



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sini Humalamäki

PELLOLTA PÖYTÄÄN

Kiertävän ruokalistan suunnittelu lähiruokaan perustuen Haapajärven

ABC:lle

Liiketalous ja matkailu
2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sini Humalamäki
Opinnäytetyön nimi	Pelloilta pöytään
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	53 + 20
Ohjaaja	Kirsi Salomaa

Olen tehnyt tämän opinnäytetyön yhteistyössä Haapajärven ABC:n kanssa syksyllä 2014. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella kyseiselle liikennemyymälän ravintolalle kuuden viikon kiertävä ruokalista käyttäen mahdollisimman paljon lähiruokaa. Tarkoituksena oli lisäksi havainnoida ja pohtia, pystyisikö lähiruokakonseptia ottamaan käyttöön pienemmissä liikennemyymälöiden ravintoloissa.

Tarkastelin tässä opinnäytetyössä lähiruoan eri määritelmiä sekä sen hyötyjä ja haasteita ammattikeittiöiden näkökulmasta. Lisäksi tarkastelin ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä.

Toteutin ruokalistaa käytännössä yhden viikon ajan ja sen aikana havainnoin sekä arvioin käytännön toteutusta. Tarkastelin lähiruoan käyttöä myös kannattavuuden kannalta laskemalla myyntikatteet pääruokien osalta.

Toteutusviikon aikana tuli selväksi, että lähiruokaa voisi jossain määrin käyttää tämän tyyppisissä ravintoloissa. Kuitenkin haasteita aiheuttivat esivalmistelut, joihin ei ollut tarpeeksi aikaa käytettävissä. Pienet toimitusmäärät ja toisaalta kuljetusmatkat aiheuttivat myös haasteita tuottajien näkökulmasta.

Myyntikatteet olivat hieman alhaisemmat, kuin raaka-aineilla, joita ravintola yleensä käyttää. Kuitenkin myyntikate pysyi hyvänä, vaikka raaka-aineiden ostohinnat olivat hieman korkeammat käytettäessä lähiruokaa.

ABSTRACT

Author	Sini Humalamäki
Title	From field to table
Year	2014
Language	Finnish
Pages	53 + 20
Name of Supervisor	Kirsi Salomaa

This thesis was made in cooperation with ABC Haapajärvi in the fall of 2014. The aim of this thesis was to plan a rotating lunch menu for six weeks for the restaurant. The plan was that the rotating menu would be based as much on local food as much as possible. The objective of this thesis was also to observe and discuss if this kind of a local food was possible to use in the smaller restaurants of the service station chain.

This thesis reviewed different definitions of local food, its benefits and its challenges from the point of view of professional kitchens. Also the factors affecting menu planning were examined.

The menu was offered for a week in the restaurant and during that time I observed and evaluated the implementation. The use of local food was viewed from the point of view of profitability by calculating the cross margins for the main courses.

During the execution week it became clear that local food could be used to some extent in this type of restaurants. Preliminary preparations caused challenges, because there was not enough time to for them. Very small delivery volumes and also transportation caused challenges from the producers point of view.

The cross margins were slightly lower than with the raw ingredients that the restaurant usually uses. Nevertheless, the cross margins were good although the purchase prices for local food were somewhat higher.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	LÄHIRUOKA	9
	2.1 Lähiruoka ja luomuruoka	9
	2.2 Määritelmät.....	9
	2.3 Lähiruoan mahdollisuudet ja haasteet	12
	2.4 Lähiruoan haasteet ammattikeittiössä.....	14
	2.5 Lähiruoan tarjoamat hyödyt ja mahdollisuudet.....	15
	2.6 Kehityskohteet.....	17
	2.7 Tunnettuuden lisääminen.....	19
	2.8 Alkuperäismerkinnät	19
3.	RUOKALISTASUUNNITTELU	21
	3.1 Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät	22
	3.1.1 Liikeidea ja toimintatapa.....	22
	3.1.2 Asiakkaat.....	23
	3.1.3 Ravitsemuksellisuus.....	24
	3.1.3.1 Ammattikuljettajien terveellinen ruokailu	24
	3.1.4 Aistinvaraiset ominaisuudet.....	26
	3.1.5 Henkilöstö	26
	3.1.6 Koneet ja laitteet.....	27
	3.1.7 Raaka-aineet.....	27
	3.2 Systemaattinen ruokalistan suunnittelu	27
4	LÄHIRUOKAAN PERUSTUVAN KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	30
	4.1 Aiheen valinta.....	30
	4.2 Asiakastyytyväisyyskysely	30
	4.3 Ruokalistan suunnittelu	36
	4.3 Toteutusviikon päättäminen ja ohjeiden tekeminen	37
	4.4 Ruokien testaus ja ohjeiden viimeistely	39
	4.5 Toteutusviikko.....	39

4.6 Toteutusviikon pohdinta	43
5 KATELASKENTA	45
6 POHDINTA.....	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät. (Lampi ym. 2012. 26 & Suominen 2000. 15)	22
Kuva 2. Raaka-aineiden jako 6. viikon kiertävässä ruokalistassa. (Mauno & Lipre 2008. 22)	28
Kuva 3. Ruokalajiryhmittely 6. viikon kiertävässä ruokalistassa. (Mauno & Lipre 2008. 29)	29
Taulukko 1. Toimittajien etäisyydet raaka-aineryhmittäin.....	38
Taulukko 2. Koko aamuvuoron aikataulutus tiistaina.	42
Kuvio 1. Noutopöytä	31
Kuvio 2. Salaattipöytä	32
Kuvio 3. Leipäpöytä.	33
Kuvio 4. Kasvisruoka.	34
Kuvio 5. Palvelu ja siisteys.....	35
Kuvio 6. Noutopöydän valmistus ajallisesti tiistaina.	41
Kuvio 7. Maanantain ruokien myyntikate	46
Kuvio 8. Tiistain ruokien myyntikate.....	47
Kuvio 9. Keskiviikon ruokien myyntikate.....	47
Kuvio 10. Torstain ruokien myyntikate.....	48
Kuvio 11. Perjantain ruokien myyntikate.....	49
Kuvio 12. Lauantain ruokien myyntikate.....	49
Kuvio 13. Sunnuntain ruokien myyntikate.....	50

LIITELUETTELO

LIITE 1 ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY LOMAKE

LIITE 2 6 VIIKON KIERTÄVÄ RUOKALISTA

LIITE 3 TOIMITTAJALUETTELO

LIITE 4 ANNOSKORTIT

LIITE 5 KATELASKENNAN PERUSTEET

1 JOHDANTO

Ihmiset ovat nykypäivänä entistä valveutuneempia ruoan suhteen ja valitsevat tie-toisesti entistä terveellisempää ruokaa. Nykypäivänä kuluttajat arvostavat myös kotimaista, lähellä tuotettua ruokaa.

Myös ravintoloissa pitää tämä ottaa huomioon. Suomalaiset syövät jopa 40 % aterioistaan kodin ulkopuolella ja suuri osa näistä on lounasruokailuja (Varjonen 2012). Lounas onkin päivän tärkein lämmin ateria ja sen pitää olla terveellinen ja ravitseva. Ravintoloiden pitää pystyä tarjoamaan asiakkailleen mahdollisuuden terveellisempään ruokaan.

Lähiruoka ei tänä päivänä ole enää vain trendi vaan se on varteenotettava tapa tuottaa ruokaa ja ruokapalveluja. Lähiruokan käytön ja tunnettuuden lisäämiseksi, niin ammattikeittiöissä kuin kuluttajien keskuudessa, on kehitetty useita hankkeita ja erilaisia toimintasuunnitelmia.

Lähiruoalle ei ole yhtä ainoaa oikeaa määritelmää, mikä aiheuttaakin haasteita ravintoloille. Jokaisella on oma näkemyksensä lähiruoasta. Vaikka lähiruoka asettaa useita haasteita ammattikeittiön kannalta, se tuo myös paljon mahdollisuuksia.

Ajatus tämän opinnäytetyön aiheeseen syntyi työnteon kautta. Työskennellessäni Haapajärven ABC:n keittiön palveluvastaavana, vastaan keittiön kiertävän ruokalistan toteutuksesta ja raaka-aineiden tilaamisesta. Mielestäni ketjun ohjeistamat kiertävät ruokalistat eivät ole suunniteltu toimimaan ravintoloissa, joissa asiakkaina ovat samat ihmiset päivittäin, kuten Haapajärven ABC:llä. Tästä syystä mielenkiintoni ruokalistasuunnittelua kohtaan syntyi ja halusin suunnitella kyseisen ravintolan asiakkaille paremmin sopivan kiertävän ruokalistan. Tarkoituksena kiertävässä ruokalistassa oli se, että samat ruokalajit eivät toistuisi useampana kertana kierron aikana kuten ketjun ohjeistamassa kiertävässä ruokalistassa.

Tässä opinnäytetyössä suunnittelen kuuden viikon kiertävän ruokalistan Haapajärven ABC-liikennemyymäläaseman ravintolalle. Suunnittelen ruokalistan lähiruokaa mahdollisimman paljon hyödyntäen. Tällä hetkellä ravintolassa on käytössä ketjun ohjeistama viiden viikon kiertävä ruokalista.

Nykyisen ruokalistan raaka-aineet koostuvat osittain ulkomaisista tuotteista ja suuri osa on pakastetuotteita. Osa tuotteista on kotimaisia, mutta lähiruokaa ravintolassa on käytössä vain lähinnä perunoiden ja osittain salaattipöydän osalta. Tämä heikentää ravintolan kilpailuasemaa paikallisten lounasravintoloiden joukossa, jotka pääasiassa käyttävät kotimaisia raaka-aineita.

Haapajärvi on pieni maalaiskaupunki, jossa arvostetaan paikallisuutta ja maaseudun vireyden ylläpitämistä. Tästä syystä lähiruoka-konseptilla voisi olla kysyntää ja se antaisi hyvän kilpailuaseman muihin lounasravintoloihin verrattuna.

Teoriaosuudessa esittelen lähiruoan eri määritelmiä viranomaisten sekä kuluttajien näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen lähiruoan asettamia haasteita ja mahdollisuuksia ammattikeittiöille. Koska lähiruoan käytön osuutta ravintoloissa on vaikea mitata ja tutkia määritelmän hataruuden vuoksi, jätän sen opinnäytetyön ulkopuolelle.

Käsittelen tässä opinnäytetyössä myös oikeaoppista ruokalistasuunnittelua, jossa otan huomioon maut, värit, koostumukset, terveellisuuden ja vaihtelevuuden. Lisäksi tarkastelen ravintolan tärkeimmän asiakassegmentin, rahtareiden ja työmies-ten, ruokailutottumuksia sekä heidän toiveitaan ruokailuista.

Aluksi laadin asiakastytyväisyyskyselyn, jonka pohjalta suunnittelen ruokalistan.

Tarkastelen toteutusviikkoa myös taloudellisesti eli analysoin miten se vaikuttaa katteeseen ja mahdollisesti sitä kautta noutopöydän hinnoitteluun. Tässä yhteydessä sivuan lyhyesti katelaskennan perusteita.

Lisäksi mietin käytännön toteutusta ja sen sujuvuutta niin, että olisiko mahdollista lisätä tämäntyyppisten ruokien valmistusta keittiössämme tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on tarkastella ja analysoida olisiko lähiruokakonsepti mahdollista ottaa käyttöön edes jossain muodossa ketjuravintoloissa ja miten se vaikuttaa ruuan katteeseen.

2 LÄHIRUOKA

Jo monen vuoden ajan on lähiruoka pyrkinyt kilpailemaan asiakkaista, niin yksityistalouksista kuin suurkeittiöistäkin. Lähiruoka ei ole enää vain trendi vaan tavoitteena on saada lähiruoka pysyväksi muodoksi tuottaa ruokapalveluja.

Vaikka lähiruoka ei ole hinnaltaan kilpailukykyinen tavalliseen ruokaan verrattuna, se on kuitenkin nykypäivänä aktiivisen ja tiedostavan kuluttajan valinta. Lähi-ruoan pitää pystyä vastaamaan kuluttajien toiveisiin eettisesti ja taloudellisesti sekä kestävän kehityksen mukaisesti. (Aitokari 2014)

Käsitteenä lähiruoka puhuu puolestaan eikä se tarvitse sen kummempia markkinointitoimia. Lähiruoka mielletään yleensä puhtaaksi ja turvalliseksi. Se on kotimaista ja lähellä tuotettua ruokaa. Käytännössä kuitenkin lähiruoan saaminen kuluttajille ja suurkeittiöille on edelleen haastavaa monestakin syystä. . (Kurunmäki, Ikäheimo, Syväniemi, & Rönni 2012. 11-12)

Paikallisen elintarviketeollisuuden tukeminen lähiruokaa kuluttamalla vaikuttaa merkittävästi alueen työllisyyteen. Suomen elintarviketeollisuus työllistää yli 250 000 henkilöä, joka kattaa yli 10 % koko maan työllisistä. Välillisesti elintarviketeollisuus työllistää 20 000- 60 000 henkeä. (Nurro 2014)

2.1 Lähiruoka ja luomuruoka

Usein virheellisesti luullaan, että luomu- ja lähiruoasta puhuttaessa tarkoitetaan samaa asiaa, mutta todellisuudessa näin ei ole. Luomu on luonnonmukaisesti tuotettua sekä virallisesti valvottua raaka-aineiden tuotantoa ja markkinointia. Lähi-ruoalle ei sen sijaan ole yhteistä virallista määritelmää. Lähiruoan määrittelemisen painottuu lähinnä alueellisiin rajauksiin. (Mäkipeska & Sihvonon 2010 6)

2.2 Määritelmät

Käsitteenä lähiruoka on tullut ajankohtaiseksi vasta viimevuosikymmeninä ja vuonna 2000 Lähiruokatyöryhmä määritteli, että lähiruoka on *'ruoantuotantoa ja*

– *kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä*’. (Mäkipeska ym. 2010. 6)

Toisenlaisen rajauksen on antanut Suomen Elintarviketeollisuus Ry, joka määrittelee lähiruoan *”Suomessa tuotetuksi ruoaksi.*” (Mäkipeska ym. 2010. 6)

Koska virallista määritelmää lähiruoalle ei ole, se mielletään helposti pelkästään suomalaiseksi ruoaksi. Tämä heikentää lähiruoan kilpailuetua markkinoilla. (Kurunmäki ym. 2012. 24) Ruoka voi silti olla tuotettu satojen kilometrien päässä kuluttajasta, joten voiko sitä kutsua lähiruoaksi.

Sana ”lähi” määrittelee, että ruoka on tuotettu lähellä. Epäselvää on kuitenkin, mikä määritellään olevan lähellä. Onko se oman kunnan sisällä vai suuremman talousalueen sisällä? Se voi käsittää jopa koko maan sisällä tuotetun ruoan.

Marttaliitto määrittelee lähiruoan niin, että se on kaikki se ruoka, joka on kasvanut sillä alueella, jonka voi nähdä oman kyläkirkon tornista. Lähiruoan tuotannossa käytetään paikallisia raaka-aineita ja työvoimaa. Lähiruoka myös kulutetaan paikallisesti. (Marttaliitto 2014)

Vuonna 2005 kuluttajatutkimuskeskus teki tutkimuksen ryhmäkeskustelujen avulla Espoossa, Mikkelissä sekä Oulussa. Ryhmät koostuivat eri-ikäisistä miehistä sekä naisista, jotka olivat eri elämänvaiheissa. Ryhmäkeskusteluissa ilmeni, että lähiruoka mielletään hyvin vaihtelevan alueen sisällä tuotetuksi ruoaksi. Alueet vaihtelivat omasta kunnasta naapurikuntiin, lääneihin ja maakuntiin. Laajimmillaan lähiruoka määriteltiin suomalaiseksi ruoaksi, mikä voi johtua siitä, että Suomi on pieni maa ja etäisyydet ovat lyhyet. (Isoniemi 2005. 7-8)

Tutkimuksessa tuli esille myös, että tuotteiden saatavuus vaikuttaa lähiruoan määrittelyyn. Varsinkin erityistuotteet ja raaka-aineet kuten porotuotanto ja siitä saatavat tuotteet miellettiin lähiruoaksi, vaikka niiden tuotanto rajoittuu Pohjois-Suomeen. Myös tuotteet, joita Suomessa ei pystytä tuottamaan saatettiin mieltää lähiruoaksi, jos ne tuotiin mahdollisimman läheltä. Pääsääntöisesti kuitenkin lähiruoan määritelmä rajoittui Suomen rajojen sisäpuolelle. (Isoniemi 2005. 8)

Tutkimuksessa ilmeni lisäksi, että lähiruoan määrittelyyn vaikuttaa todennäköisesti myös asuinpaikan sijainti ja sen tarjoamat mahdollisuudet lähiruokaan. Pienempi alue määriteltiin paikoissa, joissa on tiheämmin asutusta, kun taas harvemmin asutuissa paikoissa lähiruoan alue oli laajempi. (Isoniemi 2005. 8)

Lähiruoka määriteltiin tutkimuksessa enemmän tietyksi alueeksi kuin tietyksi kilometrimääräksi. Kuitenkin kilometrimääräinen arviointi ilmeni tutkimuksen tuloksissa. Tutkimuksessa haastateltujen mielestä *''lähiruoka on tuotettu Suomessa enintään 100 km:n säteellä sen ostopaikasta.''* (Mäkipeska ym. 2010. 6)

Lähiruoan tuotantotapaa tutkimuksessa määriteltiin sanoilla ympäristöystävällinen, vähemmän keinotekoisia lannoitteita sekä vähemmän säilöntäaineita. Lähiruokaa ei mielletty pitkälle jalostetuksi vaan perusraaka-aineeksi. Lähiruoassa kuuluisi näkyä käden jälki ja käsityöläisyys. Jatkojalostusta ei sinänsä torjuttu vaan tärkeämpää oli missä tuote oli jalostettu. (Isoniemi 2005. 13–17)

Tutkimuksessa haastateltujen mukaan ruoan markkinointikanavan tulisi olla mahdollisimman lyhyt eli tuotteet kulkeutuisivat kuluttajille mahdollisimman suoraan. Näin myös tuottajalle saataisiin tavallaan kasvot. Lähiruoka miellettiin tutkimuksessa hyvän makuiseksi, yksilölliseksi, terveelliseksi, turvalliseksi sekä tuoreeksi. Toisaalta laatua moitittiin hieman epätasaisuudesta. (Isoniemi 2005. 18–21)

Sisäasianministeriön ja Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän yhteistyössä koottu Lähiruokatyöryhmä määritteli vuonna 2000 lähiruoan olennaisimmat piirteet. Heidän mukaansa lähiruoka vastaa oman alueensa kuluttajien toiveisiin ja tarpeisiin. Lisäksi tuotetut elintarvikkeet täyttävät yhteiset lakisääteiset vaatimukset ja kaupan laatuluokitukset. Tuotteiden hygieeninen laatu ja turvallisuus pitää varmistaa vähintään omavalvontajärjestelmällä. (Mäkipeska ym. 2010. 8)

Lähiruoan tuotannossa ja jalostuksessa tulee käyttää mahdollisimman paljon oman alueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia. Lisäksi tuotteet markkinoidaan ja kulutetaan tuotantoalueen sisällä. Lähiruoan tuotantoketjussa tulee käyttää kestävä kehityksen mukaisia menetelmiä. (Mäkipeska ym. 2010. 8)

Lähiaruoka suosii vuodenaikojen sesonkeja sekä hyödyntää oman alueensa ruoka-perinnettä tuotekehityksessä ja markkinoinnissa. Lyhykäisyydessään voitaisiin todeta, että lähiaruoka on Suomessa tuotettua ruokaa, jolla on mahdollisimman lyhyt tuotantoketju. Lähiaruoka on korkealaatuista ja tuoretta sekä se ottaa huomioon ympäristöasiat ja kestävä kehityksen. (Mäkipeska ym. 2010. 8)

Mielestäni lähiaruoka on sitä, että pystyy tunnistamaan sen oman alueensa tuotteeksi. Mitään tiettyä aluerajausta en lähde tekemään vaan mielipide riippuu aina ihmisestä itsestään. Se tunne, että tietää tukevansa oman alueen taloutta ja pieniä tuottajia, on tärkeää. Käytän tässä opinnäytetyössä tätä määritelmää lähiaruosta ja valitsen ruokalistaan näillä perusteilla tuottajat.

Mielestäni tärkeää on myös se, että tuotteissa näkyy käden jälki eikä kaikki ole välttämättä samalla muotilla tehty. Toisaalta, jos ajattelee asiaa ammattikeittiön kannalta, tärkeää nimenomaan on tasalaatuisuus.

