

Marjaana Syväluoma

Kasvisruokamenujen kehittäminen Sydänmerkki-aterian kriteerien mukaisesti hyödyntämällä luomu- ja lähiruokaa

Case: Opetusravintola Prikka

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Marjaana Syväluoma

Työn nimi: Kasvisruokamenujen kehittäminen Sydänmerkki-aterian kriteerien mukaisesti hyödyntämällä luomu- ja lähiruokaa, Case: Opetusravintola Prikka

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 63

Liitteiden lukumäärä: 20

Suomalaisten suhtautuminen ruokaan on muuttunut vuosien aikana ja samalla epä-terveelliset ruokavalinnat ovat lisänneet elintapasairauksia (Gould & Voutilainen 2009, 33). Kuluttajille on olemassa erilaisia apuvälineitä terveellisemmän ruokavali-
on muodostamiseksi. Tästä hyvä esimerkki on Sydänmerkki. Sydänmerkki voidaan myöntää tuotteelle tai aterialle, jossa on huomioitu Suomen Sydänliitto ry:n laatimat kriteerit rasvan ja suolan käytöstä sekä kuidun ja kasvien määristä. (Ammattikeit-
tiöt, [viitattu 20.11.2015].)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kaksi kasvisruokamenua Sydänmerkki-ate-
rian kriteerien mukaisesti opetusravintola Prikkaan. Prikka on Seinäjoen ammatti-
korkeakoulun restonomiopiskelijoiden opetusravintola. Opetusravintola Prikalla on
ollut jo Sydänmerkin käyttöoikeus, mutta sillä ei ollut vielä tarjolla yhtäkään Sydän-
merkki-ateriaa. Kehitettävät kasvisruokamenut sisälsivät alku-, pää- ja jälkiruoan.
Ruokalistojen kehittämisessä pyrittiin hyödyntämään myös opetusravintola Prikan
toiminta-ajatuksen mukaisesti lähi- ja luomutuotteet. Prikassa on tarjolla aina kol-
men ruokalajin menu, joten aterioihin haluttiin sisällyttää myös jälkiruoka, vaikka Sy-
dänmerkki-ateriaan ei sellaista sisälly. Jälkiruoan kehittämisessä ei käytetty mitään
kriteeristöä, mutta niissä pyrittiin hyödyntämään terveellisempiä raaka-aineita.

Kehitetyt pääruoat, lisäkkeet ja muut aterian osat sopivat Sydänliitto ry:n asettamiin
kriteereihin hyvin. Kun kehitetyt reseptit saatiin sopimaan Sydänliitto ry:n määrittä-
miin kriteereihin, ne testattiin kahteen kertaan reseptien vakioimiseksi. Työn tavoit-
teena oli myös luomutuotteiden käyttöasteen nostaminen. Esimerkiksi linssien
osalta luomutuotteiden lisääminen toteutui hyvin, koska niitä käytettiin molempien
pääruokien raaka-aineena.

Suomen Sydänliitto ry hyväksyi kehitetyt Sydänmerkki-aterioiden osat, joten opin-
näytetyön tavoitteet täyttyivät hyvin. Kehitettyjen ruokalistojen avulla Prikka saa
hyödynnettyä Sydänmerkin käyttöoikeuden. Sydänmerkitty kasvisruoka-ateria tuo
Prikalle näkyvyyttä ja herättää lisäarvostusta asiakkaissa. Prikkaan voisi kehittää
toisena opinnäytetyönä myös liha- ja kala-aterian Sydänmerkki-aterian kriteerien
mukaisesti.

Avainsanat: terveyden edistäminen, kasvisruoat, luomuruoka, kausiruoka, lähi-
ruoka, ravintolat, ruokalistat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of food and agriculture

Degree programme: Food and hospitality

Author: Marjaana Syväluoma

Title of thesis: Development of Vegetarian Menus according to the Criteria for Heart Symbol meals by Utilising Organic and Near Produced Food

Case: Training Restaurant Prikka at Seinäjoki UAS

Supervisor: Eliisa Ylinen

Year: 2015

Number of pages: 63

Number of appendices: 20

Attitudes towards food among Finnish people have changed during the years and at the same time unhealthy food choices have increased the amount of lifestyle diseases. (Gould & Voutilainen 2009, 33). There are many ways to improve people's eating habits, for example the Finnish Heart Symbol (Sydänmerkki). It can be granted to a food product or restaurant meal when it is low-fat, fibre-rich, low-salt and contains a lot of vegetables.

The purpose of the thesis was to develop two vegetarian menus according to the criteria for Heart Symbol. The study was made to the training restaurant Prikka at the School of Food and Hospitality at Seinäjoki UAS.

Restaurant Prikka has already the right to use Heart Symbol, but has no Heart Symbol portions on its menu. The developed vegetarian menus included starters, main courses and desserts. Utilizing organic and near produced food was emphasized.

Heart Symbol -meal does not include any dessert but because there is always a three-course menu at Restaurant Prikka, it was important to develop even the desserts. They were improved by changing some raw materials to healthier alternatives.

The nourishment content of the improved portions was well in accordance with the criteria. After the recipes were compiled, they were tested twice. The purpose of the thesis was also to increase the utilization rate of organic products. The purpose came true well for example by using lenses.

Restaurant Prikka can reach more customers by offering Heart Symbol-meals, because people appreciate healthy food. The vegetarian menu created by using the criteria for Heart Symbol could give some additional appreciation. Heart Symbol meals got the approval of the Finnish Heart Association (Sydänliitto ry). Further studies to develop meat and fish portions with Heart Symbol for Restaurant Prikka would be useful in the future.

Keywords: increasing of the nutrition health, vegetable food, organic food, near produced food, season food, restaurants, menus

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA TYÖN SISÄLLÖN ESITTELY.....	10
2.1 Toimeksiantaja.....	10
2.2 Työn tavoitteet ja sisällön rajaus.....	10
3 KASVISRUOKAVALIO.....	12
3.1 Kasvisruokavalion muunnelmät.....	12
3.2 Kasvisruokavalion monet hyödyt.....	12
4 VASTUULLISET RUOKAVALINNAT.....	16
4.1 Sydänmerkki.....	16
4.2 Sydänmerkki-ateria.....	17
4.2.1 Sydänmerkki-aterian kriteerit pääruoille.....	19
4.2.2 Sydänmerkki-aterian kriteerit peruna-, riisi- ja pastalisäkkeille.....	21
4.2.3 Sydänmerkki-aterian kriteerit muille aterianosille.....	22
4.3 Sydänmerkki-ateria-tunnuksen hakeminen.....	24
4.4 Luomu.....	25
4.5 Lähiruoka.....	27
5 RAVINTOLA-ANNOKSEN KEHITTÄMINEN.....	30
5.1 Ruokalistan ja aterian kehittäminen.....	30
5.2 Ruokaohjeen vakiointi.....	31
6 RESEPTIEN KEHITTÄMINEN SYDÄNMERKKI-KRITEERIEN MUKAISIKSI.....	34
6.1 Työn lähtökohdat.....	34
6.2 Raaka-aineiden valitsemiseen vaikuttavat tekijät.....	36
6.3 Sydänmerkki-aterian kriteerien huomioiminen ruokaohjeissa.....	39

6.4	Reseptien ravintosisällön laskeminen ja vertaaminen Sydänmerkki-aterian kriteereihin	40
6.5	Ensimmäinen testauspäivä ja tarvittavat muutostoimenpiteet.....	41
6.6	Reseptien jatkokehittäminen	42
6.7	Toinen testauspäivä ja reseptien hiominen	43
7	KEHITETYT SYDÄNMERKKI-ATERIAT	45
7.1	Aterian eri osien toteutuneet ravintosisällöt	45
7.2	Aterioiden kokonaisravintosisältö.....	48
7.3	Jälkiruokien ravintosisällöt	49
7.4	Sydänmerkki-aterioista tiedottaminen	51
7.5	Luomun käytön vaikuttaminen ateriakustannuksiin	52
8	POHDINTA	54
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	63

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Kasvisruokailijan ruokapyramidi (Vegaanilitto ry 2006, 32).....	14
Kuva 2. Ensimmäisen Sydänmerkki-aterian kustannukset.	52
Kuva 3. Omenatartaletin kustannukset.	53
Kuva 4. Toisen Sydänmerkki-aterian kustannukset.	53
Kuva 5. Karpalo-kinuskijäädyn kustannukset.	53
Kuvio 1. Sydänmerkki-aterioiden kehittämissuorituksen vaiheet.....	36
Taulukko 1. Aterian osien suositeltavat annoskoot Sydänmerkki-aterialla (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 43.).....	19
Taulukko 2. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet eri pääruokatyypeille (Sydänmerkki-ateria 2015).....	20
Taulukko 3. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet pääruoan eri lisäkkeille (Sydänmerkki-ateria 2015).....	22
Taulukko 4. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet muille aterianosille (Sydänmerkki-ateria 2015).....	24
Taulukko 5. Pääruokien toteutuneet ravintosisällöt verrattuna suositeltaviin arvoihin.	45
Taulukko 6. Pääruoan lisäkkeiden toteutuneet ravintosisällöt verrattuna suositeltaviin arvoihin.....	46
Taulukko 7. Aterian muiden osien toteutuneet arvot verrattuna suositeltaviin arvoihin.	47

Taulukko 8. Ensimmäisen aterian kokonaisravintosisältö verrattuna suositeltaviin arvoihin.	48
Taulukko 9. Toisen aterian ravintosisältö verrattuna suositeltaviin arvoihin.	49
Taulukko 10. Ensimmäisen aterian jälkiruoan ravintosisältö.	50
Taulukko 11. Toisen aterian jälkiruoan ravintosisältö.	50

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä terveelliseen ruokaan yhdistetään kasvisruoka sekä luomu- ja lähiruoka. Kirjallisuustaustassa perehdytään tarkemmin kasvisruokaan ja kasvisruokavalion koostamiseen, Sydänmerkki-kriteereihin, luomu- ja lähiruokaan sekä ruoka-annosten kehittämiseen. Työn tuloksena syntyy kaksi kasvisruokamenua, jotka kehitetään Sydänmerkki-aterian kriteerien mukaisiksi. Opinnäytetyön liitteistä löytyy suunnitellut ruokalistat sekä kriteerien mukaisiksi kehitetyt reseptit.

Moni yhdistää terveellisen ruoan mauttomaan ruokaan. Kasvispainotteinen ruoka voi parhaimmassa tapauksessa tarjota niin värinsä kuin makunsakin puolesta ruoan nauttijalle makuelämyksen. Suomen vuodenajat tarjoavat paljon luonnonmukaisia sesonkikasviksia, joista saadaan valmistettua monipuolista, hyvällä tavalla täyttävää ja värikästä ruokaa. (Kojo 2005, 96–67.)

Kasvisruoan laadusta on puhuttu paljon myös eri medioissa. Ruokatietoyhdistys ry uutisoi vuonna 2011 ravitsemusterapeutti Hanna Partasen ja keittiömestari Kim Palhusin heittäämästä epävirallisesta haasteesta (Haaste kokeille 2011), joka oli suunnattu yleisesti kaikille ammattikeittiöille. Partanen ja Palhus toivoivat, että ammattikeittiön henkilökunta keskittyisivät enemmän siihen, minkälaista kasvisruokaa he tarjoavat ja miten kasvisruoan tasoa pystyttäisiin nostamaan. Kasvissyöjänä Partanen oli törmännyt monenlaisiin tilanteisiin ravintoloissa asioidessaan. Partasen mukaan ravintolat kompastuvat kasvisruokatarjonnassaan usein siihen, että kasvisannoksien ravintosisältö on olematon ja ruoat pilataan ylettömällä rasvan käytöllä. Joissakin tapauksissa kasvisruoaksi nimetty ruoka ei edes sisällä kasviksia.

Terveellisen ruoan valmistamiseksi on monia keinoja. Yksi hyvä esimerkki on Sydänmerkki-ateria. Ravintoloille voidaan myöntää Sydänmerkin käyttöoikeus, kun heillä on tarjottavanaan Sydänmerkki-aterian kriteerit täyttävä ateria. Sydänmerkki-ateria koostuu pääruoasta, pääruoan peruna-, pasta- tai riisilisäkkeestä sekä muista aterian osista. Aterian eri osissa kiinnitetään huomiota rasvan, kuidun ja suolan käyttöön. (Myöntämisperusteet, [viitattu 20.11.2015].) Jotta asiakkaille pystytään tarjoamaan ravitsemuksellisesti tasapainoista kasvisruokaa, ruoanvalmistajien on valmistettava ruoka tarkasti vakioitujen ruokaohjeiden mukaan (Ruokalistan suunnittelu, [viitattu 20.11.2015]).

Ruokavalinnoilla on suuri vaikutus myös ympäristökuormitukseen. Ihmisten kulutustottumukset aiheuttavat noin neljännesosan ympäristökuormituksesta. Kun ruokavalinnoissa huomioidaan ruoantuotanto, kuljetukset ja ruoan valmistustavat, voidaan vaikuttaa huomattavasti ilmasto-ongelmien syntymiseen. Esimerkiksi eläinperäiset ruoka-aineet kuormittavat ilmastoa huomattavasti enemmän kuin kasvipäiset raaka-aineet. (Gould & Voutilainen 2009, 69.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA TYÖN SISÄLLÖN ESITTELY

2.1 Toimeksiantaja

Opetusravintola Prikka toimii SeAMKin restonomiopiskelijoiden opetusravintolana Seinäjoen ammattikorkeakoulun E-rakennuksessa. Tuttavallisemmin opetusravintola Prikasta puhutaan pelkästään Prikkana. (Opetusravintola Prikka, [viitattu 7.9.2015].) Opetusravintolassa tarjoillaan lounasta kahtena päivänä viikossa sekä illallista 1–2 kertaa kuukaudessa. Pääruokana tarjoillaan kolme eri vaihtoehtoa, joista yksi on kasvisvaihtoehto. (Opetusravintola Prikka, [viitattu 7.9.2015].) Menukokonaisuuksien suunnittelussa käytetään aina tuoreita ja jalostamattomia tuotteita. Lisäksi niissä pyritään hyödyntämään sesongin mukaisia raaka-aineita. Lähiruokatuotteita käytetään aina saatavuuden mukaan. (Nieminen 2015.)

Lounas on tarjolla klo 11–13, iltaravintola on sen sijaan auki klo 18.30–20.00. Prikan lounaan tuottavat ensimmäisen vuoden restonomiopiskelijat toisen vuoden restonomiopiskelijoiden opastuksella. Opetusravintolan toiminta ei ole ympärivuotista, koska se on sidoksissa keittiöopetuksen kontaktitunteihin. Ravintolassa on 60 asiakaspaikkaa. Opetusravintolan vastuuhenkilönä toimii Eliisa Ylinen. (Juurakko.)

2.2 Työn tavoitteet ja sisällön rajaus

Syksyllä 2015 heräsi idea kasvisruokamenujen kehittamisestä opinnäytetyönä opetusravintola Prikkaan. Kasvisruokien taso on ravintoloissa suhteellisen heikko. Annokset ei ole välttämättä ravitsemuksellisesti tasapainoisia, koska annoksien ravitsemuslaatuun ei ole ehditty panostamaan. (Gould & Voutilainen 2009, 103–104.) Kasvisruokien laatu ja heikko saatavuus toimii opinnäytetyön lähtökohtana. Opinnäytetyön tehtävänä oli kehittää Seinäjoen ammattikorkeakoulun opetusravintola Prikalle kaksi kasvisruokamenua Sydänmerkki-ateria -kriteerien mukaisesti. Lisäksi annoksissa käytettiin mahdollisuuksien mukaan luomua ja lähiruokaa. Kasviruokamenuja kehitettiin kaksi. Menut sisälsivät alku-, pää- ja jälkiruokan lisäksi myös leivän, levitteen sekä ruokajuoman.

Opetusravintola Prikan toimintaperiaatteena on tarjota asiakkaille vastuullisesti sekä laadukkaasti tuotettuja ruokaelämyksiä (Vainionpää, [Viitattu 19.10.2015]). Prikkalle on myönnetty Sydänmerkki, mutta sille määritettyjen kriteerien mukaisia ruokannoksia ei ole ollut vielä tarjolla. Tämän vuoksi menujen kehittämiskriteereiksi haettiin ottaa Sydänliitto ry:n laatimat Sydänmerkki-aterian kriteerit (luku 4.2). Valmiille ateriakomponenteille haetaan Sydänmerkki-aterian merkkiä.

Koska opetusravintola Prikan toiminta-ajatuksena on luomu- ja lähiruoan hyödyntäminen, reseptien raaka-ainevalinnoissa pyritään hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti luomu- ja lähiruokatuotteet. Valmiit menut luovutetaan opetusravintola Prikan käyttöön. Kasvisruokamenut kehitetään lakto-ovovegetaarisen ruokavalion mukaisesti.

Opinnäytetyön ansiosta opetusravintolalle myönnetylle Sydänmerkille saadaan enemmän käyttöä ja näin myös näkyvyyttä. Sydänmerkin avulla asiakkaita saadaan ohjattua terveellisimpiin ruokavalintoihin. Opetusravintola Priikka on myös mukana ammattikeittiöiden avuksi kehitetyssä Portaat luomuun -ohjelmassa. Opetusravintola on tällä hetkellä ohjelman kolmannella portaalla. Tämän opinnäytetyön avulla luomutuotteiden käyttöastetta pystytään mahdollisesti nostamaan. Näin ollen Priikka saattaa päästä luomutuotteiden käytössä lähemmäksi neljättä porrasta.

3 KASVISRUOKAVALIO

Kasvissyöjäksi ryhtymisen taustalla on useimmiten huoli siitä, miten oma ruokakäyttäytyminen voi vaikuttaa ympäristöön, eläimiin tai itseensä. Esimerkiksi ilmastonmuutos voi saada aikaan halun elämäntapamuutokselle. (Gould & Voutilainen 2009, 39–41.) Kasvisruokavalion suosiminen on jatkuvassa kasvussa. Jo 2000-luvun alussa puhuttiin kasvisruokavalion olevan trendikästä. (Uski 2001, 6.)

3.1 Kasvisruokavalion muunnelmät

Kasvisruokavalioista on monia muunnelmia, mutta Gouldin ja Voutilaisen (2009, 19, 156) mukaan ruokavalion pääsääntönä on eläinperäisistä tuotteista pidättäytyminen. Kasvisruokavalioiksi lasketaan vegaaninen, lakto-ovovegetaarinen tai laktovegetaarinen ruokavalio. (Gould & Voutilainen 2009, 136.)

Vegaanisessa ruokavaliossa nautitaan ainoastaan kasvikunnan tuotteita. Laktovegetarisessa ruokavaliossa kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruokavalioon kuuluvat myös maitovalmisteet. Lakto-ovovegetarisessa ruokavaliossa nautitaan edellä mainittujen lisäksi myös kananmunia. (Kasvisruokavaliot, [viitattu 7.9.2015].)

3.2 Kasvisruokavalion monet hyödyt

Kasvispainotteisempi ruokavalio, jossa käytetään vain vähän suolaa, runsaasti ravintokuitua sekä tyydyttymätöntä rasvaa, voi edistää huomattavasti sydän- ja verisuoniterveyttä. Tällaisen ruokavalion ei tarvitse välttämättä koostua täysin kasviksista, vaan riittää, että suurin osa energiansaannista koostuu kasvikunnan tuotteista eli kasviksista, täysjyväviljasta sekä kasviöljyistä. (Gould & Voutilainen 2009, 236.)

Kasviöljyt, pähkinät, mantelit ja siemenet alentavat huomattavasti veren rasva-arvoja, koska niissä on tyydyttymättömiä rasvahappoja. Kasvisruokailijoilla tyydyttyneiden rasvojen saanti on vähäisempää kuin sekaruokavaliota noudattavilla, koska merkittävimmät tyydyttyneen rasvan lähteet on sekaruokailijoiden suosimat rasvaiset maito- ja lihavalmisteet. Kasvisruokailijoiden kolesteroliarvot ovat paremmat,

koska kolesterolia voi saada ainoastaan eläinkunnan tuotteista. Joissakin kasvisruokavalioissa, esimerkiksi lakto-ovovegetaristisessa, kolesterolin saanti voi olla huomattavasti suurempi kuin täysin vegaanilla, koska lakto-ovovegetaristit suosivat ruokavaliossaan jonkin verran myös kananmunia ja rasvaisia maitotuotteita. Gould ja Voutilainen mainitsevat, että joidenkin arvioiden mukaan kasvisruokailijat saavat nauttimastaan ruoasta jopa 50–100 prosenttia enemmän ravintokuitua kuin sekaruokailijat. (Gould & Voutilainen 2009, 238.)

Lakto-ovo- ja laktovegetaarisen ruokavaliot ovat monipuolisesti koostettuina ravintosisällöllisesti yhtä tyydyttäviä kuin sekaruokavalio. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuositukset suomalaisille, joita apuna käyttäen pystyy koostamaan terveyttä edistävän ja monipuolisen ruokavalion. (Terveyttä ruoasta 2014, 5.)

Pelkästään yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveydentilaa, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Kasvisruokavaliota koostaessa on oltava tarkka, että kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on riittävää. (Terveyttä ruoasta 2014, 12, 32.) Monipuolisen kasvisruokavalion koostamiseen on olemassa monia eri apuvälineitä. Vegaaniliitto ry:n julkaisemassa Kasvissyöntiä aloittelijoille – ja vähän konkareillekin (2006, 32) on esitelty ruokapyramidi. Pyramidin koostamisessa on käytetty apuna terveystieteisiin erikoistuneen Loma Linda -yliopiston julkaisemaa ruokapyramidia (The vegetarian Food Pyramid 2008). Vegaaniliitto ry on tehnyt Loma Linda -yliopiston laatimasta ruokapyramidista suomalaiseen ruokavalioon sopivan muunnelman (kuva 1).

Vegaaniliitto ry:n laatiman (2006, 32) pyramidimuunnelman (kuva 1) mukaan viljaa suositellaan syötävän päivässä 6–11 annosta. Yksi annos viljaa on esimerkiksi yksi leipäviipale, 1 dl puuroa, 1 dl riisiä tai pastaa tai 30 grammaa aamiaismuroja. Palkokasveja tulisi nauttia 3–5 annosta päivässä. Yksi annos palkokasveja vastaa ½–1 dl keitettyjä papuja, lasillista soijamaitoa, 100 grammaa tofua tai tempehiä, 30 grammaa lihankorvikkeena käytettävää soijaa tai seitaa tai 2 rkl pähkinöitä, pähkinä- tai siementahnaa. Vihanneksia, juureksia ja sieniä suositellaan nautittavan päivän aikana 3–5 annosta. Vihanneksia ja juureksia tulisi nauttia sekä raakoina että kypsennettyinä. Myös peruna on hyvä lisä ruokavalioon. Marjojen ja hedelmien suosi-

teltava päiväannos on 2–4 annosta. Yksi annos vastaa yhtä keskikokoista hedelmää, yhtä desilitraa marjoja tai säilykehedelmiä tai puolta desilitraa kuivattuja hedelmiä. Kasvirasvoja olisi hyvä saada päivittäisestä ruoasta 2 annosta. Yksi annos kasvirasvoja vastaa yhtä ruokalusikallista öljyä tai margariinia.



