat kastikkeesta juhlavamman, kun lisäät kylmään kastikkeeseen kermavaahtoa.

Metsäsienillä maustettua kaalilaatikkoa

Ainehinta / ann: 1,41
 Kate % : 86,7

Verollinen MH: 12,00
 Myyntikate: 9,21

Ainehinta / kg: 3,21

Verollinen MH/kg: 28,99

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
1,412	15	1,200	valkokaalta	0,85	1,00	1,20
0,266	6	0,250	sipulia	1,02	1,09	0,27
0,468	6	0,440	(1l) kanttarellejä/ tuoreita sienä	14,20	15,11	6,65
0,350		0,350	porkkanaa tai muuta kasvista	0,62	0,62	0,22
0,030		0,030	rypsiöljyä	2,25	2,25	0,07
0,015		0,015	suolaa	0,53	0,53	0,01
0,010		0,010	mustapippuria	14,58	14,58	0,15
0,085		0,085	ohrasuurimoita, rikottu	1,16	1,16	0,10
0,500		0,500	vesi	0,00		
0,006		0,006	kasvisliemijauhe/kuutio	14,39	14,39	0,09
0,030		0,030	hunaja	10,04	10,04	0,30
0,005		0,005	meiramia	22,50	22,50	0,11
0,005		0,005	tillia	15,00	15,00	0,08
	Yht	2,93	kg		Yht	9,23

Annoskoko: 0,270

Annosmäärä: **10**

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
10	0,025	0,25	puolukkasurvos	5,00	1,25
10	0,08	0,8	Tomaatti-sipulisalaatti	2,96	2,37
10	0,08	0,8	Naurisraaste	1,84	1,47
					5,09

Valmistusohje:

Leikkaa kaali lohkoiksi ja lohkot viipaleiksi ja paloiksi. Muista poistaa kova kantaosa. Kuori ja pilko kasvikset. Pehmennä kaalia ja kasviksia kattilassa, kunnes ne pehmenevät. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kuori ja silppua sipulit. Puhdista ja paloittele sienet. Lisää sienet lämpimälle pannulle, lisää öljy ja sipulit vasta sillon, kun sienistä ei irtoa nestettä. Mausta suolalla ja rouhitulla pippurilla.

Kaada puolet kaalista voideltuun vuokaan. Levitä päälle sieni-sipuliseos ja hienonnettu tilli. Lisää loppu kaali. Mittaa vesi kattilaan ja kiehauta se.

Lisää veteen liemijauhe/kuutio, meirami ja hunajaa. Kaada liemi ja ohrasuurimot laatikon päälle. Kypsennä 200 asteessa noin tunti.

Tuoreista tomaateista ja sipuleista valmistettua salaattia

Ainehinta / ann:	<u>0,25</u>	Verollinen MH:	<u>5,00</u>
Kate % :	<u>94,4</u>	Myyntikate:	<u>4,18</u>
Ainehinta / kg:	<u>2,96</u>	Verollinen MH/kg:	<u>64,65</u>

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,444	10	0,400	tomaattia	3,75	4,17	1,67
0,160	6	0,150	punasipulia	1,02	1,09	0,16
		0,001	mustapippuria	14,58	14,58	0,01
			kastike:			
0,200		0,200	öljyä	2,25	2,25	0,45
0,070		0,070	viinietikkaa	2,14	2,14	0,15
0,003		0,003	suolaa	0,53	0,53	0,00
		0,001	valkopippuria	13,67	13,67	0,01
0,005		0,005	sinappia	2,17	2,17	0,01
0,005		0,005	hunajaa	10,04	10,04	0,05
	Yht	0,835	kg		Yht	2,52

Annoskoko: **0,080**Annosmäärä: **10****Valmistusohje:**

Huuhdo tomaatit ja kuori sipulit.

Leikkaa tomaatit 0,5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Leikkaa sipulit viipaleiksi.

Lado tomaatit ja sipulit kerroksittain tarjoiluastiaan.

Sekoita viinietikka, suola, valkopippuri, sinappi ja hunaja tasaiseksi seokseksi.

Kaada seokseen öljy tasaisena nauhana koko ajan vatkaton, niin että kastike sakenee. Jos kastikkeen rakenne muuttuu rakeiseksi, koostumuksen saa oikeanlaiseksi vatkaamalla kastiketta.

Kaada kastike salaatin päälle.

Emännän ryytimaan naurisraastetta

Ainehinta / ann:	<u>0,18</u>	Verollinen MH:	<u>5,00</u>
Kate % :	<u>96,6</u>	Myyntikate:	<u>4,27</u>
Ainehinta / kg:	<u>1,84</u>	Verollinen MH/kg:	<u>65,27</u>

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hintaa	Aine- hintaa
1,000	20	0,800	naurista	1,45	1,81	1,45
0,150		0,150	öljyä	2,25	2,25	0,34
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
		0,001	mustapippuria	14,58	14,58	0,01
0,010		0,010	sokeria	1,14	1,14	0,01
	Yht	0,97	kg		Yht	1,82

Annoskoko: **0,090**Annosmäärä: **10****Valmistusohje:**

Kuori ja raasta nauriit hienoksi raasteeksi.

