



# Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön

Elina Jussila & Samuli Kuusonen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön**

Elina Jussila & Samuli Kuusonen  
Matkailu- ja palveluliiketoiminta  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2018/2018

**Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön**

Vuosi	2018	Sivumäärä	46
-------	------	-----------	----

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on kasvisruokareseptien kehittäminen ammattikeittiöiden käyttöön. Työn toimeksiantajana on Apetit Oyj, jonka tuotteita hyödynnetään reseptien kehittämisessä. Toimeksiantajan ohjeistuksen mukaisesti resepteissä otetaan huomioon suomalaiset ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot, sekä ruokien helppo valmistettavuus erilaisissa ammattikeittiöissä.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu suomalaisten ruokailutottumuksista, kasvisruokavaliosta, ammattikeittiötoiminnasta ja reseptien kehittämisestä teoriassa. Kasvisruokailuun liittyviä mieltymyksiä ja trendejä kartoitettiin net scouting- menetelmällä ja kyselytutkimuksella, jotta resepteistä saatiin kuluttajien mieltymysten mukaisia. Kyselytutkimus tehtiin vuoden 2018 Vegemessuilla Kaapelitehtaalla.

Opinnäytetyön toimeksianto saatiin tammikuussa 2018 ja työ saatiin päätökseen lokakuussa 2018. Reseptien kehittäminen aloitettiin tutustumalla opinnäytetyössä esiteltyyn tietoperustaan, jonka jälkeen siirryttiin ideointivaiheen kautta tuotetestaukseen, maistatukseen ja lopuksi ruokien kuvaukseen. Opinnäytetyössä kuvaillaan, miten reseptien kehittämisprosessi toimeksiantajan kanssa toteutettiin.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi "Inspiroidu kasvisruoasta"-esite, jota toimeksiantaja jakaa asiakkaille ja yhteistyökumppaneille erilaisilla messuilla ja asiakaskäynneillä. Valmiissa esitteessä on 22 kasvisruokareseptiä, joista osa soveltuu jopa sellaisenaan myös vegaaneille. Toimeksiantaja hyötyy esitteestä siten, että heidän asiakkaansa saavat uusia näkökulmia siitä, miten heidän tuotteita voidaan käyttää kasvisruokailun suosion kasvaessa.

Degree Programme in Hospitality management  
Bachelor's thesis

Elina Jussila & Samuli Kuusonen

### Designing trendy Vegetarian Recipes for Professional Kitchens

Year	2018	Pages	46
------	------	-------	----

---

This functional thesis focuses on developing vegetarian food recipes for professional kitchens and it was commissioned by Apetit Oyj. The commissioner's products are utilized in recipe development. In accordance with the commissioner's instructions for the recipes, they were to consider Finnish nutritional recommendations, special diets and allow an easy manufacturing process in various types of kitchens.

The theoretical framework of this thesis covers Finnish food customs, vegetarian diets, professional kitchen operations and recipe development in theory. Preferences and trends in vegetarian diets were mapped out by net scouting and a survey, so that the recipes would be consumer orientated. The survey was implemented at Vegemessut that was held at Kaapelitehdas in February 2018.

The commission was given in January 2018 and the final work was ready in October 2018. Developing the recipes began with drawing up the theoretical framework for the thesis and after that the stages of ideation, product testing, tasting and photographing the food followed. The recipe development process with the commissioner is described in this thesis.

The output of this thesis is a brochure called "Inspiroidu kasvisruoasta" that the commissioner can hand out to customers and cooperation partners at fairs and also when visiting them. This ready brochure consist of 22 vegetarian recipes out of which some are applicable for vegans without any modification. The commissioner can exploit this brochure so that its customers obtain new ideas and views on how to use the commissioner's products in food production.

Keywords: Professional kitchen, recipe development, vegetarian food

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Toimeksiantaja .....	7
3	Suomalaisten ruokailutottumukset .....	8
3.1	Ruokailutottumusten muutos .....	8
3.2	Ravitsemussuositukset .....	10
3.3	Kasvisruokavaliot.....	12
3.4	Syitä kasvisruokavalion noudattamiselle.....	13
4	Reseptien kehittäminen ammattikeittiöille .....	14
4.1	Ammattikeittiöt .....	15
4.2	Vakioruokaohje .....	20
4.3	Kasvisruokareseptit .....	21
5	Kasvisruokatrendit .....	22
5.1	Trendien kartoitus net scouting- menetelmällä .....	23
5.2	Trendien kartoitus kyselytutkimuksella .....	26
5.3	Kyselyn toteutus .....	27
5.4	Kyselyn tulokset .....	29
6	Reseptien kehittäminen käytännössä .....	32
6.1	Ideointi.....	32
6.2	Tuotekehitys .....	34
6.3	Maistatus ja kuvaukset .....	35
6.4	Valmis reseptiesite .....	39
7	Johtopäätökset .....	40
	Lähteet .....	42
	Kuviot .....	44
	Liitteet.....	45

## 1 Johdanto

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee kasvisruokareseptien kehittämistä ammattikeittiöiden käyttöön yhdessä toimeksiantajan kanssa. Reseptit kehitetään ammattikeittiöille siksi, että toimeksiantaja haluaa tarjota asiakkailleen helppoja esimerkkejä siitä, miten heidän tuotteitaan voi käyttää ruoanvalmistuksessa. Kasvisruokailijoiden kasvavan määrän vuoksi myös useissa ammattikeittiöissä on siirrytty tarjoamaan kasvisruokavaihtoehtoa liharuuan ohelle, mistä johtuen myös toimivien ja herkullisten kasvisruokareseptien kysyntä on kasvussa.

Työssä perehdytään aluksi suomalaisten ruokailutottumuksien muutokseen ja erilaisiin kasvisruokavalioihin sekä siihen, miten tasapainoinen kasvisruokavalio muodostetaan. Kasvis- ja vegaaniruokavalioon perehdytään aiheesta kertovan kirjallisuuden avulla ja lisäksi pyritään kirjoittamaan jo vallitsevia ja tulevia kasvisruokatrendejä net scoutingilla ja kyselytutkimuksella. Kyselytutkimus tehdään Helsingin Kaapelitehtaalla järjestetyillä Vegemessuilla 25.2.2018, jotta vastaajiksi saadaan mahdollisimman paljon juuri kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, eli kasvis- ja vegaaniruokailijoita tai aiheesta kiinnostuneita.

Työn tavoitteena on kehittää 20-30 trendikästä kasvisruokareseptiä ammattikeittiöiden käyttöön. Resepteistä osan tulisi toimeksiantajan toiveen mukaan olla täysin vegaanisia ja niissä tulisi ottaa huomioon suomalaiset ravitsemussuositukset sekä erityisruokavaliot. Tässä työssä erityisruokavalioidella tarkoitetaan gluteenitonta ja laktoositonta ruokavaliota. Kun reseptit laaditaan näitä ruokavaliota noudattaen, on ammattikeittiöiden helppo ottaa ne käyttöön sellaisenaan. Resepteistä halutaan tehdä myös mahdollisimman yksinkertaisia ja helppoja, jotta jokainen osaisi tehdä ne eikä niihin tarvitsisi käyttää paljoa aikaa. Reseptit suunnitellaan kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattaville, mutta niistä pyritään tekemään houkuttelevia ja maittavia, jotta ne maistuvat myös sekasyöjille.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy ”Inspiroidu kasvisruoasta”- esite, johon on kirjattu kaikki reseptit sekä kuvat niistä. Reseptien kuvaukset ovat 7.-8.8.2018, jonka jälkeen esite painatetaan. Esitteen lanseeraus on 4.9.2018, jolloin toimeksiantaja ryhtyy jakamaan esitettä sidosryhmilleen tukkujen messuilla sekä asiakaskäynneillä.

## 2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksianto saatiin tammikuussa 2018 ja toimeksiantajana on Apetit Oyj, joka on suomalainen n. 640 työntekijän yritys. Sen toimintaan kuuluu kotimaisten kasvien viljelyttäminen ja jalostaminen, tuoretuotteiden ja pakasteiden valmistaminen, kasviöljyjen ja rehupuristeiden jalostaminen, sekä kansainvälinen viljakauppa. Asiakaskuntaan kuuluvat kuluttajat, vähittäiskauppa, ammattikeittiöt, elintarviketeollisuus, sekä viljelijät. (Apetit group 2018.)

Apetit tunnetaan Suomen suurimpana avomaakasvien viljelijänä, ja yrityksen toiminta-ajatuksena onkin kehittää luomutuotevalikoimaa vihannesten ja kasvien ollessa keskeisessä roolissa. Kotimaiset raaka-aineet ostetaan sopimusviljelijöiltä, jotka ovat sitoutuneet noudattamaan Apetit Vastuuviljelyn periaatteita. Vastuuviljelyn tavoitteena on viljelyn ympäristövaikutusten vähentäminen ja kestävä kehitys mukainen viljeleminen. Suurin osa Apetitin noin sadasta sopimusviljelijästä toimii Säkylän vihannes-, peruna- ja ruokapakasteita lähiseudulla, jotta raaka-aineiden matka tehtaalle olisi mahdollisimman lyhyt. (Apetit group 2018.)

Toimeksiantaja pyrkii julkaisemaan vuosittain erilaisia reseptiesitteitä, jotka auttavat monenlaisia asiakasryhmiä hyödyntämään toimeksiantajan tuotteita keittiössään. Toimeksiantajan viimeisin julkaisu on Vilkas, johon on koottu erilaisia kasvisruokareseptejä ammattikeittiöiden käyttöön. Kehitettäessä uusia reseptejä toimeksiantajalle, on tärkeää perehtyä aluksi siihen, millaisia reseptejä he ovat jo kehittäneet ja millaisia tuotteita heillä on tarjota asiakkailleen. Toimeksiantajan tarjoamiin tuotteisiin perehdytään reseptien ideointivaiheessa heidän tuotekuvastonsa, sekä Apetitammattilaiset-nettisivuston kautta. Apetitammattilaiset on sivusto, joka on luotu erityisesti ammattikeittiöiden käyttöön. Sivustolta löytyvät muun muassa kaikki Apetitin valikoimassa olevat tuotteet ja heidän tuotteilleen kehitetyt reseptit.

Keskeistä reseptien kehittämisessä on yhdessä toimeksiantajan kanssa suunnitellut tavoitteet ja toimeksiantajan antamat ohjeet sekä niiden noudattaminen. Annettuja ohjeita ovat muun muassa ravitsemussuositusten, sydänmerkkikriteerien ja erityisruokavalioiden huomioiminen. Lisäksi reseptien muunneltavuus ja soveltavuus erilaisten ammattikeittiöiden käyttöön, sekä kustannustehokkuus ja annoskoko ovat tärkeitä huomioitavia asioita ruokaohjeiden suunnittelussa. Ruokaohjeiden rakentamisessa käytetään pääosin Apetit Oy:n tuotteita soveltaen erilaisia niille tarkoitettuja kypsennysohjeita. Pakasteet ovat tärkeässä roolissa reseptien kehittämisessä, sillä niiden käyttö ammattikeittiöissä on helppoa ja kustannustehokasta. Lisäksi pakastettujen tuotteiden tasalaatuisuus ja hyvä säilyvyys puoltavat niiden käyttöä. Pakasteiden lisäksi käytetään myös toimeksiantajan tuottamia tuoretuotteita, sekä Mildola rypsiöljyä.

### 3 Suomalaisen ruokailutottumukset

Suomalaisten ruokailutottumukset muuttuvat jatkuvasti. Viimeisten vuosikymmenien aikana eniten muutosta ruokailutottumuksiin on tuonut vaurastuminen, jonka myötä ruokavalintoja on voitu pohtia aiempaa vapaammin. Vaurastumisen myötä ruokavaliota muodostettaessa on alettu miettiä hinnan lisäksi esimerkiksi myös ekologisuutta, makua sekä eettisyyttä. Tämä tarkoittaa mahdollisuutta ajatella myös ympäristöä, eläimiä ja ruuantuottajia. (Mattila 2016, 31.) Näin ollen kuluttajat voivat miettiä myös esimerkiksi luomun ja lähiruuan käyttöä sekä erityisesti ruuan kotimaisuutta.

Suomalaisten ruokailutottumusten kehittymistä nykyiselle tasolle käsitellään seuraavassa alaluvussa. Opinnäytetyössä perehdytään lyhyesti ruokailutottumusten historiaan, sekä siihen, mitkä tekijät ovat muokanneet niitä. Julkisen sektorin ruokailussa suurimpana vaikuttajana toimivat Eviran asettamat ravitsemussuositukset, jotka ohjaavat ammattikeittiöiden tarjoaman ruoan sisältöä ja laatua. Ravitsemussuosituksiin perehdytään alaluvussa 3.2. Opinnäytetyön kannalta oleelliset ravitsemussuositukset koskevat vegaanin ruokavaliota, joten siihen perehdytään tarkemmin. Kasvis- ja vegaaniruokavalio esitellään tarkemmin alaluvussa 3.3, jossa kerrotaan myös kasvisruokavalioiden yleistymisestä suomalaisten ruokailutottumuksissa. Luvun viimeisessä alaluvussa pohditaan syitä sille, mikä saa kuluttajan valitsemaan kasvisruokavaliion sekasyönnin sijaan.