Kuva 1. Kasvisruokailijan ruokapyramidi (Vegaaniliitto ry 2006, 32).

Täysin vegaaninen ruokavalio on kasvisruokavalioista ravintosisällöltään haastavin. Vegaanin tulee huolehtia, että hän saa ruokavaliostaan B12-vitamiinia, D-vitamiinia, riboflaviinia, kalsiumia, rautaa, sinkkiä, jodia, seleeniä sekä proteiinia. Tarvittaessa vegaani voi käyttää edellä mainituilla ravintoaineilla täydennettyjä elintarvikkeita sekä ravintolisiä. Vegaani ei voi saada ruokavaliosta ollenkaan B12-vitamiinia, koska sitä voi saada ainoastaan eläinperäisistä tuotteista. Vegaani voi varmistaa riittävän B12-vitamiinin saannin vain täydennetyillä elintarvikkeilla tai B12-vitamiinivalmisteilla. Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat esimerkiksi pavut, linssit, herneet, tofu, soijapuristeet, täysjyvävilja, pähkinät tai siemenet. Soijaproteiinia pidetään lähes eläinkunnan proteiinin arvoisena. Kasviproteiini imeytyy kuitenkin hieman heikommin kuin eläinperäinen proteiini. Kasvisruokailija voi saada ravinnostaan tarpeeksi proteiinia, jos kasviksia käytetään monipuolisesti. Proteiinin laatu taataan parhaiten, kun ruokavaliossa tai -annoksessa yhdistetään palkokasvit, täysjyvävilja ja pähkinät tai siemenet. Näin aminohappokoostumukset täydentävät toisiaan. (Terveyttä ruoasta 2014, 32–33.)

Hyviä yhdistelmiä ovat esimerkiksi viljatuotteet ja palkokasvit, riisi ja vihreät lehtivihannekset, maissi ja tattari tai hirssi ja vehnä. Jos edellä mainittuja ruoka-aineita mietitään käytännössä toteutettuna, hyviä esimerkkejä on kasvishernekeitto ja täysjyväleipä tai pannukakku, riisi ja tofu, tattaripuuro ja seesamijuoma, tortillat ja papumuhennos, linssikeitto ja perunarieska, hirssi ja keitetty parsakaali tai pinaattiperunasosekeitto ja ruisleipä. (Uski 2001, 18.)

Terveystujen lisäksi kasvien suosimisella on ilmastoystävällisiä etuja. Vihannesten, juuresten, perunan, marjojen ja hedelmien sekä viljavalmisteen suosiminen pienentää huomattavasti ilmaston kuormittumista sekä maaperän rehevöitymistä. Kasviksia kannattaa suosia satokauden mukaan. Kotimaiset palkokasvit ovat kestävämpiä ruoka-ainevalintoja kuin soija. Ilmaston kannalta edullisin rasva on rypsiöljy, margariini tai oliiviöljy. (Terveyttä ruoasta 2014, 41–42.)

4 VASTUULLISET RUOKAVALINNAT

Kuluttajan ruokavalintoihin voidaan vaikuttaa suoraan siten, miten ruokatuotteita markkinoidaan (Germov & Williams 2004, 149). Kuluttaja saattaa tehdä ruokaa koskevat valinnat kestävän kehityksen kannalta. Viimeisimmät suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu siten, että ne auttavat koostamaan terveyttä edistävän ruokavalion, jossa samalla huomioidaan ympäristökuormitukset. Myös lähiruoka- tai luomutuotannossa huomioidaan ympäristökuormitukset. Lähiruokaideologia perustuu tuotannon ja kulutuksen kokonaisvaltaiseen ympäristökuormituksen huomioimiseen. Luomutuotannossa huomioidaan ekologinen kestävyys ja kierrätystalous. (Terveyttä ruoasta 2014, 40–43.)

4.1 Sydänmerkki

Terveellisen ruokavalion koostamiseksi on monia eri tapoja. Yksi hyvä esimerkki on Sydänmerkki-tuotteet. Suomen Sydänliitto ry on kehittänyt Sydänmerkin, jonka avulla kuluttaja on tietoinen, mitkä elintarvikkeet osana terveellistä ruokavaliota voivat edistää terveyttä. Sydänmerkki myönnetään tuotteille, jotka täyttävät Sydänmerkille laaditut kriteerit. Kriteerit on määritetty asiantuntijaryhmän toimesta tutkitun ravitsemustiedon perusteella. (Luotettava Sydänmerkki, [viitattu 7.9.2015].) Sydänmerkin voivat saada ne tuotteet, joiden rasvan laatu on hyvä ja suolan määrää on vähennetty. Muutaman tuoteryhmän myöntämisedellytyksinä on myös kuidun lisääminen sekä sokerin vähentäminen. Myöntämiskriteerit on määritetty seuraaville ryhmille: maito- ja maitovalmisteet, leipä ja viljavalmisteet, ravintorasvat, valmisruoat, kala, mausteet ja maustekastikkeet sekä kasvikset. (Mikä on Sydänmerkki? [viitattu 7.9.2015].)

Sydänmerkki on vapaaehtoinen, mutta moni yritys on oivaltanut sen tuomat edut asiakassuhteen luomisessa. Sydänmerkin avulla yritys voi viestittää asiakkailleen tuotteidensa olevan terveyttä edistäviä. Sydänmerkki on maksullinen, mutta sen ansiosta katetaan Sydänmerkki-järjestelmän ylläpitokustannukset. (Luotettava Sydänmerkki, [viitattu 7.9.2015].)

4.2 Sydänmerkki-ateria

Terveellisen ravintolaruoan tunnistaa Sydänmerkki-ateria -merkistä. Sydänmerkityn aterian avulla kuluttaja pystyy valitsemaan terveellisemmän ateriavaihtoehdon. Ammattikeittiölle myönnetään Sydänmerkin käyttöoikeus, kun aterian komponentit täyttävät niille määrätty myöntämiskriteerit sekä asiakkaan tiedotuskriteeri toteutuu. Asiakkaan tiedotuskriteerin mukaan asiakkaalle on tarjottava tieto terveellisen aterian koostamiseksi. (Ammattikeittiöt, [viitattu 10.11.2015].) Terveellisesti koostettu lounasateria kattaa noin kolmasosan päivittäisestä energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Sydänmerkki-aterian kriteerit on laadittu suomalaisen ravitsemussuosituksen pohjalta. Kriteerit on laadittu kevyttä työtä tekevän ja kohdallisesti liikkuvan aikuisen energiantarpeen, eli 1800 kilokalorin mukaan. Koska lounaan tulee kattaa noin kolmannes päivän energiasta, lounaan tavoitelluksi energiamääräksi on määritetty 600 kilokaloria. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38–39.)

600 kcal:n lounaasta tulisi saada rasvaa enintään 35 % energiasta, eli 23 g. Kovan rasvan osuus tulee olla enintään $\frac{1}{3}$ rasvan määrästä, eli 8 g. Lounasaterian suolan määrä saa olla korkeintaan 2 g, eli enintään 40 % päivän enimmäissuosituksesta eli 5 grammasta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38–39.)

Sydänmerkki-ateriaan kuuluu pääruoka, pääruoan peruna-, riisi- tai pastalisäke sekä muut aterian osat. Muihin aterian osiin kuuluu vähäsuolainen ja runsaskuituinen leipä sekä kasvirasvavete, ruokajuoma eli rasvaton maito tai piimä. Lisäksi muihin aterian osiin kuuluvat kasvikset sekä öljypohjainen salaattinkastike. (Sydänmerkki-ateria 2015.) Jos ateriasta puuttuu esimerkiksi salaattinkastike, ateria ei täytä Sydänmerkki-aterialle määrättyjä kriteereitä (Näin Sydänmerkki saadaan käyttöön, [viitattu 10.11.2015]).

Suomen Sydänliitto ry on määrittänyt Sydänmerkki-aterialle suositeltavat annoskoot (taulukko 1). Annoskoot eivät kuitenkaan ole kriteereitä, vaan ne toimivat ravintoainneiden viitteellisen laskennan perustana. Suositeltavaan 600 kcal:n aterian muihin osiin (taulukko 1) kuuluu 30 g leipää sekä 5 g kasvimargariinia. Keittolounaalla leipää saa nauttia kaksi viipaletta eli 60 g, joten myös margariinia saa nauttia kaksinkertaisen määrän eli 10 g. Ateriaan kuuluu myös 170 g rasvatonta maitoa tai piimää.

170 g vastaa yhtä lasillista. Lisäksi aterialla tulee tarjota kasviksia 150–200 g. Kasvikset voidaan tarjota sekä kypsennettyinä että kypsentämättöminä. Ateriaan kuuluu myös salaatinkastike, jonka suositeltu tarjoiluannoskoko on 15 g.

Aterian muiden osien yhteenlasketuksi energiamääräksi suositellaan 214 kcal. Muiden osien ravintoainemäärät ovat rasvan osalta 7,2 g, josta kovaa rasvaa 1,4 g. Suolan määrä suositellaan olevan 0,6 g sekä kuidun osalta 4 g. Keittolounaan muiden aterian osien ravintoainemäärät ovat hieman korkeampia suurempien annoskokojen vuoksi. Keittolounaan rasvan osuuden tulisi olla 11 g, josta kovan rasvan osuus 2,5 g. Suolan osuuden olisi hyvä olla 0,8 g ja kuidun määrä 6 g. Keittolounaan muiden aterian osien energiamääräksi suositellaan 312 kcal. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 39–40.)

Pääruoan osien ravintoainemäärät on määritetty vähentämällä lisäkkeistä kertyvät ravintoainemäärät suositellusta 600 kcal:n lounasateriasta. Pääruoan osien ravintoainemääräksi suositellaan rasvaa 16,1 g, josta kovaa rasvaa 6,4 g. Lisäksi suolan osuus olisi hyvä olla 1,4 g. Pääruoan osista tulisi saada energiaa 387 kcal. Keittoaterian pääruoan osien ravintoainemäärät ovat hieman pienempiä. Keittolounaalla pääruoan osien rasvan osuuden tulisi olla 12,2 g, josta kovan rasvan osuus 5,3 g. Suolan määräksi suositellaan 1,2 g. Keittolounaan pääruoan osien tulisi kattaa 288 kcal lounaan suositellusta 600 kcal:n energiamäärästä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 39–40.)

Taulukko 1. Aterian osien suositeltavat annoskoot Sydänmerkki-aterialla (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 43.)

Aterian osa	g
keitot, puurot	400 g
laatikkoruokat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit, pitsa	300 g
pääruokakastikkeet	150 g
kappaluruokat + kastike	170 g (pääruoka 120 g + kastike 50 g)
kappaluruokat, ei kastiketta	170 g
peruna	150 g
muu perunalisäke (perunasose, lohkopperunat, uuniperuna)	150 g
riisi	100 g
pasta	120 g
leipä	30 g (keitolla 60 g)
leipärasva	5 g (keitolla 10 g)
maito tai piimä	170 g (lasillinen)
tuoresalaatti tai kasvikset	150–200 g
salaatinkastike	15 g

Sydänmerkki-aterian pääruoalle, pääruoan peruna-, riisi- ja pastalisäkkeelle sekä muille aterian osille on määritetty tarkat kriteerit rasvojen, suolan sekä kuidun osalta Sydänmerkin saamiseksi. (Sydänmerkki-ateria 2015) Kriteerit on määritetty tarkemmin seuraavissa alaluvuissa ja taulukoissa 2, 3 ja 4.

4.2.1 Sydänmerkki-aterian kriteerit pääruoille

Keitot ja puurot. Sydänmerkki-aterian kriteerien mukaan puuroissa ja keitoissa saa olla rasvaa enintään 3 g/100 g (taulukko 2). Jos keitossa on käytetty kalaa, siinä saa olla rasvaa enintään 5 grammaa. Kalakeiton rasvapitoisuus saa olla hieman suurempi kalan sisältämien hyvien rasvahappojen vuoksi. Tyydyttynyttä rasvaa sallitaan keitoissa ja puuroissa olevan 1 g / 100 g. Kalakeitossa tyydyttynyttä rasvaa saa olla 1,5 g / 100 g. Suolaa saa olla korkeintaan 0,5 g / 100 g. Ruokalajin suolan kokonaismäärä määräytyy lisäystä suolasta sekä elintarvikkeen valmiiksi sisältä-

mästä luontaisesta natriumista. Ruoanvalmistuksessa suositellaan käytettäväksi joidoitua suolaa. Vaihtoehtoisena tuotteena keitolle ja puurolle voi olla jokin valmisruoka, jolle on myönnetty Sydänmerkki. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsa. Laatikkoruoissa, risotoissa, pasta-aterioissa, ateriasalaateissa sekä pitsoissa (taulukko 2) saa olla rasvaa enintään 5 g / 100 g. Jos edellä mainitut ruokalajit sisältävät kalaa, niiden rasvapitoisuus saa olla enintään 7 g / 100 g. Tyydyttynyttä rasvaa niissä sallitaan olevan 2 g / 100 g. Kalaa sisältävissä ruokalajeissa luku on sama. Suolaa saa olla 0,6 g / 100 g. Myös laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit sekä pitsa voidaan korvata jollakin Sydänmerkki-valmisruoalla. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Pääruokakastikkeet. Pääruoan kastikkeen rasvapitoisuuden sallitaan olevan enintään 9 g / 100 g (taulukko 2). Kalaa sisältävien kastikkeiden rasvapitoisuus saa olla enintään 11 g / 100 g. Tyydyttynyttä rasvaa saa olla kalaa sisältävissä sekä muissa pääruokakastikkeissa enintään 3,5 g / 100 g. Suolapitoisuus saa olla korkeintaan 0,9 g / 100 g. Pääruokakastike voidaan tarvittaessa korvata jollakin Sydänmerkki-valmisruoalla. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Kappalerouat. Kappalerouat (taulukko 2), kuten esimerkiksi pihvit ja kääryleet, voidaan tarjoilla joko kastikkeen kera tai ilman. Kappalerouat saavat sisältää rasvaa enintään 8 g / 100 g. Mikäli kappalerookana on kala ja se on ainoa rasvan lähde, rasvaa sallitaan olevan 12 g / 100 g. Tyydyttynyttä rasvaa saa olla enintään 3 grammaa. Kalaa sisältävissä kappaleroissa tyydyttyneen rasvan määrä voi olla hieman korkeampi eli 3,5 g / 100 g. Suolaa kappaleroissa saa olla enintään 0,9 grammaa. Kappaleroat voidaan korvata jollakin Sydänmerkki-valmisruoalla. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Taulukko 2. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet eri pääruokatyypeille (Sydänmerkki-ateria 2015).

Pääruokatyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola ^{a)} , g	Vaihtoehtoinen tuote
Keitot ja puurot ^{b)}	3 (5)	1 (1,5)	0,5	Sydänmerkki-valmisruoka
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat,	5 (7)	2 (2)	0,6	Sydänmerkki-valmisruoka

ateriasalaatit^{c)}, pitsa				
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka
Kappalerooat kastikkeen kanssa tai ilman: esim. pihvit, kääryleet	8 (12 ^{d)})	3 (3,5)	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka
<p>a) Suolan määrä lasketaan ruokalajin kokonaisnatriumin määrästä eli se sisältää sekä lisätyn suolan että elintarvikkeessa olevan luontaisen natriumin. Ruoanvalmistussuolaksi suositellaan ensisijaisesti jodioitua suolaa.</p> <p>b) Puurot: hiutaleissa tai suurimoissa tulee olla kuitua vähintään 6 g/100 g.</p> <p>c) Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g/annos.</p> <p>d) Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde.</p>				

4.2.2 Sydänmerkki-aterian kriteerit peruna-, riisi- ja pastalisäkkeille

Sydänmerkki-aterian pääruokalisäkkeille (taulukko 3) on määritetty tarkat ravintosisältöarvot rasvan, tyydyttyneen rasvan, suolan sekä kuidun määristä (Sydänmerkki-ateria 2015).

Pasta. Pastassa (taulukko 3) tulee olla hyviä rasvoja enintään 2 g / 100 g. Tyydyttyntä rasvaa saa olla korkeintaan 0,7 g / 100 g. Suolan määrä ei saa olla yli 0,3 g / 100 g. Pastan kuitupitoisuus kuivapainosta tulee olla vähintään 6 g / 100 g. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Ohrasuurimot ja erilaiset riisi-viljaseokset. Ohrasuurimoiden tai eri riisi-viljaseoksien (taulukko 3) rasvapitoisuus saa olla enintään 2 grammaa. Tyydyttyneen rasvan määrä saa olla korkeintaan 0,7 g / 100 g. Suolapitoisuuden enimmäismäärä on 0,3 g / 100 g. Ohrasuurimoiden ja eri viljaseoksien kuidun määrä niiden kuivapainosta tulee olla vähintään 6 g / 100 g. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Täysjyväriisi. Täysjyväriisiin (taulukko 3) rasvapitoisuus saa olla korkeintaan 2 g / 100 g. Tyydyttyneen rasvan määrä saa olla enintään 0,7 g / 100 g. Suolapitoisuuden enimmäismäärä on sama kuin yllä mainituilla lisäkkeillä, eli korkeintaan 0,3 g / 100 g. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Peruna. Keitettyyn perunaan (taulukko 3) ei saa lisätä rasvaa, joten siinä ei voi olla myöskään tyydyttyneitä rasvoja. Lisäksi perunoihin ei tule lisätä suolaa. Muissa perunalisäkkeissä, kuten esimerkiksi perunasoseessa tai lohkoperunoissa, saa olla

rasvaa enintään 2 g / 100 g. Tyydyttynyttä rasvaa saa olla enintään 0,7 g / 100 g. Suolapitoisuus saa olla korkeintaan 0,3 g/100 g. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Taulukko 3. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet pääruoan eri lisäkkeille (Sydänmerkki-ateria 2015).

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g	Kuitu (kuivapainosta), g
Pasta	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Ohrasuurimo, riisiviljaseokset ym.	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Täysjyväriisi	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 4
Keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	- ^{e)}	ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohko-perunat)	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	-

^{e)} (-) merkintä = ei kriteeriä ko. tekijän suhteen

4.2.3 Sydänmerkki-aterian kriteerit muille aterianosille

Myös muille aterian osille (taulukko 4), kuten leivälle, margariinille tai kasvirasvavälitteelle, maidolle tai piimälle, tuoreille sekä kypsennetyille kasvislisäkkeille sekä salaattinkastikkeille on asetettu tarkat ravintosisällölliset määrät rasvan, kovan rasvan, suolan sekä kuidun osalta. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Leipä. Leivän sisältämille rasvoille ei ole asetettu raja-arvoja (taulukko 4). Sen sijaan suolalle sekä kuidulle on tarkat arvot. Tuoreleivän suolapitoisuus saa olla enintään 0,7 grammaa. Näkkileivässä suolaa saa olla melkein puolet enemmän, eli korkeintaan 1,2 g / 100 g. Leivän kuitupitoisuus tulee olla vähintään 6 g / 100 g. Vaihtoehtoisena tuotteena voidaan pitää leipää, mille on myönnetty Sydänmerkki. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Margariini tai muu kasvirasvavälite. Margariinin tai kasvirasvavälitteen rasvapitoisuus (taulukko 4) olisi hyvä olla 60 grammaa tai enemmän. Kovan rasvan osuus

saa olla enintään 30 % kokonaisrasvan määrästä. Suolaa saa olla enintään 1 g / 100 g. Vaihtoehtoisena tuotteena voi olla Sydänmerkki-rasvaveite. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Maito tai piimä. Maidolle tai piimälle on vain rasvan osalta kriteeri (taulukko 4). Niiden rasvapitoisuus saa olla korkeintaan 0,5 g / 100 g. Hyvä vaihtoehtoinen tuote maidolle sekä piimälle on Sydänmerkillä varustetut tuotteet. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Kasvislisäkkeet sekä salaatinkastike. Kasvislisäkkeeksi sopii sekä tuoreet että kypsennetyt kasvikset (taulukko 4). Tuoreet ja kypsennetyt kasvikset voidaan tarvittaessa marinoida rypsi- tai oliiviöljyllä. Mikäli tuoreet tai kypsennetyt kasvikset marinoidaan, marinadissa saa olla korkeintaan 20 % kovaa rasvaa kokonaisrasvasta. Tuoreisiin kasviksiin ei tule lisätä suolaa eikä muita suolaa sisältäviä mausteseoksia tai aineksia. Edellä mainittuja ainesosia voidaan tarvittaessa käyttää pieninä määrinä kypsennettyihin kasviksiin. Marjoja tai hedelmiä voidaan käyttää tarvittaessa maustamattomana täydentämään kasvisannosta. Kaikki Sydänmerkillä varustetut salaatit tai kasvislisäkkeet ovat hyviä vaihtoehtoja tuoreeksi kasvislisäkkeeksi. Salaatinkastikkeena tulisi käyttää kasviöljypohjaista öljyä pehmeiden rasvojen saannin takaamiseksi. Hyviä rasvoja suositellaan olevan 25 g / 100 g. Kovia rasvoja saa olla korkeintaan 10 % kokonaisrasvasta. Suolaa saa olla enintään 1 g / 100 grammaa. Kaikki Sydänmerkki-salaatinkastikkeet ovat hyviä vaihtoehtoja salaatinkastikkeeksi. (Sydänmerkki-ateria 2015.)

Taulukko 4. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet muille aterianosille (Sydänmerkki-ateria 2015).

Aterian osa	Ravintosisältö / 100 g				
	Rasva, g	Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva)	Suola, g	Kuitu, g	Vaihtoehtoinen tuote
Leipä	-	-	tuoreleväissä enintään 0,7, näkkileiväissä enintään 1,2	vähintään 6	Sydänmerkki-leipä
Margariini tai muu kasvirasvavalevite	mielellään 60 tai enemmän ^{f)}	enintään 30 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki-rasvavalevite
Maito tai piimä	enintään 0,5	-	-	-	Sydänmerkki-juomat
Kasvislisäke^{g)}, tuoreet kasvikset	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	ei lisättyä suolaa	-	Sydänmerkkisalaatit
Kasvislisäke^{g)}, kypsennetyt kasvikset	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	enintään 0,3	-	Sydänmerkkikasvislisäkkeet
Salaatinkastike	Mielellään 25 tai enemmän ^{h)}	enintään 10 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkkisalaatinkastike

f) Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää levitettä pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi. Levitteeksi sopivat myös vähärasvaisemmat vaihtoehdot, jotka täyttävät kriteerit kovan rasvan ja suolan suhteen, kuten kaikki Sydänmerkki-rasvavalevitteet.

g) Kasvislisäkkeeksi sopivat esimerkiksi marinoidut kasvikset, joissa rasvana on käytetty rypsi- tai oliiviöljyä. Tuoreissa kasviksissa, kuten vihersalaateissa tai raasteissa, ei käytetä suolaa, suolaa sisältäviä mausteita tai aineksia. Kypsennetyissä kasviksissa em. aineksien käyttö on sallittua pienissä määrin. Maustamattomat marjat ja hedelmät voivat täydentää kasvisannosta.

h) Salaatinkastikkeeksi suositellaan kasviöljypohjaista tuotetta pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi.

