

Kasvisruoan viehätys ja vegaanisen menun suunnittelu

LAB-ammattikorkeakoulu
Restonomi (AMK) 2024
Parkkinen Juuso

Tiivistelmä

Tekijä(t) Juuso Parkkinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2025
	Sivumäärä 44	
Työn nimi Kasvisruoan viehätys ja vegaanisen menun suunnittelu		
Tutkinto ja koulutusala Restonomi (AMK), hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutus		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) -		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan ja selvittää, miten vegaanisesta ruoasta saisi houkuttelevamman vaihtoehdon useammalle. Opinnäytetyössä selviää myös opiskelijoiden mielipide kasvisruoan saatavuuteen niin koulussa kuin työpaikoilla.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimuksessa käytettiin webropol kyselylomaketta, joka lähetettiin eri opiskelija ryhmien whatsappiin. Kyselyssä oli yksitoista kysymystä ja mahdollinen vastaajien määrä oli noin 150 opiskelijaa.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että nuoret opiskelijat ovat kiinnostuneita kasvisruoasta ja että heille tärkeää ruoassa ovat ravintoarvot ja ruoan koostumus.</p>		
Asiasanat Kasvisruoka, vegaani, resepti		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Juuso Parkkinen	Thesis, UAS	2025
	Number of Pages	
	44	
Title of Publication		
Vegetarian food's charm and vegan menu design		
Degree, Field of Study		
Bachelors' degree program in hotel and restaurant management (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
-		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to figure out students interests towards vegan food. The thesis also asked that "how could you make vegan food more inclusive option for all?".</p> <p>The research for this thesis was conducted using a quantitative research method. For the study there was an online form that was sent to three different student WhatsApp groups. The online form consisted out of eleven questions and the online form was sent to about 150 students.</p> <p>The results indicate that young students are interested in vegetarian food and that the most important things in their food are nutritional values and texture.</p>		
Keywords		
Vegetarian, vegan, recipe		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Vegaaninen ruokavalio	2
2.1	Vegaanisuus	2
2.2	Ravintosuositukset	2
2.3	Vegaanisen ruoan historiaa.....	3
2.4	Vegaanisen ruoan kasvu ja saatavuus	3
2.5	Muita ruokavalioita	5
3	Menun suunnitteleminen.....	7
3.1	Raaka-aineet ja lihankorvikkeet.....	7
3.2	Trendaavat vegaani annokset ravintoloissa ja kotona	7
3.3	Annoksen asettelu lautasalle eli pleittaaminen	8
3.4	Astiaston vaikutus annoksen ulkonäköön	13
3.5	Biohajoavat astiastot	18
3.6	Menun yhtenäisyys	19
3.7	Viinin ja kasvisruoan makujen yhdistäminen	19
4	Markkinointiviestintä.....	21
4.1	Ravintoloiden markkinointi.....	21
4.2	Tarinallistaminen	21
5	Tutkimus	26
5.1	Tutkimustyyli	26
5.2	Tiedon keräys.....	26
5.3	Tulosten esittely	27
5.4	Yhteenveto	31
5.5	Alkuruoka Creme Ninon	32
5.6	Pääruoka "Portobello tempura"	32
5.7	Jälkiruoka "Turkinpippuri juustokakku vadelmasydämellä"	33
6	Yhteenveto ja pohdinta	35
	Lähteet	37

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Neljä vuodenaikaa vegaaninen – menu

Liite 3. Alkuruoan resepti

Liite 4. Pääruoan resepti

Liite 5. Jälkiruoan resepti

1 Johdanto

Opinnäytetyössä tutkitaan vegaanisia ruoka-annoksia, kasvisruokavalioiden ruokasuosituksia ja reseptejä. Aihe on valittu pitkälti opinnäytetyön kirjoittajan työelämäkokemuksen pohjalta, sillä hän on useaan otteeseen kuullut niin Helsingissä kuin Lappeenrannassa kokkina toimiessaan toiveita kasvisruoan lisäämiseksi ruokalistaan. Aihe valikoitui myös vegaanisen ja kasvispainotteisen ruokavalion pitkäjänteisen trendin ansiosta. Tiedonhaun jälkeen havaittiin, että jo vuonna 2016 Yle uutisoi kasvistuotteiden katoamisesta kaupanhylyiltä ja kertoi, että lihatonta lokakuuta on vietetty jo vuodesta 2013 (Kröger 2016). Opinnäytetyössä pohditaan kasvis annoksia niin kotona, kuin ravintoloissakin, ruoan lautaselle asettelua ja sitä, miten erilaiset lautaset vaikuttavat annoksen ulkonäköön. Lisäksi tarkastellaan ravintoloiden ja palveluiden markkinoinnin näkyvyyttä erityisesti tarinallistamisen kautta.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuorten aikuisten ja opiskelijoiden ruokavaliota sekä heidän kiinnostustaan kasvisruokaa kohtaan ja valmistaa tutkimuksen pohjalta vegaaninen menu. Työssä suoritettu tutkimus on tehty määrällistä metodia käyttäen ja Webropolilla luodulla kyselylomakkeella. Tutkimuskysymykset ovat:

- Onko opiskelijoilla kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan?
- Minkälaista kasvisruokaa opiskelijat haluaisivat syödä?

Työssä suoritettiin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimustyö valikoitui, koska tutkimuksen tavoitteena oli tutkia laajalti opiskelijoiden mielipiteitä ja löytää keskiarvoja. Tällöin matalamman kynnyksen, yksinkertaisemmat monivalintakysymykset toimivat selkeämmin. Kyselyä jaettiin Lappeenrantaisten opiskelijoiden kolmessa eri WhatsApp-ryhmässä, joissa on yhteensä noin 150 jäsentä. Kyselyn tavoitteena oli tutkimuskysymysten lisäksi selvittää, mitä opiskelijat kaipaavat kasvisruoaltaan ja jääkö tämänhetkisestä tarjonnasta jotakin puuttumaan. Kyselyn vastausten pohjalta työssä luotiin kolmen ruokalajin vegaaninen menu (Liite 2).

2 Vegaaninen ruokavalio

1.1 Vegaanisuus

Vegaaniksi kutsutaan henkilöä, joka ei syö mitään eläimestä peräisin olevaa tuotetta, kuten punaista lihaa, kanaa, kalaa, munia, maitotuotteita ja niiden johdannaisia, kuten voita tai juustoa. Eli ruokavalio on täysin kasvipohjainen. (Vegaaniliitto 2024.)

Vegaanisuus on ollut kasvava trendi jo useamman vuoden ajan. Merkittävin syy tälle lienee ruokavalion positiiviset eettiset ja ympäristöystävälliset syyt (Junk y Vegan). Vegaaniruokavalio, kuten muutkin kasvisruokavaliot, edistää terveyttä ja hyvinvointia, sillä käytetyissä raaka-aineissa on paljon kuituja, vitamiineja ja elimistölle tärkeitä pehmeitä rasvoja (Terveystalo). Kasvisruokavalio on ympäristöteko, sillä eläintuotanto kuluttaa resursseja ja jotta vesistöjen rehevöitymiseen, metsäkatoon sekä eroosioon (Vegaanihaaste). Esimerkiksi naudanlihapihvin valmistaminen vie 25 kilogrammaa kasvihuonekaasupäästöjä, kun taas kasvisvaihtoehto voi tuottaa alle kolme kilogrammaa (Jvenes). Isomäki (2021) kirjoittaa Ylelle julkaisemassaan artikkelissa, että jos kaikki maailman ihmiset vaihtaisivat kasvisruokavalioon, ei muita ilmastotekoja välttämättä enää tarvittaisi.

1.2 Ravintosuositukset

Vegaanisessa lautasmallissa on kolme ryhmää: juurekset, peruna tai viljalisäke, tuoreet ja/tai kypsennetyt kasvikset, sekä kasviproteiinin lähde (Ruokavirasto). Vegaaninen ruokavalio sopii suositusten mukaan lapsille, raskaana oleville ja imettäville, mutta näissä tapauksissa on tärkeää varmistaa, että saa riittävät ravintoaineet, esimerkiksi lisäravinteista (Terveyskirjasto).

Lihan ja lihatuotteiden jäädessä pois, vegaanista ruokavaliota noudattavan henkilön on löydettävä proteiininsa muualta, kuten palkokasveista tai niiden jatkotuotteista, kuten tofusta tai täysviljasta, pähkinöistä ja siemenistä. Rasva on energiaravintoaine, jonka saanti vegaanilla jää helposti suositusten alapuolelle. Rasvan saannin vegaani voi korvata esimerkiksi pähkinöillä, oliiviöljyllä tai muilla kasvispohjaisilla öljyillä. Vegaaniruokavaliota noudattavien tulee käyttää ravintolisänä B12-vitamiinia, D-vitamiinia ja jodia. (Puhti 2024.) Myös kalsiumin, raudan ja sinkin tasoja on syytä tarkastella (Englund 2022).

Suomalaiset syövät huomattavasti suositeltua vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Näiden tuotteiden päivittäinen ravintosuositus on 500–800 g. Tästä suosituksesta jää

vajaaksi 86 % suomalaisista miehistä ja 78 % suomalaisista naisista. Lihankulutus on suomalaisilla taas liiallista. Viikossa punaisen lihan ravintosuositus on 350 g, ja tämä ylittyy suomalaisilla miehillä 93 % ja suomalaisilla naisilla 60 %. (Valtioneuvottelukunta, terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024.)

1.3 Vegaanisen ruoan historiaa

Vaikka termit vegaani ja vegaaninen ruokavalio tulivat tutuiksi vasta 1940-luvulla, voidaan eläinperäisten tuotteiden välttäminen ruokavaliossa jäljittää jo noin 500 vuotta ennen ajanlaskun alkua (Vegan society a). Vuonna 1806 englantilainen tohtori William Lambe julisti seuraavansa täyttä kasvisruokavaliota, jossa pois jäävät kaikki eläinperäiset tuotteet, tehden hänestä yhden ensimmäisistä "vegaaneista". (International vegetarian nion.)

Vuonna 1944 Donald Watson perusti tuttaviensa kanssa ensimmäisen "Vegaaniliiton". Vaikka liiton ruokavalio ei heti alkuunsa mukailut tämän päivän veganismia, olivat he jo 1949 päätyneet yhteiseen vegaaniseen ruokavalioon. Vuonna 1949 Leslie J. Cros totesi, että liitolta puuttuu tarkennus ja ehdotti sen olevan seuraavanlainen "Eläinten vapauttamisen periaate ihmisten hyväksikäytöstä". Periaate kirkastettiin myöhemmin tarkoittamaan "etsien lopetusta eläinten hyväksikäytölle ihmisten tarpeiden täyttämiseen, kuten työhön, ruokaan, metsästykseseen ja kaikkeen muuhun, mihin ihminen saattaa eläintä hyväksikäyttää". (The Vegan Society a).

1.4 Vegaanisen ruoan kasvu ja saatavuus

Kasvisruokavaliot ja vegaanisuus ovat kasvattaneet suosiotaan viime vuosina. GlobalDatan suorittama tutkimus väittää, että 70 % maailmanlaajuisista kuluttajista on siirtymässä kasvispainotteisempaan ruokavalioon. (Forbes 2018.) Kaurasta, pähkinöistä, soijasta, riisistä tai muista valmistetut maitokorvikkeet ovat nousseet suosioon yhä enemmän kasvispohjaisten kuluttajien mukana. Tarjonnan nousun lisäksi tuotteiden suosiota lisäävät ravitsemus- ja ympäristösuositukset. (Ruokavirasto.) Vuonna 2023 Niiniaho raportoi MTV uutisissa kauppojen vegaanituotteiden myynneistä ja kertoi, että S-ryhmä oli myynyt yli 15 miljoonaa litraa kasvijuomia.

Kasvisruokaa ja kasvisruokavaliota pidetään usein kalliimpana kuin sekaruokaa. Tosiasissa molemmat ruokavaliot voidaan koostaa sekä kalliisti että edullisesti. Tähän vaikuttavat ostotottumukset ja se, mitä raaka-aineita kaupasta valitaan. Esimerkiksi täysviljatuotteet ovat edullisia ja myydään kuivina, mikä tarkoittaa, että valmistaessa ruoan määrä voi lähes kolminkertaistua hyllyltä ostetun kuivamäärän verran. Pähkinöissä ja siemenissä voi

asiakas säästää valitsemalla auringonkukansiemeniä tai maapähkinöitä. Valmiit kasviproteiini- ja kasvisproteiinivalmisteet ovat kuitenkin huomattavasti kalleimpia kasvisruokailijan valintoja. Kasvisproteiinivalmisteella tarkoitetaan kasvisperäistä tuotetta, jonka proteiinipitoisuus on korkea. Jotta tuote voisi leimata itsensä kasvisproteiinivalmisteeksi, ei sen tarvitse täyttää ravitsemussuosituksen rajoja, sillä titteliä ei ole virallisesti olemassa. Tämän vuoksi kasvisproteiinin valmistajat tähtäävät Euroopan komission 12 % proteiinipitoisuuden tuotteen energiasta, jotta ne voivat markkinoida tuotetta proteiinin lähteenä. "Sisältää runsaasti proteiinia" -väitettä saa käyttää, kun 20 % energiasta tulee tuotteen proteiinista. (Johannes Anttila.)