Sekoita kastike ja kaada se raasteen päälle.

Inkiväärillä maustettua Pappilan omenatorttua, vaniljakastiketta

Ainehinta / ann: 0,43
 Kate % : 83,8

Verollinen MH: 3,00
 Myyntikate: 2,22

Ainehinta / kg: 2,37

Verollinen MH/kg: 17,83

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hintaa	Aine- hintaa
0,250		0,250	voita	6,30	6,30	1,58
0,250		0,250	sokeria	1,14	1,14	0,29
0,250		0,250	vehnäjauhoja	0,94	0,94	0,24
0,005		0,005	leivinjauhetta	5,98	5,98	0,03
0,270	11	0,240	munaa	3,50	3,93	0,94
			Täyte:			
0,030		0,030	voita	6,30	6,30	0,19
0,070		0,070	fariinisokeria	1,66	1,66	0,12
0,020		0,020	raastettua tuoretta inkivääriä	2,91	2,91	0,06
1,125	20	0,900	omenaa kuorittuna ja kuutioituna	1,19	1,49	1,34
	Yht	2,02	kg		Yht	4,77

Annoskoko: **0,100**

Annosmäärä: **20**

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö- hintaa	Aine- hintaa
20	0,05	1	Vaniljakastike	3,76	3,76
					3,76

Valmistusohje:

Sulata voi kattilassa, lisää sokeri ja inkivääri. Anna kuumentua ja lisää omenat sekä sitruunamehu ja kiehauta. Anna täyteen jäähtyä ja valmista taikina.

Vatkaa sokeri ja voi vaahdoksi sähkövatkaimella. Sekoita jauhot keskenään ja lisää ne taikinaan vuorotellen munien kanssa koko ajan sekoittaen. Voitele kakkuvuoka ja laita vuokaan noin puolet täytteestä, sen päälle puolet taikinasta, seuraavaksi loput täytteestä ja päälle loput taikinasta.

Kypsennä 180-asteessa noin 35-40 minuuttia. Anna jäähtyä ennen tarjoilua ja kumoa tarjolle. Tarjoa vaikkapa vaniljakastikkeen kanssa.

Pappilan kellarin punajuurilla höystettyä porsaspaistia

Ainehinta / ann: 1,08
 Kate % : 89,8

Verollinen MH: 12,00
 Myyntikate: 9,54

Ainehinta / kg: 3,18

Verollinen MH/kg: 38,12

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hintaa	Aine- hinta
1,100		1,100	Porsaanpaistia	7,28	7,28	8,01
0,500		0,500	punajuurta	0,70	0,70	0,35
0,160	6	0,150	sipulia	1,02	1,09	0,16
0,030		0,030	rypsiöljyä	2,25	2,25	0,07
0,010		0,010	suolaa	0,53	0,53	0,01
0,012		0,012	lihaliemijauhetta	16,31	16,31	0,20
1,000		1,000	vettä	0,00		
		0,001	maustepippuri kokonainen	8,13	8,13	0,01
		0,001	valkopippuri kokonainen	13,67	13,67	0,01
		0,001	laakerinlehteä	7,07	7,07	0,01
0,002		0,002	timjamia muutama oksa	22,10	22,10	0,04
0,003		0,003	rosmariinin oksa	19,70	19,70	0,06
0,030		0,030	(maissitärkelystä, 2-3 rkl)	3,56	3,56	0,11
	Yht	2,84	kg		Yht	9,03

Annoskoko: 0,280

Annosmäärä: **10**

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-ain)	Käyttö- hintaa	Aine- hinta
10	0,12	1,2	Peruna-nokkossose	0,88	1,06
10	0,1	1	Kaali-porkkanaraaste	0,72	0,72
10					
					1,78

Valmistusohje:

Leikkaa liha, punajuuret ja sipulit n. 2 cm:n kuutioiksi ja laita ne pataan tai uunivuokaan. Sekoita öljyä joukkoon.

Anna lihojen, punajuurten ja sipulien ruskistua kuumassa uunissa 250 asteessa noin 10 minuuttia.

Kuumenna sillä aikaa vesi ja sekoita siihen lihaliemijauhe/kuutio.

Ota pata uunista ja lisää siihen suola ja muut mausteet sekä lihaliemi.

Laske uunin lämpöä 125-asteeseen ja hauduta pataa uunissa noin 2 tuntia.

(2-3 rkl maissitärkelystä sekoitetaan kylmään veteen ja lisätään pataan ja sekoitetaan).