4.3 Sydänmerkki-ateria-tunnuksen hakeminen

Aterialle haetaan Sydänmerkin käyttöoikeutta Sydänmerkin tietokannan extranetin kautta. Ruokaohjeita tai niiden tarkkoja ravintosisältöjä ei lähetetä Sydänliitolle tarkistettavaksi, vaan aterian komponentit kuvataan Sydänmerkin extranetissä täytettävään hakemukseen. Ateriahakemukset käsitellään kuukausittain Sydänmerkin

asiantuntijoiden toimesta. Kun aterian komponentit on hyväksytty, asiantuntijat merkitsevät ne Hyväksytty-merkillä. Hyväksytyistä aterian osista lähetetään hakijalle myös tiedote sähköpostitse. (Hakemuksen käsittely, [viitattu 10.11.2015].)

Sydänmerkki-ateria voidaan ottaa käyttöön, kun ravintolalla on tarjottavanaan jokaisesta aterianosasta vähintään yksi kriteerien mukainen vaihtoehto. Lisäksi Sydänliitto lähettää ammattikeittiöille materiaalia, jonka avulla ammattikeittiö pystyy informoimaan asiakkailleen Sydänmerkki-aterian koostamisesta. (Hakemuksen käsittely, [viitattu 10.11.2015].) Hyvä esimerkki asiakkaan informoimisesta on merkitä Sydänmerkin saaneet ateriat ruokalistaan (Sydänmerkki-ateria 2015).

4.4 Luomu

Luomulla tarkoitetaan luonnonmukaisia tuotannon menetelmiä, joiden periaatteena on terveys, ekologia, oikeudenmukaisuus ja huolenpito (Mitä luomu on? 2012). Ihmiset ovat yhä enemmän kiinnostuneempia siitä, mistä ruoka on peräisin ja miten se on tuotettu. Näiden asioiden lisäksi myös eläinten hyvinvointiin sekä kasvinsuojeluaineiden, elintarvikkeiden lisäaineiden ja muuntogeenisten organismien käyttöön kiinnitetään huomiota. Luonnonmukainen maatalous tarjoaa kuluttajille mahdollisuuden nauttia tuoretta, maukasta ja aitoa ruokaa, joka samalla kunnioittaa ympäristöä ja luonnon kiertokulkua. (Luomu: hyvää sinulle, [viitattu 7.9.2015].)

Luomuelintarvikkeille on määritelty oma luomulainsäädäntö sekä -valvonta. Euroopan yhteisöjen neuvoston asetus (EY) 834/2007 sekä komission asetukset (EY) 889/2008 ja (EY) 1235/2008 säätelevät luonnonmukaista tuotantoa. Edellä mainitut asetukset määrittävät vähimmäisvaatimukset koko EU:n alueella luonnonmukaisesti tuotettuina markkinoitaville maataloustuotteille sekä elintarvikkeille. Asetukset määrittelevät sen, mitä pidetään luomuna, miten luomupeltoja viljellään, tuotantoläimiä kasvatetaan tai miten elintarvikkeita hankitaan. Lisäksi asetukset määrittelevät sen, miten näitä säädöksiä valvotaan ja miten luomutuotteet täytyy merkitä. (Luomulainsäädäntö 2012.)

Kun luonnonmukaista tuotantoa valvotaan alkutuotannosta tuotantoketjun loppuun saakka, voidaan taata luomutuotteiden käyttäjille luomutuotteiden tuotantovaatimusten mukainen aitous. Valvonnan ansiosta luomutoimijoiden välillä on tasapuolinen ja rehellinen kilpailu niin Suomessa kuin Euroopassakin. Suomessa luonnonmukaista maataloustuotantoa valvovat ELY-keskukset, luonnonmukaisesti tuotettuja rehuja ja lisäaineita ja elintarvikkeiden valmistusta, varastointia ja tukkukauppoja sekä kaupan pitämistä, maasta vientiä ja tuontia valvoo Evira. Valvira eli Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto valvoo luonnonmukaisten alkoholituotteiden valmistamista ja tuontia. (Luomuvalvonta 2012.)

EU:n luomutunnus Eurolehti. Luomutuotteille on olemassa erilaisia tunnuksia. EU:n luomutunnus eli Eurolehti on pakollinen luomutunnus kaikissa pakatuissa luomuelintarvikkeissa, jotka on valmistettu EU:n alueella. Tällöin tuotteen valmistaja kuuluu myös viralliseen luomuvalvontaan. Merkin ansiosta kuluttaja tietää, että tuotteen tuotannossa on noudatettu EU:n luomuasetusta ja että tuotteen valmistuksessa käytetyistä maaperäisistä raaka-aineista vähintään 95 prosenttia on luomua. Lehtimerkki ei kuitenkaan ilmaise suoraan, mikä on luomutuotteen alkuperämaa. Suomalaiset raaka-aineet voidaan merkitä ”Tuotettu Suomessa”, jos maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 98 prosenttia on tuotettu Suomessa. (Euroopan unionin luomutunnus 2015.)

Aurinkomerkki eli Luomu - valvottua tuotantoa –merkki. Merkki on Suomen oma kansallinen luomumerkki. Se kertoo elintarvikkeen olevan suomalaisen viranomaisen eli Valviran, ELY-keskuksen, Ahvenanmaan maakuntahallituksen tai Valviran valvonnan alaisena. Aurinkomerkin omistaa maa- ja metsätalousministeriö. Merkkiä voi anoa Eviralta, mikäli toimija, joka tuottaa, valmistaa, valmistuttaa, pakkaa tai tuo maahan luomutuotteita ja kuuluu luonnonmukaisen tuotannon valvontajärjestelmään. (Aurinkomerkki eli Luomu 2015.)

Leppäkerttumerkki. Se on Luomuliiton valvoma ja myöntämä luomumerkki, joka myönnetään vain suomalaisille luomutuotteille. Leppäkerttumerkkiin voidaan merkitä myös tarkemmin alue, jossa elintarvike on tuotettu. Merkin myöntämisedellytyksenä on, että se täyttää myös EU:n luomuasetusten ehdot. (Leppäkerttumerkki, [viitattu 7.9.2015].)

Portaat luomuun –ohjelma. Suomessa luomuvalvonnan piiriin ei kuitenkaan kuulu ammattikeittiöt. Luomun käyttöä ammattikeittiöissä sen sijaan valvotaan kunnan elintarvikeviranomaisen eli terveystarkastajan toimesta. Mikäli ravintola käyttää ruoissaan luomutuotteita, markkinoinnissa tulee olla huolellinen. Kuluttajaa ei saa johtaa harhaan. Ruoan etuliitteenä voidaan käyttää luomu-sanaa, jos maatalousperäiset raaka-aineet ovat 100 prosenttisesti luomua. Valmistuksessa voidaan käyttää tavallisia raaka-aineita ainoastaan luomusasetuksen (889/2008, liitteet 8 & 9) mukaisia tuotteita, joita ei ole saatavilla luomuna tai asetuksen mukaisia sallittuja lisäaineita. Edellä mainittujen “ei luomutuotteiden” osuus ruoassa saa olla enintään 5 %. (Luomu ruokalistalla 2012.)

Savon ammatti- ja aikuisopisto EkoCentria on luonut ammattikeittiöille tarkoitetun vapaaehtoisen Portaat Luomuun -ohjelman, joka toimii apuvälineenä luomutuotteiden lisäämisessä ammattikeittiöissä. Ohjelma kannustaa ammattikeittiöitä myös huomioimaan toiminnassaan kestävästä kehitystä. Ohjelmaan rekisteröityminen on ollut ilmaista vuoteen 2014 saakka. Ohjelmaa rahoittaa Maa- ja metsätalousministeriö. (Miksi mukaan 2012.)

Portaat luomuun -ohjelmaan liittyneitä seinäjokisia ammattikeittiöitä on vain viisi. Esimerkiksi Stainerpäiväkoti Pajulintu on yltänyt luomutuotteiden käytössään viidennelle luomuportaalle. Listauksesta selviää, että SeAMKin opetusravintola Prikka on kolmannella luomuportaalla. (Liittyneitä keittiöitä 2012.)

4.5 Lähiruoka

Lähiruoalla ei ole omassa yhtä tarkkaa määritelmää, toisin kuin luomulle. Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto määrittelee lähiruoan mahdollisimman lähellä tuotetuksi suomalaiseksi ruoaksi, jonka koko tuotantoketju tiedetään. Juuri jäljitettävyyttä pidetään lähiruoan etuna. Lyhyiden kuljetus- ja säilyvyysaikojen ansiosta tuotteissa ei tarvitse olla lisäaineita. (Hyvää suomalaista lähiruokaa 2013.)

Kun suositaan kotimaista lähiruokaa, edesautetaan paikallisen ja perinteisen ruokakulttuurin säilymistä (Hyvää suomalaista lähiruokaa 2013). Ruokavalinnoistaan tie-

toinen kuluttaja suosii raaka-aineita vuodenaikojen sesonkien mukaan. Kun kasvikset tuotetaan kasvukauden aikana, ne tarvitsevat vähemmän lämmitysenergiaa, valaistusta ja lannoitteita. Kausiruoan ehdoton etu on myös sen herkullinen maku. (Sesonkikalenteri helpottaa kausiruokailua 2015.)

Alueellisia ruokaperinteitä tulisi hyödyntää aina mahdollisuuksien mukaan, koska vuodenaikojen eri sesonkituotteita on saatavilla runsaasti. Esimerkiksi keväällä voidaan hyödyntää korvasieniä, villivihanneksia, raparperia sekä haukea, kesällä varhaisperunoita, sipulia, hernettä, mustaviinimarjoja tai yrttejä. Syksyn sesonkituotteita sen sijaan on erilaiset juurekset, mustikka, luumu, sienet sekä riista. Myös talvella voidaan hyödyntää riistaa sekä syksyllä varastoituja perunoita, juureksia, kuivattuja papuja tai herneitä. (Sesonkikalenteri helpottaa kausiruokailua 2015.) Sesonkituotteiden suosiminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että talviaikaan tulisi suosia pelkästään hyvin itsestään säilyviä juureksia, sipuleita tai kaaleja. Monia satoisuuden tuotteita voidaan säilöä talven ajaksi kuivattamalla, hapattamalla, umpioimalla, pakastamalla tai etikkaliemeen säilömällä. (Lähirooka, [viitattu 20.10.2015].)

Jos lähirookaa tarkastellaan kasvisruokailijan näkökulmasta, keskeisimpiä kasvisruokailijan suosimia lähituotteita ovat erilaiset viljatuotteet. Viljatuotteet ovat kasvisyöjälle tärkeä hiilihydraattien lähde. Lisäksi niistä saa proteiinia sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. (Lähirooka, [viitattu 20.10.2015].)

Viljojen lisäksi kasvisyöjille hyviä lähirookatuotteita on peruna, marjat ja hedelmät, palkokasvit, siemenet ja sienet sekä kasvikset. Useimmiten viljoja on totuttu käyttämään vain leivissä, leivonnaisissa, puuroissa tai mysleissä. Viljat ovat kuitenkin paljon monikäyttöisempiä. Niitä voi käyttää esimerkiksi murekkeissa tai pihveissä. Viljoista pystytään valmistamaan myös kasvimaitoa tai jogurtin kaltaisia hapatteita. Koska valkoinen riisi aiheuttaa niin suuria metaanipäästöjä, ympäristöystävällisempi vaihtoehto on käyttää riisin sijasta esimerkiksi speltti-, ohra-, kaura- tai tattarisuuri-moita. Perunaa voidaan hyödyntää paistoruokien lisäksi erilaisissa leivissä tai piirakoissa. (Lähirooka, [viitattu 20.10.2015].)

Marjat ja hedelmät sopivat happamuutensa tai makeutensa ansiosta myös muihin ruokiin kuin jälkiruokaan. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi jonkin kastikkeen tai salaatin raaka-aineena. Myös Suomessa kasvavia palkokasveja, kuten esimerkiksi

härkäpapuja, herneitä, pensas- ja salkopapuja voi hyödyntää monipuolisesti. Niitä voi käyttää esimerkiksi keitoissa, padoissa, levitteissä tai pyöryköissä. Nykyään on myös saatavilla härkäpavuista valmistettua rouhetta. Härkäpapurouhetta voi hyödyntää lihan tapaan monipuolisesti eri ruokien raaka-aineena. (Lähiruoka, [viitattu 20.10.2015].)

Suomessa on saatavilla monia ruoanlaitossa hyödynnettäviä siemeniä, muun muassa hampun-, pellavan- ja rypsin siemeniä. Hampunsiemenistä pystytään valmistamaan maitoa, levitteitä tai murekkeita. Pellavansiemenrouhe on ravintoarvoiltaan oiva raaka-aine leivonnaisissa, levitteissä tai puuroissa. (Lähiruoka, [viitattu 20.10.2015].)

Myös hallitus on ottanut suomalaisen ruokakulttuurin arvostuksen lisäämisen tärkeäksi tehtäväkseen. Hallitusvuosina 2008–2011 toteutettiin valtion avustuksella suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma (2011, 3), jonka tavoitteena oli ruoan ja ruoan tuottajien arvostuksen nostattaminen, luomu- ja lähiruoan käyttöasteen edistäminen, ravitsemuskäyttäytymisen neuvominen, laadun ja kansainvälistymismahdollisuuksien kasvattaminen.

Vuonna 2009 toteutetun alkututkimuksen sekä vuonna 2011 toteutetun loppututkimuksen mukaan oli huomattavissa, että suomalaiset arvostavat omaa ruokakulttuuriaan sekä pitävät ruokaan liittyviä asioita itselle tärkeinä. Ohjelman aikana oli havaittavissa, että suomalaisten käsitys, asenne ja arvostus muuttuivat myönteisemmiksi pientuottajia, paikallista lähiruokaa ja suomalaista luomuruokaa kohtaan. Toteutetun ohjelman jälkeen huomattiin kuitenkin, että suomalaisten asenne ruokakulttuuria sekä ruokaketjun toimijoita kohtaan oli pysynyt ennallaan. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2011, 4).

Ohjelman pääteemoina oli ”Yhdessä syöminen” sekä ”Kestävä, vastuullinen keittiö”. Myös media kiinnostui aiheesta ja näin ollen kiinnostus ruokaa, lähiruokaa ja koulu-ruokaa kohtaan kasvoi huomattavasti ja jatkuu edelleen. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2011, 4).

5 RAVINTOLA-ANNOKSEN KEHITTÄMINEN

Ravintolan menestys edellyttää ajan hermolla olemista. Ravintolan on kehitettävä toimintaansa jatkuvasti alati muuttuvien kulutustottumusten mukaisiksi tuotekehityksen sekä tarjoamiensa palvelujen saralla. Menestyvä ravintola seuraa toimintaympäristönsä sekä kuluttajatrendien muutoksia. Asiakasryhmien kirjo laajenee jatkuvasti. Näin ollen asiakkaat myös odottavat räätälöidympää palvelua. Esimerkiksi erityisruokavalioiden mukaisten annoksien kysyntä kasvaa jatkuvasti. Kuluttajat suosivat myös entistä enemmän lähiruokaa, luomuelintarvikkeita tai kevyttuotteita. (Ravitsemispalvelut 2015.)

5.1 Ruokalistan ja aterian kehittäminen

Uusien jo olemassa olevien ruokien tai reseptien kehittäminen tai ruoanvalmistusohjeiden sekä annoskorttien vakioiminen on osa tuotekehitystä. Jo olemassa olevia ruoanvalmistusohjeita voidaan kehittää käytettävien raaka-aineiden saatavuuden tai hinnan muuttuessa. Tuotekehityksen taustalla voi olla myös ruoka-aineen muuttuneet ominaisuudet. Ruokalistoja kehitetään jatkuvasti myös muuttuvien kulutus-trendien vuoksi. Tarve tuotekehitykselle voi olla myös valmistusmenetelmien tai työskentelytapojen tehokkuuden parantaminen. Tuotekehityksen olennaisia osia on lisäksi hinnoittelu sekä kustannustehokkuus. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 19.) Myös ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot tai gastronomiset tekijät voivat olla syy tuotekehitykselle (Lampi ym. 2009, 26).

Ruokalistaa tai yksittäistä ateriaa voidaan suunnitella samanaikaisesti tai erikseen. Ruokalistan rungon suunnittelemisessa lähtökohtana ovat käytettävät pääraaka-aineet sekä ruokalajityypit. Ateriakokonaisuus suunnitellaan pääruoan ympärille. Sitteen voidaan valita alku- ja jälkiruoat. Tämän jälkeen määritetään annoksiin sopivat lisäkkeet sekä viimeistellään annossuunnitelma. (Lampi ym. 2009, 22.)

Ravintolan tai suurtalouskeittiöiden ruokalista on työn toteutuksen suunnittelun sekä koko keittiötoiminnan perusta. Suunnitteluun liittyy monia eri tekijöitä. Ruokalista- ja ateriasuunnittelu voidaan laatia keittiön toiminta-ajatuksen, liikeidean, asiakkaiden toiveiden tai tarpeiden mukaan. (Lampi ym. 2009, 22.) Suunnittelussa huomioitavat

gastronomiset tekijät ovat aistein havaittavia ruoan ominaisuuksia, kuten esimerkiksi maku, haju, lämpötila, ulkonäkö tai rakenne. Ruoan värilläkin voidaan aktivoida ruokailijan ruokahalu. Ateria tulee suunnitella siten, että komponenteissa hyödynnetään monipuolisesti eri raaka-aineita, rakenteita tai valmistustapoja. Ateriasuunnittelussa on tärkeää huomioida, että kypsennys- ja käsittelytavat vaikuttavat gastronomisten ominaisuuksien lisäksi myös raaka-aineiden ravintosisältöön. (Lampi ym. 2009, 26.) Myös valmistuksessa syntyvään hävikkiin tulee kiinnittää huomiota (Lampi ym. 2009, 34).

Jos ammattikeittiölle halutaan ottaa käyttöön jokin tavallisesta keittokirjasta tai erilaisista lehdistä löydetty resepti, se on testattava ja kehitettävä ammattikeittiön toimintaan sopivaksi. Kotitalouksille kehitetty resepti ei välttämättä suoraan sovellu ammattikeittiön laitteistolla valmistettavaksi. Keittokirjojen reseptit on useimmiten tarkoitettu kotitalouksille, joissa valmistetaan paljon pienempiä määriä kerralla. Näin ollen reseptiä tulee testata ja kehittää, jotta pystytään varmistamaan komponenteille oikea annoskoko. Reseptiä voidaan muokata myös sen vuoksi, että reseptin raaka-aineiden saatavuus on heikko tai liian kallis tai niiden käsitteleminen vie liian paljon aikaa. Ammattikeittiöillä on käytössään erilaisia ohjelmia, joilla pystytään muuntaamaan reseptien annosmääriä aina tilanteen ja tarpeen mukaan. (Lampi ym. 2009, 34.)

5.2 Ruokaohjeen vakiointi

Ruokaohjeiden vakiointi on yksi osa ammattikeittiöiden tuotekehitysprosessia. Vakioidun eli yhdenmukaistetun ruoanvalmistusohjeen avulla pystytään takaamaan ruoan tasainen laatu sekä haluttu määrä. Ruoan haluttu laatu voi koskea esimerkiksi makua, ulkonäköä, suositusten mukaista ravintosisältöä tai hygieenisyyttä. Vakioitu ruokaohje voidaan laatia myös jo käytössä olevista ja hyväksi havaituista ohjeista. (Lampi ym. 2009, 125.)

Ruokaohjeen vakioinnin perustana on keittiöllä jo käytössä oleva ohje. Kun vakioidaan jo olemassa olevia ravintolan omia ohjeita, kehityksen kohteena ovat useimmiten vain raaka-ainekustannukset, valmistustavat tai jonkin muun tekijän tarkasta kuvauksesta ruokaohjekorttiin. Kun vakioruokaohje on jostain muualta kuin omalta

keittiöltä, on hyvä tarkastaa ruokaohjeen toimivuus omassa keittiössä. Tarkastettavia seikkoja ovat esimerkiksi annoskoot, raaka-aineiden käyttömäärät, niiden keskinäiset suhteet sekä valmistus- ja kypsennysmenetelmät. Jokaisella ravintolalla tulisi olla omiin resursseihin sopiva vakioruokaohjekortisto. Lisäksi kortistoa tulisi kehittää jatkuvasti, kuten esimerkiksi silloin, kun raaka-ainevalikoima, laitteisto tai ruokailutottumukset muuttuvat. (Lampi ym. 2009, 126.)

Vakioidun ruokaohjeen tulee vastata asiakkaiden odotuksiin. Kun ruokaohje on vakioitu tarkasti, se on vaivatonta valmistaa omilla keittiön laitteilla ja se sopii keittiön tarjoilu-, jakelu- ja ruoankuljetusjärjestelmään. Lisäksi vakioidun ruokaohjeen laatimisessa on huomioitu keittiön henkilökunnan ammattitaito sekä kapasiteetti. Vakioidun ruokaohjeen tulee olla myös kustannuksiltaan sopiva. (Lampi ym. 2009, 126.)

Vakioinnin tarkoituksena on määrittää sellaiset työmenetelmät, joilla pystytään valmistamaan suuria valmistuseriä. Käytettäviä raaka-aineita ja valmistustapoja valitessa tulee huomioida ruoan suositeltavat ravintosisällöt, rasvan ja suolan käyttö, mahdolliset allergeenit sekä tavat, joilla voidaan säilyttää mahdollisimman hyvin ruoan sisältämät ravintoaineet. (Lampi ym. 2009, 126.)

Vakiointi aloitetaan valitun ohjeen suurentamisella oikeaan annoskokoan. Tämän jälkeen kuvataan tarkasti käytettävät työmenetelmät, laitteistot sekä GN-vuoksien koot ja lukumäärät. Näiden vaiheiden jälkeen voidaan ohjetta testata käytännössä. Ruoan valmistamisen aikana tehdään tarkat muistiinpanot. Mikäli ohjetta on muokattu valmistuksen aikana jotenkin, todelliset käytetyt määrät merkitään ylös. Ohjetta testataan niin kauan, kunnes saavutetaan ruoalle haluttu laatu sekä määrä. Ohje on lopullisesti hyväksytty, kun ruoan valmistaa ohjeen mukaan sellainen henkilö, joka ei ole ollut testauksessa läsnä. Kun kaikki edellä mainitut vakioinnin vaiheet on käyty läpi, täydellinen ohje voidaan lisätä ohjekortistoon tai keittiön käyttämän tietokoneohjelman tiedostoon. (Lampi ym. 2009, 126.)

Ravintoloissa käytetään vakioruokaohjeina annoskortteja. Annoskortista nähdään valmistettavan ruokalajin raaka-aineiden määrät ostopainoina sekä käyttöpainoina. Lisäksi annoskortista käy ilmi ohjeesta saatava valmis määrä, annoskoko sekä annosmäärä. Annoskortissa voi olla laskettuna kaikki raaka-ainekustannukset yhteensä sekä erikseen per annos. Kun on määritetty haluttu kateprosentti, voidaan

annokselle laskea myös myyntihinta sekä arvonlisävero yrityksen käyttämän arvonlisäveroprosentin mukaisesti. Annoskortissa on myös kohta, johon voidaan täyttää ruoan valmistuksen työvaiheet. (Lampi ym. 2009, 126.)