Kesko (2024) listasi vuoden 2025 top 15 asiat, mitä suomalaiset haluavat löytää lisää arjestaan. Lista sisältää myös raaka-aineita, ja asioita, joita suomalaiset kaipaavat lautasilleen ja elämäänsä enemmän. Listan tuotteet ovat kalaa lukuun ottamatta vähintäänkin saatavilla vegaanisena.

1. Yksinkertaista kotiruokaa
2. Enemmän kasviksia
3. Kaappi järjestys
4. Kotimaista ruokaa
5. Lisää kalaa
6. Alennettuja punalaputettuja tuotteita
7. Lisää hedelmiä
8. Lähiruokaa
9. Vatsantoimivuutta parantavat ruoat
10. Vähemmän prosessoituja raaka-aineita ja ruokia
11. Itse kerätyt luonnonantimet
12. Enemmän marjoja
13. Joustava kasvissyönti, eli fleksaus, jossa suositaan enemmän kasvisruokia lihan sijasta.
14. Jämäruokapäiviä
15. Vähemmän sokeria sisältävät tuotteet.

Maailmanlaajuisesti veganismin suosiota ja vegaanien määrää on vaikea tulkita tarkasti. Vuodesta 2017 vuoteen 2023 Amerikassa kauppojen kasvipohjaisten tuotteiden myynti nousi 3,9 miljardista dollarista 29 miljardiin. Maailmanlaajuisesti myynti oli 21,6 miljardia dollaria vuonna 2019, ja vuonna 2023 myynti oli 29 miljardia dollaria. (Millstein 2024).

1.5 Muita ruokavalioita

Kasvisruokavalio koostuu pelkästään kasvikunnan tuotteista tai on kasvispainotteinen (Terveyskirjasto). Vegaanisuuksellakin on alalaji, jota kutsutaan fennovegaaniksi eli lähialuevegaaniksi, ja se pyrkii käyttämään vain lähialueen tuotteita. Suomen proteiinikasvien kirjo on kuitenkin suppea, joten fennoveganismin toteuttaminen Suomessa on toistaiseksi hankalaa (Englund 2022).

Semivegetaristi, pescovegetaristi, lakto-ovo-vegetaristi, laktovegetaristi, raakaruokailija ja makrobiottinen ruokavalio ovat kasvispainotteisia ruokavalioita (Terveyskirjasto). Joustavien kasvisryöjien joukko on moninainen, mutta useimmilla kasvisruokailijoilla ja ruokavaliolla raja kulkee yleisesti punaisessa lihassa (Kespro 2022).

Semivegetaristi ei syö punaista lihaa, mutta ruokavalioon kasvikunnan tuotteiden lisäksi kuuluu siipikarjaa, kalaa, kananmunia ja maitotuotteita. Pescovegetaristi käyttää eläinkunnan tuotteista kalaa, kananmunia ja maitotuotteita. (Terveyskirjasto.)

Lakto-ovo-vegetaristille ruokavalioon kuuluvat kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteet ja kananmunat. Laktovegetaristi jättää lihan ja kananmunat pois ruokavaliostaan, ja siihen kuuluvat eläinperäisistä tuotteista vain maitotuotteet. (Vegaanihaaste).

Raakaruokailija syö ainoastaan kypsentämätöntä kasvisruokaa, joka on tyyppillisesti lämmitetty 40–47 celsiusasteeseen (Terveyskirjasto). Tämä säilyttää raaka-aineiden entsyymit ja rasvat hyvässä muodossa, jolloin terveysvaikutukset pysyvät positiivisina (Kespro 2018).

Makrobiottinen ruokavalio on kasvispainotteinen ruokavalio, johon sisältyy runsaasti viljatuotteita ja vähän rasvaa, mutta siihen voi kuulua myös pieniä määriä kalaa tai muuta eläinperäistä tuotetta. Ruokavaliota noudattaessa on suositeltavaa, että henkilö syö viidestä seitsemään kertaa päivässä. Ruokavalioon tulee myös totuttautua asteittain, eikä vaihtaa ruokailutottumuksia yön yli. (Ruokavalio 2024.)

Planetaarinen ruokavalio on EAT-Lancet komission lanseeraama ruokavalio, jonka tavoitteena, on vähentää päästöjä ja ylipainoa länsimaissa, ja aliravitsemusta kehitysmaissa.

Ruokavaliota noudattava syö pääsääntöisesti kasvisruokaa ja valitsee kestäviä ja terveellisiä raaka-aineita. (Martat.)

Fleksaaja suosii ruokavaliossaan kasvispainotteisuutta ja esimerkiksi pitää kasvisruokapäiviä tai on viikkoja ilman lihaa, mutta ruokavalio ei varsinaisesti ole kasvissyönnin tyyppi (Terveyskirjasto). Kesko (2022) huomauttaa vuoden 2023 trendien mukana fleksauksen yleistymisestä ja siitä, miten heidän tavara saatavuutensa mukautuu kasvisruokavalion kokeilijoiden mukaan.

3 Menun suunnittelu

1.6 Raaka-aineet ja lihankorvikkeet

Vegaanisia ja kasvisruoka annoksia laittaessa voidaan käyttää erilaisia proteiininlähteitä tai ns. Lihan korvikkeita, näitä ovat esimerkiksi tofu ja seitan. Tofu on kolmesta raaka-aineesta tehty ruoka, ja nämä raaka-aineet ovat soijapapu, vesi ja hyydyte. Yleisesti hyydytteenä käytetään joko nigari- tai kalsiumsulfaattiliuosta. Tofua on saatavilla kaupan hyllyiltä erilaisina ja erilaatuisina. Tofu taipuu rakenteeltaan joko silkinpehmeäksi tai paksuksi pureskeltavaksi. Pehmeää tofua käytetään useimmiten keitoissa ja jälkiruoissa, kun taas paksu tofu imee itseensä hyvin makuja ja kestää hyvin paistamista ja grillaamista. (Jalotofu.)

Seitan on proteiinipitoinen kasvituote, joka muistuttaa lihaa, tästä syystä seitania käytetään usein vaihtoehtona lihalle. Seitan valmistetaan vehnägluteenista, kikkernejauhoista, öljystä, mausteista ja vedestä. Jauhoista, nesteistä ja pannulla kuullotetuista mausteista muotoillaan pallo, vaivataan hetki, jonka jälkeen tuote kääritään folioon ja paistetaan uunissa kypsäksi. (K-Ruoka 2025.)

Kananmunan korvikkeena voi vegaanisessa ruoanlaitossa käyttää esimerkiksi aquafabaa. Aquafaba on kikkerne purkeissa mukana tuleva suola liemi, joka käyttäytyy ruoanlaitossa kananmunan valkuaisenlailla. (K-Ruoka 2023.)

Liivattien voi vegaanisessa ruoanlaitossa ja leivonnassa korvata agaragar jauheella, tai hiutaleilla. Agaragar on leväpohjainen tuote, joka luo tuotteeseen kauniin kiillon. (Brander 2017.) Agaragar sekoitetaan nesteeseen ja keitetään sen liukenemiseen saakka. Agaragar hyytyy huoneen lämmössä, mutta tämä tapahtuu nopeammin viileässä (K-Ruoka 2018).

1.7 Trendaavat vegaani annokset ravintoloissa ja kotona

Tryotter-artikkeli listaa suosituimpia vegaanisia annoksia ravintoloiden ruokalistoissa, joihin luetteloidaan esimerkiksi vegaaninen buddhakulho eli bowli, linssikeitto ja tofukokkeli. Buddhakulho koostuu esimerkiksi viljasta, "vaalennetuista" lehtivihreistä, höyrytetyistä kasviksista, palkokasvista, pikkelöidyistä kasviksista ja kastikkeesta. Annos asetellaan nimensä mukaan kulhoon siten, että raaka-aineet ovat erillään toisistaan näyttävänä osioissa. (Love and Lemons.) Lehtivihreiden vaalentaminen on prosessi, jossa kasviksen fotosynteesiset pigmentit, kuten klorofylli, estetään kasviksen kasvuvaiheessa, jolloin kasvi vaalenee ja sen maku ja rakenne muuttuvat (Forigo). Linssikeitosta saa punaisia linssejä, porkkanaa ja bataattia sekoittamalla hienon oranssinkeltaisen, mukavasti lämmittävän ja kotoisan ruoan

(Kristensen, Vindahl 2015). Linssikeitto on hyvin ravintorikas, tehden siitä erinomaisen vatsantäyttäjän tai pienempänä annoksena mukavan alkuruoan. Tofukokkeli on vegaanisten aamupalojen superstara, joka tarjoaa korvikkeen perinteiselle munakokkelle. Tofukokkelin suosio pohjautuu sen tarjoamaan suureen proteiiniprosenttiin. Annos on suosittu niin aamupalalla, brunssilla kuin toimitusruokana. (Tryotter.) Tofukokkelin valmistus onnistuu murentamalla tofu kuumalle öljytylle pannulle, paistamalla pari minuuttia, sitten lisäämällä kaura- ja kasvisrasvasekoitusta, paistamalla vielä noin minuutin ja sitten lisäämällä mausteet (K-Ruoka).

Ravintoloiden ruokalista tarkastaessa voi hakija löytää erilaisia kasvisruokia. Esimerkiksi helsinkiläisen ravintola Kappelin à la carte listalta löytyy herkullisen kuuloinen annos, joka koostuu juuresröstistä, muhennetuista tateista ja papusalaatista. Samainen ravintola reagoi myös sesonki tuotteisiin ja opinnäytetyön kirjoitus hetkellä ravintola on valmistautumassa parsakauteen markkinoimalla parsamenua. Parsamenuun jokainen annos jälkiruokaa lukuun ottamatta sisältää parsaa. Listalta löytyy esimerkiksi kuohuviinillä maustettua parsakeittoa ja vihreää ja valkoista parsaa ja valkopapukroketti. (Raflaamo.) Parsakeitto ei ole ravintolassa saatavilla vegaanisena, mutta pienillä muutoksilla ja raaka-aineiden vaihteluilla, voitaisiin siitä luoda samanveroinen tuote myös vegaanisena.

1.8 Annoksen asettelu lautasalle eli pleittaaminen

Ruoan asettelu lautaselle eli pleittaaminen on tärkeä osa ala carte ravintola maailmaa. Pleittaaminen sallii kokin tuoda omaa persoonaansa ja identiteettiään luomaansa annokseen (McCann). Lautaselle komponenttien asettelussa tulee ainakin ottaa huomioon annoskoko, komponenttien määrä, tyhjätila, koristelu ja värit. Tyhjätila tarkoittaa, lautasella jätettävää tyhjää aluetta yksinkertaisuuden ja selkeyden vuoksi, sekä raikkauden ja houkuttelevuuden takaamiseksi. Tyhjää tilaa hyödynnetään usein lautasen toispuoleiseen asetteluun, jolloin lautasen toinen puoli jää lähes kokonaan tyhjäksi, kastikkeen tai pyreen pisaroita lukuun ottamatta. Lautasen yksipuolista asettelua, kutsutaan myös negatiiviseksi tilaksi. (Puukka 2023.)

A la carte annokseen on hyvä luoda korkeutta annoksen komponenteilla, tämä luo illusion siitä, että ruokaa olisi enemmän. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi lajittelemalla annoksen kasvikset harkittuun kasaan tai pinoamalla eri tekstuureita. (Amii 2023.)

Kastikkeen asettelu lautaselle on joissakin tapauksissa tarkkaa hommaa ja hienoimmista ravintoloissa sen laittamiseen on ainakin seuraavat viisi tekniikkaa. Kasaa ja vedä, (Kuva

1) jossa kastike tai pyree asetetaan kekkoon ja lusikan kärjellä ohjataan se asettumaan kaareksi tai viivaksi lautaselle. (Amii 2023.)



Kuva 1. Demonstrointi kasaa ja vedä tyylistä (Stevens 2022)

Kasaa ja vedä tyyli toimii hyvin esimerkiksi perunamuussille, pyreille tai vaikka kermavaahdolle (Stevens 2022). Pyreen vaahdon tai muussin koostumus on avain asemassa tekniikan onnistumisesta. Tarpeeksi kiinteä tuote pysyy hyvin paikallaan ja varmistaa, että vetosi pitää muotonsa annoksen tarjoiluun asti. (Lapierre 2022.)

Maalaaminen, jossa apuna toimii pullasuti ja kastike maalataan lautasen pohjalle. (Kuva 2) Maalaamisella on annokseen hauska ja artistinen vaikutus. (Lapierre 2022.)



Kuva 2. Esimerkki kastikkeen maalaamisesta lautaselle

Kastikkeen lautaselle maalaaminen toimii ohuiden, helposti levittyvien kastikkeiden kanssa, kuten peston tai balsamicon kanssa (Lapierre 2022). Myös menuun sisältyvä vadelma geeli sopii tähän.

Allastus, jossa kastike kaadetaan samaan kohtaan lautasella, jolloin se luo altaan. (Kuva 3) Allastustekniikkaa on hyvä käyttää, kun annoksessa on kastike, mikä ansaitsee reilun tarjoilu määrän. Allastus toimii huomiota herättävän vahvan kastikkeen, kuten punaviinikastikkeen kanssa. (Amii 2023.)