Ammattikeittiön työntekijänä voisin kuvitella, että lähiaruoka on ainakin osittain sitä, että voi antaa suoraan palautetta tuotteista sekä esittää toiveita ja kehitysideoita suoraan tuottajalle. Mielestäni on tärkeää, että keittiöhenkilökunnalla ja tuottajilla on mahdollisuus tehdä tiivistä yhteistyötä ja kehittää tuotteita keittiön tarpeiden mukaan. Se hyödyttää niin keittiötä kuin tuottajiakin. Keittiöhenkilökunta pystyy esittämään toiveita raaka-aineiden esikäsittelyasteesta, pakkauskoosta sekä toimitusajoista (Paananen & Forsman 2001. 53). Tuottaja taas saa tuotteilleen ostajan ja pystyy näin tarjoamaan myös muille ammattikeittiöille samanlaisia tuotteita.

Myös matkustaessa voi tukea lähiaruokaa. Monesta ruokakaupasta löytyy jo paikallisten tuottajien tuotteita. Niiden ostaminen tukee sen alueen pieniä tuottajia ja samalla matkaja tutustuu alueen ruokakulttuuriin.

2.3 Lähiaruon mahdollisuudet ja haasteet

Jos jokainen ihminen käyttäisi ravinnokseen vain lähellä tuotettua ruokaa, se olisi ihanteellinen tilanne. Kaikilla ei kuitenkaan ole tähän mahdollisuutta erinäisistä

syistä. Jo pelkästään ilmasto asettaa sellaiset rajoitteet, että kaikkea ravintoa ei vain ole mahdollista tuottaa kotimaassa.

Lähiruoan käyttö on viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt. Tripod Researchin teettämän selvityksen mukaan jo joka kolmas suomalainen ostaa lähi- ja luomuruokaa ja varsinkin vanhemmat ikäluokat ovat kiinnostuneet ekologisesta kuluttamisesta. (Maaselkä 31.3.2014)

Lähiruoan käytön ennustetaan myös kasvavan tulevaisuudessa edelleen. Työ- ja elinkeinoministeriön teettämän Maaseutu 2014 – barometrin mukaan kansalaisilla on myönteinen kuva tämän päivän maaseudusta. Myös tulevaisuudelta odotetaan kehitystä positiiviseen suuntaan. Kyselyyn vastanneiden tulevaisuudenkuvat ennustivat luomu- ja lähiruoan runsasta saatavuutta ja merkityksen kasvua vuodelle 2025. (Aho & Rahkonen 2014)

Tämä vaikuttaa suoraan myös ammattikeittiöiden toimintaan. Vuonna 2010 tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan lähes 40 % kaikista aterioista syötiin kodin ulkopuolella (Varjonen 2012). Ravintoloiden tavoitteena on vastata asiakkaiden toiveisiin ja tarjota heille eettistä ja ekologista ruokaa.

Suomessa toimii jo monia ravintoloita, jotka toimivat lähiruoka-periaatteella. Tarkkaa tilastotietoa ei ole siitä, kuinka paljon varsinaisia lähiruokaravintoloita on. Tämä johtuu lähinnä siitä, että lähiruoan määritelmä on epäselvä. Tästä johtuu myös se, että lähiruoka on heikosti näkyvillä kuluttajille eikä sitä välttämättä edes tunnisteta (Mäkipeska ym. 2010. 7). Kuluttajat saattavat jopa tietämättään ostaa lähiruokaa. (Isoniemi 2005. 23)

Taloustutkimuksen ja Ekocentrian teettämien tutkimuksien mukaan lähiruokaa käytetään viikoittain tai useammin jopa yli puolessa Suomen ravintoloista ja haluja olisi lisätä sen käyttöä tulevaisuudessa. Pienet ja yksityiset ravintolat pystyvät helpommin hyödyntämään lähiruokaa kuin ketjuravintolat, joissa raaka-aineet ovat ketjun sanelemia ja tilaukset tehdään pääasiassa isojen keskustukkujen kautta. (Kurunmäki ym. 2012. 31)

Mielestäni lähiruoan käyttö ravintoloissa on yksi keino tuottaa ruokapalveluja, mutta ei kuitenkaan ainut eikä se sovi kaikkien ravintoloiden liikeideaan. Jokainen ravintola arvioi omat voimavaransa ja keinonsa hyödyntää lähiruokaa toiminnassaan. Yksi ravintola pystyy hyödyntämään lähiruokaa enemmän kuin toinen. Mielestäni olisi kuitenkin arvokasta, että jokainen hyödyntäisi lähiruokaa jollakin aseteella.

2.4 Lähiruoan haasteet ammattikeittiössä

Suurimmat haasteet lähiruoan käytölle ravintoloissa aiheuttaa varmaankin saatavuus ja logistiikka, joiden eteen on kyllä viime vuosina tehty useiden tahojen osalta kehitystyötä. Saatavuuteen vaikuttaa ensinnäkin se, että ravintoloiden on vaikeaa löytää lähialueen tuottajia tai haluamiaan tuotteita. Jos ravintola etsii jotain tiettyä tuotetta, menee etsimiseen paljon aikaa ja resursseja. (Kurunmäki ym. 2012. 31)

Lähiruoan käyttöä ravintoloissa pidetään haasteellisena myös siksi, että varsinkin pienemmät tuottajat eivät välttämättä pysty toimittamaan ravintolalle sen tarvitsemää määrää jotain tiettyä tuotetta. Ravintoloita huolettaa lisäksi tuotteiden toimitusvarmuus sekä jatkuvuus. Voidaanko luottaa siihen, että tuottajan toiminta jatkuu ja pystyykö hän varmasti toimittamaan tilatut tuotteet? (Paananen ym. 2001. 66)

Varsinkin pienet tuottajat toimivat sesonkiluontoisesti, mikä tekee saatavuudesta hyvin epätasaista. Ravintola joutuu sesongin loppuessa etsimään uuden toimittajan tai muokkaamaan ruokalistaansa. Toisaalta moni ravintola toimiikin ja suunnittelee ruokalistansa sesonkien mukaan, joten sesonkiluontoisuus ei sinänsä aiheuta suurempaa lisätyötä. Kuitenkin monessa ravintolassa sama ruokalista voi olla pidemmän aikaa käytössä. (Paananen ym. 2001. 66)

Logistiikaltaan lähiruokamalli aiheuttaa osaltaan haasteita. Tuottajien pienten tuotevalikoimien takia ravintolat joutuvat tilaamaan tuotteet usealta eri tuottajalta. Tämä aiheuttaa lisätyötä niin tilauksiin, laskutukseen kuin varastokirjanpitoonkin. Logistiikkaan tarvittaisiinkin toimiva systeemi, jossa yksi ihminen tai taho hoitaisi

sen alueen pientuottajien laskutuksen ja tavarantoimitukset. (Paananen ym. 2001. 65)

2.5 Lähiruoan tarjoamat hyödyt ja mahdollisuudet

Mitä hyötyjä ja mahdollisuuksia lähiruoka sitten tarjoaa ammattikeittiölle? Lähiruoan käytön seurauksena ammattikeittiö saa sekä käytännön hyötyä että lisäarvoa tuotteilleen monessa suhteessa. Lisäarvollisia hyötyjä ja asioita lähiruoka voi antaa niin asiakkaille kuin keittiön henkilökunnallekin. Lähiruoan käytöllä on lisäksi yhteiskunnallisia positiivisia vaikutuksia. (Paananen ym. 2001. 44, 67)

Koska lähiruoan elintarvikeketju tuottajalta kuluttajalle on paljon lyhyempi kuin muissa tuotteissa, se on ympäristöystävällisempi ja energiaa säästävämpi vaihtoehto (Paananen ym. 2001. 61–64). Lyhyet kuljetusmatkat vähentävät fossiilisten polttoaineiden käyttöä (Kilpailu- ja kuluttajavirasto, 2012). Tämä kestävän kehityksen tukeminen antaa markkina-arvoa asiakkaiden näkökulmasta. Lähiruoan käyttö ylläpitää myös maaseudun elinvoimaisuutta sekä työllisyyttä. (Paananen ym. 2001. 61–64)

Lähiruoka tukee sosiaalista kestävyyttä myös tiivistäen maaseudun ja kaupungin vuorovaikutusta (Kilpailu- ja kuluttajavirasto, 2012). Nykypäivän urbaanit kuluttajat etsivät lähiruoan kautta yhteyttä muuten etäisenä tuntuvaan maaseutuun (Mäkipeska ym. 2010. 11).

Kulttuurista kestävyyttä tuetaan lähiruoan käytöllä (Kilpailu- ja kuluttajavirasto, 2012). Se ylläpitää maakuntien omien ruokaperinteiden säilyttämistä ja niiden esilletuomista. Näin saadaan myös asiakkaalle lisäarvoa perinteistä makuelämyksen seuraksi. (Paananen ym. 2001. 61)

Koska lähiruoassa on lyhyet elintarvikeketjut ja tuottajat ovat paikallisia, on asiakkaiden helpompi tunnistaa ruoan tuottaja. Tämä vaikuttaa myös asiakkaan mielikuvaan ruoan turvallisuudesta. On helpompi luottaa siihen, että naapuri tuottaa turvallista ja puhdasta ruokaa toisin kuin monen sadan kilometrin päässä oleva tuottaja. (Paananen ym. 2001. 61)

Ekologinen kestävyys on yksi niistä arvoista, joka vaikuttaa jo nykyään suuresti kuluttajan valintoihin ja tulevaisuudessa vielä näkyvämmiin. Lähiruoka pystyy vastaamaan näihin kuluttajien toiveisiin. (Mäkipeska ym. 2010. 5,11). Ekologista kestävyyttä tukevat lyhyiden kuljetusmatkojen lisäksi vähäinen pakkausmateriaalien tarve, joka pienentää jätteen syntymistä. Koska toiminta on yleensä pienimuotoista, tuotantoon voidaan käyttää paikallisia ja uusiutuvia energianlähteitä. Myös luonnonvarojen paikallinen kierrätys onnistuu paremmin. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto, 2012)

Lähiruoan käytöllä voi olla lisäksi kasvatuksellista arvoa esimerkiksi koulujen keittiöillä. Kun oppilaille kerrotaan, että ruoka on tuotettu lähellä ja sen eri ketjun vaiheet, oppilaat omaksuvat lähialueen tukemisen mallin ja oppivat, että lähellä tuotettu ruoka voi olla myös maittavaa. (Paananen ym. 2001. 58)

Lähiruoan käyttö lisää keittiöhenkilökunnan viihtyvyyttä työssä sillä vaihtuvat ruokalistat ja toimintatapojen uudelleen suunnittelu ja järjestäminen rikkovat tavonomaista rutiinia sekä ylläpitävät vireyttä ja tarkkaavaisuutta Käytännön hyötyjä lähiruoka tarjoaa lähinnä ruokalistan joustavuuteen sekä raaka-aineiden tuoreuteen ja turvallisuuteen. (Paananen ym. 2001. 61, 67)

Koska tuotteet tulevat yleensä suoraan tuottajalta tai lähiruokatukun kautta ja tavaramäärät ovat pieniä, tuotteet on helppo toimittaa mahdollisimman lähellä valmistuspäivää. Tämä vähentää myös varastoinnin tarvetta ja tätä kautta vaikuttaa energiakustannuksiin. Lyhyet toimitusajat varmistavat myös sen, että tuotteet ovat tuoreita ja hyvälaatuisia. Tämä osaltaan vähentää hävikkiä, joka olisi todennäköisempi pidemmissä logistiikkaketjuissa. (Paananen ym. 2001. 61)

Pienten tuottajien tuotteet ovat pääasiassa lisäaineettomia ja hyvälaatuisia (Paananen ym. 2001. 61). Lisä- ja kasvinsuojeluaineita ei tarvita suuria määriä, koska tuotteiden matka tuottajalta loppukäyttöpaikalle on lyhyt (Marttaliitto 2014). Lähiruoalla on myös hyvä ravitsemuksellinen arvo nimenomaan lyhyiden säilytysaikojen, tuoreuden ja hyvän maun ansiosta. (Paananen ym. 2001. 61)

Koska tuottaja ja ravintola ovat keskenään tehneet sopimuksen ja ovat läheisessä yhteistyössä, on ravintolan helpompi antaa vinkkejä ja ehdotuksia tuottajille siitä, mitä he tarvitsevat ja mikä olisi esimerkiksi käytännöllisin pakkauskoko heille. Mielestäni ylipäätään tuotekehitys on helpompaa ja yhteistyö on mutkattomampaa läheisessä toimitussuhteessa. Pienet yrittäjät saattavat olla avoimempia uusille ehdotuksille, koska he ovat riippuvaisia juuri tästä asiakkaasta. Isot elintarvikeyritykset eivät varmaankaan kovin helposti lähde muuttamaan esimerkiksi pakkauskokojaan muutaman toivojan perusteella.

2.6 Kehityskohteet

Vaikka lähiruoka on lisännyt suosiotaan ja tunnettuuttaan Suomessa viime vuosina, tarvitsee sen markkinoiden kehittymisen eteen tehdä vielä paljon työtä. Niin asiakkaat kuin ravintolatkaan eivät välttämättä ole tietoisia mitä ja missä lähiruokaa on tarjolla.

Tukkuliikkeet ovat enenevässä määrin kiinnostuneet lisäämään lähiruokatuotteiden määrää valikoimissaan (Mäkipeska ym. 2010.10). Se on kuitenkin käytännössä vielä vaikeaa ja epäkäytännöllistä. Lähialueen tuottajien tuotteita saa kyllä paikallisesta tukkuliikkeestä, mutta ne ovat yhdistetty kauempaa tuotujen samojen tuotteiden joukkoon ja ne toimitetaan asiakkaalle samalla tuotenumeroilla. Asiakas ei siis pysty välttämättä erikseen tilaamaan lähellä tuotettuja tuotteita, mutta saattaa kuitenkin niitä sattumalta saada. (Keskitalo 2014)

Yksi vaihtoehto olisi se, että tuottajat ryhtyisivät suunnitelmallisesti markkinoimaan tuotteitaan eteenpäin. Heillä pitäisi olla jokin yhteinen markkinoijataho, joka markkinoisi aina sen alueen tuottajien tuotteita. (Mäkipeska ym. 2010. 75)

Nykypäivänä on ympäri Suomea perustettu myös monia lähiruokatukkuliikkeitä, jotka toimittavat lähialueen ammattikeittiöille, osa myös kauppoille, suoraan tuottajilta tuotteet. Keittiöt tilaavat haluamansa tuotteet tukkuliikkeestä, joka sitten välittää tilaukset tuottajille. Tukkuliike kuljettaa tuotteet keittiölle haluttuna päivänä. Tukkuliike hoitaa niin tilauksen vastaanotot, kuljetukset kuin laskutuksenkin. Keittiölle toimitetaan vain yksi toimitus ja se saa vai yhden laskun, vaikka tuotteita

ta tulisikin monelta tuottajalta, eli toiminta on keskitettyä. Tämä helpottaa keittiön toimintaa sekä myös tuottajien toimintaa, sillä heidän ei tarvitse enää itse hoitaa kuljetuksia vaan voivat keskittyä tuotteiden tuottamiseen. (Lähipuoti Remes, 2014. Tukkutalo 2014)

Tiivistämällä tuottajien välistä yhteistyötä saataisiin näkyvyyttä ja potentiaalia paikallisten tuotteiden markkinointiin. Tämä vaikuttaisi merkittävästi paikallisen ruokatuotannon kehitykseen. (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2014) Koulutusta tulisi järjestää niin ruokahankinnoista vastaaville kuin tuottajille ja jalostusyriyksille, jotta ammattikeittiöt saisivat tietoa hankintaprosessista ja tuottajat ammattikeittiöiden toiveista.

Tällä hetkellä esimerkiksi internetissä toimii aitoja makuja.fi –sivusto, jossa on listattuna koko Suomen alueelta lähiruokatuottajia, jotka haluavat olla mukana lähiruokatoiminnassa. (Aitoja makuja. 2014) Lisäksi joillakin maakunnilla on oma sivustonsa, josta löytyy sen alueen lähiruokatuottajat. (Parasta pöytään Pirkanmaalta.2014, Makuja Kaakosta.2014) Useat alueet ovat myös kehittäneet lähiruokapiirejä, joissa tavarantoimittajat, tuottajat ja asiakkaat löytävät toisensa ja voivat tehdä tilauksia. (Ruokapiiri 2011)

Tällä hetkellä useimmat tuottajat kuljettavat itse omat tuotteensa loppukäyttöpaikkoihin. Tämä on hankalaa ja aikaa vievää niin tuottajille kuin vastaanottajillekin. Ratkaisuna voisi olla yhteinen logistinen ketju, jossa alueen tuottajilla olisi yhteinen kuljetus ravintoloihin. (Mäkipeska ym. 2010. 75)

Lähiruoan kehittämiseksi ja lisäämiseksi on pantu vireille useita eri kampanjoita ja hankkeita. Kuitenkin yksi yhtenäinen tavoite ja yhteistyö asian hyväksi puuttuvat. Jokaisella henkilöllä pitäisi olla sama tavoite ja ajatus siitä, miten lähiruoan käyttöä saisi lisättyä ja miten sen saisi osaksi jokaisen ihmisen arkea. (Kurunmäki ym. 2012. 52)

Maaseudun pieniä tuottajia ei myöskään tueta riittävästi, jotta he pystyisivät toimittamaan ja tuottamaan suurempia määriä tuotteita. Heillä ei ole enää resursseja

isompia markkinoita varten ja pienet paikalliset tuottajat hukkuvat isojen valtakunnallisten tehtaiden jalkoihin. (Mäkipeska ym. 2010. 63)

2.7 Tunnettuuden lisääminen

Lähiruoka on edelleen monelle ravintolan asiakkaalle outo käsite eikä sitä tunnisteta. Tämän aiheuttaa osaltaan se, että lähiruokalle ei ole virallista määritelmää. Se helpottaisi sekä ravintoloiden, että asiakkaiden toimintaa lähiruoan parissa. (Mäkipeska ym. 2010. 7)

On ollut keskustelua siitä tarvitsisiko lähiruoka oman merkkinsä, josta sen tunnistaisi. Joillakin maakunnilla on omat paikalliset merkkinsä, joista tunnistaa sillä alueella tuotetun tuotteen. (Kurunmäki ym. 2012. 26) Valtakunnallisesti on olemassa merkkejä, josta tunnistaa kotimaassa tuotetun tuotteen. Ovatko nämä kuitenkaan loppujen lopuksi riittäviä kuluttajille? Tämäkin asia riippuu paljon lähiruoan määritelmästä. Riittääkö, että suomalainen ruoka on lähiruokaa? Se, mistä kuluttaja tunnistaa tänä päivänä lähiruoan, on lähinnä tuottajan nimi ja paikkakunta. (Kurunmäki ym. 2012. 26)

2.8 Alkuperäismerkinnät

Ravintoloille ja tuotteille voidaan myöntää alkuperäis- tai ympäristömerkkejä. Ravintola voi hakea merkin käyttöoikeutta niin halutessaan. Merkkien käyttöoikeus on yleensä maksullista.



Hyvää Suomesta -merkki on ruoan alkuperämerkki. Se kertoo kuluttajalle, että tuote on valmistettu ja pakattu Suomessa. Eläinperäiset tuotteet ovat täysin suomalaisia, mutta muuten raaka-aineista täytyy olla suomalaista 75 %. Merkki on vapaaehtoinen. Merkin käyttömaksut vaihtelevat yrityksen liikevaihdon perusteella 0,1 promillen vuosittaisesta myynnistä 15 000 euroon. Tämän lisäksi tulee kolmen vuoden välein auditointimaksut. (Ruokatieto 2014.)