6 RESEPTIEN KEHITTÄMINEN SYDÄNMERKKI-KRITEERIEN MUKAISIKSI

6.1 Työn lähtökohdat

Sydänmerkki-ateria koostuu pääruoasta, pääruoan peruna-, riisi- tai pastalisäkkeestä sekä muista aterian osista. Muilla aterianosilla tarkoitetaan vähäsuolaista ja runsaskuituista leipää sekä kasvirasvavevitettä, ruokajuomaa eli rasvatonta maitoa tai piimää, kasviksia sekä öljypohjaista salaattinkastiketta. Jokaiselle aterianosalle on määritetty tarkat rasva-, suola ja kuitukriteerit. (Sydänmerkki-ateria 2015.) Sydänmerkki-aterialla on oltava kaikki aterian sisältämät komponentit. Mikäli aterialta puuttuu esimerkiksi salaattinkastike, ateria ei täytä Sydänmerkki-aterialle määrättyjä kriteereitä (Näin Sydänmerkki saadaan käyttöön, [viitattu 10.11.2015]).

Edellä mainittujen seikkojen vuoksi opinnäytetyössä oli huomioitava alku-, pää- ja jälkiruoan lisäksi leivän, leipärasvan sekä ruokajuoman ravitsemuslaatu. Sydänmerkki-ateriaan ei kuulu jälkiruoka, mutta Suomen Sydänliitto ry:n tuotepäällikön Mari Ollin (2015.) mukaan Sydänmerkki-aterian jälkiruokana voidaan tarjota marjoja tai hedelmiä sellaisenaan. Lisäksi Olli huomauttaa, että Sydänmerkki-aterian kriteerit on laadittu buffet-linjastoon sopivaksi. À la carte –annoksissa kriteereitä voidaan tulkita aavistuksen joustavammin. Käytännössä tämä tarkoittaa Ollin mukaan sitä, että jos pääruoalla tarjotaan uunijuureksia, uunijuureksissa käytetty öljy voidaan katsoa aterian salaattinkastikkeeksi. Kyseistä ajattelumallia on sovellettu tämän opinnäytetyön reseptiikassa ja ateriasuunnittelussa.

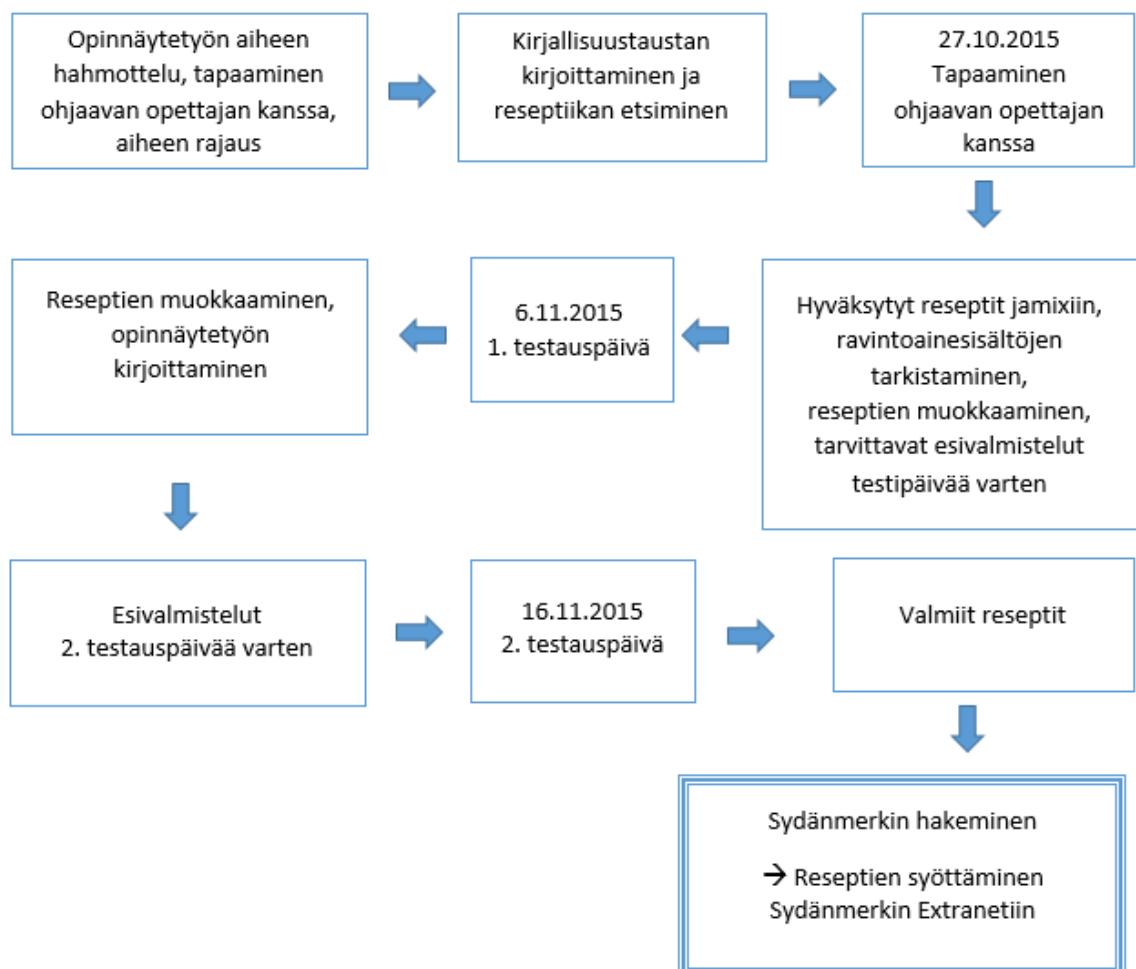
Opetusravintola Prikassa on jatkuvasti muuttuva ruokalista. Jokaisena päivänä on erilainen menu. Toisen vuoden restonomiopiskelijat toimivat opetusravintolassa johtajina ja he vastaavat myös ruokalistan rakentamisesta. Tämä toi hyvin vapaat kädet reseptien laadintaan ja niiden kehittämiseen. Ensimmäisen vuoden restonomiopiskelijat toteuttavat lounaan, joten reseptien tuli olla suhteellisen yksinkertaisia. Lisäksi ruoanvalmistusmenetelmissä oli huomioitava, että opetusravintolan työympäristö on varsinkin opiskeluvuoden alussa ensimmäisen vuoden opiskelijoille vielä niin uusi ja outo, että myös tehokkaiden työtapojen omaksuminen vie aikaa.

Johtajaopiskelijoille annetaan suhteellisen vapaat kädet ruokalajien ja reseptien suhteen. Raaka-ainekustannusten tulee kuitenkin olla 5–6 €, jotta se kattaa noin puolet aterian hinnasta eli 12 eurosta. Myös opinnäytetyön menujen budjettina oli 5–6 €/menu. (Ylinen 2015.)

Kun toisen vuoden opiskelijat suunnittelevat menuja, heidän tulee perehtyä Prikan luomutuotelistaan, jotta Prikan määrittämät kolmannen luomuportaan tuotteet ovat käytössä päivittäin. Mikäli luomutuotteita on käytössä, niistä kerrotaan menun yhteydessä. Opetusravintola Prikassa käytettävistä luomutuotteista on olemassa keittiöllä sähköinen listaus. Tällä hetkellä Prikan käyttämistä raaka-aineista kilomääräisesti 10 % on luomua. Euromääräisesti luomutuotteita on käytössä 5 %. (Nieminen 2015.) Prikan käyttämiä porrastuotteita ovat tällä hetkellä vehnä jauho, kevytmaito, kananmuna sekä kahvi (Ylinen 2015). Jotta luomutuotteiden käyttöastetta voitaisiin jatkuvasti lisätä, Prikka hankkii luomutuotteita pienemmissä myyntierissä. Listaa päivitetään aina kun luomutuotevalikoimaan tulee lisää tuotteita. (Nieminen 2015.)

6.2 Raaka-aineiden valitsemiseen vaikuttavat tekijät

Kun opinnäytetyön aihe oli rajattu yhdessä toimeksiantajan kanssa, mietittiin prosessin aikataulutusta (kuvio 1). Aluksi päätettiin perehtyä kirjallisuustaan. Täysipainoisen kasvisruoan valmistaminen koetaan usein haastavana (Gould & Voutilainen 2009, 113), joten muun muassa kasvisruokavalion eri muotoihin perehtymistä pidettiin tärkeänä. Lisäksi oli huomioitava, millaisista raaka-aineista saadaan koostettua monipuolinen ja ravitsemuksellisesti terveellinen sekä täyttävä kasvisateria.



Kuvio 1. Sydänmerkki-aterioiden kehittämisprosessin vaiheet.

Kehitettävien reseptien lähtökohtana toimivat myös lähiruokaideologia, sesongin mukaiset raaka-aineet sekä luomutuotteiden hyödyntäminen. Jotta vuodenaikojen sesonkiraaka-aineita pystytään hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti, täytyy perehtyä eri vuodenaikojen sesonkiraaka-aineisiin sekä siihen, mikä on sijainniltaan aitoa lähiruokaa. Ihmisten tulisi suosia raaka-aineita aina eri vuodenaikojen

mukaan, eli mitä juuri sillä hetkellä on saatavilla luonnosta. Sesonkien mukaan syöminen on myös ympäristöä kunnioittava valinta. (Hahnemann 2012, 6.)

Kummassakin menussa pyrittiin siihen, että käytettäisiin vain Suomesta saatavia raaka-aineita. Ensimmäisen menun (liite 1) sesongiksi valittiin loppukesä sekä varhainen syksy. Näin reseptien pääraaka-aineiksi valikoitui kesäkurpitsa, jääsalaatti, parsakaali, punasipuli, valkosipuli, porkkana, inkivääri, persilja, omena sekä tomaatti. Toisen menun sesongiksi otettiin loppusyksy (liite 2). Näiden reseptien pääraaka-aineita oli keräkaali, punasipuli, porkkana, karpalo, puolukka, kurpitsa, peruna sekä maa-artisokka. Resepteissä haluttiin hyödyntää erivärisiä kasviksia, koska jo ruoan värillä voidaan herättää asiakkaan ruokahalu. Kasvisten monipuolisella hyödyntämisellä aterialta saadaan tehtyä värikäs ja houkutteleva. (Lampi ym. 2009, 26.)

Loppukesästä kypsyvät kesäkurpitsat valittiin ensimmäisen menun alkuruoan (liite 3) pääraaka-aineeksi. Maultaan mieto, mutta monipuolisesti käytettävä raaka-aine haluttiin hyödyntää alkuruoassa raakana raaka-aineena. Ensimmäiseen alkuruokaan kesäkurpitsan kaveriksi valikoitui retiisi, jäävuorisalaatti, porkkana, inkivääri sekä pinjansiemenet.

Ensimmäisen menun pääruoaksi oli alun perin kaksi vaihtoehtoa. Ensimmäinen vaihtoehto oli linssipyörykät, rosmariiniperunapyree sekä paahdettuja uunijuureksia. Toisena vaihtoehtona oli speltti-linssirisottoa sekä paahdettua myskikurpitsaa. Koska myskikurpitsaa käytettiin jo toisen menun alkuruoassa, päädyttiin yhdessä toimeksiantajana toimivan ohjaavan opettajan kanssa kuitenkin siihen, että varhaisen syksyn menun pääruokana (liite 4) tarjoillaan linssipyöryköitä, rosmariiniperunapyreetä sekä paahdettuja uunijuureksia.

Ensimmäisen menun jälkiruoaksi valittiin alun perin punajuurileivos. Jälkiruoan muina komponentteina toimivat kermavaahto sekä suklaakuorrutteisat punajuurisipit.

Toisen menun alkuruoka (liite 6) kehitettiin loppusyksyn sesonkiraaka-aineiden mukaan. Koska yksi tämän syksyn suosituimmista raaka-aineista on ollut kurpitsa, toisen menun alkuruoassa päätettiin hyödyntää myskikurpitsa. Myskikurpitsa on maukas, monikäyttöinen ja kauniin oranssi. Annoksen muina raaka-aineina käytettiin

lollo-rosso -salaattia, rucolaa, chiliä, valkosipulia, kirsikkatomaatteja, punasipulia sekä kurpitsansiemeniä.

Lammen, Laurilan ja Pekkalan mukaan aterian eri osissa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää monia erilaisia raaka-aineita sekä rakenteita. Lisäksi he suosittelevat, että ruoan valmistamisessa tulisi hyödyntää monipuolisesti eri valmistusmenetelmiä. (Lampi ym. 2009, 26.) Tämä pyrittiin huomioimaan jokaisessa alku-, pää- ja jälkiruoossa.

Vaikka kahdessa kehitetyssä menussa oli joitain samoja raaka-aineita, haluttiin kokeilla miten samankaltaisista raaka-aineista saadaan valmistettua erilaisia ruokia. Prikassa käytetään punaisia linssejä luomuna, joten niiden käyttöastetta haluttiin nostaa. Näin ollen päätettiin, että myös toisessa pääruoossa eli kaalikääryleissä hyödynnetään linssejä. Loppusyksyn menun pääruoksi (liite 7) valittiin kaalikääryleet, maa-artisokka-perunapyree sekä paahdettuja porkkanoita. Vaikka kaalikääryleiden täytteenä käytettiin myös linssejä, niiden suurimpana pääraaka-aineena toimi kuitenkin kaali.

Toisen menun jälkiruoksi haluttiin jotain kevyttä, koska pääruokana olevat kaalikääryleet olivat suhteellisen täyttäviä. Sen vuoksi jälkiruoksi valittiin karpalojäädyke (liite 8). Jälkiruoka-annoksen muina komponentteina toimi kinuskikastike. Koristelussa käytettiin mantelirouhetta ja sitruunamelissaa. Annoksesta oli helppo muokata terveellisempi vaihtamalla kinuskikastike tuoreisiin marjoihin. Annokseen haluttiin lisätä kinuskikastike, koska Prikan jälkiruoat noudattavat yleensä tiettyä linjaa. Marjat tai hedelmät sellaisenaan olisivat olleet liian yksinkertaisia Prikassa tarjottavaksi jälkiruoksi (Ylinen 2015).

Vaikka luomu- ja lähiruoan hyödyntäminen sekä Sydänmerkki-kriteerit toimivat koko työn aikana rinnakkaisina reseptien kehittämiskriteereinä, tärkeimmäksi reseptien kehittämiskriteeriksi muodostui Sydänmerkki-aterian määrittämät kriteerit (luku 3.2). Kun resepteissä hyödynnettävät sesonkiraaka-aineet oli päätetty, perehdyttiin pääraaka-aineista löytyviin resepteihin. Kehitettävänä reseptinä toimi niin internetistä kuin kirjoistakin löydetty ruokaohjeet. Kun alkuperäisiä reseptejä lähdettiin muokkaamaan, oli huomioitava valmistusmenetelmät sekä raaka-aineiden ravitsemus-

linen laatu rasvan, kuidun sekä suolan suhteen. Vasta lopuksi pystyttiin tarkastelemaan kustannuksia ja pohtimaan, mitkä raaka-aineet olisi mahdollista korvata luomutuotteilla.

6.3 Sydänmerkki-aterian kriteerien huomioiminen ruokaohjeissa

Opintojen aikana Sydänmerkki-ateria käsitteenä oli jonkin verran tuttu, mutta tarkempiin kriteereihin oli syytä syventyä paremmin. Sydänmerkki-aterian kriteerien taustalla on suomalaiset ravitsemussuosituksukset. Lounaan tulisi kattaa kolmannes päivittäisestä energiasta. Koska kriteerit on laadittu kevyttä työtä tekevän ja kohtalaisesti liikkuvan aikuisen energiantarpeen mukaan, Sydänmerkki-ateria tuli kehittää kattamaan noin 600 kcal:n päivittäisestä energiantarpeesta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38–39.)

Kasvisateria voi olla oikeaoppisesti koostettuna täyttävää (Kojo 2005, 132–133). Kuitu- ja hiilihydraattipitoisia raaka-aineita yhdistelemällä saadaan hyvin taattua proteiinin saanti. Hyviä yhdistelmiä on esimerkiksi täysjyvävilja- sekä palkotuotteet. (Kojo 2005, 136.) Kehitetyissä menuissa päätettiin yhdistää kasvien kanssa punaiset linssit, rikutut ohrasuurimot, täysjyväriisi sekä siemenet, koska Kojon mukaan (2005, 133) vilja- ja palkokasvit täydentävät juuresten ja vihannesten valkuaisainekoostumusta.

Kasvisruoka-annos saattaa aiheuttaa usein ravintolassa syödessä pettymyksen. Maukas ja täyttävä kasvisruoka, joka on samalla ravintosisällöllisesti monipuolista, saadaan kuitenkin valmistettua oikeaoppisilla valmistusmenetelmillä. Yrtit olivat kehitettyjen reseptien tärkeimpiä raaka-aineita, koska yrttien ansiosta voitiin vähentää suolan käyttöä niiden korostaessa ja täydentäessä kasvien omaa makua. (Kojo 2005, 132–133.)

Kojon (2005, 133) mukaan kasvisruokien valmistamisen yleisimpänä ongelmana pidetään liiallista rasvan käyttöä. Näin ollen resepteissä oli huomioitava myös ruoan valmistusmenetelmät. Kun reseptit kehitettiin Sydänmerkki-aterian kriteereihin sopiviksi, rasvan käyttö rajoittui selkeästi. Rasvaa tulee kuitenkin suosia ruoanlaitossa,

koska ravitsemussuositusten mukaan rasvoja tulisi saada päivittäisestä kokonaisenergiasta 25–40 E-%. Sydänliiton mukaan rasvan käytössä ratkaisevaa on sen laatu. Pehmeillä rasvoilla on useita terveyshyötyjä. Se vaikuttaa veren kolesteroliarvoon ja edesauttaa normaalin sokeriaineenvaihdunnan ylläpitämistä. Suomen Sydänliitto ry (2014) suosittelee pehmeiden rasvojen lähteiksi esimerkiksi kasviöljyä, kasvirasvavalevitteitä, pähkinöitä tai siemeniä. (Rasvaa rohkeasti 2014.) Alkuperäisten reseptien rasvojen laatua lähdettiin parantamaan vaihtamalla kovat rasvan lähteet rypsiöljyyn tai oliiviöljyyn. Leipärasvana käytettiin Keiju 70 %-kasvirasvaa.

Annoksien raaka-aineissa käytettiin kohtuudella siemeniä ja pähkinöitä vihannesten valkuaisainekoostumusta täydentämään. Lisäksi niillä nostettiin annoksen vitamiini- ja kivennäisainepitoisuutta. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten työryhmässä asiantuntijana ollut apulaisprofessori Schwab huomauttaa, että pähkinöitä tulisi nauttia päivän aikana vain 2 rkl niiden sisältämän suuren energiapitoisuuden vuoksi (Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2013).

Valituissa ruoanvalmistusmenetelmissä vältettiin pannulla paistamista, koska siihen liittyy olennaisesti aina rasva. Keittämällä tai uunissa paistamalla saatiin vältettyä tarpeettomat rasvan lähteet.

6.4 Reseptien ravintosisällön laskeminen ja vertaaminen Sydänmerkki-aterian kriteereihin

Reseptit laadittiin Jamix ruoka -tuotannonohjausohjelmalla, jotta saatiin laskettua annoksien ravintoainepitoisuudet. Aluksi pohdittiin, voiko Jamixin antamiin ravintoarvoihin luottaa. Asia varmistettiin kuitenkin suoraan Sydänliiton Mari Ollilta. Hänen mukaansa Suomen Sydänliitto ry tekee yhteistyötä Jamix-tuotannonohjausjärjestelmän kanssa, joten ohjelman laskemia ravintoarvoja pidetään luotettavana. (Olli 2015.)

Kun menujen ruoat oli valittu, kehitetyt reseptit syötettiin Jamix ruoka -tuotannonohjausjärjestelmään. Tämän jälkeen reseptien annoskoot muutettiin Sydänmerkki-ateriaan sopiviksi (luku 3.2). Reseptit laadittiin viidelle henkilölle. Näin ne pystytään jat-

kossa helposti kertomaan tarvittavan ruokailijamäärän mukaan. Kun reseptien annoskoot ja -määrät oli muutettu vastaamaan Sydänliiton suosittelimia annoskokoja, niin reseptien ravintosisältöjä voitiin verrata Sydänliiton laatimiin Sydänmerkki-aterian kriteereihin.

Resepteihin täytyi tehdä pieniä muutoksia, mutta raaka-aineiden käyttöpainoja muuntamalla resepteistä saatiin ravintoarvoiltaan Sydänmerkki-aterian kriteerit täyttävät. Esimerkiksi ensimmäisen menun ateriakokonaisuus sisälsi liikaa rasvaa. Sydänliiton suosittelema lounasaterian rasvapitoisuus on 23 g (Joukkoruokailun kehittäminen 2010, 39). Kehitetyn aterian rasvan osuus ylittyi kuitenkin yli kymmenellä grammalla. Tämä johtui luultavasti siitä, että linssipyöryköiden alkuperäisenä kastikkeena oli kevennetty versio puolukkahollandaisekastikkeesta. Vaikka voi oli vaihdettu kasvimargariiniin ja keltuaisten määrää vähennetty, kastike ei silti vastannut kriteereitä. Vähentämällä vielä keltuaisten ja rasvan määrää ja korvaamalla kananmuna osittain maissitärkkelyksellä, kastikkeesta saatiin määritettyihin ravintoarvoihin sopiva. Muutosten jälkeen kastike näytti raaka-aineidensa puolesta toimivalta. Muut reseptit sopivat pienien muokkauksien jälkeen Sydänmerkki-aterian kriteereihin. Muokkaukset koskivat lähinnä raaka-aineiden käyttömäärien keskinäisiä suhteita.

Kun reseptit oli saatu Sydänmerkki-aterian kriteereihin sopiviksi, sovittiin toimeksiantajan kanssa reseptien ensimmäinen testauspäivä. Koettiin parhaaksi, että reseptit testataan ja vakioidaan oikeassa työskentely-ympäristössä, jotta ruokaohjeista saataisiin luotettavat ja helposti toistettavat. Näin ollen testaus tapahtui opetusravintola Prikassa. Testipäivä ajoittui marraskuun alkuun. Opetusravintola Prikka kustansi testaukseen tarvittavat raaka-aineet.

6.5 Ensimmäinen testauspäivä ja tarvittavat muutostoimenpiteet

Ensimmäisen testauspäivän aikana huomattiin jo heti alussa, että pääruoille tarkoitettut kastikkeet eivät toimineet kappaleruokien kanssa niin kuin oli suunniteltu. Ne olivat sekä maultaan että rakenteeltaan epäsopivia. Kastikkeita yritettiin muokata vielä aivan lopuksi, mutta huomattiin että reseptit eivät vain ole toimivia.

Vaikka päivä oli aikataulutettu tarkasti, kaikkia reseptejä ei ehditty testaamaan. Tämä oli pieni pettymys. Toimeksiantajalta saatiin kuitenkin hyvää palautetta niistä ruoista, joita ehdittiin testaamaan. Pieniä muutosehdotuksia ilmeni.