Emännän perunasosetta nokkosilla maustettuna

Ainehinta / ann: **0,12**
 Kate % : **97,2**

Verollinen MH: **5,00**
 Myyntikate: **4,31**

Ainehinta / kg: **0,76**

Verollinen MH/kg: **34,94**

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
1,200		1,200	perunoita	0,48	0,48	0,58
0,010		0,010	pakastettua nokkosrouhetta	10,99	10,99	0,11
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,300		0,300	maitoa	1,35	1,35	0,41
0,030		0,030	rypsiöljyä	2,45	2,45	0,07
	Yht	1,545	kg		Yht	1,17

Annoskoko: **0,150**

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Kuori perunat ja keitä ne kypsiksi. Kiehauta maito ja lisää siihen nokkosrouhe.

Soseuta perunat sähkövatkaimella tai yleiskoneella. Lisää joukkoon maito-nokkosseos.

Mausta sose suolalla ja lisää öljyä. Sekoita hyvin.

Valkosipulilla maustettua raastetta Pappilan peltojen kaalista ja porkkanasta

Ainehinta / ann: 0,09
 Kate % : 98,1

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,34

Ainehinta / kg: 0,80

Verollinen MH/kg: 51,53

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hintaa	Aine- hintaa
0,471	15	0,400	kaalta	0,85	1,00	0,40
0,238	16	0,200	porkkanaa	0,62	0,74	0,15
0,011	5	0,010	valkosipulin kynttä 2 kpl	7,50	7,89	0,08
0,015		0,015	rypsiöljyä	2,45	2,45	0,04
			Liemi:			
0,300		0,300	vettä	0,00		
0,080		0,080	etikkaa	1,47	1,47	0,12
0,080		0,080	sokeria	1,14	1,14	0,09
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
	Yht	1,09	kg		Yht	0,87

Annoskoko: 0,100

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Puhdista kaali ja porkkana. Raasta kaali ja porkkana suikaleiksi ja hienonna valkosipuli hienoksi. Yhdistä raasteet ja valkosipuli ja lisää joukkoon öljy.

Kiehauta liemi ja kaada se raasteen päälle. Anna jäähtyä ja tarjoa jäähtyneenä.

Kasvistaskut

Ainehinta / ann: 0,16
 Kate % : 96,4

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,26

Ainehinta / kg: 2,56

Verollinen MH/kg: 86,32

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,500		0,500	spelttijauhoja	2,99	2,99	1,49
0,400		0,400	rahkaa	4,42	4,42	1,77
0,350		0,350	voita	6,30	6,30	2,21
0,015		0,015	kylmää vettä 1 rkl	0,00		
0,005		0,005	suolaa 1 tl	0,53	0,53	0,00
1,149	13	1,000	valkokaalia	0,85	0,98	0,98
0,357	16	0,300	purjoa	1,45	1,73	0,52
0,595	16	0,500	porkkanaa	0,62	0,74	0,37
0,030		0,030	voita	6,30	6,30	0,19
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,003		0,003	basilika kuivattu	22,50	22,50	0,07
0,001		0,001	mustapippurirouhetta	14,58	14,58	0,01
0,020		0,020	ketunleipää	20,00	20,00	0,40
	Yht	3,129	kg		Yht	8,01

Annoskoko: **0,060**

Annosmäärä: **50**

Valmistusohje:

Sekoita taikina esim. yleiskoneella. Anna taikinan tekeytyä kylmässä.

Kuori ja suikaloi porkkana. Huuhtelee purjo hyvin ja leikkaa pieniksi paloiksi.

Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuullota kasviksia kattilassa ja mausta. Jäähdytä.

Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi ja parin millin vahvuiseksi. Leikkaa se neliöiksi, täytä ja muotoile sarviksi tai taskuiksi. Paista 200- 220 asteessa n. 20-30 min.

kinkkurullat

Ainehinta / ann: **0,36**
 Kate % : **91,9**

Verollinen MH: **5,00**
 Myyntikate: **4,07**

Ainehinta / kg: 6,95

Verollinen MH/kg: 104,63

Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttöhinta	Ainehinta
0,120		0,120	ohrarieska	3,20	3,20	0,38
0,200		0,200	tuorejuustoa ruohosipuli	10,02	10,02	2,00
0,100		0,100	salaattia	1,85	1,85	0,19
0,200		0,200	kinkkua	8,67	8,67	1,73
	Yht	0,62	kg		Yht	4,31

Annoskoko: **0,060**

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Levitä tuorejuustoa rieskan päälle tasaisesti. Asettele päälle huuhdotut salaatinlehdet ja kinkkusiivut tai -suikaleet. Kääri tiiviiksi rullaksi.

Täytteitä vaihtamalla saa vaihtelua tarjottaviin.

