

# MAATILAMATKAILUYRITYSTEN MENUT

Tarja Leppänen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2012

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala





Tekijä(t) LEPPÄNEN, Tarja	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.11.2012
	Sivumäärä 62	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi MAATILAMATKAILUYRITYSTEN MENUT		
Koulutusohjelma  Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VIITANEN, Tarja		
Toimeksiantaja(t) MALAKO- hanke		
Tiivistelmä  <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia Keski -Suomessa Matkailusta laatua koko elämään (MALAKO) – hankkeessa mukana olevien yritysten ruokalistalle uusia lounasvaihtoehtoja ja juhlallisempia päivällismenukokonaisuuksia viineineen. Suunnittelussa tuli ottaa huomioon mahdollinen lähiruuan käyttö ja ajankohtaiset ruokatrendit.</p> <p>Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistettiin alan teoriaa ja näkemyksiä käytännön työhön. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin lähiruokaa, ruokatrendejä, hinnoittelua sekä tuotekehitystä menujen kehittelyn kannalta. Ruokalistoja ja -ohjeita laatiessani käytin apuna ammattitaitoani sekä alan tuntemusta, jotka olen työni kautta käytännössä oppinut. Opinnäytetyössä tutustuttiin myös erityisruokavalioihin ja eri gastronomisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat suuresti asiakastyytyväisyyteen. Opinnäytetyön avulla pääsin tutustumaan myös erilaisiin viinilajeihin ja niiden sopivuuteen ruokalistoihini ammattilaisen opastuksella.</p> <p>Suunnittelun lähtökohtana olivat toimeksiantajilta saamani toiveet menujen suunnitteluun. Prosessissa lähdettiin liikkeelle menujen ideoinnista, lähiruuasta, ruokatrendeistä sekä kannattavuudesta. Raaka-aineiden saatavuudessa toiveena oli hyödyntää paikalliset tuottajat. Annoksista tehtiin vakioidut ruokaohjeet ja niiden raaka-aine hinnat laskettiin. Haasteeksi työssä muodostui saada ateriakokonaisuudet suunniteltua toteutuskelpoisiksi toimeksiantajien omissa keittiöissä. Oman haasteen toi myös aterioiden säilyvyys kuljetuksen aikana.</p> <p>Tuloksena valmistui neljä lounasvaihtoehtoa: kaksi päivällismenu vaihtoehtoa viinisuosituksineen sekä kolme ns. saunailtamenuea. Menuissa pyrin korostamaan monipuolisuutta ja kausiluontoisten makujen yhdistämistä.</p>		
Avainsanat (asiasanat)  menu, lähiruoka, ruokatrendit		
Muut tiedot		



Author(s) LEPPÄNEN, Tarja	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 12.11.2012
	Pages 62	Language Finnish
		Permission for web publication ( X )
Title MENUS FOR FARM TOURISM BUSINESSES		
Degree Programme Degree Programme in Services Management		
Tutor(s) VIITANEN, Tarja		
Assigned by MALAKO -project		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to create new lunch alternatives and also more formal dinner menus with wine for the companies in central Finland that are involved in the MALAKO –project. In the design chance of the usage of local food and current food trends had to be taken into account.</p> <p>Thesis was a functional thesis that combined professions theory and vision to the practical work. Local food, food trends, pricing, and product development of menus was considered in theoretical context. Menus and recipes were created by using my personal expertise and knowledge of the industry gained from my own work experience.</p> <p>The thesis explored also in diets and different gastronomical factors that greatly effects customer satisfaction. The thesis allowed me to learn with the help of a professional about different wine types and how they fit to my menus.</p> <p>Basis of the planning were the requirements from the clients according the menus. The process started by thinking about the menus, usage of local food, food trends and viability. The idea was to use products from the local producers if possible. Standardized recipes were made for each dish and ingredient costs were calculated per each dish. Challenging part was to design the meals so that they can be made in the clients own kitchens and how to keep them fresh while they are delivered to the customers cottages.</p> <p>As a result there were four different lunch alternatives, two dinner menus including wine recommendations and three less formal dinner menus. Versatility and use of seasonal ingredients were the main thing.</p>		
Keywords  menu, local food, food trends		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 KESKEISET KÄSITTEET .....</b>	<b>4</b>
<b>3 RUOKALISTASUUNNITTELU .....</b>	<b>7</b>
3.1 Ravitsemuksellisuus.....	8
3.2 Erityisruokavaliot.....	9
3.3 Aistinvaraiset ominaisuudet, mieltymykset.....	11
3.4 Vaihtelevuus .....	12
3.5 Henkilöstön osaaminen .....	12
3.6 Palvelu .....	13
3.7 Tilat, laitteet ja kuljetus.....	14
3.8 Hinta ja laatu.....	14
3.9 Markkinointi .....	15
3.10 Oma- ja ulkovalvonta .....	15
<b>4 LÄHIRUOKA .....</b>	<b>18</b>
<b>KESKI – SUOMALAISIA LÄHIRUUAN TUOTTAJIA:.....</b>	<b>19</b>
LOUNAS MENUT .....	27
PÄIVÄLLISMENUT .....	28
SAUNAILTA MENU .....	30
<b>5 POHDINTA .....</b>	<b>32</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>37</b>
Liite 1. Uunibroileri ohrapedillä .....	37
Liite 2. Sipulilla höystetty muikkukeitto.....	37
Liite 3. Lammaspata .....	37
Liite 4. Jauheliha – perunavuoka .....	37
Liite 5. Metsäsienikeitto .....	37
Liite 6. Paistettu ahvenfile .....	37
Liite 7. Ruohosipulikastike .....	37
Liite 8. Uunijuurekset.....	37
Liite 9. Valkosuklaakakku .....	37
Liite 10. Mansikkamelba .....	37
Liite 11. Tomaatti – rosejuusto salaatti.....	37
Liite 12. Porsaan sisäfile .....	37

<i>Liite 13. Viherpippurikastike</i> .....	37
<i>Liite 14. Uunijuurekset</i> .....	37
<i>Liite 15. Jääkarpalot kinuskikastikkeella</i> .....	37
<i>Liite 16. Savujussi juustosalaatti</i> .....	37
<i>Liite 17. Täytetyt patongit</i> .....	37
<i>Liite 18. Marjapiirakka</i> .....	37
<i>Liite 19. Kylmäsavulohippiirakka</i> .....	37
<i>Liite 20. Omenatorttu</i> .....	37
<i>Liite 21. Vaniljakastike</i> .....	37
<i>Liite 22. Lämmin broilerisalaatti</i> .....	38
<i>Liite 23. Puolukkahyydykekakku</i> .....	38
<i>Liite 24. Kysymyksiä maaseutumatkailuyrittäjille</i> .....	38

## KUVIOT

<i>Kuvio 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet</i> .....	5
<i>Kuvio 2. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä</i> .....	8
<i>Kuvio 3. Hirssi</i> .....	21
<i>Kuvio 4. Tattari</i> .....	21
<i>Kuvio 5. Kvinoa</i> .....	22
<i>Kuvio 7. Agai marja</i> .....	23
<i>Kuvio 8. Goji marja</i> .....	24
<i>Kuvio 9. Granaattomena</i> .....	24

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena oli toteuttaa Keski-Suomessa toimiviille Matkailusta laatua koko elämään (MALAKO) hankkeessa mukana oleville yrityksille uudenlaisia menukokonaisuuksia. MALAKO hanke pyrkii kehittämään hyvinvointipalveluja ja tuotteita asiakkaiden toivomalla tavalla. Hankkeessa on mukana 25 erilaista mikroyritystä: maatilamatkailuyrittäjiä, mökkimajoittajia sekä ohjelmapalveluita ja hyvinvointipalveluita tarjoavia yrityksiä. Menukokonaisuuksien piti olla helppoja, selkeitä, terveellisiä, kausivaihtelut huomioon ottavia ja trendikkäitä. Kokonaisuuden tuli sisältää neljä lounasvaihtoehtoa, kaksi juhlamenua juomineen ja kolme pienempää ns. saunailtamenuea. Asiakkaiden ikä on vauvasta vaariin: perheitä, aviopareja, saunailtoja viettäviä työporukoita, kokousasiakkaita jne.

Oltuani puhelimitse yhteydessä kolmeen yrittäjään, päätimme, että laadin heille kysymyksiä, lähetän ne sähköpostitse ja he käyvät seuraavassa kokouksessa niitä läpi.

Kysymykset liittyivät asiakasrakenteeseen, toivomuksiin menujen ja omavaraisuusasteeseen raaka-aineiden suhteen, lähiruuan käyttöasteeseen, tuotteiden hinnoitteluun ja muihin toivomuksiin.

Maaseutumatkailuyritykset, joihin olin yhteydessä, ovat mökkimajoittajia. Mökit ovat neljästä kahdeksaan henkeen, omilla keittiöillä varustettuja. Majoittajat valmistavat itse aamupalansa. Lounas tehdään valmiiksi ja kuljetetaan mökkeihin, samoin päivällinen. Ruoka-annokset valmistetaan mökkimajoittajan toimesta, majoittajien omilla keittiöissä, mikä rajoittaa valmistettavia ruokalajeja.

Opinnäytetyöni tuotos on lounas- ja päivällismenujen sekä saunailtoihin sopivien ruokien suunnittelu toimeksiantajien toiveiden mukaan. Tehtävänä oli kirjoittaa ruokareseptit kymmenelle hengelle ja laskea niiden raaka-aineiden hin-

nat. Tavoitteena oli myös ruokatrendien sovittaminen ruokalistoihin sekä mahdollisuuksien mukaan lähiruuan käyttäminen.

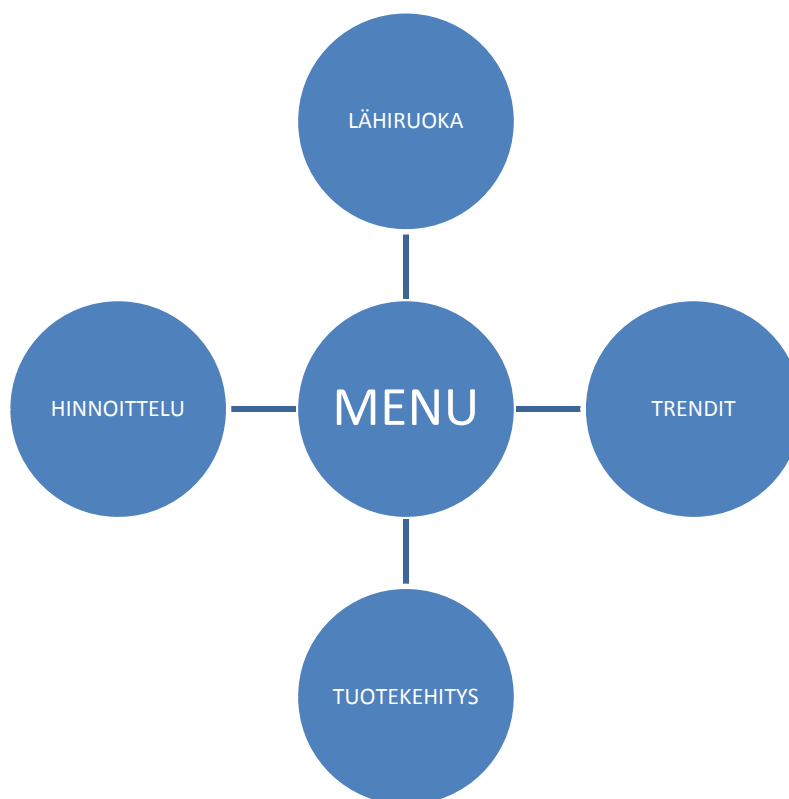
Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista, opastamista tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös tapahtuman tai kokouksen järjestämistä. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön kokemus ja sen raportointi tulkinnallisoin keinoin (Vilkka & Airaksinen 2003, 9).

Lähiuoka tulee olemaan keskeisessä osassa suunnitellessani ruokalistoja. Jo suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon raaka-aineiden saatavuus sekä niiden hinta. Myös kokonaisuuden hinta ratkaisee.

## **2 KESKEISET KÄSITTEET**

Yrittäjien toiveena oli, että ruoka olisi tavallista kotiruokaa ja päivällismenu olisi esimerkiksi kolmen ruokalajin menu. Liikeidealtaan yritykset ovat maaseudun rauhassa tapahtuvaa maatilamatkailumajoitusta. Oheispalveluina on hevosajelua, metsäretkiä, kalastusta. Matkailijat majoitetaan mökkeihin, joihin ruoka kuljetetaan tai asiakkaat voivat valmistaa ruokansa myös itse.