Toisena alkuruokana ollut kurpitsasalaatti sai hyvää palautetta. Joitakin annoksen raaka-aineiden käyttömääriä tuli kuitenkin hieman lisätä. Esimerkiksi kurpitsaa toivottiin annokseen lisää. Marinadina toimiva chili-valkosipuliöljy (liite 6) toimi salaattissa hyvin. Kaalikääryleiden täytettä päätettiin hieman muokata. Täyteen hallitsevin maku oli rikottu ohrasuurimo. Reseptiä päätettiin muokata siten, että kaalia on täytteessä enemmän ja vastavuoroisesti ohraa vähemmän. Maa-artisokka-perunapyreen sekä rosmariiniperunapyreen makuun oltiin tyytyväisiä.

Jälkiruoista vain karpalojäädykettä ehdittiin testaamaan. Annoksesta jäi puuttumaan kinuskikastike tai terveellisempänä vaihtoehtona olevat marjat. Karpalojäädykkeen maku oli ehkä turhankin ”terveellinen”, koska siinä ei ollut ollenkaan rasvaisia raaka-aineita. Jälkiruoka koostui karpaloista, valkuaisista, rahkasta ja hunajasta. Karpalojäädykkeen rahkan osuutta päätettiin korvata vaahtoutuvalla vanilliinikastikkeella, jotta jälkiruoan happamuutta saatiin hieman paremmin taitettua makeammaksi. Lisäksi vanilliinikastike oli kermaa kevyempi vaihtoehto. Kerma olisi tehnyt jälkiruoasta liian raskaan. Myös Suomen Sydänliitto ry suosittelee, että kerman kevyempinä korvaajina toimii hyvin vanilliinikastike (Vinkkejä kevyempään leivontaan 2013).

6.6 Reseptien jatkokehittäminen

Reseptejä lähdettiin muokkaamaan ensimmäisenä testauspäivänä ilmenneiden kehitysehdotuksien pohjalta. Testauspäivänä ilmenneen kastikeongelman myötä pohdittiin, tulisiko linssipyöryköiden perunalisäkekin vaihtaa johonkin toiseen. Lopulta päädyttiin siihen, että rosmariiniperunapyree vaihdetaan täysjyväspagettiin. Täysjyväspagetti sopi hyvin Sydänmerkki-aterian lisäkkeeksi sen rasvojen, suolan ja ravintokuidun osalta. (Sportti Täysjyväspagetti 2015). Linssipyörykkäannoksen kastikkeeksi päätettiin vaihtaa tomaattikastike. Tomaattikastike oli jo valmiiksi huomattavasti terveellisempi vaihtoehto kuin alkuperäinen puolukkahollandaisekastike, joten tomaattikastikkeeseen ei tarvinnut tehdä juurikaan muutoksia täyttääkseen kastikkeelle asetetut kriteerit (luku 3.2). Lisäksi tomaattikastikkeen mausteet basilika ja

valkosipuli sopivat hyvin linssipyöryköiden sisältämän persiljan kanssa. Kojon (2005, 103) mukaan yrttejä ei tulisi yhdistellä miten sattuu, vaan ruoissa tulisi yhdistää vain pari toisiinsa sopivaa yrttiä.

Ensimmäisen menun jälkiruoka eli punajuurileivos vaihdettiin omenatartalettiin, vaniljajäätelöön sekä kanelisiirappiin (liite 5). Alkuperäisessä omenatartaletin muro-pohjassa käytettiin pelkästään vehnä jauhoja. Osa vehnä jauhoista päätettiin korvata spelt-täysjyväjauhoilla. Spelt-täysjyväjauho eroaa puolikarkeista vehnä jauhoista sen korkeammalla ravintokuitumäärällä. Puolikarkeissa vehnä jauhoissa ravintokuitua on vain 4,5 g / 100 g (Emännän puolikarkea Vehnä jauho 2015), kun taas spelt-täysjyväjauhoissa ravintokuidun osuus on 10,4 g / 100 g (Tuotteet/Täysjyväjauho, [viitattu 18.11.2015]). Jäätelön raaka-aineina käytettiin laktoositonta ja rasvatonta maitojuomaa, turkkilaista jogurtia ja hieman vispikermää. Alkuperäisen ohjeen mukaan kerman osuus olisi ollut suurempi, mutta kerman osuutta päätettiin korvata jogurtilla. Näin jäätelöstä saatiin muokattua hieman kevyempi versio.

Toisen menun pääruokana tarjottavan kaalikääryleen kastikkeeksi kehitettiin puolukkachutney (liite 7). Myös kääryleiden (liite 7) täytettä muokattiin hieman. Täytteen seen lisättiin hieman luumua, jotta makua saatiin hieman lisää. Yrttipariksi vaihdettiin timjami ja rakuuna. Kojon (2005, 103.) mukaan maustamisessa kannattaa käyttää kerrallaan vain paria yrttiä. Jos ruoassa yhdistetään liian monta eri yrttiä, mausta ja ruoan tuoksusta voi tulla tunkkainen. Timjamin ja rakuunan makupariksi sopii Kojon mukaan hyvin persilja, joten uunissa paahdettujen porkkanoiden maustaminen persiljalla oli oiva makupari timjamin ja rakuunan kanssa. Kun reseptit oli muokattu, ravintoainearvoja verrattiin vielä Sydänmerkki-aterian kriteereihin. Reseptit täyttivät kriteerit hyvin.

6.7 Toinen testauspäivä ja reseptien hiominen

Ennen varsinaista testauspäivää joitakin ruokalajeja esivalmisteltiin, jotta itse testauspäivänä ehdittäisiin varmasti maistamaan kaikkia ruokalajeja. Se osoittautui hyväksi päätökseksi, koska itse testauspäivänä aika riitti juuri ja juuri ruokalajien loppuunsaattamiseksi. Valmistamisen aikana resepteissä ei ilmennyt juurikaan ongelmia. Kaalikääryleille kehitetty puolukkachutney maistui erinomaiselta. Ruoan värit

vaikuttavat paljon ruokahalun syntymiseen, joten puolukkachutneyyn lisättiin hieman puolukkamehutiivistettä luumumarmeladin ruskeahkoa sävyä taittamaan. Näin chutneystä saatiin hieman mielekkäämmän värinen.

Vaadittavia muutoksia ilmeni linssipyörykkäannoksessa. Spagetti koettiin rakenteeltaan liian samankaltaiseksi linssipyöryköiden kanssa. Spagetti päätettiin vaihtaa täysjyväriisiin. Täysjyväriisiä käyttämällä annoksen kuitupitoisuus saatiin pysymään hyvänä (Kojo 2005, 29). Lisäksi tomaattikastikkeen rakenne oli epämieluisa. Tomaattikastikkeeseen lisätty pieni määrä oliiviöljyä oli erottunut pieneksi rakeiksi. Myöhemmin samana päivänä tomaattikastikkeesta testattiin vielä toista versiota (liite 4) ja se todettiin huomattavasti paremmaksi.

Ensimmäisen menun alkuruoan, eli kesäkurpitsa-parsakaaliannoksen (liite 3) muokkaamista myös mietittiin, mutta lopulta päädyttiin tekemään vain pieniä raaka-ainemuutoksia. Alkuruoan kohdalla mietittiin, voisiko kesäkurpitsarullat tarjoilla lämpiminä. Sydänmerkki-aterialla tulee kuitenkin olla tarjolla myös jonkin verran raakoja ja käsittelemättömiä kasviksia (Sydänmerkki-ateria 2015), joten kesäkurpitsarullien kypsentämisestä luovuttiin. Annosta muokattiin pienillä raaka-ainemuutoksella. Raa'an lehtikaalin makua pidettiin hieman kitkeränä, joten se päätettiin korvata jääsalaatilla. Myös retiisi vaihdettiin parsakaaliin, koska sen todettiin olevan parempi makuyhdistelmä kesäkurpitsan kanssa.

Kun tarvittavat muutokset oli korjattu resepteihin, voitiin verrata ruokaohjeiden ravintosisältöjä edelleen Sydänmerkki-aterian kriteereihin. Seuraavassa luvussa käydään läpi ruokaohjeiden toteutuneet ravintoarvot ja verrataan niitä Sydänmerkki-aterian kriteeristöön.

7 KEHITETYT SYDÄNMERKKI-ATERIAT

Ihmisillä on usein uskomus, että vain kermasta ja voista valmistettu ruoka voi olla herkullista. Kojon (2005, 97) mukaan tästä pinttyneestä ajatuksesta voidaan päästä eroon, kun opetellaan uusia valmistusmenetelmiä, käytetään raaka-aineita monipuolisemmin tai etsitään toisiinsa sopivia makupareja.

7.1 Aterian eri osien toteutuneet ravintosisällöt

Vakioidut reseptit täyttivät kriteerit hyvin, kun niitä tarkastellaan yksitellen (taulukko 5). Kastikkeita kehitettäessä pohdittiin keinoja joilla rasvan osuus saataisiin sopimaan kriteereihin. Kastikkeiden rasvojen osuus saatiin lopulta todella pieneksi. Puolukkachutneyn ja tomaattikastikkeen rasvaosuus oli vain 0,25 / 100 g ja 1,78 g / 100 g. Ne oli reippaasti alle suositeltavan enimmäismäärän. Kappaleruokien eli linssipyöryköiden ja kaalikääryleiden vähäinen rasvapitoisuus selittyy sillä, että ne eivät sisällä eläinperäisiä tuotteita. Kasvikunnan tuotteilla ateriasta saadaan runsaskuivainen, vitamiini- ja kivennäisainepitoinen (Kojo 2005, 97). Kastikkeiden vähärasvaisuus kompensoituu aterian muilla osilla, joten rasvojen liiallisen vähäisestä saannista ei tarvitse huolehtia.

Taulukko 5. Pääruokien toteutuneet ravintosisällöt verrattuna suositeltaviin arvoihin.

Pääruokatyyppe	Annoskoko	Rasva/100 g	Tyydyttynyt rasva/100 g	Suola/100 g
Tomaattikastike	50 g	1,78 g (≤ 9)	0,25 g (≤ 3,5)	0,40 g (≤ 0,9)
Puolukkachutney	50 g	0,25 g (≤ 9)	0,02 g (≤ 3,5)	0,52 g (≤ 0,9)
Linssipyörykät	120 g	5,92 g (≤ 8)	1,02 g (≤ 3)	0,44 g (≤ 0,9)
Kaalinyytit	120 g	1,22 g (≤ 8)	0,18 g (≤ 3)	0,42 g (≤ 0,9)
<ul style="list-style-type: none"> - Ravintosisällöt on ilmoitettu 100 g kohti - Sulussa olevat lukemat ovat suositeltavat arvot 				

Aterian lisäkkeinä (taulukko 6) olleet täysjyväriisi ja maa-artisokka-perunapyree sopivat myös Sydänliitto ry:n asettamiin kriteereihin. Täysjyväriisin ravintosisältö on otettu suoraan Jamix ruokatuotanto -ohjausjärjestelmän ravintoainepankista. Jamixin ravintoainetiedot on haettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli -elintarvikkeiden koostumustietopankista joten ravintotietoja voidaan pitää luotettavina (Ravitsemus 2015). Jamixissa ravintoainetiedot ilmoitetaan aina per 100 g. Täysjyväriisin annoskoko on 100 g, joten Jamixista pystyttiin hakemaan suoraan keitetyn täysjyväriisin ravintoainesisällön. Täysjyväriisin keitinvedeen on lisätty suolaa.

Taulukko 6. Pääruoan lisäkkeiden toteutuneet ravintosisällöt verrattuna suositeltaviin arvoihin.

Lisäke	Annoskoko	Rasva vähintään/100 g	Tyydyttynyt rasva/100 g	Suola/100 g	Kuitu (kuivapainosta)/100 g
Täysjyväriisi	100 g	0,28 g (2)	0,03 g (≤ 0,7)	0,9 g (≤ 0,9)	7,4 g (4 ≤)
Maa-artisokka-perunapyree	150 g	0,19 g (-)	0,02 g (≤ 0,7)	0,16 g (≤ 0,5)	2,74 g (-)
<ul style="list-style-type: none"> - Ravintosisällöt on ilmoitettu 100 g kohti - Suluisissa olevat ovat suositeltavat arvot 					

Myös aterian muut osat (taulukko 7) sopivat kriteereihin hyvin. Rasvan käytön osalta jouduttiin tekemään pieniä muutoksia. Suomen Sydänliitto ry:lta (Olli 2015) saatiin soveltava ohjeistus, että kypsennettyjen kasviksien marinadia voidaan pitää myös salaatikastikkeena. Koska ateriaan kuuluu 15 g salaatikastiketta, määrä jaettiin salaatikastikkeelle, kypsennettyjen ja kypsentämättömien kasvisten marinadille. Näin ollen pääruoan lisäkkeinä tarjottavien paahdettujen porkkanojen ja uunijuuresten marinadissa käytettiin vain 5 grammaa rypsi- ja oliiviöljyä. Salaatikastiketta tarjottiin ensimmäisessä menussa (liite 3) 10 g. Toisen menun alkuruoan eli kurpitsa-salaatin (liite 6) kurpitsat marinoitiin 5 g chili-valkosipuliöljyllä, joten varsinaisen salaatikastikkeen osuus oli vain 5 g. Salaatikastikkeet tehtiin rypsiöljyyn, joten sen vuoksi niiden rasvapitoisuus on niin korkea. Ruokajuomana on laktoositon ja rasvaton maitojuoma, jolle on myönnetty Sydänmerkki. Leipärasvana on Sydänmerkitty Keiju 70 %-kasvirasvavelite.

Taulukko 7. Aterian muiden osien toteutuneet arvot verrattuna suositeltaviin arvoihin.

Aterian muu osa	Annoskoko	Rasva/100 g	Tyydyttynyt rasva/100 g	Suola/100 g	Kuitu /100 g
Patonki	30 g	4,00 g (-)	1,28 g (-)	0,27 g (\leq 0,7)	8,46 g (6 \leq)
Näkkileipä	12 g	19,49 g (-)	1,41 g (-)	0,01 g (\leq 1,2)	11,09 g (6 \leq)
Kesäkurpitsasalaatti	140 g	0,34 g (-)	0,03 (\leq 20 %*)	ei lisättyä suolaa	1,6 g (-)
Kurpitsasalaatti (sisältää marinadin)	140 g	4,34 g (-)	0,44 g (\leq 20 %*)	ei lisättyä suolaa	1,84 g (-)
Paahdetut porkkanat	60 g	2,22 g (-)	0,31 (\leq 20 %*)	0,06 (\leq 3)	3,00 g (-)
Paahdetut uunijuurukset	60 g	2,03 g (-)	0,12 g (\leq 20 %*)	0,02 (\leq 3)	3,05 g (-)
Salaatinkastike: chili-valkosipuliöljy	5 g	73,34 g (-)	4,26 (\leq 10 %*)	0,00 (\leq 1)	0,50 g (-)
Salaatinkastike: yrttikastike	10 g	60,21 g (25 \leq)	3,46 g (\leq 10 %*)	0,01 (\leq 1)	2,16 g (-)
Keiju 70 %-kasvirasvaväite 400 g, lakton	5 g	Sydänmerkki-tuote			
Maitojuoma lakton, rasvaton	170 g	Sydänmerkki-tuote			
<ul style="list-style-type: none"> - Suluisissa olevat ovat suositeltavat arvot - *-merkitty: marinadissa saa olla rasvan kokonaismäärästä korkeintaan 20 % kovaa rasvaa - Ravintosisällöt on ilmoitettu 100 g kohti 					

7.2 Aterioiden kokonaisravintosisältö

Alla olevissa aterioissa ei ole huomioitu jälkiruoan ravintosisältöä, koska jälkiruoka ei sisälly Sydänmerkki-ateriaan. Jälkiruokien ravintosisällöt on kuitenkin esitetty seuraavissa luvuissa (luku 7.3), koska Sydänliitto ry:n mukaan niille on kehitteillä jonkinasteinen kriteeristö. Jälkiruoan kriteeristön voimaantuloajankohdasta ei ole vielä tietoa. (Olli 2015.)

Ensimmäinen ateria. Ensimmäinen ateria sisälsi leipärasvan, näkkileivän, kesäkurpitsa-parsakaalisalaatin ja yrttikastikkeen, linssipyöryköitä, täysjyväriisiä ja tomaattikastiketta sekä paahdettuja uunijuureksia. Ruokajuomana oli rasvaton maitojuoma. Edellisissä taulukoissa (taulukko 5, 6 & 7) on nähtävissä aterian komponenttien annoskoot. Annoskoissa mukailtiin Sydänliitto ry:n asettamia suosituksia. Seuraavassa taulukossa (taulukko 8) on verrattu toteutunutta ateriaa Sydänliitto ry:n asettamiin kriteereihin. Suositellut arvot on taulukon vasemmalla puolella ja toteutuneet arvot taulukon oikealla puolella.

Suosittelun mukaan lounas-ateriasta tulee saada energiaa noin 600 kcal, josta rasvan osuus enintään 35 %, eli 23. Kovan rasvan osuudeksi suositellaan enintään $\frac{1}{3}$ rasvan määrästä, eli 8 g. Lounasaterian suolan määrä tulee olla korkeintaan 2 g, eli enintään 40 %:a päivän enimmäissuosituksista eli 5 grammasta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38–39.) Ensimmäinen ateria on ravintosisällöllisesti hyvä vaihtoehto terveelliseksi ateriaksi. Se sopii Sydänliitto ry:n laatimiin suosituksiin hyvin. Koska ateria on kasvisruokavalion mukainen, se on hyvin kuitupitoinen.

Taulukko 8. Ensimmäisen aterian kokonaisravintosisältö verrattuna suositeltaviin arvoihin.

Aterian suositeltu ravintosisältö	1. Aterian ravintosisältö
Energia 600 kcal	Energia 631,01 kcal
Rasva \leq 23 g (35 % energiasta)	Rasva 18,97 g (26,58 % energiasta)
Kova rasva \leq 8 g (1/3 kokonaisrasvasta)	Kova rasva 2,03 g (14 % kokonaisrasvasta)
Suola \leq 2 g	Suola 0,78 g
Kuitu 8 g \leq	Kuitu 13,96 g

Toinen ateria. Toiseen ateriaan kuului leipärasva, patonkipala, kurpitsasalaatti ja chili-valkosipuliöljy, kaalinyytit, maa-artisokkaperunapyree ja puolukkachutney sekä paahdetut porkkanat. Aterian osien annoskoot on nähtävissä taulukoissa 5, 6 ja 7.

Toinen ateria. Toisen aterian toteutuneet ravintosisällöt on esitelty taulukossa 9. Taulukossa vasemmalla puolella on suositellut arvot ja oikealla puolella aterian toteutuneet arvot. Toinen ateria on kevyempi vaihtoehto, koska sen energiamäärä on hieman alhaisempi kuin ensimmäisessä ateriassa. Aterian ravintosisältö sopii hyvin Sydänliitto ry:n suosituksiin. Myös tässä ateriassa kuitupitoisuus on korkea, koska aterian kasvisuus on niin suuri.

Taulukko 9. Toisen aterian ravintosisältö verrattuna suositeltaviin arvoihin.

Aterian suositeltu ravintosisältö	2. Aterian ravintosisältö
Energia 600 kcal	Energia 511,33 kcal
Rasva ≤ 23 g (35 % energiasta)	Rasva 17,31 g (26,69 % energiasta)
Kova rasva ≤ 8 g (1/3 kokonaisrasvasta)	Kova rasva 2,70 g (16 % kokonaisrasvasta)
Suola ≤ 2 g	Suola 1,19 g
Kuitu 8 g ≤	Kuitu 15,07 g

7.3 Jälkiruokien ravintosisällöt

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa kuultiin, että jälkiruokille on mahdollisesti tulossa jokin kriteeristö (Olli 2015). Jälkiruokia ei lähdetty enää muokkaamaan radikaalisti ajan puutteen vuoksi. Kehitettyjä jälkiruokia verrattiin suunnitteluasteella oleviin kriteereihin ja mietittiin mahdolliset muutosehdotukset kriteerien täyttymiseksi.

Jälkiruoan energian määräksi on suunniteltu noin 150 kcal. Kovan rasvan enimmäismääräksi on mietitty noin 2,5 g / 100 g. Kuidulle ja/tai hedelmien ja marjojen osuudelle on myös mietinnässä jokin kriteeri. Mikäli jälkiruoka on viljapohjainen tuote, se ei saa olla pelkästään vehnäjäuhopohjainen. Lisäperiaatteeksi on kehitteillä, että kappalemaiset jälkiruokatuotteet tulee olla paloitetuna sopiviksi paloiksi. Myös annoskoosta on ehkä tulossa jokin suositus. (Olli 2015.)

Taulukossa 10 on esitelty ensimmäiseen ateriaan suunniteltu jälkiruoka. Ensimmäiseen aterian jälkiruokana on omenatartalettiannos (liite 5). Omenatartaletin kanssa tarjoillaan vaniljajogurttijäätelöä ja kanelisiirappia. Omenatartalettiannos painaa 170 g.

Omenatartaletin pohjassa on käytetty vehnä jauhoja, mutta osa jauhoista korvattiin spelttitäysjyväjauhoilla. Näin pohjasta saatiin muokattua hieman terveellisempi. Vaniljajogurttijäätelössä käytettiin rasvatonta maitojuomaa ja turkkilaista jogurttia, joten rasvan osuutta saatiin hieman pienemmäksi. Kun annosta verrataan suunnitteilla oleviin jälkiruokakriteereihin, annoksen energiamäärä on liian suuri.

Taulukko 10. Ensimmäisen aterian jälkiruoan ravintosisältö.

Omenatartaletin ravintosisältö/100 g
Energia 166,86 kcal (150 kcal/annos)
Rasva 7,02 g
Kova rasva 1,77 g (2,5 g)
Suola 0,08 g
Kuitu 2,68 g

Annoksesta saadaan kevyempi vaihtoehto, kun annosta hieman muokataan. Poistetaan annoksesta omenatartalettipohja ja tarjoillaan vaniljajäätelön kanssa marinoituja omenoita, murskattuja kaurakeksejä sekä mantelilastuja.

Toinen jälkiruoka on karpalojäädyke ja kinuskikastiketta. Sen ravintosisältö on esitetty taulukossa 11. Jälkiruoan energiamäärä ylittää suunnitteilla olevat kriteerit. Energiamäärä on 10 kcal yli kaavailtujen suositusten, mutta annos on helposti muokattavissa vähemmän energiaa sisältäväksi. Kinuskikastike voidaan vaihtaa tuoreisiin marjoihin.

Taulukko 11. Toisen aterian jälkiruoan ravintosisältö.