Kasvispiirakka

Ainehinta / ann: 0,23
 Kate % : 94,8

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,19

Ainehinta / kg: 2,29

Verollinen MH/kg: 53,45

Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttöhinta	Ainehinta
0,150		0,150	margariinia	6,30	6,30	0,95
0,238	16	0,200	porkkanaa	0,62	0,73	0,15
0,100		0,100	vehnä jauhoja 1,5 dl	0,94	0,94	0,09
0,060		0,060	kaurahiutaleita 1,5 dl	0,70	0,70	0,04
0,003		0,003	suolaa 0,5 tl	0,53	0,53	0,00
0,005		0,005	leivinjauhetta 1 tl	5,98	5,98	0,03
0,213	6	0,200	sipulia	1,02	1,09	0,22
0,400		0,400	porkkanaa	0,62	0,62	0,25
0,375	20	0,300	paprikaa	2,75	3,44	1,03
0,200		0,200	kirsikkatomaattia	0,90	0,90	0,18
0,300		0,300	kananmunaa 5 kpl	3,50	3,50	1,05
0,400		0,400	kermaviiliä	2,60	2,60	1,04
0,200		0,200	maitoa	1,35	1,35	0,27
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,002		0,002	mustapippuria	14,58	14,58	0,03
		0,001	rakuunaa	73,90	73,90	0,07
		0,100	juustoraastetta	6,17	6,17	0,62
	Yht	2,626	kg		Yht	6,02

Annoskoko: 0,100

Annosmäärä: **26**

Valmistusohje:

Sekoita pehmeä voi ja porkkanaraaste keskenään. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne voi-porkkanaseokseen. Anna taikinan tekeytyä kylmässä n 30 min.

Kauli taikina ja asettele se GN-vuokaan. Esipaista pohjaa 200-asteessa noin 5-10 min. Kuori ja suikaloi sipulit ja kasvikset. Kuullota sipuleita öljyssä ja lisää sekaan kasvissuikaleet. Mausta kasvikset ja lisää ne piirakkapohjan päälle.

Sekoita kermaviili, munat, maito ja mausteetja kaada se piirakan päälle.

Ripottele pinalle juustoraastetta. Paista piirakkaa 200 asteessa noin 15-20 minuuttia.

Anna piirakan vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Ohjeesta riittää yhteen GN-vuokaan.

Hyydykekakun pohja

Ainehinta / ann: **0,94**
 Kate % : **78,7**

Verollinen MH: **5,00**
 Myyntikate: **3,48**

Ainehinta / kg: **2,34**

Verollinen MH/kg: **13,37**

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,202	11	0,180	kananmunia 3 kpl	3,50	3,93	0,71
0,130		0,130	sokeria 1,5 dl	1,14	1,14	0,15
0,100		0,100	vehnä jauhoja 1,5 dl	0,94	0,94	0,09
0,002		0,002	leivinjauhetta 0,5 tl	5,98	5,98	0,01
	Yht	0,412	kg		Yht	0,96

Annoskoko: **0,300**

Annosmäärä: **1**

Valmistusohje:

Vatkaa huoneenlämpöiset kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita jauhot keskenään sekaisin ja lisää ne siivilän läpi vaahtoon varovasti sekoittaen.

Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun GN- vuokaan ja paista 200 asteessa n.10 min.

Kumoa kypsä pohja vuoasta. Vuoraa korkeareunainen gn-vuoka leivinpaperilla niin, että reunojen yli tulee reilusti leivinpaperia. Öljyä leivinpaperin reunat kevyesti.

Kostuta pohjaa vaalealla mehulla tai sokeriliemellä.

Gluteeniton pulla

Ainehinta / ann: **0,33**
 Kate % : **92,6**

Verollinen MH: **5,00**
 Myyntikate: **4,10**

Ainehinta / kg: **4,04**

Verollinen MH/kg: **66,53**

Ostoa-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
0,050		0,050	hiivaa tuore	1,26	1,26	0,06
0,500		0,500	maitoa/vettä	1,35	1,35	0,68
0,030		0,030	psylliumia	103,98	103,98	3,12
0,140		0,140	siirappia 1 dl	1,59	1,59	0,22
0,005		0,005	kardemummaa	20,93	20,93	0,10
0,002		0,002	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,150		0,150	voita/margariinia	2,33	2,33	0,35
0,150		0,150	maitorahkaa	4,42	4,42	0,66
1,140		1,140	gluteenitonta jauhoseosta	4,00	4,00	4,56
			Täyte:			
0,250	20	0,200	omena (hapahko)	1,19	1,49	0,30
0,200		0,200	omenasose	2,28	2,28	0,46
0,005		0,005	kanelia	3,87	3,87	0,02
0,005		0,005	perunajauhoja	1,54	1,54	0,01
0,060		0,060	kananmuna	3,50	3,50	0,21
0,050		0,050	raesokeria	1,90	1,90	0,10
	Yht	2,687	kg		Yht	10,84

Annoskoko: **0,065**

Annosmäärä: **40**

Valmistusohje:

Kuori ja raasta omena karkeaksi ja sekoita täytteen aineet sekaisin.

Murena hiiva kulhoon ja lisää kädenläpöinen vesi/maito. Sekoita, kunnes hiiva hiukenee. Lisää psyllium ja anna turvota 10 min. Sekoita joukkoon mausteet, maitorahka, voi pieninä nokareina ja puolet jauhoista. Vaivaa taikinaa hyvin ja lisää loput jauhoista. Vaivaa, kunnes taikina on kimmoisaa.