#### 3.1 Ruokailutottumusten muutos

Huolimatta siitä, että Suomen valtio täytti vasta 100 vuotta, on nykyisten rajojen aluetta asuttaneet eripuolilta Eurooppaa lähtöisin olevat ihmiset jo 9000 vuoden ajan. Siinä mielessä suomalainen ruokakulttuuri on kombinaatio erilaisia paikallisia ja muualta tulleita vaikutteita. Ruokakulttuuri on kansantieteilijä Matti Räsäsen mielestä osa kokonaiskulttuuria, minkä mukaan ihmiset määräytyvät erilaisiin ryhmiin. Tähän vaikuttavat monenlaiset ”ravinnon hankinta, valmistamis- ja nauttimistavat”. (Sillanpää 1999, 8.)

Kivikaudella 8000-1500 eaa. naisten oletetaan keräilleen muun muassa siemeniä ja juuria, jolloin metsästyks ja kalastus ovat ilmeisesti olleet miesten vastuualuetta ravinnon hankinnassa. Maanviljelyn harjoittamisesta pronssikaudella Suomessa 1500-500eaa. on viitteitä liittyen siinä tarvittavaan arkeologisissa kaivauksissa löydettyyn välineistöön ja asumismuotoihin. Rautakauden 500eaa-1300- luvun trendeihin kuului maanviljelyn ohella kotieläimien pito. Keski-ajalla 1150-1520- luvulla eri yhteiskuntaluokkien ruokailullisten erojen oletetaan liittyneen enemminkin määrään, kuin laatuun. Alueellisia eroja ruokalajeissa on havaittu olevan jo silloin, jotka määräytyivät esimerkiksi käytettävän uunityypin perusteella. (Sillanpää 1999, 16-19.) Säilömismenetelmät, kuten kuivaaminen, hapattaminen ja suolaaminen olivat tärkeitä ruokakulttuuriin vaikuttavia menetelmiä raaka-aineesta riippuen. Lihaa, viljaa ja kalaa säilöttiin edellä mainituilla keinoilla. Luonnosta saatu riista on ollut monipuolisempaa verrattuna



nykyiseen valikoimaan sisältäen muun muassa oravan, nädän ja mäyrän lihaa. Keskiajalta nykypäivän ruokakulttuuriin on säilynyt muutamia ruokalajeja, joita ovat muun muassa hernekeitto, lipeäkala ja mämmi.

Vähitellen 1600- luvun lopulla alkoi säätyläisten mukana levitä myös Pohjoismaihin Keski-Eurooppalaista ruokakulttuuria. 1800- luvulla ranskalainen etiketti vaikutti kaupunkilaisten ruokailutapojen muutokseen ja myös maaseudulla päästiin nauttimaan sen aikaisista uutuustuotteista, kuten perunoista, kahvista ja teestä 1800- luvun loppupuolella. ”Kasviksista tunnettiin nauris, lanttu, herne, papu, kaali, sipuli ja peruna”. (Sillanpää 1999, 19-26.)

Ruokakulttuurin alueellista tutkimustietoa on olemassa vaihtelevasti 1900- luvun eri vuosikymmeniltä, sillä käsite suomalaisista kansanryhmänä on alkanut vakiintua 1800- luvulla (Sillanpää 1999, 8-9). Muutokset ruokakulttuurissa tapahtuvat yhdessä muun kulttuurin kanssa, jolloin ne eivät välttämättä aina ole nopeita. Esimerkiksi alkukantaisten kulttuurien uskomukset ja tottumukset ovat usein pinttyneet syvään ihmisten käyttäytymisessä. Muutosta helpottavia tekijöitä ovat uuden ruoan tai elintarvikkeen samankaltaisuus verrattuna jo ennestään tuttuihin valintoihin. Myös taloudellisten tekijöiden vaikutus ja teknisten innovaatioiden merkitys ruokailutottumuksille ovat olennainen osa muutosprosessia. (Sillanpää 1999, 14-15.)

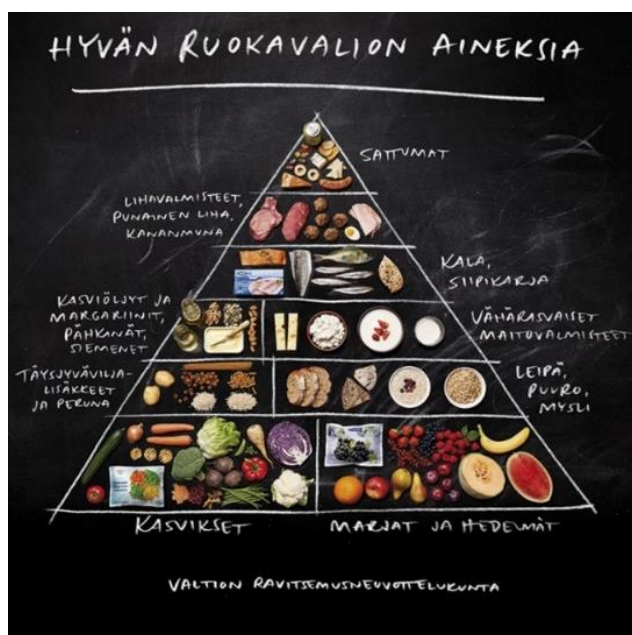
Sodan alkaessa 1939 oli Suomen sopeuduttava yhtäkkiä uuteen tilanteeseen, minkä seurauksena alettiin säännöstellä elintarvikkeita kansanhuoltoministeriön johdolla. Ostokorteilla sai tietyn määrän muun muassa kahvia ja sokeria. 1940- luvun kuluessa säännöstely levisi myös vilja, maito- ja lihatuotteisiin, sekä peruna, että tupakka sisällytettiin säännöstelyn piiriin kesän 1942 aikana. Tällä oli vaikutusta suomalaisten ruokailutottumuksiin ja ruoka-aineiden hankintaan, sillä mitä ei ruokakortilla saanut, hankittiin epävirallisista lähteistä. Ruoan määrä säilyi kohtuullisena, mutta valikoima pieneni ja tiettyjen elintarvikkeiden saatavuus heikkeni. Esimerkiksi perunan kulutus kasvoi, kun taas maidon, sokerin, voin ja lihan saanti lakkasi lähes kokonaan. Kasvisten arvostus oli tähän maailman aikaan Suomessa huomattavasti vähäpätöisempää, kuin nykyisissä ruokasuosituksissa. (Sillanpää 1999, 82-84.)

Suomalaisten ruokailutottumuksissa on tapahtunut tärkeitä nykypäivään vaikuttavia muutoksia 1950-luvun jälkeen, jolloin elintarvikkeita ei enää säännöstelty toisen maailmansodan jäljiltä. Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä ruokailu siirtyi kodin sisältä sen ulkopuoliseen työelämään. Ruokaa ei tarvinnut enää valmistaa kotona, vaan ruokailussa siirryttiin vahvasti ammattikeittiöiden maailmaan. Ammattikeittiöiden lisääntyminen ja sitä myötä kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun lisääntyminen voi olla ympäristön kannalta ekotehokkaampaa, kuin kodeissa tapahtuva yksittäisten aterioiden valmistaminen. (Mäkelä, Varjola & Viinisalo 2009.)

### 3.2 Ravitsemussuositukset

Suomalaisten nykyisiin ruokailutottumuksiin vaikuttavat vahvasti Eviran asettamat ravitsemussuositukset, joita julkisen sektorin ammattikeittiöt, kuten esimerkiksi erilaiset henkilöstöravintolat noudattavat. Suositukset perustuvat tutkimuksiin ravintoaineiden tarpeesta eri väestöryhmiin kuuluvilla ihmisillä (Evira 2017.) Suomen ravitsemussuositukset perustuvat vahvasti Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joita on asetettu kahdeksan vuoden välein jo vuodesta 1980 (Mattila 2016, 81).

Ravitsemussuositukset on tarkoitettu käytettäväksi ruokapalvelujen suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perusaineistona sekä vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014). Suositusten avulla pyritään ehkäisemään sairauksia, sekä ylläpitämään kansan hyvää terveyttä koko eliniän ajan. Suosituksia on annettu esimerkiksi raskaana oleville, koulu- ja opiskelijaruokailuun, varusmiehille, aikuisille, ikääntyneille, sekä kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattaville (Evira 2017.)

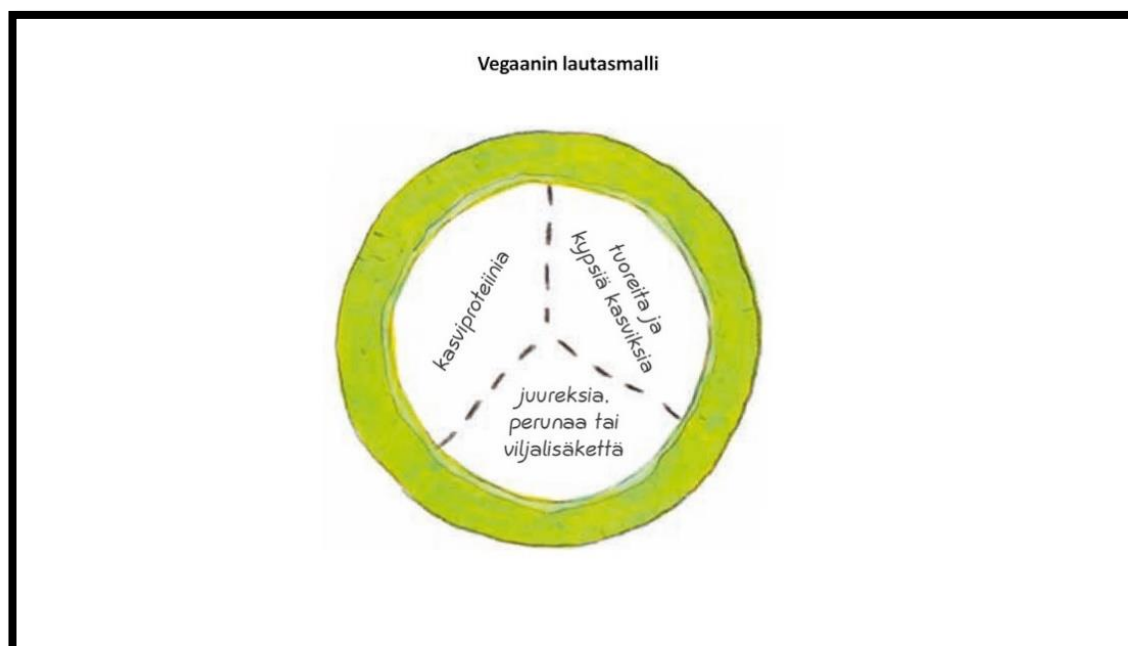


Kuvio 1 Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018)

Ravitsemussuosituksista tunnetuimpia on alati muuttuvat ruokapyramidi eli ruokakolmio (kuvio 1), sekä lautasmalli. Ne antavat suuntaa terveyttä edistävälle ruokavaliolla ja soveltuvat useimmille ihmisille sellaisenaan. Kolmiota luetaan alhaalta ylöspäin ja ruokien terveyden näkökulmasta soveltuva käyttöiheys pienenee mentäessä kolmiota ylöspäin. (Mattila 2016, 81.) Kasvisruokavaliota noudatettaessa kolmiosta jätetään pois lihavalmisteet ja siipikarja, sekä ruokavaliosta riippuen mahdollisesti myös maitotuotteet, kala. Nämä korvataan nauttimalla enemmän muiden lohkojen sisältämiä tuotteita ja raaka-aineita.

Aikuisille suunnatussa ravitsemussuosituksessa kehoitetaan syömään juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä vähintään 500g päivässä, joista osa tulisi nauttia myös kypsennettömänä. Lihavalmisteita, kuten esimerkiksi punaista kypsää lihaa suositellaan käytettäväksi 500g viikossa. Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa. Aikuisille suositellaan käytettäväksi täysjyväviljavalmisteita valkoisen viljan sijaan, sillä täysjyvävilja sisältää runsaasti kuitua ja on ravintoainetiheydeltään suurempaa. Lisäksi pähkinöitä ja siemeniä tulisi nauttia 200-250g viikossa niiden sisältämien hyvien tyydyttämättömien rasvojen takia. (Evira 2017.)

Eviran ravitsemussuosituksessa vegaaniruokavalion lautasmalli (kuvio 2) koostuu kolmesta ryhmästä: juures-, peruna- tai viljalisäkkeestä, tuoreista ja kypsennetyistä kasviksista, sekä kasviproteiinin lähteestä, joista kunkin osuus on kolmannes lautasesta. Lautasmalliin tulisi kuulua proteiinipitoista kasvikunnan tuotetta, kypsennettyä sekä kypsennämätöntä kasvista, sekä hiilihydraattilisiä kuten pastaa tai ohraa. Lisäksi suositellaan käytettäväksi rypsiöljypohjaista levitettä, sekä pähkinöitä ja siemeniä välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin takaamiseksi. (Evira 2017.)



Kuvio 2 Vegaanin lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018)

Ravitsemussuosituksissa esiteltävä vegaanin lautasmalli antaa suuntaa sille, millaisia ruokaohjeita opinnäytetyössä voisi kehittää. Lautasmallin perusteella voidaan suunnitella esimerkiksi erilaisia kasviproteiinia sisältäviä kastikkeita, joita voidaan tarjota pastan tai ohran kanssa.

Lautasmallista päätellen tärkeintä olisi, että jokainen ruoka sisältää paljon kasviksia ja erityisesti juuri sellaisia, joissa on paljon kasviproteiinia. Resepteissä voi hyödyntää myös pähkinöitä ja siemeniä, jotka takaavat riittävien rasvahappojen saannin.