Olen hahmottanut työn kokonaisuutta seuraavan kuvion kautta. Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat (Kuvio 1.) lähiruoka, ruokatrendit, tuotekehitys ja hinnoittelu.



Kuvio 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

### Lähiruoka

Lähiruoka on keskeisessä osassa opinnäytetyötäni. Lähiruokaa voivat olla mm. viljat, erilaiset marjat, lihat, kananmunat, maitotuotteet sekä muut maataloustuotteet. Lähiruuan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat alkuperätieto ja raaka-aineiden tuoreus. Yhden määritelmän mukaan lähiruokaa on kaikki ruoka, joka on kasvanut sillä alueella, jonka voi nähdä oman kyläkirkon tornista. Virallisesti lähiruoka nähdään ruoantuotantona ja -kulutuksena, joka käyttää oman alueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia ja näin edistää aluetaloutta ja työllisyyttä. Maantieteellistä aluetta ei tarvitse rajata kovin ahtaasti. Se voi olla kunta, maakunta tai talousalue. Lähiruuan tuotannossa käytetään mahdollisimman tarkkaan talousalueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia. Karjanrehu kasvate-



taan pääosin omalla pellolla, ja jatkojalostajat käyttävät raaka-aineenaan oman alueen tuotteita. Lähiruoka kulutetaan omalla talousalueella joko joukkoruokailun, vähittäiskaupan tai suoramyynnin välityksellä. (Mitä on lähiruoka 2012.)

Lähiruudella on monta eri määritelmää. Marttaliiton mukaan lähiruoka on ruokatuotantoa ja -kulutusta, joka käyttää oman alueen ja tuotantopanoksia ja näin edistää aluetaloutta ja työllisyyttä. Ravintoloiden mukaan lähiruoka tarkoittaa raaka-aineiden tilaamista suoraan paikallisilta pientoimittajilta. (Lähiruoka kotisi alueelta 2012.)

### Ruokatrendit

Ruoka ja erilaiset ruokavaliot ovat nyt muotia. Hiilihydraatiton ruokavalio eli karppaus oli yksi kuumimmista ruokatrendeistä viime vuonna, mutta on nyt jo hiipumassa pois. Kuitenkin karppauksen yleistyminen on saanut tuottajat tarkkailemaan ruokien proteiini-, hiilihydraatti- ja rasvakoostumuksia. Maidonjalostajat ovat tuoneet markkinoille lisää rasvaisia juustoja, jogurtteja, smetanaa ja maitoja. Proteiinia kaipaaville on kehitetty runsasproteiinipitoisia rahkoja, jogurtti- ja heravalmisteita. Jokin aika sitten oli puheenaiheena natriumglutamaatti, joka onkin poistettu lähes kaikista liemivalmisteista. Nyt uusi trendi on gluteenittomuus ruuassa. Gluteenia on suomalaisessa viljassa, vehnässä, kaurassa, ohrassa ja rukiissa. Uusien ruokatrendien syntyminen ei kerro vain terveyden tavoittelusta, vaan ruualla on myös symboliarvoa. Ruoka viestii samalla tavalla kuin esimerkiksi auto tai vaatteet. Ruoka onkin keino samaistua ja erottua.

### Tuotekehitys

Tuotekehittelyn tavoitteena on kehittää tuotteita, joiden avulla ruokapalveluyritys voi toimia kannattavasti, parantaa markkina-asemiaan, varmistaa toimintansa jatkuvuuden ja taata asiakastyytyväisyyden. Tuotekehittelyn täytyy olla

kannattavaan toimintaan tähtäävää, jatkuvaa, ennakkoluulotonta, asiakasläh- töistä, systemaattista, organisoitua ja yrityksen voimavaroihin suhteutettua. Tuotekehitys on monivaiheinen prosessi, joka sisältää tuotteiden ideointivai- heen, esitutkimisvaiheen, kehittämisvaiheen, kokeellisen valmistamisvaiheen, tuotannon, markkinoinnin sekä lanseerauksen (Moisio 2000, 8-14).

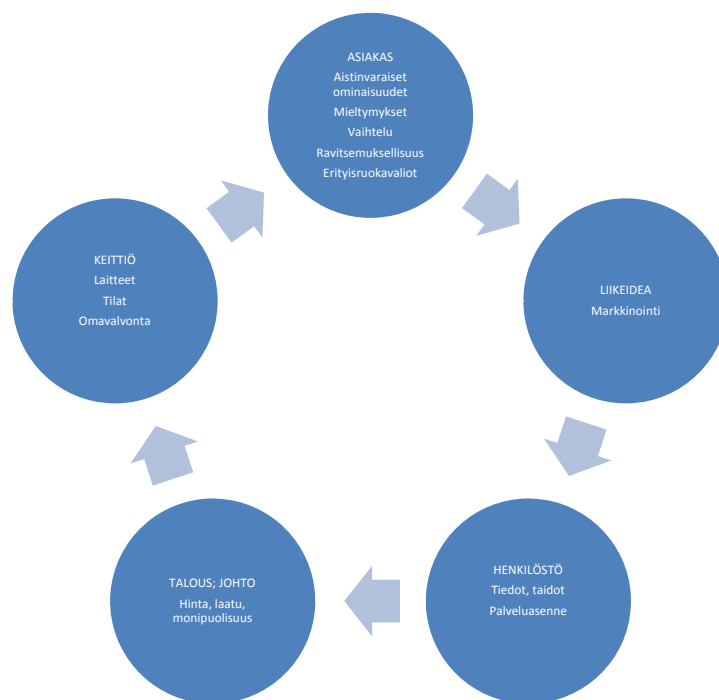
### Hinnoittelu

Hinnoittelulla varmistetaan yrityksen kate. Katteetonta tuotetta ei kannata pi- tää valikoimassa. Hintaan vaikuttavat raaka-ainehinnat ja työkustannukset. Katetuotoksi kutsutaan raaka-ainekustannusten ja myyntituoton väliin jäävää rahamäärää.

## 3 Ruokalistasuunnittelu

Liikeidea on yrityksen toiminnan perusta. Liikeidean täytyy vastata kysymyk- siin, mitä, kenelle ja miten. Samat kysymykset täytyy esittää myös ruokalistaa suunniteltaessa. Lähtökohtana on oltava liikeidea, kohderyhmä ja kuka suun- nittelun ja toteutuksen hoitaa. Tärkeää on myös suunnitella raaka-aineiden saatavuus vuodenaikojen mukaan. Ruokalistoja on erityyppisiä, kuten lounas- ja päivällislista, a´ la cartelista ja kiertävät ruokalistat. Ruokalistasuunnittelijan pitää tuntea asiakasryhmät, erityistarpeet, raaka-aineet, ruuanvalmistusmene- telmät ja keittiön kapasiteetti. Ruoka-annokset pitää valmistaa annoskokojen mukaan ja ravitsemussuosituksot huomioon ottaen (Suominen 2000,1–24). Hyvät ruokaohjeet takaavat myös tasalaatuisuuden, ja niillä organisoidaan keittiön tehokasta toimintaa. Ruokaohje ei saa olla pelkkä luettelo raaka- aineista, vaan siinä tulee olla myös valmistusohje. Omavalvonta on otettava huomioon ruokalistasuunnittelussa.

Reseptiikkaa suunniteltaessa on huomioitava pääraaka-aineiden osat. Reseptissä tulee olla neste, kala, liha, kasvikset. Eli kaikki suurina määrinä käytettävät raaka-aineet. Omavalvonta on otettava huomioon ruokalistasuunnittelussa.



Kuvio 2. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä

### 3.1 Ravitsemuksellisuus

Ruuan ravitsemuksellisella laadulla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon hyviä ravintoaineita ruoka sisältää. Ruuasta saaduilla ravintoaineilla on oma tehtävänsä

elimistössä. Kaikki ravintoaineet ovat mukana aineenvaihdunnassa (Parkkinen & Serti 2003,7).

Ravitsemussuositusten toteutumista seurataan laskemalla ravintoaineiden saantia. Ravintoainelaskelmien tulee perustua käytössä olevaan tai suunniteltavaan ruokalistaan ja vakioituihin ruokaohjeisiin. Ravintoainelaskelmiin tarvitaan tarkat annoskoot ja ruokien koostumustiedot.

Sydänliiton asiakastyöryhmä on kehittänyt ruuan ravitsemukselliseen laadun arviointiin neljä kriteeriä. Nämä kriteerit ovat: peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri sekä tiedotuskriteeri. Kriteerit perustuvat keittiöiden ruuanvalmistukseen. (Ravitsemuksellisen laadun kriteerit 2006.)

### 3.2 Erityisruokavaliot

Ruokalista suunnitteluun vaikuttaa myös erilaiset erityisruokavaliot. Nykyisin on paljon asiakkaita, jotka tarvitsevat vähälaktoosisen tai laktoosittoman ruuan, joten pieniä määriä tehtäessä kannattaa tehdä annoksista laktoosittomia. Suuremmille määrille raaka-aine hinta nousee huomattavasti laktoosittomilla tuotteilla.

Vähälaktoosisessa maidossa ja maitovalmisteissa laktoosi on hydrolysoitu 80-prosenttisesti glukoosiksi ja galaktoosiksi. Tällöin maitosokeria on alle 1 gramma / 100 grammassa. Vähälaktoosinen maito ja maitovalmisteet ovat maultaan makeampia, koska glukoosi on makeampaa kuin laktoosi. Tästä johtuen vähälaktoosisessa ruokavaliossa käytetään yleisesti laktoosittomia valmisteita.

Ruuanvalmistuksessa ruokaa ei kiehuteta vähälaktoosisen maidon, maitojauheen ja muiden maito valmisteiden lisäämisen jälkeen. Kuumentaminen kiehumispisteeseen riittää. Ruuan huolellinen maustaminen on tarpeen, jotta makea maku peittyi. Uuniruuat ja leivonnaiset paistetaan noin 25 astetta alhaisemmassa lämpötilassa.

Laktoosittomaan ruokavalioon sopii kypsytetyt juustot, öljyt, laktoositon margariini sekä laktoosittomat maitotuotteet, joita nykyisin onkin jo paljon tarjolla. Ruuanvalmistuksessa voi käyttää laktoosittomia tuotteita, vettä, erilaisia lieviä, riisi-, kaura- tai soijajuomaa. Leivonnassa voi käyttää kivennäisvesiä tai erilaisia mehuja (Ihanainen ym. 2004,136).

Gluteeniton ruokavalio on keliaakikolle ehdottoman tärkeä. Keliakian elimistö ei siedä vehnän gluteenia, ruista, ohraa tai kauraa. Gluteenittomassa ruokavaliossa nämä viljat poistetaan ja korvataan muilla viljalajeilla, kuten riisillä, tattarilla, hirssillä ja maissilla sekä peruna- ja maissitärkkelyksellä (RTY1999, 17).

Joillekin keliaakikoille käy puhdas kaura, mutta se on selvitetävä aina erikseen kokeilla. Kauran proteiini ei sisällä vehnän, rukiin tai ohran proteiinin tyyppistä gluteenia, koska se on viljasukua oleva kasvi. Jotta kauratuotteet pysyisivät gluteenittomina, on huolehdittava, että ne eivät joudu missään vaiheessa kosketuksiin gluteenipitoisten viljojen kanssa.

Gluteenittoman ruuan valmistuksessa on oltava erityisen tarkka, jottei ruoka ole kosketuksissa muihin viljaa sisältäviin ruokiin. Valitaan omat työlaudat, joilla leikataan ainoastaan gluteenittomia tuotteita. Gluteenittomat jauhot, pastat jne. pidetään suljetuissa rasioissa, ettei niihin pääse sekoittumaan muita jauhoja. Asiakkaalle annetaan omasta rasiasta levitteet ja levitteille oma veitsi.

Kasvisruokavalio on myös saanut suuren suosion. Useimmat valitsevat kasvisvaihtoehdon eettisin perustein. Jotkut kasvissyöjät pitävät lihankarjan kasvattamista ja sen syömistä ekologisenä tuhlauksena, koska kasvien kasvataminen saastuttaa vähemmän luontoa. Tämän vuoksi moni kasvissyöjä haluaa myös lähiruokaa ja luomutuotteita. Myös tietyt uskontokunnat suosivat kasvisruuan syömistä, kuten hindulaisuus, buddhalaisuus sekä adventistit. Jotkut välttävät lihansyöntiä filosofisten syiden vuoksi. On myös sairauksia, joihin suositellaan ravinnoksi kasvisruokaa, kuten nivelreuma potilaista moni on saanut helpotusta niveloireisiinsa.