Sirkkalehtilippu -merkillä varustettujen kasvien ja niistä tehtyjen jalosteiden tulee olla täysin kotimaisia ja ykköslaatuja. Merkki on vapaaehtoinen, mutta sitouttaa noudattamaan hyviä tuotantomenetelmiä. Sirkkalehti-merkin myöntävät Kotimaiset kasvikset Ry. Merkin käytöstä peritään markkinointimaksuja, jotka määräytyvät joko tuotantomäärän tai liikevaihdon mukaan riippuen tuotteesta. (Ruokatieto 2014)



Maakuntien parhaat - merkki myönnetään tuotteelle, jonka kotimaisuusaste on 80 % omakustannusarvosta sekä pääraaka-aineista 100 % elintarvikkeissa sekä palveluyritysten aterioissa. Tuotteella pitää olla myös hyväksytty laatujärjestelmä sekä se on asiantuntijaraidin hyväksymä. Tuotteella pitää olla yritysmäinen tuotantotapa ja tuotantomäärä. Merkin myöntää ProAgria keskusten liitto. Merkin käyttöoikeus maksaa liikevaihdosta riippuen joko 130 euroa tai 210 euroa vuodessa, jonka lisäksi on liittymismaksu 105 euroa. (Maakuntien parhaat 2014)



Pohjoismainen ympäristömerkki voidaan myöntää tuotteiden lisäksi palveluille, kuten hotelleille ja ravintoloille. Sen saamiseksi ravintolan pitää toimia ympäristöystävällisesti läpi koko tuotteen elinkaaren. Ravintolalla pitää olla selkeä ympäristöjohtamisjärjestelmä, jossa on määritelty toimintatavat ja tavoitteet. Merkin käyttömaksut vaihtelevat 1500 eurosta 6000 euroon (Joutsenmerkki 2014)



Avainlippu-merkki myönnetään tuotteille ja palveluille, jotka ovat tuotettu Suomessa. Tuotteiden ja palveluiden kotimaisuusasteen pitää olla vähintään 50 % omakustannusarvosta. Merkin käyttömaksut vaihtelevat liikevaihdon mukaan 97 eurosta 9000 euroon (Avainlippu 2014)

3. RUOKALISTASUUNNITTELU

Keittiön toiminnan lähtökohtana on ruokalista, joka tukee ja palvelee ravintolan liikeideaa sekä samalla ravintolan asiakkaita. Ruokalistan tarkoituksena on houkutella asiakkaat ravintolaan, joten se pitää suunnitella huolellisesti ja asiakkaiden toiveita kuunnellen. (Lampi, Laurila & Pekkala. 2012. 22)

Ruokalistan suunnittelu on iso prosessi, jossa tarvitaan usein useamman ihmisen panosta. Keittiöhenkilökunta voi muodostaa oman suunnittelutiimin ruokalistan tekemiseen. Suunnittelu saattaa olla myös keskitettyä, mikä tarkoittaa sitä, että useampi keittiö toimii saman ruokalistan mukaisesti. Tällaisia keittiöitä ovat esimerkiksi julkisen hallinnon ruokapalvelut kuten koulut ja päiväkodit. Lisäksi monissa ketjuravintoloissa noudatetaan tätä mallia. (Lampi ym. 2012. 24)

Ruokalistasuunnittelussa pitää osata yhdistää asiakkaiden toiveet, budjetti, keittiön ja henkilökunnan kapasiteetti, ravitsevuus sekä gastronomiset tekijät, kuten maku ja ulkonäkö (Lampi ym. 2012. 22). Ruokalistan muoto riippuu ravintolan liikeideasta ja se vaihtelee à la carte-listasta useamman viikon kiertävään ruokalistaan (Lampi ym. 2012. 23). Ravintolassa voi olla samanaikaisesti useampi ruokalista käytössä, jotka vaihtelevat vuorokauden eri aikoina (Lampi ym. 2012. 23). Ruokalista voi vaihdella ja muuntua lisäksi vuodenaikojen ja sesonkien mukaan (Lehtinen, Peltonen, Tauren 2011. 90).

Suunnitelmallisuuden hyötyinä voidaan pitää helpompaa kustannussuunnittelua, ongelmien parempaa ennakoimista ja sitä kautta poistamista sekä ravitsevuuden varmistamista (Mauno, Lipre. 2008. 20). Lisäksi työnohjaus ja -koulutus helpottuvat selkeiden ohjeiden vuoksi (Mauno ym. 2008. 20). Varastonhallinta on myös helpompaa, sillä raaka-aineiden tarpeet ja hankinnat on suunniteltu pidemmäksi ajaksi (Lampi ym. 2012. 30).

3.1 Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät

Ruokalistasuunnittelu on pienien palasten kokoamista ja yhdistelemistä oikeassa suhteessa. Sen lähtökohtana on ammattikeittiön liikeidea ja toimintatapa sekä asiakkaat. Näiden ympärille ruvetaan kokoamaan toimivaa ruokalistaa (Kuva 1), joka muuntautuu tarpeen vaatiessa. (Lampi ym. 2012. 22).



Kuva 1. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät. (Lampi ym. 2012. 26 & Suominen 2000. 15)

3.1.1 Liikeidea ja toimintatapa

Liikeidea vastaa kysymyksiin mitä, kenelle ja miten. Se on liiketoiminnan perusta ja sanelee toimintatavat. Ammattikeittiön ollessa kyseessä liikeidea ja toimintata-

pa määrittelevät pitkälti sen, minkälainen ruokalista on muodoltaan ja mitä se sisältää. Liikeidean pitää näkyä tarjottavassa ruoassa, jotta se vastaa asiakkaiden toiveita ja mielikuvaa ravintolasta. (Lehtinen ym. 2011. 89)

3.1.2 Asiakkaat

Asiakkaat sanelevat myös hyvin pitkälle sen, millaista ruokaa ravintolassa tarjotaan. Ravintolan tavoitteena on valmistaa sellaisia aterioita, joita heidän asiakkaansa haluavat syödä (Lehtinen ym. 2011. 89). Ravintola voi teettää kyselyitä asiakkailleen sekä mahdollistaa jatkuvan palautteen annon, jotta toiveet saataisiin suunnittelijoiden tietoon (Mauno ym. 2008. 20). Asiakkaiden tarpeet ovat hyvin erilaisia ja se pitää ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Sairaaloissa on hyvin erilaiset tarpeet kuin esimerkiksi iltaravintoloissa. (Lehtinen ym. 2011. 89)

Asiakkaat voitaisiin jakaa kahteen ryhmään sen perusteella, voivatko he valita ruoka-annoksensa vai eivät. Erityisesti julkisen hallinnon ruokapalveluiden asiakkaat eivät pysty itse vaikuttamaan saamaansa ateriaan. Tämä asettaa suuremman vastuun ruokalistasuunnittelijoille, koska heistä riippuu aterian terveellisyys ja monipuolisuus ja he joutuvat toimimaan tarkkojen määrärahojen puitteissa. Tälle ryhmälle suunnitellaan yleensä kiertävä ruokalista, jossa sama ruoka toistuu vain kerran kierron aikana. Näin saadaan vaihtelevuutta listaan. Suunnittelussa pitää huomioida myös se, että monesti asiakas saa kaikki päivän ateriansa samasta paikasta, joten niidenkin välillä pitää olla vaihtelevuutta. (Lehtinen ym. 2011. 89, 91)

Aterioiden rakenteen ja ruokalajin pitää vaihdella päivän aikana. Ei voi esimerkiksi lounaalla ja päivällisellä tarjota laatikkoruokaa vaan toisella vaikka pataruokaa, jotta aterioiden koostumukset pysyisivät monipuolisina. (Suominen 2000. 18)

Toiseen ryhmään kuuluvat lähinnä voittoa tavoittelevien ravintoloiden asiakkaat, jotka pystyvät itse valitsemaan monipuolisesta valikoimasta mieleisensä. Asiakkaat ovat itse loppujen lopuksi vastuussa ateriansa terveellisyydestä ja monipuolisuudesta. Ravintolalla on kuitenkin vastuu suunnitella ruokalista ravitsemus-

suositusten mukaisesti ja näin tarjota ainakin mahdollisuus terveellisempään ateriavaihtoehtoon. (Lehtinen ym. 2011. 89)

3.1.3 Ravitsemuksellisuus

Ruokalistat pitäisi suunnitella kansallisten ravitsemussuositusten mukaisesti (Mauno ym. 2008. S.20). Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2014 uudet Suomalaiset ravitsemussuositukset, joita noudattamalla ateriakokonaisuuksista tulee täysipainoisia ja terveellisiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. 38).

Joissakin tapauksissa ammattikeittiöiden henkilökunta ei pysty vaikuttamaan siihen minkälaisen kokonaisuuden asiakas valitsee ravintolan tarjonnasta. Sen sijaan he pystyvät aterioiden valikoimalla ja esillepanolla ohjaamaan asiakkaiden ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan. Ammattikeittiöiden tarjoaman ruuan terveellisyys on tärkeä kriteeri tänä päivänä sillä noin joka kolmas suomalainen käyttää päivittäin erilaisten ruokapalveluiden tarjontaa. Se saattaa olla usealle päivän ainoa lämmin ateria, joten on tärkeää, että se on terveellinen ja edistää yleistä hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. S.38)

Ruokapalveluiden tarjoamille aterioille on määritelty ravitsemukselliset kriteerit, jotka koskevat pääruokaa, energialisäketä sekä muita aterian osia. Niissä on määritelty rasvan määrän ja laadun lisäksi suolan ja kuidun määrä. Suositus olisi, että kaksi kolmasosaa rasvasta olisi pehmeitä rasvoja ja yksi kolmas osaa kovia rasvoja. Rasvojen määrä päivän energiatarpeesta tulisi olla 25 -40 g. Suolaa tulisi päivän aikana saada 5 g. Kuitua tulisi vuorokauden aikana ravinnosta saada vähintään 25-35 g (Työterveyslaitos, 2011. 25, 30,40–41) .Niitä tulisi noudattaa aterioiden suunnittelussa ja toteutuksessa erilaisissa ruokapalveluyrityksissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. 38)

3.1.3.1 Ammattikuljettajien terveellinen ruokailu

Työterveyslaitos järjesti vuonna 2011 Vireänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle-hankkeen, jonka tarkoituksena oli edistää ammattikuljettajien työvireyttä sekä työkykyä terveellisemmällä työaika-ruokailulla. Ammattikuljettajien työssä haas-

teena on pitää ateriavälit säännöllisinä ja sitä kautta terveellisinä. Vireänä ratissa - käsikirjassa on annettu myös ruokapalveluiden tuottajille vinkkejä, miten tarjota ammattikuljettajille täysipainoinen ja terveellinen ateria. (Työterveyslaitos, 2011. 7)

Ison ja rasvaisen aterian jälkeen alkaa väsyttää ja vireystaso laskee. Tämä saattaa aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä. Huoltoasemien tarjonta on monipuolistunut viime vuosien aikana ja tarjolla on myös terveellisiä vaihtoehtoja. Olisi tärkeää, että henkilökunta pystyisi suosittelemaan ja esittelemään terveellisempiä vaihtoehtoja. Myös ammattikuljettajat valitsevat tänä päivänä mielellään terveellisemmän vaihtoehdon. Etenkin yöaikaan olisi tärkeää, että vaihtoehtoina olisi tarjolla virkistäviä ja kevyitä vaihtoehtoja kuten puuroja ja keittoja. Lisäksi välipalavaihtoehtoina olisi hyvä tarjota marjoja sekä hedelmiä. (Työterveyslaitos, 2011. 39-42)

Niin kuin kaikkien kohdalla, kohtuullinen annos ruokaa on tärkeä asia. Hyvänä apuna aterian koostamisessa on lautasmalli, jossa puolet lautasesta koostuu kasviksista, yksi neljännes perunasta, pastasta tai riisistä sekä yksi neljännes vähärasvaisesta lihasta, kalasta tai kanasta. Energiasaantisuosituksia pitäisi noudattaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettamien arvojen mukaan. (Työterveyslaitos, 2011. 40)

Lautasmallin mukaisen vilja- tai perunaosuuden tulisi koostua mahdollisimman runsaskuituisesta ruoasta eli siinä pitäisi olla vähintään 6 % kuitua. Kuitu pitää vireyttä yllä ja se tasoittaa aterian jälkeistä verensokerin vaihtelua. Ravintolan henkilökunta pystyy vaikuttamaan ruoan terveellisyyteen raaka-ainevalinnoilla sekä valmistustavalla asiakkaiden huomaamatta. Myös mainonnalla pystytään vaikuttamaan asiakkaiden valintoihin. Ruokailutottumuksiin pystytään vaikuttamaan myös ruoan asettelulla. Salaattipöydän sijaitessa ensimmäisenä linjastossa, lautanen tulee usein täytettyä salaatilla ja lämmintä ruokaa tulee otettua näin vähemmän. (Työterveyslaitos, 2011. 42, 43)

3.1.4 Aistinvaraiset ominaisuudet

Ruoan aistinvaraiset ominaisuudet ovat tärkeä osa ruokalistasuunnittelua. Ne ovat suuressa osassa koko ruokailukokemusta. Ne vaikuttavat myös suuresti asiakkaan valintaan ostaa ruoka, joten ruoan esillepanoon ja näköön kannattaa panostaa. Ennen maistamista asiakas arvioi ruokaa sen näön ja tuoksun perustella. Asiakas kiinnittää huomiota ruoan väreihin ja rakenteeseen (Foodwest, 2013).

Väreillä voidaan viestittää asiakkaille ruoan ravitsemuksellisuutta ja suunnitelmallisuutta yhdistelemällä ja käyttämällä eri värejä. Ruokahalua herättäviä värejä ovat mm. punainen, oranssi, ruskea, vaaleanpunainen, keltainen ja vaaleanvihreä. Ruoan rakenne kannattaa ottaa myös huomioon ruokalistaa suunniteltaessa. Olisi hyvä yhdistellä samalla aterialla pehmeitä ja kovia sekä rapeita ja sitkeitä rakenteita. Erilaisilla muodoilla ja kokoeroilla saa vaihtelevuutta aterioihin. Niiden työstämisessä kannattaisi käyttää mielikuvitusta. (Suominen 2000. 16-17)

Monipuoliset ruoanvalmistustavat tuovat vaihtelua visuaalisuuteen ja erilaisten ruoanvalmistustapojen käyttäminen on tärkeä osa ruokalistasuunnittelua. (Lehtinen ym. 2011, 90)

Maku ja tuoksu määrittelevät loppujen lopuksi sen, minkä arvion asiakas antaa aterialle. Monipuolinen mausteiden käyttö ja kohtuullinen suolan käyttö antavat mielestäni jo hyvän lähtökohdan asiakastyytyväisyyteen.

3.1.5 Henkilöstö

Henkilöstön määrä ja ammattitaito vaikuttavat esimerkiksi siihen, kuinka paljon ammattikeittiössä käytetään puolivalmisteita. Jos keittiön henkilökunta on määrällisesti pieni, ei ruokien esivalmisteluun pysty käyttämään paljon aikaa. Mikäli tarpeeksi ammattitaitoista henkilökuntaa ei ole saatavissa tai joudutaan käyttämään paljon sijaisia, on puolivalmisteiden käyttö myös näissä tapauksissa käytännöllistä. (Lampi ym. 2012. 28)

3.1.6 Koneet ja laitteet

Jo keittiötä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon liikeidea, asiakkaat ja sen mukaiset koneet ja laitteet. Nykypäivänä keittiökoneet ovat hyvin monipuolisia ja niissä on monia eri kypsennysmenetelmiä. Nämä ovat haasteellisia käyttää, mutta ne monipuolistavat laajasti ruokalistaa sekä aterioita. (Lampi ym. 2012. 27)

Koneiden ja laitteiden monipuolinen hyödyntäminen kannattaa ottaa huomioon ruokalistaa suunniteltaessa. Samalle päivälle olisi hyvä miettiä ruokalajit, joiden kypsennystavat ovat erilaiset. Näin koneiden kuormitusta pystytään jakamaan taiseemmin sekä asiakkaille voidaan tarjota monipuolisia aterioita. (Lampi ym. 2012. 27)

3.1.7 Raaka-aineet

Raaka-aineiden osalta saatavuus, hinta, laatu ja jalostusaste ovat ratkaisevia asioita ruokalistasuunnittelussa. Pitää ottaa selville onko kyseistä raaka-ainetta mahdollisuus saada ympäri vuoden vai vain tiettyyn aikaan vuodesta. Ruokalistassa tulisi olla joustovaraa mahdollisten saatavuuspuutteiden varalta. (Lampi ym. 2012. 29–30)

Raaka-aineen hinta on tärkeä mietittäessä kustannuksia ja käyttökattetta, joka on suuressa osassa ravintolan kannattavuuden kannalta. Raaka-aineen hinnan lisäksi pitää ottaa vielä huomioon työkustannukset. Raaka-aineella voi olla alhainen hinta, mutta korkeammat työkustannukset. Tällaisissa tapauksissa kannattaa laskea, tuleeko edullisemmaksi tehdä työ itse vai hankkia pitemmälle jalostettu tuote. (Lampi ym. 2012. 29)

3.2 Systemaattinen ruokalistan suunnittelu

Systemaattinen ruokalistan suunnittelu on tapa, jolla kiertävä ruokalista rakentuu helpommin ja nopeammin. Sen avulla kustannussuunnittelu helpottuu ja se auttaa myös henkilökuntaa toimimaan tarkemmin selkeiden ohjeiden mukaisesti. Tämän ruokalistasuunnittelun tavoitteena on suunnitella viikon jokaiselle päivälle ateriakokonaisuus kuudeksi viikoksi. (Mauno & Lipre 2008. S.20,25)

Suunnittelu aloitetaan jakamalla pääruoan raaka-aineet omiin ryhmiin (Kuva 2), joita ovat jauheliha, broileri, naudanliha, kala, kasvis sekä sianliha (Mauno & Lipre 2008. 22).

Nämä raaka-aineet sijoitetaan valmiiseen lomakepohjaan

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1.	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha
2.	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha
3.	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis
4.	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta	Kala
5.	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri	Nauta
6.	Broileri	Nauta	Kala	Kasvis	Sianliha	Jauheliha	Broileri

Kuva 2. Raaka-aineiden jako 6. viikon kiertävässä ruokalistassa. (Mauno & Lipre 2008. 22)

Samalla tavalla jokaiselle raaka-aineelle määritellään ruokalajiryhmät (Kuva 3), joita ovat kastike, pata, laatikkoruoka, mureke, riisi ja pastaruokat, kappaleruoat sekä teollinen ruoka (Mauno & Lipre 2008. 29).

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen
2.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen
3.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen
4.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen
5.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen
6.	Kastike	Pata	Laatikko	Mureke	Riisi/Pasta	Kappale	Teollinen

Kuva 3. Ruokalajiryhmittely 6. viikon kiertävässä ruokalistassa. (Mauno & Lipre 2008. 29)

Nämä yhdistämällä ruokalista pystytään suunnittelemaan monipuolisesti ja niin, ettei sama raaka-aine esiinny samalla viikolla useampaa kertaa. Tai jos esiintyy, niin välissä on monta päivää. (Mauno & Lipre 2008. 27)

4 LÄHIRUOKAAN PERUSTUVAN KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Ruokalistan suunnittelu ja toteutus tapahtui vuoden 2014 loppukevään ja syksyn välisenä aikana. Se oli monivaiheinen prosessi, joka vaati aikaa kypsyäkseen.

4.1 Aiheen valinta

Lähiruoka on tämän päivän trendi ja se antaa paljon lisäarvoa sekä kuluttajalle että ravintolalle joka sitä käyttää. Se asettaa kuitenkin paljon haasteita ammattikeitto-öille raaka-aineiden ja toimittajien osalta. Halusin lisätä lähiruuan opinnäytetyöni teemaan, koska halusin käytännössä tietää voitaisiinko se konkreettisesti ottaa tällä konseptilla toimivan ravintolan käyttöön. Lähiruoka osittain on vähemmän käsiteltyä, pienen toimittajan tuottamaa raaka-ainetta. Se vaatii usein ravintolalta vielä jonkinasteista esikäsittelyä ennen varsinaista valmistusta.

ABC-ravintoloiden konseptina on helposti ja nopeasti tarjoiltava maukas ruoka automatkailijoiden paussin aikana. Tämän takia suurin osa ketjun ohjeistamista raaka-aineista ovat pitkälle esikäsiteltäviä, jotta ruoka saadaan nopeasti asiakkaille.