### 3.3 Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavaliota käytetään yleisnimityksenä ruokavaliosta, jossa ei syödä lihaa, mutta se voidaan kuitenkin jakaa useampaan alaluokkaan sen mukaan, mitä ruoka-aineita ruokavaliota noudattava henkilö käyttää. Fleksauksella esimerkiksi tarkoitetaan lihansyönnin joustavaa vähentämistä, jolloin lihaa voidaan syödä esimerkiksi silloin, kun kasvisruokaa ei ole saatavilla. Fleksauksen suosio on lisääntynyt vuosien saatossa, mikä kertoo ihmisten muuttuneesta suhteesta lihaan. Vaikka lihaa ei jätettäisi kokonaan pois, kiinnittää moni kuluttaja huomiota esimerkiksi syömäänsä lihan määrään. (Mattila 2016, 27.) Lakto-ovovegetaarisisessa ruokavaliossa taas käytetään kasvien lisäksi maitotuotteita sekä kananmunaa, jolloin ruokavaliota monipuolisesti ja ravitsevaksi on helppoa. Pesco-vegetaarinen ruokavaliota koostetaan muuten samalla tapaa kuin Lakto-ovovegetaarinen, mutta lisäksi voidaan syödä myös kalaa. (Ruokatieto 2018.)

Vegaaniruokavaliossa ei käytetä mitään eläinperäisiä raaka-aineita. Ruokavaliota koostuu viljoista, palkokasveista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, sienistä, pähkinöistä, siemenistä ja kasvipärisistä raaka-aineista valmistetuista elintarvikkeista. Maitotuotteita korvataan kasvipärisillä vaihtoehdoilla, kuten esimerkiksi soijajalvisteisilla jugurteilla, kermoilla ja juomilla. Joidenkin ravintoaineiden saanti voi kasvis- ja vegaaniruokavaliossa olla vähäistä. Niitä ovat esimerkiksi B<sub>12</sub>-vitamiini, D-vitamiini, jodi, kalsium, rauta ja sinkki. Näitä suositellaankin nautittavaksi lisäravinteiden muodossa. (Vegaaniliitto 2017.)

Ruokavaliota rajoittaessa kasvisruokavalioksi, tulisi miettiä tarkasti, miten lihan tuomat ravintoaineet korvataan. Lihasta saadaan proteiinia, rautaa, sinkkiä, seleeniä, niasiinia sekä A- ja B- vitamiineja. Erityisesti vegaaniruokavaliossa ongelmaksi voivat syntyä vähentynyt vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti, vähäinen ja huonolaatuinen proteiinin saanti sekä riittämätön energian saanti. (Mattila 2016, 100.) Monipuolisella ja tarkasti suunnitellulla kasvisruokalla, sekä lisäravinteilla saadaan kuitenkin kaikki ihmiselle tarpeelliset ravintoaineet.

Ravitseva ja monipuolinen kasvisruokavaliota koostetaan käyttämällä laajasti kaikkia kasvikunnan antimia. Ruokavaliota runko muodostetaan kasviksista, hedelmistä, marjoista, viljoista ja kasvirasvoista. Eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa korvataan esimerkiksi runsaasti proteiinia sisältävillä linsseillä, siemenillä, pähkinöillä, pavuilla, herneillä, viljoilla ja soijalla. (Mattila 2016, 180.) Kun kasvikunnan tuotteita käytetään monipuolisesti, saadaan niistä rakennettua täysin toimiva kokonaisuus. Kasvikset sisältävät runsaasti flavonoideja, ravintokuituja, hivenaineita, antioksidantteja sekä vitamiineja ja niissä on vähän energiaa sekä tyydytynyttä rasvaa ja suolaa. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 153.) Kasvikunnan

tuotteiden lisääminen joukkoruokailussa vähentää myös ruoantuotannon ympäristövaikutuksia ja kohentaa kansan yleistä terveydentilaa (Mattila 2016, 191).

Kasvisten kulutuksesta suomalaisten keskuudessa pitkällä aikavälillä on myös tilastollista tietoa. Samalla kun punaisen lihan kulutus on pienentynyt, tuoreiden kasvisten ja hedelmien osuus kotitalouksien ruokahankinnoissa on lisääntynyt. (Aalto, 2018.) Tilastokeskuksen vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen mukaan kasvisten kulutus oli jo tuolloin lisääntynyt ja kasviksia kulutettiin henkilöä kohden vuodessa noin kolme kiloa enemmän kuin vuonna 1966. Vihannessaiyykkeiden- ja einesten kulutus oli viisinkertaistunut ja pakastetuotteiden määrä kaksinkertaistunut. (Mäkelä ym. 2009.)

Tilastokeskuksen vuonna 2018 tehdyn selvityksen mukaan lihattomien talouksien määrä Suomessa on hitaassa kasvussa. Vuoden 2016 kulutustutkimuksen mukaan 8% talouksista ei ostanut lainkaan lihatuotteita. Eniten kasvisruokailijoita löytyy tutkimusten mukaan 25-34-vuotiaista. Tämän lisäksi 17-24- vuotiaiden ikäryhmässä oli tapahtunut eniten muutoksia lihankulutuksen suhteen. Vuonna 2012 lihatonta ruokavaliota noudattavia oli tässä ikäryhmässä 9,2% ja vuonna 2016 jo 17,7%. (Lehto 2018.)

Kasvisruokailu on saanut viime vuosina huomattavasti enemmän trendinomaista näkyvyyttä internetin keskustelupalstoilla ja lehtien uutisoinnissa. Vegaani- tai kasvisruokavaliota noudattajille on ilmestynyt kuluttajamarkkinoille laaja valikoima erilaisia tuotteita helpottamaan arjen ruokailua. Yhä useammasta kaupasta voi löytää monia erilaisia kasvisproteiinia sisältäviä tuotteita ja myös valmisruokia. Tarkastellessa kauppojen hyllyjä, havaittiin sieltä löytyvän sekä perinteisempiä suomalaisia valmisruokia, että muiden maiden ruokakulttuuria mukailevia ateriavaihtoehtoja. Esimerkiksi Hoviruoka tarjoaa kuluttajille mm. vegaanista valmismakaronilaatikkaa ja perunasoselaatikkaa. Findukselta taas löytyy hieman vahvemmin maustettuja ruokia, kuten Falafel Marrakech- ateria ja Vegetarian Sweet chili.

#### 3.4 Syitä kasvisruokavaliota noudattamiselle

Opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin keräämään asiakasymmärrystä kasvis- ja vegaaniruokailijoista. Ymmärryksen kartoittaminen oli tärkeää, koska reseptit suunnattiin opinnäytetyön tekijöille vielä hieman tuntemattomammalle asiakasryhmälle. Tämän vuoksi perehdyttiin kirjallisuuden avulla muun muassa siihen, miksi osa kuluttajista ylipäätään on valinnut kasvisruokavaliota. Kasvisruokavaliota noudattamisella löydettiin useita erilaisia syitä ja usein ne voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia. Kasvisruokavaliota voidaan alkaa noudattaa esimerkiksi siksi, että lihan uskotaan olevan epäterveellistä. Jollekin tuntemukset lihan makua kohtaan voivat olla negatiivisia tai tuotantoeläinten epäeettinen kohtelu voi saada aikaan halun syödä vain kasvikunnant tuotteita. (Mattila 2016, 144.) Oikeutta eläimille nettisivusto määrittääkin vegaaniksi henkilön, joka välttää eläinten hyväksikäyttöön perustuvia tuotteita ja palveluja (Oikeutta eläimille 2018). Tämä eläinten hyväksikäyttöön perustuvien tuotteiden luokittelu on

hyvin yksityiskohtaista ja tarkkaa, eikä vegaanista ruokavaliota noudattava henkilö syö myöskään esimerkiksi hunajaa, sillä se on mehiläisten tuottamaa.

Koska lihantuotannon on joidenkin tutkimusten mukaan todettu olevan ympäristöä paljon kuormittavaa, voi jollekin tämä olla syy valita kasvisruokavalio. Tällöin kasvisruokailun syyksi voidaan määrittää sen ekologisuus. Joidenkin tutkimusten mukaan suurimmat päästövähennykset saadaan aikaan täysin vegaanisella ruokavaliolla. Kasvissyönti ei kuitenkaan välttämättä pienennä ruokavaliion ilmastovaikutuksia merkittävästi. Kasvikset, jotka on tuotettu talvisaikaan kasvihuoneessa, jossa käytetään uusiutumaton energiaa, voivat olla hyvinkin suuripäästöisiä. (Mattila 2016, 73.) Jotta kasvisruokavaliion noudattamisen ympäristöhyödyt saataisiin maksimoitua, tulisi kiinnittää huomiota myös ruokajätteen määrään, ruoan hankintatapoihin, sekä siihen miten ruoka valmistetaan (Mäkelä ym. 2009).

Yhä useammat ovat alkaneet kiinnittää huomiota raaka-aineiden ja ruokavaliion terveellisyteen sekä yleisesti terveellisempiin elämäntapoihin. Kasvisruokavaliion voi houkuttaa juurikin sen terveellisuuden vuoksi, sillä esimerkiksi vegaaneilla on tutkimusten mukaan pienempi riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Heillä on todettu myös olevan vähemmän ylipainoisuutta ja harvemmin kohonnutta verenpainetta. Tämän voidaan päätellä johtuvan siitä, että kasvisruokavaliioon kuuluu usein enemmän tyydyttymättömiä rasvahappoja, ravintokuitua, vitamiineja ja muita kasviperäisiä yhdisteitä sekä vähemmän tyydyttyneitä rasvoja, että suolaa. (Mattila 2016, 101.)

#### 4 Reseptien kehittäminen ammattikeittiöille

Reseptien rakentaminen ja kehittäminen tapahtuvat usein yhteistyössä koko keittiöhenkilökunnan kanssa. Tavoitteena voi olla esimerkiksi lounaslistan monipuolistaminen ja vaihtelun lisääminen. Reseptien kehittämisessä voidaan käyttää monenlaisia lähteitä keittokirjoista ympäröivään maailmaan. Reseptien suunnitteluvaiheessa tulisi ottaa huomioon erityisesti ruuan ulkonäkö sekä maistuvuus. Ruoanvalmistuksessa pyritään luomaan houkuttelevia ominaisuuksia ja panostetaan erityisesti aistinvaraiseen laatuun. (Mauno & Lipre 2005, 90.) Reseptit tulisi kehittää siten, että ohje ottaa huomioon keittiön käytännöt, asiakkaiden toiveet, käytävissä olevat laitteet sekä henkilökunnan osaamisen (Mauno & Lipre 2008, 11).

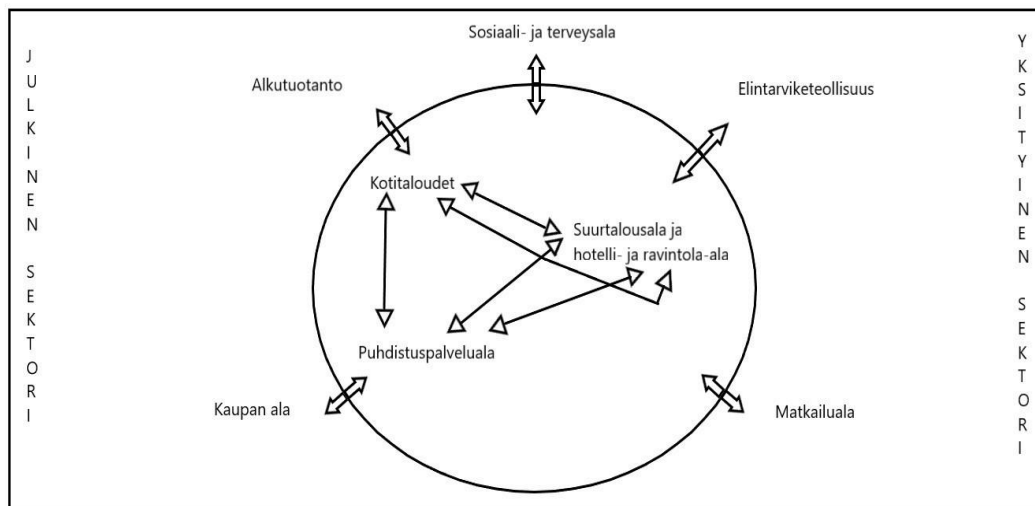
Koska opinnäytetyön tuotoksena syntyvät reseptit kehitetään ammattikeittiöiden käyttöön, perehdytään seuraavassa alaluvussa ammattikeittiöihin ja niissä yleisimmin käytettyyn laitteistoon. Ammattikeittiöissä ruokaa voidaan valmistaa sadoille asiakkaille päivässä, joten laitteiston lisäksi myös ruokaohjeen olemassaolo on tärkeää ruoan tasalaatuisuuden takaamiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ammattikeittiöissä toimivia ja helposti muunneltavia reseptejä. Tämän vuoksi ammattikeittiöihin tutustumisen jälkeen perehdytään myös vakioruokaohjeeseen, jotta saadaan ymmärrystä siitä, miten kehitettävät reseptit tulisi

kirjoittaa ja mitä niihin tulisi kirjata. Viimeisessä alaluvussa tutustutaan kasvisruokareseptin kehittämiseen osaksi kuluttajan tasapainoista ja ravitsevaa ruokavaliota.