Kasvisruokailijoita on monenlaisia: semivegetaristi syö kasvisruuan lisäksi broileria ja kalaa. Laktovegetaristin ruokavalioon kuuluu kasvisten lisäksi maito ja maitovalmisteet, liha korvataan yleisesti palkokasveilla. Lakto-ovovegetaristi syö kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitoa, maitovalmisteita ja kananmunaa. Vegaani syö ainoastaan kasviksia, kylmäpuristettua öljyä, palkokasveja, mutta ei raffinaatteja eli valkoista vehnäjauhoa eikä sokeria. (Ihanainen ym. 2004,157).

### 3.3 Aistinvaraiset ominaisuudet, mieltymykset

Ruokalistasuunnittelussa on tärkeää aistinvaraisten ominaisuuksien eli gastronomisten tekijöiden huomioiminen, koska niillä on erittäin suuri vaikutus asiakastyytyvyyteen. Gastronomisia tekijöitä ovat ruuan maku, tuoksu, rakenne, väri sekä esillepano. Tärkein ruokaan liittyvä ominaisuus on yleensä maku. Monipuolinen juuresten käyttö antaa ruokiin makua ja liharuokia pitkään haudutettaessa lihan oma maku korostuu. Väreillä saadaan aikaan houkuttelevuus. Esimerkiksi värikkäät kasvikset, kuten oranssi porkkana, punainen tomaatti ja vihreä pinaatti sisältävät monia hyviä ravintoaineita, joilla voi herättää ruokahalua ja vakuuttaa asiakkaat hyvin suunnitellusta ruuasta. Värien käyttö ja yhdistäminen on hyvä ottaa huomioon jo ruoka-annosten suunnittelussa. Houkuttelevia värejä ruuissa ovat punainen, ruskea, vaalean vihreä, oranssi ja keltainen, kun taas harmaa, violetti ja tumman vihreä eivät ole hyviä värejä asiakkaan kannalta. Myös ruuan rakenne ja muoto ovat tärkeitä, sillä vaikutelma syntyy jo ennen ruuan maistamista. Erityisen tärkeää on pehmeiden ja kovien ruoka-aineiden sopiva yhdisteleminen. Esimerkkeinä keittojen kanssa sopii rapea leipä ja perunasoseen kanssa kokoliha (Suominen 2000, 16–18).

### 3.4 Vaihtelevuus

Ruokalista suunnitellessa on otettava huomioon kausivaihtelut, juhlapyhät, asiakkaiden tarpeet ja toiveet. Erityisen tärkeää vaihtelevuus on silloin, kun asiakkaat syövät useita aterioita päivässä ja pitkällä ajanjaksolla samassa paikassa. Ruokalajeille voidaan määrittää toistuvuuskerroin eli kuinka monen päivän kuluttua sama ruokalaji voi esiintyä listalla. Esimerkiksi kerroin voi olla 30, joka tarkoittaa, että ruoka voi olla seuraavan kerran listalla kolmenkymmenen päivän päästä. Myös eri raaka-aineille voidaan määrittää toistuvuuskerroin. Eniten ruokalajin toistuvuuteen vaikuttaa ruuan suosio. Vaihtuvuutta saadaan myös erilaisilla ruuanvalmistusmenetelmillä, kuten kalasta saadaan useita erilaisia vaihtoehtoja mm. paistamalla, keittämällä, pariloimalla, savustamalla, hauduttamalla tai hiillostamalla (Suominen 2000, 18).

### 3.5 Henkilöstön osaaminen

Ruokalista suunnittelussa on osattava arvioida henkilökunnan tieto, taito ja resurssit. Ruokalistan tulisi heijastaa koko työyhteisön tavoitteita ja päämääriä. Ruokalista on vuorovaikutuksen ja tiedottamisen väline asiakkaiden ja keittiöhenkilökunnan välillä.

Henkilökunnan pitää osata käyttää vakioruokaohjeita eli yhdenmukaistettuja ruokaohjeita. Ne ovat ruuanvalmistuksen sekä ateria – ja ruokalistasuunnittelun perusta. Vakioruokaohjeella tarkoitetaan ohjetta, jonka avulla ruuasta saadaan kaikilla kerroilla sama määrä ja saman makuinen annos. Ruokaohjeessa raaka-aineet ja määrät ovat täsmällisiä, valmistustapa ja -vaiheet ovat mietitty tarkasti. Vakiointiin tarkoitettu ruokaohje suurennetaan tai pienennetään henkilömäärän mukaan.

Vakioruokaohjeiden hyötynä on:

- tuotteiden tasalaatuisuus
- saadaan kustannussäästöjä, kun määrät ovat tarkat ja ne mitataan joka kerta
- työaika säästyy kun ohjeissa on jo valmiina kypsennysajat ja – lämpötilat
- vältytään liika – ja vajatuotannolta
- valmistushävikki pienenee, kuten myös ostohävikki
- työn suunniteltavuus paranee
- helpottaa raaka-aineiden hankintaa
- mahdollistaa annoskohtaiset ravinto – ja kustannuslaskelmat
- helpottaa ravitsemussuositusten ja toteutuskelpoisten ateria kokonaisuuksien kokoamista ruokalistaan (Ruokaohjeiden vakiointi)

### 3.6 Palvelu

Palvelu on vuorovaikutus, toiminta, tapahtuma, teko, suoritus tai valmius, jossa asiakkaalle tuotetaan tai annetaan mahdollisuus lisäarvon saamiseen ongelman ratkaisuna, elämyksenä, vaivattomuutena, helppoutena, nautintona, mielihyvä, kokemuksena, ajan tai materiaalin säästönä (Rissanen 2006, 18).

Menestymisen ja myynnin kasvun ehdoton edellytys on asiakkaiden tyytyväisyys. Tästä johtuen huomio on kohdistettava asiakkaisiin ja varmistaa aina hyvä laatutaso, näin asiakastyytyväisyys kasvaa. Tyytyväiset asiakkaat ovat valmiita käyttämään palveluita sekä maksamaan siitä. Asiakkaat, jotka ovat tyytyväisiä toimintaan, ovat myös uskollisia, mikä luo pohjaa pitkäjänteiselle toiminnalle. Lisäksi tyytyväinen asiakas ”mainostaa” hyviä palveluita keskimäärin kolmelle tuttavalleen, kun taas tyytymättömyys leviää sitäkin tehokkaammin.



### 3.7 Tilat, laitteet ja kuljetus

Suunnittelussa on ensisijaisen tärkeää miettiä resursseja ruuan valmistukseen. Käytössä olevat koneet, laitteet ja tilat asettavat omat rajoituksensa. Täytyy miettiä laitteiden kuormittavuus eli kaikki ruoka ei voi olla uunissa yhtä aikaa. Säilytystilat ja kylmälaitteet asettavat myös omat rajoituksensa. Ruuan kuljetuksessa on huomioitava ruuan pakkaaminen kuljetusastioihin. Ruuan on pysyttävä kuumana koko ajan. Lämpölaatikoiden ja muiden kuljetusastioiden on oltava erityisen puhtaita. On huolehdittava, etteivät ruuat sekoitu keskenään. Lämminruoka kuljetetaan eri astiassa, kuin kylmät ruuat. Ruokien kuljetusauton on oltava puhdas. On myös varmistettava, ettei kuljetettavien tuotteiden laatu huonone kuljetuksen aikana. Kylmänä kuljetettavien ruokien lämpötilan tulee olla enintään + 8 astetta ja lämpimänä kuljetettavien ruokien vähintään 60 astetta.

### 3.8 Hinta ja laatu

Kun yritys tuottaa ruokapalveluita on pyrittävä taloudelliseen ja kannattavaan toimintaan. Toiminta on taloudellista, kun aterian tuottamisesta aiheutuneet raaka-aine - ja työkustannukset ovat mahdollisimman pienet. Toiminta on kannattavaa, kun annosten lukumäärä on raaka-aineisiin ja työaikaan nähden suuri (Lampi ym, 2009 14 – 15).

Hinta muodostaa erityisen ongelman, kun yritys kehittää uusia tuotteita ja joutuu määräämään niille hinnan ensimmäisen kerran. Tuotteelle asetettu liian matala hinta johtaa suureen menekkiin, mutta matalaan kannattavuuteen. Liian korkea hinta saattaa lopettaa kysynnän heti alussa. Yhden näkemyksen hintastrategiasta uudelle tuotteelle ovat esittäneet Paul Peter ja Jerry C Olson. Tässä lähestymistavassa hinnan asettaminen tapahtuu kuudessa eri vaiheessa, jotka ovat seuraavat:

1. Arvio kuluttajan ja tuotteen välistä suhdetta
2. Arvio ympäristössä vallitsevaa tilannetta
3. Määrittele hinnan merkitys tuotteen markkinointistrategiassa
4. Arvio relevantit tuotanto – ja markkinointikustannukset
5. Aseta hinnoittelun tavoitteet
6. Kehitä hintastrategia ja aseta hinnat (Laitinen 1990,88).

### 3.9 Markkinointi

Ruokalista on tärkein informaatiokanava asiakkaille. Ruokalista kertoo asiakkaalle, mitä paikassa tarjotaan. Ruokalista on tärkeä apuväline markkinoinnissa. On mietittävä kohderyhmät, kilpailutilanne ja ruokatrendit. Markkinoinnissa kannattaa käyttää apuna ruokalistoja, jotka on suunniteltu eri vuodenaikojen sesonkien mukaan. On mietittävä oikea tuote oikealle kohderyhmälle, oikeaan aikaan, oikealla markkinointikeinolla mahdollisimman edullisesti, jolloin saadaan kannattavuus ja tuottavuus paranemaan. Hinta onkin toinen markkinoinnin keskeinen väline. Se on tuotteen arvon mittari. Hinnalla myös erottaudutaan muista samankaltaisista tai kilpailevista tuotteista. Viestinnällä pyritään tekemään tuote ja yritys tunnetuksi. Itse myyntiprosessi on myös olennaisessa osassa markkinoitaessa tuotteita. (Gröönroos.2010).

### 3.10 Omavalvonta

Omavalvonnan pääperiaate on ehkäistä virheet, ennen kuin ne pääsevät syntymään. Omavalvonta on yrityksen omaa toimintaa, jolla varmistetaan, että elintarvikkeet ovat kuluttajalle turvallisia ja täyttävät asetetut määräykset. Omavalvontavelvollisuus on lakisääteisesti kaikilla, jotka tuottavat, valmistavat, pakkaavat, tarjoilevat, tuovat maahan tai myyvät elintarvikkeita, eli kaikilla tuottajilla, valmistajilla, jalostajilla, käsittelijöillä ja myyjillä. Omavalvonnan toteuttamisessa korostuvat työntekijän henkilökohtaiset hygieniavaatimukset ja

vastuu omasta työstä. Omavalvonta on parhaimmillaan luonteva osa yrityksen toimintaa, jolla voidaan kehittää toimintaa, myös parantaa taloudellista tulosta.

Omavalvontasuunnitelma on lakisääteinen, ja sen on oltava kirjallinen. Jokainen yrittäjä laatii oman omavalvontasuunnitelman. Suunnitelma on tavallaan muistilista eri valvontakohteista ja tehtävistä toimenpiteistä. Suunnitelmaa on korjattava ja paranneltava säännöllisesti. Suunnitelman sisältö vaihtelee sen mukaan, minkälaisesta toimintapaikasta on kyse. Omavalvontasuunnitelmas-  
sa on selvitettävä ainakin seuraavat seikat:

- kriittiset valvontapisteet
- kriittisten valvontapisteiden tarkkailumenetelmät ja toimenpiderajat
- korjaustoimet, joihin ryhdytään, jos toimenpiderajat ylitetään
- tarkkailumenetelmien varmistustoimet

Myös hygienia on osana omavalvontasuunnitelmaa. Suurtalouksissa, elintarviketeollisuudessa ja muissa ruokaa valmistavissa yrityksissä työskentelyhygienia on tuotteen kannalta tärkein seikka. Hygienen perusasiat on pidettävä mielessä, käsien tulee olla puhtaat, vaatetuksen ja suojauksen on oltava asianmukainen. Käytettävien astioiden ja välineiden on oltava puhtaita. Raakojen ja kypsien tuotteiden käsittely tulee erottaa eri työskentelytiloihin ja eri raaka-aineille täytyy olla omat työlaudat.