Vaivaa taikinaa pöydällä, jotta ilmakuplat häviävät. Kaulitse taikinasta levyjä, joiden päälle levität täytettä tasaisesti ohen kerroksen. Rullaa taikina kääroksi ja leikkaa taikinasta noin 2 cm leveitä paloja. Nosta palat leikkauspinta ylöspäin paperivuokiin ja anna pullien kohota leivinliinan alla huoneenlämmössä 1-2 h. Voitele pullat kananmunalla ja ripottele raesokeria päälle. Paista 250 asteessa n. 10 minuuttia.

Vihersalaatti

Ainehinta / ann: 0,44
 Kate % : 90,9

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,02

Ainehinta / kg: 3,62

Verollinen MH/kg: 48,57

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,200		0,200	salaattia	1,85	1,85	0,37
0,316	5	0,300	tomaattia	3,75	3,95	1,18
0,211	5	0,200	kesäkurpitsaa	1,90	2,00	0,40
0,050		0,050	ketunleipää/luonnonyrtejä	20,00	20,00	1,00
0,080		0,080	auringonkukansiemeniä	3,36	3,36	0,27
0,015		0,015	hunajaa	10,04	10,04	0,15
	Yht	0,845	kg		Yht	3,37

Annoskoko: 0,080

Annosmäärä: **10**

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
10	0,05	0,5	sinappisalaatinkastike	2,01	1,01
10					
10					
					1,01

Valmistusohje:

Huuhtelee salaatin ainekset hyvin. Revi salaatti ja leikkaa tomaatti lohkoiksi ja suikaloi kesäkurpitsa. Asettele salaatti kulhoon ja lisää ketunleipää/luonnon yrtejä. Paahda siemeniä paistinpannalla muutama minuutti, kunnes saavat kauniin värin. Lisää hunajaa ja sekoita. Anna siementen jäähtyä. Ripottele salaatin pinnalle.

Valkosipulimajoneesi

Ainehinta / ann: 0,11
 Kate % : 97,6

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,32

Ainehinta / kg: 3,42

Verollinen MH/kg: 173,63

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,133	70	0,040	keltuaisia 2 kpl, kananmunia	3,50	11,67	0,47
0,010		0,010	etikkaa	1,47	1,47	0,01
0,002		0,002	suolaa	0,53	0,53	0,00
		0,001	valkopippuria, jauhe/rouhe	13,67	13,67	0,01
0,005		0,005	sinappia	2,17	2,17	0,01
0,300		0,300	öljyä	2,25	2,25	0,68
0,010		0,010	valkosipulia	7,50	7,50	0,08
	Yht	0,368	kg		Yht	1,26

Annoskoko: 0,035

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Sekoita keltuaiset, mausteet ja osa etikasta kulhossa.

Lisää öljy ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi etikka.

Kuori 1-2 valkosipulin kynttä ja hienonna se pieneksi pusertamalla tai leikkaamalla. Lisää sipuli majoneesin joukkoon.

Mantelikalaa

Ainehinta / ann: 2,98
 Kate % : 80,3

Verollinen MH: 10,00
 Myyntikate: 10,30

Ainehinta / kg: 15,15

Verollinen MH/kg: 93,83

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
1,400		1,400	kuhaa tai muuta järvikalaa	17,80	17,80	24,92
0,010		0,010	suolaa	0,53	0,53	0,01
0,005		0,005	valkopippuria	13,67	13,67	0,07
			Tahna:			
0,300		0,300	maustamatonta tuorejuustoa	9,60	9,60	2,88
0,180		0,180	jauhettua mantelia	8,79	8,79	1,58
0,067	11	0,060	kananmunaa luomu	3,50	3,93	0,24
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
		0,001	mustapippuria	14,58	14,58	0,01
	Yht	1,9608	kg		Yht	29,71

Annoskoko: 0,180

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Sekoita mantelitahnan ainekset tasaiseksi tahnaksi.

Poista kalafileistä ruodot. Leikkaa kalafileet annospaloiksi, yksi annos 140 g.

Levitä kalapalat voidellulle uunipellille/vuualle ja ripottele mausteet pintaan.

Levitä tahna kalapalojen päälle tasaisesti. Paista uunissa 180 asteessa n. 15 min kunnes ovat kypsiä (+60-+65c), ja pinta saa kauniin värin.

Kesäkeitto

Ainehinta / ann: 0,51
 Kate % : 92,9

Verollinen MH: 8,00
 Myyntikate: 6,57

Ainehinta / kg: 1,21

Verollinen MH/kg: 20,66

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,595	16	0,500	porkkanoita	0,62	0,74	0,37
0,625	20	0,500	perunoita	0,48	0,60	0,30
1,400		1,400	vettä	0,00		
0,375	20	0,300	kukkakaalta	2,05	2,56	0,77
0,085	6	0,080	sipulia, kevätsipulia varsineen	1,02	1,09	0,09
0,050		0,050	pinaatinlehtiä	16,46	16,46	0,82
0,160	50	0,080	tuoreita herneitä	1,03	2,06	0,16
0,010		0,010	suolaa	0,53	0,53	0,01
		0,001	mustapippuria	14,58	14,58	0,01
0,005		0,005	sokeria	1,14	1,14	0,01
0,080		0,080	maitoa	1,35	1,35	0,11
0,100		0,100	sulatejuustoa	9,19	9,19	0,92
0,010		0,010	persiljaa	20,00	20,00	0,20
	Yht	3,12	kg		Yht	3,76

