



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

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

This is an electronic reprint of the original article.

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

Author(s): Ylönen, Merja

Title: Kestävät arvot ammattikeittiössä

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Ylönen, M. (2020). Kestävät arvot ammattikeittiössä. *Elintarvike ja Terveys-lehti* 6, 46 - 48.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Ylönen, Merja

Otsikko: Kestävät arvot ammattikeittiössä

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ylönen, M. (2020). Kestävät arvot ammattikeittiössä. *Elintarvike ja Terveys-lehti* 6, 46 - 48.

Kuvat: Pixabay

Kestävät arvot ammattikeittiöissä

Kiertotalousajattelu on avainasemassa myös ammattikeittiöiden toiminnassa. Käytännössä tämä tarkoittaa mm. jätteiden lajittelua, tavaroiden uudelleen kierrätystä ja laitteiden elinkaaren pidentämistä. Tarkoituksena on kestävän ruokapalvelutoiminnan lisäksi materiaalien hyödyntäminen mahdollisimman pitkälle.

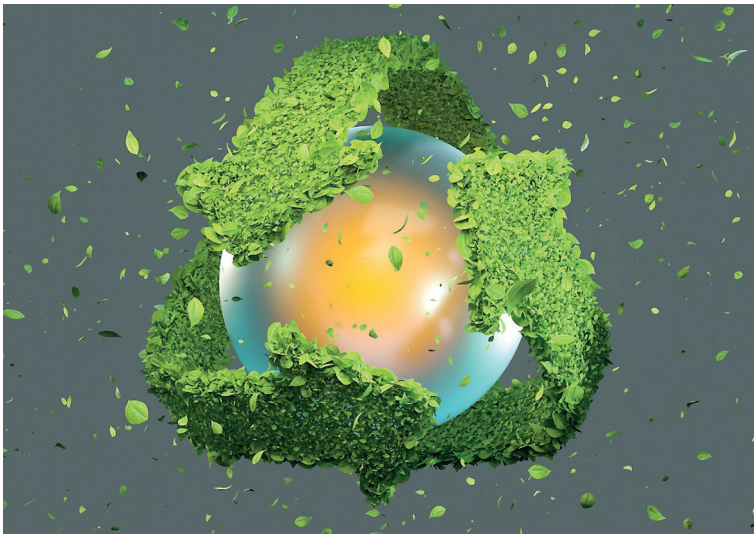
Kiertotalousajattelussa tarkoituksena on ilmastovaikutusten pienentäminen. Kasvisruoan lisääminen, lähi- ja luomutuotteiden käyttö, ruokahävikin vähentäminen, niiden jatko hyödyntäminen sekä jätteiden oikea lajittelu tukevat ammattikeittiöiden toimintaa kohti hiilineutraalia yhteiskuntaa ja ympäristöystävällistä toimintaa.

Keinot ilmastovaikutusten vähentämiseen

Ilmaston lämpeneminen on tosiasia ja siksi yleisenä tahtotilana onkin hiilidioksidipäästöjen vähentäminen. Valtakunnallisen jättesuunnitelman 2023 tavoitteena on ruokajätteen puolittaminen vuoteen 2030 mennessä ja Suomen hallituksen tavoite on olla ensimmäinen hiilineutraali yhteiskunta vuoteen 2035 mennessä.

Noin puolet suomalaisista syö lounaan kodin ulkopuolella. Puhutaan siis merkittävistä ruoka-annos- ja ruokailijamääristä. Tämä antaa mahdollisuuden ohjata asiakkaita terveellisempiin ja kestävämpiin ruokailutottumuksiin.

Kierrättämällä oikein saadaan jäte hyötykäyttöön.



Tiedottaminen ja erilaiset kampanjat sekä teemapäivät ovat ruokapalvelualan toimijoille väylä kertoa omista kestävästä arvoista ja valinnoista.

Keskeisiä keinoja ilmastovaikutusten vähentämiseen ovat mm. kestävä hyvinvoinnin edistäminen ja kestävä elintarvikehankinnat. Kestävälle elintarvikehankinnoille on määritelty kriteerit, joita ovat kasvispainotteisuuden lisäksi raaka-aineiden jäljitettävyys, sesongin mukaisuus, lähialueelta tuleva, luomu ja GMO-vapaasti tuotettu.

Ruokalistasuunnittelun kestävä valinnat

Kasvikset tuovat vaihtelua ruokavalioon. Puolikiloa kasviksia päivässä on hyvä muistaa edelleenkin, sillä se auttaa hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. Kasvikset antavat ruokaan myös makua ja väriä. Kasvisruokapäivä kerran viikossa olisikin suositeltava. Helpoin tapa kasvisten määrän lisäämiseen ruoissa on korvata liha kasviproteiinituotteilla tai osa lihasta kasviksilla. Kasvisten tuotannossa hiilijalanjälki on pienempi kuin lihan tuotannossa, joten niiden käyttö vähentää ympäristökuormitusta.

Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, sienet, hedelmät ja marjat, joten meillä syksy onkin runsauden aikaa. Sesonkina kotimaisten, lähi- ja luomutuotteiden käyttö on myös helpompaa. Eikä pidä myöskään unohtaa kotimaista kalaa ja kanaa ruokalistasuunnittelussa. Eri kalalajien sesongit tuovat vaihtelua ruokiin. Keväällä voidaan käyttää esimerkiksi madetta ja ahventa, kesällä sii-

kaa ja syksyllä kuhaa. Kalan sesongeista enemmän tietoa löytyy mm. kalaneuvos.fi/kalan-sesongit/-verkkosivulta.

Kasviproteiinin lähteissä on paljon valinnan varaa, jos halutaan valmistaa täysin kasvispohjaisia ruokia. Erilaiset pavut ja linssit ovat riittoisia ja edullisiakin käyttää. Lihaa korvaavia tuotteita löytyy myös jo runsaasti kuten härkis, vöner, quorn ja nyhtökaura. Valikoima laajenee hurjaa vauhtia.

Vähemmän hävikkiä

Ruokahävikki koskettaa meitä kaikkia, niin kuluttajia kuin ruoka-alan ammattilaisia. Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun jokaisessa vaiheessa alkutuotannosta loppukäyttäjiiin. Vaikka kotitalouksien osuus tästä ruokaketjusta on suurin, tulevat ravitsemispalvelut hyvänä kakkosena. Ravitsemispalveluissa viidesosa syömäkelpoisesta ruoasta jää hyödyntämättä vuoden aikana.

Meillä Suomessa on laadukkaasti tuotetut raaka-aineet ja ne ovat turvallisia käyttää. Meillä on myös huippuosaamista tehdä laadukkaita ruokatuotteita. Jos siis ruoka joutuu jätteisiin, kaikki se arvokas työ, käytetty energia, raaka-aineet ja raha menevät hukkaan.

Ruokahävikkiä syntyy kuitenkin aina jonkin verran. Eniten ruokapalveluissa



Värikylläisyys on yksi kasvisten käytön etuja.

ruokahävikkiä syntyy tarjoilulinjastoissa. Ruokahävikin minimoinnin kannalta suunnitelmallisuus ja toiminnan prosessien tunteminen ovatkin avainasemassa. Ammattikeittiöissä korostuvat ruokalistasuunnittelu, ruokaohjeet, ruokailijamäärät, varastointi, laitteiden käyttö, merkinnät, säilytys ja raaka-aineiden käsittely. Jos ruokaa päätyy kuitenkin jätteisiin, tulee se laittaa biojäteastiaan.

Jätteiden lajittelu tärkeää

Eri jäteartikkeleiden lajittelu on tärkeää, jotta niiden jatkoehdyntäminen onnistuisi. Tällä hetkellä elämme koronasta johtuvaa poikkeustilaa. Monelle ruokapalvelualan yrittäjälle take away -toiminta on tullut yhdeksi keinoksi selvitä poikkeusajan yli.

Ruokahävikin suhteen take away -toiminta antaa paremmat mahdollisuudet ruokahävikin minimoimiseen, varsinkin jos asiakkaat tilaavat ruokansa ennakkoon. Valmistusmääriä voidaan paremmin hallita, kun ruoka annostellaan valmiiksi. Toisaalta pakkausjätteiden määrä kasvaa ja lisä kustannukset lisääntyvät pakkausten hankintojen myötä.

Tulevaisuudessa kertakäyttöisten pakkausten valinta ekologisuuden näkökulmasta yksinkertaistuu. Ensi vuonna voimaan tuleva EU-direktiivi kieltää muovin käytön raaka-aineena mm. kertakäyttöisissä lautasissa,

Kirjoittaja **Merja Ylönen** toimii **Ruokahävikki kuriin Kaakkois-Suomen maaseudun pk-ruokapalveluyrityksissä** -hankkeen projektipäällikkönä. Hanke toteutetaan ajalla 1.1.2020–31.12.2021. Rahoittajana on Kaakkois-Suomen ELY-keskus Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta 100 %:n rahoitusosuudella. Toteutuksesta vastaavat Xamk sekä Aikuiskoulutus Taitaja.

aterimissa ja pilleissä. Direktiivin tarkoitus on kannustaa muovittomien tuotteiden käyttöön. Taustalla on EU:n jätelainsäädäntö, jossa jätteen vähentäminen on kiertotalouden ensisijainen tavoite. Toisaalta materiaalin vaihtaminenkaan ei poista kierrätyksen tarpeellisuutta.

Lähteitä:

<https://www.kasvikset.fi/>
<https://ek.fi/syty-kiertotaloudesta/>
<https://www.sitra.fi/artikkelit/sitran-lausunto-eu-komission-pelloilta-poytaan-strategiaan/>
<https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
<https://www.linnunmaalex.fi/2019/06/17/kertakayttomuovien-kaytto-rajoitetaan-vuoteen-2021-mennessa/> ■



Toisaalta materiaalin vaihtaminenkaan ei poista kierrätyksen tarpeellisuutta.