Kuva 3. Esimerkki allastustekniikasta (Fallowrestaurant)

Käyttämällä kulhoa tai syvää lautasta, saa annokseen luotua täydellisen ympyrän. Tekniikkaa käyttäessä muut komponentit asetetaan usein lautasen keskelle. Jos annokseen kuuluu toinen kastike voi sen yhdistää allastusta hyödyntävään annokseen esimerkiksi alla esitetyllä pisarointitekniikalla.

Pisarointi tekniikaksi (Kuva 3) kutsutaan, kun lautaselle esimerkiksi pursotinpulloa käyttäen hieman summamutikassa (Rediary) tai täysin tietoisesti levitetään tippoja, (Stevens 2022) jolloin annokseen visuaalinen kontrasti lisääntyy (Rediary). Tämä tekniikka on herkullinen ja makea tyyli asetella kastike lautaselle (Stevens 2022).



Kuva 3. Esimerkki pisarointitekniikasta (Stevens 2022)

Stevens (2022) suosii pisarointi tekniikan käyttöä esimerkiksi vinegretillä. Vinegretti on hänen valintansa, sillä öljy ja etikka erottuvat toisistaan ja tämä luo hienon visuaalisen efektin, missä etikka on ikään kuin vangittu öljy pisaran sisään.

Pursotinpussia tai -pulloa apuna käyttäen voi luoda lautasella suoria viivoja symmetriaa ja annoksen rajausta varten. Välineitä voi myös käyttää luomaan siksak-muodon lautaselle, (Kuva 4) jolloin annos saa lisää huomio pisteitä. (Amii 2023.)



Kuva 4. Esimerkki kastikkeen asetelusta saksakkiin

Saksakkiin asetelusta kastikkeen on parasta olla paksua ja sileää, mikä pysyy paikallaan. Tekniikkaa käyttäessä ruoan voi asettaa lautaselle ennen tai jälkeen kastikkeen laiton, riippuen siitä millaista estetiikka annokselta hakee. (Lapierre 2022.)

1.9 Astiaston vaikutus annoksen ulkonäköön

Ruokaa asetellessa lautaselle ei voi itse astian tyyliä jättää huomioimatta. Sopiiko annokseen normaali pyöreä valkoinen lautanen vai kehuisiko ruskea ja kulmikas kulho annosta paremmin. Astian väri vaikuttaa suoraan ruoan houkuttelevuuteen ja sillä voidaan korostaa räväkkyyttä, raikkautta tai klassisuutta. Lautasen koko vaikuttaa siihen, kuinka suurelta annos näyttää ja miten tyhjää tilaa hallitaan. (Kespro 2024.) Luvussa käsitellään erilaisia

lautastyyliä ja niiden tuomia etuja. Ravintoloiden lautasissa klassinen minimalistisuus (Kuva 5) on yhä yksinä suurimpina trendeinä (Rakporcelain).



Kuva 5. Klassinen minimalistinen lautanen

Minimalisuus astioissa tarjoaa annokselle ja ravintolalle selvän yksinkertaisen ja elegantin astiastotyylin, jolloin ruokailijan huomio kiinnittyy itse annokseen. Viimevuosina astiaston uusiokäyttö ja kestävyys on ollut päähuomio kohteita niin yritykselle, kuin asiakkaallekin. Materiaalit, joita ravintola tarjoaa asiakkaalle, tulisi huokua vastuuta ja kaunista maalaismaisuuutta. (Kuva 6) (Vancasso.)



Kuva 6. Esimerkki maalaismaisesta astiastosta (Monpote)

Artesaaniastiastot ovat myös nousussa ja niiden vahvuutena on niiden mahdollisuus joustaa ja venyä yrityksen ja sen tyylin ja persoonallisuuden mukana. Artesaani astiat luovat alkuperäisen tunnelman, joka on vahva vetonaula nykypäivän asiakkaissa. Artesaaniastiastoja löytyy laidasta laitaan, minimalistisesta, uskolliseen maalaismaisuuuteen. (RakPorcelain.)

Muita trendejä ravintoloiden astiatyyleissä ovat esimerkiksi rohkea ja värikäs, jolla yritetään luoda innovatiivinen ja kiinnostava ruokailukokemus. (Kuva 7) (GordonFoodSevices). Tämä onnistuu yhdistelemällä värejä ja luomalla pirteän ja odottamattoman kokemuksen.



Kuva 7. Rohkea ja värikäs astiasto (Salmela 2015)

Monen väriset ja muotoiset astiat sopivat värikkääseen ja rohkeaan trendiin. Värikäs ja rohkea tyyli on monipuolinen ja inklusiivinen.

Toisena esimerkkinä värikkäästä ja rohkeasta trendistä toimii myös metallisen väriset ja metallin väriä hyödyntävät astiat. Tällaiset astiat ovat nousevassa suosiossa. (Kuva 8) Astiastojen vahvuutena on niiden kiinnostavat yksityiskohdat ja tapa tuoda annokseen lisää luksusta. (RakPorcelain.)



Kuva 8. Esimerkki metallin ulkonäköä hyödyntävästä lautasesta (West elm)

Vuonna 2025 ihmiset haluavat syömään “takaisin mummolaan” niin sisustuksella, kuin kattauskellakin. (Kuva 9) Takaisin mummolaan tunnelman voi luoda astiastolla, joka tuo esiin kodikkuutta, modernia tyyliä ja eleganssia. Väreistä tähän sopii vaalean keltainen ja luonnonvalkea. (Björklund 2024.)



Kuva 9. Esimerkki takaisin mummolaan astiastosta

Ruokamaailma muuttuu jatkuvasti. Trendit, kuten newstalgia eli nostalgia yhdistettynä nykypäivän trendeihin. Muun muassa globaalit maust ja valmisateriat ovat nousussa. Kuluttajat ovat valmiita maksamaan enemmän kestävästä ja vastuullisista tuotteista, sekä toimijoista. (Björklund 2024.)

1.10 Biohajoavat astiastot

Opinnäytetyön menun luomisen tärkeänä kohteena on ilmastopäästöt ja vihreät valinnat, joten on vain luonnollista tutkia luontoystävällisiä ruokailuvälineitä ja astiastoja. Biohajoavia aterimia ja astiastoja valmistetaan vahvistamalla kuituja hartsiksi, joka on uusiutuvia luonnonvaroja hyödyntävä polymeeri, joka on luotu puristamalla tai ruiskuttamalla. Materiaaleja, joita biohajoaviin astioihin käytetään, ovat esimerkiksi maissitärkkelys, bambu, ja

sokeriruokon kuitu. Myös syötävät astiastot ovat nousussa biohajoavien astiastojen keskuudessa. Näitä syötäviä aterimia valmistetaan esimerkiksi chia siemenistä spirulina-levästä tai pellavansiemenistä. (Fortunebusinessinsights 2025.)

Biohajoavin aterimien markkina-arvo oli vuonna 2023, 37,3 miljoonaa Amerikan dollaria. Markkina-arvon odotetaan nousevan 39,82 miljoonaan dollariin vuonna 2024 ja sen odotetaan saavuttavan 73,43 miljoonan dollarin arvon vuoteen 2032 mennessä. Euroopassa biohajoavat aterimet ovat suosituimpia ja biohajoavista aterimien myynnistä 30 % tapahtui Euroopassa. (Fortunebusiness insights 2025.)

1.11 Menun yhtenäisyys

Makupari tarkoittaa komponentteja, joilla on joko sama makumaailma tai toisiaan kehuva makumaailma. Jotkut maut voivat tasapainottaa toisiaan ja syventää annoksen makua. Ihminen aistii viittä perusmakua, umami eli lihaisaa makua, suolaista, makeaa, hapanta ja karvasta. Esimerkkinä mauista, jotka korostavat toisiaan toimii suolainen ja makea, kuten suolainen kinuski tai paukkumaissi vaniljajäätelön päällä. (Hollingsworth 2023.)

Makupari määritelmä sisällyttää itseensä myös komponenttien aromien mielessä pidon. Aromeina hyvin yhteen pelaa esimerkiksi kukkainen ja hedelmäinen aromi. Menun rakentamisessa ja sen yhtenäisyyden pitämisessä on tärkeää, että suunnittelija on valinnut itselleen teemaan. (Hollingsworth 2023.)

1.12 Viinin ja kasvisruoan makujen yhdistäminen

Vegaanisten viinien suosio on noussut vegaanisen ruokavalion mukana. Vegaaninen viini eroaa tavanomaisesta viinistä siinä, että sen kirkastuksessa ei olla käytetty kananmunaa, liivatetta, kaseiinia tai kalalimaa. (Alko.)

Alko on lajitellut punaviinit, valkoviinit ja kuohuviinit makupaletin mukaan ja määritellyt niille sopivat ruokalajit. Punaviinit on jaoteltu seuraavasti: marjaisa ja raikas, pehmeä ja hedelmällinen, mehevä ja hilloisa, vivahteikas ja kehittynyt, sekä rotevaksi ja voimakkaaksi. Valkoviinit on luokiteltu makujen mukaan: pehmeä ja kepeä, lempeä ja makeahko, pirteä ja hedelmäinen, vivahteikas ja ryhdikäs, runsas ja paahteinen. Kuohuviinit on jaoteltu seuraaviin tyyleihin: pehmeä ja kepeä, lempeä ja makeahko, pirteä ja hedelmäinen, vivahteikas ja ryhdikäs sekä runsas ja paahteinen. (Alko.) Kaikista luetelluista viini tyypeistä löytyy myös vegaanisia vaihtoehtoja.

Vegaanisen ruoan viinin valitsemisessa on tärkeää huomioida, mikä annoksen kasviksista tai kasvispohjaisista tuotteista toimii ruoassa pääkomponenttina. Kasvisten ja viinin

makuparien luonnissa, kasvisten valmistus ja maustaminen on avainasemassa (Vintage-roots 2023.) Kasvisruokaa laittaessa on hyvä muistaa, että monet kypsentämättömät kasvikset ovat raakana karvaita, mutta makeutuvat kypsyessään. Yleinen viinisääntö ruoan laittamisessa toimii myös kasvisruokien kanssa, eli aromikas viini kuten The vine maker's secret barrels sopii aromikkaalle ruoalle ja keveämpi viini, kuten ABC Chardonay sopii kevyemmälle annokselle. (Berglund & Rinta-Huumo 2021, 436—437.) McClain (2022) kirjoittaa kasvisruoan yhdistelmistä ja toteaa, että täyteläistä punaviiniä ei kannata yhdistää kasvisruoan kanssa.

4 Markkinointiviestintä

1.13 Ravintoloiden markkinointi

Markkinoinnilla organisaatio tai yritys yrittää kasvattaa tuotteidensa tai tarjoamiensa palveluidensa myyntiä ja kysyntää. Elintarviketta markkinoidessa pitää sen pakkauksessa, esitteessä, mainoksessa tai muulla tavalla markkinoinnin yhteydessä tulla selväksi riittävät faktaan pohjautuvat tiedot. (Ruokavirasto 2023.)

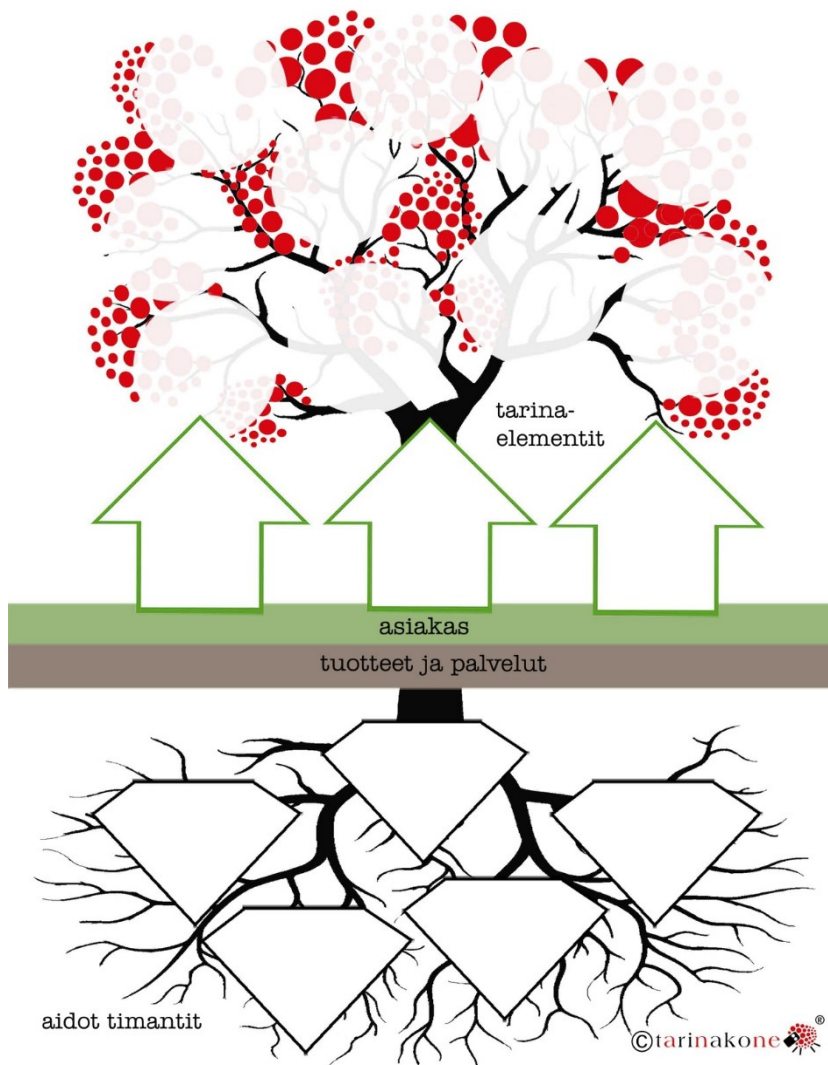
Elintarvikkeiden ja ravintoloiden markkinointikampanjan onnistuminen piilee kohderyhmän ymmärtämisessä, oivaltavassa kanavastrategiassa ja erotuvassa luovassa toteutuksessa. Tärkeintä on löytää ainutlaatuinen tarina, joka erottaa brändin muista. Esillepano on ainakin puolet nautinnosta, tutuistakin raaka-aineista saa uusia ja ihastuttavia yhdistelmiä. (Smoy 2024.)