#### 4.1 Ammattikeittiöt

Kotiemme ulkopuolella tapahtuvaa ruoanvalmistusta kutsutaan Catering- eli suurtalous- ja ruokapalvelujen tuottamiseksi. Tässä erillisinä käsitteinä voidaan käsitellä Catering-alaa ja ruokapalvelualaa. Ruokapalveluille ominaista on ruoantarjoilu heti sen valmistuttua, kun taas catering- toiminnassa ruoan loppukäyttäjä sijaitsee jossain muualla. Sinne ruoka kuljetetaan jälleen kuumennus tai jakelua varten, esimerkiksi suoraan vanhuksille kotiin. Ruokapalvelua tuotetaan yleensä myös hotelli- ja ravintola-alalla. (Lampi, Laurila & Pekkala 2006, 7.)

Valtio ja kunnat ovat suurimpia ammattikeittiötoimijoita ruokapalvelualalla. Lisäksi alalla toimii yksityisiä yrityksiä, jotka omistavat henkilöstöravintolan tai ravintolaketjuja. Tämän toimialan yhteiskunnalliset vaikutukset liittyvät talouteen ja kansanterveyteen. Ammattikeittiöiden raaka-aine volyymeillä on vaikutus ruoantuottajien liiketoimintaan, mistä välillisesti hyötyy myös elintarviketeollisuus. Työtä tehdään monella tasolla suurtalous- ja ruokapalvelujen alalla. Siellä toimivat sidosryhmät, kuten raaka-aineita, puolivalmisteita, työvälineitä, koneita ja laitteita toimittavat yritykset, tuovat osansa taloudelliseen toimintakokonaisuuteen. (Lampi ym. 2006, 7.)



Kuvio 3 Suurtalous- ja ravintolapalveluiden toimintaympäristö (mukailen Lampi ym. 2006, 7)

Ammattikeittiöt ovat lähtöisin sairaaloiden ja kunnalliskotien vuosisadan alussa järjestämistä lukumääräisesti suurille kohderyhmille suunnatuista ruokailuista. Aikaisemmin perheellä ja kodilla oli keskeinen rooli vastaavanlaisten palveluiden tuottamisessa. Perinteinen tehtävien jako perheessä sukupuolirooleihin perustuen, oli hoiva- ja ruoanvalmistustyön tekemistä naisten toimesta kotitalouksissa. Näiden toimintojen ulkoistuminen on luonut työpaikkoja ja ammatteja tällä toimialalla sekä lisännyt miesten osuutta alalla sille ominaisissa työtehtävissä.

Suurilla volyymeilla on vaikutusta alan ammatillistumiseen. Työn jatkuva kehittäminen on tärkeää taloudellisista ja tuotannollisista näkökulmista, sillä ammattikeittiöiden tuotto ja tehokkuusodotukset ovat vaativampia, kuin kotitalouksien. (Lampi 2006, 8.)

Puhuttaessa ruokapalveluista tarkoitetaan niitä ateriointitapahtumia, jotka eivät tapahdu kotona. Tällaisten palveluiden tavoitteena on ruokailijoiden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen luoden uusia kokemuksia liittyen ihmisen maku, tunto, näkö ja hajuaistiin. Ammattikeittiöiden toimintaa ja tarjontaa ohjaa erityisesti Eviran asettamat ravitsemussuosittukset. Palvelua tarjottaessa on huomioitava hygieenisuus ja ravitsemuksellisuus sekä toimittava esimerkkinä yksityishenkilöiden henkilökohtaista ruokasuunnittelua ajatellen. Ruokapalvelun tuottamisella on myös sosiaalista yhteiskunnallista merkitystä erilaisten yhteisöjen vuorovaikutuksellisten mekanismien kehittäjänä ja ylläpitäjänä. (Lampi ym. 2006, 9.)

Ammattikeittiöt on ollut tapana lajitella niiden toimintaperiaatteen mukaan valmistuskeittiöihin, keskuskeittiöihin, kuumennus/-viimeistely- ja jakelukeittiöihin. Valmistuskeittiössä ruokatuotteen valmistamisen lähtökohtana on raaka-aine. Ne käsitellään joko keittiön toimesta tai ovat esikäsiteltyjä jo saapuessaan valmistuskeittiöön. Tällaisia raaka-aineita ovat esimerkiksi perunat, jotka voidaan tilata kuorimattomina tai kuorittuina. Valmistettaessa suuria määriä ruoka-annoksia helpottaa puolivalmisteiden käyttö ruoan tuotantoprosessia. Niiden käytöllä on myös myönteisiä vaikutuksia raaka-aineiden käsittelyssä muodostuvan hävikin määrään. (Lampi ym. 2006, 9.) Ammattikeittiöiden ruoantuotantotiloissa käytettäviltä materiaaleilta vaadittavia ominaisuuksia ovat muun muassa helppo puhdistettavuus. Lisäksi niiden tulee olla kestäviä, eikä niillä saa olla terveydelle haitallisia vaikutuksia. Ruostumattoman teräksen lisäksi keittiöissä käytetään erilaisia muovilaatuja, puuta, lasia ja keramiikkaa. (Jokinen, Laine & Lampi 2002, 7.)

Kuumennus- ja viimeistelykeittiö eroaa valmistuskeittiöstä siten, että sinne saapuneet esivalmistetut ateriakokonaisuudet kuumennetaan ja viimeistellään, jonka jälkeen ne ovat valmiita tarjottaviksi. Ruoka saapuu sinne pakastettuna tai kertalämmityksen jälkeen jäädytettynä. Ruoan tarjoilussa sovelletaan samoja toimintaperiaatteita, kuin valmistuskeittiössä. (Lampi ym. 2006, 11.) Keskuskeittiöistä valmistuvan ruokatuotteen päämääränä ovat jakelu- ja kuumennus/-viimeistelykeittiöt. Keskuskeittiöissä ei ole yleensä erillistä asiakasruokailutilaa. Täältä ruoka on lähtiessään kuumaa, kylmää tai jäädytettyä. (Lampi ym. 2006, 11.) Jakelukeittiö taas toimii siten, että sen yhteydessä sijaitsee yleensä ravintola, jossa tarjoillaan keskuskeittiöstä saapunutta ruokaa tarjoilulämpötilavaatimusten mukaisesti. Esimerkkinä tällaisista keittiöistä voidaan mainita sairaalat ja koulut. (Lampi ym. 2006, 11.)

Ammattikeittiöissä päivittäisten ruokailujen määrä vaihtelee tapauskohtaisesti. Oppilaitoksissa saattaa lounas olla ainoa kohderyhmän ateria, kun taas vanhainkodissa ruokapalvelukon-



septi koostuu kaikista päivän aterioista. Oppilaitoksessa lounasruokailun keskeisimmistä tavoitteista on opettaa monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia. Lisäksi peruskouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa on oikeus syödä ilmaiseksi koulupäivän puitteissa määrätty laissa. Se on tehokkaan toimintakyvyn säilyttämiseksi tärkeää terveydellisiä näkökohtia unohtamatta. Yhä enenevässä määrin nykyisin pyritään ekologisiin ja kestävän kehityksen kannalta oleellisiin raaka-ainevalintoihin catering- alan ruokatuotannon toimipisteissä. (Lampi ym. 2006, 11-12.)

Oppilaitosruokailu on kehittynyt asiakaslähtöisemmäksi ja ateriahetken viihtyvyyteen on monissa oppilaitoksien ravintoloissa panostettu yhä enenevässä määrin viime vuosien aikana. Vanhainkodissa ruokailut ovat vanhusten vireyden kannalta merkittävä tapahtuma. Yksilölliset erot heidän välillään saattavat olla suuria liittyen vanhusten terveydentilaan, jolloin erikoisruokavalioiden huomioiminen on tärkeää. Päiväkotiruokailuihin liittyy myös monenlaisia tavoitteita, joita ovat muun muassa riittävä ravinnon saanti, opetellaan syömään kulttuuriin liittyvien pöytätapojen mukaisesti huomioiden monipuolisten makukokeilujen mahdollisuus ja muut päiväkodin toiminnalle asetetut tavoitteet siihen liittyen. Puolustusvoimissa ruokailijamäärät ovat myös suuria ja toiminta-ajatukseseen liittyy ominaispiirteiden lisäksi myös yhteisiä tavoitteita muiden catering- alan yksiköiden kanssa. Yhteisistä tavoitteista voidaan mainita muun muassa ruoan terveellisyys, ravitsemussuosittukset täyttävä ateriakokonaisuus ja piristävän sosiaalisen ruokailuhetken tavoite. Puolustusvoimien ruokatuotteen osalta tärkeäksi tekijäksi mainitaan sen nautittavuus. Puolustusvoimien muonituskeskuksen tulee huomioida monenlaisia erityispiirteitä liittyen joukkoihin, ruoka-aikoihin, maastoruokailuun ja kriisiaikoihin liittyvät muonitusvalmiudet. (Lampi ym. 2006, 12-17.)

Ammattikeittiöiden tavoitteet eroavat ravintolakeittiöiden toiminta-ajatuksesta. Kun ravintola-alalla keskitytään lisäarvon tuottamiseen arjessa ja juhlassa, painopiste catering- alan ruokapalveluissa on toimia jonkin organisaation tukitoimintona. Tällaisia organisaatioita ovat esimerkiksi sairaalat, varuskunnat ja koulut, joissa ruokapalvelutoiminnoilla mahdollistetaan siellä toimivien henkilöiden työskentely omassa tehtävässään. (Lampi ym. 2006, 12-17.)

Ruoanvalmistuminen ammattikeittiössä edellyttää monenlaisia päivittäisiä prosesseja. Näitä ovat muun muassa: raaka-aineiden hankinta, ruoanvalmistus erityisruokavaliot huomioon ottaen, leipominen, tarjoileminen, ruoka-annosten pakkaus jakelua varten, sekä asiakaspalvelu. Näiden keskeisten ruoanvalmistukseen liittyvien prosessien lisäksi tapahtuu keittiössä ydinprosesseja tukevia toimintoja, kuten erilaiset puhtaanapitoon, työnjohtoon ja ohjaukseen, sekä ruokatuotteen kehittämiseen liittyviä tapahtumaketjuja. (Lampi ym. 2006, 21.)

Ruokatuotannossa käytettävien tilojen tulee vastata ammattikeittiön tehokkuuden ja tulokellisuuden vaatimuksia. Yritystoiminnan toiminta-ajatuksella on suuri rooli keittiön suunnit-

telussa. Keittiötilojen ja muun varustuksen, kuten esimerkiksi laitteiden on oltava ruokatuotteen valmistusta ajatellen suunniteltu. Valmistuskeittiöissä ja keskuskeittiöissä tilantarve on suuri. Siellä prosessit ovat monipuolisempia verrattuna kuumennus- ja viimeistelykeittiöihin, joissa laitteisto on vähäisempi ja sen seurauksena tilantarve pienempi. Keittiötoimintoja suunniteltaessa on otettava huomioon myös niitä koskevat juridiset määräykset ja omavalvontaan liittyvät ohjeistukset. Näitä ovat muun muassa erilaisille tuotteille vaadittavat omat säilytys, käsittely- ja kypsennystilat. Lähtökohtana on ruoanvalmistuksen loogisuus mahdollisimman hygieenisesti ja tehokkaasti. (Lampi ym. 2006, 22.)

Ammattikeittiöissä on suuri määrä erilaisia työvälineitä- ja laitteita, joiden avulla voidaan nopeuttaa työntekoa suuria määriä ruokaa valmistettaessa. Nämä pääkategoriat ja niiden käyttötarkoituksia ruoanvalmistuksessa esitellään tässä opinnäytetyössä lyhyesti. Niitä ovat mittauslaitteet ja -välineet, esivalmistuslaitteet ja -välineet, keittämis- ja paistamislaitteet sekä paistamisastiat ja välineet, paahtamis-, parilointi ja uppokypsennyslaitteet, kylmäsäilytys- ja kylmäkäsittelylaitteet, tarjoilu ja jakelulaitteet, juomienvalmistus- ja jakelulaitteet, siirto- ja kuljetuslaitteet sekä astiahuoltoon käytettävät laitteet ja välineistö. (Jokinen, ym. 2002, 3-4.)

Mittauslaitteiden- ja välineiden avulla voidaan vaikuttaa tuotteen laatuun ja taloudellisten tavoitteiden saavuttamiseen. Laitteistoa ja välineistöä tarvitaan muun muassa erilaisten seuranta edellyttävien asioiden mittaamisessa, joita ovat lämpötilat, painot, tilavuuden ja pituudet. Tällaisten suureiden määrien toteamisessa toimivat vaa'at, tilavuusmitat ja lämpömittarit. (Jokinen ym. 2002, 15-19.)

Ruoan esivalmistelu ennen puolivalmisteiden vallankumousta edellytti erilaisilta keittiöiltä raaka-aineiden, kuten esimerkiksi kasvien, perunoiden ja juuresten pesemistä, kuorimista ja haluttuun muotoon paloittelemista. "Esivalmistuksella ruoanvalmistuksessa tarkoitetaan työvaiheita, joiden avulla raaka-aineet saatetaan puhtaus-, karkeus- ja kypsyyssasteeltaan muotoon, josta ruoanvalmistusta voidaan jatkaa kypsentämällä tai laittaa esikäsitelty tuote suoraan tarjolle". (Jokinen ym. 2002, 20.) Näitä koneita ovat muun muassa puhdistus- ja perkaus koneet, paloittelu-, hienontamis-, soseutus- ja erottamislaitteet ja käsityövälineet. Myös tällaisia laitteita käytettäessä on muistettava noudattaa turvallisuusohjeita ja varmistua koneiden asianmukaisista huolto- ja puhdistustoimenpiteistä. (Jokinen ym. 2002, 20-34.)