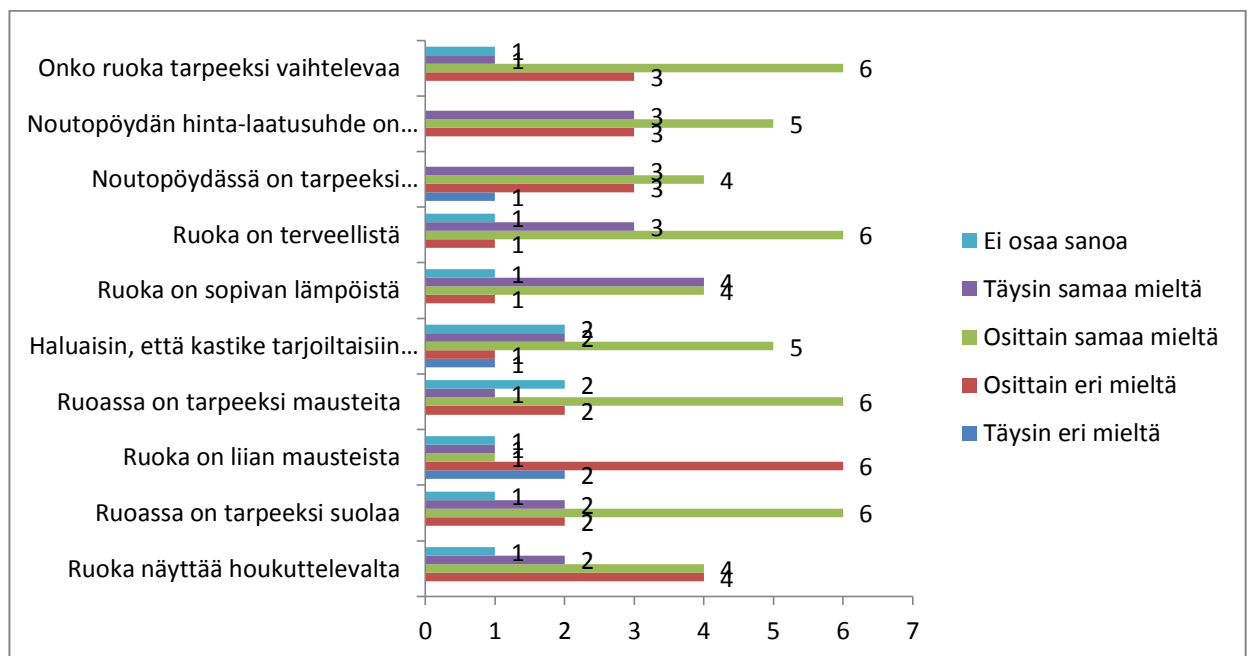
Vähemmän esikäsiteltävien raaka-aineiden tuominen kyseiseen ravintolaan asettaisi ajankäytön kannalta haasteita, mutta lounaan valmistus olisi vain suunniteltava hyvin ja tarkoituksena olisi, että edellinen päivä esivalmistelisi jo osittain seuraavaa päivää varten.

4.2 Asiakastyytyväisyyskysely

Ruokalistasuunnittelun pohjaksi tein asiakastyytyväisyyskyselyn ravintolan asiakkaille. Kyselyn tarkoituksena oli tiedustella sitä, mitä mieltä asiakkaat olivat tämän hetkisestä noutopöydästä, minkälaisia muutoksia he toivoisivat noutopöytänsä sekä heidän mielipidettään lähiruuan käytöstä. Toteutin kyselyn elokuussa 2014, jolloin vakioasiakkaat olivat jo palanneet kesälomien vietosta. Kysely tapahtui niin, että jaoin jokaiselle tarjottimelle yhden kyselylomakkeen (Liite 1). Tällä tavoin vastaaminen olisi nimetöntä ja mahdollisimman helppoa. Toteutin kyselyn

kahtena päivänä, yhden arkipäivänä ja yhden viikonloppuna. Lomakkeita jaoin 50 kpl ja vastauksia tuli yhteensä 11 kpl.

Vastaajista viisi oli naisia ja viisi oli miehiä. Yhdessä kyselylomakkeessa oli vastaajina molemmat. Kuusi vastaajista kävi ravintolassa satunnaisesti, kolme 1-3 kertaa kuukaudessa, yksi kerran viikossa ja yksi päivittäin. Kaikille vastaajista sijainti oli yksi tärkeimmistä valintakriteereistä lounaspaikan valintaan. Viidellä vastaajista hinta oli myös yksi tärkeimmistä valintakriteereistä. kuudella vastaajista ruoan laatu ja maku olivat myös yksi tärkeimmistä valintakriteereistä. Lisäksi paikalliset raaka-aineet ja terveellisyys olivat yksi kriteereistä.

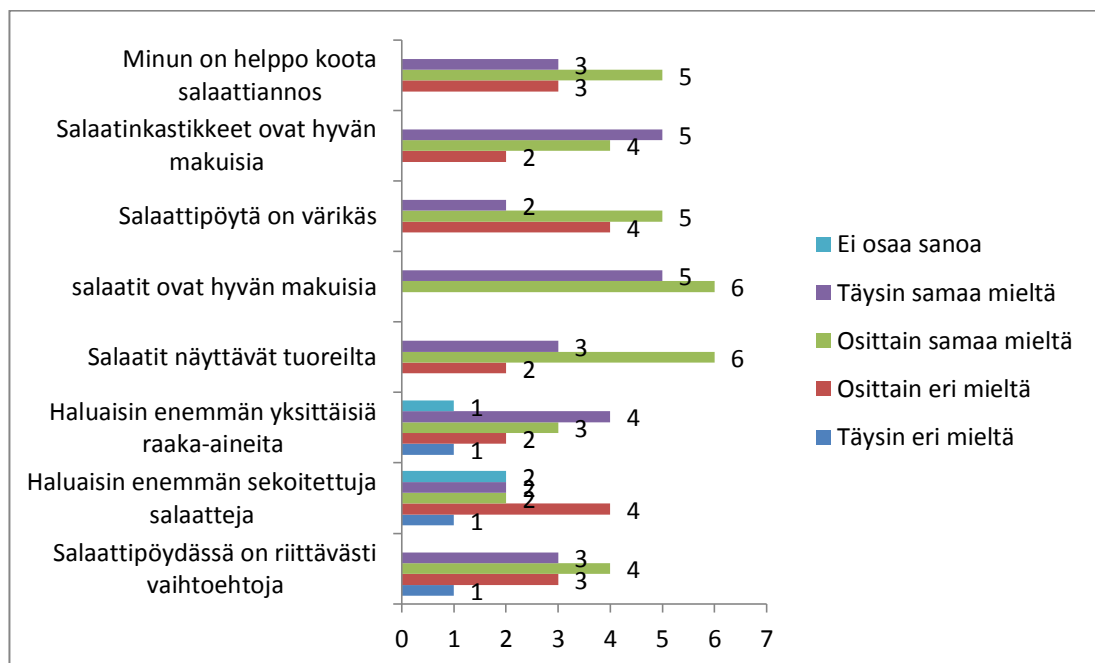


Kuvio 1. Noutopöytä

Kysymyksissä koskien noutopöytää (Kuvio 1) yli puolet vastaajista oli osittain samaa mieltä siitä, että ruoka oli tarpeeksi vaihtelevaa, ruoka on terveellistä, ruoassa on tarpeeksi mausteita sekä suolaa. Yli puolet vastaajista oli osittain eri mieltä siitä, että ruoka oli liian mausteista, joten asiakkaat selvästi kaipaavat enemmän mausteiden käyttöä ruoissa. Suurin osaa vastaajista oli osittain samaa mieltä siitä, että noutopöydän hinta-laatusuhde on kohdallaan sekä siitä, että noutopöydässä on tarpeeksi vaihtoehtoja. Vastaajista suurin osa oli osittain samaa mieltä siitä, että haluaisivat kastikkeen tarjoiltavan erikseen. Ruoka oli vastaajien mielestä sopivan

lämpöistä, sillä yli puolet oli joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä asiasta. Ruoan houkuttelevuuteen toivottiin parannusta sillä 4 vastaajaa oli sekä osittain samaa mieltä että osittain eri mieltä.

Noutopöydän pitäminen houkuttelevan näköisenä koko lounaan ajan on haasteellista varsinkin hiljaisempina aikoina. Ruoka menee nopeasti huonon näköiseksi seisossa lämpöhauteessa koskemattomana. Toisaalta monen ruokailijan jälkeen ruoka näyttää sorkitulta ja sekavalta.

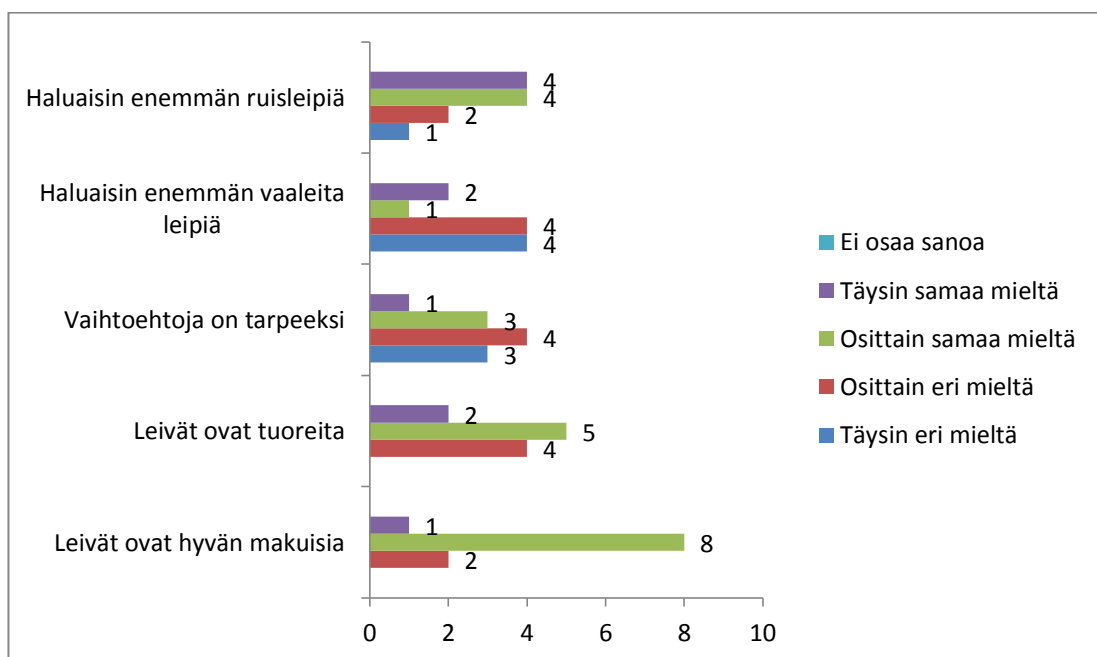


Kuvio 2. Salaattipöytä

Kysymyksissä koskien salaattipöytää (Kuvio 2) vastaajista suurin osa oli osittain samaa mieltä siitä, että heidän on helppo koota salaattiannos. 3 vastaajaa oli asiasta täysin samaa mieltä sekä osittain eri mieltä. Vastaajien mielestä salaatinkastikkeet olivat hyvän makuisia, sillä 5 vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Salaattipöydän värikyydestä suurin osa oli osittain samaa mieltä tai osittain eri mieltä, joten salaattipöydän värikyyteen pitäisi panostaa. Salaattien maku miellytti vastaajia, sillä 5 vastaajaa oli täysin samaa mieltä ja 6 vastaajaa osittain samaa mieltä. Salaattien tuoreudesta suurin osa vastaajista oli joko täysin samaa mieltä tai osittain

samaa mieltä. Suurin osa vastaajista haluaisi enemmän yksittäisiä raaka-aineita kuin sekoitettuja salaatteja noutopöytään. Salaattipöydän vaihtoehtojen riittävyys jakoi mielipiteitä paljon. 4 vastaajaa oli osittain sitä mieltä, että vaihtoehtoja oli tarpeeksi. 3 vastaajaa taas oli joko täysin samaa mieltä tai osittain eri mieltä asiasta.

Avoimena kysymyksenä salaattipöytään liittyen kysyttiin mitä toivot lisää salaattipöytään. Vastaajat halusivat hieman tulisuuutta, juustoja, sekoitettuja salaatteja, lisää vaihtoehtoja, enemmän paikallisia tuotteita sekä sieniä.



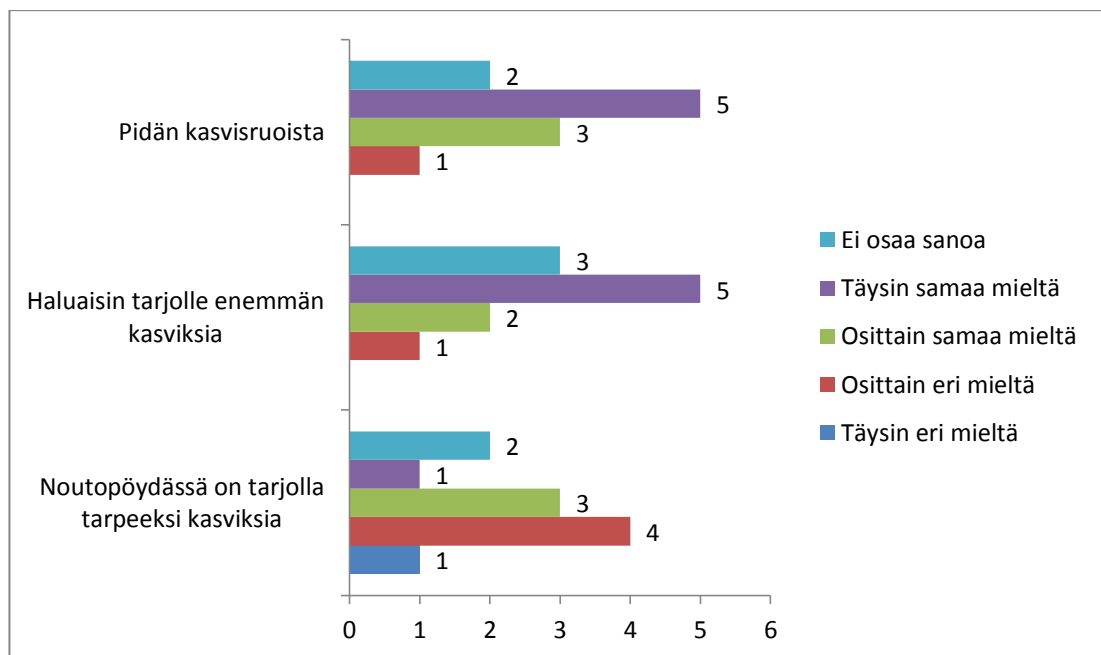
Kuvio 3. Leipäpöytä.

Kysymyksissä koskien leipäpöytää (Kuvio 3) suurin osa vastaajista ei kaivannut leipäpöytään lisää ruisleipävaihtoehtoja, mutta taas vaaleita kaivattiin lisää. Vaihtoehtoja kaivattiin leipäpöytään lisää sillä 4 vastaajaa oli osittain eri mieltä siitä, että vaihtoehtoja on tarpeeksi ja 3 vastaajaa oli täysin eri mieltä asiasta. Suurin osa eli 6 vastaajaa oli osittain samaa mieltä siitä, että leivät olivat tuoreita ja 4 vastaajaa oli asiasta osittain eri mieltä. Leipien tuoreuteen pitää siis tulevaisuudessa panostaa enemmän. Leivät olivat vastaajien mielestä osittain hyvän makuisia.

Avoimena kysymyksenä leipäpöydästä kysyttiin mitä toivoisi lisää leipäpöytään. Leipäpöytään toivottiin gluteenittomia vaihtoehtoja, joita löytyy tällä hetkellä

näkkileivän muodossa, mutta erikseen pyydettyä saa myös pehmeää leipää. Lisäksi toivottiin rieskaa, jota pöydässä kyllä tarjoillaan lähes päivittäin. Lisäksi kaivattiin enemmän eri ruisleipävaihtoehtoja.

Ravintolan leipäpöydässä käytetään tällä hetkellä paikallisen leipomon tuotteita ja tarjolla yleensä yhtä lajia ruisleipää sekä kolmea lajia vaaleaa leipää. Ketjun ohjeistuksen mukaan tarjolla pitäisi olla aina vähintään neljää eri leipälajiketta.



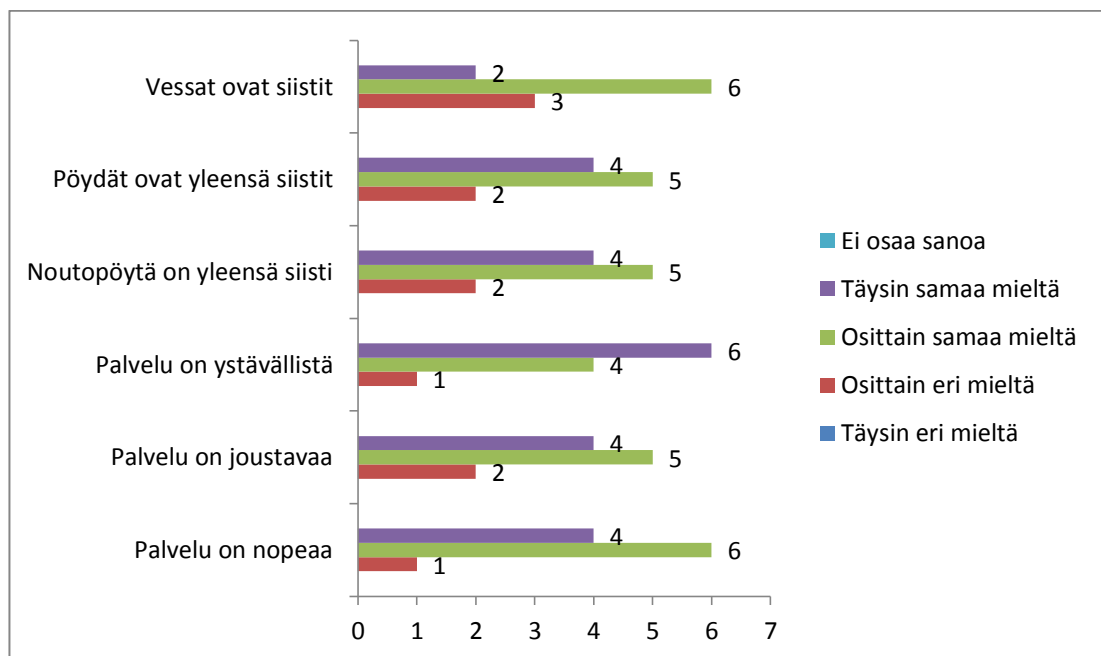
Kuvio 4. Kasvisruoka.

Kysymyksissä koskien kasvisruokia (Kuvio 4) suurin osa vastaajista pitää kasvisruoasta ja haluaisi, että niitä olisi enemmän tarjolla noutopöydässä. Lisäksi vastaajat kokivat, että kasviksia ei ole tarpeeksi tarjolla noutopöydässä.

Avoimena kysymyksenä kysyttiin millaisia kasvisruokia toivoisi noutopöytään. Noutopöytään toivottiin terveellisiä sekä sienipohjaisia kasvisruokia. Toisena avoimena kysymyksenä kysyttiin kuinka usein syöt kasvisruokia. Kaksi vastaajista söi kasvisruokia päivittäin, kaksi vastaajista ilmoitti syövänsä kasvisruokia kerran viikossa ja yksi vastaajista söi kasvisruokia kaksi kertaa viikossa.

Noutopöydän kiertävään ruokalistaan kuuluu tällä hetkellä yksi kasvisruoka, joka esiintyy yhden kerran viidessä viikossa. Tämä ei selvästikään ole riittävä määrä asiakkaiden mielestä.

Lähiruoasta kysyttiin kaksi avointa kysymystä, jossa toisessa kysyttiin olisiko valmis maksamaan lähiruoasta enemmän. Kuusi vastaajista ei olisi valmiita maksamaan lähiruoasta enemmän, mutta viisi vastaajista sen sijaan olisi. Toisena kysymyksenä tiedusteltiin vastaajilta alueen lähiruokaa. Vastauksina saatiin Esterin kotileipomo, josta tulee leipäpöydän leivät sekä Palvi Ky, joka palvaa lihaa asiakkaiden tuomista raaka-aineista.



Kuvio 5. Palvelu ja siisteys.

Asiakkaat olivat kokonaisuudessaan hyvin tyytyväisiä ravintolan palveluun ja siisteuteen (Kuvio 5). Suurin osa vastaajista oli joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä väittämien kanssa. Ainoastaan vessojen siisteys sai pientä kritiikkiä sillä 3 vastaajaa oli osittain eri mieltä siitä, että vessat olivat siistit.

Ainoastaan yksi vastaaja ei suosittelisi noutopöytää ystävilleen, mutta muut vastanneista olisivat valmiita suosittelemaan noutopöytää.

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin, että mitä toiveita vastaajalla on noutopöydän suhteen. Noutopöytään toivottiin lisää vaihtoehtoja sekä edullisempi hinta. Lisäksi toivottiin isompia lautasia. Siisteyteen toivottiin kiinnitettävän huomiota sekä kotikaljan makua pidettiin karvaana.