1.14 Tarinallistaminen

Tarinallistaminen on tuotteen tai palvelun esille tuomista tarinan tavalla, jota hyödynnetään nykypäivän markkinoinnissa. Tarinallistamisen tavoitteena on luoda asiakkaille täydempiä ja merkityksellisimpiä asiakaskokemuksia ja elämyksiä markkinoinnista lähtien. Tarinallistaminen auttaa yritystä erottumaan joukosta ja luo kilpailuetua lisäämällä aikaa, jonka asiakas viettää palvelun parissa, madaltamalla ostoskynnystä, lisäämällä luottamusta ja selvittämällä tuotteen tai palvelun merkityksen ja hyödyn asiakkaalle. (Kalliomäki.)

Tarinallistamisen käyttöönottoa harkittaessa yrityksen on hyvä suunnitella oma stooripuu. (Kuvio 1) Stooripuu auttaa visualisoimaan yrityksen tarjoamista tuotteista ja palveluista tarinaan sopivat elementit. (Kalliomäki 2018.)

STOORIPUU™ Tarinaidentiteetti



Kuvio 1. Stooripuu (Kalliomäki 2018)

Stooripuuta lähdetään kasaamaan juurista oksiin päin, jolloin yritys joutuu kiteyttämään tärkeimmät ajatukset. Puun juuriin yrittäjä sijoittaa yrityksen pääasiat kuten liikeidean ja yrityksen tarkoituksen sekä tavoitteet ja lähtee niitä avaamaan rungosta oksiin. (Kalliomäki 2018.)

Yrityksen tulisi selvittää ja selkeyttää seuraavat vaiheet tarinaidentiteetin löytämiseksi. (Kalliomäki 2023, 7).

1. Keksiä ydinviesti. Ydinviesti on tarinan tärkein sanoma, joka yhdistää tarinallisen kokemuksen viestiksi. (Kalliomäki 2023, 7).
2. Kertoa syntyviesti, eli ydintarina. Ydintarina on tiivistää yrityksen olemassaolon tarinaksi. Yrityksen teot ja tulevaisuuden suunnitelmat heijastavat tätä tarinaa. Tarinan

kerronnassa suositaan käyttämään niin tietopohjaista faktaa, kuin myös fiktiota. (Kalliomäki 2023, 7.)

3. Keksiä yrityksen tarinan hahmot. Hahmo voi olla tosi maailmaan perustettu, täysin fiktiivinen tai jopa yritys itse. Hahmojen kehitysvaiheessa on jo hyvä suunnitella heidän persoonallisuuksiaan ja tapoja toimia. (Kalliomäki 2023, 7.)
4. Teemat. Mitä yritys yrittää tarinallaan viestiä ja mitkä teemat ovat yritykselle tärkeitä. Teemojen selkeyttäminen helpottaa tarinan ja palvelun tuottamista tulevaisuudessa. (Kalliomäki 2023, 7.)
5. Tarinan näkyvyys asiakkaan palvelupolulla. Miten ja missä asiakas kohtaa tarinan? (Kalliomäki 2023, 7.)
6. Palveluympäristön huomioon ottaminen ja sen suunnittelu tarinaa tukevaksi. Palveluympäristöllä tarkoitetaan palveluprosessia tai tilannetta, jonka palveluntuottaja tai tarjoaja on luonut, suunnitellut ja valvonut omassa ympäristössään. (Kalliomäki 2018) Gröönroos (2009) määrittää, että palveluympäristö on fyysinen paikka, jossa palvelu tapahtuu ja johon palveluntarjoajalla on mahdollista vaikuttaa kohtaamisen aikana (Pitkänen 2013).
7. Selvittää miten tarina näkyy ja vaikuttaa yrityksen tarjoamaan palveluun. Yrityksen tulisi listata ylös, miten tarina jakautuu palveluun. Esimerkiksi ravintolan tarinan jakautuminen on oletetusti erilainen, kuin majoituspalvelulla. (Kalliomäki 2023, 7)

Yrityksen tulisi tarinalistamista tuottaessaan luoda yrityksen tiloista ns. näyttämö. Tämä onnistuu poistamalla asioita yrityksen toimitilasta, jotka eivät tue yrityksen tarinaa. Useilla yrityksillä on niin fyysistä, kuin virtuaalista toimitilaa ja molemmista voi karsia tarinaan kuulumattomia asioita ja muokata niistä tarinan mukaisia. Tarinalistamisen suunnittelu on havainnointia, joten yrityksen on syytä astua asiakkaan saappaisiin ja kulkea palvelupolku asiakkaan silmin ja miettiä mitä tämä tuntee ja kokee tiettyinä hetkinä palvelupolkua. (Kalliomäki 2023, 9.) Palvelupolulla viitataan asiakkaan kokemiin palveluhetkiin, joka käydään läpi vaihe vaiheelta kronologisessa järjestyksessä (Palvelumuotoilupalo). Tarinan ympäristöä luodessa yritys miettii minkälaisia ääniä, tuoksuja tai huonekaluja tarina sisältää, ja miten ne tuodaan esille (Kalliomäki 2023).

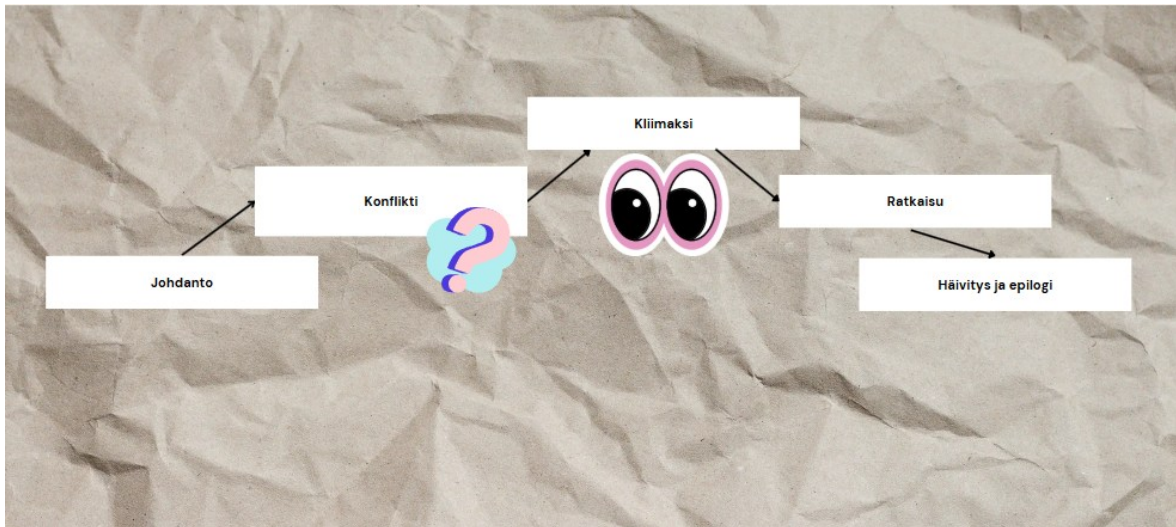
Kalliomäki (2023, 18) listaa tarinallistamisen oppaassaan kuusi vinkkiä yrityksille tarinallistamisen aloittamiseen

1. Testata tarinaa pienillä tarinateoilla yrityksesi arjessa, kuten sosiaalisen median päivitys tarinan hahmon äänellä.

2. Julkaista kolmenkuvan kollaasi sosiaalisessa mediassa, jossa hyödynnät tarinan perusrakennetta, alku, keskikohta ja loppu.
3. Yrityksen kannattaa hyödyntää ruokaa ja juomaa. Millainen tarjoilu olisi ydintarinasasi osana, raikas vegaaninen bowli vai hapanimelä kiinalainen kana.
4. Miettiä, miten ydintarina voisi olla läsnä asiakaskohtaamisissa ja tilaisuuksissa?
5. Miten ydintarina liittyy ruoan paketointiin tai sen esille laittoon?
6. Kävellä asiakkaan palvelupolku läpi ja löytää, missä ja miten asiakkaanpolku kohtaa yrityksen tarinan.

Tarinaidentiteettiä hyödyntäen yritys pystyy käsikirjoittamaan palvelut tarinoiksi, tavoitteena määrittellä tarinan toteuttaminen asiakaskohtaamisissa kronologisessa järjestyksessä. Käsikirjoituksessa tulee käydä ilmi, miltä tarina kuulostaa, maistuu, tuoksuu ja tuntuu eri vaiheissa palvelua. Käsikirjoittaessa palveluita tarinoiksi tulee olla selvää, kenelle palvelu ja tarina on suunnattu. Tarinaa voi tarvittaessa muokata eri asiakaskuntien tahtoihin ja tarpeisiin. Kun yritys on määrittänyt asiakaskuntansa voi yritys laatia tiivistelmän tarinankulusta. Tiivistelmässä tarinan juoni ja rakenne selkenee tarinan rakentamisen myötä. Yritys kirjaa tässä vaiheessa alun, keskikohdan ja lopun, tarinan tavoitteena on luoda palveluun tunnetta ja merkitystä. (Kalliomäki 2018.)

Tarinan juonen kehitettyä, voi tarinallistamisessa käyttää draamankaari työkalua (Kuvio 2). Draamankaareen rakennetaan palvelupolku ja hahmotellaan tarina täyttämällä draamankaareessa olevat laatikot kronologisessa järjestyksessä. (Kalliomäki 2018.) Draamankaari koostuu kuudesta osasta, jotka ovat johdanto, konflikti, klimaksi, ratkaisu, häivytyks ja epilogi. Johdannossa tarinan henkilöt esitellään ja aloitustilanteen suhteet tulevat selväksi. Konflikti luo tarinaan jännitystä sekä mielenkiintoa ja se voi olla joko ulkoinen tai useamman henkilön tai päähenkilön kamppailu itseään vastaan. Konflikteja voi tarinassa olla useampia, mutta seuraavaksi draamankaareen asetettavia klimakseja on aina vain yksi. Tarinan klimaksissa tarinan konflikti alkaa ratketa ja tarinan kuulijat, lukijat tai muuten huomionsa antaneet palkitaan vastauksilla tarinan kysymiin kysymyksiin. Loppuratkaisussa kaikkiin kysymyksiin on vastattu ja avoimet kysymykset täytetty. Häivytyksessä tarina saa merkityksensä. Epilogissa voi tarinan kertoja vielä viimeisen kerran vaikuttaa tarinan kuulijaan. (Kirjoittaminen.)



Kuvio 2. Perinteinen draamankaari (mukailtu Kirjoittaminen)

Draamankaaren luotuaan yritys voi luetella asiakaskohtaukset ja alkaa kehittää näille toimintoja ja merkityksiä. Tarinankulun selvittyä voi yritys viimein kirjoittaa tarkkaan tarinakäsikirjoituksen, yksityiskohdat mukaan lukien. Yritys voi esimerkiksi kirjoittaa repliikkejä työntekijöilleen, huomioida tärkeät huomiota herättävät esineet sekä visuaaliset yksityiskohdat ja ruokaan liittyvät asiat. Tämän jälkeen jäljellä on vain tuotannon suunnittelu ja paketointi. Jäljelle jää enää käytännön puoli, eli tarinalistamisessa siirrytään tuotannon suunnitteluun. (Kalliomäki 2023, 11.)