**Ruuan valmistuksen ja säilytyksen omavalvonta.** Lämpötilojen seuranta kuuluu omavalvontasuunnitelmaan. Lämpötiloja seurataan kylmiöistä, jääkaapeista, pakastimista, kuumina pidettävistä ruuista, jäähdytettävästä ruuasta, uudelleen kuumennettavasta ruuasta sekä salaateista ja jälkiruuista.

Kun ruuat valmistetaan keittämällä, paistamalla, grillaamalla tai muulla tavoin kuumentamalla on varmistettava, että ne kypsyvät riittävästi. Pääperiaatteena on, että ruuan sisälämpötilan tulee olla 60 – 80 astetta. Broilerin täytyy olla vähintään 75 asteista, kalan 62 – 65 asteista, sianlihan 75 – 86 asteista (riippuen lihan osasta mistä ruoka valmistetaan), nauta 60 – 75 asteista, lammas

65 asteista ja poro 70 – 77 asteista. Kun kypsä ruoka viedään tarjolle, sen sisälämpötilaa on tarkkailtava. Ruuan sisälämpötila ei saa laskea alle 60 asteen. Ruokaa saa säilyttää lämpimänä korkeintaan kaksi tuntia. Jos ruoka otetaan käyttöön seuraavana päivänä tai tähteksi jäänyt ruoka säilytetään jääkaapissa, on varmistettava, että ruoka jäähdytetään tarpeeksi nopeasti. Sen lämpötila pitää laskea neljässä tunnissa kahdeksaan asteeseen.

Kun jäähdytetty tai jäädytetty ruoka kuumennetaan uudelleen, on varmistettava, että se kauttaaltaan lämpenee riittävästi. Sisälämpötilan tulee olla joka kohdasta yli 75 astetta. Uudelleen kuumennettavista ruuista tarkistetaan ja kirjataan lämpötilat samoin kuin kuumista ruuista.

Lämpimänä kuljetettavan ruuan sisälämpötila ei saa laskea alle 60 asteen. Kuljetus astioiden on oltava tarkoitukseen sopivia ja hygieniamääräykset täytäviä.

Omavalvonta suunnitelmassa on huomioitava myös erityisruokavaliot. Niistä on otettava ruokanäytteet ja lämpötilat. Varmistettava, ettei tule kontaminaattioriskejä alkutuotannossa, valmistuksessa, pakkaamisessa, varastoinnissa ja tarjoilemisessa. Vuodesta 1995 lähtien edellytetään kaikilta elintarvikeyrityksiltä omavalvontaa ja omavalvontasuunnitelmaa, mukaan lukien erityisruokavaliot.

**Ruuan valmistukseen liittyviä vaaratekijöitä.** Vaaratekijöiksi lasketaan mm. mikrobiologiset vaarat, elintarvikkeiden pilaantuminen, ruokamyrkytykset, mikrobien ei-toivottu lisääntyminen sekä mikrobien eloonjääminen. Myös kemialliset vaarat kuten vieraat yhdisteet, annosteluvirheet, vieraat esineet sekä pesuaineet ovat vaaratekijöitä keittiössä. Fysikaalisiksi vaaroiksi katsotaan ruokaan joutuneet kivet, vieraat esineet, multa, hyönteiset sekä niiden jäänteet. Yleisimpänä vaaratekijänä nähdään yritykselle koituvat taloudelliset haitat, hävikit, henkilökunnan puutteellinen osaaminen sekä tilojen ja laitteiden tehoton käyttö. (Hygieniaosaaminen 2012.)

## 4 LÄHIRUOKA

Tällä hetkellä lähiruoka on vahvasti esillä. Kuluttajat ovat innostuneet lähiruusta, erikoisliikkeet ja kaupat ovat heränneet lisääntyvään kysyntään. Lähiruusta ja sen kysynnästä on tehty erilaisia tutkimuksia ja niiden perusteella lähiruoka kiinnostaa kuluttajia entistäkin enemmän. Se näyttäisi nousevan myös vastatrendiksi vallitsevalle ruokakulttuurille. Lähiruuan määrittely on hyvin kirjavaa. Sillä ei ole yhtä käsitettä. Lähiruusta on puhuttu jo 1990 -luvulla, mutta varsinaisen määrittelyn on tehnyt Lähiruokatyöryhmä vasta vuonna 2000. Määritelmän mukaan lähiruoka on ruuan tuotantoa ja kulutusta, joka käyttää alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä.

Vuonna 2010 on julkaistu uusi määritelmä. Lähiruoka on lähellä tuotettua, oman alueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia hyödyntävää sekä kuluttajien toiveisiin vastaavaa ruokaa. (Lähiruoka julkaisut 2012.)

Lähiruokatyöryhmän mukaan lähiruualla on seuraavia piirteitä (Maaseutupoliitiikan työryhmä. 2000,3-4):

- Hygieeninen laatu on varmistettuvähintään omavalvonta järjestelmällä.
- Täyttävät elintarvikkeille laaditut lakisääteiset vaatimukset ja kaupan laatuluokitukset.
- Tuotannossa käytetään mahdollisimman paljon oman alueen raaka – aineita ja tuottajia.
- Vastaa oman alueensa kuluttajien tarpeisiin ja toiveisiin.
- Tuotantoketjussa käytetään kestävän kehityksen mukaisia menetelmiä.
- Markkinat ovat alueelliset.
- Suosii vuodenaikojen sesonkeja.
- Hyödyntää alueellisia ruokaperinteitä markkinoinnissa ja tuotekehityksessä.

Lähiruuan kulutuksen arvellaan kasvavan huomasti lähivuosien aikana. Kuluttajien tietoisuus lähiruuasta, ympäristön tilasta sekä yhä korkeampi koulutus ja tulotaso muodostavat vankan pohja lähiruuan kulutuksen kasvuun.

Lähiruoka on mahdollisimman lähellä tuotettua suomalaista ruokaa, jonka alkuperä, tuottaja ja valmistaja tiedetään. Lähiruoka on hyvä vaihtoehto, kun haluaa tuoretta, maistuvaa, jäljitettävää, vähän käsiteltyä ja lisäaineetonta ruokaa. Lähiruuan alkuperä on mahdollista jäljittää tilalle tai yrittäjälle saakka. Paikallisilla ostoilla tuetaan myös seudun elinvoimaisuutta. Kuljetusmatkat vähenevät, pakkausmateriaalia tarvitaan vähemmän ja ruoka on tuoreempaa. (Mitä on lähiruoka 2012.)

Nykyisin on paljon lähiruuantuottajia ympäri Suomea. Olen laatinut listan Keuruun suunnalla sijaitsevista lähiruuan tuottajista. Ne sijaitsevat lähellä maatilamatkailuyrityksiä, joten lähiruuantuottajien ja maatilamatkailuyritysten olisi helppo tehdä yhteistyötä keskenään.

### **Keski – suomalaisia lähiruuan tuottajia:**

Maatilamatkailu Kumpunen, Petäjävesi

– luomuviljeltyä viljaa (Kumpunen)

Aholan marjatila, Multia

– mansikkaa, perunaa, porkkanaa, sipulia ja viljaa suoraan tuottajille

Ahontuvan tarhat

– hunajat, hillot, soseet, hyytelöt ja siirapit ([Ahontuvanmarjat.](#))

Alapeuran Angus

– tuoretta tai pakastettua lihaa ([Alapeura](#))

Taipaleen tila, Petäjävesi

– luomutila, jossa tuotetaan naudanlihaa (Netti.nice.)

Vehkomäen lammastila, Asunta

– lampaan lihaa ja säilykkeitä (Vehkomaki.)

## RUOKATRENDIT

Erilaiset ruokavaliot ovat nyt muotia. Vähähiilihydraattinen ruokavalio eli karp-paus on jo muodista poistumassa, mutta vielä käytetty. Vähähiilihydraattises-sa ruokavaliossa syödään vähemmän hiilihydraattia, kuin ravitsemussuosituks-sissa ja tyypillisessä länsimaisessa ruokavaliossa. Leipä, pulla, pasta, puuro, riisi ja muut viljat, peruna, makeiset, makeutetut ruuat ja -juomat jätetään ruo-kavaliosta pois. Tarvittavat hiilihydraatit saadaan kasviksista, hedelmistä, mar-joista, juureksista, makeuttamattomista maitotuotteista, pähkinöistä ja pavuis-ta. Hiilihydraatteja vähennettäessä käytetään enemmän rasvaa ja proteiinia esimerkiksi voita, täysmaitoa, kermaa, juustoja, kananmunia, lihaa ja kalaa. Suositetaan kuitenkin kasvirasvoja, joista saadaan hyviä rasvahappoja. Kerta-tyydyttämättömät rasvahapot ovat terveellisiä. Näistä tulisi muodostua pääosa rasvansyönnistämme. Monityydyttymättömät rasvahapot ovat hyvinvointimme kannalta välttämättömiä.

Nyt suurin mullistus on gluteeniton ruokavalio. Moni amerikkalainen elokuva-tähti on aloittanut gluteenittoman ruokavalion vaikka ei ole keliakikko. Glu-teenittomassa ruokavaliossa kaikki ohraa, kauraa, vehnää ja ruista sisältävät tuotteet jätetään pois. Vaikka valtaosalle ihmisistä gluteeniton dieetti on turha, vaihtelun vuoksi voi olla hauska kokeilla gluteenittomia viljoja ja viljan korvik-keita. Nehän ovat terveellistä ja monipuolista ravintoa kuten perusviljatkin. Oli-sikin hyvä suosia täysjyvä tuotteita.

Esimerkiksi hirssiä voi käyttää ruuanlaitossa riisin tavoin. Hirssihiutaleista voi paahtaa mysliä tai keittää puuroa.



**Kuvio 3. Hirssi**

Myös tattari käy riisin korvikkeeksi. Jyvistä voi tehdä mm. puuroa.



**Kuvio 4. Tattari**

Kvinoa voi käyttää riisin tai kuskusin korvikkeena ja se sisältää erityisen paljon proteiinia.





**Kuvio 5. Kvinoa**

## SUPERRUOKA

Ulkomaiset superfoodit saavat väistyä, kun suomalainen wildfood valtaa alaa. Puhtaissa metsissä ja järvissä, kasvaa rikkaus, jolla Suomea ollaan nostamassa maailman tietoisuuteen. Ihmisiä kannustetaan käyttämään entistä enemmän puhtaassa luonnossa kasvaneita raaka – aineita. Villiruuaksi kelpaa ainoastaan vapaana luonnossa kasvaneet marjat, sienet, kasvit sekä villinä luonnossa eläneet kalat ja riista. Jopa omasta kotipihasta voi löytää lounaan raaka – aineita, kuten poimulehti, jota voi käyttää salaattiin. Nokkosia friteeraamalla saa terveellisiä ja halpoja sipsejä.

Mielestäni parempia vaihtoehtoja agai marjalle ja goji marjalle ovat suomen luonnossa kasvavat marjat. Tällöin Suomalaisista marjoista superfoodiksi luokitellaan myös mustaherukka, tyrni, karpalo ja aronia. Kotimaisten marjojen edut perustuvat raaka – aineiden tuoreuteen. Mitä tuoreempaa ruoka on, sitä enemmän siinä on ravintoaineita tallella. Suomessa peruna on terveellinen ja maistuva raaka – aine. Peruna on saanut väistyä monen ruokatrendin tieltä, mutta nyt perunan suosio on taas noussut lievään kasvuun. Suomalaisten kiinnostus ruokaa ja ruuanlaittoa kohtaan ovat kasvaneet, samalla kotitekoiset makkarat ovat lisänneet suosiotaan.

Uusi Omega 3 villitys on tullut myös meidän ruokavalioon. Sitä saadaan pähkinöistä ja rasvaisista kaloista. Rasvahapot ovat erittäin terveellisiä, ne ehkäisevät tulehduksia ja vaikuttavat immuunijärjestelmän toimivuuteen. Luonnollisempi ja läheltä tuleva ruoka on nouseva trendi. Pitkälle jalostettujen ja einesarokien sijaan moni valitsee mahdollisimman lyhyen tuoteselosteen tai kotona valmistetun ruuan.

Superhedelmät, kuten acai – ja goji – marjat sekä granaattiomenat ovat terveellisiä, mutta ovat jo hiipumassa trendiruokien listalta.

Agai marja, englanniksi agai berry on noussut yhdeksi maailman suosituimmaksi tuotteeksi. Pienellä tumman violetilla marjalla on runsaasti terveellisiä ominaisuuksia. Agai marjat sisältävät paljon antioksidantteja sekä mineraaleja, vitamiineja ja rasvahappoja.