Annoskoko: 0,300

Annosmäärä: 10

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
10	0,03	0,3	leipä/sämpylä	4,29	1,29
10					
10					
					1,29

Valmistusohje:

Pese ja kuori porkkanat ja perunat. Viipaloi porkkana ja lohko perunat ja lisää ne suolalla maustettuun veteen. Huuhtele kukkakaali, lohko se paloiksi ja lisää keittoon. Kuori ja viipaloi sipulit, voit käyttää myös sipulin varret.

Keitä perunat ja kasvikset kypsiksi, muttei mössöksi. Lisää sipulit ja (huuhdellut ja suikaloidut pinaatin lehdet) ja herneet kattilaan. Kiehauta maito ja lisää keittoon. Lisää sulatejuusto paloina keittoon.

Mausta keitto ja ripottele pinnalle tuoreita yrttejä.

Kasvissosekeitto

Ainehinta / ann: 0,77
 Kate % : 89,2

Verollinen MH: 8,00
 Myyntikate: 6,31

Ainehinta / kg: 1,96

Verollinen MH/kg: 22,04

Osto-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
0,030		0,030	rasvaa	6,30	6,30	0,19
0,106	6	0,100	sipulia	1,02	1,09	0,11
0,357	16	0,300	porkkanaa	0,62	0,74	0,22
0,188	20	0,150	palsternakka	5,25	6,56	0,98
0,250	20	0,200	parsakaalia	1,75	2,19	0,44
0,250	20	0,200	perunoita	0,48	0,60	0,12
0,050		0,050	nokkosta ryöpättynä	10,99	10,99	0,55
2,000		2,000	vettä	0,00		
0,024		0,024	kasvisliemijauhe/kuutio	14,39	14,39	0,35
0,200		0,200	juusto/Lumolan rose	16,81	16,81	3,36
0,002		0,002	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,005		0,005	valkopippuria	13,67	13,67	0,07
	Yht	3,26	kg		Yht	6,39

Annoskoko: 0,300

Annosmäärä: **10**

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,03	0,3	leipä/sämpylä	4,29	1,29
10					
					1,29

Valmistusohje:

Kuori ja paloittele kasvikset. Porkkanat ja palsternakka tarvitsevat pisimmän kypsennysajan, joten paloitttele ne pienimmiksi paloiksi.

Kuumenna rasva kattilassa. Lisää paloitellut vihannekset ja freesaa niitä muutama minuutti. Mittaa vesi pienempään kattilaan ja kiehauta se. Lisää veteen kasvisliemijauhe/kuutio ja lisää kasvisliemi vihannesten joukkoon. Hauduta vihannekset kypsiksi. Kun vihannekset ovat kypsiä, kaada ylimääräinen liemi toiseen astiaan ja soseuta vihannekset tasaiseksi. Käytä tuoreita nokkosia nopeasti kiehuvaan veteen ja laita ne sen jälkeen kylmään veteen. valuta ja pilko. Lisää keittoon nokkoset ja juusto, tarkista maku ja koostumus. Lisää keiton omaa lientä ja mausteita tarpeen mukaan. Sosekeiton rakenteen tulee olla sopivan paksua, jos keitto on liian ohutta, sose uppoaa pohjalle.

Kalastajan laatikkoa

Ainehinta / ann: 0,63
 Kate % : 92,9

Verollinen MH: 10,00
 Myyntikate: 8,22

Ainehinta / kg: 2,09

Verollinen MH/kg: 35,87

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
1,625	20	1,300	Perunaa	0,48	0,60	0,78
0,600		0,600	järvikalaa fileinä	5,75	5,75	3,45
0,160	6	0,150	sipulia	1,02	1,09	0,16
0,010		0,010	tilliä	15,00	15,00	0,15
0,020		0,020	suolaa	0,53	0,53	0,01
0,002		0,002	mustapippuria	14,58	14,58	0,03
0,750		0,750	maitoa	1,35	1,35	1,01
0,202	11	0,180	munia	3,50	3,93	0,71
	Yht	3,01	kg		Yht	6,30

Annoskoko: 0,300

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Kuori ja viipaloi perunat sekä silppua sipuli ja hienonna tilli.

Leikkaa kalafileestä tasakokoisia viipaleita tai kuutioita.

Freesaa hienonnettua sipulia pannulla hetki.

Voitele vuoka. Asettele vuokaan pohjalle tasaisesti perunaviipaleita.

Ripottele suolaa ja mustapippuria perunoiden päälle.

Pane perunoiden päälle kalaviipaleet ja hienonnettu tilli ja sipuli.