5 Tutkimus

1.15 Tutkimustyyli

Työssä suoritettiin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonkeruu yritetään kohdistaa suureen vastaajajoukkoon. Tutkimustulokset saadaan useimmiten numeroina ja tutkimus vastaa yleensä kysymyksiin, kuinka moni, kuinka usein ja miten. Määrällisessä tutkimuksessa on kysymysten hyvä seurata seuraavia ohjeita. Kyselyssä tulisi esittää lyhyitä ja selkeitä kysymyksiä, ja käsitteiden olisi oltava niin konkreettisia, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset. On myös suositeltavaa hyödyntää kuvia kysymyksissä, kun se on mahdollista. Kyselyn tulisi etsiä vastausta vain yhteen kysymykseen kerrallaan, eikä yhteen kysymykseen saa upottaa toista kysymystä, vaan ne on esitettävä erillään. Vastausvaihtoehdoissa on huomioitava kaikki mahdolliset vaihtoehdot, ja kyselyyn voi ottaa mallia ammattilaisten tekemistä kyselyistä, joita löytyy esimerkiksi tilastokeskuksen sivuilta. Kysymysten on oltava johdonmukaisia ja niiden on seurattava loogista järjestystä. Kysymysten määrää on hyvä harkita, sillä liiallinen määrä kysymyksiä saattaa johtaa vastaajan väsymiseen ja vastaamatta jättämiseen. Vaikka kyseessä on määrällinen tutkimus, on suositeltavaa lisätä ainakin yksi avoin kysymys, jossa vastaaja voi kommentoida asiaa vapaasti. Tutkimuksen saatekirjeessä tulee tuoda esiin tutkimuksen tavoite, aineiston käyttö, säilytys ja anonymisointi. (Ruohonen 2022.)

Tutkimustyyliksi valikoitui määrällinen kyselytutkimus, sillä tutkimuksessa oli tavoitteena tutkia opiskelijoiden mielipiteitä, löytää keskiarvoja ja havainnoida poikkeuksia. Kyselyn kohderyhmän huomioon ottaen määrällinen kyselytutkimus, joka mahdollisti yksinkertaisten, selkeiden kysymysten kysymisen ja vastaajan nopean vastaamisen, oli oleellista tutkimuksen kannalta.

1.16 Tiedon keräys

Tiedonkeruu työssä tapahtui Webropol-kyselylomakkeella, joka sisälsi yhteensä yksitoista kysymystä (Liite 1). Webropol valikoitui työssä käytettäväksi alustaksi kilpailevan Google Docsin sijaan, koska Webropol luo tilastot selkeästi ja automaattisesti kyselyn aukioloajan päätyttyä.

Kyselyn yhdestätoista kysymyksestä yhdeksän oli monivalintakysymyksiä ja kaksi avoimia kysymyksiä. Kysely jaettiin suosittuihin Lappeenrantalaisiin opiskelijoiden WhatsApp-ryhmiin. Ryhmissä oli kyselyn lähettämishetkellä noin 150 henkilöä. Kysely jaettiin WhatsAppiin

Instagramin sijaan, sillä oletettiin, että näissä ryhmissä olevat opiskelijat ovat kiinnostuneita vastaamaan vertaisopiskelijoiden töihin.

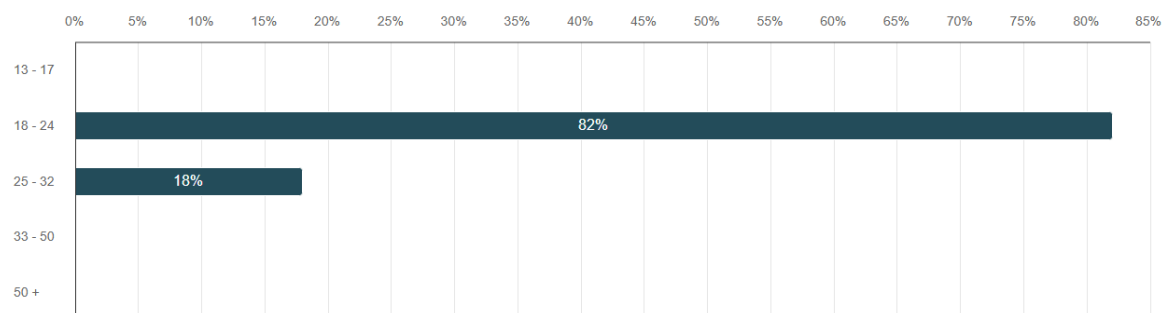
Kysely oli alun perin auki viikon ajan, 11.3.2025–17.3.2025. Vastauksia saatiin tuona aikana 16, joten kyselyn aukioloaika pidennettiin kattamaan aikaväli 11.3.2025–23.3.2025. Kyselyn aukioloajan pidentämisen lisäksi ryhmiin lähetettiin keskiviikkona 19.3.2025 muistutusviesti kyselyn täyttämistä. Lopulta vastauksia kertyi 22.

Koska kysely jaettiin sosiaalisen median alustalla, on syytä tiedostaa kyselyn luotettavuutta koskeva seikka, kaikki lappeenrantalaiset opiskelijat eivät ole näissä ryhmissä, joten kyselyyn vastanneet eivät edusta koko perusjoukkoa, joka tässä tapauksessa on nuoret opiskelijat (Ruohonen). Perusjoukko eli populaatio tarkoittaa tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää, jonka tietoja halutaan kerätä (Tilastokeskus).

Kyselyn alussa selvitettiin vastaajan ikä, vastaushetken ruokavalio ja kiinnostus kasvisruokaa kohtaan. Näiden jälkeen kyselyssä pyrittiin kartoittamaan kasvisruoan tarjonnan laatua ja saatavuutta.

1.17 Tulosten esittely

Työssä luotiin menu ja siitä tulostettava ruokalista liite 2. Kysymykset 1–3 kartoittavat vastaajan iän ja ruokavalion. Ensimmäisessä kysymyksessä selviää vastaajien ikäluokka. (Kuvio 3) Kysymykseen 1, 82 %, vastasi olevansa iältään 18–24-vuotiaita. Vain 18 % olivat 25–32-vuotiaita.



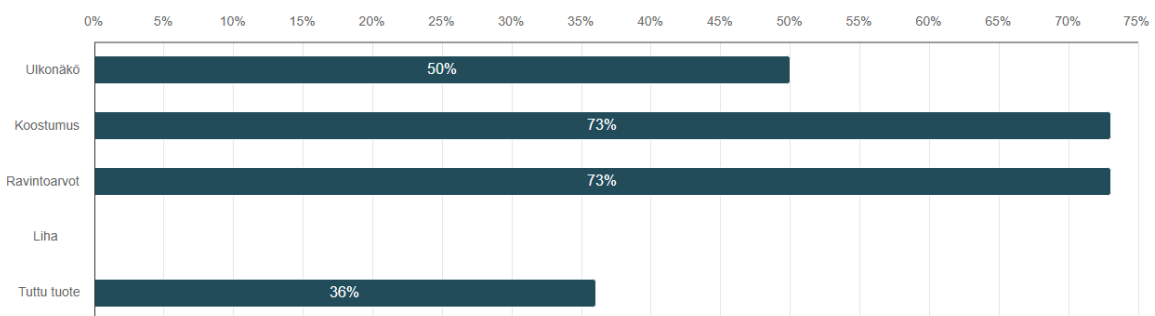
Kuvio 3. Vastaajien ikähaarukka

Ikähaarukkaa tarkastellessa voidaan todeta, että kysely saavutti tavoitellun nuoren kohde-ryhmän. Tämä oli oletettavissa, sillä kanavat, joissa kysely jaettiin, koostui lähes täysin nuorista, alle 25-vuotiaista opiskelijoista.

Toisena kysymyksenä kysyttiin vastaajien nykyisestä ruokavaliosta. Vastaajista 91 % kertoi olevansa sekasyöjiä ja 9 % kasvissyöjiä. Täten täysin vegaaniruokavaliota noudattavilta ei kyselyyn vastannut ketään. Kolmantena kysymyksenä kysyttiin, kuinka kauan vastaaja on

seurannut kasvisruokavaliota. Molemmat kyselyyn vastanneet kasvissyöjät olivat olleet kasvissyöjiä jo kolme vuotta tai pidempään.

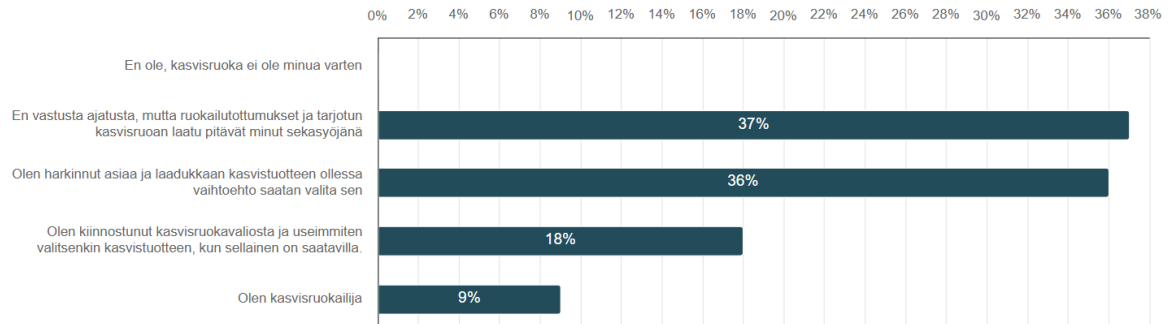
Monivalintakysymykset 4–6 kartoittivat vastaajien kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan ja kysyivät, mitkä asiat vaikuttavat vastaajien ruokavalintoihin. Neljäs kysymys kuului: *"Mitkä asiat ovat tärkeitä ruoassa sinulle?"* (Kuvio 4) Kysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan useita vaihtoehtoja. Vastausvaihtoehto *"Ulkonäkö"* sai 50 % vastausta. *"Tuttu tuote"* sai 36 %, ja vaihtoehdot *"Koostumus"* ja *"Ravintoarvot"* saivat molemmat 73 % vastaajien äänistä.



Kuvio 4. Mitkä asiat ovat ruoassa tärkeitä

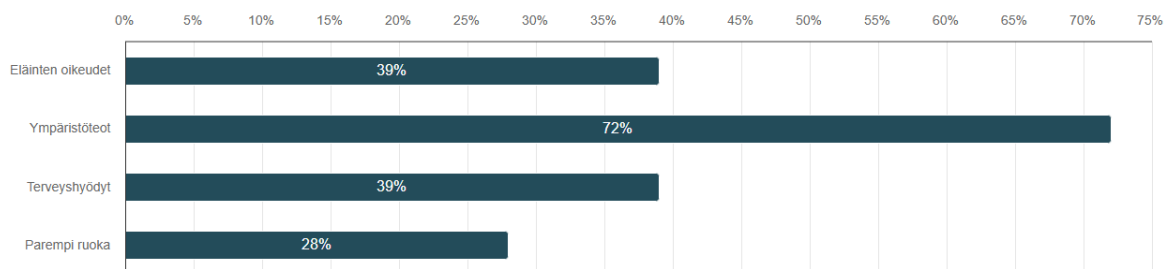
Mielenkiintoisesti vaihtoehto *"liha"* ei ollut kenellekään vastanneista tärkeää ruoassa. Vastauksien perusteella, on menun luomisessa otettava huomioon annoksien koostumus ja luotava rakennetta erilaisilla koostumuksilla ja hyödyntää ravintorikkaita tuotteita.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, ovatko vastaajat harkinneet kasvisruokavaliioon siirtymistä tai sen kokeilemistä. (Kuvio 5) Neutraaleja vastauksia, kuten *"en vastusta ajatusta, mutta ruokailutottumukset ja tarjotun kasvisruoan laatu pitävät minut kasvissyöjänä"* ja *"olen harkinnut asiaa, ja laadukkaana kasvituotteen ollessa vaihtoehto saatan valita sen"*, saivat molemmat saman verran vastauksia. Eniten kiinnostusta kasvisruokavaliota kohtaan herättävät vastaukset saivat yhteensä 27 % äänistä. Näistä 18 % oli, vastausvaihtoehdolla *olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta ja useimmiten valitsenkin kasvituotteen, kun sellainen on saatavilla. Olen kasvisruokailija* vastauksen, antoi vähemmistö vastaajista eli kaksi kyselyyn aikaisemmin kartoitettua kasvisruokailijaa.



Kuvio 5. Oletko kiinnostunut kasvisruokavalioon siirtymisestä tai sen kokeilemisestä Kyselyyn vastanneet näyttävät osoittavan kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan. Yksikään vastaaja ei valinnut vastausvaihtoehtoa *en ole, kasvisruoka ei ole minua varten*.

Kuudennessa kysymyksessä kysytään, *mikä olisi syy vastaajan syy kasvisruokavaliolle siirtymiseen tai siinä pysymiseen* (Kuvio 6). Vastaaja pystyi halutessaan valitsemaan useamman vaihtoehdon. Eniten vastauksia keräsi vastausvaihtoehto *ympäristöteot, eläinten oikeudet* ja *terveyshyödyt*, saivat kumpikin 39 % vastauksista. *Parempana ruokana* kasvisruokaa piti 28 % vastaajista.