**Kuvio 6. Agai marja**

Goji marja, englanniksi wolfberry eli ” Himalajan ihmemarja ” on maailman ravinnerikkain marja. Goji marja on oranssinpunainen, pieni, soikea marja, joka maistuu kirsikan ja karpalon sekoitukselta. Se sisältää runsaasti mineraaleja, vitamiineja, erilaisia kivennäisaineita ja siinä on enemmän antioksidantteja kuin missään muussa marjassa.



**Kuvio 7. Goji marja**

Granaattiomenan hedelmä on suunnilleen omenan kokoinen. Se sisältää paljon antioksidantteja. Granaattiomenan polyfenolit hillitsevät LDL – kolesterolin muodostumista verisuoniin. Tanniinit vähentävät ihon ryppyjä ja edistävät verenkiertoa, jonka vuoksi se onkin saanut superruoka nimityksen Amerikassa ja Englannissa. Juomasekoituksissa punaisena värinä käytetty Grenadiini on peräisin granaattiomenasta.



**Kuvio 8. Granaattiomena**

Nykyisin ihmiset ovat rohkeita ja halukkaita maistelemaan erilaisia makuja. Ruuasta haetaan persoonallisuutta ja aitoutta. Koska ihmiset ovat tiedosta-

vampia ekologisesti ja eettisesti, kaupunkiviljely yleistyy ja villiyrtit tulevat mukaan vahvemmin. Myös hävikkiruokaan kiinnitetään enemmän huomiota. Ruuan terveysvaikutukset ja laadukkaat ruoka-aineet tulevat entistä enemmän näkymään ruokalautasilla. Kiinnostus käsittelemättömään ja alkuperäiseen ruokaan on nousussa, kuluttajat haluavat tietää mistä raaka-aineet ovat peräisin. Lisäaineettomuus alkaa olla jo itsestään selvä asia

Ruokatrendien ekspertti Nancy Kruse kirjoittaa Business Insider lehdessä julkaistussa (1.10.2012) artikkelissa viisi ruokatrendiä maailmalta, joista ravintolat ovat menneet sekaisin. Hänen mukaansa broileriruokien lisääminen ruokalistalle on ollut trendeistä vaikuttavin. Kananmuna on vuoden 2012 parhaimpia valmistusaineita. Myös Meksikolainen ruoka on saanut asiakkaat innostumaan, esimerkiksi uututena on tullut maissi hotdoc. Kreikkalainen keittiö on noussut suosioon, samoin rapeat ruokatuotteet, kuten sipsit, tacot ja friteeratut sipulit.

Bret Thorn kirjoittaa puolestaan Nation`'s restaurant News lehdessä (2.8.2012) neljästä tämän hetken ruokatrendistä. Hänen mukaansa erikoiset aineosat, kuten sian maha on 39 % useammin menuissa, pihvitartar 32 % ja villilohi 25 % useammin listalla, kuin vuosi sitten.

Uudet etniset maut ovat myös suosiossa ja Aasialaiset ruuat, esimerkiksi Thai sweet Chili sauce, josta on tullut hitti tuote leiville ja hampurilaisiin.

Terveelliset ruuat ja termit lähiruoka, luomu ja vähärasvainen ruoka saa maailmalla ihmiset kokeilemaan uusia ruokia.

Uudet vihannekset ovat myös trendiruokaa mm. paistettu punajuuri ja sinappikaali. [nrn.com/article/today's-top-four-food-trends](http://nrn.com/article/today's-top-four-food-trends)

Kauko – idän maut ovat myös ruokatrendien listalla nousussa. Aasialainen ruoka, kuten erilaiset possuwokit ja sushit ovat ravintoloiden listoilla suosittuja. Haasteellista suomalaisessa keittiössä on kuitenkin oikeiden tuoreiden raaka – aineiden saaminen aasialisiin ruokiin.

## TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksen tarkoitus on saavuttaa kokonaan uusi tuote tai paranneltu tuote (Hietikko, 2008 13 – 15). Tuotekehitystä tehdään uusien ruokalajien suunnittelemiseksi ja jo olemassa olevien kehittämiseksi parempia tuloksia tavoitellen. Ruokatuotteita kehitellään esimerkiksi raaka-aineiden saatavuuden, asiakkaiden toiveiden tai kustannusten vuoksi.

### Tuotekehitysprosessi

Prosessi on aina asiakastarpeista lähtevä. Prosessin tarkoitus on kehittää ideoita uusiksi tai jo olemassa olevia paremmiksi. Tuotekehitysprosessi on tuotekehityksen, markkinoinnin ja valmistuksen yhteistoimintaa. Tuotteella täytyy olla tilaaja ja asiakkaat joiden tarpeisiin tuote kehitellään. Ensin suoritetaan esitutkimus, kenelle tuote valmistetaan ja mitkä odotukset tuotteesta ovat, ravitsemukselliset lähtökohdat, aistinvarainen arviointi, säilyvyys sekä liiketoimintaedellytykset (Moisio, 2000,11). Tärkeää on myös selvittää tuotantoedellytykset, mitä koneita ja laitteita tarvitaan sekä riittääkö työntekijöiden aika tehdä tarvittavat työt.

### Oma tuotekehittelyni

Tuotteella tarkoitetaan jonkin liiketoiminnan tuotosta. Ravitsemisalalla yritysten pääsääntöisenä tuotteena toimivat ruoka ja palvelu, joten kovan kilpailun vuoksi muista erottuminen on ensi sijaisen tärkeää. Tuotteiden tarkoituksena on tyydyttää asiakkaiden tarpeita ja erottua muista samoja palveluita tuottavista yrityksistä. Nykyisin asiakkaat arvostavat konkreettisten ominaisuuksien lisäksi arvoja ja elämyksellisyyden huomioimista. Jotta nämä asiat voitaisiin ottaa paremmin huomioon, tarvitaan tuotekehitystä. Tuotekehitysprosessi jat-

kuu koko ruokapalvelutoiminnan ajan. Tuotekehitystä tarvitaan esimerkiksi yhä yleistyvien erityisruokavalioiden vuoksi.

Työn alkuvaiheessa ajatuksenani oli kehitellä erilaisia menu kokonaisuuksia maatilamatkailuyrityksille. Kuten paketteja joihin sisältyisivät aamupala, lounas ja päivällinen. Keskusteltuani yrittäjien kanssa he olivatkin enemmän kiinnostuneita yksittäisistä ruoka menuista. Helppoja ja terveellisiä lounaita sekä hie- man juhlavampia illallismenuja, joissa voisi olla alku- ja pääruoka sekä jälki- ruoka. He halusivat myös joitakin nopeita vaihtoehtoja esimerkiksi saunailta- asiakkaille.

Reseptejä laatiessa tuli ottaa huomioon tavarantoimittajat, raaka-aineet, lähi- ruoka, kausivaihtelut sekä monipuolinen ja herkullinen kokonaisuus. Näissä paikoissahan monet asiakkaat ovat tulleet rentoutumaan ja etsimään elämyk- siä.

Maatilamatkailuyrittäjien toivomuksena oli helppous ja herkullisuus. He kertoi- vat heidän listallaan olevan tällä hetkellä ainoastaan kinkkukiusausta. Tämän pohjalta aloin miettiä kotikeittiössä valmistettavia ruokia, jotka kuljetetaan te- kopaikasta tarjoilupaikalle. Ruokien täytyisi olla helposti pakattavia ja nopeasti tarjolle asetettavia. Pitkän pohdinnan jälkeen suunnittelin lounaslistalle keitto- ja, patoja ja laatikkoruokia lähiruuat ja marjat mukaan lukien. Päivällismenujen suunnittelussa maut, värit, rakenne ja yhteen sopivuutta tuli miettiä tarkasti. Näissäkin ruuissa paikallisuus tulee hyvin esille. Saunailtamenueissa tärkeää oli hyvät maut ja helppo kuljetettavuus.

## **Lounas Menut**

1. Sipulilla höystetty muikkukeitto

Salaatti kauden kasviksista

Marjakimara

2. Lammaspata juureksilla

Perunat

Valkokaali – frisee salaatti

Karpalokiisseli

3. Broileria ohrapedillä

Punakaalisalaatti

Mansikkarahka

4. Jauheliha – perunavuoka

Porkkana – puolukkasalaatti

Kahvi

Puolukkakeksit

### **Päivällismenut**

1. Metsäsienikeitto

Paistettu ahvenfile

Ruohosipulikastike

Uuni juurekset

Valkosuklaakakku, mansikkamelba

Viini suositus alkuruualle:

Italialainen Pasqua Sanzeno Chardonnay

Kuiva, keskihapokas kypsän sitruksinen, kevyen omenainen valkoviini.

Viinisuositus pääruualle:

Australialainen Four o' Clock Cardonnay

Kuiva, hapokas, sitruksinen, kevyen keltaluumuinen, hennon mausteinen, mineraalinen valkoviini.

Viinisuositus jälkiruualle:

Ranskalainen Muscador Muscat Rose´

Makea, keskihapokas, marjainen, parfyyminen, laventelinen rosee.

## 2. Tomaatti – rosejuusto salaatti

Karitsan paahtopaisti

Kurpitsaohratto

Tumma olutkastike

Karpalot kinuskikastikkeella

Viinisuositus alkuruualle:

Italialainen Pasqua Sanzeno Prosecco

Puolikuiva, hapokas, pirskahteleva, omenainen, hennon sitruksinen.

Juomasuositus pääruualle:

Argentiinalainen Trivento Shiraz – Malbec

Keskitäyteläinen, keskitanniininen, makean karpaloinen, mustikkainen, vaniljainen, mausteinen punaviini

tai

Saksalainen tumma Badebier



Tummanruskea, runsasvaahtoinen, täyteläinen, keskiasteisesti humaloitu, ruisleipäinen, maltainen, hennon savuinen, kevyen kahvinen ja tasapainoinen tumma Lager olut.

Viinisuositus jälkiruualle:

Suomalainen Keurusseudun Marja valkoherukkaviini

Makea, hapokas, marjainen, hennon vlkoherukkainen, kevyen puolukkainen valkoviini

### **Saunailta menu**

1. Savujuusto salaatti  
Täytetty patonki  
Kahvi ja marjapiirakka
2. Kylmäsavulohi piirakka  
Kahvi, omenatorttu ja vaniljakastike
3. Lämmin broilerisalaatti  
Puolukkahyydykekakku

Hinnat ohjeisiin olen hakenut Palokan Prismasta. Paikallisilta tuottajilta tai muista kaupoista ostettuna hinta saattaa olla erilainen. Kaikki ohjeet on tehty kymmenelle hengelle, jotta niitä olisi helpompi suurentaa tai pienentää tarpeen mukaan. Ohjeet ovat perusohjeita, joita jokainen yrittäjä voi muunnella mieleisekseen maustamalla ja käyttämällä erilaisia raaka-aineita saatavuuden mukaan. Myös eri vuodenaikoina saatavia raaka-aineita kannattaa hyödyntää ohjeiden muuntelussa. Jokainen yrittäjä voi keksiä ruokalajeille omanlaisia myyviä nimiä, kuten esimerkiksi ” Mäntylän isännän hirvi-peruna vuoka ”jne.

## HINNOITTELU

Hinnoittelu on yksi liikkeenjohdon tärkeimmistä ja vaikeimmista päätöksistä. Hinnoittelu ratkaisee yrityksen kannattavuuden. Ehdoton edellytys on, että tuotteet ovat hyviä ja kilpailukykyisiä.

Katelaskenta on menetelmä, jonka avulla voidaan tarkkailla toiminnan kattavuutta. Mittarina on tuottojen ja kustannusten erotus. Katetuotoksi kutsutaan raaka-ainekustannusten ja myyntituoton väliin jäävää rahamäärää. Yksittäisen ruoka-annoksen kate tarkoittaa kyseiseen annokseen käytettyjen raaka-aineiden ja myyntihinnan erotusta.

Yksittäisen annoksen katetuotto lasketaan vähentämällä myyntihinnasta raaka-ainekustannukset. Näin saatu katetuotto on toiselta nimeltään bruttokatetuotto, koska se sisältää vielä arvonlisäveron. Bruttokatetuotto voidaan laskea:

$$\begin{aligned} \text{Annoksen myyntihinta} - \text{Raaka-ainehinnat} \\ = \text{Bruttokatetuotto} \end{aligned}$$

Tässä annoksen myyntihinta on listalla oleva hinta. Kaikki yksittäiset raaka-aineet tulee laskea mukaan tulokseen. Tuloksena on bruttokatetuotto. Kate-tuottoprosentti lasketaan tarkistelemalla kuinka suuri prosentuaalinen osuus katetuotto on myyntihinnasta. Se voidaan laskea:

$$\begin{aligned} \frac{\text{Myyntihinta} - \text{Raaka-aineet}}{\text{Myyntihinta}} = \text{KT \%} \end{aligned}$$

Katekertoimella on helppo laskea hintoja suoraan raaka-ainekustannuksista. Saatu luku kerrotaan vielä luvulla 1,13, jotta saadaan arvonlisäverollinen myyntihinta. Tämä kolmetoista prosenttia lisätään verottomaan myyntihintaan.

$$\text{Veroton myyntihinta} \times 1,13 = \text{Listahinta}$$

( Laitinen 1990, 150 – 174).