4.3 Ruokalistan suunnittelu

Kesän 2014 aikana tein ruokalistapohjan. Lähtökohtana oli se, että joka päivä tarjolla on kaksi pääruokaa. Lisäksi otin huomioon suunnittelussa asiakkaiden toivee sekä suositut ruoat. Pyrin myös lisäämään listaan kasviksia sekä monipuolisuutta. Ruokalistan tekeminen osoittautui yllättävän hankalaksi. Ruokalistaa lähdin toteuttamaan Taitava kokki ammattikeittiössä-kirjan (Mauno & Lipre 2008) ohjeiden mukaisesti. Suunnittelua hankaloitti se, että ravintolan noutopöydässä on tarjolla joka päivä kaksi lämmintä pääruokaa. Ongelmaksi muodostui se, että samantapaiset ruokalajit uhkasivat toistua samalla viikolla tai jopa peräti samana päivänä. Huomasin, että en pysty käyttämään tämän ruokalistan suunnittelussa kirjan ohjeistusta täysin, joten päätin muokata ruokalistan toimivaksi vain hakemalla jokaiselle ruokalajille oman paikkansa. Ruokalistan tekeminen muistutti paljon palapelin tekemistä, jossa jokaiselle ruualle piti löytää oikea paikka. Esimerkiksi samalle päivälle taulukon mukaan olisi tullut sekä kastike että pata, jotka mielestäni ovat kovin samanlaiset ruoat. Vaihdoin näistä toisen esimerkiksi laatikkoruokaan. Jätin taulukosta pois teollisen ruoan ja laitoin tilalle vain toisen ruoan kanssa sopivan parin.

Tehdessäni ruokalistaa (Liite 2), yritin tehdä sen asiakaskunnan näköiseksi, mutta kuitenkin tuoda siihen jotain uutta esimerkiksi mausteiden ja makujen osalta. Lisäksi suunnittelin ruokalistan niin, että kasvikset ovat isommassa osassa ruokalistaa kuin aikaisemmin. Kasvikset sisältävät paljon hyviä ravintoaineita ja ne ovat halpoja raaka-aineita. Kun osa lihasta korvataan kasviksilla, saadaan aterioille parempi myyntikate, mutta kuitenkin täyttävä ateria.

Tarkoitukseni oli lisäksi pitää ruokalistalla sellaisia ruokia, joista tiesin ravintolan asiakkaiden pitävän. Tällaisia ruokia olivat esimerkiksi lasagne, makkararuokat ja monet perinteiset jauheliharuoat kuten mureke ja pihvit. Lisäksi halusin ruokalis-

talle joitakin ruokia, joita ravintola oli jo ketjun ruokalistan ulkopuolelta testannut, kuten porsaankyljykset, broilerinkoivet ja merimiespihvi. Nämä olivat myös raaka-ainehinnoiltaan huokeita, joten ne sopivat hyvin ruokalistalle.

Ruokalistaan pyrin saamaan mahdollisimman paljon sellaisia raaka-aineita, joita olisi saatavilla lähialueelta, mutta jotta ruokalistasta tulisi monipuolinen, jouduin valitsemaan ruokalistaan myös sellaisia raaka-aineita, joita ei ole lähialueelta saatavilla tai on saatavilla vain osan vuotta. Tällaisia raaka-aineita olivat mm. siipikarja sekä tietenkin kasvikset.

Asiakastyytyväisyyskyselyn jälkeen muokkasin ruokalistaa vielä niin, että lisäsin sinne enemmän kasvisruokia asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Varsinaiset ruokalajit ja niiden nimikkeet suunnittelin tässä vaiheessa vielä hyvin yksinkertaiseksi. Tarkemmat yksityiskohdat muotoutuisivat sitten, kun tutustuisin lähiruokatuottajien valikoimiin paremmin.

4.3 Toteutusviikon päättäminen ja ohjeiden tekeminen

Käytännön toteutusviikoksi päätimme liikennemyymäläpäällikön kanssa syyskuun loppupuolen, jolloin olisi hyvä satokausi kotimaisille kasviksille ja juureksille. Lisäksi viimeisetkin vakioasiakkaat olisivat saapuneet jo kesälomilta.

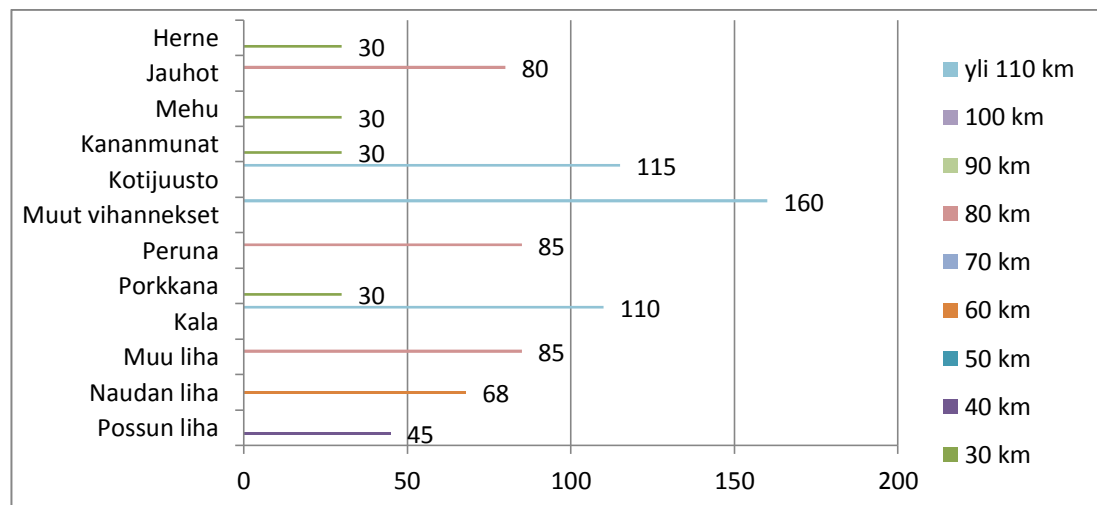
Olin jo kesällä internetin avulla etsinyt lähialueen tuottajia eri raaka-aineiden osalta. Nyt, kun toteutusviikko oli päätetty, lähdin uudelleen etsimään tuottajia. Löysin suurimman osan tuottajista Aitoja Makuja-sivustolta, jossa on pitkä lista lähiruuan tuottajia valtakunnallisesti. Aloitin etsinnän Pohjois-Pohjanmaan alueelta, johon Haapajärvi kuuluu. Lisäksi tarkastelin tällä alueella toimivien lähiruokaa tarjoilevien ravintoloiden toimittajalistoja, joista sain myös hyviä vinkkejä.

Kun lista eri tuottajista oli valmis, otin heihin yhteyttä joko sähköpostilla tai soittamalla. Kyselin alustavasti olisiko heillä mahdollisuutta toimittaa tiettyjä raaka-aineita toteutusviikkoa varten. Osa tuottajista oli hyvin yhteistyökykyisiä, mutta osan kanssa oli suostuttelemista. Ongelmana oli lähinnä se, että tuottajat eivät mielellään lähteneet kuljettamaan pientä määrää tavaraa yli 30:tä kilometriä.

Jotkin raaka-aineet, kuten broileri, asettivat haasteita lähiruuan osalta. Suurimmalla osalla broilerintuottajista on sopimus elintarviketeollisuuden kanssa ja näin ollen broileri menee käytännössä elintarviketeollisuuteen. Suomesta löytyy kuitenkin muutama broilerintuottaja, jotka myyvät suoraan ravintoloille. Niitä ei kuitenkaan aivan Haapajärven lähietäisyydeltä löytynyt ja kuljetusmatkat olisivat olleet kohtuuttomat pienelle määrälle. Broilerin tilasin siis ravintolan käyttämältä tukkutoimittajalta.

Löysin kuitenkin suunnittelemilleni raaka-aineille (Liite 3) lähialueelta tuottajan. Tarkoituksena oli löytää pääraaka-aineille sekä kasviksille ja vihanneksille lähialueelta tuottaja. Lisäksi halusin mukaan joitakin yksittäisiä raaka-aineita, kuten hunaja, porkkanahillo sekä porkkanapikkelsi ja kananmunat, jotka tiesin löytyvän lähialueelta. Ainoa, mikä jäi uupumaan lähiruokalistasta, oli tuo broileri. Muut tuotteet oli tarkoitus ottaa tukkutoimittajalta.

Taulukko 1. Toimittajien etäisyydet raaka-aineryhmittäin.



Taulukosta 1 käy ilmi, millä etäisyydellä minkä raaka-aineen tuottaja sijaitsee Haapajärvestä. Neljä raaka-aineista tuotettiin 30 kilometrin sisällä ravintolasta ja juusto, vihannekset sekä kala yli 100 kilometrin päässä. Muut raaka-aineet tuotettiin 45 – 85 kilometrin sisällä. Mielestäni tässä toteutui hyvin lähiruuan käsite. Kalan tuottajan etäisyys on ehkä hieman kaukana, mutta muita ei löytynyt lähempää. Varmasti paikallisia kalastajia löytyy, mutta heidän toimitusvarmuutensa olisi ollut niin epävarmaa, että päädyin tähän toimittajaan.

Tämän jälkeen lähdin suunnittelemaan tarkemmin ruokaohjeita. Ruokaohjeisiin sain ideoita internetistä eri ruoka-aiheisten sivustojen kautta sekä tuottajien eri tuotteista. Ruokien testausvaiheessa ohjeiden tarkemmat määrät esimerkiksi mausteiden osalta muotoutuisivat yksityiskohtaisemmin. Tein vakioidut annoskorotit 60 annokselle (Liite 4).

4.4 Ruokien testaus ja ohjeiden viimeistely

Ruokien testaus ja ohjeiden viimeistely tapahtui toteutusviikkoa edeltävänä viikonloppuna. Kaikkien tuottajien tuotteita ei kuitenkaan vielä tässä vaiheessa ollut saatavilla, joten käytin korvaavia tuotteita.

Testauksessa tarkensin ruokien valmistusaikoja sekä lähinnä mausteiden määriä. Varsinkin suolan määrää joutui monessa ruoassa lisäämään. Jauheliha-kasviskiusauksen kohdalla jouduimme lisäämään nesteen määrää sekä paistoaikaa, koska raaka-aineena oli nimenomaan raaka peruna ja kasvikset tavallisesta poiketen. Mureke- ja pihvitaikinan maustaminen oli yllättävän vaikeaa. Taikinaan jouduttiin lisäämään paljon enemmän mausteita, kuin olin aluksi laskenut. Kalastajan paistoksen ja porsaankyljyksien paisto- ja haudutusaikoja jouduin lisäksi lisäämään. Kalastajan paistoksessa kasvikset jäivät lyhyemmällä paistoajalla hieman raaoiksi, joten käytin niitä parilalla ja annoin paistoksen olla uunissa kauemmin, mutta hieman miedommalla lämmöllä, jottei pinta tummuisi liikaa. Kyljyksien haudutusaikaa jouduin lisäämään, koska lihat meinasivat jäädä sitkeiksi. Auranajuurikastikkeen kanssa ongelmaksi muodostuivat liian isot punajuurenpalat, jotka eivät kypsyneet suunnitellussa ajassa. Päätimme pienentää entisestään punajuurien paloja, sekä hauduttaa kastiketta kauemmin.

4.5 Toteutusviikko

Toteutusviikko onnistui kokonaisuudessaan hyvin, vaikka asiakasmäärät olivatkin odotettua pienemmät. Osasyynä saattaa olla edellisellä viikolla lähelle avattu uusi lounasravintola.

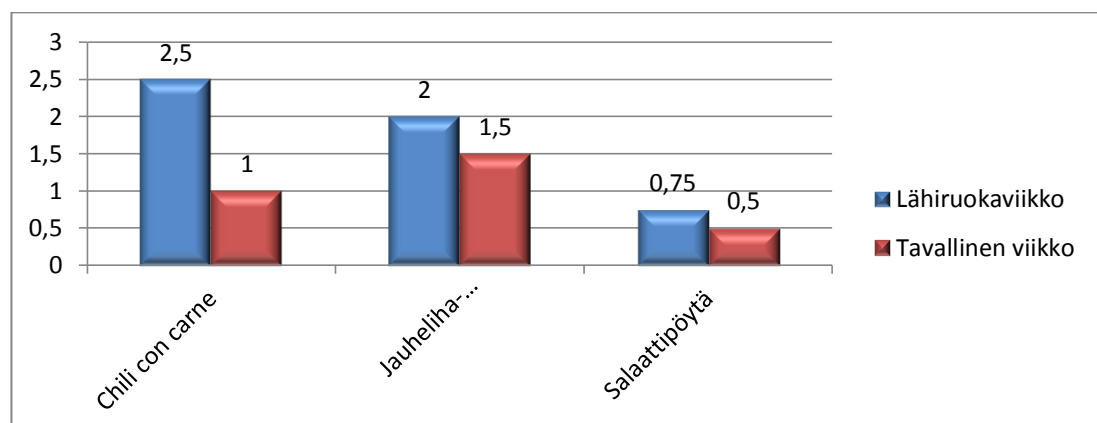
Ruokien valmistuksessa onnistuttiin hyvin ja ohjeiden mukaisesti. Ainoaksi ongelmaksi muodostui ajankäyttö. Aamut olivat kiireisiä, koska raaka-aineita piti

esivalmistella enemmän kuin yleensä. Koska käytimme salaattipöydässä myös mahdollisimman paljon lähiruokaa, oli sen valmistamisessa lisäksi isompi työ. Esivalmisteluja tarvittiin enemmän, koska kaikki raaka-aineet eivät olleet yhtä paljon jalostettuja kuin yleensä. Normaalisti salaattipöydän tuotteet ovat valmiiksi raastettuja tai pilkottuja, mutta kaikilla tuottajilla ei ollut mahdollisuutta toimittaa meille kuin kokonaisia kasviksia ja juureksia.

Olimme jakaneet lounaan valmistuksen niin, että useampi keittiön työntekijä valmistaa lounaan viikon aikana, jotta näkemyksiä ruokien toimivuudesta saataisiin useammasta näkökulmasta. Itse olin kuitenkin joka päivä paikalla jossakin vuorossa.

Henkilökunnalta tuli ruuista ja ohjeista hyvää palautetta. Ohjeita oli helppo noudattaa ja ne olivat yksinkertaisia. Moitteita tuli kuitenkin nimenomaan esivalmisteluiden määrästä ja kiireestä.

Olin kehittänyt ruokaohjeet niin, että ne rikkoisivat hieman kyseisen keittiön ruuanvalmistustapoja. Esimerkiksi kastikkeet ja padat tehdään yleensä uunissa hauduttamalla. Tälle toteutusviikolle olin valinnut niiden valmistustavaksi kattilassa tai padassa hauduttamisen. Se tuntui osasta työntekijöistä hieman työläältä ja hitaalta valmistustavalta. Edellinen päivä ehti useimpina päivinä esivalmistelemaan seuraavaa päivää, mutta muutama ilta oli todella kiireinen eikä esivalmisteluita ehditty tekemään. Tämä asetti tietenkin aamuvuorolaiselle suuremman työmäärän ja sitä kautta kiireen.



Kuvio 6. Noutopöydän valmistus ajallisesti tiistaina.

Kuviosta 6 näkee, paljonko enemmän aikaa valmistus vei lähiruokaviikolla kuin tavallisella viikolla. Chili con carnen kohdalla aikaa vei lihojen pilkkominen, jota iltavuoro ei ollut ehtinyt tekemään. Lisäksi lihan paisto ja haudutusaika ovat lähiruokaviikolla paljon pidemmät, koska käytetään raakaa lihaa. Tavallisena viikkona käytetään kypsää, kuutioitua lihaa, jonka haudutusaika on huomattavasti lyhyempi kuin raan lihan.

Jauheliha-kasviskiusauksen kohdalla esivalmistelut eivät vaatineet enempää aikaa kuin tavallisesti. Ainoa ero ruoissa oli se, että raaka-aineet olivat raakoja. Kaikki olivat valmiiksi suikaloituja sekä pilkottuja. Aikaa vei enemmän kiusauksen kypsyminen uunissa.

Salaattipöydän osalta aikaa meni noin 15 minuuttia enemmän. Tämä johtuu siitä, että osa tuotteista jouduttiin pilkkomaan. Suuri osa salaattipöydän tuotteista oli kuitenkin jo valmiiksi raastettuja tai pilkottuja kuten salaatit ja juuresraasteet.

Salaattipöydässä on yleensä kuutta tai seitsemää eri lajiketta, joista yksi on jäävuorisalaatti ja yksi jokin juures- tai vihannesraaste. Lisäksi salaattipöydässä tulisi ketjun ohjeistuksen mukaan olla ruokaisa salaatti, joka ravintolassa valmistetaan yleensä edellisenä iltana. Yksi lajikkeista tulisi olla proteiinia kuten juustoa tai keitettyä kananmunaa. Lisäksi salaattipöydässä tulisi olla tarjolla yksi tuore tuote kuten tomaatti, kurkku tai paprika. Näiden lisäksi tarjolla pitäisi olla yksi säilyketuote. Näiden lisäksi saa ravintola lisätä salaattipöytänsä yhden tai kaksi tuotetta.

Toteutusviikolla pilkotut salaatit ja raasteet sekä tuore tuotteet tulivat lähialueen tuottajilta kokonaisina. Lisäksi olin varannut kananmunia sekä kotijuustoa proteiiniksi joillekin päiville. Muina päivinä ravintola käytti sitten raejuustoa tai fetajuustoa. Ruokaisaan salaattiin olin varannut valmiiksi pienittyä kinkkua sekä meetvurstia lähialueen tuottajilta.

Taulukko 2. Koko aamuvuoron aikataulutus tiistaina.

Lähirookaviikko		Tavallinen viikko	
5.30-7	Sämpylöiden teko Aamupalan teko	5.30-7	Sämpylöiden teko Aamupalan teko
7-7.30	Lihojen leikkaus	7-7.30	Chili con carnen valmistus
7.30-8.15	Chili con carnen valmistus	7.30-8	Jauheliha-kasviskiusauksen valmistus
8.15-8.45	Jauheliha-kasvislaatikon valmistus	8-8.30	Salaattipöydän kokoaminen
8.45-9.30	Salaattipöydän kokoaminen	8.30-9	Lisäkkeiden valmistus
9.30-10.15	Lisäkkeiden valmistus ja salin valmisteleminen	9-10	Salin valmistelu, tiskaus, lisäsämpylöiden teko ja muut vaihtelevat tehtävät
10.15-10.30	Noutopöydän esille vieminen	10-10.30	Noutopöydän esille vieminen

Edellä aikataulutettu taulukko 2 tiistain aamuvuoron aikataulusta ja kauanko ruokalajien valmistuksessa kesti. Toteutusviikolla ruoat saatiin kyllä ajallaan tarjolle, mutta aamuvuoro joutui jättämään muita tavallisesti tehtyjä erinäisiä tehtäviä.

4.6 Toteutusviikon pohdinta

Toteutusviikko näytti käytännössä missä määrin tämä ravintola pystyisi toteuttamaan lähiruokakonseptia ja kuinka esikäsiteltyjä raaka-aineiden tulisi olla. Ajankäyttö asetti paljon haasteita ja kävi selväksi, että kovin paljon esikäsitteilyä ei ehdi aamun aikana tekemään. Joitakin raaka-aineita pystyisi käyttämään ravintolassa vähemmän esikäsiteltynä ja ne soveltuisivat tämän ravintolan konseptiin ajankäytön osalta. Tällaisia raaka-aineita olivat esimerkiksi suurin osa lihatuotteista. Osa tuotteista, kuten kasvikset ja vihannekset, olisivat järkevintä tilata keittiölle valmiiksi raastettuina tai pilkottuina. Se saattaisi aiheuttaa kuitenkin haasteita pienemmille tuottajille, joilla ei ole resursseja tai toimitiloja monimutkaisiin esikäsitteilyihin. Sellaiset kasvikset, jotka eivät vaadi kuorimista tai muuta esikäsitteilyä, voitaisiin tilata ravintolalle vähemmän käsiteltynä.

Viikosta jäi työntekijöille positiivinen mielikuva. Sen aikana saatiin paljon uusia ideoita siitä, miten jatkossa voitaisiin hyödyntää kokeiltuja raaka-aineita sekä ruokalajeja. Jauheliha-kasvislaatikko sai paljon kehuja ja raa'an perunan ja kasvien käyttö siinä antoi paljon paremman koostumuksen ja maun kuin esikypsennettyjä käytettäessä. Raakojen perunoiden käyttö voisi myös muissa ruuissa olla mahdollista, vaikka se vaatii pidemmän kypsyamisajan ja enemmän nestettä.

Hyvä ajatus oli keittiöhenkilökunnan mielestä myös laittaa broilerin koivet riisi- ja kasvispedille, jolloin saatiin enemmän runsautta ja näyttävyyttä noutopöytään.

Itse tehdyt jauheliharuoat olivat makunsa ja koostumuksensa puolesta onnistuneet, mutta pihvit olivat ehkä hieman liian aikaa vieviä näin tiukalla aikataululla toimivalle keittiölle. Täytetty lihamureke sen sijaan olisi mahdollista toteuttaa, koska sen muotoilemiseen ei tarvitse varata kovin paljoa niin paljoa aikaa kuin pihvien tekemiseen.