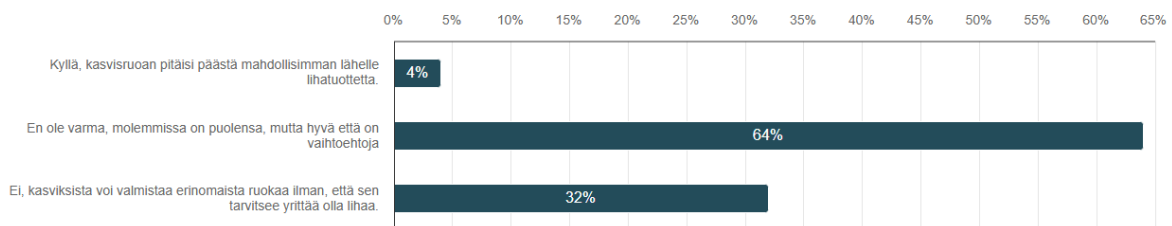
Kuvio 6. Syysi kasvisruokavalioon siirtymiseen ja tai siinä pysymiseen

Vastausvaihtoehtoista eläinten oikeudet, ympäristö teot ja terveyshyödyt ovat yleisimpiä syitä, ihmisten ruokavalion muutoksesta vegaanisuuteen (The vegan society b). Tästä syystä ne valikoituivat vastausvaihtoehtoiksi. *Parempi ruoka* vaihtoehto oli valinnan varana siksi, että jotkut vastaajista saattaisivat olla jo sitä mieltä, että kasvisruoka vaihtoehdot ovat parempia. Tätä tietoa voisi siten hyödyntää menun luonnissa käyttämällä jo tuttuja tekniikoita ja raaka-aineita.

Kysymys 7. *Onko tämän hetken paikallisten kauppojen ja ravintoloiden tarjoama kasvisruoka- ja tuote valikoima mielestäsi riittävä ja minkälaisia muutoksia haluaisit nähdä tarjonnassa?* Kysymyksessä oli avoin vastaus, koska kysymys on laaja ja siihen ei varmuudella ole saatavilla yksiselitteistä vastausta. Vastauksia kysymykseen tuli 11 ja kaikki olivat sisältöään erilaisia. Esimerkiksi tofua, parempia kasvispihvejä ja gluteenittomia vaihtoehtoja toivottiin kauppoihin ja ravintoloihin. Ainakin yksi vastaaja harmittelee ravintoloiden

vegaanisen ruoan perään ja toteaa, että vegaanisia annoksia on tarjolla vain yksi tai kaksi ravintolaa kohti.

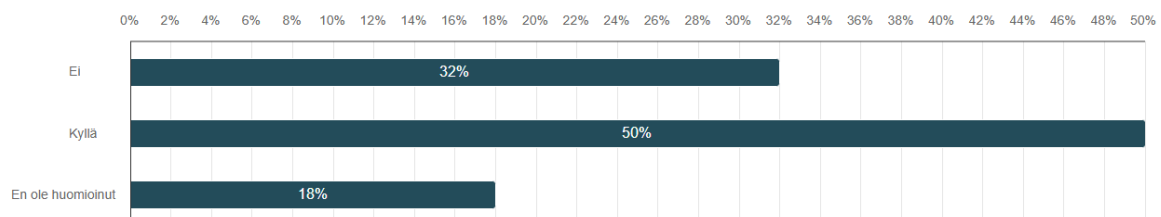
Kahdeksas kysymys kysyy *pitäisikö kasvisruoan maultaan ja koostumukseltaan yrittää jäljitellä lihaa vai yrittää pysyä enemmän kasviksen kaltaisena? Vastaukset kysymykseen olivat yllättäviä, sillä vain 4 % vastaajista oli sitä mieltä, että kasvisruoan pitäisi päästä mahdollisimman lähelle lihatuotetta. 64 % Vastaajista ei ollut varmoja ja valitsivat neutraalin vaihtoehdon. Kieltävän vastauksen eli ei, kasviksista voi valmistaa erinomaista ruokaa ilman, että sen tarvitsee yrittää olla lihaa, antoi 32 % vastaajista.*



Kuvio 7. Kasvisruoan koostumus

Vastausvaihtoehdoista käy ilmi, että vaihtoehdot ovat vastaajille tärkeitä. Syytä on huomioida myös, että useampi vastaaja on vastannut kasvispainotteisen vaihtoehdon, kuin lihaa mukailevan vaihtoehdon. Silti tämä vastaajakunta, joka vastasi, *kyllä kasvisruoan pitäisi päästä mahdollisimman lähelle lihatuotetta*, on mielenkiintoinen, sillä kukaan vastaajista ei pitänyt lihaa tärkeänä ruoassaan. (Ks. Kuvio 4.)

Yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin, koulun ja työpaikan kasvisruoka tarjonnan riittävyydestä. (Kuvio 8) Vastaajista puolet vastasi myöntävästi, kolmas osa kieltävästi ja noin viidesosa ei ole asiaa huomioinut.

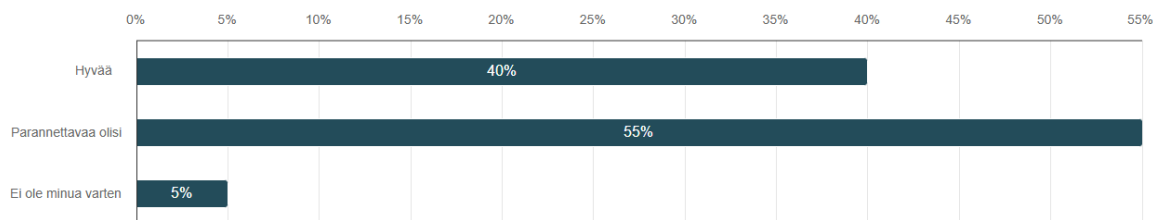


Kuvio 8. Onko koulun työpaikan ja paikallisten ravintoloiden kasvisruoka tarjonta mielestäsi riittävää

Lähivuosina kasvisruoan esillepanoon on kouluissa panostettu. Halu tähän kumpuaa tuoreista kouluruokailusuosituksista. Yleisintä on, että kasvisruokaa on koululaisille tarjolla suurimmissa kaupungeissa, kuten Helsinki, Espoo ja Lappeenranta (Kaipainen 2021).

Seuraava kysymys on jatkumoa yhdeksännelle kysymykselle. Kysymys kuuluu, *onko tarjottu kasvisruoka laadukasta?* (Kuvio 9) Melkein puolet vastaajista valitsi vaihtoehdon

Hyvää. 55 % Vastaajista valitsi vaihtoehdon *parannettavaa olisi*. 5 % vastaajista oli sitä mieltä, että kasvisruoka ei ole heitä varten.



Kuvio 9. Kasvisruoan laatu vastaajien mielestä

Lähes puolet ovat tyytyväisiä kasvis ruoan laatuun. Pienempi vastaus prosentti kymmenennen kysymyksen myönteiseen vastaukseen, kuin yhdeksänteen kysymykseen tarkoittaa, että asiakastyytyväisyydessä on parantamisen varaa. Suurtalousseittiöt tuntuvat tiedostavan tämän, sillä ne parantavat kasvisruokaosaamistaan, jotta kasvisruoka maistuisi kouluissa paremmin (Kaipainen 2024).

Kymmenes ja viimeinen kysymys suoritettiin avoimena ja siinä kysyttiin, miten kasvisruoan pitäisi muuttua, jotta se olisi houkuttelevampi vaihtoehto vastaajalle. Vastauksista tulee huomioita ja toiveita muun muassa hintaan, mausteisiin ja ruoan koostumukseen.

1.18 Yhteenveto

Kyselystä kävi ilmi, että nuoret opiskelijat ovat kiinnostuneita kasvisruoasta ja sen tarjoamista ruokailuvaihtoehdoista. Yllätyksenä tuli, ettei yksikään ihminen pitänyt lihaa itsessään tärkeänä ruoassa. Vastaajille tärkeää oli ravintorikas, koostumukseltaan miellyttävä ja hyvänmakuinen ruoka. Positiivista olisi, jos annokset myös näyttäisivät hyvältä. Avoimessa kysymyksessä tuli ilmi, että gluteenitonta vegaanista ruokaa on aika vähän saatavilla, joten menun reseptit on suunniteltu myös siinä mielessä, että annosta vähän muuttaessa, niistä saisi gluteenittomia. Muutokset ovat löydettävissä annosten reseptien liitteistä. Alkuruoaksi valikoitui hernesosekeitto, sillä kyselyyn vastaajat halusivat ravintorikasta ruokaa. Myös pääruoan juurekset ja sienet ovat ravintorikkaita. Herneiden tarjoaman ravintosisällön vuoksi. 100 g herneitä sisältää energiaa 315 kJ (75 kcal), sokeria 5,3 g, 0,8 g rasvaa, 0,2 g tyydyttynyttä rasvaa ja 5,1 mg suolaa. (Fineli) Lisäksi herneissä on runsaasti kuitua ja proteiinia (Hölttä).

1.19 Alkuruoka Creme Ninon

Alkuruoaksi vegaaniseen "Neljä vuodenaikaa" -menuun tiensä löysi ranskalainen hernesosekeitto Crème Ninon. Hernesosekeiton voi parsakauden alettua helposti vaihtaa parsasekeittoon, käyttäen samoja tekniikoita kuin hernesosekeitossa. Hernesosekeitto tuo mieleen kesän, ja parsakausi osuu juuri huhti- ja toukokuulle, joten nämä annokset ovat erinomaisia ottamaan kevään ja alkavan kesän roolin menussa. Annokset vievät ruokailijan torille, jossa raikas kevät tuuli osuu kasvoihin ja ensimmäiset kesälinnut tekevät paluutaan. Tarjoiluastiaksi valikoitui näyttävä lasinen läpinäkyvä kuppi, joka tuo annoksen raikkauden esiin. (Kuva 10.)



Kuva 10. Ranskalainen hernesosekeitto eli crème ninon vegaanisesti valmistettuna
Tarjoiluastiaksi valikoitui näyttävä lasinen läpinäkyvä kuppi, joka tuo annoksen raikkauden esiin. Alkuruoan resepti löytyy liitteestä 3.

1.20 Pääruoka "Portobello tempura"

Pääruokana tarjoillaan tempurataikinassa uppoaistettu portobello timjamilla maustettujen, paistettujen kasvisien pedillä, puolukka kastikkeen kera. (Kuva 12) Annos vie ruokailijan

alkavaan syksyyn väkevällä puolukalla ja ensimmäisellä sienisadolla. Tuhti, mutta yllättävän ilmava tempurataikina lämmittää syksyn alkavilla viimoilla. Rapea tempurataikina tuo annokseen tutkimuksessa toivottua koostumusta.



Kuva 11. Portobello tempura annos tummansinisellä lautasella

Annoksen värikontrasti tuo esiin tämän hetken trendin rohkea ja värikäs (ks. 2.4 astiaston vaikutus annokseen kuva 7.) Pääruoan reseptit ja ohjeet ovat liitteessä 4.

1.21 Jälkiruoka “Turkinpippuri juustokakku vadelmasydämellä”

Jälkiruoka hyödyntää suomalaisia marjoja ja annos kuvastaa talvista maisemaa. Turkinpippuri juustokakku vadelmasydämellä, vadelmapyreellä ja tuoreilla marjoilla. Minimalistinen valkoinen lautanen tuo kakun ja marjojen tummuuden ylös ja korostaa vadelman ja mintun raikasta väriä. Annoksen tumma kakku ja vaalean harmaa täyte, luo mieleen talvisen maiseman. (Kuva 12.) Jälkiruoan resepti ja ohje liite 5.



Kuva 12. Turkinpippuri juustokakku vadelmasydämellä

Kylmä valkoinen lautanen, musta kakku ja vadelmapyree lautasella luovat kontrastia keskenään. Tämän kontrastin kakun päälle asetetut marjat ja mintun lehti, sitovat yhteen. Anosta katsellessa saattaa ruokailija tuntea talven viiman, mutta terävä lakritsi täyte ja tuoreet marjat piristävät mieltä ja suussa sulava kakku saattaakin kadota lautaselta hetkessä.

6 Yhteenveto ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan ja tarkentaa, mitkä piirteet ruoassa ovat heille tärkeitä. Tutkimus rajattiin nuoriin alle 32-vuotiaisiin opiskelijoihin ja se toteutettiin WhatsAppin kautta lähetetyiden kyselylomakkeiden avulla.

Opinnäytetyön johdannossa esiteltiin aiheenvalinnan syy, työn tausta, tutkimuskysymykset, tavoitteet ja tutkimusmenetelmä. Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä käsiteltiin luvuissa 2–4. Teoriaosiossa käsiteltiin vegaanistaruoka ja kasvisruokavalioita, vegaanisen ruokavalion ravintosuosituksia, vegaanisen ruoan historiaa. Teoriaosiossa käsiteltiin myös erilaisia ruoan asettelutyylejä, trendikkäitä vegaanisia annoksia ravintoloissa ja kotona, viinien käyttö kasvisruokavaliossa, erilaisia astiastoja ja markkinoinninviestintää. Luvussa neljä käsiteltiin tutkimusta, sen tuloksia ja tutkimusten pohjalta luotua vegaanista menua.

Tutkimustuloksista saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin, ja niitä saatiin hyödynnettyä menun suunnittelussa. Opiskelijat ovat kiinnostuneita kasvisruoasta, mutta kaipaavat panostusta annosten ulkonäköön, koostumukseen ja ravintoarvoihin. Tutkimuksen tulosten pohjalta suunniteltu menu on toteutettu vastaamaan näihin toiveisiin. Annoksissa on jälkiruokaa lukuun ottamatta kiitettävät ravintoarvot. Annokset vastaavat tutkimuksessa esille tulleita toiveita.