Ruoan kuumentaminen tarjoilulämpötiloja vastaavaksi tapahtuu erilaisia laitteita käyttäen. Näitä ovat keittopadat, keittokaapit, uunit, liedet ja pannut. Niiden erilaisten toimintojen avulla on mahdollista ajastaa tuotteen valmistusta vapauttaen resursseja muihin huomiota vaativiin keittiötoimintoihin, vaikuttaa valmistettavan tuotteen ominaisuuksiin, esimerkiksi paistopintaan ja rakenteeseen sekä valmistaa tarvittaessa suuria määriä ruokaa. (Jokinen ym. 2002, 53-110.)

Paahtamiseen, pariloimiseen ja uppokypsennykseen on omat tarvittavat laitteet. Salamante-rit, eli paahtouunit ja leivänpaahtimet siirtävät lämpöä ohuisiin tuotteisiin säteilemällä. Pari-loinnissa lämmön siirtyminen tapahtuu johtamalla lämpövästuksien kehittäessä riittävä määrä lämpöä raaka-aineen kysymiseksi. Parila kuuluu jokaisen ravintolan ja grillin vakiovarustukseen. Uppopaistamalla, eli friteeraamalla kypsentaminen tapahtuu käyttämällä hyväksi rasva-keittimen kuumentamaa öljyä, minne tuote upotetaan kiehumaan. Se on tehokas tapa kypsennää pieniä raakoja, puoliraakoja tai pakastettuja tuotteita, jolloin tuloksena on herkullinen rakenne ja ulkonäkö. (Jokinen ym. 2002, 111-117.)

Lämpötilojen säilyttämiseksi on keittiöiden kylmäsäilytys- ja kylmäkäsittelylaitteiden olemassaolo tärkeää. Kylmäsäilytys tapahtuu kylmäkaapeissa- ja huoneissa. Lisäksi keittiöissä on pakastekaappeja ja -huoneita sekä saattaa olla jääpalakone. Helposti pilaantuvia tuoreita elintarvikkeita, kuten maito-, liha- ja kalatuotteita on säilytettävä kylmässä mikrobien toiminnan hidastamiseksi. Niiden säilytyslämpötilan tulee olla tuotteesta riippuen 0-+8C, jolloin soluneste ei jäädy. Tuotteiden kylmäkäsittelyllä puolestaan tarkoitetaan jäähdytys-, jäädytys- ja pakastamisessa käytettäviä laitteita. Näiden koneiden käytöllä voidaan vaikuttaa esimerkiksi hävikin määrän, jäähdyttämällä ruoka määräysten mukaisesti, jotta sitä voidaan tarjoilla uudestaan. (Jokinen ym. 2002, 123-135.)

Ruoan tarjoilu- ja jakelulaitteet valitaan toiminta-ajatuksen mukaan. Linjastoja, joista ruoka jaetaan tai tarjoillaan, on kolmen tyyppisiä. Niitä ovat jakelulinjastot, itsepalvelulinjastot ja free-flow-linjastot. Ensiksi mainitussa henkilökunnan rooli ruoan annostelussa on keskeinen. Itsepalvelulinjastolla asiakkaalla on mahdollisuus kerätä lautaselleen omatoimisesti haluamansa ruoka. Free-flow-linjastossa asiakkaan ei tarvitse noudattaa tiettyä kulkusuuntaa, vaan hän voi kasata ruoka-annoksensa sarakkeista mieltymystensä mukaan. Tämä on siis monipuolisin linjastomuoto, joiden käyttö on yleistä esimerkiksi bensa-asemilla, joissa linjasto on rakennettu laajan asiakaskunnan tarpeita vastaavasti aina kahvila-asiakkaista lounasruokailijoihin. Tarvittaessa ruoan kuljetustoimintoja käytetään sen kuljettamiseen erilaisia kuljetuslaukkuja kylmille sekä kuumille ruoille. (Jokinen ym. 2002, 143-163.)

Ravintoloista löytyy myös koneita monenlaisten juomien valmistukseen ja jakelemiseen. Kahvikoneet ovat kehittyneet tietoteknisen kehityksen ansiosta ja palvelevat ruoka-alan työntekijöiden ja asiakkaiden tarpeita entistä paremmin. Erikoiskahvien osuuden kasvu on vaikuttanut kahvikoneiden ominaisuuksien ja erilaisten mallien valikoiman laajenemiseen. Maito on säilyttänyt asemansa lounasjuomana nykypäiviin asti. Maidon tarjoilulämpötilan kylmyyden säilyttämisen varmistamiseksi linjastossa on usein jakelin. Muita kylmien juomien jakelimia ovat veden ja mehun jakelimet. (Jokinen ym. 2002, 167-182.)

Niin koti, kuin ammattikeittiöissäkin järjestys ja siisteys ovat ensiarvoisen tärkeitä. Se, että toimitilat ovat vapaina ylimääräisistä tavaroista vaikuttaa työturvallisuuteen ja toiminnan tehokkuuteen. Siksi tavaroiden kuljetuskaluston olemassaolo on tärkeää. Ruostumattomasta teräksestä valmistettujen keittiövaunujen avulla saadaan ergonomisesti toteutettua ammattikeittiöön liittyviä linjastologistisia tehtäviä, kuten esimerkiksi puhtaiden astioiden siirtelyä, linjaston täyttöön liittyviä tehtäviä sekä varastoista noudettavien tavaroiden kuljetus. (Jokinen ym. 2002, 183-188.) Ammattimaisissa ruoan tuotantotiloissa käytettäviltä materiaaleilta vaadittavia ominaisuuksia on myös niiden helppo puhdistettavuus. Lisäksi niiden tulee olla kestäviä, eikä niillä saa olla terveydelle haitallisia vaikutuksia. Ruostumattoman teräksen lisäksi keittiöissä käytetään erilaisia muovilaatuja, puuta, lasia ja keramiikkaa. (Jokinen ym. 2002, 7.)

#### 4.2 Vakioruokaohje

”Vakioruokaohjeet eli yhdenmukaiset ruoanvalmistusohjeet ovat ammattikeittiön ruoanvalmistuksen sekä ruokalista- ja ateriasuunnittelun perusta” (Lampi ym. 2006, 125). Niiden avulla voidaan varmistaa tasainen laatu ja ne takaavat, että ruokaa valmistetaan haluttu määrä. Ruoan laadulla tarkoitetaan hyvää makua, ulkonäköä, ravitsemussuosituksen mukaista ravintosisältöä sekä hygieenisyyttä. Jotta ruoka olisi laadultaan tasaista, tulisi määrien olla täsmälliset, raaka-aineiden ruokaan sopivat ja valmistustavan keittiöön soveltuva. (Lampi ym. 2006, 125.)

Kotiruoka reseptien muuntaminen suurentamismenetelmällä suurtalouskeittiö käyttöön on osa ruokaohjeen vakiointia. Vakioinnilla tarkoitetaan esimerkiksi jonkin jo olemassa olevan reseptin muokkaamista liittyen sen valmistustapaan tavoitteena esimerkiksi kustannustehokkuuden parantaminen. ”Vakioitu ruokaohje vastaa asiakkaiden odotuksia. Se soveltuu valmistettavaksi keittiön laitteistolla vastaamaan sen tarjoilu-, jakelu- tai ruoankuljetusjärjestelmää, keittiöhenkilökunnan lukumäärä, työtaito sekä kustannukset huomioiden”. Tällaisen annoskortiston olemassaolo on olennainen osa jokaisen keittiön perusvarustusta. Sen päivittäminen ajan henkeen mukaan kuuluu olennaisesti ravintolan toimintoihin. (Lampi ym. 2006, 119.)

Vakioinnin lähtökohtana on ravintolan toiminta-ajatus mahdolliset ravitsemussuositukset huomioiden. Näistä jälkimmäisen ollessa keskeisenä tavoitteena, on huomioitava monipuolinen proteiinien saanti liha, kala, siipikarja ja sisäelinlähteistä. Tämän opinnäytetyön resepteissä keskitytään kuitenkin kasvisproteiinin lähteisiin, joista on kerrottu aikaisemmin luvussa 3.3 ja joita käsitellään lisää seuraavassa alaluvussa. Suositusten kannalta keskeistä on myös kasvisien, perunan ja täysviljatuotteiden sekä marjojen ja hedelmien sisällyttäminen raaka-ainevalikoimaan tasapuolisesti unohtamatta suolan saantiin liittyviä ohjeistuksia. Ruokaohjeen raaka-aineiden kotimaisuusastetta on mahdollista lisätä huolellisella suunnittelulla, esimerkiksi huomioimalla vuodenaikojen vaikutus ja soveltamalla reseptiä niiden mukaan. Myös jär-

kevien toimintatapojen huomioiminen vakioruokaohjetta laadittaessa on tärkeää. Näihin liittyvät rasvan ja suolan käyttö ruoanvalmistuksessa sekä raaka-aineiden ja ruoan säilyvyyden kannalta olennaiset asiat. (Lampi ym. 2006, 119.)

Ruoanvalmistuksen työvaiheiden näkyminen ruokaohjeessa on tehokkaan ruoanvalmistuksen kannalta olennaista. Tällöin ruoanvalmistusmenetelmien valinta ja niiden mahdollisten kehityskohteiden havaitseminen on helpompaa. Olennaista hyvän ruokaohjeen kannalta on vaiheiden merkitseminen esivalmistelun, valmistuksen, kypsentämisen ja tarjoilun vaiheet tässä järjestyksessä. Näiden työvaiheiden välissä suoritettavien työvälineiden ja työpisteen puhtaanapitoon liittyvien toimenpiteiden merkitys on tärkeä ristikontaminaation, hygienian ja ruoan turvallisuuteen liittyvien tavoitteiden saavuttamiseksi. Eri työvaiheissa tarvittavien laitteiden merkitsemistä varten on ruokaohjeeseen varattu sille oma tila. Työvaiheessa käytettävien valmistusastioiden merkitseminen helpottaa mitoittamista valmistettaessa suuria määriä ruokaa. (Lampi ym. 2006, 84.)

#### 4.3 Kasvisruokareseptit

Ruokanautinto on monien eri aistimusten yhteisvaikutus. Nautintoon vaikuttavat näköaisti, jonka avulla luodaan ensimmäiset analyysit ruoan maistuvuudesta. Samanaikaisesti hajuaisti kokee ruoan tuoksun, joka houkuttelee maistamaan. Ruoan päästessä suuhun asti saadaan aistimukset mausta, rakenteesta, lämpötilasta sekä kemiallisia tuntemuksia kuten esimerkiksi chilin polte. Ruoan tutut aistimukset ja ominaisuudet koetaan yleensä miellyttävinä. (Mattila 2016, 174.) Näiden tuttujen aistimusten vuoksi tässäkin opinnäytetyössä kehitettävissä kasvisruokaresepteissä pyritään osittain uudistamaan jo tuttuja liharuokia kasvisruuiksi. Myös ruokien nimeämisessä pyritään käyttämään tuttuja nimiä, jotka jo hieman paljastavat asiakkaalle mitä ruoka sisältää.

Hyvien kasvisruokaohjeiden perustana kerrotaan olevan kasvien monipuolinen käyttö. Esimerkiksi pähkinät ja siemenet, sekä rapeaksi paahdetut kasvikset tuovat erilaista suutuntumaa ja vaihtelevuutta ruokiin. Kasvisruokareseptejä mietittäessä tulisi myös ottaa huomioon makujen täyteläisyys. Ruoista tulisi löytyä kaikki perusmaut; hapan, makea, karvas, suolainen ja umami. Umamia voi olla vaikea tavoitella kasvisruokia miettiessä, sillä se mielletään usein lihamaiseksi. Kasvikunnan tuotteista umamin makua löytyy kuitenkin esimerkiksi sienistä. (Mattila 2016, 189-190.)

Kasvisruokaohjeissa tulisi käyttää runsaasti kasviproteiinia, sillä yksittäisistä kasvikunnantuotteista saatavan proteiinin biologinen arvo on heikompi kuin eläinproteiinin. Lähes eläinproteiinin kaltaista proteiinia löytyy kuitenkin esimerkiksi soijasta (Haglund 2010, 153.) Muita hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat esimerkiksi tofu, sienet, herne-, hampun- & perunaproteiinit sekä siemenet ja pähkinät (Mattila 2016, 189-190).

Kasvisruokaohjeita suunniteltaessa on tärkeää myös ruoan maustaminen, sekä erilaisten valmistusmenetelmien käyttäminen, jotta saadaan vaihtelevuutta ruokaan. Valmistusmenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi höyryttämistä, paistamista, paahtamista, pikkelointiä, keittämistä sekä savustusta. (Mattila 2016, 190.) Onnistunut asiakaslähtöinen ruoka vaatii tietoa raaka-aineiden käyttötavoista ja käyttäytymisestä ruoanvalmistuksessa (Mauno & Lipre 2005, 12). Tässä opinnäytetyössä kehitettävien ruokien valmistuksessa pyritään huomioimaan toimeksiantajan tuotteilleen asettamat kypsennystavat ja -ajat. Kypsennysajat on testattu toimeksiantajan toimesta ja niitä noudattamalla saadaan tuotteiden rakenne ja maku juuri sellaiseksi kun ne on suunniteltu.