## 5 POHDINTA

Työni tavoitteena oli suunnitella Keski-suomalaisille maatilamatkailuyrityksille neljä lounasvaihtoehtoa, kaksi juhlamenua viinisuosituksineen sekä kolme ”saunailta” menua. Suunnittelin ruokaohjeet, huomioiden lähiruuan saatavuuden, ruokatarendit, helpon valmistusasteen sekä kokonaisuuksien hinnat. Onnistuvuuden varmistamiseksi olen oman osaavuuteni lisäksi kerännyt tietoa lähiruuasta, ruokatarendeistä ja ateriasuunnittelusta eri kirjallisuudesta, internetissä olevista julkaisuista ja tutkimuksista.

Lähtökohtani työn tekemiseen oli kehittää ja edistää maaseutumatkailuyritysten ruokatarjontaa. Halusin lisätä omaa kokemusta ja osaamista yritysten ateriasuunnitteluun, reseptien laatimiseen ja lähiruuan käyttöön.

Lähiruuan ajankohtaisuuden vuoksi kiinnostuin miettimään, miten voisin hyödyntää paikalliset lähiruuan toimittajat työssäni. Tuoreet raaka-aineet ovat mielestäni ruuan perusta terveelliselle, maistuvalla ruualla. Koska kyseessä olevien yritysten toiminta on aika pienimuotoista, mielestäni lähiruoka-ajatus sopii niihin hyvin, koska kustannuksetkin jäävät siten kohtuullisiksi.

Keski-Suomen alueella toimivista maatilamatkailuyrityksistä harvalla on ruokalistalla lähiruokaa, joten mielestäni se saattaisi jopa luoda positiivista kuvaa

yrittäjistä. Verkostoituminen lähiruokaa tuottavien tilojen kanssa olisi mielestäni hyvä markkinointikeino, josta molemmat osapuolet hyötyisivät. Maatilamatkailuyritykset saisivat mahdollisesti lisää asiakkaita tuottajien asiakkaista ja jonkun syötyä lähitilan mureaa lammaspataa saattaisi asiakas lähtiessään poiketa suoraan tilalle ostoksilla.

Mielestäni onnistuin aika hyvin suunnittelemaan menut käyttäen lähiruokaa raaka-aineina. Rajasin lähiruuan käytön pääraaka-aineisiin, kuten juurekset, marjat ja lihatuotteet. Näin onnistuin pitämään raaka-aine hinnat kohtuullisen pieninä. Ruokaohjeita laatiessani otin huomioon yrittäjien toiveet siitä, että lounasvaihtoehdot olisivat mielellään helppoja, selkeitä ja yksinkertaisia. Päivällismenuissa tulisi olla vähän hienompia kokonaisuuksia viineineen sekä ”saunailtamenuissa” pääajatuksena oli helppous, selkeys ja ajatus paikalle vietävästä, säilyvästä pikku syötävästä.

Ruokatrendeistä löytämäni tieto oli pääasiallisesti maailmalla vallitsevia trendejä. Yritin työssäni tuoda esille myös suomalaisia makuja. Luonnossa kasvat marjat, sienet ym. kannattaa huomioida ruuanvalmistuksessa. Ovathan ne puhtaita ja vitamiinipitoisia raaka-aineita. Paljon puhutuille goji marjalle parempia vaihtoehtoja ovat karpalo, mustikka ja puolukka.

Työn toteuttaminen ei ollut kovin helppoa, sillä aikani oli niin rajallinen. Oli tehtävä radikaaleja rajoituksia työssäni huomioon otettavista asioista. Ajan sallies- sa olisin ottanut maaseutumatkailuyrityksissä toimivia henkilöitä mukaan valmistamaan kaikki nämä menuihin valitsemani ruokalajit. He olisivat voineet arvioida ruokalajien ulkonäön, maun, valmistuksen helppouden/vaikeuden ja voiko näitä ruokalajeja ylipäättänsä valmistaa heidän asiakkailleen. Samalla olisimme voineet konkreettisesti nähdä kuinka toimivia ne ovat pieneen kotikeittiöön.

Oman haasteensa toi myös maatilamatkailuyrittäjien kiireet ja suhtautuminen opinnäytetyöhöni. He olivat innostuneita ajatuksistani tehdä heille menuja, mutta eivät olleet kovin halukkaita yhteistyöhön suunnittelussa. Ollessani yhteydessä puhelimitse muutama yrittäjään, sovimme että teen kyselyn heille

ja he vastaavat minulle sähköpostitse. Kysely sisälsi kysymyksiä asiakasrakenteesta, toivomuksista menujen suhteen, ruuissa käytettyjen raaka-aineiden paikallisuuden tärkeydestä, omavaraisuusasteesta, toiveista annosten hinnoissa sekä muista erityistoiveista? Kaikkiin kysymyksiin en saanut vastauksia lainkaan.

Ruokaohjeita tehdessäni käytin yleisiä ohjeita ateriasuunnittelusta. Raaka-aine valintoihin vaikuttivat helppous, saatavuus, hinta, säilyvyys sekä valmistus menetelmät. Lisäksi yritin huomioida aterioiden tarjoilun käytännöllisyyden, koska kaikissa yrityksissä ei ole erillistä ruokailupaikkaa, vaan ruuat kuljetaan mökkeihin.

Juomien suunnittelussa sain hyvää tietoa Palokan Alkon myymäläpäällikkö Virve Lylyltä. Hän oli asioista erittäin hyvin perillä ja kertoi mielellään tuotteista. Hän suositteli liharuokien kavereiksi mausteisia punaviinejä tai tummaa Lager-olutta. Kalan kanssa tarjottavaksi hapokasta ja kevyttä valkoviiniä. Jälkiruualle sopivaa paikallista valkoherukkaviiniä.

Suunnittelemistani menuista on yrityksille hyötyä, koska heillä ei aikaisemmin ole ollut yhtenäisiä ruokaohjeita ja menu kokonaisuuksia, josta asiakas voisi valita itselleen haluamansa menun. Uskon valmiiden menuiden tuovan asiakkaalle positiivisen kuvan toiminnasta ja osaamisesta.

Opinnäytetyöstä oli hyötyä minulle ja Malako-hankkeessa mukana oleville yrityksille, siinä mukana olevat yritykset voivat käyttää menu suunnitelmiani kokonaisuudessaan tai poimien sieltä tarvitsemansa. Opinnäytetyöni vastasi menetelmällisesti taustanani toimineeseen toiminnallisen tutkimuksen periaatteisiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on yleensä jokin tuote, jolloin se suunnataan joillekin kohderyhmille. Kohderyhmänäni toimivat hankkeessa mukana olevat yritykset sekä heidän asiakkaansa. Jotta työni vastaisi kohderyhmän tarpeita otin työssä huomioon ruokien toteutusmahdollisuudet, säilyvyyden, omavalvonnan, kuljetuksen, raaka-aineiden läheltä saatavuuden ja maatilamatkailuyrittäjien toiveet.

## LÄHTEET

Ahontuvan marjat. Viitattu 28.9.2012. [www.ahontuvanmarjat.fi](http://www.ahontuvanmarjat.fi)

Alapeura. Viitattu 28.9.2012. [www.alapeura.fi](http://www.alapeura.fi)

Gröönroos, C. 2010. Palvelujen johtaminen ja markkinointi. Juva: WSOY.

Hietikko, E. 2008. Tuotekehitystoiminta. Savonia ammattikorkeakoulu. Kuopio.

Hygieniosaaminen. 11.4.2012. Viitattu 1.10.2012. <http://www.evira.fi>

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitietoa. Porvoo: WSOY.

[Juustola. Viitattu 3.11.2012. www.lumola.fi](http://www.lumola.fi)

Karjalainen, S. 2012. Makutyypit kertovat viinin luonteen. Etiketit 3,37.

Kruse, N. 2012. Five food trends from around the world. Business insider 1.10.2012.

Laitinen, E. 1990. Tehokkuutta hinnoitteluun. Helsinki: Weilin+Göös.

Lammastila. Viitattu 28.9.2012.

[http://www.vehkomaki.fi/index.php?p=lammastila & s=tila](http://www.vehkomaki.fi/index.php?p=lammastila&s=tila)

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uud.p. Helsinki: WSOY

Lähiaruoka julkaisu. 16.5.2012. Viitattu 4.10.2012. [www.sitra.fi](http://www.sitra.fi)

Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu. Lähiaruuan mahdollisuudet. Lähiaruokaryhmän loppuraportti 6/2000.

Maatilamatkailu. Viitattu 28.9.2012. [www.kumpunen.fi/maatilamatkailu](http://www.kumpunen.fi/maatilamatkailu)

Marttaliitto. 2012. Lähiaruokaa kotisi alueelta. Viitattu 7.10.2012.

<http://martat.fi>

Mitä on lähiruoka? 22.8.2012. Maa- ja metsätalous ministeriö. Viitattu 7.10.2012. [www.mtk.fi](http://www.mtk.fi)

Moisio, S., Strömberg, M-L. & Toponen, T. 2000. Luonnontuoteyrittäjän tuotekehitys ja lainsäädäntö. Arktiset aromit.

Parkkinen, K., Serti, P. 2003. Ruoka ja ravitseminen. Keuruu: Otava.

Ravitsemuksellisen laadun kriteerit.2006. Raportti. Viitattu 12.10.2012. <http://suurkeittioreseptit.kasvikset.fi>

Rissanen, t. 2006. Hyvän palvelun kehittäminen. Vaasa: Pohjantähti.

Ruokaohjeiden vakiointi. Viitattu 14.10.2012.

<http://koulut.tampere.fi/materiaalit/os/vakiointi>

Suominen, M. Ruokalistasuunnittelun opas. 2000.Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Taipaleen tila. Viitattu 28.9.2012. <http://netti.nic.fi>

Thorn, B. For famous food trend. Nation`s restaurant. News. 2.8.2012.

Today's – top – four – food – trends [nrn.com/article](http://nrn.com/article). Viitattu 16.10.2012.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen tuotekehitys. Helsinki: Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1. Uunibroileri ohrapedillä

Liite 2. Sipulilla höystetty muikkukeitto

Liite 3. Lammaspata

Liite 4. Jauheliha – perunavuoka

Liite 5. Metsäsienikeitto

Liite 6. Paistettu ahvenfile

Liite 7. Ruohosipulikastike

Liite 8. Uunijuurekset

Liite 9. Valkosuklaakakku

Liite 10. Mansikkamelba

Liite 11. Tomaatti – rosejuusto salaatti

Liite 12. Porsaan sisäfile

Liite 13. Viherpippurikastike

Liite 14. Uunijuurekset

Liite 15. Jääkarpalot kinuskikastikkeella

Liite 16. Savujussi juustosalaatti

Liite 17. Täytetyt patongit

Liite 18. Marjapiirakka

Liite 19. Kylmäsavulohipiirakka

Liite 20. Omenatorttu

Liite 21. Vaniljakastike



Liite 22. Lämmin broilerisalaatti

Liite 23. Puolukkahyydykekakku

Liite 24. Kysymyksiä maaseutumatkailuyrittäjille

## Liite1

Laatija: Tarja Leppänen UUNIBROILERI OHRAPE-DILLÄ 10 HENKILÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,63	5 %	0,6	Kanan rintaleike	6,90 €	<b>4,35 €</b>
0,02	0 %	0,02	Suola	0,98 €	<b>0,02 €</b>
0,005	0 %	0,005	Mustapippuri	20,00 €	<b>0,10 €</b>
1,2	0 %	1,2	Ohrasuurimoita	4,00 €	<b>4,80 €</b>
1,6	0 %	1,6	Vettä	0,00 €	<b>0,00 €</b>
0,46	15 %	0,4	Sipulia	3,20 €	<b>1,47 €</b>
0,8	0 %	0,8	Tomaattimurska	2,00 €	<b>1,60 €</b>
0,02	0 %	0,02	Curryjauhe	46,00 €	<b>0,92 €</b>
0,04	0 %	0,04	Suola	0,98 €	<b>0,04 €</b>
0,3	0 %	0,3	Ananaspalat	7,20 €	<b>2,16 €</b>
0,4	0 %	0,4	Juustoraaste	6,00 €	<b>2,40 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>17,86 €</b>

**VALMISTUSOHJE:** Mausta rintaleikkeet suolalla ja mustapippurilla.  
Sekoita keskenään muut ainekset paitsi juustoraaste.  
Kaada seos uunivuokaan ja levitä päälle juustoraaste.  
Lado päälle rintaleikkeet, nahkapuoli ylöspäin.  
Paista 200 asteessa tunti.