Tutkimuksen pätevyys on syytä ottaa huomioon, sillä tutkimuksen kohdejoukko oli rajallinen n. 150 Henkilöä ja tutkimukseen vastasi 22 henkilöä. Vähäisen vastaaja määrän takia on tutkimuksen yleistettävyyttä syytä ottaa huomioon, eikä sitä voi pitää kokoperusjoukon eli nuorten opiskelijoiden mielipiteenä. Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus noudattaa tieteellisiä käytäntöjä. Näitä käytänteitä ovat esimerkiksi, rehellisyys, huolellisuus, ja tarkkuus (Peda). Työtä voidaan tämän määritelmän mukaan pitää luotettavana, sillä tutkimustulokset analysoitiin huolellisesti ja työ noudatti LABin opinnäytetyölle määrättyä rakennetta. Kyselyssä kysytyjen kysymysten sanamuotoihin olisi voinut kiinnittää tarkemmin huomiota ja muokata kysymykset helpommin ymmärrettäviksi.

Tutkimus jättää tilaa jatkotutkimuksille. Opinnäytetyössä tutkittiin melko pintapuolisesti mitkä piirteet ruoassa ovat tärkeitä nuorille opiskelijoille mm. koostumus ja ulkonäkö. Näitä voisi tutkia lisää selvittämällä, mitä piirteitä opiskelijat pitävät hyvännäköisinä ja minkälaista koostumusta opiskelijat haluaisivat kasvisruoaltaan. Myös hinnoitteluun ja hintaan liittyvää tutkimus aihetta kohtaan voisi toimia.

Opinnäytetyö suoritettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimustyyli sopi hyvin tarvittavan tiedonkeräämiseksi ja loi syitä jatkotutkimuksille. Laadullinen tutkimus olisi voinut olla toimiva

vaihtoehto, jos tutkimuksen olisi kohdistanut esimerkiksi ravintoloiden esihenkilöille, kuten keittiö- tai ravintolapäälliköille.

Lähteet

- Amii. 2023. Food presentation and plating techniques. Viitattu 14.12.2024. Saatavissa <https://resdiary.com/blog/food-presentation-and-plating-techniques>
- Anttila, J. 2021. Kasvisruokaa edullisesti. Viitattu 09.01.2025. Saatavissa <https://sydan.fi/fakta/kasvisruokaa-edullisesti/>
- Berglund, J. & Rinta-Huomo, A. 2021. Viinistä viiniin. Helsinki: Otava
- Björklund, S. 2024. Ravintola trendit. Viitattu 14.03.2025. Saatavissa <https://www.eahlstrom.fi/trendit-ja-sesongit/ravintolatrendit>
- Brander, J. 2017. Millä korvaat kananmunat. Viitattu 22.3.2025. Saatavissa <https://kotiliesti.fi/ruoka/kokin-ja-leipurin-opas-nain-korvaat-kananmunan-leivonnassa-ja-ruoanlaitossa/>
- Fallowrestaurant 2024. Redwine sauce Viitattu 28.3.2025. Saatavissa <https://fallowrestaurant.com/red-wine-sauce/>
- Fineli. Herne, vihreä, tuore. Viitattu 25.3.2025. Saatavissa <https://fineli.fi/fineli.fi/elintarvikkeet/370>
- Forigo. 2024. Bleaching what is it and how to do it. Viitattu 14.01.2025. Saatavissa <https://www.forigo.it/en/news/bleaching-what-is-it-and-how-to-do-it>
- Fortunebusinessinsights. 2025. Biodegradable cutlery market. viitattu 07.01.2025. Saatavissa <https://www.fortunebusinessinsights.com/biodegradable-cutlery-market-106212>
- GordonFoodServices. Restaurant dinnerware trends you need to know about. Viitattu 5.12.2024. Saatavissa <https://gfs.com/en-us/ideas/restaurant-dinnerware-trends-you-need-to-know-about/>
- Hollingsworth, D. 2023. "The psychology of flavor pairing, how to create innovative menus". Viitattu 26.11.2024. Saatavissa <https://www.caterease.ca/the-psychology-of-flavor-pairing-how-to-create-innovative-menus/>
- Höltta, M. Viisi hyvää syytä syödä herneitä. Viitattu 25.3.2025, saatavissa <https://www.fressi.fi/viisi-hyvaa-syyta-syoda-herneita/>
- Isomäki, R. 2021. Eläintalous on ilmastokriisi. Yle. Viitattu 5.12.2024. Saatavissa <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/05/13/elaintalous-on-ilmastokriisin-tikittava-aikapommi-mutta-siihen-on>
- Jalotofu. Mitä tofu on? Viitattu 20.02.2025. Saatavissa <https://jalotofu.fi/mita-tofu-on/>

Juvenes. 2024. Kuukauden vastuullisuusteema : kasvissyönti. Viitattu 9.1.2025. Saatavissa <https://juvenes.fi/kuukauden-vastuullisuusteema-kavissyonti/>

Kaipainen, M. 2021. Pieni kikka nosti kasvisruuan lasten suosioon – vain ruokien järjestys vaihdettiin : “menekkiä jouduttu jopa rajoittamaan muovikannella”. Yle. Viitattu 03.04.2025. Saatavissa <https://yle.fi/a/3-12070982>

Kaipainen, M. 2024. Koululaiset saavat nyt entistä maukkaampaa kasvisruokaa – salaiset reseptit tulivat jakoon. Yle. Viitattu 03.04.2025. Saatavissa <https://yle.fi/a/74-20087639>

Kalliomäki, A. 2018. Aloita tarinapuusta. Viitattu 22.12.2024. Saatavissa <https://tarinakone.fi/blogi/villa-nro-3-aloita-stooripuusta/>

Kalliomäki, A. 2023. Näin tarinallistat palvelusta erottuvan ja vaikuttavan elämyksen. Opas. Viitattu 04.01.2025. Saatavissa https://www.tarinakone.fi/lataukset/tarinallistamisen_opas.pdf

Kalliomäki, A. Tarinallistaminen. Viitattu. 22.12.2024. Saatavissa <https://tarinakone.fi/tarinallistaminen/>

K-Ruoka. 2018. Liivate ja kasvispohjaiset korvikkeet. Viitattu 22.3.2025. Saatavissa <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/liivate-ja-vegaaniset-korvikkeet>

K-Ruoka. 2023. Näin Käytät aquafabaa. Viitattu 22.3.2025. Saatavissa <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/aquafaba>

Kespro. 2023. Näin pleittaat kuin ammatilainen. Viitattu 02.12.2024. Saatavissa <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/nain-pleittaat-kuin-ammattilainen>

Kespro. 2024. Astiat ravintolan liikeidean mukaan. Viitattu 25.11.2024. Saatavissa <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/astiat-ravintolan-liikeidean-mukaan>

Kesko. 2024. K-ryhmän ruokatrendikatsaus 2025: Täsmä ruokailu valtaa tilaa suunnitelmallisuudelta, eikä hyvinvointi trendille näy loppua. Viitattu 01.06.2024. Saatavissa <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2024/k-ryhman-ruokatrendikatsaus-2025-tasmaruokailu-valtaa-tilaa-suunnitelmallisuudelta-eika-hyvinvointitrendille-nay-loppu/>

K-Ruoka. Tofukokkeli. Viitattu 14.01.2025. Saatavissa <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/tofukokkeli>

Kirjoittaminen. Draamankaari – tarinan kerronnan perusta. Viitattu 04.01.2024. Saatavissa <https://kirjoittaminen.fi/kirjan-kirjoittaminen/draamankaari/>

Kristensen, M. & Vindahl, L. Linssikeitto. Viitattu 14.01.2025. Saatavissa <https://kunto-plus.fi/terveellisia-resepteja/paivallinen/viikkovegetaristi-punainen-linssikeitto>

Lapierre, D. 2022, How to plate your sauce like a fancy-schmancy chef. Viitattu 3.4.2025. Saatavissa <https://www.americastestkitchen.com/articles/5310-how-to-plate-your-sauces-like-a-fancy-schmancy-chef>

Loveandlemons. Buddhabowl recipe. Viitattu 14.1.2025. Saatavissa <https://www.loveandlemons.com/buddha-bowl-recipe/>

McCann, K. Top 11 food presentation tips for your restaurant. Viitattu 22.12.2024. Saatavissa <https://www.touchbistro.com/blog/food-presentation-tips/>

McClain, J. 2022. Your guide to vegetarian food and wine pairing. Viitattu 22.12.2024. Saatavissa <https://www.mcclaincellars.com/your-guide-to-vegetarian-food-and-wine-pairing/>

Millsteinn, S. 2024. Is veganism really growing? Viitattu 5.12.2024. Saatavissa <https://sentientmedia.org/increase-in-veganism/>

Monpote. Ceramic dinner plate rustic cream brown. Viitattu 16.11.2024 Saatavissa <https://monpote.co.uk/products/ceramicdinnerplateinrusticcreambrown>

Niiniaho, E. 2023. Tammikuussa on vegebuumi, mutta näkykö se oikeasti myynnissä. Yksi tuote on selvä hitti: "Edelleen suosituin raaka-aine". Mtv. Viitattu 28.05.2024. Saatavissa <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/tammikuussa-on-vegebuumi-mutta-nakyyko-se-oikeasti-ruokien-myyntissa-yksi-tuote-on-selva-hitti-edelleen-suosituin-raaka-aine/8619500#qs.9go0ym>

Palvelumuotoilupalo. 2018. Palvelupolulla kehitetään parempia palveluita. Viitattu 04.01.2025. Saatavissa <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelupolulla-kehitetaan-parempia-palveluita/>

Pelkonen, L. 2023. Pescovegetaristi. Viitattu 12.11.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198/kasvisruokavaliot?q=pescovegetaristi>

Peda. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet. Viitattu 25.3.2025. Saatavissa <https://peda.net/jyu/it/graduprosessi/0ekg/ep/htkp>

Pitkänen, T. Palveluympäristö. Blogi. Viitattu 13.12.2024. Saatavissa <https://taijapitkanen.wordpress.com/2013/10/01/palveluymparisto/>

Puukka, J. 2021. Näin asettelet ruoan lautaselle niin kuin hienossa ravintolassa – kokosimme niksit onnistuneeseen pleittaukseen. Forssanlehti. Viitattu 05.01.2024. Saatavissa <https://www.forssanlehti.fi/teemat/5080415>

Rakporcelain. 2023. Restaurant dinner plates trends and innovations in tableware. Viitattu 05.01.2024. Saatavissa <https://www.rakporcelain.com/wr-en/blog/restaurant-dinner-plates-trends-and-innovations-in-tableware>

Raflaamo. Kappelin parsamenu. Viitattu 14.03.2025. Saatavissa <https://www.raflaamo.fi/fi/ravintola/helsinki/kappeli/menu/10274/kappelin-parsamenu-164-862025?nextInternalLocale=fi>

Ruohonen, S. 2022. Muotoilu menetelmät kyselytutkimus. 22.3.2022. Viitattu 19.03.2025. Saatavissa <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/metodit/kyselytutkimus/>

Ruokavirasto. 2022. Vegaaninen ruokavalio. Viitattu 12.11.2023. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Smoy. Elintarvikkeiden markkinointi. Viitattu 1.6.2024. Saatavissa <https://smoy.com/palvelut/elintarvikkeiden-markkinointi/>

Stevens, R. 2022. Five quick sauce plating techniques. Viitattu 03.04.2025. Saatavissa <https://rosannaetc.com/post/five-quick-sauce-plating-techniques/>

Stevens, R. 2022. The smear. Viitattu 24.3.2025. Saatavissa <https://rosannaetc.com/post/five-quick-sauce-plating-techniques/>

Stevens, R. 2022. The spot viitattu 24.3.2025. Saatavissa <https://rosannaetc.com/post/five-quick-sauce-plating-techniques/>

Tilastokeskus. Perusjoukko. Viitattu 19.03.2025. Saatavissa <https://stat.fi/meta/kas/perusjoukko.html>

Tryotter. 2024. Popular vegan restaurant items. Viitattu 14.01.2025. Saatavissa <https://www.tryotter.com/resource/wiki/popular-vegan-restaurant-menu-items>

Vancasso. 2024. Simplify your table: discover the beauty of minimalist dinnerware. Viitattu 05.01.2025. Saatavissa <https://www.vancassotableware.com/en-eu/blogs/news/minimalist-modern-dinnerware-styling-tips>

Vintageroots. 2023. Vegan food and wine. Viitattu 04.01.2024. Saatavissa <https://www.vintageroots.co.uk/wine-guides/vegan-food-and-wine/>

Vegaanihaaste. 2018. Vegetermit tutuiksi. Viitattu 11.11.2024 Saatavissa <https://vegaanihaaste.fi/vegetermit-tutuiksi>

Vegan society a. About us. Viitattu 13.11.2024. Saatavissa <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