## 5 Kasvisruokatrendit

Kun jokin ilmiö on muuttumassa toisenlaiseksi kuin ennen, kuvataan sen muutoksen suuntaa sanalla trendi. Joissain määritelmissä niihin voidaan liittää lisäksi ihmisten käytöksen muutos vertailun kohteeksi. Hiltunen (2017, 56) mukaan ”Trendi on muutoksen suunta”. Trendi on tärkeä osa tulevaisuudentutkimusta, jossa pyritään ennustamaan erilaisten aihepiirien suuntauksien muuttumista esimerkiksi heikkojen signaalien avulla. Niiden leviämisessä voidaan Hiltunen mukaan tunnistaa samanlaisia lainalaisuuksia, kuin ryhmien käyttäytymisessä yleensäkin. Sen leviäminen on siis suoraan verrannollinen esimerkiksi tietyn kuluttajaryhmän lukumäärän kasvuun. (Hiltunen 2017, 56-57.)

Megatrendi käsitteenä juontaa juurensa vuoteen 1982, jolloin John Naisbitt herätti keskustelua muutoksesta laajassa maailmanlaajuisessa mittakaavassa. Megatrendit vaikuttavat elämäämme jatkuvasti ja niillä on vaikutusta tämän hetkiseen ja tulevaan toimintaamme. Niiden vaikutus on pitkäkestoista. Megatrendien maailmassa vaikutusvoimat ovat symbioosissa yksilöiden sekä yhteisöjen kesken. Ne vaikuttavat toinen toisiinsa. Hiltunen (2017, 37) esittää kirjassaan kymmenen tämän hetken keskeistä megatrendiä joita ovat väestönkasvu, väestön ikääntyminen, globalisaatio, kaupungistuminen, varallisuuden ja keskiluokan kasvu, kulutuksen kasvu ja resurssien väheneminen, eriarvoisuuden lisääntyminen, ilmastonmuutos ja ympäristön saastuminen, digitalisaatio sekä teknologian kehitys. (Hiltunen 2017, 37.) Kasvisruokailuun vaikuttavana megatrendinä voidaan pitää ilmastonmuutosta ja ympäristön saastumista. Kuten luvussa 3.4 todettiin, osa kuluttajista valitsee kasvisruokavalion, koska uskoo sen olevan ympäristöä vähemmän kuormittavaa.

Trendit ohjaavat vahvasti myös kuluttajien ruokailutottumuksia. Ennen reseptien kehittämistä perehdyttiin vuoden 2018 ruokatrendeihin, silmällä pitäen erityisesti juuri kasvisruokatrendejä. 2018 ruokatrendien kartoituksessa käytettiin tutkimusmenetelminä net scoutingia, sekä kyselytutkimusta. Opinnäytetyön ollessa lähes valmis, perehdyttiin net scoutingilla vielä vuoden 2019 ruokatrendeihin, sillä haluttiin selvittää laadittujen reseptien trendikkyyttä myös tulevana vuotena. Reseptien trendikkyuden säilymistä pohditaan tarkemmin luvussa 6.4.

## 5.1 Trendien kartoitus net scouting- menetelmällä

Internetin merkitys on kasvanut viime vuosina tiedon hankinnan lähteenä sen sisältämien historiallisten tietojen, mutta myös päivitetyn tiedon ansiosta. Net scoutingilla tarkoitetaan tällaisen internetpohjaisen tiedon etsintämenetelmää, mikä on luonteenomaista muun muassa palvelumuotoilulle ideoitaessa uusia asiakaslähtöisiä palveluita. Alun perin sen käyttötarkoitus on ollut kartoittaa ja ymmärtää toimialakohtaista markkinaa ja siinä toimivia lainalaisuuksia sekä muuttujia. Näitä muuttujia voivat olla esimerkiksi trendit, muutokset markkinassa ja niiden osuuksissa, tilastojen tarkastelu sekä uusien markkinoiden havaitseminen. (Moritz 2005, 194.) Käytettäessä net scouting- menetelmää on osattava rajata ja kohdistaa tiedonetsintää oikein internetin laajuuden vuoksi. Aihepiiriin liittyvän tiedon tulkitseminen ja epäolennaisen tiedon suodattaminen liittyvät keskeisesti net Scoutingin- menetelmän hyödyllisyyden varmistamiseksi. Menetelmän käyttö edellyttää myös lähteiden huolellista arviointia. (Moritz 2005, 194.)

Vuoden 2018 ruokatrendejä selvitettiin maaliskuussa 2018. Tarkoituksena oli etsiä ja löytää artikkeleita tulevista ja jo vallitsevista kasvisruokatrendeistä. Artikkeleita etsittiin mm. hakusanoilla ”ruokatrendit”, ”megatrendit”, sekä ”kasvisruokatrendit” ja niitä löytyi useita ja monessa toistuivat samat trendit, jotka koottiin tiivistelmäksi alla olevaan kuvaan.



Kuvio 4 Vuoden 2018 ruokatrendit (Jussila 2018)

Vesterälens Naturprodukter Oy:n julkaisemassa ”Tässä vuoden 2018 ruokatrendit!” artikkelissa kerrotaan ihmisten olevan yhä kiinnostuneempia tietämään, miten ruoka on kasvatettu

tai valmistettu. Lisäksi Vuonna 2018 ruokahävikkiin kiinnitetään huomiota. Hävikin vähentäminen on ollut nouseva trendi jo pitkään ja vuonna 2018 tulee esimerkiksi olemaan trendikästä käyttää koko kasvis hyödyksi ruokaa valmistaessa. (Vesterålens Naturprodukter Oy 2018.)

Meillä kotona sivuston artikkelissa vuoden 2018 kiinnostavimmista ruokatrendeistä kerrotaan kasvisruokavaihtoehtojen vakiinnuttavan asemaansa myös sekasyöjien ruokavaliossa. Vegaani- ja kasvisruokailu eivät enää herätä ihmetystä, vaan kauppojen hyllyiltä on helppo löytää monenlaisia vaihtoehtoja lihalle. Erityisesti kasvisproteiineista valmistettujen lihankorvikkeiden suosion ennustetaan kasvavan vuonna 2018. (Meillä kotona 2018.) Myös Staran artikkelin mukaan ihmisten arvioidaan kuluttavan vegaaniin lihankorvikkeisiin entistä enemmän rahaa. Tämä näkyy erityisesti siinä, että markkinoille kehitetään jatkuvasti uusia kasviperäisiä raaka-aineita, jotka näyttävät ja jopa tuntuvat suussa lihalta. (Stara 2018.)

K-ruoan julkaisemassa ruokatrendit 2018 katsauksessa K-ruoka.fi sivustolla on kerätty aineistoa kansainvälisestä blogianalysistä, Keskon myyntidatasta sekä erilaisista haastatteluista. Katsauksessa on tarkasteltu vuoden 2017 nousussa olevia tuotteita ja pohdittu mitkä tuotteet ovat vuoden 2018 ruokatrendejä. Viime vuonna nousussa ovat olleet vegekebab, kaurapohjaiset juomat ja kasvisproteiinia sisältävät valmisruoat. Myös K-ruoka ennustaa eri maiden keittiöiden yhdistelemistä uudella ja jännittävällä tavalla. Erilaisten kasvisproteiinituotteiden lisäksi kasvisruoka etno-vaikutteilla näyttäisi olevan trendikästä kasvisruokailijoiden kesken vuonna 2018. Myös kookoksen käytön uskotaan lisääntyvän eri muodoissa. (K-ruoka 2018.)

Erilaisten vegaanisten kasvismaitojen suosio on lähtenyt räjähdysmäiseen kasvuun vuoden 2018 alussa. Niitä löytyy nyt myös kerman tapaan ruoanlaitossa käytettäviä. Lämpimän tuliset mausteseokset ovat rantautuneet Suomeen ja monelle tulee tutuksi kardemumman, neilikan ja kanelin käyttö myös ruoanlaitossa leipomisen sijaan. (Jotain maukasta 2018.) Talouselämän uutisessa vuoden 2018 ruokatrendeistä kerrotaan skandinaavisen keittiön alkavan olla hiipuva trendi. Vuonna 2018 ennustetaan eri maiden keittiöitä sekoitettavaksi keskenään, jolloin tavallinen skandinaavinen keittiö saa makuja esimerkiksi Japanista. (Talouselämä 2018.)





Kuvio 5 Vuoden 2019 ruokatrendit (Jussila 2018)

Vuoden 2019 trendejä kartoitettiin syyskuussa 2018, jolloin erilaisia ennusteita tulevaa vuotta kohden löytyi internetistä paljon. Löydetyt ruokatrendit tiivistettiin yllä olevaan kuvaan (kuvio 5). Fazer Food Servicen raportin 2019 “tulevaisuuden ruokatrendit” mukaan vuoden 2018 menestyjiä olivat niin sanotut kulho- ruoat, joista esimerkkeinä mainittakoon poke- kulho, akai- kulho ja smoothie kulho. Näiden menestyjien voidaan olettaa vaikuttavan myös vuoden 2019 alussa. Myös ruokakuvien jakaminen sosiaalisessa mediassa muun muassa Instagramissa kasvatti suosiotaan entisestään, josta voidaan päätellä, että ruokien kiinnostavalla ja kauniilla ulkonäöllä on entistäkin suurempi merkitys. Jo tutuksi tulleiden trendikkäiden proteiinilähteiden, kuten soijan ja herneiden lisäksi tullaan ensi vuonna nauttimaan myös lupiinista peräisin olevasta proteiinista. (Fazer Food Services 2018.)

Seuraavana ruokatrendeissä tullaan korostamaan holistista näkemystä intialaisen ayurveda- hyvinvointi filosofian ollessa suunnan näyttäjänä ruoka-annoksien suunnittelussa. Kurkuman monipuolinen käyttö ja perinteisten rasvojen, kuten oliiviöljyn ja voin korvaaminen gheellä ovat osa tätä trendiä. Myös terveysvaikutteisten kahvittomien latte- juomien valikoima lisääntyy vuonna 2019. Uusien raaka-aineiden, kuten punajuuren, uben eli isojamssin, spirulinan ja aktiivihiiilen avulla juoma-annosten värimaailma moninaistuu. Näiden tuotteiden avulla tavoitellaan ihmisen kokonaisvaltaista yksilöllistä hyvinvointia. Kahvilajuomien rinnalle tulee proteiinipitoista pullaa, kun ensi vuonna perinteisiä linssejä, kikherneitä ja papuja lisätään pullan sekaan. Tärkeä osa ihmisen trendinomaista kokonaisvaltaista hyvinvointia on myös itsensä palkitsemisen. Siihen on varauduttu annoksilla, joista ei puutu kimallusta ja näyttävyyttä. Ennalta-arvaamaton esillepano lisää herkkumannosten haluttavuutta tulevan jälkiruoka- ja juomatrendin mukaan. (Fazer Food Services 2018.)

Kestävän kehityksen mukaisesti kaupunkiviljely erityisesti sisätiloissa ilman maa-aineksia ja aurinkoa lisääntyy. Tätä niin sanottua hydroponista menetelmää hyödyntämällä säästyy viljelytilaa ja kasviksiin saadaan jalostamalla enemmän ravintoaineita. Tällaisen lähiruoan kuljetuspäästöt ovat myös olemattomat. Hydroponinen viljely yhdistettynä biologisiin, jopa syötäviin pakkausmateriaaleihin on ruoan tuottamisessa vuoden 2019 trendejä. (Fazer Food Services 2018.)

ProResto lehden numerossa 3-4/2018 on artikkeli ruokahävikin pienentämisestä vallitsevana suuntauksena ravintola-alalla. ProResto lehden haastatteleman Luonnonvarakeskuksen erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuren mukaan digitalisaatiossa on ratkaisu ruokahävikin pienentämiseen erilaisten uusien työkalujen avulla (ProResto 3-4 2018, 12.) Samaan vastuullisuus teemaan liittyy myös lehdessä haastatellun Nolla ravintolan yhden perustaja jäsenen näkökulma trendeistä, jossa hän toteaa, että hävikin pienentäminen ei ole pelkästään ohimenevä trendi, vaan voidaan puhua pysyvästä rakennemuutoksesta (ProResto 3-4 2018, 18-20). Vastuullisuus on lisääntymässä myös kahviteollisuudessa. Kuluttajat haluavat tietää yhä enenevässä määrin kahvin alkuperään ja sen tuottamiseen liittyvistä yksityiskohdista. Joissain ennusteissa on viitteitä kahvinkulutuksen suuresta kasvusta, jolloin sen tuottamiseen liittyvien ekologisten vaikutusten merkitys kasvaa. Näiden trendien vaikutus näkyy myös muualla ruokatuotannossa, sillä kuluttajilla on kasvava halu tietää ruoan alkuperästä. (ProResto 3-4 2018, 45-46.)

## 5.2 Trendien kartoitus kyselytutkimuksella

Kun tarkoituksena on hankkia ja analysoida informaatiota erilaisista asioista, kuten esimerkiksi ihmisten ruokailutottumuksiin liittyvistä mieltymyksistä, on kyselytutkimus hyvä tapa toteuttaa aiheeseen liittyvää tiedonkeruuta. Se toteutetaan käyttämällä avuksi kyselylomaketta. Tätä mittausvälinettä voidaan käyttää tiedonkeruussa monenlaisista yhteiskunnallisista ja behavioristisista ilmiöistä. (Vehkalahti 2008, 11.) Kyselytutkimusta toteuttaessa keskeisiä osa-alueita ovat kohderyhmän valinta ja kuinka monta vastausta tarvitaan, jotta kyselyn tuloksia voidaan yleistää suurempaan ihmisjoukkoon. Kysymykset tulee laatia siten, että niiden vastauksista on hyötyä tutkimusongelman kannalta. Olennaista on myös se, että miten, missä ja milloin kysely toteutetaan. (Vehkalahti 2008, 12.)