Lado päällimmäiseksi loput perunaviipaleet ja mausteet. Riko munat maidon joukkoon ja kaada munamaito laatikkoon.

Lisää laatikon pintaan muutama voinokare.

Paista 180- 200 asteisessa uunissa noin 1 tunti.

Paistettua kalaa

Ainehinta / ann: 1,14
 Kate % : 87,1

Verollinen MH: 10,00
 Myyntikate: 8,05

Ainehinta / kg: 5,38

Verollinen MH/kg: 50,88

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
1,400		1,400	hauki- tai madefile ruodoton	5,75	5,75	8,05
0,070		0,070	hunaja 0,5 dl	10,04	10,04	0,70
0,050		0,050	murskattua katajanmarjaa/ puolukkaa	4,28	4,28	0,21
0,002		0,002	valkopippuria (jauhe/rouhe)	13,67	13,67	0,03
0,010		0,010	suola	0,53	0,53	0,01
0,080		0,080	vehnäjauho	0,94	0,94	0,08
0,135	11	0,120	kananmuna 2 kpl	3,50	3,93	0,47
0,080		0,080	korppujauho	1,84	1,84	0,15
0,050		0,050	voi/öljy	6,30	6,30	0,32
	Yht	1,86	kg		Yht	10,01

Annoskoko: 0,170

Annosmäärä: **10**

Annos- määrä	Annos- koko	Käyttö- paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
10	0,05	0,5	Kermaviilikastike	2,77	1,39
10					
					1,39

Valmistusohje:

Leikkaa ruodottomasta fileestä vinottain sormenlevyisiä paloja.

Levittele palat astiaan vierekkäin ja kaada palojen päälle hunajaa, murskattua katajanmarjaa ja valkopippuria. Peitä kalat hyvin ja laita yöksi jääkaappiin.

Laita kalat ritilälle tai puhtaan leivinpaperin päälle. Ripottele suolaa kalojen päälle.

Ota kolme kulhoa ja laita yhteen vehnäjauhoja, toiseen kananmunat, joista vatkaat rakenteen rikki ja kolmanteen kulhoon korppujauhoja.

Kasta kalapalat yksitellen vehnäjauhoissa, kananmunassa ja korppujauhoissa ja asettele ne vierekkäin puhtaalle leivinpaperille.

Paista kalapalat pannulla rypsiöljyssä tai voissa.

Kermaviilikastike

Ainehinta / ann: 0,15
 Kate % : 96,6

Verollinen MH: 5,00
 Myyntikate: 4,28

Ainehinta / kg: 2,77

Verollinen MH/kg: 99,39

Osto- paino	PH %	Käyttö- paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö- hinta	Aine- hinta
0,500		0,500	kermaviiliä	2,60	2,60	1,30
0,015		0,015	sinappia	2,17	2,17	0,03
0,010		0,010	sokeria	1,14	1,14	0,01
0,005		0,005	suolaa	0,53	0,53	0,00
0,010		0,010	tilliä	15,00	15,00	0,15
0,002		0,002	mustapippuria	14,58	14,58	0,03
	Yht	0,542	kg		Yht	1,53

Annoskoko: 0,050

Annosmäärä: **10**

Valmistusohje:

Sekoita kermaviiliin joukkoon mausteet. Anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

TOIMIPAIKAN NIMI	TUOTE	OSOITE	POSTINRO	YHTEYS-HENKIÖ	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
Marjat						
Heinäpuron marjatila	mustaherukka, tyrni, mehut, hillot	Uneusmäen-tie 116	74140 IISALMI	Huovinen Martti Huovinen Kirsti	044-3075505 050-3707796	mara.huovinen@suomi24.fi
Arpiaisen luomutila	mustaherukka	Haapakos-kentie 70	74700 KIURUVESI	Arpiainen Anitta Arpiainen Pentti	0400-278892 0400-273030	anitta.arp@gmail.com
Aholan peruna- ja marjatila	mansikka, peruna	Sääskinie-mentie 360	74700 KIURUVESI	Tossavainen Pasi	050-5662000	pasitossavainen@yahoo.com
Lohkoniemen matkailu-marjatila	mansikka	Pajusenmäen tie 530	74270 KAUPPILAN MÄKI	Kääriäinen Risto	040-7458750 017-712554	lohkoniemi@pp.inet.fi
Hartikainen Matti	luomu, musta- ja punaherukka, mehut	Mäkikylän-tie 408	74300 SONKA-JÄRVI	Hartikainen Matti	050-3075525	
Suomäen peruna- ja marjatila	mansikka (kuljetukset perunan kanssa)	Kölkäntie 1238	74340 SUKEVA	Partanen Tuula ja Jukka	0550-130390 0400-130390	partaju@saunalahti.fi
Joswola Oy	Täysmarjavalmis-teet ja -juomat, valkosipulijauhe, nokkonen	Niemisentie 256	74140 Iisalmi	Mika Peippo	050-3362306	
Mesiheinä Ky	Kuivattuja villiyrtejä, yrttisekoitukset mm. mesiangervo, vuohenputki, nokkonen, marjaronia	Runnintie 379b	74595 Runni	Merja Nissinen	0500-276300	mesiheina@pp.inet.fi