Porsaankyljysten kastike sai paljon kehuja, koska siinä oli pohjana käytetty kyljysten haudutuslientä. Tämä antoi kastikkeelle paljon voimakkaamman ja aidomman maun.

Kastikepohjien käyttö oli toteutusviikolla vähäisempää kuin yleensä, mutta niitäkin käytettiin varsinkin paistinkastikepohjaa. Kastikepohjien käyttöä pyritään keittiöllä mahdollisesti vähentämään etenkin vaalean kastikepohjan, jonka korvaaminen on käytännössä helpompaa kuin paistinkastikepohjan.

Lähirookakonsepti ei sinänsä aiheuttanut ongelmia muuten kuin esikäsittelyn osalta. Kaikilta toimittajilta saatiin tuotteet ajallaan ja se määrä, jonka ravintola tarvitsikin. Kaikki toimittajat eivät olleet aluksi halukkaita toimittamaan ravintolalle niin pientä määrää raaka-aineita mitä ravintola tarvitsi. Tuotteet kuitenkin loppujen lopuksi toimitettiin pienen suostuttelun jälkeen. Toteutusviikon kaikki lähirookatoimittajat ja tuotteet olisi mahdollista ottaa ravintolassa käyttöön, mutta se vaikuttaisi selkeästi myyntikatteeseen vaikkakin kate olisi vielä hyvä. Kuljetusvaikeudet saattaisivat tulevaisuudessa ratketa kuljetuksella, jossa toimittaja toimittaa muihinkin toimipaikkoihin tuotteitansa samalla paikkakunnalla.

5 KATELASKENTA

Ravintolatoiminnan tärkeimpiä kannattavuuden mittareita ovat myyntikate-, palkkakate- sekä käyttökateprosentit, jotka lasketaan liikevaihdosta (Selander & Valli 2007. 36).

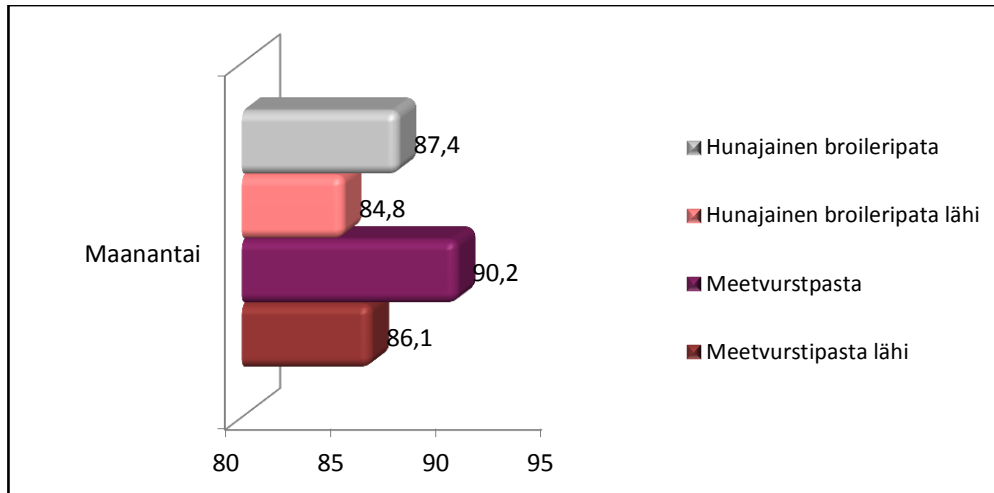
Lähdin tarkastelemaan toteutusviikon katetta lähinnä pääruokien osalta. Poistin noutopöydän verollisesta hinnasta salaattipöydän hinnan, jonka ketju on määritellyt 1,12 euron arvoiseksi. Lisäksi poistin siitä energialisäkkeen hinnan, jonka laskin olevan keskiarvoltaan 50 senttiä. Tästä sain hinnan, jonka asiakas maksaa vain pääruoasta. Noutopöydän tämänhetkinen hinta asiakkaalle on arkipäivinä 9,40 euroa ja viikonloppuisin 10,40 euroa. Poistettuani hinnasta salaattipöydän sekä energialisäkkeet, hinnaksi jäi arkipäivisin 7,78 euroa ja viikonloppuisin 8,78 euroa.

Tämän jälkeen laskin jokaiselle pääruoalle myyntikatteen. Tuloksista selvisi, että jokaisella pääruoalla oli hyvät myyntikatteet. Ne vaihtelivat vajaasta 70 %:sta yli 90 %:iin.

Maanantaina oli noutopöydässä tarjolla Kannuksen meetvurstipastaa sekä Hunajaista broileripataa. Kuviosta 7 näkyy myyntikatteet sekä lähiruokaversiolle että tavalliselle versiolle, jossa raaka-aineina käytetään ketjun suosittelemia raaka-aineita.

Hunajaisessa broileripadassa lähiruokaa olivat hunaja, porkkana, sipuli sekä raakuuna. Broileria ei tässä tapauksessa voi luokitella lähiruokaaksi, mutta halusin kuitenkin käyttää tuoretta ja raakaa broilerinsuikaletta. Ketjun suosituksena taas on SousVide- broilerinsuikaletta. Raaka broilerinsuikale oli kilohinnaltaan halvempaa kuin SousVide, mutta muut lähiruokatuotteet tässä ruoassa olivat kalliimpia kuin ketjun suosittamat. Raan broilerinsuikaleen varsinaiseksi käyttö hinnaksi tuli kuitenkin korkeampi kuin SousVide-broilerille, koska huomioon piti ottaa kypsennyshävikki 20 %.

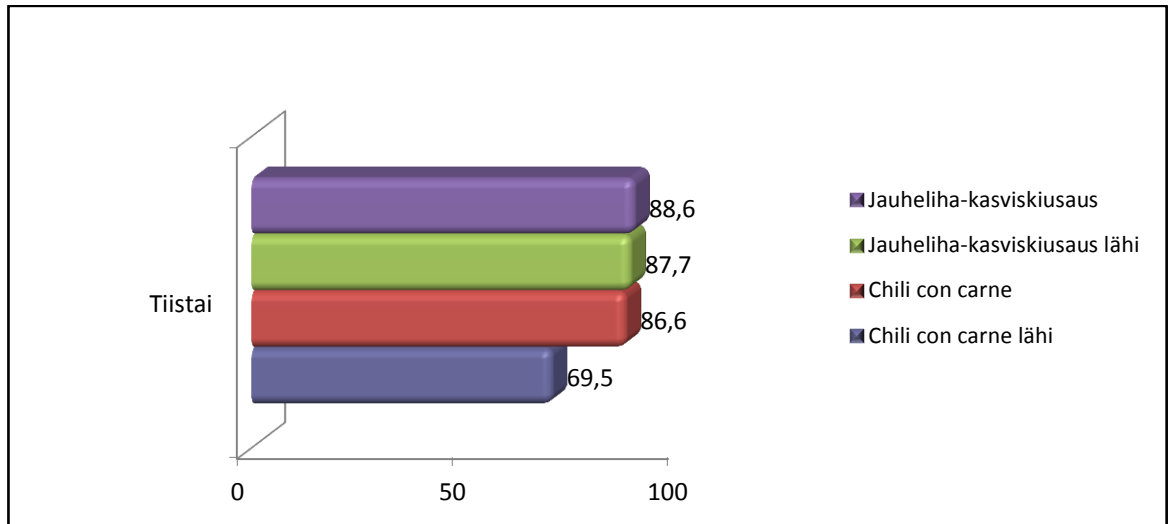
Meetvurstipastassa lähiruokaa olivat meetvursti, sipuli sekä paprika. Kaikki olivat ketjun suosittelemia raaka-aineita kalliimpia.



Kuvio 7. Maanantain ruokien myyntikate

Tiistaina (Kuvio 8) ruokalistalla oli jauheliha-kasviskuisausta sekä chili con carnea. Jauheliha-kasviskuisauksen lähiruokaversiossa jauheliha oli ostohinnaltaan halvempi, mutta käyttöhinnaltaan kalliimpi kuin ketjun suosittama kypsä jauheliha. Muita lähiruoka raaka-aineita olivat suikaleperuna, kasvissuikaleet, sipuli sekä persilja. Ne kaikki olivat kalliimpia kuin ketjun suosittamat raaka-aineet. Lisäksi lähiruokaversiossa perunat sekä kasvikset olivat raakoja, mikä vaati laskettua enemmän nestettä. Tavallisessa versiossa on käytetty esikypsennettyä perunaa sekä kasvissuikaleita, joiden kypsennys ei vaadi yhtä paljon kermaa.

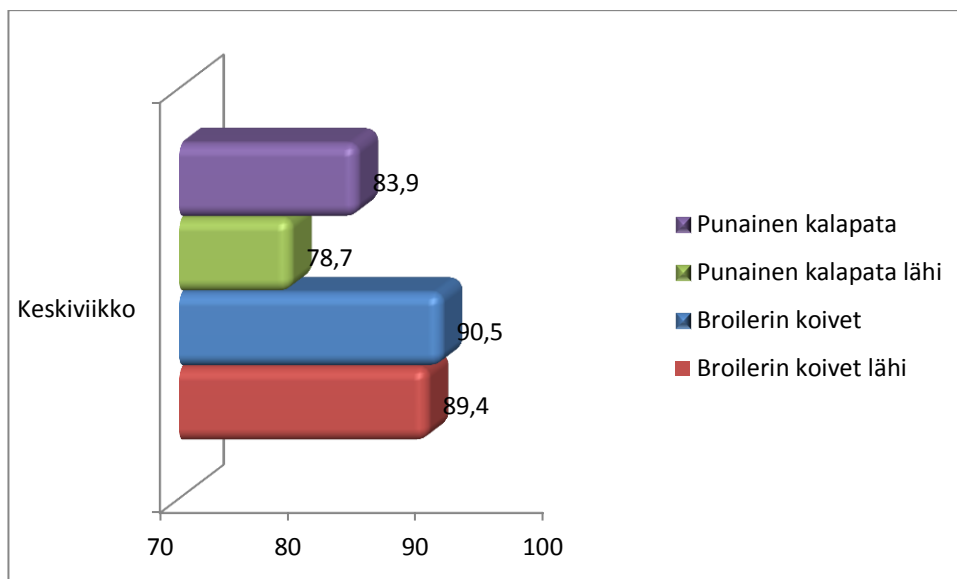
Chili con carnin liha oli käyttöhinnaltaan yli kaksi kertaa kalliimpaa kuin ketjun suosittama. Lähiruokalistan paistissa piti ottaa 20 %:in kypsennyshävikki huomioon, koska ketjun suosittama liha on kypsää. Muita lähiruoka raaka-aineita olivat sipuli sekä chili.



Kuvio 8. Tiistain ruokien myyntikate.

Keskiviikon (Kuvio 9) ruoista kalapadalla oli suurempi ero katteessa tavallisen ja lähiruoan välillä. Kalapadassa lähiruokaa olivat lohikuutiot sekä kasvikset. Kaikki olivat kalliimpia lähiruokaversiossa.

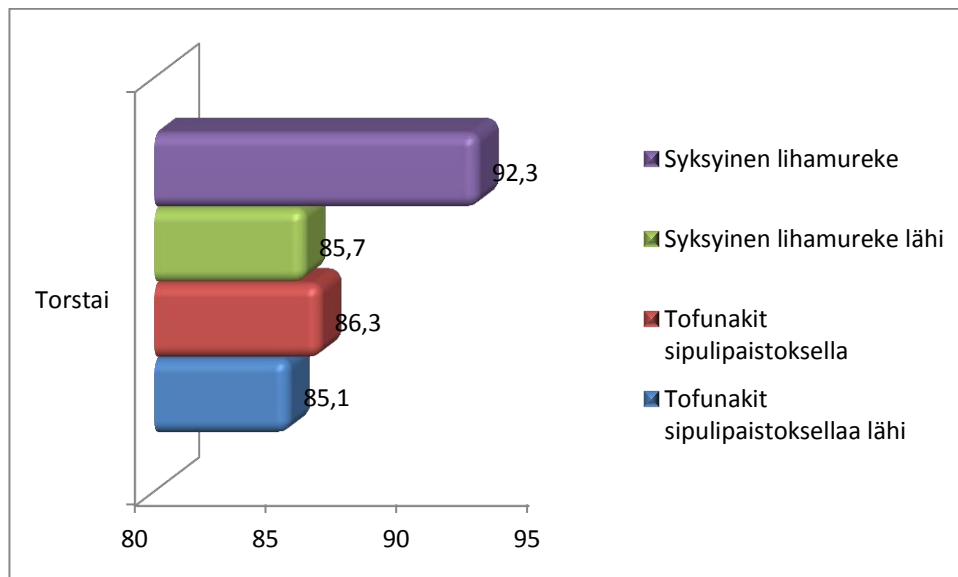
Broilerin koivissa taas ei ollut ero yhtä suuri, koska pääraaka-aine broilerinkoivet eivät olleet lähiruokaa ja näin ollen niiden hinta oli sama molemmissa versioissa. Lähiruokaa tässä ruoassa olivat kasvikset ja omenat, jotka olivat kalliimpia kuin tavallisessa versiossa.



Kuvio 9. Keskiviikon ruokien myyntikate

Torstaina (Kuvio 10) ruokalistalla oli syksyistä lihamurekettä sekä tofunakkeja sipulipaistoksella. Tavallisessa lihamurekeversiossa oli huomattavasti parempi kate kuin lähiruokaversiossa. Lähiruokaversiossa lihamureke on tehty itse, kun taas tavallisessa lihamurekkeessa on kyseessä kypsä lihamureke. Lähiruokaa olivat lisäksi sienet, kaali sekä sipuli. Liha, sienet sekä sipuli olivat lähiruokaversiossa kalliimpia, mutta punakaali oli selvästi halvempaa.

Tofunakit ovat lähiruokaa, mutta niille ei ketjulla ole muita suosituksia, joten ne ovat samat molemmissa versioissa. Lähiruokaa tässä ruoassa olivat lisäksi sipuli sekä tomaatti. Molemmat olivat kalliimpia lähiruokaversiossa.

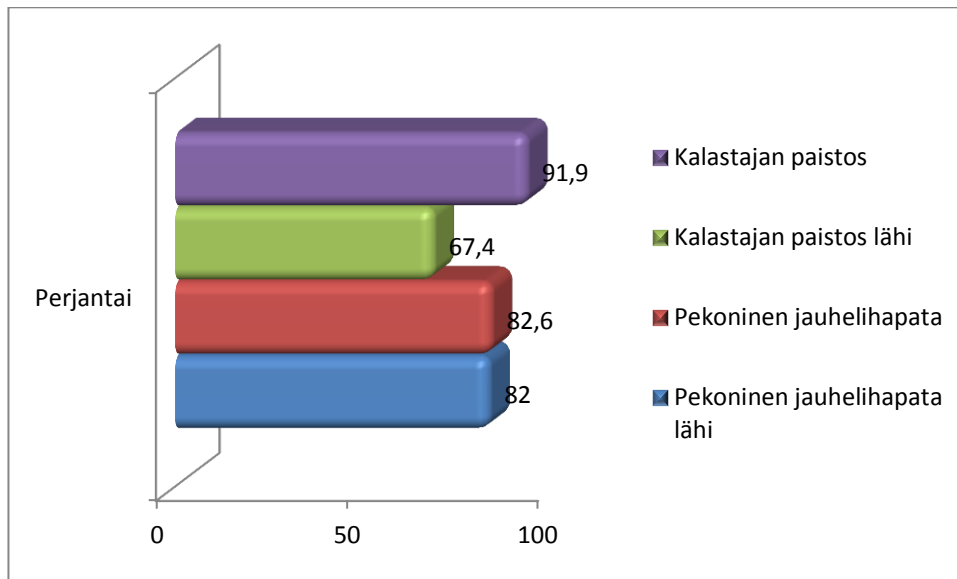


Kuvio 10. Torstain ruokien myyntikate.

Perjantain (Kuvio 11) ruoista kalastajan paistoksella oli selvä ero tavallisen ja lähiruokan katteen välillä. Tämä johtuu reilusti halvemmasta kalasta tavallisessa ruoassa. Lähiruokaversiossa kalana on siika sekä kuha, kun taas ketjun suosittelu on seiti. Lähiruoka raaka-aineita tässä ruoassa oli lisäksi kasvikset sekä peruna. Peruna oli ostohinnaltaan muutaman sentin halvempi lähiruokana kuin ketjun ohjeistama peruna. Muut raaka-aineet olivat kalliimpia lähiruokia.

Pekonisella jauhelihapadalla oli pienempi kate-ero johtuen siitä, että ketjun suosittelema kypsä jauheliha oli lähes samanhintaista kuin lähijauheliha käyttöhinnal-

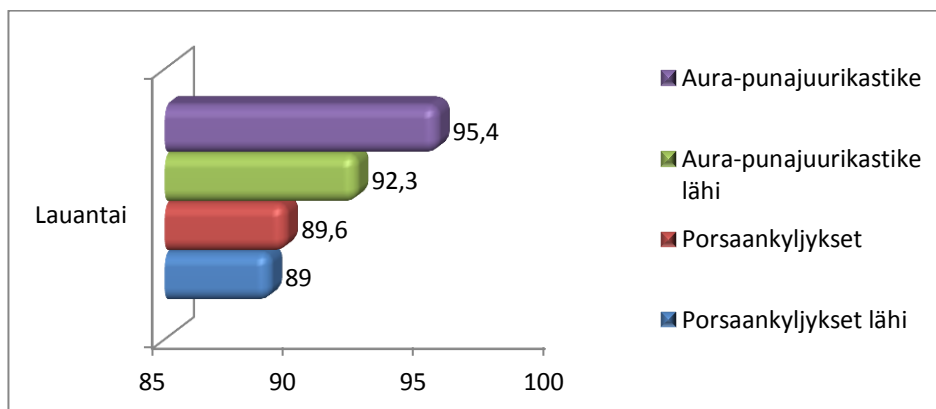
taan. Tässä piti huomioida taas kypsennyshävikki 25 %. Lisäksi lähiruokana ostetut sipuli sekä pekoni olivat hieman kalliimpia kuin tavalliset raaka-aineet.



Kuvio 11. Perjantain ruokien myyntikate.

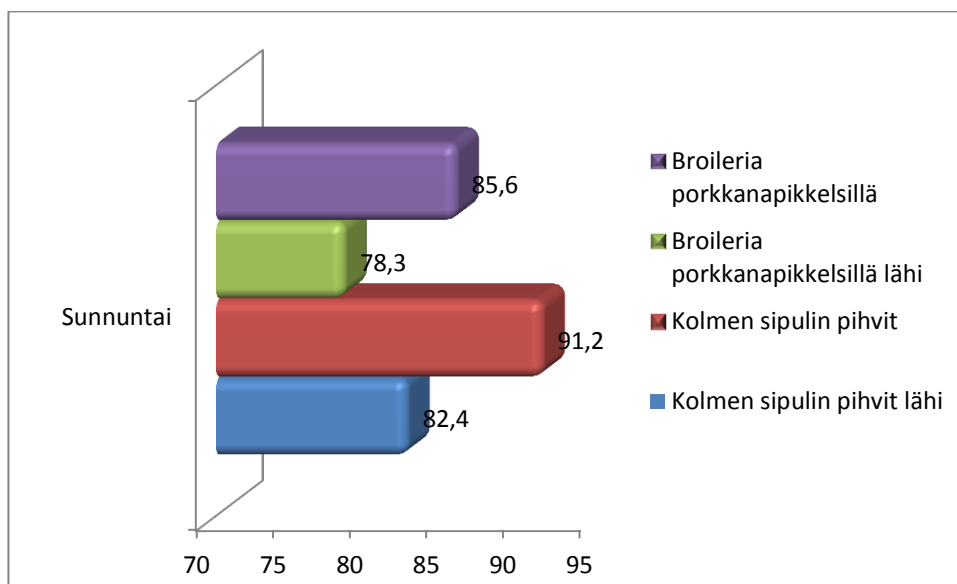
Lauantaina (Kuvio 12) ruokalistalla oli Aura-punajuurikastiketta sekä porsaankyljyksiä sinappikastikkeella. Molemmissa ruoissa lähiruoalla oli jälleen alhaisempi kate. Aura-punajuurikastikkeessa punajuurii, sipuli sekä omena olivat lähiruokaa ja kaikki olivat ostohinnaltaan kalliimpia kuin tavallisessa versiossa.