Operationalisointi on tärkeä osa kyselytutkimuksen erilaisten käsitteiden saattamista sellaiseen muotoon, että vastaajan on ne helppo ymmärtää (Vehkalahti 2008, 18). Teoreettisten käsitteiden sisällön vastaavuus niiden operationaaliin vastineisiin on ongelmallista joissain tieteenaloissa. Esimerkiksi käyttäytymistä tutkittaessa operationaalisesti validi määritelmä on mahdottomuus mittauksen metodologisen periaatteen korostuessa semanttisen merkityksen sijaan. Esimerkiksi kasvisruoan kulutuksen lisääntymisen perusteella ei voida olettaa kasvisruoanvalmistuksen olevan helpompaa. Käsitteiden monitasoisuus vaikeuttaa operationalisointia. (Hirsjärvi ym. 2012, 155-157.)

Myös kyselylomakkeen ulkonäöllä on vaikutusta vastaajan vastaushalukkuuteen. Oikeiden kysymysten esittäminen oikealle kohderyhmälle on lähtökohta tutkimuksen onnistumiselle. Suunnittelemalla kyselylomake siten, että helpot kysymykset ovat kyselyn alussa, rohkaistaan vastaajaa lomakkeen täyttämässä. Muita hyvän kyselylomakkeen ominaisuuksia ovat selkeys, siisteys ja houkuttelevuus. Hyvässä lomakkeessa kysymysteksti on aseteltu väljästi ja vastaaminen ohjeistettu selkeästi. Kysymysten loogisuus ja kontrollikysymysten käyttö lisäävät tutkimuksen reliabiliteettia. Lomake ei saa myöskään olla liian pitkä ja sen tulee olla esitettävä. Sen vastausten käsittely on helppoa. Sillä pitää olla myös vastaajan itsetuntoa kohottava vaikutus. (Heikkilä 2014, 46-47.)

Avoimien kysymysten käyttö laadullisessa tutkimuksessa on yleistä. Niissä vastaajille annetaan niin sanotusti vapaat kädet mielipiteiden ja impulsiivisille mielleyhtymille. Tällaisia kysymyksiä voidaan sijoittaa myös kyselytutkimuksiin, kuitenkin niin, että niitä on muokattu vastausta esimerkiksi aihepiiriä rajaaviksi. Avointen kysymysten etuna on niiden laatimisen helppous, vastaamiseen houkuttelevuus ja ennalta odottamattomien vastausten esiintulo. Toisaalta niiden käsittely vaatii paljon työtä, luokittelu on vaikeaa ja vastaustilaan pitää varata lomakkeeseen tarpeeksi. (Heikkilä 2014, 47-48.)

Suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on valmiiksi annettu. Tällaisten kysymysten käyttö on perusteltua, kun tiedetään ennalta minkälaisia rajattuja ja mahdollisia vastauksia käytetään. Näiden kysymysten avulla lisätään tutkimuksen luotettavuutta mahdollisten kielellisten tai uskallukseen liittyvien estojen vuoksi. Kahden valmiin vastausvaihtoehdon sisältäviä kysymyksiä sanotaan dikotomiseksi ja useampien vaihtoehtojen kysymyksiä monivalintakysymyksiksi. Suljettujen kysymysten etuja on sopivan vastausvaihtoehdon löytyminen, mikä nopeuttaa kyselyn suorittamista. Vastausten käsittely on myös avoimiin kysymyksiin verrattuna huomattavasti helpompaa. Haittapuolena on vastaajan mahdollinen syvällisen pohdinnan puute ja on helppo vastata "en tiedä" kyseisessä tilanteessa. Vastausvaihtoehtojen monipuolisuus saattaa jäädä vähäiseksi ja lomakkeen virheitä on vaikea korjata. Siksi lomakkeen suunnitteluun kannattaa käyttää aikaa, jotta vastausvaihtoehdoista ei tule toisensa poissulkevia ja vaihtoehdot ovat harkittuja sekä ymmärrettäviä. Mahdollisten monivalintakysymysten vastausvaihtoehtojen valintamäärä tulisi olla vastaajalla selkeästi tiedossa, koska sillä on vaikutusta muuttujiin. (Heikkilä 2014, 49.) Sekamuotoiset kysymykset ovat avoimien ja suljettujen kysymysten yhdistelmiä. Tällaisissa kysymyksissä voidaan antaa vastaajalle "Muu, mikä?" vaihtoehto, jolloin pidetään huolta mahdollisten muiden vastausvaihtoehtojen saamisesta vastaajalta, joita ei ollut otettu huomioon kysymystä laadittaessa. (Heikkilä 2014, 50.)

### 5.3 Kyselyn toteutus

Kasvisruokaa koskeva kyselytutkimus toteutettiin Vegemessujen toisena päivänä 25.2.2018, opinnäytetyön toimeksiantajan pisteen vieressä. Kyselyyn pyrittiin saamaan vastaajia mene-

mällä juttelemaan ihmisille ja mainitsemalla olevansa opiskelija Laurea-ammattikorkeakoulussa ja tekevänsä tutkimusta opinnäytetyötä varten. Useimmat olivat halukkaita vastaamaan kyselyyn kuultuaan sen käyttötarkoituksen. Kysely oli tehty mahdollisimman lyhyeksi, jotta vastaajien mielenkiinto pysyisi yllä koko kyselyn ajan. Se oli sähköisessä muodossa tabletilla, mikä helpotti ja nopeutti vastaamista, sekä vastauksien analysointia. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön lopusta (liite1).

Kyselyn tekemiseen meni aikaa n. 1,5 minuuttia ja vastaajat kertoivat olevansa tyytyväisiä siihen, että se ei vienyt kauaa aikaa. Ensimmäiset kysymykset koskivat vastaajien ikää ja sukupuolta ja niiden tarkoitus oli rohkaista ihmisiä vastaamaan kyselyyn, sekä kartoittaa mahdollisten kasvisruokailijoiden asiakasprofiilia. Myös kaksi seuraavaa kysymystä oli tarkoitettu asiakasprofiilin kartoittamiseen ja niissä kysyttiin vastaajan työstästatusta, sekä montako henkilöä kuuluu vastaajan talouteen. Kyselyn teon jälkeen todettiin, että neljä ensimmäistä kysymystä eivät olleet kovin oleellisia tutkimuksen kannalta.

Viidennessä kysymyksessä käytettiin monivalintakysymystä kartoittamaan, kuinka suuri osa vastaajista oli fleksaaja, vegaani, kasvissyöjä tai sekasyöjä. Vastausvaihtoehdoissa ei ollut esimerkiksi lakto-ovovegetaarista tai pesco-vegetaarista ruokavaliota, sillä tarkoituksena ei ollut kehittää erikseen reseptejä näitä ruokavaliota noudattavia varten. Koska messut joilla kyselytutkimus suoritettiin toimivat nimellä vegemessut, jolloin kohderyhmän voisi olettaa olevan vegaaneja oli mielenkiintoista kartoittaa, kuinka moni kyselyyn vastaajista oli fleksaajia tai sekasyöjiä.

Kuudes kysymys koski vastaajien ruokailutottumuksia. Tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä tekijät vaikuttavat henkilön tämän hetkisiin ruokailutottumuksiin. Valmiiksi vastausvaihtoehdoiksi oli laitettu maku, ekologisuus, terveydelliset syyt, eettisyys, sekä avoin vastausvaihtoehto, joka mahdollisti myös muiden syiden lisäämisen. Tämä kysymys esitettiin siksi, että yritettiin miettiä, mitkä asiat saisivat asiakkaan valitsemaan kasvisruokavaihtoehdon liharuuan sijaan.

Seitsemännes kysymys selvitti kuluttajien mieltymyksiä erilaisten kasvisproteiinien suhteen. Kysymyksenä oli ”Mikä on mieluisin kasvisproteiinin lähde?” Vaihtoehtoina kyselyssä olivat palkokasvit, viljat, siemenet ja pähkinät sekä ”jokin muu” vastausvaihtoehto. Vastaajille varattiin mahdollisuus vastata myös annettujen vaihtoehtojen ulkopuolelta, sillä vaihtoehtoiksi listattiin ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden mielestä helpoimmat proteiininlähteet. Kasvan kasvisruokatrendin vaikutuksesta oli syytä myös olettaa, että markkinoilla saattaa olla jo uusia vielä vähemmän tunnettuja kasvisproteiininlähteitä. Näin mahdollistettiin myös yllättävän tiedon sisällyttämisen mahdollisuus tutkimustulosten joukkoon. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin ideoimaan, mitä kasviproteiininlähteitä kehitettävissä resepteissä voitaisiin käyttää.

Kahdeksannes kysymys kartoitti kuluttajien mieltymyksiä erilaisiin kasviproteiinituotteisiin. Kysymyksessä pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5, kuinka mieluisa mikäkin tuote oli. Tutkimuksen kohteena olivat quorn, tempeh, seitan, tofu, oumph ja härkis. Tämä kysymys esitettiin siksi, että opinnäytetyöprosessin alussa käytiin keskustelua toimeksiantajan kanssa siitä, tulisiko resepteissä käyttää prosessoituja kasviproteiininlähteitä, vai riittäisivätkö ainoastaan toimeksiantajan tarjoamat erilaiset kasvis- ja vihannestuotteet.

Yhdeksännes kysymys oli yksinkertainen: "Mikä on lempiruokasi?". Tällä kysymyksellä pyrittiin saamaan ideoita uusiin kasvisruokaresepteihin, sekä tietoa siitä, millaiset ruoat miellyttäisivät kuluttajia eniten. Kymmenentenä kysymyksenä vastaajilta tiedusteltiin, mitä kanavia he käyttävät kasvis- ja vegaaniruoka ideoiden ja ohjeiden hankinnassa. Vaihtoehtojen määrä oli suhteellisen suuri, sillä nykyisin tietoa on saatavilla monista erilaisista lähteistä. Vaihtoehtoja olivat sosiaalinen media, eli Facebook ja mukaan lukien muut vastaavanlaiset mediat, jotka oli lueteltu erikseen kysymysvaihtoehdossa. Muita vastausvaihtoehtoja olivat internet, blogit, keittokirjat, lehdet, messut ja tapahtumat, sekä avoin vastausvaihtoehto. Vastausvaihtoehdoista oli valittavissa useampi. Kysymys esitettiin siksi, että haluttiin kartoittaa kuinka suuri osa kuluttajista voisi mahdollisesti löytää opinnäytetyössä kehitettävät reseptit ja ottaa ne käyttöönsä.

#### 5.4 Kyselyn tulokset

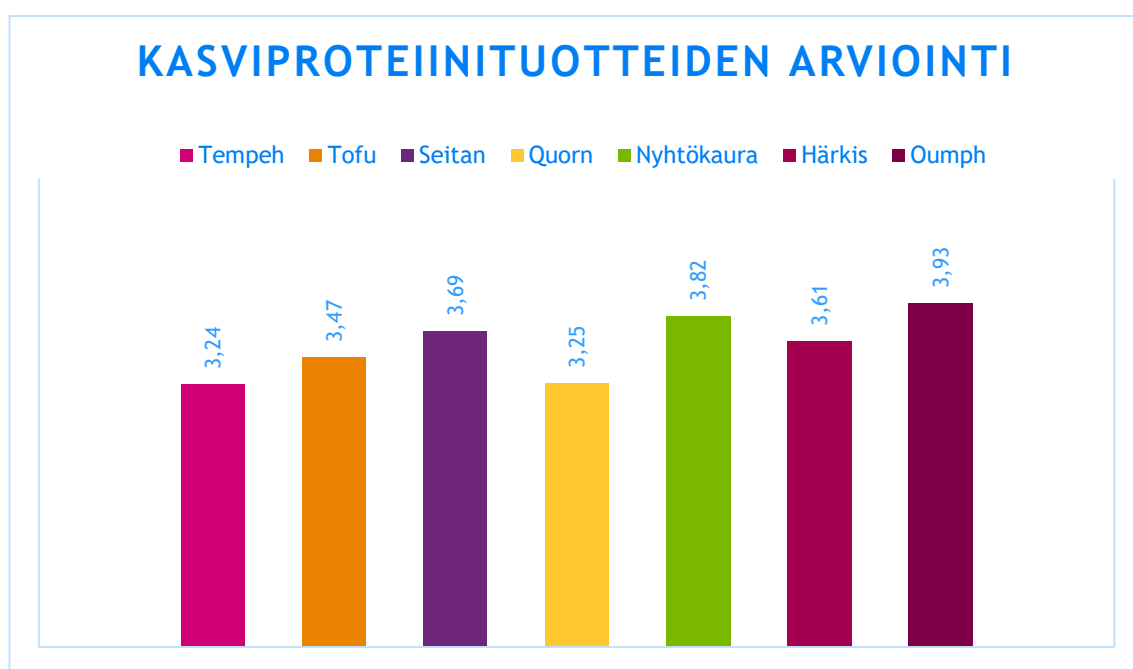
Kyselyyn saatiin 101 vastausta ja tulokset osoittivat, että fleksaajia ja sekasyöjiä oli eniten, prosenttiluvun ollessa 27.7% molemmissa ryhmissä. Osallistujista kasvissyöjiä oli 26,7% ja vegaaneja 19,8%. Koska kyselytutkimus tehtiin vegemessuilla, jossa oli maisteltavana ainoastaan vegaaniruokia, voidaan tuloksien perusteella olettaa, että nykypäivänä myös sekasyöjiä kiinnostaa millaista kasvisruoka voi olla. Näin ollen heitä on myös helpompaa houkutellessa silloin tällöin valitsemaan kasvisruoka liharuoan sijaan. Varsinkin jos kasvisruoka on tarpeeksi houkuttelevan näköistä ja kuuloista.