PERUNA JA VIHANNENEKSET	TUOTE	OSOITE	POSTINRO	YHTEYS-HENKILÖ	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
Karhunen Timo	peruna, mahd. jalosteet	Iisalmentie 796	73120 NERKOO		050-5700128	timo.karhunen@pp4.inet.fi
Karjalainen Juha	peruna	Myllyjärventie 277	74200 VIEREMÄ		044-5058839	
Aholan peuna ja marjatila	kuorittu peruna, raakajalosteet, juurekset	Sääskinentie 360	74700 KIURUVESI	Tossavainen Pasi	050-5662000	pasitossavainen@yahoo.com
Myllylän perunatila	peruna	Lappetelänkyläntie 31	74550 PÖRSÄNMAKI	Tikkanen Jouni	0400-543424	jouni.tikkanen@gmail.com
Kiurun Kellari Leivonen	kasvissoseet, kasviskuutiot, kasvissuikaleet	Leveäahontie 35	72530 SÄVIÄNTAIPALE	Valta Soile	0400-966477	soile.valta@kiurunkellari.fi
Luhan Kurkkutila	avomaan- ja tuorekurkku, jalosteet	Luhantie 124	74270 KAUPPI-LANMÄKI	Kettunen Pekka	040-8334004	orvokki@luhankurkkutila.fi
Hartikainen Matti	Luomu, peruna (myös kuorittuna), persilja, tilli, kiinankaali, sipuli, lanttu, nauris, porkkana, soseena ja raasteena	Mäkikyläntie 408	74300 SONKAJÄRVI	Hartikainen Matti	050-3075525 017-763110	
Ansulan Luomutila	luomu, peruna, sipuli, juurekset	Ansulantie 189	74300 SONKAJÄRVI	Hujanen Pertti	0440-764331	hujanen.pertti@pp4.inet.fi
Suomäen peruna- ja marjatila	peruna (myös kuorittu, raakajalosteet), juurekset	Kölkäntie 1238	74340 SUKEVA	Partanen Jukka	0500-130390	partaju@saunalahti.fi
Makuset Timo Janatuinen	Vihannesjalosteet, soseet, salaattinkastikkeet, paahtovihannekset, säilyvät salaattit	Pajatie 2	72400 PIELAVESI	Janatuinen Timo	0400-813210	timo.janatuinen@makusetti.fi

LIHAT	TUOTE	OSOITE	POSTINRO	YHTEYS- HENKILÖ	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
Väisäsen kotiliha	Villisika, sika, riista ja lammas, makkarat, leikkeleet, tuore tai pakastettu liha	Kuopiontie 1056 A	74520 Iisalmi		017-744178	jorma.vaisanen@vaisasenkotiliha.fi
Jussi LJK Oy Finnwild	kalkkuna, ankka sorsa, tuore liha ja jalosteet	Nerkoonniementie 1111	74150 Iisalmi	Jouko Kumpulainen	0400-930690	finnwild@gmail.com
Pekan Palvi Oy	Villisika, sika, riista, poro, säilykkeet, makkarat, leikkeleet	Heinäjoentie 20	74520 Iisalmi	Pekka Väisänen	017-735351	pekka.vaisanen@pekanpalvi.fi
Hunajalähde Oy	Hunaja, hunajavalmistet, sinappi, siitepöly	Saaristotie 7	73100 Lapinlahti	Erkki ja Kari Lappi	017-731409	mesi@hunajalahde.com
LEIPOMO- TUOTTEET JA VILJAT						
Lapinlahden Kesti-Leipä Ky	Ruisleivät, rieskat, vuokaleivät, vaaleat leivät	Kestiläntie 39	73100 Lapinlahti	Eero Kesti	0500-275370	
Milletti Oy	Gluteenittomat jauhoseokset, gluteeniton hirssi	Maitokuja 4	74700 Kiuruvesi	Jorma Pulkkinen		milletti@milletti.fi
Sonkakosken Mylly	Vehnä, ohra, ruis, leseet, jauhot, hiutaleet	Tetrikoskentie 16	74360 Sonkakoski	Heikki Mustonen	0440-764670	mustola@mustola.fi
MAITO- TALOUS- TUOTTEET						
Kiuruveden Kareliatuotteet Oy (Lumola)	Kypsytetyt juustot, sinihomejuusto	Valtakatu 2	74700 Kiuruvesi	Pentti Hytönen	017-752011	
Peltolan juustoja	Jäätelöt, sorbetit, juustot, kirnuvoi	Jalkalantie 6	77600 Suonenjoki	Matti Kärkkäinen	017-533030	
Vuohitila tähti	Tuoreet ja kypsytetyt vuohenjuustot, jogurtti	Tupaharjuntie 151	74700 Kiuruvesi	Tiina Kuonanoja	050-3217093	

www.savonia.fi