## Liite 2

Laatija: Tarja Leppänen

MUIKKUKEITTO

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,8625	15 %	0,75	Muikkuja	6,90 €	<b>5,95 €</b>
0,975	30 %	0,75	Peruna	0,99 €	<b>0,97 €</b>
0,75	0 %	0,75	Vesi	0,00 €	<b>0,00 €</b>
0,75	0 %	0,75	Maito	0,98 €	<b>0,74 €</b>
0,0437	15 %	0,038	Sipuli	3,20 €	<b>0,14 €</b>
0,0456	20 %	0,038	Purjosipuli	3,40 €	<b>0,16 €</b>
0,02	0 %	0,02	Suola	0,98 €	<b>0,02 €</b>
0,015	50 %	0,01	Tilli	10,20 €	<b>0,15 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>8,12 €</b>

## VALMISTUSOHJE:

Pese ja kuori perunat.  
 Esikäsittele purjo ja sipuli.  
 Lohko perunat.  
 Viipaloi purjo.  
 Hienonna sipuli.  
 Puhdista muikut.  
 Kuumenna vesi.  
 Kypsennä perunat.  
 Lisää muikut, purjo ja sipuli.  
 Kypsennä.  
 Lisää maito.  
 Kuumenna.  
 Mausta.

## Liite 3

Laatija: Tarja Leppänen

LAMMASPATA

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
2,1	5 %	2	Lampaan paisti	6,90 €	<b>14,49 €</b>
0,23	15 %	0,2	Sipulia	3,20 €	<b>0,74 €</b>
0,24	20 %	0,2	Porkkanaa	1,20 €	<b>0,29 €</b>
0,12	20 %	0,1	Varsiselleri	2,40 €	<b>0,29 €</b>
0,0033	10 %	0,003	Valkosipuli	2,10 €	<b>0,01 €</b>
0,02	0 %	0,02	Suola	0,98 €	<b>0,02 €</b>
0,02	0 %	0,02	Fariinisokeria	3,10 €	<b>0,06 €</b>
0,001	0 %	0,001	Laakerinlehti	15,90 €	<b>0,02 €</b>
0,5	0 %	0,5	Punaviini	5,20 €	<b>2,60 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>18,51 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Leikkaa paisti kuutioiksi.

Kuori ja lohko sipuli ja valkosipuli.

Ruskista lihapalat ja sipulit.

Poista valkosipulista kuoret ja lisää pataan.

Lisää joukkoon viini, mausteet, sokeri ja loput kasvikset.

Hauduta liedellä tai uunissa 2 tuntia.

## Liite 4

Laatija: Tarja Leppänen

JAUHELIHA - PERUNAVUOKA

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
1,56	30 %	1,2	Peruna	0,99 €	<b>1,54 €</b>
0,75	25 %	0,6	Jauhe-liha (hirvi)	15,90 €	<b>11,93 €</b>
0,069	15 %	0,06	Sipuli	3,20 €	<b>0,22 €</b>
1	0 %	1	Maito	0,98 €	<b>0,98 €</b>
0,222	11 %	0,2	Kananmuna	2,60 €	<b>0,58 €</b>
0,02	0 %	0,02	Aromisuola	5,20 €	<b>0,10 €</b>
0,02	0 %	0,02	Suola	0,98 €	<b>0,02 €</b>
0,002	0 %	0,002	Mustapippuri	10,80 €	<b>0,02 €</b>
0,003	0 %	0,003	Paprikajauhe	13,40 €	<b>0,04 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>15,43 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Ruskista jauheliha.

Kuori ja hienonna sipuli.

Pese ja kuori perunat.

Viipaloi perunat.

Valmista munamaito.

Laita vuokaan ja kypsennä uunissa 175 astetta 90 - 120 min.

## Liite 5

Laatija: Tarja Leppänen

METSÄSIENIKEITTO

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,84	5 %	0,8	Kantarelleja	10,50 €	<b>8,82 €</b>
0,02	0 %	0,02	Voita	5,20 €	<b>0,10 €</b>
0,1725	15 %	0,15	Sipulia	3,20 €	<b>0,55 €</b>
1,5	0 %	1,5	Vettä	0,00 €	<b>0,00 €</b>
0,045	0 %	0,045	Kasvisliemijauhetta	9,00 €	<b>0,41 €</b>
0,065	0 %	0,065	Maissintärkkelys	3,20 €	<b>0,21 €</b>
0,45	0 %	0,45	Kermaa	2,50 €	<b>1,13 €</b>
0,001		0,001	Mustapippuri rouhetta	10,80 €	<b>0,01 €</b>
0,01		0,01	Suolaa	0,98 €	<b>0,01 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>11,23 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Pilko sienet ja sipulit.

Kuullota sienet ja sipuli voissa.

Lisää vesi ja kasvisliemi

Suurusta vesi - maissintärkkelys seoksella.

Kypsennä 5 minuuttia.

Lisää kerma ja mausteet.

## Liite 6

Laatija: Tarja Leppänen

PAISTETTU AHVENFILE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
2	0 %	2	Ahvenfile	12,90 €	<b>25,80 €</b>
0,14	0 %	0,14	Ruisjauhoa	3,50 €	<b>0,49 €</b>
0,025	0 %	0,025	Suola	0,98 €	<b>0,02 €</b>
0,1	0 %	0,1	Voita	5,20 €	<b>0,52 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>26,83 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Huuhto ahvenfileet.

Sekoita ruisjauho ja suola.

Kääntele filee jauhoseksessa.

Kuumenna nokare voita pannulla.

Paista fileet kauniin ruskeiksi noin 2 minuuttia puoleltaan.

## Liite 7

Laatija: Tarja Leppänen

RUOHOSIPULI KASTIKE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
1,05	5 %	1	Maitoa	0,98 €	<b>1,03 €</b>
0,025		0,025	Maissintärkkelystä	3,20 €	<b>0,08 €</b>
0,015		0,015	Suolaa	0,98 €	<b>0,01 €</b>
0,001		0,001	Valkopippuria	11,10 €	<b>0,01 €</b>
0,02		0,02	Ruohosipulia	4,30 €	<b>0,09 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>1,22 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Kaada maito kattilaan.

Lisää vesitilkkaan maissintärkkelys.

Lisää maissintärkkelys - vesiseos kuumennettuun maitoon sekoittaen.

Kypsennä n. viisi minuuttia.

Mausta suolalla, valkopippurilla ja hienonnetulla ruohosipulilla.



## Liite 8

Laatija: Tarja Leppänen UUNIJUUREKSET 10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAI- NO	PH %	KÄYTTÖPAI- NO	RAAKA-AINE	OSTOHIN- TA	HINTA
1,44	20 %	1,2	Porkkanaa	1,20 €	<b>1,73 €</b>
0,78	30 %	0,6	Lanttu	1,20 €	<b>0,94 €</b>
0	25 %		Juuriselleri	1,20 €	<b>0,00 €</b>
0,0033	10 %	0,003	Valkosipuli	2,10 €	<b>0,01 €</b>
0,1	0 %	0,1	Voi	5,20 €	<b>0,52 €</b>
0,01		0,01	Suolaa	0,98 €	<b>0,01 €</b>
0,04		0,04	Hunajaa	12,50 €	<b>0,50 €</b>
0,001		0,001	Rouhittua mustapippu- ria	10,80 €	<b>0,01 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>3,71 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Kuori ja kuutio juurekset.

Kuori ja puolita valkosipuli.

Laita kaikki juurekset uunivuokaan.

Valuta kasvisten päälle sulatettu voi ja hunaja.

Mausta suolalla ja pippurilla, sekoita.

Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia.

## Liite 9

Laatija: Tarja Leppänen

VALKOSUKLAAKAKKU

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,18	0 %	0,18	Kaura keksejä	2,10 €	<b>0,38 €</b>
0,05	0 %	0,05	Voita	5,20 €	<b>0,26 €</b>
0,1	0 %	0,1	Valkosuklaata	1,20 €	<b>0,12 €</b>
0,27	0 %	0,27	Maustamatonta tuorejuustoa	10,00 €	<b>2,70 €</b>
0,1332	11 %	0,12	Kananmunaa	2,60 €	<b>0,35 €</b>
0,09	0 %	0,09	Sokeria	0,95 €	<b>0,09 €</b>
0,2	0 %	0,2	Kuohukermaa	4,90 €	<b>0,98 €</b>
0,006	0 %	0,006	Liivatelehti	65,00 €	<b>0,39 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>5,26 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Murena keksit, sulata voi ja yhdistä.

Painele taikina irtopohjavuoan pohjalle.

Sulata suklaa vesihauteessa.

Laita liivateet kylmään veteen likoamaan.

Vatkaa kerma vaahdoksi, lisää tuorejuusto, kananmunat ja sokeri.

Purista liivateista vesi pois ja kuumenna tilkka vettä.

Sekoita liivateet lämpimään vesi tilkkaan ja lisää muiden aineiden joukkoon.

Lisää sulatettu suklaa ja sekoita massa tasaiseksi.

Kaada pohjan päälle.

Peitä hyvin ja laita jääkaappiin jähmettymään.

Kakku on valmis seuraavana päivänä nautittavaksi.

## Liite 10

Laatija: Tarja Leppänen

MANSIKKA MELBA

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,315	5 %	0,3	Mansikoita	2,60 €	<b>0,82 €</b>
0,03	0 %	0,03	Tomusokeria	1,90 €	<b>0,06 €</b>
0,02	0 %	0,02	Appelsiinimehua	0,58 €	<b>0,01 €</b>
<b>YHTEENSÄ:</b>					<b>0,89 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Jauha kohmeiset mansikat soseeksi.

Mausta tomusokerilla.

Ohenna melba appelsiinimehulla.

## Liite 11

Laatija: Tarja Leppänen

TOMAATTI - ROSEJUUSTOSALAATTI

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,84	5 %	0,8	Tomaatti	3,20 €	<b>2,69 €</b>
0,45	0 %	0,45	Lumola rosejuusto	16,00 €	<b>7,20 €</b>
0,0315	5 %	0,03	Tuore basilika	12,00 €	<b>0,38 €</b>
0,002	0 %	0,002	Mustapippuria	10,80 €	<b>0,02 €</b>
0,05	0 %	0,05	Oliiviöljyä	17,20 €	<b>0,86 €</b>
<b>YHTEENSÄ:</b>					<b>11,15 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Viipaloi pestyt tomaatit ja rosejuusto.

Mausta pippurilla ja oliiviöljyllä.

Asettele laakeaan astiaan limittäin tomaatti - ja juustoviipaleet.

Koristele basilikalla.

## Liite 12

Laatija: Tarja Leppänen

PORSAN SISÄFILE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
1,53	2 %	1,5	Porsaan sisäfileetä	12,90 €	<b>19,74 €</b>
0,1		0,1	Öljyä	2,00 €	<b>0,20 €</b>
0,1		0,1	Soijaa	12,80 €	<b>1,28 €</b>
0,02		0,02	Valkosipulin kynsiä	2,10 €	<b>0,04 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>21,26 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Sekoita marinadin ainekset keskenään.

Poista lihasta kalvot.

Laita liha ja marinadi pussiin maustumaan mielellään yön yli.

Kääntelee pussia välillä, jotta mausteet tulevat koko lihalle.

Nosta liha huoneenlämpöön tunti ennen paistamista.

Laita liha uunipellille ja paista ensin 250asteessa 15 minuuttia.

Pienennä lämpöä ja jatka paistamista vielä tunti.

Lihan sisälämmön tulee olla 65 astetta.

## Liite 13

Laatija: Tarja Leppänen

VIHERPIPPURI KASTIKE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,04	0 %	0,04	Voita	5,20 €	<b>0,21 €</b>
0,04	0 %	0,04	Vehnäjauhoa	1,20 €	<b>0,05 €</b>
0,3	0 %	0,3	Vettä	0,00 €	<b>0,00 €</b>
0,2	0 %	0,2	Ruoka kermaa	5,50 €	<b>1,10 €</b>
0,01	0 %	0,01	Viherpippuria	26,00 €	<b>0,26 €</b>
0,28	0 %	0,28	Lihafondia	23,00 €	<b>6,44 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>8,06 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Sulata voi kattilassa.