Porsaankyljyksissä ainoastaan kyljykset sekä sinappi olivat lähiruokaa. Eroa tavallisen ja lähiruoan katteella ei ole paljon, koska ostohinnat olivat molemmissa samaa luokkaa.



Kuvio 12. Lauantain ruokien myyntikate.

Sunnuntain (Kuvio 13) ruoista molemmat tavalliset versiot olivat selvästi parempikatteisia kuin lähiruokaversiot. Broilerin kohdalla nimenomaan ostohinnaltaan kalliimpi broileri sekä kalliimmat kasvukset laskivat lähiruokaversioon katetta. Kolmen sipulin pihveissä taas ketju suosittelee käyttämään valmiita, kypsiä pihvejä, jotka ovat ostohinnaltaan puolet halvempia kuin jauheliha lähiruokaversiossa. Sipulit olivat myös huomattavasti halvempia tavallisessa versiossa eikä niistä kertynyt esikäsittelyhäviötä niin kuin lähiruokaversiossa.



Kuvio 13. Sunnuntain ruokien myyntikate.

Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että sekä lähiruoka- että tavallisessa versiossa katteet olivat kaikissa ruoissa todella hyvät, mutta jokaisessa tapauksessa ketjun suosimia raaka-aineita sisältävissä ruoissa oli paremmat katteet. Voidaan kuitenkin todeta, että tämä ravintola voisi käyttää noutopöydässään ja silti pitää hyvän katetason. Ketju määrittelee noutopöydän katteeksi 63–65 % ja näiden laskelmien mukaan tuo ylittyisi reippaasti. Nämä ovat kuitenkin vain laskelmia ja todellinen kate voidaan todeta vain seuraamalla ruoan menekkiä ja hävikkiä suhteessa tehtyyn määrään. Näitä en ottanut huomioon tässä opinnäytetyössäni, koska laskin annoskorttien annoskoot Kansanterveyslaitoksen julkaiseman Ruokamittoja-julkaisun ohjeiden mukaisesti. Todellisuudessa annoskoot voivat olla aivan erisuuruisia, joten todellisen katteen saamiseksi olisi pitänyt laskea toteutusviikolla jokaisen ruoan varsinainen menekki.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli pohtia ja selvittää missä määrin ABC-ravintoloiden tyypisissä ravintoloissa olisi mahdollisuus käyttää lähiruokaa ja vähemmän jalostettua ruokaa. Tein Haapajärven ABC-liikennemyymälän ravintolaan kuuden viikon ruokalistan perustuen lähiruokaan.

Lähiruoan käyttö antaisi varmasti paljon lisäarvoa asiakkaiden näkökulmasta. Kotimaisuus ja oman alueen tukeminen ovat tänä päivänä tärkeässä osassa kuluttajien valinnoissa. Kaikki eivät kuitenkaan olisi valmiita maksamaan lähiruosta enempää kuin muualla tuotetusta ruoastakaan, joten se saattaisi aiheuttaa katteen osalta varsinkin naudanliharuoissa haasteita.

Keittiön osalta olisi tärkeää, että osa tuotteista olisi pitemmälle jalostettuja, koska aikaa esikäsittelylle ei ole suuria määriä. mutta tämä taas saattaisi aiheuttaa tuottajien kannalta haasteita, sillä kaikilla ei ole mahdollisuutta toimittaa kuin esimerkiksi kuorittuja porkkanoita ja sipuleita. Keittiö taas tarvitsisi esimerkiksi raastettua porkkanaa tai kuutioitua sipulia. Mahdollista olisi, että jotkin nopeasti esikäsiteltävät kasvikset ja vihannekset tulisivat käsittelemättöminä keittiölle, kuten esimerkiksi kaalit, tomaatit, kesäkurpitsat ym. joita ei tarvitse kuoria tai pilkkoa kovin pieniksi.

Lihojen kannalta esikäsiteltyjen tuotteiden osalta oli parempi tilanne. Varsinkin sianlihaa sai monessa eri muodossa. Naudanlihan hinta oli selvästi kalliimpaa kuin ketjun suosittelemien raaka-aineiden, joten todennäköisesti sen käyttö lähiruokamuodossa jää vähemmälle. Kuitenkin ravintola pyrkii käyttämään kotimaista ja tuoretta naudanlihaa noutopöydässään. Kalat ravintola tilaa edelleen pakasteena, mutta tilaa mahdollisesti osan tuotteista lähialueen toimittajalta. Broileria ei saa tarpeeksi kilpailukykyiseen hintaan eikä tarpeeksi läheltä, jotta sitä voisi sanoa lähiruoksi. Kuitenkin ravintola pyrkii myös sen kohdalla käyttämään vain kotimaista broileria, joka on tällä hetkellä myös ketjun suositusten mukainen toimintatapa.

Tuottajien näkökulmasta haasteita aiheuttaisivat pienet toimitusmäärät, joita ei kannata lähteä kuljettamaan kuin ihan lähialueelle. Toisaalta osa tuottajista ei pysty toimittamaan kovin isoja eriä kerralla ainakaan kovin lyhyellä varoitusaajalla. Esimerkiksi porsaanlihan ja porkkanoiden osalta olisi yhteiskuljetukset mahdollisia, joissa tuottaja toimittaa useampaan paikkaan yhdellä kertaa samalle paikkakunnalle. Se säästäisi tuottajien kuljetusaikaa ja -matkaa.

Tulevaisuudessa yksikkö todennäköisesti hyödyntää enemmän lähialueen tuottajien tuotteita ja varsinkin lihatuotteita. Tavoitteena on, että suurin osa lihatuotteista tulee kypsentämättöminä. Etenkin lähituottajien porsaanlihan hinta oli vain vähän kalliimpaa kuin ketjun ohjeistama porsaanliha, joten sen käyttö varmasti lisääntyy. Salaattipöydän kasvikset ja vihannekset tulevat keittiölle valmiiksi pilkottuina tai raastettuina, mutta niissä tavoitteena on myös lisätä lähialueen tuottajien tuotteita.

Suunnittelemaani kiertävää ruokalistaa tullaan osittain soveltamaan ravintolan ruokalistasuunnittelussa ja siitä otetaankin käytäntöön joitakin ruokalajeja vaihtelevuuden saamiseksi.

LÄHTEET

- Aho, P. & Rahkonen, J. 2014. Maaseutubarometri 2014, tutkimusraportti. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 14.4.2014. http://www.tem.fi/files/38647/Maaseutubarometri_2014_LOPPURAPORTTI.pdf
- Aitoja Makuja. 2014. Viitattu 6.4.2014. <http://www.aitojamakuja.fi/>
- Aitokari, M. 2014. Huoletta tuoretta, Närände närmat – kokemuksia ja tuloksia. Ruoka Suomi – tiedotuslehti 1/2014, S. 5. Viitattu 14.4.2014
- Avainlippu. 2014. Viitattu 3.11.2014. <http://www.avainlippu.fi/avainlippu>
- Foodwest. 2013. Ruokaa kaikilla aisteilla - mausta ei voi tinkiä! Viitattu 19.10.2014. http://www.foodwest.fi/ajankohtaista_118.html
- Isoniemi, M. 2005. Pienimuotoista, läheltä ja laadukasta? Lähi- ja luomuruoka kuluttajien määrittelemänä. Kuluttajatutkimuskeskuksen työselosteita ja esitelmiä. Viitattu 30.3.2014. http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/4698/88_2005_tyoseloste_luomu.pdf
- Joutsenmerkki. 2014. Ravintolat. Viitattu 3.11.2014. <http://joutsenmerkki.fi/kriteerit/ravintolat/>
- Keskitalo, M. 2014. Lähiruoka tukun prosesseissa. Viitattu 25.4.2014. file:///C:/Users/e1100_000/Downloads/Mikko-Keskitalo_L%C3%84HIRUOKA-TUKUN-PROSESSEISSA.pdf
- Kilpailu- ja kuluttajavirasto, 2012. Eko-ostaja. Lähiruoka on paikallis ruokaa. Viitattu 25.4.2014. <http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/elintarvikkeet/lahiruoka/>
- Kurunmäki, S., Ikäheimo, I., Syväniemi, A-M. & Rönni, P. 2012. Lähiruokaselvitys - ehdotus lähiruokaohjelman pohjaksi 2012–2015. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 29.3.2014. http://www.mmm.fi/attachments/mmm/julkaisut/muutjulkaisut/65w1I3c5F/Lahiruokaselvitys_valmis.pdf
- Lampi, R., Laurila, A., Pekkala, M-L. 2012. Ruokapalvelut työnä. Sanoma Pro Oy, Helsinki
- Lehtinen, M., Peltonen, H., Tauren, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. WSOYpro Oy, Helsinki

Lähipuoti Remes Oy. Viitattu 24.4.2014. <http://www.xn--lhipuoti-oza.fi/DowebEasyCMS/?Page=YritysMauno>, S., Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki

Maakuntien parhaat. 2014. Myöntämisperusteet. Viitattu 6.4.2014. <http://www.maakuntienparhaat.fi/myontaminen/>

Maaselkä. 2014. Jo joka kolmas ostaa lähi- ja luomuruokaa. Viitattu 31.3.2014.

Makuja Kaakosta. 2014. Lähiruoan ystävät. Viitattu 6.4.2014. <http://www.makujakaakosta.fi/fi/lahiruuan-ystavat>

Marttaliitto 2014. Ruokaa läheltä. Viitattu 24.4.2014. <http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/lahiruoka/>

Mäkipeska, T. & Sihvonen, M. 2010. Lähiruoka Nyt! Trendistä markkinoille. Sitran selvityksiä 29. Viitattu 29.3.2014. <http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksiä%2029.pdf>

Nurro, M. 2014. Suomalainen ruoka vauhdittaa talouden rattaita. Viitattu 4.11.2014. <http://www.hyvaasuomesta.fi/hyvaa-suomesta-merkki/miksi-valita-suomalaista/suomalainen-ruoka-vauhdittaa-talouden-rattaita>

Paananen, J. & Forsman, S., 2001. Lähiruoka elintarvikealan maaseutuyritysten ja suurkeittiöiden kokemana. MTT Taloustutkimus

Parasta pöytään Pirkanmaalta. 2014. Viitattu 6.4.2014. <http://www.parastapoytaan.fi/>

Ruokapiiri. 2011. Viitattu 6.4.2014. <http://www.ruokapiiri.fi/clientHome.php>

Selander, K & Valli, V. 2007. Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemisalalla. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan Kirjapaino Oy,

Sääksjärvi, K & Reinivuo, H. 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitos, Helsinki

Tukkutalo Heinonen Oy. 2014. Viitattu 24.4.2014. <http://www.tukkutalo.fi/lahiruoka.html>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Mahdollisuuksien maaseutu - Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2014 – 2020. Viitattu 14.4.2014. http://www.tem.fi/files/38887/TEMjul_9_2014_web_25022014.pdf

Varjonen, J. 2012. Syömisen ajat ja paikat. Tilastokeskus. Viitattu 31.3.2014. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_007.html?s=0

Vuorenmaa, S & Peltonen, M. 2009. Annos ja asiakas. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki

- i) Noutopöydän hinta-laatusuhde on oikea
j) Onko ruoka tarpeeksi vaihtelevaa

5. **Salaattipöytä**

- a) Salaattipöydässä on riittävästi vaihtoehtoja
b) Haluaisin enemmän sekoitettuja salaatteja
c) Haluaisin enemmän yksittäisiä raaka-aineita
d) Salaatit näyttävät tuoreilta
e) Salaatit ovat hyvän makuisia
f) Salaattipöytä on värikäs
g) Salaatinkastikkeet ovat hyvän makuisia
h) Minun on helppo koota salaattiannos
i) Mitä toivot lisää salaattipöytään?

				Ei osaa sanoa
1	2	3	4	

6. **Leipäpöytä**

- a) Leivät ovat hyvän makuisia
b) Leivät ovat tuoreita
c) Vaihtoehtoja on tarpeeksi
d) Haluaisin enemmän vaaleita leipiä
e) Haluaisin enemmän ruisleipiä
f) Mitä toivot lisää leipäpöytään?

				Ei osaa sanoa
1	2	3	4	

7. **Kasvisruoka**

- a) Noutopöydässä on tarjolla tarpeeksi kasviksia
b) Haluaisin tarjolle enemmän kasvisruokaa
c) Pidän kasvisruoista
d) Millaisia kasvisruokia haluaisit noutopöytäämme?

				Ei osaa sanoa
1	2	3	4	

- e) Kuinka usein syöt kasvisruokia?

8. Lähiruoka

a) Olisitko valmis maksamaan ruoasta enemmän, jos se olisi lähellä tuotettua?

Kyllä En

c) Mitä lähiruokaa alueeltamme löytyy?

9. Palvelu ja siisteys

- a) Palvelu on nopeaa
 b) Palvelu on joustavaa
 c) Palvelu on ystävällistä
 d) Noutopöytä on yleensä siisti
 e) Pöydät ovat yleensä siisti
 f) Vessat ovat siistit

	1	2	3	4	En osaa sanoa
a)					
b)					
c)					
d)					
e)					
f)					

10. Voisitko suositella noutopöytäamme ystäville?

Kyllä En

11. Minkälaisia toiveita sinulla olisi noutopöytäamme suhteen?

Kiitos vastauksista!

LIITE 2

vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	Pekonipossupata Kasvispyörykät Yrttikastikkeella	Broileri-riisivuoka Täytetyt naudanlihakääryleet	Punajuuri- jauhelihakastike Kalkkunaleikkeet juustokastikkeella	Broilerikiusaus Makkara-kasvispata	Kasvismureke Jauhelihakiusaus	Paahtopaisti Valkosipulinen broilerikastike	Porsaan noisetit pippurikastikkeella Savusiikapasta
2	Palapaisti Kalamureke pinaattikastikkeella	Makkara-perunavuoka Lihapullat kermakastikkeella	Juustoinen paprika- broilerikastike Itämainen naudanliha- nuudeliwokki	Makaronilaatikko Kalamurekepihvit, tillikastikkeella	Kalamiehen siikaa Jauheliha- perunasevuoka	Sienikääryleet Curry-kalkkunahöystö	Tomaattinen makkara-pasta Karjalanpaisti
3	Keltainen kaalipata Jauhelihalasagnette	Merimiespihvit Paistetut muikut	Punajuuri-possukastike Kasvisgratiini	Omenainen broileripata Mausteinen possupata	Lindströminmureke sipulikastikkeella Sinappinen kuha- perunapaistos	Sitruunaista siikaa Sienestäjän broilerikastike	Falafelpihvit pestokastikkeella Valkosipuli-härkäpasta
4	Kala-kasvispata Kalkkunamurekepihvit hedelmäkastikkeella	Kaalilaatikko Uunimakkara	Häränlihastraganoff Silakkapihvit	Aurajuusto-possupata Metsästäjän jauhelihakastike	Täytetty broilerimureke Punainen kasvis- perunalaatikko	Jauhelihapihvit kermakastikkeella Tomaattinen härkäpata	Ahvenfileet kasvispedillä Juustoinen broileripasta
5	Mausteinen jauheliha- papupata Sveitsinleikkeet	Täytetyt kesäkurpitsat Janssoninkiusaus	Yrttinen kasvikastike Jauheliha- spagettivuoka	broileri-kasviskastike Kermainen naudalihapasta	Häränmurekepihvit pippurikastikkeella Silakkalaatikko	Fenkolibroileri kasvispedillä Kermainen pippuri-possupata	Lohipasta Jauhelihakastike
6	Hunajainen broileripata Kannusken meetvurstipasta	Jauheliha- kasvislaatikko Chili con carne	Koskenlaskijan punainen kalapata Hedelmäiset Chili broilerinkoivet riisipedillä	Tofunakit sipulipaistoksella Syksyinen naudanlihamureke	Jauheliha-pekoni-pata Kalastajan paistos	Aura-punajuurikastike Porsaankyjykset sinappikastikkeella	Kolmen sipulin pihvit Broileria porkkanapikkelsillä

LIITE 3**TOIMITTAJALISTA**

HUNAJA	VÄÄRÄKANKAAN HUNAJA	YLIVIESKA
MEETVURSTI TOFUNAKIT	POUTTU	KANNUS
PORKKANA	LEHDON LUOMUTILA	REISJÄRVI
PORSAANLIHA	SIKABAARI	YLIVIESKA
NAUDANLIHA	PARTASEN LUOMUTILA	HAAPAVESI
KALA	HÄTÄLÄ OY	HIMANKA
KANAMUNAT	NIEMEN KANALA	NIVALA
MEHU	AROLAN MARJATILA	NIVALA
JAUHOT	TYNGÄN MYLLY	TYNKÄ
HERNEET	RISTO KILPIÖN LUOMU- HERNETILA	NIVALA
KOTIJUUSTO	JUKKOLA FOOD	LOHTAJA
PERUNA	PITKÄSEN PERUNAT	KANNUS
MUUT KAS- VIKSET	FRESH SERVANT	KOKO POH- JANMAA

LIITE 4

Kannuksen meetvurstipasta							
raaka-ainehinta		0,95	katetuotto%	86,1	veroton hinta	6,82	
				14 %	verollinen hinta	7,77	
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
1,500	L		1,500	Vesi	0,00	0,00	0,00
3,000	kg		3,000	Pasta raakana	1,96	1,96	5,87
0,015	kg		0,015	Suola	0,75	0,75	0,01
0,015	kg		0,015	Öljy	1,23	1,23	0,02
3,750	kg		3,750	Meetvursti	6,06	6,06	22,73
0,750	kg		0,750	Sipulikuutio	3,44	3,44	2,58
9,000	L		9,000	Vesi	0,00	0,00	0,03
2,250	kg		2,250	Vaalea kastikepohja	5,81	5,81	13,07
0,450	kg		0,450	BBQ-kastike	3,65	3,65	1,64
1,875	kg	20	1,500	Paprika	4,50	5,63	8,44
0,105	kg		0,105	Suola	0,75	0,75	0,08
0,011	kg		0,011	Mustapippuri	10,30	10,30	0,11
0,015	kg		0,015	Persilja	1,89	1,89	0,03
0,015	kg		0,015	Härän paistiliemi	14,23	14,23	0,21
0,780	kg		0,780	Maizena	2,50	2,50	1,95
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		56,77	
<p>Esikypsennä pasta vedessä, johon on lisätty suola ja öljy. Tee kastike lisäämällä kiehuvaan veteen vaalea kastikepohja. Kun tanko on liuennut veteen, lisää mausteet ja bbq-kastike. Suurusta kastike maizenalla. Sekoita keskenään esikypsenetty pasta, meetvurstisuikale, sipulikuutiot sekä kastike. Kypsennä uunissa paisto-ohjelmalla n. 40 min. 170 asteessa.</p>							

Hunajainen broileripata							
raaka-ainehinta		1,04	katetuotto%	84,8	veroton hinta	6,82	
					14 %	verollinen hinta	7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
0,01	Kg		0,009	Öljy	1,23	1,23	0,01
6,346	Kg	20	5,077	Broilerin suikale	6,64	8,30	42,16
0,369	Kg		0,369	Hunaja	4,60	4,60	1,70
1,846	Kg		1,846	Porkkana kuorittu	2,15	2,15	3,97
5,538	L		5,538	Vesi	0,00	0,00	0,02
1,846	L		1,846	Kerma	1,23	1,23	2,27
1,846	Kg		1,846	Smetana	4,09	4,09	7,55
0,460	Kg		0,460	Sipulikuutio	3,44	3,44	1,58
0,002	Kg		0,002	Paprikajauhe	6,10	6,10	0,01
0,001	Kg		0,001	Suola	0,75	0,75	0,00
0,008	Kg		0,008	Mustapippuri	10,30	10,30	0,08
0,018	Kg		0,018	Rakuuna	60,76	60,76	1,09
0,009	Kg		0,009	Broilerimauste	7,80	7,80	0,07
0,738	Kg		0,738	Maizena	2,50	2,50	1,85
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €			62,35
Ruskista broilerit ja sipulikuutiot pannulla öljyssä. Lisää myös porkkanat ja ruskista niitä hieman. Lisää vesi ja anna kastikkeeseen kiehua hetken. Lisää mausteet. Kypsennä kunnes porkkanat ovat kypsiä. Lisää kastikkeeseen vilä kerma, smetana ja hunaja. Suurusta maizenalla.							