Karpalojäädykkeen ravintosisältö/100 g
Energia 162,48 kcal (150 kcal/annos)
Rasva 5,63 g
Kova rasva 2,33g (2,5 g)
Suola 0,07 g
Kuitu 0,70 g

7.4 Sydänmerkki-aterioista tiedottaminen

Asiakkaan informoiminen on tärkeässä roolissa Sydänmerkki-aterian toteutumisessa. Asiakasta pystytään ohjaamaan terveellisempiin ruokailutapoihin, kun häntä informoidaan terveellisesti koostetusta ateriasta. Informoimisessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi ruokalistamerkintöjä, malliaterioita tai pieniä pöytäohjeistuksia. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38.) Edellä mainitut keinot toimivat hyvin myös opetusravintola Prikassa.

Tieto aterian sisältämästä energiamäärästä voi toimia tehokkaana ohjaajana asiakkaan tekemiin ruokavalintoihin (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 42). Opetusravintola Prikan tuottajat ja johtajat perehdytetään Sydänmerkki-aterian valmistustapoihin ja siihen, miten tärkeää on noudattaa ohjeita grammalleen. Kun tuottajat ja johtajat ovat tietoisia Sydänmerkki-kriteerien hyödyistä, heidän on helppo markkinoida sitä myös asiakkaille ruokatilausta vastaanottaessa.

7.5 Luomun käytön vaikuttaminen ateriakustannuksiin

Aterioiden raaka-aineina käytettiin myös jonkin verran luomutuotteita, mutta se ei tuonut annoksille juurikaan lisähintaa. Kun reseptit tehtiin jamix-ohjelmalla, käytettyjen raaka-aineiden hintoja verrattiin Internetistä löytyviin luomutuotteiden hintoihin. Mikäli Jamixin raaka-aineiden hinnat eivät vastanneet luomutuotteiden hintaa, puuttuvat luomuraaka-aineet lisättiin Jamix-ohjelman raaka-ainepankkiin.

Ensimmäinen ateria kustansi yhteensä 1,82 € (kuva 2). Kun siihen lisätään jälkiruoan hinta eli 0,58 €, lopulliseksi hinnaksi tuli 2,4 €. Aterian linssipyöryköissä käytettiin luomulinssijä sekä luomukananmunia ja näkkileivän raaka-aineina oli luomugrahamjauhoja. Aterian porkkanat olivat myös luonnonmukaisesti tuotettuja. Lisäksi jälkiruoassa käytettiin luomuvaniljajauhetta. Vaikka ateriasa oli muutamia luomutuotteita, ateria pysyi opetusravintola Prikan 5–6 euron raaka-ainekustannusbudjetissa.

nimi	annoskoko	annoksia	yksikköhinta	rivihinta	%	rivi huomautus
Keiju kasvirasvavelite lakton 70% 400 g		1	4,22 €			
• Sydänmerkki1: Näkkileipä	12 g	1	0,01 €	0,01 €		
• Sydänmerkki1: Yrttikastike salaatile	10 g	1	0,06 €	0,06 €		
• Sydänmerkki1: Kesäkurpista-parsakaalisala	140 g	1	0,49 €	0,49 €		
• Sydänmerkki1: Linssipyörykät	120 g	1	0,46 €	0,46 €		
Täysjyväisiä keitetty, suolaton	100 g	1	2,59 €	0,26 €		
• Sydänmerkki1: Tomaattikastike	50 g	1	0,12 €	0,12 €		
• Sydänmerkki1: Paahdetut uunijuurekset	60 g	1	0,17 €	0,17 €		
Maitojuoma laktoositon, rasvaton	170 g	1	1,49 €	0,25 €		

ruokachje
 annoskortti

 perusateria

hinta yhteensä		annoshinnat	
veroton	verollinen	veroton	verollinen
1,61 €	1,82 €	1,61 €	1,82 €

Kuva 2. Ensimmäisen Sydänmerkki-aterian kustannukset.

yhteensä	raaka-ainekustannukset
kokonaishinta	kokonaiskustannus
2,89 €	2,89 €
kilohinta	kustannus / kilo
3,40 €	3,40 €
annoshinta	kustannus / annos
0,58 €	0,58 €

Kuva 3. Omenatartaletin kustannukset.

Toisen aterian raaka-ainekustannuksiksi tuli 2,54 € (kuva 4). Kun siihen lisättiin jälkiruoan kustannukset (kuva 5), kokonaishinnaksi tuli 3,04 €. Toisen aterian raaka-aineissa käytettiin luomulinssettä, luonnonmukaisia puolikarkeita vehnä jauhoja, luomukananmunia sekä luomuporkkanoita. Koska aterioiden raaka-ainekustannukset saivat olla 5–6 €/menu, molemmissa ruokalistoissa pystyttäisiin nostamaan vielä enemmän luomuraaka-aineiden käyttöastetta.

Ateriäkokoaisuus						
aterian nimi		numero		Tasot		
Sydänmerkkiateria2 (ei jälkiruokaa)						
nimen tarkennus		ateriaryhmä		ruokailijoita		
Prikka		Lounas		1 kpl		
nimi	annoskoko	annoksia	yksikköhinta	rivihinta	%	rivihuomautus
• Sydänmerkki1/2: Levite	6 g	1	0,05 €	0,05 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Patonki	30 g	1	0,08 €	0,08 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Chili-valkosipuliliöly	5 g	1	0,01 €	0,01 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Kurpitsasalaatti	140 g	1	0,85 €	0,85 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: kaaliruviitit	120 g	1	0,42 €	0,42 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Maa-artsokka-perunapyre	150 g	1	0,69 €	0,69 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Puolukkachutney kääryleille	50 g	1	0,12 €	0,12 €		<input type="checkbox"/>
• Sydänmerkki2: Paahdetut porkkanat	60 g	1	0,07 €	0,07 €		<input type="checkbox"/>
Maitojuoma laktoositon, rasvaton	170 g	1	1,49 €	0,25 €		<input type="checkbox"/>

ruokaohje
 annoskortti

 perusateria

hinta yhteensä		annoshinnat	
veroton	verollinen	veroton	verollinen
2,23 €	2,54 €	2,23 €	2,54 €

Kuva 4. Toisen Sydänmerkki-aterian kustannukset.

yhteensä	raaka-ainekustannukset
kokonaishinta	kokonaiskustannus
2,48 €	2,48 €
kilohinta	kustannus / kilo
4,13 €	4,13 €
annoshinta	kustannus / annos
0,50 €	0,50 €

Kuva 5. Karpalo-kinuskijäädyn kustannukset.

8 POHDINTA

Lähipiiriin kuuluvien kasvissyöjien kautta on törmännyt monesti tilanteisiin, joissa on ollut tarjolla heikkotasoista ja rasvaista kasvisruokaa. Ravintoloissa on useimmiten hyvin yksipuolinen kasvisruokavalikoima. Kasvisruoissa ei käytetä juurikaan mielikuvitusta, vaan kasvisruokailijan vaihtoehtona on usein täytettyjä paprikoita, kesäkurpitsoja tai juuresraastepihvejä. Ravintoloiden kasvisruokavaihtoehtona saattaa olla myös pelkkä keitto tai hyvin kevyt lounas, jossa ei ole huomioitu riittävää proteiinin saantia. (Gould & Voutilainen 2009, 102–103.)

Opinnäytetyössä haluttiin tarttua näihin epäkohtiin ja kehittää kasvissyöjille sellaiset ateriat, jotka ovat sisällöllisesti verrattavissa sekaruokailijan liha-annokseen. Lihapullat ja muusi sekä kaalikääryleet ja muusi on tuttuja annoksia lihaa syövien lautasilla. Kasvisruokailijoille haluttiin kehittää näihin verrattavat annokset, jotka ravitsemuksellisesti täyttävät Suomen Sydänliitto ry:n asettamat ateria-kriteerit antaen samalla syöjälleen hyvällä tavalla täyttävän makuelämyksen.

Ihmiset pitävät terveellistä ruokaa mauttomana. Tällainen käsitys oli myös itselläni. Näin ollen opinnäytetyön tarkoituksena oli myös todistaa itselleni, että terveellinen ruoka voi olla samalla myös maukasta. Koska annokset kehitettiin kasvisruokailijoille sopiviksi, annoksissa pystyttiin hyödyntämään monipuolisesti kasviksia. Kasvisten ansiosta ruokiin saatiin värikkyttä ja erilaisia makuja. Tämä ei luultavasti onnistuisi yhtä helposti kala- ja liha-annoksissa, koska niissä kasvisten osuus on yleensä huomattavasti pienempi.

Tämän opinnäytetyön kaltainen työ tehtiin vuonna 2008. Restonomiopiskelija Hanna Pekkanen teki opinnäytetyön SeAMKin Ravitsemispalvelujen koulutusohjelmalle. Työn aiheena oli Sydänmerkki-aterian mukainen ruokalistasuunnittelu ja toteutus Opiskelijaravintola Risettiin. Opinnäytetyön ohjaavana opettajana toimi Kirta Nieminen. Nieminen ehdotti opinnäytetyöprosessin alussa, että Pekkasen reseptejä voitaisiin hyödyntää myös tässä opinnäytetyössä. Tultiin kuitenkin siihen tulokseen, että Pekkasen reseptit eivät sovellu à la carte -tyylisiä annoksia tarjoavan Prikan aterioksi. Pekkasen reseptit oli kehitetty ruokalaan, jossa ruoka tarjotaan buffet-linjastosta.

Koska ravitsemukseen liittyvät asiat eivät ole opintojen aikana kuuluneet suurimpiin vahvuuksiin, niin Sydänmerkki-kriteerit ja niiden tulkitseminen aiheutti välillä haasteita. Tuli usein epäily, tulkittiinko Jamix-ohjelman antamia lukemia oikein. Lopulta tuli kuitenkin huojentunut olo, kun kehitettyjen aterioiden ravintosisällöt sopivat Sydänmerkki-aterian kriteereihin. Ateriat pystyttiin kehittämään ravintosisällöllisesti täyttäväksi, kun aluksi perehdyttiin työhön liittyvään kirjallisuustaustaan.

Opinnäytetyöprosessin edetessä löysi paljon uusia reseptejä ja välillä tuli ajatelleeksi, olivatko pääruoiksi valitut linssipyörökät ja kaalinyytit sittenkään paras vaihtoehto niiden arkisuuden vuoksi. Näissä ruoissa kuitenkin pitäydyttiin, koska alkuperäisenä ajatuksena oli kehittää jokin sekaruokailijan annosta muistuttava annos.

Tuotekehitystyö on aina kiinnostanut, joten oli hienoa, että opinnäytetyön aiheeksi valikoitui juuri ruoka-annosten kehittäminen. Tuotekehitysprosessista oli saatu alkeet jo ruokatuotteen kehittäminen -kurssilla. Kyseisellä kurssilla sai kuitenkin vain pintaraapaisun tuotekehitysprosessista makujen ja eri rakenteiden osalta. Opinnäytetyön myötä tuotekehitysprosessista sai vielä laajemman kuvan ja oppi tarkastelemaan tuotekehitystä myös ravitsemuksellisesta näkökulmasta.

Tuotekehityksestä puhutaan yleensä, että se vaatii tarkkuutta ja kärsivällisyyttä. Näitä piirteitä vaadittiin myös tässä projektissa. Reseptien kehittäminen oli pitkä ja monivaiheinen prosessi. Vaikka resepti saattoi paperilla näyttää ravintosisällöllisesti hyvältä, se ei vielä taannut, että resepti toimii käytännössä. Sen vuoksi reseptejä testattiin kahteen kertaan. Ruokalajien testaamista olisi voinut jakaa useammalle päivälle, jotta kaikkien ruokalajien toimivuutta olisi voinut tarkastella vieläkin yksityiskohtaisemmin.

Työmäärällisesti tämän opinnäytetyön pystyi hyvin tekemään yksin, mutta testauspäivinä olisi voinut hyödyntää muiden restonomiopiskelijoiden apua. Toisaalta muiden restonomiopiskelijoiden apu olisi voinut tuottaa haasteita, koska kaikista ruokalajeista täytyi tehdä valmistamisen aikana tarkkoja muistiinpanoja. Koska testattavat tuotteet valmistettiin täysin itsenäisesti, testipäivät olivat erittäin kiireisiä. Siitä huolimatta kaikki huomiot reseptien toimivuudesta pyrittiin kirjaamaan ylös. Jälkeenpäin ajatellen muiden restonomiopiskelijoiden apua olisi voinut hyödyntää yksinkertaisimpien komponenttien valmistamisessa.

Aikataulullisesti projekti oli tiukka. Alun perin ajateltiin, että opinnäytetyö valmistuu vasta 2015–2016 vaihteen jälkeen. Marraskuussa 2015 huomattiin kuitenkin, että opinnäytetyön valmiiksi saattaminen on enää hyvin pienestä kiinni. Näin ollen päätettiin, että työ saadaan valmiiksi marraskuun loppuun mennessä. Päätös toi lisäpaineita reseptien toimivuuden suhteen. Vaikka aikataulupäätös toi lisäpaineita opinnäytetyön tekemiseen, se antoi positiivista lisäpontta työn loppuun saattamiseksi. Opinnäytetyöprosessin myötä huomattiin, että kun tavoitteet ovat selkeät ja aikataulu tarkasti määrätty, haluttuihin tuloksiin voidaan päästä tavoitellussa aikataulussa.

Luonnonmukaisten raaka-aineiden käytön vaikuttaminen raaka-ainekustannuksiin yllätti. Kun kustannuksia tarkasteltiin annoskohtaisesti, luomutuotteiden käyttö lisäsi kustannuksia vain muutamilla senteillä. Tällaisiin tuloksiin oli päässyt myös Pro Luomu ry, EkoCentrian Portaat luomuun -ohjelma sekä Laurean ammattikorkeakoulu. Edellä mainitut tahot tekivät yhteistyönä selvityksen, miten hintavaksi kunnallisen ruokapalvelun raaka-aineet tulisivat, jos osa raaka-aineista korvattaisiin luomutuotteilla. Kun ruokalista suunniteltiin huolella, luomuruoka tuli vain pari senttiä kalliimmaksi kuin tavallisesti tuotetuista raaka-aineista valmistettu ruoka. (Ruokalistasuunnittelu mahdollistaa 2014, 1.)

EkoCentrian hankepääällikkö Anu Arolaakson (Ruokalistasuunnittelu mahdollistaa 2014, 1) toteaa, että ammattikeittiöiden perusraaka-aineiden vaihtaminen luomuksi ei lisää merkittävästi raaka-ainekustannuksia. Arolaakso mainitsee, että edullisia luomutuotteita ovat esimerkiksi viljatuotteet, juurekset tai maitotaloustuotteet. Näitä tuotteita käytetään luomutuotteina myös Prikassa.

Jatkoa ajatellen Prikassa täytyy kiinnittää huomiota Sydänmerkki-ateriasta tiedottamiseen. Asiakkaan informoiminen on tärkeässä roolissa Sydänmerkki-aterian kriteerien toteutumisessa. Esimerkiksi tarjoilija voi viitata Sydänmerkki-ateriaan ottaessaan ruokatilauksen asiakkailta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38.)

Sydänmerkki-ateriasta tulee informoida myös opetusravintola Prikan tuottavia ja johtavia opiskelijoita. Tämä toteutuu jo joiltain osin, koska ravitsemispalvelujen ope-

tuksessa tutustutaan Sydänmerkki-ateriaan joidenkin kurssien puitteissa. Ruokapalvelujen henkilökunnan tieto-taito -taso on tärkeässä roolissa terveellisen ja maukkaan ruoan valmistamisessa. Kun henkilökunta itse pitää terveellisemmän ruoan suosimista tärkeänä asiana, he myös aidosti välittävät siitä, minkälaista ruokaa he valmistavat ja tarjoilevat asiakkaalle. Näin voidaan vaikuttaa myös asiakkaan muodostamaan mielikuvaan terveellisestä ruoasta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 38.)

Sydänmerkitystä aterialta voidaan informoida myös ruokalistamerkinnoilla. Toimeksiantajan kanssa puhuttiin, että Prikassa voitaisiin pitää terveellisiin ruokavalintoihin liittyviä teemapäiviä tai kampanjoita, joilla pystytään välittämättään asiakkaalle tietoa terveellisesti koostetusta aterialta. Liitteissä 1 ja 2 on nähtävillä menupohjat, joita voidaan hyödyntää asiakkaan tiedottamisessa.

Laaditut reseptit ja kuvat annetaan opetusravintola Prikassa käyttöön. Kuvalliset reseptit säilytetään kansiossa opetusravintola Prikassa. Näin niiden hyödyntäminen voidaan taata varmasti. Reseptit löytyvät myös Jamix ruoka -tuotannonohjausjärjestelmän ruokaohje- ja ateriakorteista etuliitteillä ”Sydänmerkki1” ja ”Sydänmerkki2”. Numerot viittaavat menuihin.

Opinnäytetyöprosessin palkitsevin ja huojentavin hetki oli, kun Suomen Sydänliitto ry myönsi kehitetyille aterian osille Sydänmerkki-aterian tunnuksen.

Tämän opinnäytetyön myötä syntyy lisätarve Sydänmerkityille liha- ja kala-aterioille, jonka voisi toteuttaa opinnäytetyönä.

LÄHTEET

- Ammattikeittiöt. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>
- Aurinkomerkki eli Luomu - valvottua tuotantoa -merkki. 9.3.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/luomu/markkinointi+ja+merkinnat/aurinkomerkki/>
- Emännän Puolikarkea Vehnäjauho 2 kg. [Verkkosivu]. Hyvinkää: Myllyn Paras Oy. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: http://www.myllynparas.fi/suomi/tuotteet/jauhot/emannan_puolikarkea_vehnajauho_2_kg/
- Euroopan unionin luomutunnus. 6.5.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/luomu/markkinointi+ja+merkinnat/eu+n+luomutunnus/>
- Germov, J. & Williams, L. 2004. A sociology of food & nutrition: the social appetite. Australia & New York: Oxford University Press. 2nd edition.
- Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi - miksi ja miten. Helsinki: Art House Oy.
- Haaste kokeille: Parempaa kasvisruokaa kaikille. 9.5.2011. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatietoyhdistys ry. [Viitattu 12.11.2015]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/haaste-kokeille-parempaa-kasvisruokaa-kaikille>
- Hahnemann, T. 2012. Pohjoismainen ruokavalio – Syö terveellisesti ja nauti. Suomentaja Korpela Salla. Helsinki: Schildts.
- Hakemuksen käsittely. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/hakemuksen-k%C3%A4sittely>
- Hyvää suomalaista lähiruokaa. 4.10.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: https://www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/fi_FI/hyvaa_suomalaista_lahiruokaa/
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa - Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11.

- Juurakko, P. Ei päiväystä. Ravintola Prikan omavalvontasuunnitelma. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opetusmateriaali.
- Kasvisruokavaliot. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvisruoka/Kasvisruokavaliot>
- Kojo, M. 2005. Kasvisravinto – energisen jaksamisen ja hyvänolon perustana. Helsinki: WSOY.
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: Wsoy.
- Leppäkerttumerkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Luomuliitto ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.luomuliitto.fi/luomutuotanto/leppakerttumerkki/>
- Liittyneitä keittiöitä. 2012. [Verkkosivu]. Kuopio: Savon ammatti- ja aikuisopisto EkoCentria. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.portaatluomuun.fi/fi/page/115>
- Luomu. 17.6.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokoukset/luomu/>
- Luomu: hyvää sinulle, hyvää luonnolle. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Bryssel: Euroopan komission maatalouden ja maaseudun kehittämisen pääosasto. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: http://www.mmm.fi/attachments/luomu/6A6qtM9XA/Luomu_hyvaa_sinulle_hyvaa_luonnolle.pdf
- Luomulainsäädäntö. 2012. [Verkkosivu]. Kuopio: Savon ammatti- ja aikuisopisto EkoCentria. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://portaatluomuun.bonsait.fi/luomulainsaadanto>
- Luomu ruokalistalla. 2012. [Verkkosivu]. Kuopio: Savon ammatti- ja aikuisopisto EkoCentria. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: http://www.portaatluomuun.fi/luomu_ruokalista
- Luomuvalvonta. 2012. [Verkkosivu]. Kuopio: Savon ammatti- ja aikuisopisto EkoCentria. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://portaatluomuun.bonsait.fi/luomuvalvonta>
- Luotettava Sydänmerkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/content/ky-sytt%C3%A4v%C3%A4%C3%A4-ota-yhteytt%C3%A4-me-autamme>
- Lähirooka. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Helsinki: Vegaaniliitto ry. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/lahiruoka>

Mikä on Sydänmerkki? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/mik%C3%A4-syd%C3%A4nmerkki-2>

Mitä luomu on?. 2012. [Verkkosivu]. Kuopio: Savon ammatti- ja aikuisopisto Eko-Centria. [Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: http://portaatuomuun.bon-sait.fi/mita_luomu_on

Myöntämisperusteet. Mikä on Sydänmerkki? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/my%C3%B6nt%C3%A4misperusteet>

Nieminen, K. 2015. Tuntiopettaja. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Henkilökohtainen tiedonanto 7.10.2015.

Näin Sydänmerkki saadaan käyttöön. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/n%C3%A4in-syd%C3%A4nmerkki-saadaan-k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n>

N:o 834/2007. Euroopan unionin neuvoston asetus luonnonmukaisesta tuotannosta ja luonnonmukaisesti tuotettujen tuotteiden merkinnöistä sekä asetuksen (ETY) N:o 2092/91 kumoamisesta.

N:o 889/2008. Euroopan yhteisöjen komission asetus luonnonmukaisesta tuotannosta ja luonnonmukaisesti tuotettujen tuotteiden merkinnöistä annetun neuvoston (EY) N:o 834/2007 soveltamista koskevista yksityiskohtaisista säännöistä luonnonmukaisen tuotannon, merkintöjen ja valvonnan osalta.

N:o 1235/2008. Euroopan yhteisöjen komission asetus neuvoston asetuksen (EY) N:o 834/2007 soveltamista koskevista yksityiskohtaisista säännöistä kolmansista maista tuotavien luonnonmukaisten tuotteiden tuontijärjestelyjen osalta.

Olli, M. 2015. Tuotepäällikkö. Suomen Sydänliitto ry. Sähköpostiviesti 3.11.2015.