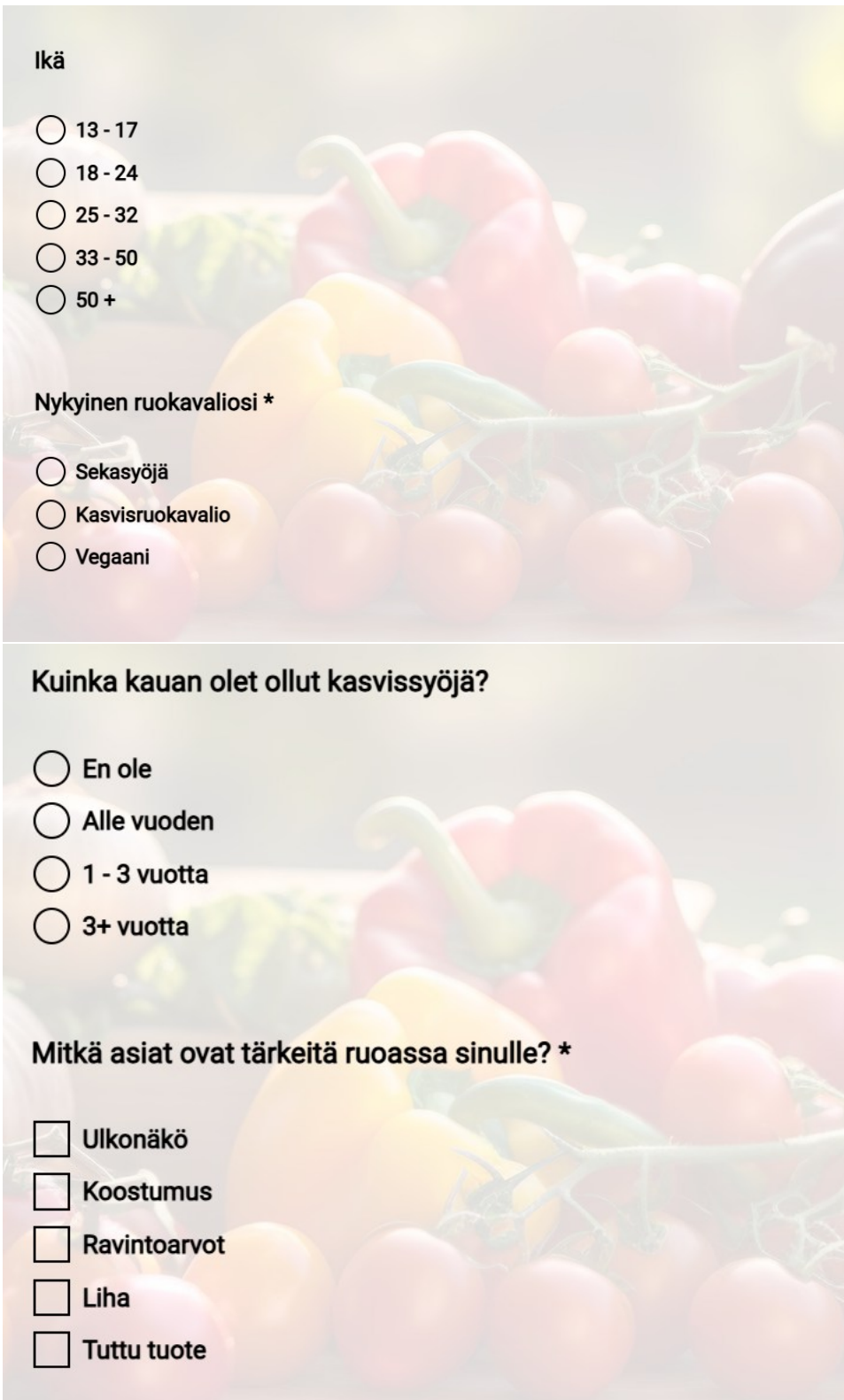
Vegan society b. Why go vegan? Viitattu 03.04.2025. Saatavissa <https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan>

West elm. Pure metallic dinner plate. Viitattu 8.4.2025. Saatavissa <https://www.westelm.co.uk/pure-metallic-dinner-plate-sets-d16875>

Williams, H. The international vegetarian union, the ethics of diet 1883. Viitattu 11.6.2024. Saatavissa <https://www.ivu.org/history/england19a/lambe.html>

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake



Ikä

13 - 17

18 - 24

25 - 32

33 - 50

50 +

Nykyinen ruokavaliosi *

Sekasyöjä

Kasvisruokavalio

Vegaani

Kuinka kauan olet ollut kasvissyöjä?

En ole

Alle vuoden

1 - 3 vuotta

3+ vuotta

Mitkä asiat ovat tärkeitä ruoassa sinulle? *

Ulkonäkö

Koostumus

Ravintoarvot

Liha

Tuttu tuote

Oletko kiinnostunut tai harkinnut kasvisruokavalioon siirtymistä tai sen kokeilemistä?

- En ole, kasvisruoka ei ole minua varten
- En vastusta ajatusta, mutta ruokailutottumukset ja tarjotun kasvisruoan laatu pitävät minut sekasyöjänä
- Olen harkinnut asiaa ja laadukkaan kasvituotteen ollessa vaihtoehto saatan valita sen
- Olen kiinnostunut kasvisruokavaliosta ja useimmiten valitsenkin kasvituotteen, kun sellainen on saatavilla.
- Olen kasvisruokailija

Syysi kasvisruokavalioon siirtymiseen ja/tai siinä pysymiseen (Valitse yksi tai useampi)

- Eläinten oikeudet
- Ympäristöteot
- Terveystyödyt
- Parempi ruoka

Onko tämän hetkinen paikallisten kauppojen ja ravintoloiden tarjoama kasvisruoka- ja tuote valikoima mielestäsi riittävä, ja minkälaisia muutoksia haluaisit nähdä tarjonnassa?

Pitäisikö kasvisruoan maultaan ja koostumukseltaan yrittää jäljitellä lihaa vai yrittää pysyä enemmän kasviksen kaltaisena. (Esimerkkinä lihankorvike beyond brgr vs. klassinen kasvispihvi)

- Kyllä, kasvisruoan pitäisi päästä mahdollisimman lähelle lihatuotetta.
- En ole varma, molemmissa on puolensa, mutta hyvä että on vaihtoehtoja
- Ei, kasviksista voi valmistaa erinomaista ruokaa ilman, että sen tarvitsee yrittää olla lihaa.

Onko koulun, työpaikan ja paikallisten ravintoloiden kasvisruoka tarjonta mielestäsi riittävää?

- Ei
- Kyllä
- En ole huomionnut

Entä kasvisruoan laatu?

- Hyvää
- Parannettavaa olisi
- Ei ole minua varten

Mitä kasvisruoassa pitäisi muuttaa, jotta se olisi houkuttelevampi vaihtoehto sinulle?



Liite 2. Neljä vuodenaikaa vegaaninen - menu



Liite 3. Alkuruoan resepti

Kuohuviinillä maustettu hernesosekeitto

Ainekset:

- 2 perunaa
- 1 sipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- 2,5 dl vegaanista kuohukermaa (gluteenittomassa versiossa soijakermaa)
- 1 ½ - 2 dl kuohuviiniä
- 6 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 400 g herneitä
- 1 rkl suolaa
- Ripaus mustapippuria

Koristeluun:

- Ruohosipulia
- Vegaanista kermavaahtoa (gluteenittomassa vispi soijakermaa)
- Rouhittua mustapippuria

Kuohuviinillä maustettu hernesosekeitto

Kuori ja pilko perunat, sipulit, valkosipuli suurehkoiksi kuutioiksi. Kuullota kasvikset miedolla lämmöllä kattilassa. Lisää kattilaan 6 dl vettä ja kasvisliemi kuutio. Keittoa keitetään nyt noin 15 minuutin ajan. 15 Minuutin jälkeen joukkoon lisää 400 g herneitä 1 ½ - 2 dl kuivaa kuohuviiniä. Esimerkki keitossa käytettiin Engel [Crémant d'Alsace Chardonnay Brut 2023](#). Keittoa keitetään vielä muutaman minuutin ajan, odotellessa voi vatkata vegaanisen kerma vaahdon esimerkiksi [Oddly Good Easy whippingiä](#).

Keiton kiehahtettua on soseuttamisen aika, tässä voi työkaluina käyttää sauvasekoitinta tai tehosekoitinta. Tässä vaiheessa voi joukkoon lisätään kaurakuohukerma. Tarjoile läpinäkyvästä lasista. Koristele ruohosipulilla, rouhitulla mustapippurilla ja vegaanisella kermavaahdolla.

Näin valmistuu ranskalainen hernesosekeitto, eli Crème [Ninon](#), vegaanisesti. Perinteisesti Crème [Ninonin](#) valmistuksessa käytetään voita, mutta tässä versiossa se on tehty rypsiöljyn ja vegaanisen kuohukerman avulla. Annos on näin ollen kevyempi ja raikkaampi.

Liite 4. Pääruoan resepti

Tempura:**Ainekset:**

- 2 kpl [portobelloa](#)
- 2 rkl [aquafabaa](#)
- 1 tl suolaa
- 2 rkl maizena
- 240 ml soodavettä
- 5 rkl vehnä jauhoja
- Öljyä uppoaistamiseen

Gluteeniton:

- Jalo Tofu maustamaton

Valmistus gluteeniton:

Pilko tofu reilun kokoisiksi kuutioiksi. Kuumenna öljy 180 asteiseksi ja rupea paistamaan. Tofu paistuu öljyssä noin 2 minuuttia tai kunnes pinta on kullan ruskea.

Valmistus:

Mittaa kulhoon soodavesi, lisää soodaveteen kuivat aineet ja [aquafaba](#). Sekoita. Pilko [portobello](#) viiteen osaan ja dippaa ne taikinaan haarukkaa tai pihtejä hyödyntäen. Kuumenna öljy kattilassa 180 asteiseksi ja rupea paistamaan. Portobello palanen kypsyy öljyssä noin 1–2 minuutissa. Tofua käsitellessäsi kuumenna öljy ja paista n. 2 minuuttia. Kasaa uunikasvikset lautasen keskelle. Laita kolme tai neljä [portobello](#) viipaletta kasvisten päälle. Koristele punasipulilla ja herneenversolla.

Marinoitu punasipuli:

- 2 punasipulia
- 2 rkl sokeria
- ½ dl punaviinietikkaa
- 1 dl rypsiöljyä
- ½ tl suolaa

Valmistus:

Kuori ja pilko punasipuli. Sekoita kaikki aineet paitsi punasipuli kulhossa. Siirrä punasipulit liemen joukkoon ja anna maustua yön yli.

Uunivihannekset:

- 2 kpl porkkanaa
- 2 kpl (uusia) perunoita
- 1 kpl kesäkurpitsa
- 1 kpl paprika
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl tuoretta timjamaa hienonnettuna
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria

Valmistus:

Lämmitä uuni 225 asteeseen. Pese ja pilko kasvikset reiluiksi kuutioiksi. Uusia perunoita ei tarvitse kuoria. Laita kasvikset suureen kulhoon ja lisää joukkoon mausteet ja öljy. Sekoita hyvin. Levitä kasvikset leivinpaperille uunipellille ja paista noin 20 minuuttia. Käännä kasviksia paiston puolivälissä noin 10 minuutin kohdalla.

Puolukkakastike (Tarjoillaan kylmänä)

200 g (3 dl) puolukoita

½ dl öljyä

½ dl sokeria

½ tl vegaanista sinappia, (turunsinappi mieto)

1 tl soijakastiketta

Ripaus suolaa, mustapippuria.

Valmistus:

Mittaa ainekset tehosekoittimeen, soseuta. Tarjoile kylmänä.

Liite 5. Jälkiruoan resepti

Jälkiruoka "Turkinpippuri juustokakku vadelmasydämellä"

Vadelmageeli

Pohja:

- 9 kpl oreo-keksejä (gluteenittomassa, gluteenittomia vaniljatäytekeksejä)
- 40 g vegaanista margariinia

Täyte:

- 120 g ruskeita turkinpippureita
- 1 dl vettä
- 3 tl agaragar
- 1 prk Fazer Aito kauravispi (gluteenittomassa soijavispi)
- 1 prk kauratuorejuusto levitettä (gluteenittomassa esimerkiksi violife creamy original)
- 1 tl vanilliinisokeria
- ½ dl sokeria
- Vadelmia

Vadelmageeli:

- 250 g vadelmasosetta
- 100 g vettä
- 150 g vettä
- 4 g agaragar

Valmistus:

Aloita murskaamalla keksit ja sulattamalla margariini. Yhdistä murskatut keksit ja sulatettu margariini astiassa. Painele seos haluamasi vuoan pohjalle. Aseta vadelma tässä kohtaa. Vatkaa vegaaninen vispikerma ja tuorelevite kulhossa. Aja turkin pippurit tehosekoittimessa jauheeksi. Lisää kattilaan vesi, agaragar ja jauhetut turkinpippurit. Keitä kiehuvaaksi, ja säädä liesi miedolle. Keitä 2-3 minuuttia. Lisää turkinpippuri neste, kermasekoituksen mukaan ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Kaada täyte pohjien päälle. Anna hyytyä jääkaapissa vähintään kolme tuntia tai yön yli.

Vadelmageeli

Lisää vadelmat, vesi ja agaragar kattilaan, kiehauta. Siivilöi ja jäähdytä.