Jauheliha-kasviskiusaus							
raaka-ainehinta		0,97	katetuotto%	85,8	veroton hinta		6,82
				14 %	verollinen hinta		7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
4,000	Kg		4,000	Suikaleperuna raaka	1,02	1,02	4,08
4,444	Kg	25	3,333	Jauheliha	6,92	9,23	30,75
0,025	Kg		0,017	Suola	1,23	1,23	0,03
3,333	Kg		3,333	Kasvissuikalesekoitus	3,98	3,98	13,27
0,666	Kg		0,666	Sipulikuutio	3,44	3,44	2,29
0,047	Kg		0,047	Ruohosipuli	1,03	1,03	0,05
6,000	L		6,000	Kerma	1,23	1,23	7,38
0,073	Kg		0,073	Suola	0,75	0,75	0,05
0,006	Kg		0,006	Mustapippuri	10,30	10,30	0,06
0,013	Kg		0,013	Persilja	1,89	1,89	0,03
0,013	Kg		0,013	Sipulijauhe	10,59	10,59	0,14
0,006	Kg		0,006	Aromisuola	4,04	4,04	0,02
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		58,15	
Ruskista suolalla maustettu jauheliha. Sekoita keskenään suikaleperuna, kasvissuikaleet ja jauheliha sekä sipulikuutiot. Lisää seokseen vielä mausteet ja kerma. Paista uunissa 165 asteessa n. 1 tunti.							

Chili con carne								
raaka-ainehinta		2,08	katetuotto%	69,5	veroton hinta		6,82	
					14 %	verollinen hinta		7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA	
7,713	Kg	20	6,170	Naudan paisti kuutioituna	15,00	18,75	115,69	
0,010	Kg		0,009	Öljy	1,23	1,23	0,01	
0,018	Kg	6	0,017	Valkosipuli	0,84	0,89	0,02	
0,514	Kg		0,514	Sipuliviipale	3,44	3,44	1,77	
1,286	Kg		1,286	Tomaattisose	1,26	1,26	1,62	
0,006	Kg		0,006	Chili	5,49	5,49	0,03	
3,429	L		3,429	Vesi	0,00	0,00	0,01	
0,429	Kg		0,429	Paistikastikepohja	9,97	9,97	4,27	
0,514	Kg		0,514	Valkoisia papuja tomaattikastik.	1,15	1,15	0,59	
0,012	Kg		0,012	Timjami	1,03	1,03	0,01	
0,009	Kg		0,009	Suola	0,75	0,75	0,01	
0,004	Kg		0,004	Mustapippuri	10,30	10,30	0,04	
0,004	Kg		0,004	Juustokumina	8,88	8,88	0,04	
0,309	Kg		0,309	Maizena	2,50	2,50	0,77	
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €			124,88	
<p>Ruskista paloitellut naudan paisti kuutiot öljyssä. Lisää sipulit ja kuullota hetken aikaa. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää paistikastikepohja. Kun kastikepohja on liuennut veteen, lisää lihat ja sipulit kattilaan. Anna kiehahtaa hetken. Lisää kattilaan loput ainekset ja anna hautua miedolla lämmöllä, kunnes liha on mureaa.</p>								

Hedelmäiset broilerinkoivet riisipedillä							
raaka-ainehinta		0,51	katetuotto%	92,5	veroton hinta	6,82	
					14 %	verollinen hinta	7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
14,117	Kg		14,117	Broilerin koivet	1,94	1,94	27,39
1,059	Kg		1,059	Riisi	1,05	1,05	1,12
2,000	L		1,412	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,021	Kg		0,021	Suola	0,75	0,75	0,02
2,118	L		2,118	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,504	Kg	16	0,424	Purjosipuli	1,51	1,80	0,76
1,059	Kg	20	0,847	Paprika	4,50	5,63	4,76
0,892	Kg	5	0,847	Kesäkurpitsa	2,55	2,68	2,27
0,092	Kg		0,092	Suola	0,75	0,75	0,07
0,007	Kg		0,007	Mustapippuri	10,30	10,30	0,07
0,021	Kg		0,021	Curry	7,84	7,84	0,16
0,706	Kg		0,706	Mangosose	3,30	3,30	2,33
0,706	L		0,706	Kerma	1,23	1,23	0,87
0,706	L		0,706	Omenamehu	2,73	2,73	1,93
0,883	Kg	20	0,706	Omena	1,92	2,40	1,69
annoksia		85 kpl		hinta yhteensä €		43,46	
Laita riisi pakin pohjalle ja lisää vesi. Lisää pilkotit kasvikset riisin päälle. Lisää vielä broilerin koivet kasvien päälle. Mausta broilerit. Tee kastike sekoittamalla mangosose, kerma ja omenamehu. Lisää kastike sekä iipaloidut omenat broilereiden päälle. Paista uunissa 165 asteessa n. 40 min.							

Koskenlaskijan punainen kalapata							
raaka-ainehinta		1,30	katetuotto%	80,9	veroton hinta		6,82
				14 %	verollinen hinta		7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
0,01	Kg		0,006	Öljy	1,23	1,23	0,01
0,600	Kg		0,600	Kuorittu porkkana	2,15	2,15	1,29
0,345	Kg	13	0,300	Lanttu	4,70	5,40	1,62
0,600	Kg		0,600	Sipulikuutio	3,44	3,44	2,06
0,411	Kg	27	0,300	Palsternakka	5,61	7,68	2,31
0,013	Kg	6	0,012	Valkosipuli	0,84	0,89	0,01
1,800	L		1,800	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,450	Kg		0,450	Vaalea kastikepohja	5,81	5,81	2,61
0,600	L		0,600	Kerma	1,23	1,23	0,74
0,240	Kg		0,240	Maizena	2,50	2,50	0,60
0,600	Kg		0,600	Tomaattisose	1,26	1,26	0,76
5,400	Kg		5,400	Kalakuutio	11,30	11,30	61,02
0,600	Kg		0,600	Koskenlaskija	7,92	7,92	4,75
0,003	Kg		0,003	Laakerinlehti	57,11	57,11	0,17
0,012	Kg		0,012	Suola	0,75	0,75	0,01
0,030	Kg		0,030	Kalaliemijauhe	5,08	5,08	0,15
0,003	Kg		0,003	Mustapippuri	10,30	10,30	0,03
0,060	Kg		0,060	Sitruunamehu	3,05	3,05	0,18
0,030	Kg		0,030	Tilli	0,94	0,94	0,03
annoksia		60	kpl		hintaa yhteensä €		78,11
<p>Kuullota pilkottuja kasviksia öljyssä. Tee kastike pohja kiehattamalla vesi ja lisäämällä sinne vaaleaa kastikepohjaa. Kun kastikepohja on liuennut veteen, lisää kasvikset. Anna kiehahtaa hetki, jotta kasvikset kypsyvät hieman. Lisää kastikkeen joukkoon kalakuutiot, tomaattisose sekä mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä hetki ja lisää sitten koskenlaskija sekä tuore tilli. Suurusta kastike.</p>							

Tofunakit sipulipaistoksella							
raaka-ainehinta		1,02	katetuotto%	85,1	veroton hinta	6,82	
					14 %	verollinen hinta	7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
6,857	Kg		6,857	Tofunakit	6,51	6,51	44,61
1,714	Kg		1,714	Sipulivipale	3,44	3,44	5,90
0,428	Kg		0,428	Tomaatti	2,74	2,74	1,17
1,714	L		1,714	Kerma	1,23	1,23	2,11
1,714	Kg		1,714	Smetana	4,09	4,09	7,01
0,026	Kg		0,026	Suola	0,75	0,75	0,02
0,003	Kg		0,003	Mustapippuri	10,30	10,30	0,03
0,005	Kg		0,005	Timjami	1,03	1,03	0,01
0,003	Kg		0,003	Valkopippuri	17,06	17,06	0,05
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		60,90	
Lado nakit pakin pohjalle riviin. ASettele viipaloidut tomaatit nakkien päälle. Tee sipulipaistos sekoittamalla kerma, smetana, sipulivipaleet sekä mausteet keskenään. Levitä paistos nakkien päälle tasaisesti. Paista 170							

Syksyinen lihamureke								
raaka-ainehinta		0,98	katetuotto%	85,6	veroton hinta		6,82	
					14 %	verollinen hinta		7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA	
3,600	Kg		3,600	Naudan jauheliha	10,00	10,00	36,00	
0,900	Kg		0,900	Kerma	1,23	1,23	1,11	
4,500	Kg		4,500	Korppujauho	1,50	1,50	6,73	
0,607	Kg	11	0,540	Kanamuna	2,10	2,36	1,27	
0,600	Kg		0,600	Sipulikuutio	3,44	3,44	2,06	
0,060	Kg		0,060	Suola	0,75	0,75	0,05	
0,006	Kg		0,006	Mustapippuri	10,30	10,30	0,06	
0,012	Kg		0,012	Paprikajauhe	6,10	6,10	0,07	
0,012	Kg		0,012	Maustepippuri	14,63	14,63	0,18	
1,690	Kg	29	1,200	Herkkusieni	2,94	4,14	4,97	
0,690	Kg	13	0,600	Punakaali	0,83	0,95	0,57	
0,600	Kg		0,600	Koskenlaskija	7,92	7,92	4,75	
0,300	Kg		0,300	Sipulikuutio	3,44	3,44	1,03	
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		58,86		
<p>Tee mureketaikina sekoittamalla kerma ja korppujauhot. Anna turvota hetki. Lisää sekaan jauheliha, kananmunat, kuullotetut sipulikuutiot sekä mausteet. Tee täyte kuullottamalla sieniä, kaalta sekä sipuleita hetken aikaa parilalla. Sekoita kuullotettuihin kasviksiin koskenlaskija. Tee mureketaikinasta levy leivinpaperin päälle. Lisää murekelevyn päälle täytettä ja kääri rullaksi leivinpaperin avulla. Paista uunissa 170 asteessa n. 45 min.</p>								

Pekoninen jauhelihapata							
raaka-ainehinta		1,23	katetuotto%	82,0	veroton hinta	6,82	
					14 %	verollinen hinta	7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
8,000	Kg	25	6,000	Sika-nautajauheliha	6,92	9,23	55,36
0,500	Kg		0,500	Sipulikuutio	3,44	3,44	1,72
1,000	Kg		1,000	Pekoni	10,43	10,43	10,43
4,000	L		4,000	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,500	Kg		0,500	Paistikastikepohja	9,97	9,97	4,99
0,060	Kg		0,060	Suola	0,75	0,75	0,05
0,006	Kg		0,006	Mustapippuri	10,30	10,30	0,06
0,010	Kg		0,010	Maustepippuri	14,63	14,63	0,15
0,360	Kg		0,360	Maizena	2,50	2,50	0,90
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		73,66	
<p>Tee katike kiehattamalla vesi ja lisäämällä sinne paistikastikepohja. Anna pohja liueta veteen. Ruskista jauheliha ja sipuli sekä pienennetty pekoni. Lisää ne kastikkeen joukkoon. Lisää vielä mausteet ja anna hautua hetken. Suurusta pata lopuksi.</p>							

Kalastajan paistos							
raaka-ainehinta		2,22	katetuotto%	67,4	veroton hinta		6,82
				14 %	verollinen hinta		7,77
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
0,893	Kg	16	0,750	Purjosipuli	1,51	1,80	1,35
1,293	Kg	13	1,125	Lanttu	4,70	5,40	6,08
1,125	Kg		1,125	Kuorittu porkkana	2,15	2,15	2,42
4,500	Kg		4,500	Kalakuutiot	25,00	25,00	112,50
0,045	Kg		0,045	Suola	0,75	0,75	0,03
0,038	Kg		0,038	Soijakastike	14,31	14,31	0,54
0,075	Kg		0,075	Sitruunamehu	3,05	3,05	0,23
0,038	Kg		0,038	Tilli	0,94	0,94	0,04
0,015	Kg		0,015	Rosepippuri	23,68	23,68	0,36
0,015	Kg		0,015	Mustapippuri	10,30	10,30	0,15
7,500	Kg		7,500	Muusiperuna kuorittu	0,84	0,84	6,30
2,250	L		2,250	Maito	1,11	1,11	2,50
0,375	Kg		0,375	Margariini	2,41	2,41	0,90
0,075	Kg		0,075	Suola	0,75	0,75	0,06
annoksia		60	kpl		hintaa yhteensä €		133,45
Tee perunamuusi kiehauttamalla perunat padassa. Kun perunat ovat kypsiä hajoita ne padan sekoittimella. Lisää joukkon margariini ja suola. Lisää lopuksi maito ja sekoita tasaiseksi. Pilko kasvikset ja asettele ne pakin pohjalle. Lisää kasvien päälle kalakuutiot ja mausta. Nosta kalakuutioiden päälle perunamuusia ohut kerros, mutta niin, että kalakuutiot peittyvät. Kypsennä uunissa 170 asteessa n. 45 min.							

Porsaankyljykset sinappikastikkeella							
raaka-ainehinta		0,84	katetuotto%	89,0	veroton hinta	7,70	
					14 %	verollinen hinta	8,78
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
6,667	Kg		6,667	Porsaankyljykset	6,55	6,55	43,67
0,007	Kg		0,007	Öljy	1,23	1,23	0,01
0,007	Kg		0,007	Suola	0,75	0,75	0,01
0,003	Kg		0,003	Mustapippuri	10,30	10,30	0,03
0,003	Kg		0,003	pihvimauste	5,82	5,82	0,02
3,333	L		3,333	Lihaliemi	0,00	0,00	0,01
0,333	Kg		0,333	Paistikastikepohja	9,97	9,97	3,32
1,333	L		1,333	Kerma	1,23	1,23	1,64
0,333	Kg		0,333	Sinappi	2,50	2,50	0,83
0,001	Kg		0,001	Timjami	1,03	1,03	0,00
0,007	Kg		0,007	Suola	0,75	0,75	0,01
0,003	Kg		0,003	Maustepippuri	14,63	14,63	0,05
0,427	Kg		0,427	Maizena	2,50	2,50	1,07
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		50,65	
<p>Ruskista porsaankyljykset parilalla öljyssä. Mausta kyljykset ja lado ne pakkiin. Lisää pakkiin vettä ja laita pakit uuniin. Hauduta kyljyksiä 160 asteessa n. 2 tuntia. Kun kyljykset ovat hautuneet, ota lihaliemi talteen, jonka siivilöit kattilaan. Lisää kiehuvaan lihaliemeen paistinkastikepohja ja anna sen liueta. Lisää kastikkeen joukkoon mausteet, kerma sekä sinappi. Suurusta kastike lopuksi. Lisää kastike kyljysten päälle ja lämmitä uunissa vielä n. 15 min.</p>							

Aura-punajuurikastike							
raaka-ainehinta		0,59	katetuotto%	92,3	veroton hinta		7,70
				14 %	verollinen hinta		8,78
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
0,043	Kg		0,043	Öljy	1,23	1,23	0,05
0,429	Kg		0,429	Sipulikuutio	3,44	3,44	1,47
0,009	Kg		0,009	Paprikajauhe	6,10	6,10	0,05
4,285	Kg		4,285	Punajuurisuikeleet	4,40	4,40	18,85
1,071	Kg	20	0,857	Omena	1,92	2,40	2,06
3,429	L		3,429	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,051	Kg		0,051	Kasvisliemijauhe	4,64	4,64	0,24
1,714	L		1,714	Kerma	1,23	1,23	2,11
0,857	Kg		0,857	Aurajuusto	10,43	10,43	8,94
0,411	Kg		0,411	Maizena	2,50	2,50	1,03
0,009	Kg		0,009	Rakuuna	60,76	60,76	0,52
0,006	Kg		0,006	Mustapippuri	10,30	10,30	0,06
0,060	Kg		0,060	Suola	0,75	0,75	0,05
0,043	Kg		0,043	Sitruunamehu	3,05	3,05	0,13
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €			35,57
<p>Kuullota sipulit ja paprikajauhe öljyssä. Lisää joukkoon punajuuret, omenakuutiot sekä kasvisliemi ja mausteet. Anna kastikkeen hautua miedolla lämmöllä, kunnes punajuuret ovat kypsiä. Lisää kerma sekä aurajuusto ja anna hautua vielä sen verran, että aurajuusto sulaa.</p>							

Kolmen sipulin pihvit								
raaka-ainehinta								
1,35 katetuotto%			82,4 veroton hinta			7,70		
14 % verollinen hinta						8,78		
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA	
6,667	Kg		6,667	Jauheliha	10,00	10,00	66,67	
2,000	L		2,000	Kerma	1,23	1,23	2,46	
0,667	Kg		0,667	Korppujauhot	1,50	1,50	1,00	
0,674	Kg	11	0,600	Kananmunat	2,10	2,36	1,42	
0,667	Kg		0,667	Sipulikuutio	3,44	3,44	2,29	
0,013	Kg		0,013	Suola	0,75	0,75	0,01	
0,003	Kg		0,003	Mustapippuri	10,30	10,30	0,03	
1,415	Kg	6	1,330	Keltasipuli	3,00	3,19	4,24	
0,035	Kg	6	0,033	Valkosipuli	0,84	0,89	0,03	
0,673	Kg	6	0,633	Punasipuli	4,55	4,84	3,06	
0,007	Kg		0,007	Öljy	1,23	1,23	0,01	
annoksia								
60 kpl		hinta yhteensä €					81,23	
Tee pihvitaikina sekoittamalla kerma ja korppujauhot. Anna turvota hetki. Lisää joukkoon jauheliha, kananmunat, mausteet sekä kuullotetut sipulikuutiot. Muotoile taikinasta reilunkokoisia pihvejä. Paista pihvit 165 asteessa 30 min. Paista viipaloidut sipulit öljyssä ja lisää pihvien päälle.								

Broileria porkkanapikkelsillä							
raaka-ainehinta		1,67	katetuotto%	78,3	veroton hinta	7,70	
					14 %	verollinen hinta	8,78
OP	YKS.	PH%	KP	RAAKA-AINEET/KOMPONENTIT	OH	KH	HINTA
13,714	Kg		13,714	Broilerin rintaleike	5,55	5,55	76,11
0,009	Kg		0,009	Broilerimauste	7,80	7,80	0,07
0,069	Kg		0,069	Suola	0,75	0,75	0,05
0,014	Kg		0,014	Rakuuna	60,76	60,76	0,83
2,143	Kg	20	1,714	Parsakaali	2,07	2,59	4,43
2,143	Kg	20	1,714	Kukkakaali	2,74	3,43	5,87
3,429	L		3,429	Vesi	0,00	0,00	0,01
0,429	Kg		0,429	Paistikastikepohja	9,97	9,97	4,27
0,309	Kg		0,309	Maizena	2,50	2,50	0,77
1,714	Kg		1,714	Porkkanapikkelssi	4,50	4,50	7,71
annoksia		60	kpl	hinta yhteensä €		100,14	
<p>Pilko kukka- ja parsakaalit pakin pohjalle ja asettele broilerit kaalien päälle. Mausta broilerit ja paista 165 asteessa n. 30 min. Tee kastike kiehattamalla vesi ja lisäämällä sinne paistinkastikepohjaa. Anna sen liueta veteen ja suurusta kastike. Lisää kastike kypsien broilereiden päälle ja kypsennä vielä n. 10 min uunissa. Lisää porkkanahilloke kypsien broilereiden päälle.</p>							

LIITE 5

Katelaskennan perusteet

Ravintolatoiminnan taloudellista kannattavuutta mitataan myyntikatteella, joka muodostuu myytävän tuotteen arvonlisäverottoman hinnan ja sen valmistuskustannusten erotuksesta. Se voidaan laskea kattamaan yksittäisestä annoksesta aina vuosittaiseen myyntiin. Myyntikate voidaan laskea myös tuoteryhmittäin. Jotta vertailu olisi mahdollisimman selkeää, myyntikate ilmaistaan niin euroina kuin prosentteinakin. (Vuorenmaa, S & Peltola, M. 2009, S.179)

$$\text{Veroton myyntihinta} - \text{raaka-ainekustannukset} = \text{myyntikate}$$

Myyntikatteen pitää kattaa kaikki ravintolan kiinteät kustannukset, kuten palkat, vuokrat ja sähkö sekä muut yrityksen toimintaan liittyvät kustannukset. Jotta ravintolan olisi tehnyt toiminnallaan voittoa, pitäisi kiinteiden kustannusten jälkeen tuloksen olla edelleen positiivinen. (Vuorenmaa ym. 2009. S.179)

$$\text{Myyntikate} - \text{kiinteät kustannukset} = \text{tulos}$$

Ravintoloiden yleisin tapa on seurata myyntikatetta kuukausi- ja vuositasolla. Tässä tapauksessa myyntikate lasketaan liikevaihdosta eli ravintolan verottomasta kokonaisymynnistä tietyn ajanjakson ajalta. Liikevaihdosta vähennetään kyseisen ajanjakson raaka-ainekustannukset jolloin jäljelle jää myyntikate tältä ajalta. (Vuorenmaa ym. 2009. S.181–182)

$$\text{Liikevaihto} - \text{raaka-ainekustannukset} = \text{myyntikate}$$