Opetusravintola Prikka. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.seamk.fi/fi/Osaamisen/Oppimisymparistoja/Opetusravintola-Prikka>

Pekkanen, H. 2008. Sydänmerkki-aterian mukainen ruokalistasuunnittelu ja toteutus Opiskelijaravintola Risettiin. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

Rasvaa rohkeasti, mutta ajatuksella. 14.10.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/ajassa/rasvaa-rohkeasti-mutta-ajatuksella>

- Ravitsemispalvelut. 2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö, Ammattinetti. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/23/10_ammattiala#Johdanto
- Ravitseminen. 8.6.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: THL Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.11.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen>
- Ruokalistan suunnittelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ravitsemuspassi, Suomen Sydänliitto ry, Seinäjoen ammattikorkeakoulu & Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: http://www.ravitseminenpassi.fi/valmennus.php?k=219822&hakustr=ruokalista%20-%20a_219822#
- Ruokalistasuunnittelu mahdollistaa luomun käytön ammattikeittiöissä. 2014. [Verkkotiedote]. Kuopio: EkoCentria. [Viitattu 29.9.2015]. Saatavana: http://www.por-taatuun.fi/resources/public/Tiedotteet/tiedote_hintavertailu_vs3_kom-mAA.pdf
- Sesonkikalenteri helpottaa kausiruokailua. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 7.9.2015]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatusta/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/ostoksilla-sesonkikalenteri-helpottaa-kausiruokailua>
- Sportti Täysjyväspagetti 500 g. 2015. [Verkkosivu]. Hyvinkää: Myllyn paras. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: http://www.myllynparas.fi/suomi/tuotteet/pasta-tuotteet/sportti_taysjyvaspagetti_500_g/
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma SRE – Loppuraportti. 2011. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/sre_loppuraportti.pdf
- Sydänmerkki-ateria. 3/2015. [PDF-tiedosto]. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 28.9.2015]. Saatavana: http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sites/default/files/attachments/sydanmerkki_ateria_myontamisperusteet_2015_0.pdf
- Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- The Vegetarian Food Pyramid. 2008. [Verkkajulkaisu]. California, Loma Linda: Loma Linda University. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: <http://www.vegetarian-nutrition.org/food-pyramid.pdf>
- Tuotteet/Täysjyväjauho. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Sunspelt Oy. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: <http://sunspelt.fi/fi/tuotteet/taysjyvajauho/>

- Uski, S. (toim.). 2001. Kasviksista elinvoimaa – vegetaristin ruokaopas. Helsinki: Maa- ja kotitalousnaisten keskus. Maa- ja kotitalousnaisten keskuksen julkaisuja 183.
- Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset: ruokavaliosta rakennetaan laadukas kokonaisuus. 7.10.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/uudet-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-ruokavaliosta-rakennetaan-laadukas-kokonaisuus>
- Vainionpää, L. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Opetusravintola Prikka avaa ovensa. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <http://sepro.seamk.fi/index.php?topic=24&story=487>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Vegaaniliitto ry. 2006. Kasvissyöntiä aloittelijoille – ja vähän konkareillekin. [PDF-tiedosto]. Helsinki: Vegaaniliitto ry. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: <http://vegaaniliitto.fi/www/sites/default/files/esitteet/KA-esite.pdf>
- Vinkkejä kevyempään leivontaan. 3.10.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 18.11.2015]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/ajassa/vinkkej%C3%A4-keve%C3%A4mp%C3%A4%C3%A4n-leivontaan>
- Ylinen, E. 2015. Tuntiopettaja. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Henkilökohtainen tiedonanto. 2.11.2015.

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäinen menu

Liite 2. Toinen menu

Liite 3. Ensimmäinen alkuruoka ja leipä

Liite 4. Ensimmäinen pääruoka

Liite 5. Ensimmäinen jälkiruoka

Liite 6. Toinen alkuruoka ja leipä

Liite 7. Toinen pääruoka

Liite 8. Toinen jälkiruoka

LIITE 1 Ensimmäinen menu



Tervetuloa opetusravintola Prikkaan!

Opetusravintola Prikka tarjoaa teille mahdollisuuden nauttia terveellisemmän lounaan eli Sydänmerkki-aterian, jossa on kiinnitetty huomiota suolan ja rasvan käyttöön sekä kuidun määrään. Annokset ovat kasvisruokia.

Alla olevat kuvat ovat esimerkki Sydänmerkki-aterian koostamiseksi.

Sydänmerkki-ateria sisältää:

Pala pellavasiemennäkkileipää ja kasvirasvalevitettä

Marinoitua kesäkurpitsaa, parsakaalia, porkkanaa ja yrttikastiketta

Linssipyöryköitä, täysjyväriisiä, tomaattikastiketta ja paahdettuja uunijuureksia

Ruokajuomana rasvaton maito tai vesi



Kuva 2. Lautasella oleva näkkileivän määrä on 4 hengen pöytäseurueelle. Yhteensä annokseen kuuluu 1 kpl näkkileipää ja 5 g kasvirasvalevitettä.



Kuva 2. Aikuruokasalaatti 140 g/annos.



Kuva 2. Esimerkki pääruoka-annoksen koostamiseksi.

Sydänmerkki-ateriaan ei virallisesti kuulu jäikiruoka, mutta olemme kehittäneet jäikiruoka-omenatartalettinannoksen. Jäikiruokaa on muokattu pienillä raaka-ainemuutoksilla hieman terveellisemmäksi.

Kysy tarjoilijaltanne lisätietoja.

LIITE 2 Toinen menu



Tervetuloa opetusravintola Prikkaan!

Opetusravintola Prikka tarjoaa teille mahdollisuuden nauttia terveellisemmän lounaan eli Sydänmerkki-aterian, jossa on kiinnitetty huomiota suolan ja rasvan käyttöön sekä kuidun määrään. Annokset ovat kasvisruokia.

Alla olevat kuvat ovat esimerkki Sydänmerkki-aterian koostamiseksi.

Sydänmerkki-ateria sisältää:

Pala spelttipatonia ja kasvirasvavitettä

Kurpitsasalaattia ja chili-valkosipuliöljyä

Kaalinyttejä, maa-artisokka-perunapyrettä, puolukkachutneya ja paahdettuja porkkanoita

Ruokajuomana rasvaton maito tai vesi



Kuva 2. Lautasen leipämäärä on 4 hengen pöytäseurueelle. Yhteen annokseen kuuluu yksi pala (30 g) leipää ja 5 g kasvirasvavitettä.



Kuva 2. Alkuruokasalaatti 140 g/annos.



Kuva 2. Esimerkki pääruoka-annoksen koostamiseksi.

Sydänmerkki-ateriaan ei virallisesti kuulu jälkiruoka, mutta olemme kehittäneet jälkiruoksi karpalojäädykkeen. Jälkiruokaa on muokattu pienillä raaka-ainemuutoksilla hieman terveellisemmäksi.

Kysy tarjoilijaltanne lisätietoja.

LIITE 3 Ensimmäisen menun alkuruoka ja leipä

Marinoitua kesäkurpitsaa, parsakaalia, porkkanaa ja yrttikastiketta, pala pellavasiemennäkkileipää ja kasvirasvavevitettä

Sydänmerkki1: Kesäkurpitsa-parsakaalisalaa

annoskoko
140 gannoksia
5 kpltarkennus
Prikka

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 <i>Esivalmistelut</i>					
Parsakaali		0,169 kg		0,169 kg	LÄHITUOTE
Kesäkurpitsa		0,271 kg		0,271 kg	
Sitruuna	0,5 kpl	0,059 kg		0,059 kg	Sitruunan puristettu mehu
Porkkana	1,6 kpl	0,101 kg	16 %	0,120 kg	LUOMUTUOTE
Sitruunapippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Irrota parsakaalista lehdet ja nuput. Keitä parsakaalinnappuja vedessä noin 2-3 minuuttia. Nostelee parsakaalit jääveteen jäähtymään.

2. Huuhtelee kesäkurpitsat ja porkkanat. Leikkaa niistä päät pois.

3. Tee niistä mandoliinilla tai juustohöylällä ohuita suikaleita.

4. Raasta sitruunan kuori ja purista sitruunan mehu.

5. Valuta jäähtyneet parsakaalinnuput kuivaksi. Voit myös kuivata niitä tarvittaessa harsolla.

6. Yhdistä porkkanat, kesäkurpitsat ja parsakaalin nuput kulhossa. Sekoita joukkoon sitruunanmehu, -kuoret ja pippuri. **Huom!** Lisää sitruunankuorta, -mehua ja pippuria vähitellen, maun mukaan.

7. Laita kylmänä maustumaan.

2 *Annoksen kokoaminen*

Jääsalaatti		0,077 kg		0,077 kg	LÄHITUOTE
Pinjansiemen		0,016 kg		0,016 kg	
Persilja	2 rkl	0,005 kg	15 %	0,005 kg	LUOMUTUOTE

1. Huuhtelee ja kuivaa jääsalaatti sekä persilja.

2. Spritsaa lautasille yrttikastiketta. Yhteen annokseen käytetään yrttikastiketta 10 g.

3. Laita lautasille pari jääsalaatinlehteä. Kokoa päälle marinoituja parsakaalinnappuja sekä kurpitsa- ja porkkanasuikaleita. Koristele lopuksi pinjansiemenillä.

PAINOT	Raaka	kypsä	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,700 kg	0 %		0,700 kg	0 %	0,700 kg
annoskoko	140 g			140 g		140 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset				Yhteensä
kokonais hinta	2,43 €	0,00 €				2,43 €
klon hinta	3,47 €	0,00 €				3,47 €
annoshinta	0,49 €	0,00 €				0,49 €

Reseptin alkuperäinen lähde:

Hopia, A. & Lehtovaara, T. 2015. Kasvikset kemistin keittiössä – Parhaat valmistusmenetelmät. Helsinki: Minerva. s. 77.

Sydänmerkki1: Yrttikastike alkuruoalle

annoskoko 10 g annokslä 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	kg/100g-paino	paino-häviö	ostopaino	riivihuomautus
1 Persilja	½ dl	0,008 kg	15 %	0,009 kg	LUOMUTUOTE
Valkosipuli	0,8 kpl	0,002 kg		0,002 kg	
Chili punainen keskivahva		0,002 kg		0,002 kg	
Sitruuna	0,0 kpl	0,005 kg		0,005 kg	
Rypsiöljy	2 rkl	0,030 kg		0,030 kg	
Etikka hunaja-omena		0,004 kg		0,004 kg	
Mustapippuri jauhettu	½ tl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Kiehauta kattilassa vettä ja nosta persilja kiehuvaan veteen noin 5 sekunniksi.
2. Siirrä persiljat jääveeteen. Jäävesi säilyttää persiljan vihreän värin.
3. Purista persilja kuivaksi ja pane se tehosekoittimeen muiden aineiden kanssa. Mikäli valmistat vain pienen annoksen, soseuta seos sauvasekoittimella kulhossa.
4. Soseuta seos huolellisesti.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,051 kg	0 %	0,051 kg	0 %	0,051 kg
annoskoko	10 g		10 g		10 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	0,29 €	0,00 €	0,29 €
klon hinta	5,68 €	0,00 €	5,68 €
annos hinta	0,06 €	0,00 €	0,06 €

Reseptin alkuperäinen lähde:

Hopia, A. & Lehtovaara, T. 2015. Kasvikset kemistin keittiössä – Parhaat valmistusmenetelmät. Helsinki: Minerva. s. 77.

Sydänmerkki1: Pellavansiemennäkkileipä

annoskoko
12 gannoksia
5 kpltarkennus
Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	ri/vi/luomautus
1 Neljänviljan hiutale	½ dl	0,017 kg		0,017 kg	
Grahamjauho		0,021 kg		0,021 kg	LUOMUTUOTE
Pellavansiemen	2 ¾ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Vesi	2 ¼ rkl	0,039 kg		0,039 kg	
Rypsiöljy	1 ¼ tl	0,006 kg		0,006 kg	

1. Sekoita hiutaleet, jauhot ja siemenet kulhossa.
2. Lisää vesi, öljy ja suola. Sekoita tasaiseksi puuromaiseksi taikinaksi.
3. Tarkista maku.
4. Taputtele taikina vedellä kostutetuin käsin uunipellille tasaiseksi ja ohueksi levyksi leivinpaperin päälle.
5. Paista 190 asteessa noin 15-25 minuuttia. Tarkkaile paistumista tasaisin väliajoin, ettei se pala. Voit myös kääntää näkkäriä nurinpäin paistamisen loppuvaiheessa.
5. Kun näkkäri on kypsää, sammuta uuni ja jätä näkkäri tarvittaessa jälkilämpöön noin 10-15 minuutiksi.
6. Anna jäähtyä ritilällä ilman leiviniinaa, ettei näkkäri nahistu.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,093 kg	35 %	0,060 kg	0 %	0,060 kg
annoskoko	19 g		12 g		12 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	0,06 €	0,00 €	0,06 €		
kilohinta	0,99 €	0,00 €	0,99 €		
annoshinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €		

Näkkileivän alkuperäinen lähde:

Helppo näkkileipä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: K-ruoka – reseptit. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/helppo-nakkileipa/>

LIITE 4 Ensimmäisen menun pääruoka

Linssipyöryköitä, täysjyväriiriä, tomaattikastiketta ja paahdettuja uunijuureksia.

Linssipyörykät:

ruokaohjeen nimi		tarkennus		annoskoko		annosmäärä		
Sydänmerkki1: Linssipyörykät		Prikka		120 g		5		
ruoka-aine	määrä	käyttöpaino	%	ph%	ostopaino	kilohinta	rivihinta	rivihuomautus
† 1 Linssi punainen, luomu	1 ¾ dl	0,140 kg	19,8		0,140 kg	6,75 €	0,95 €	LUOMUTUOTE
1 Punasipuli		0,244 kg	34,5	5	0,256 kg	0,74 €	0,19 €	LÄHITUOTE
1 Pähkinä cashew		0,024 kg	3,4		0,024 kg	17,66 €	0,42 €	
1 Korppujauho	1 ¾ dl	0,071 kg	10,0		0,071 kg	1,85 €	0,13 €	
1 Mustapippuri rouhe	¾ tl	0,002 kg	0,3		0,002 kg	20,24 €	0,04 €	
1 Juustokumina		0,012 kg	1,7		0,012 kg	15,53 €	0,19 €	
1 Persilja	1 ½ rkl	0,004 kg	0,5	15	0,004 kg	19,94 €	0,08 €	LUOMUTUOTE
† 1 Kananmuna TUORE	3,5 kpl	0,209 kg	29,6		0,209 kg	1,36 €	0,28 €	LUOMUTUOTE
1 Suola pan	riipaus	0,001 kg	0,2		0,001 kg	2,69 €		

- Huuhtelee linssit ja keitä kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan (noin 10 min).
- Valuta linssit ja jäähdytä.
- Kuori ja hienonna sipuli.
- Lisää muovikulhoon hienonnettu sipuli. Kuullota sipulit mikrossa noin 30 sekuntia tai kunnes ne ovat hieman läpikuultavia. Jäähdytä.
- Rouhi cashewpähkinät tehosekoittimessa.
- Lisää pähkinöiden joukkoon korppujauhot ja hienonnettu persilja.
- Sekoita kauhalla seokseen jäädytetyt linssit ja punasipulit. Lisää seokseen vähitellen juustokuminaa, mustapippurirouhetta ja suolaa. Tarkista maku. Lisää lopuksi kananmunat.
- Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä 30 gramman painoisia pyöryköitä ja laita ne leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
- Paista uunissa 200 asteessa noin 15-20 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä.

PAINOT	Raaka	kypymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,566 kg	15 %	0,481 kg	0 %	0,481 kg
annoskoko	113 g		96 g		120 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaisinta	1,34 €	0,00 €	1,34 €		
kilohinta	2,78 €	0,00 €	2,78 €		
annoshinta	0,27 €	0,00 €	0,27 €		

Reseptin alkuperäinen lähde:

Schröler, K. 21.9.2015. Linssipyörykät. [Verkkosivu]. S-RYHMÄ: SOK. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <https://www.yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/reseptit/linssipyorykat/015284>

Sydänmerkki1: Tomaattikastike

annoskoko 50 g annoksis 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	riihihuomautus
1 Valkosipuli	0,7 kpl	0,002 kg		0,002 kg	
Tomaatti	11,3 kpl	0,283 kg		0,283 kg	LÄHITUOTE
Basilika, tuore	½ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Sokeri	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Mustapippuri rouhe	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Oliiviöljy	¼ tl	0,004 kg		0,004 kg	

1. Kuori valkosipuli ja hienonna se. Laita hienonnettu valkosipuli muovikulhoon oliiviöljyn kanssa. Kuullota sitä noin 30 sekuntia mikrossa.
2. Huuhtelee tomaatit ja poista niiden kanta. Paloittele karkeiksi paloiksi.
3. Huuhtelee kevyesti basilikan lehdet. Kuivaa ja hienonna ne.
4. Lisää kattilaan paloitetut tomaatit, kuullotettu valkosipuli, mustapippuri ja suola. Sokeri ei ole välttämätön, sitä voi lisätä jos tomaatit ovat kitkeriä.
5. Anna kiehua pienellä lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää lopuksi basilikan lehdet ja anna hautua vielä hetki. Tarkista maku.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,294 kg	15 %	0,250 kg	0 %	0,250 kg
annoskoko	59 g		50 g		50 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	0,58 €	0,00 €	0,58 €
kilohinta	2,32 €	0,00 €	2,32 €
annoshinta	0,12 €	0,00 €	0,12 €

Reseptin alkuperäinen lähde:

Toinen jalka Italiassa. Ei päiväystä. Perusasioiden äärellä – Italialainen tomaattikastike. [Blogi-kirjoitus]. Suomi. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <http://toinen-jalkaitaliassa.blogspot.fi/2013/04/perusasioiden-aarella-italialainen.html>

Sydänmerkki1: Paahdetut uunijuurekset annoskoko 60 g annoksia 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	rinnuomautus
1 Porkkana	1,9 kpl	0,126 kg	16 %	0,150 kg	LUOMUTUOTE
Punasipuli		0,095 kg	5 %	0,100 kg	LÄHITUOTE
Palsternakka		0,126 kg	27 %	0,173 kg	LÄHITUOTE
Rypsiöljy	1 tl	0,005 kg		0,005 kg	
Mustapippuri rouhe	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Pese ja kuori juurekset.
2. Paloittele juurekset sopivan kokoisiksi.
3. Kaada juurekset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
4. Lisää juuresten joukkoon öljy ja mustapippuri ja sekoita.
5. Kypsennä ensin 200 asteessa noin 5 minuuttia ja alenna sitten lämpötilaa 150 asteeseen. Anna paistua noin 10 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Juurekset saavat jäädä hieman napsakoiksi.

Kun uunijuuresket paistetaan aluksi hieman kuumemmassa lämpötilassa ja sen jälkeen lasketaan uunin lämpötilaa pienemmäksi, saadaan juuresten kuoresta napsakka ja sisustasta herkullisen mehevä.

PAINOT	Raaka	kypsämisvahviki	Kypsä	Jakeluvahviki	Lopullinen
kokonaispaino	0,353 kg	15 %	0,300 kg	0 %	0,300 kg
annoskoko	71 g		60 g		60 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	0,87 €	0,00 €	0,87 €		
kilohinta	2,90 €	0,00 €	2,90 €		
annoshinta	0,17 €	0,00 €	0,17 €		

Reseptin alkuperäinen lähde:

Reseptin alkuperäinen lähde: Hopia, A. & Lehtovaara, T. 2015. Kasvikset kemistin keittiössä – Parhaat valmistusmenetelmät. Helsinki: Minerva. s. 85.

LIITE 5 Ensimmäisen menun jälkiruoka

Omenatartaletti, vaniljajogurttijäätelöä ja kanelisiirappia

Sydänmerkki1: Vaniljajogurttijäätelö annoskoko 40 g annoksia 5 kpl tarkennus

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	riittivuosaus
1 Maitojuoma laktoositon, rasvaton		0,034 kg		0,034 kg	
Vaniljatanko, luomu		0,001 kg		0,001 kg	LUOMUTUOTE
Sokeri	1 rkl	0,015 kg		0,015 kg	
Glukoosisiirappi		0,011 kg		0,011 kg	
Jogurtti turkkilainen laktoositon 10%ra	6,0 l	0,120 kg		0,120 kg	
Kerma kevytvispi 25%, la hyvä suomal. arki		0,020 kg		0,020 kg	
Vaniljajauhe, luomu		0,001 kg		0,001 kg	LUOMUTUOTE

1. Kiehauta kattilassa maito ja puolikas, halkaistu vaniljatanko. Jäähdytä.
2. Sekoita sähkövatkaimella kaikki aineet keskenään, niin että seoksesta tulee hieman vaahtomaista. Kaada seos pacojet-astiaan ja jäädytä 24 tuntia.
3. Kun seos on jäätynyt, pakoteeraa astiasta haluttu määrä annoksia.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,202 kg	0 %	0,202 kg	0 %	0,202 kg
annoskoko	40 g		40 g		40 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	1,13 €	0,00 €	1,13 €		
kilohinta	5,59 €	0,00 €	5,59 €		
annoshinta	0,23 €	0,00 €	0,23 €		

Alkuperäinen resepti: Mango-vanilla jogurt ice cream. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Sveitsi: Pacojet AG. [Viitattu 22.11.2015]. Saatavana: <http://www.pacojet.com/en/recipes/rezept/mango-vanilla-yogurt-ice-cream.php>

Sydänmerkki1: Omenatartaletti

annoslkko 170 g annoskpl 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttöpaino	paino-havio	osapaino	viivhuomautus
1 <i>Tartalettien valmistaminen</i>					
Margariini kasvi	2 rkl	0,033 kg		0,033 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	4 ¾ rkl	0,053 kg		0,053 kg	
Spelttitäysjyväjauho, luomu		0,033 kg		0,033 kg	LUOMUTUOTE
Tomusokeri		0,030 kg		0,030 kg	
Kananmuna keltuainen	1,0 kpl	0,019 kg		0,019 kg	LUOMUTUOTE

1. Sekoita margariini, tomusokeri, vehnä- ja spelttijauhot hyvin sekaisin monitoimikoneella. Lisää joukkoon keltuaiset.
2. Muodosta taikinasta pallo ja pyörittele se patongin muotoiseksi. Laita viilenemään jääkaappiin noin 20 minuutiksi tai jäädytä jäädytyskaapissa muutam an minuutin.
3. Lämmitä uuni 160 asteeseen ja voitele tartelettivuokat. Asettele tartelettivuokat aivan toisiinsa kiinni.
4. Jaa taikina pienempiin osiin ja kauli jauhotetuilla alustalla noin 3 mm paksuisiksi. Nostele kaulimen avulla rullattu taikinalevy tartelettivuokien päälle. Painele taikina tasaisesti vuokien reunoja myöden. Siirrä tartelettit uunipellille. Anna levätä jäädytyskaapissa pari minuuttia.
5. Paista tarteletteja uunissa noin 5-10 minuuttia. Jäädytä ja irrota tartalettit hyvin varovasti vuosta.

2 *Tartalettien voitelu*

Maitojuoma laktoositon, rasvaton		0,005 kg		0,005 kg	
Kananmuna keltuainen	0,3 kpl	0,006 kg		0,006 kg	LUOMUTUOTE

1. Yhdistä keltuainen ja maito ja sivele pohjat ensimmäisen paistovaiheen jälkeen muna-maitoseoksella. Paista tämän jälkeen tarteletteja vielä noin 5 minuuttia. Anna jäähtyä ja irrota tartalettipohjat varovasti vuosteista.

3 *Annoksen kokoaminen*

<i>Sydänmerkki1: Marinoidut omenat</i>		0,615 kg		0,615 kg	
Alireseptin kypsämishävikki: Sydänmerkki1: Vaniljajogurttijäätelö	21,83 %				
Manteli lastu	1 ¾ rkl	0,009 kg		0,009 kg	
Sitruunamelissa		0,005 kg		0,005 kg	

Kokoa annos:

1. Tee siirapilla viuhkamainen kuvio lautaselle.
2. Nosta tartaletti lautasen oikeaan reunaan. Tomota tomusokeria siivilän läpi tartaletin päälle. Pursota myös tartaletin sisälle siirappia.
3. Asettele omenat tartalettiin viuhkamaisesti.
4. Laita tartaletin päälle mantelilastuja.
5. Nostele kaksi 20 gramman jäätelöpalloa siirappiviuhkan päälle. Aseta sitruunamelissan lehti jäätelöpallojen päälle.