Lisää vehnäjauho.

Sekoita, älä ruskista.

Lisää vesi ja lihafondi

Anna kiehua noin viisi minuuttia.

Lisää kerma ja viherpippurit.

## Liite 14

Laatija: Tarja Leppänen

HÖYRYTETYT KASVIKSET

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,36	20 %	0,3	Porkkana	1,20 €	<b>0,43 €</b>
0,1875	25 %	0,15	Kukkakaali	1,90 €	<b>0,36 €</b>
0,12	20 %	0,1	Paprika	2,90 €	<b>0,35 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>1,14 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Pese ja kuori porkkanat, paloittele isoiksi lohkoiksi.  
Puhdista ja pieni kukkakaali.  
Puhdista paprika ja leikkaa isoiksi paloiksi.  
Kiehuta vesi kattilassa.  
Laita kasvikset höyryosaan ja höyrystä noin 15 minuuttia.  
Mausta suolalla.

## Liite 15

Laatija: Tarja Leppänen

JÄÄKARPALOT JA KINUSKIKASTIKE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,45		0,45	Kermaa	4,90 €	<b>2,21 €</b>
0,225		0,225	Sokeria	0,95 €	<b>0,21 €</b>
0,3		0,3	Siirappia	2,80 €	<b>0,84 €</b>
0,5		0,5	Karpaloita	6,20 €	<b>3,10 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>6,36 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Mittaa kattilaan kerma, sokeri ja siirappi.

Kuumenna seosta kokoajan sekoittaen.

Anna kiehua viisi minuuttia.

Jaa karpalot annosmaljoihin.

Kaada päälle kuuma kinuskikastike.



## Liite 16

Laatija: Tarja Leppänen

SAVUJUSSI JUUSTO-  
SALAATTI10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,46	15 %	0,4	Amerikansalaattia	1,10 €	<b>0,51 €</b>
0,115	15 %	0,1	Punasipulia	2,10 €	<b>0,24 €</b>
0,6	0 %	0,6	Kirsikkatomaatteja	3,75 €	<b>2,25 €</b>
0,07	0 %	0,07	Mustia oliiveja	6,90 €	<b>0,48 €</b>
0,432	8 %	0,4	Tuorekurkkua	2,50 €	<b>1,08 €</b>
0,5	0 %	0,5	Savujussi juustoa	4,30 €	<b>2,15 €</b>
0,1	0 %	0,1	Appelsiini mehua	0,58 €	<b>0,06 €</b>
0,04	0 %	0,04	Oliiviöljyä	17,20 €	<b>0,69 €</b>
0,04	0 %	0,04	Sokeria	0,95 €	<b>0,04 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>7,49 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Huuhto salaatti, kurkku ja tomaatit.

Pilko salaatti, kuutio tuorekurkku ja puolita tomaatit.

Viipaloi sipuli.

Laita ainekset laakealle vadille.

Kuutioi juusto ja lisää salaattiin.

Sekoita kastikkeen ainekset ja tarjoa salaatin kanssa.

## Liite 17

Laatija: Tarja Leppänen

TÄYTETYT PATONGIT

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,25	0 %	0,25	Vettä	0,00 €	<b>0,00 €</b>
0,025	0 %	0,025	Hiivaa	3,40 €	<b>0,09 €</b>
0,007	0 %	0,007	Sokeria	0,95 €	<b>0,01 €</b>
0,6	0 %	0,6	Vehnäjauhoja	1,20 €	<b>0,72 €</b>
0,005	0 %	0,005	Suolaa	0,98 €	<b>0,00 €</b>
0,01	0 %	0,01	Öljyä	2,00 €	<b>0,02 €</b>
0,2	0 %	0,2	Ruohosipulituorejuustoa	7,98 €	<b>1,60 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>2,43 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi.

Lisää hiiva, suola ja sokeri.

Sekoita.

Lisää vehnäjauhot ja öljy, vaivaa taikina tasaiseksi.

Jaa taikina kolmeen palaan, kauli palat ohuiksi soikeiksi levyiksi.

Jaa tuorejuusto palojen keskelle pötköksi, älä levitä.

Rullaa patongit.

Laita uunipellille ja anna kohota 30 minuuttia.

Sivele patongit kylmällä vedellä.

Paista 225 astetta 15 minuuttia.

## Liite 18

Laatija: Tarja Leppänen

MARJAPIIRAKKA

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,111	11 %	0,1	Kananmunaa	2,60 €	<b>0,29 €</b>
0,18	0 %	0,18	Sokeria	0,95 €	<b>0,17 €</b>
0,245	0 %	0,245	Vehnäjauhoja	1,20 €	<b>0,29 €</b>
0,009	0 %	0,009	Leivinjauhetta	9,20 €	<b>0,08 €</b>
0,15	0 %	0,15	Maitoa	0,98 €	<b>0,15 €</b>
0,15	0 %	0,15	Sulatettu margariini	1,60 €	<b>0,24 €</b>
0,5	0 %	0,5	Marjoja	3,40 €	<b>1,70 €</b>
<b>YHTEENSÄ:</b>					<b>2,92 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Sekoita munat ja sokeri.

Sekoita joukkoon maito, margariini, ja jauhot.

Kaada taikina piirakkavuokaan halkaisijaltaan 27 cm.

Lisää marjat pinnalle.

Paista 200 astetta 30 minuuttia.

## Liite 19

Laatija: Tarja Leppänen

KYLÄSÄVULOHI PIIRAKKA

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,3	0 %	0,3	Luomu - speltti hiivaleipäjauhoja	6,20 €	<b>1,86</b>
0,1	0 %	0,1	Voita	5,20 €	<b>0,52</b>
0,002	0 %	0,002	Suolaa	0,98 €	<b>0,00</b>
0			Tilka kylmää vettä		<b>0,00</b>
0,25		0,25	Kylmäsavulohta	9,90 €	<b>2,48</b>
0,02		0,02	Tilliä	10,20 €	<b>0,20</b>
0,001		0,001	Suolaa	0,98 €	<b>0,00</b>
0,125	0 %	0,125	Smetanaa	6,07 €	<b>0,76</b>
0,2	0 %	0,2	Kermaa	5,50 €	<b>1,10</b>
0,111	11 %	0,1	Kananmunaa	2,60 €	<b>0,29</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>7,21</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Nypi jauhot, voi ja suola keskenään.

Lisää vesi tilkka.

Levitä taikina piirakkavuolan reunalla ja pohjalle.

Pieni lohi ja tilli.

Laita piirakka taikinan päälle.

Sekoita smetana, kerma, kananmuna ja suola keskenään.

Kaada piirakan päälle.

Paista 200 asteessa 35 minuuttia.

## Liite 20

Laatija: Tarja Leppänen

OMENATORTTU

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,111	11 %	0,1	Munaa	2,60 €	<b>0,29 €</b>
0,135	0 %	0,135	Sokeria	0,95 €	<b>0,13 €</b>
0,2	0 %	0,2	Maustamatonta jogurttia	1,20 €	<b>0,24 €</b>
0,175	0 %	0,175	Vehnäjauhoja	1,20 €	<b>0,21 €</b>
0,006	0 %	0,006	Soodaa	4,60 €	<b>0,03 €</b>
0,006	0 %	0,006	Leivinjauhetta	9,20 €	<b>0,06 €</b>
0,125	0 %	0,125	Sulatettu margariini	1,60 €	<b>0,20 €</b>
0					<b>0,00 €</b>
0,5	25 %	0,4	Omenoita	1,50 €	<b>0,75 €</b>
0			Kanelia		<b>0,00 €</b>
0			Sokeria		<b>0,00 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>1,90 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Vatkaa sokeri ja munat.

Lisää jogurtti.

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan.

Lisää lopuksi margariini.

Kaada taikina piirakkavuokaan.

Kuori omenat ja viipaloi.

Lado omena viipaleet pohjan päälle.

Ripottele pinnalla kanelia ja sokeria.

Paista 200 astetta 35 minuuttia.

## Liite 21

Laatija: Tarja Leppänen

VANILJAKASTIKE

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,5	0 %	0,5	Kuohukermaa	4,90 €	<b>2,45 €</b>
0,012	0 %	0,012	Vaniljasokeria	12,00 €	<b>0,14 €</b>
0,12	50 %	0,08	Kananmunan keltuaisia	2,60 €	<b>0,31 €</b>
0,06	0 %	0,06	Sokeria	0,95 €	<b>0,06 €</b>
0,006	0 %	0,006	Maissintärkkelystä	3,20 €	<b>0,02 €</b>
<b>YHTEENSÄ:</b>					<b>2,98 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Kuumenna kerma.

Vatkaa keltuaiset ja sokeri vaahdoksi.

Yhdistä vaahtoon pieneen maitotilkkaan sekoitettu maissintärkkelys.

Kaada kuuma kerma keltuais- - sokeriseokseen voimakkaasti vatkatun.

Kaada seos kattilaan ja jatka kuumentamista, kunnes sakenee.

Jäähdytä kastike.

## Liite 22

Tarja Lep-  
Laatija: pänen

## LÄMMIN BROILERSALAATTI

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	PAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,25		0,25	Penne pastaa	0,58 €	0,15 €
0,162	8 %	0,15	Tuorekurkkua	2,50 €	0,41 €
0,18	20 %	0,15	Paprikaa	2,90 €	0,52 €
0,15	0 %	0,15	Maustekurkkua	4,90 €	0,74 €
0,138	15 %	0,12	Sipulia	3,20 €	0,44 €
0,5	0 %	0,5	Broilerin fileesuikale (hunajamarinoitu)	6,70 €	3,35 €
0,2	0 %	0,2	Majoneesia	4,90 €	0,98 €
<b>YHTEENSÄ:</b>					<b>6,58 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Kuumenna vesi ja kypsennä pasta.

Pese vihannekset ja kuutio ne.

Kuori sipuli ja hakkaa pieniksi kuutioiksi.

Pieni maustekurkku.

Ruskista broilerisuikaleet.

Yhdistä ainekset.

Laita majoneesi lämpimän salaatin vierelle.

## Liite 23

Laatija: Tarja Leppänen

PUOLUKKAHYDYKEKAKKU

10 HENKI-  
LÖÄ

OSTOPAINO	PH %	KÄYTTÖPAINO	RAAKA-AINE	OSTOHINTA	HINTA
0,18	0 %	0,18	Digestiv - keksejä	4,60 €	<b>0,83 €</b>
0,05	0 %	0,05	Voita	5,20 €	<b>0,26 €</b>
0,3	0 %	0,3	Kuohukermaa	4,90 €	<b>1,47 €</b>
0,2	0 %	0,2	Maustamatonta rahkaa	4,00 €	<b>0,80 €</b>
0,006	0 %	0,006	Vaniljasokeria	12,00 €	<b>0,07 €</b>
0,09	0 %	0,09	Sokeria	0,95 €	<b>0,09 €</b>
0,2	0 %	0,2	Puolukkasosetta	6,90 €	<b>1,38 €</b>
0,006		0,006	Liivatelehteä	65,00 €	<b>0,39 €</b>
				<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>5,29 €</b>

**VALMISTUSOHJE:**

Murskaa keksit ja sulata voi.

Yhdistä pohjan ainekset.

Painele taikina irtopohjavuon pohjalle.

Vispaa kerma vaahdoksi.

Lisää siihen rahka.

Mausta sokerilla, vaniljasokerilla ja puolukkasoseella.

Kuumenna tilkka vettä kattilassa ja lisää liotetut liivateet. Anna sulaa.

Vispaa liivateet kerma -rahkaseokseen.

Kaada vuokaan pohjanpäälle ja anna hyytyä kylmässä vähintään 3 tuntia.



## Liite 24

**KYSYMYKSIÄ MAASEUTUMATKAILUYRITTÄJILLE**

1. Asiakasrakenteenne?
2. Millaisia toivomuksia teillä on menusuunnittelun suhteen?
3. Kuinka tärkeänä pidätte ruuissa käytettävien raaka-aineiden paikallisuutta ? (lähiruoka)
4. Kuinka omavaraisia olette raaka-aineiden osalta? (juurekset, marjat jne.)
5. Paljonko ruoka-annos saisi maksaa?
6. Haluaisitteko päivän koko menun vai ohjeet yksittäisistä ruoka-annoksista?
7. Olisiko teillä muita toiveita suunnitteluun?