Pienillä komponenttimuutoksilla voit muokata annoksesta terveellisemmän. Kokoa annos vaniljajäätelöstä ja omenoista.

PAINOT	Raaka	kypsämishävikki	Kypsä	jälkikävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,000 kg	15 %	0,850 kg	0 %	0,850 kg
annoslkko	200 g		170 g		170 g

Omenatartalettien pohjan alkuperäinen resepti: Vanilja-marjatartalettit. 15.4.2015. [Blogi-kirjoitus]. Rakkaudesta ruoanlaittoon. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <http://lav-eat.blogspot.fi/2015/04/vanilja-marja-tartalettit.html>

Sydänmerkki1: Marinoidut omenat

annoskoko 130 g annokslä 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivituomautus
1 <i>Omenien kiehauttaminen</i>					
Vesi	4 ¼ dl	0,444 kg		0,444 kg	
Sitruuna	0,0 kpl	0,003 kg		0,003 kg	
Kaneli jauhettu	1 ¼ tl	0,003 kg		0,003 kg	
Hunaja, juokseva	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

1. Mittaa kaikki ainekset kattilaan.

2 *Omenien valmistelu*

Omena 3,3 kpl 0,297 kg 20 % 0,372 kg LÄHITUOTE

- Huuhtelee omenat ja kuivaa ne.
- Poista omenaporalla omenoiden keskusta.
- Halkaise omenat kahtia ja tee ohuita lohkoja.
- Laita ne välittömästi kanelliliemeen, jottei ne tummu.
- Laita kattila liedelle ja kiehua nopeasti.
- Älä sekoita omenia voimakkaasti kiehautuksen aikana, etteivät omenat muussannu.
- Kun neste kiehuu, nostele omenaviipaleet reikäkauhan avulla GN:ään jäähtymään.
- Säästä keitinliemi siirappia varten.

3 *Kanelisiirapin valmistaminen*

Sokeri 5 ¼ rkl 0,074 kg 0,074 kg + omenien keitinliemi

- Ota talteen omenien keitinliemi. 2,5 dl keitinnettä ja 75 grammaa sokeria riittää 5 henkilölle.
- Mittaa kattilaan tarvittava määrä keitinlientä ja sokeria.
- Kiehua ja anna porista hiljalleen muutaman minuutin.
- Nosta kattila liedeltä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,832 kg	22 %	0,650 kg	0 %	0,650 kg
annoskoko	166 g		130 g		130 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	1,47 €	0,00 €	1,47 €		
kilohinta	2,26 €	0,00 €	2,26 €		
annoshinta	0,29 €	0,00 €	0,29 €		



Omenien keitinliemen alkuperäinen resepti: Westerberg, L. 24.8.2014. Omenatartaletit. [Blogi-kirjoitus]. [Viitattu 22.11.2015]. Saatavana: <http://www.makeaa.fi/omenatartaletit/>

LIITE 6 Toisen menun alkuruoka ja leipä

Kurpitsasalaattia ja chili-valkosipuliöljyä,
spelttipatonkia ja kasvirasvavevitettä

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	rii/luomautus
Sydänmerkki2: Kurpitsasalaatti				annoskoko 140 g	annoksia 5 kpl
					tarikennus Prikka
1 Kurpitsan paahdaminen					
Kurpitsa		0,373 kg	20 %	0,466 kg	LÄHITUOTE
<p>1. Kuori ja leikkaa kurpitsa reiluiksi lohkoiksi. 2. Sivele kurpitsalohkot kevyesti 1/3 osalla valkosipuli-chiliöljyllä. 3. Levitä kurpitsalohkot leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Paista 180 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Kääntelevä kurpitsa kerran paistamisen aikana. 4. Kurpitsat voidaan tarjota lämpiminä tai jäähtyneinä. Laita kurpitsat lämpöhauteeseen, jos ne halutaan tarjota lämpiminä.</p> <p>Voit myös hyödyntää myrskikurpitsan sisällä olevat siemenet. Ota talteen siemenet, huuhtelevä ja kuivaa hyvin. Paahda niitä kevyesti kuivalla pannulla.</p>					
2 Annoksen kokoaminen					
Lollo Rosso		0,177 kg		0,177 kg	(salaatti) LÄHITUOTE
Sydänmerkki2: Kurpitsamarinadi		0,025 kg		0,025 kg	
Kirsikkatomaatti		0,105 kg		0,105 kg	LÄHITUOTE
Punasipuli		0,037 kg	10 %	0,041 kg	LÄHITUOTE
Rucolasalaatti	3,2 l	0,032 kg		0,032 kg	
Persilja	2 ½ rkl	0,006 kg	15 %	0,007 kg	LUOMUTUOTE
Kurpitsansiemen		0,021 kg		0,021 kg	
<p>1. Huuhtelevä ja kuivaa kirsikkatomaatit. Halkaise ne. 2. Kuori punasipuli ja halkaise. Leikkaa punasipulista puolikkaita sipulirenkaita. 3. Huuhtelevä lollo rosso -salaatti, rucola ja persilja ja kuivaa ne hyvin. 4. Asettelevä lautasille lollo rosso-salaattia ja rucola. Nostelevä päälle paahdettua kurpitsaa, tomaatteja ja puolikkaita sipulirenkaita sekä kurpitsansiemeniä.</p>					

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,776 kg	10 %	0,699 kg	0 %	0,699 kg
annoskoko	155 g		140 g		140 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	4,23 €	0,00 €	4,23 €		
kilohinta	6,05 €	0,00 €	6,05 €		
annoshinta	0,85 €	0,00 €	0,85 €		

Sydänmerkki2: Kurpitsamarinadi

annoskoko 5 g annoksia 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 Chili punainen keskivahva		0,005 kg		0,005 kg	
Rypsiöljy	1 rkl	0,019 kg		0,019 kg	
Valkosipuli	0,4 kpl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet. Hienonna chili.
2. Kuori valkosipuli. Murskaa kuoritut valkosipulit leveän puukon lappeella. Hienonna valkosipulit.
3. Yhdistä valkosipuli ja chili muovikulhossa. "Kuullota" niitä mikrossa noin 30 sekuntia. Jäähdytä.
4. Sekoita tasaiseksi.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,025 kg	0 %	0,025 kg	0 %	0,025 kg
annoskoko	5 g		5 g		5 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaishinta	0,07 €	0,00 €	0,07 €		
kilohinta	2,80 €	0,00 €	2,80 €		
annoshinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €		

Sydänmerkki2: Chili-valkosipuliöljy

annoskoko 5 g annoksia 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 Chili punainen keskivahva		0,005 kg		0,005 kg	
Rypsiöljy	1 rkl	0,019 kg		0,019 kg	
Valkosipuli	0,4 kpl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet. Hienonna chili.
2. Kuori valkosipuli. Murskaa kuoritut valkosipulit leveän puukon lappeella. Hienonna valkosipulit.
3. Yhdistä valkosipuli ja chili muovikulhossa. "Kuullota" niitä mikrossa noin 30 sekuntia. Jäähdytä.
4. Sekoita tasaiseksi. Käytä salaatin kastikkeena.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,025 kg	0 %	0,025 kg	0 %	0,025 kg
annoskoko	5 g		5 g		5 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaishinta	0,07 €	0,00 €	0,07 €		
kilohinta	2,80 €	0,00 €	2,80 €		
annoshinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €		

Salaatin ja salaatin kastikkeen alkuperäinen lähde:

Paahdettu kurpitsasalaatti. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: K-ruoka – reseptit. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/paahdettu-kurpitsa-salaatti/>

Sydänmerkki2: Spelttipatonki

annoskoko 30 g annoksia 10 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 <i>1. vaihe</i>					
Hiiva	0,1 kpl	0,004 kg		0,004 kg	
Vesi	½ dl	0,064 kg		0,064 kg	
Spelttitäysjyväjauho, luomu		0,020 kg		0,020 kg	LUOMUTUOTE

- Lisää taikinakoneen kulhoon hiiva ja haalean lämmin vesi. Sekoita niin, että hiiva liukenee veteen.
- Lisää spelttitäysjyväjauhot. Sekoita seos tahnaksi ja anna levätä noin 20 minuuttia liinan alla.

2 <i>2. vaihe</i>					
Vesi	½ dl	0,064 kg		0,064 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	½ dl	0,035 kg		0,035 kg	LUOMUTUOTE
Kauralese	1 ½ rkl	0,016 kg		0,016 kg	
Spelttitäysjyväjauho, luomu		0,133 kg		0,133 kg	LUOMUTUOTE
Suola	ripaus	0,001 kg		0,001 kg	
Kananmuna TUORE	0,1 kpl	0,007 kg		0,007 kg	LUOMUTUOTE
Seesaminsiemien	2 ¼ tl	0,009 kg		0,009 kg	

- Sekoita tahnan joukkoon haalean lämmin vesi, vehnäjauhot, spelttijauhot, kauraleseet ja suola.
- Vaivaa taikina käsin hyvin jauhotetulla pöydällä. Anna kohota tunnin ajan liinan alla peitettyinä.
- Jaa kohonnut taikina osiin. Osien määrä riippuu siitä, montako patonkia haluat tehdä. Vaivaa jokaista palaa kevyesti. Muovaa taikinapaloista patongit, asettele ne leivinpaperilla vuorulle uunipellille. Jätä vielä kohoamaan pyyhkeen alle 20 minuutiksi.
- Kuumenna uuni 200 asteeseen. Laita syvään GN:ään vettä ja laita GN-vuoka uuniin alemmalle tasolle. Vesihöyry tekee patonkeihin rapean pinnan.
- Leikkaa kohonneiden patonkien pintaan pienet ristikkäiset viillot. Voitele patongit munalla ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Laita patongit uuniin ja paista noin 10 minuuttia. Vähennä uunin lämpötilaa 180 asteeseen ja paista vielä noin 10 minuuttia.
- Ota patongit uunista pois ja jäähdytä.

PAINOT	Raaka	kypsä	käytännöllinen	Kypsä	jakelunäkö	Lopullinen
kokonaispaino	0,353 kg	15 %		0,300 kg	0 %	0,300 kg
annoskoko	35 g			30 g		30 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	0,79 €	0,00 €	0,79 €
kilohinta	2,63 €	0,00 €	2,63 €
annoshinta	0,08 €	0,00 €	0,08 €

Patongin alkuperäinen resepti:

Hahnemann, T. 2012. Pohjoismainen ruokavalio - Syö terveellisesti ja nauti. Suomentaja Korpela Salla. Helsinki: Schildts. s. 137.

LIITE 7 Toinen pääruoka

Kaalinyyttejä, maa-artisokka-perunapyreetä, puolukkachutneya ja paahdettuja porkkanoita

Sydänmerkki2: Kaalinyytit

		annoskoko 120 g	annoksia 5 kpl	tarkennus Prikka	
ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	n/luomautus
1 <i>Kaalin kypsentäminen</i>					
Keräkaali		0,281 kg	15 %	0,330 kg	LÄHITUOTE

- Huuhtelee kaali ja koverra kanta kaalista. Poista nahistuneet pintalehdet.
- Kiehauta keitinvesi ja laita punakaali kokonaisena veteen kantapuoli alaspäin.
- Lisää vettä tarvittaessa niin, että kaali peittyy.
- Hauduta puolikypsiksi eli noin 20 minuuttia. Kaali on sitten puolikypsää, kun lehdet ovat hieman taipuisia.
- Irrottele kaalista vähitellen lehtiä. Jos lehdet eivät lähde helposti, anna kaalin vielä kypsyä.
- Nostelee kaali reikäkauhalla reikä-GN:ään. Irrottele kaalista lehtiä.
- Huuhtelee kylmällä vedellä, kuivaa harsolla ja jäähdytää.

2 *Ohran ja linssin kypsentäminen*

Ohrasuurimo rikottu	2 ½ tl	0,013 kg		0,013 kg	
Linssi punainen, luomu	½ dl	0,040 kg		0,040 kg	LUOMUTUOTE

- Keitä täytteen ohrasuurimot kypsiksi kasvisliemijauheella maustetussa vedessä, pakkauksen valmistusohjeen mukaan (noin 20 minuuttia). Jäähdytää.
- Huuhtelee linssit. Keitä ne vedessä kypsiksi pakkauksen valmistusohjeen mukaan (noin 10 minuuttia). Jäähdytää.

3 *Täytteen valmistaminen*

Porkkana	0,6 kpl	0,038 kg	16 %	0,045 kg	LUOMUTUOTE
Punasipuli		0,036 kg		0,036 kg	LÄHITUOTE
Kananmuna TUORE	0,9 kpl	0,053 kg		0,053 kg	LUOMUTUOTE
Luumu kuivattu	½ dl	0,036 kg		0,036 kg	
Timjami	4 ¼ dl	0,009 kg		0,009 kg	
Rakuuna		0,008 kg		0,008 kg	
Maustepippuri jauhettu	¼ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Suola pan	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	

- Kuori porkkana ja raasta se hienoksi raasteeksi.
- Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota niitä kevyesti mikrossa noin 30 sekuntia. Jäähdytää.
- Hienonna kuivatut luumut.
- Hienonna kaalin sisusta (160 grammaa 5 hengen reseptiin).
- Sekoita kaikki muut täytteen ainekset keskenään kiinteäksi massaksi paitsi mausteet.
- Huuhtelee, kuivaa ja hienonna timjami.
- Mausta täytemassa vähitellen. Tarkista maku.
- Täytää kääryleet. Kaalikääryleen tulee painaa yhteensä 60 grammaa (kaalinlehti + täyte). Voit myös puolittaa kaalinlehtiä, jos ne ovat liian isoja.
- Kääri nyytit ja nostelee ne lähekkäin voideltuun GN:ään.
- Ota sivuunjätetystä keitinliemestä tarvittava määrä (2 dl/5 hlön resepti) ja yhdistä siihen hunaja.
- Valele kaalikääryleitä paistamisen aikana hunajavedellä.
- Paista kaalinyytit 160 asteessa noin 45-50 minuuttia.

Kaalinyyttien alkuperäinen resepti:

Kojo, M. 2005. Kasvisravinto - energisen jaksamisen ja hyvinolon perustana. Helsinki: WSOY. s. 199.

Sydänmerkki2: Maa-artisokka-perunapyree

annoskoko 150 g annoksia 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riivhuomautus
1 Esivalmistelu					
Vesi					
Peruna		0,295 kg	20 %	0,368 kg	LÄHITUOTE
Maa-artisokka		0,442 kg	10 %	0,491 kg	LÄHITUOTE

1. Kuori ja lohko perunat ja laita ne kattilaan kylmään veteen.
2. Kuori maa-artisokat nopeasti, koska ne tummuvat helposti! Paloittele.
3. Lisää maa-artisokat perunoiden joukkoon.
4. Laita kattila liedelle ja kiehua. Anna perunoiden ja maa-artisokkien kiehua kypsiksi noin 20-30 minuuttia.

2 Viimeisteleminen					
Maitojuoma laktoositon, rasvaton		0,141 kg		0,141 kg	
Suola pan	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Valkopippuri jauhettu	½ tl	0,001 kg		0,001 kg	

1. Kun perunat ja maa-artisokat ovat kypsiä, kaada keitinvesi pois. Hienonna perunasurvimella.
2. Lämmitä mikrossa maito ja kaada sitä vähitellen perunoiden ja maa-artisokkien joukkoon. Soseuta hienoksi sähkövatkaimella.
3. Mausta suolalla ja valkopippurilla. **Huom!** Lisää mausteita vähitellen, maun mukaan.
4. Tarkista maku.

PAINOT	Raaka	kypsä/mishävikki	Kypsä	jakeuhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,881 kg	15 %	0,749 kg	0 %	0,749 kg
annoskoko	176 g		150 g		150 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaishintaa	3,43 €	0,00 €	3,43 €		
kilohinta	4,58 €	0,00 €	4,58 €		
annos hinta	0,69 €	0,00 €	0,69 €		

Pyreen alkuperäinen resepti:

Hietalahti, E., Olli, M. & Toivola, L. 2015. Sydänruokaa. Helsinki: Suomen Sydänliitto. s. 74.

Sydänmerkki2: Puolukkachutney kääryleille

annoskoko 50 g annoksia 4 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivi huomautus
1 Chili punainen keskivahva		0,002 kg		0,002 kg	
Punasipuli		0,038 kg	5 %	0,039 kg	LÄHITUOTE
Vesi	5 rkl	0,083 kg		0,083 kg	
Puolukka	1 dl	0,062 kg		0,062 kg	LÄHITUOTE
Luumumarmelaadi		0,039 kg		0,039 kg	
Mustapippuri jauhettu	½ tl	0,001 kg		0,001 kg	
Lime	0,0 kpl	0,003 kg		0,003 kg	limetin mehu
Puolukkamehutiiviste		0,007 kg		0,007 kg	
Suola pan	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	0,009

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuori ja huuhtelee chili. Hienonna se hienoksi silpuksi.
3. Lisää kattilaan kaikki ainekset. Kiehauta ja anna porista pienellä lämmöllä noin 5 minuuttia. Tarkista maku ja jäähdytä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,235 kg	15 %	0,200 kg	0 %	0,200 kg
annoskoko	59 g		50 g		50 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	0,49 €	0,00 €	0,49 €		
kilohinta	2,45 €	0,00 €	2,45 €		
annoshinta	0,12 €	0,00 €	0,12 €		

Puolukkachutneyn alkuperäinen resepti:

Warnhammar, P. & Benckert, A. 2011. Parhaat ruokaohjeet ilman maitoa ja kananmunaa. Karkkila: Mäkelä.

Sydänmerkki2: Paahdetut porkkanat

annoskoko
60 gannoksia
5 kpltarkennus
Prikka

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	riihihuomautus
1 Porkkana	5,3 kpl	0,344 kg	16 %	0,409 kg	LUOMUTUOTE
Oliiviöljy	1 tl	0,005 kg		0,005 kg	
Persilja	1 ¼ rkl	0,003 kg	15 %	0,004 kg	LUOMUTUOTE

1. Pese ja kuori juurekset.
 2. Paloittele juurekset sopivan kokoisiksi.
 3. Kaada juurekset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
 4. Lisää juuresten joukkoon öljy ja mustapippuri ja sekoita.
 5. Kypsennä ensin 200 asteessa noin 5 minuuttia ja alenna sitten lämpötilaa 150 asteeseen. Anna paistua noin 10 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Juurekset saavat jäädä hieman napsakoiksi.
- Kääntelee joukkoon lopuksi huuhdeltu, kuivattu ja silputtu persilja.

Kun uunijuurekset paistetaan aluksi hieman kuumemmassa lämpötilassa ja sen jälkeen lasketaan uunin lämpötilaa pienemmäksi, saadaan juuresten pinnasta napsakka ja sisustasta herkullisen mehevä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,352 kg	15 %	0,299 kg	0 %	0,299 kg
annoskoko	70 g		60 g		60 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	0,33 €	0,00 €		0,33 €	
klonihinta	1,10 €	0,00 €		1,10 €	
annoshinta	0,07 €	0,00 €		0,07 €	

Reseptin alkuperäinen lähde:

Hopia, A. & Lehtovaara, T. 2015. Kasvikset kemistin keittiössä – Parhaat valmistusmenetelmät. Helsinki: Minerva. s. 85.

LIITE 8 Toisen menun jälkiruoka

Karpalojäädykettä, mantelirouhetta ja kinuskikastiketta

Sydänmerkki2: Karpalo-kinuskijäädyke annoskoko 120 g annoksia 5 kpl tarkennus Prikka

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihiuomautus
1 <i>Karpalojäädyke</i>					
Karpalo		0,095 kg		0,095 kg	LÄHITUOTE
Vaniljakastike 9% laktoositon uht		0,127 kg		0,127 kg	
Maitorahka laktoositon < 0,3%		0,127 kg		0,127 kg	
Kananmuna valkuainen	1,1 kpl	0,038 kg		0,038 kg	LUOMUTUOTE
Hunaja, juokseva	2 ¼ tl	0,018 kg		0,018 kg	

- Kiehauta marjat kattilassa. Varo rikkomasta marjan rakennetta. Jäähdytä.
- Vaahdota vaahtoutuva vaniljakastike. Sekoita joukkoon rahka ja marjat. Tarkista maku. Lisää hunajaa tarvittaessa.
- Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Kääntelevä valkuaisvahto varoen rahkaseoksen joukkoon. Pallovispilä on hyvä apuväline.
- Kaada seos matalaan GN:ään ja peitä kelmulla. Vie jäähdytyskaappiin ja anna jäätyä.

2 *Annoksen kokoaminen*

Sydänmerkki2: Kinuski

Alireseptin kypsymishävikki:	15,00 %	0,178 kg	0,178 kg
Manteli rouhe	1 rkl	0,010 kg	0,010 kg
Sitruunamelissa		0,005 kg	0,005 kg

- Varaa tarjoilulautaset.
- Ota jäädyke jääkaappiin temperoitumaan noin 30-60 min ennen tarjoilua, jotta se hieman sulaa.
- Kiehauta karpalot kevyesti kattilassa. Varo rikkomasta niiden rakennetta. (tämä vaihe vain jos marjat pakastettuja)
- Annostele lautaselle kinuskia, karpalojäädykettä, karpaloita ja kuorellista mantelirouhetta. Koristele lopuksi sitruunamelissalla.

Jos haluat annoksesta terveellisemmän, korvaa kinuskikastikkeen määrä tuoreilla tai kiehautetuilla pakastemarjoilla.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,600 kg	0 %	0,600 kg	0 %	0,600 kg
annoskoko	120 g		120 g		120 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	2,48 €	0,00 €	2,48 €		
kilohinta	4,13 €	0,00 €	4,13 €		
annoshinta	0,50 €	0,00 €	0,50 €		

Jäädykkeen alkuperäinen resepti:

Hietalahti, E., Olli, M. & Toivola, L. 2015. Sydänruokaa. Helsinki: Suomen Sydänliitto. s. 138.

Sydänmerkki2: Kinuski

annoslkko 35 g annosk 5 kpl lankemus Prikka

ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttökoko	paino- häviö	ostokoko	riihiuomautus
1 Kerma ruoka Hyvä suomal Arki 13% ra Fariinisokeri	1 ¼ dl	0,118 kg 0,088 kg		0,118 kg 0,088 kg	

1. Mittaa kattilaan kerma ja sokeri. Anna kiehua hiljalleen välillä sekoitellen noin 5 minuuttia.
Ota kattila pois liedeltä. Voidaan tarjoilla kuumana tai haalean lämpimänä.

FAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jalokäivikkö	Lopullinen
kokonaishinta	0,208 kg	15 %	0,175 kg	0 %	0,175 kg
annoslkko	41 g		35 g		35 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaishinta	0,43 €	0,00 €	0,43 €		
käivikkö	2,48 €	0,00 €	2,48 €		
annoslkko	0,09 €	0,00 €	0,09 €		



Kinuskin alkuperäinen resepti:

Helppo kinuski. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Valio Oy. [Viitattu 21.11.2015]. Saatavana: <http://www.valio.fi/reseptit/helppo-kinuski/>