Suurin kuluttajien ruokailutottumuksia ohjaava tekijä kyselyn mukaan oli terveydelliset syyt, minkä osuudeksi tuli 76%. Maku oli toiseksi eniten määräävä tekijä 74% osuudella. Ekologisuus oli kolmannella sijalla 63% määrällä vastauksista. Kysymyksessä oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto ja nämä valikoituivat kolmeksi tärkeimmäksi asiaksi kyselyyn vastanneiden mielestä. Noin puolet (52%) valitsi eettisyyden ruokailutottumuksia ohjaavaksi tekijäksi. Koska tärkeimpiä ruokailutottumuksiin vaikuttavia syitä olivat maku ja terveydelliset syyt, ei kasvisruoan valinnalle voida olettaa olevan mitään estettä, jos se on myös tarpeeksi herkullisen makuista.

Kyselytutkimuksessa ilmeni, että suurin osa vastaajista (68,7%) valitsi suosikki kasviproteiininlähteeksi palkokasvit. Toiseksi suosituin ryhmä oli siemenet ja pähkinät 45,5% osuudella. Vil-

jojen osuus mieluisimpana proteiininlähteenä oli 26,3% vastauksista ja muiden kasisproteiinien 3%. Muina kasvisproteiininlähteinä vastaajat ilmoittivat mieltymyksensä sieni- ja soija-proteiiniin kuitenkin siten, että osa vastasi tofu. Tämä vastaus kasvattaa palkokasveista saatavaan proteiiniin mieltyneiden vastaajien joukkoa, sillä tofun proteiini on soijaproteiinia ja se kuuluu palkokasveihin.

Kysymyksessä kahdeksan pyydettiin arvioimaan erilaiset kasviproteiinituotteet asteikolla 1-5, ykkösen ollessa ei mieluisin ja viitosen ollessa erittäin mieluisin. Kasviproteiinituotteista ei löytynyt selkeää voittajaa, vaan jokainen tuote pääsi keskiarvoltaan yli kolmoseen (kuvio 6). Tämän vuoksi voidaan olettaa, että kaikki kasviproteiinituotteet ovat jollain tapaa jokaisen mieleen, mutta mikään ei ollut ylivoimaisesti voittaja. Parhain kasviproteiinituote oli Oupmh keskiarvolla 3,93 ja toiseksi tuli Nyhtökaura keskiarvolla 3,82. Vastauksien perusteella todettiin, että reseptejä kehitettäessä ei ole välttämätöntä käyttää prosessoituja kasviproteiinituotteita, mutta mikäli jokin tuotteista sopisi erityisen hyvin kehitettävään ruokaan, tullaan harkitsemaan niiden käyttöä.



Kuvio 6 Kasviproteiinituotteiden arvioinnin tulokset (Jussila 2018)

Lempiruuan tiedustelu tuotti vastaajille eniten päänvaivaa, sillä monelle oli hankalaa nimetä vain yksi lempiruoka. Näin ollen saatiin useita vastauksia, joissa lempiruokaksi oli mainittu esimerkiksi aasialainen tai itämainen ruoka yleisesti. Vastauksista tehtiin yhteenveto, josta yhdistelemällä poimittiin kymmenen suosituinta lempiruokaa alla olevaan kuvioon (kuvio 7). Hampurilainen listattiin heti pois mahdollisista esitteeseen tulevista resepteistä, sillä suuremmissa ammattikeittiöissä sen tarjoaminen olisi erittäin haastavaa useiden työvaiheiden ja raaka-ainehankintojen vuoksi. Pizzaa sen sijaan harkittiin pitkään, mutta lopulta todettiin,

että myös sen tarjoaminen voisi varsinkin itse tehtynä olla haastavaa. Erityisesti niissä ravintoloissa joissa on käytössä useampi linjasto ja kasvisruoka on vapaasti valittavissa jokaiselle asiakkaalle, olisi hankalaa esimerkiksi arvioida pizzan menekkiä, koska moni joka ei tavallisesti noudata kasvisruokavalioita tulisi varmasti valitsemaan pizzan muun ruuan sijasta. Myös pizzan kyseenalainen maine osana terveellistä ruokavaliota oli yksi syy sen hylkäämiseen. Sushi ei myöskään ollut ammattikeittiöissä helposti toteutettava ruoka, joten se listattiin heti pois.



Kuvio 7 Kyselytutkimukseen vastanneiden lempiruokat (Jussila 2018)

Palkokasviruoat ja wokki-tyyliset ruokat sen sijaan olivat ehdoton valinta. Palkokasvit ovat tärkeä osa tasapainoista kasvisruokavaliota kuten luvussa 3.3. kerrotaan ja ne nousivat myös kyselyyn vastanneiden suosikiksi kysymyksessä numero seitsemän. Palkokasvit pyrittiinkin ottamaan osaksi tulevaa reseptiesitettä. Ne olivat myös siksi helppo valinta, että toimeksiantajalla on tarjolla paljon erilaisia tuotteita, jotka sisältävät palkokasveja. Wokki-tyyliset ruokat olivat samasta syystä selkeä valinta. Myös wokki-ruokien helppous, sekä muunneltavuus vaikuttivat valintaan. Lempiruoista hyväksyttiin osaksi reseptien kehittämistä myös lasagne, pastat, aasialainen ruoka, itämainen ruoka, sekä kasviscurryt. Nämä valikoituivat siksi, että karitoitettaessa vuoden 2018 trendejä net scouting- menetelmällä eri maiden keittiöiden yhdistely sekä erilaiset mausteet olivat tärkeitä trendejä. Näin ollen päätettiin, että resepteissä pyrittäisiin yhdistelemään toimeksiantajan tarjoamia kotimaisia raaka-aineita eri maiden maakumaailmisiin.

Kolmen suosituimman tiedonhankintalähteen kesken jakauma oli kohtalaisen tasainen. Näitä olivat sosiaalinen media 70,7%, internet 60,6% ja blogit 53,5%. Tämä tulos kertoo sähköisten tiedonhankintamenetelmien suosiosta. Kuitenkin messuilla ja muilla ruokatapahtumilla on

myös huomattava vaikutus siihen, miten uusia ideoita ja reseptejä ruoanlaittoon saadaan. Tämän vaihtoehdon valitsi 40,4% vastaajista. Keittokirjojen ja muun alan lehtien osuus oli molemmissa yhtä suuri 35,4%. Muiksi tiedonhankintamenetelmiksi vastaajat ilmoittivat perhe- ja ystäväpiiriin sekä internetin, mikä nostaa vielä hieman internetin sijoitusta yhtenä suosituimmista lähteistä. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus tuottaa tietoa toimeksiantajalle tiedonkulun ja reseptien parhaista jakelukanavista. Vastauksien perusteella parhaita jakelukanavia olivat toimeksiantajan nettisivut, sekä mahdollisesti esitteen jakaminen sähköisenä heidän sosiaalisen median kanavissaan.

Vegemessujen jälkeen pidettiin palaveri yhdessä toimeksiantajan kanssa. Palaverin aiheena oli, miten opinnäytetyössä oltiin edetty ja mitä seuraavaksi tehtäisiin. Samalla toimeksiantajalle esitettiin kyselytutkimuksen tulokset. Keskustelussa käytiin lyhyesti läpi jokaisen kysymyksen vastaukset, ja pohdittiin, miten niitä voitaisiin hyödyntää opinnäytetyötä tehtäessä. Hyödyllisin tieto saatiin lempiruoista, sekä suosikki kasviproteiininlähteistä. Lempiruoista saatiin ideoita kehitettäviin resepteihin ja suosituimmat kasviproteiinit antoivat suuntaa sille, mitä proteiinien lähteitä ruoissa käytettäisiin. Toimeksiantajan mukaan kyselyn tulokset toivat heille uutta näkökulmaa kasvisruokatreendeistä, sekä arvokasta kuluttajatietoa.

## 6 Reseptien kehittäminen käytännössä

Reseptien kehittämiselle ei löydetty yhtä selkeää ohjetta, vaan tutkimusta tehtäessä todettiin, että erilaisia toimintatapoja voi olla useita. Tämän opinnäytetyön kehitystyö koostui pääosin neljästä eri vaiheesta, joita olivat tutkimus, ideointi, tuotekehitys ja tuotetestaus. Ennen reseptien suunnittelun aloittamista tehtiin tutkimusta kasvisruoista, ruokaohjeista ja kasvisruokatreendeistä. Jokaiseen reseptiin pyrittiin miettimään sopivia kasvikunnan proteiininlähteitä, jotta ruoista saataisiin mahdollisimman ravitsevia ja täyttäviä. Tämän vuoksi oli erittäin tärkeää, että kasvisruokailun kannalta tärkeisiin proteiininlähteisiin tutustuttiin aluksi teoriassa. Jotta resepteistä saataisiin myös asiakkaille maistuvia, kartoitettiin ihmisten mielipiteitä ja mieltymyksiä kyselytutkimuksella.

Tutkimuksen jälkeen siirryttiin ideointiin, jota toteutettiin kolmessa osassa. Ensimmäisenä vaiheena oli aivoriihi, jossa yritettiin saada mahdollisimman paljon ideoita erilaisista resepteistä. Seuraavassa vaiheessa suoritettiin karsinta, eli poistettiin ideat jotka eivät olleet toteuttamiskelpoisia. Viimeisessä vaiheessa resepti-ideoista poimittiin ne, jotka olivat ammatti-keittäjiä ajatellen parhaimmat vaihtoehdot ja niille alettiin kehittää ruokaohjeita ja raaka-ainelistausta.

### 6.1 Ideointi

Kasvisruokareseptien ideointiprosessi aloitettiin toimeksiannon alkuvaiheessa helmikuussa 2018. Aluksi ideointi oli vapaamuotoista ja sitä toteutettiin brainstorming eli aivoriihi mene-



telmällä. Aivorihi on ongelmanratkaisumenetelmä, jossa kokoonnutaan ideoimaan tai ratkaisuun ongelmia ryhmässä. Aivorihi oli sopiva menetelmä työn ollessa alkuvaiheessa, sillä siinä pyritään saamaan mahdollisimman paljon ideoita, ilman rajoitteita tai ennakkoluuloja. Aivoriheen tavoitteena oli listata ylös ensimmäiset ajatukset siitä, mitä kasvisruokareseptejä olisi mahdollista toteuttaa. Ruokia mietittiin tässä vaiheessa lähinnä sopivia pääraaka-aineita pohtien. Tarkoituksena oli miettiä erilaisia keittoja, patoja, vuokia, salaatteja, jälkiruokia, kastikkeita ja lisukkeita, kuten toimeksiantajan toiveena oli. Kaikki ideat kirjoitettiin ylös ja ensimmäisen aivoriheen jälkeen mahdollisia ruokia keksittiin 25. Ruoille ei tässä vaiheessa vielä listattu reseptin raaka-aineita sen tarkemmin, vaan niille keksittiin havainnollistavat nimet, kuten esimerkiksi Ruusukaalikeitto. Tässä vaiheessa ruoille ei siis mietitty tarkempaa raaka-ainelistausta tai ruokaohjetta.

Ensimmäisen vapaamuotoisen ideointihetken jälkeen alettiin kartoittaa vuoden 2018 kasvisruokatrendejä, koska yksi työn tavoitteista oli luoda trendikkäitä kasvisruokareseptejä. Trendeihin perehdyttiin net scoutingilla, jonka tuloksista kerrottiin luvussa 5.1. Löydetyistä trendeistä muodostettiin ajatuskarttoja, joiden ympärille alettiin myöhemmin ideoida erilaisia ruokia. Työn kannalta oleellisimmaksi ja mielenkiintoisimmaksi trendiksi nousi eri maiden keittiöiden yhdisteleminen. Tästä inspiroituneena toimeksiantajan tarjoamia kotimaisia tuotteita pyrittiin soveltamaan käytettäväksi muiden maiden keittiöiden resepteissä.

Net scoutingin lisäksi tehtiin kasvisruokatrendejä kartoittava kysely 25.2.2018 Vegemessuilla Kaapelitehtaalla. Kysely toteutettiin Vegemessuilla, sillä oletuksena oli, että messuilla löytyisi paljon kohderyhmään sopivia kasvisruokailijoita. Kyselyssä tiedusteltiin ihmisten lempiruokia ja sen perusteella Aasialaiset ja Itämaiset ruoat olivat suurimmassa suosiossa. Myös net scoutingin perusteella eri maiden keittiöiden yhdistely ruoanlaitossa tulisi olemaan trendi vuonna 2018, joten kyselyssä saadut vastaukset tukivat päätöstä ottaa vivahteita muiden maiden keittiöistä. Kyselyn perusteella reseptien suunnittelussa kallistuttiin pääosin Itämaiseen ja Aasialaiseen keittiöön.

Kyselyn jälkeen reseptejä ideoitiin lisää etsimällä internetistä erilaisia Aasialaisia ja Itämaisia ruokia. Mielenkiintoisista resepteistä muodostettiin lista ja kirjattiin ylös mitä raaka-aineita niissä käytettäisiin. Net scoutingin jälkeen resepti-ideoita muodostui kaiken kaikkiaan 39, mutta jo alkuvaiheessa huomattiin, että osa niistä ei tulisi toimimaan ammattikeittiössä.

Ideoinnin jälkeen siirryttiin karsimaan resepti-ideoista pois ne, jotka eivät olisi soveltuvia ammattikeittiöiden käyttöön. Ideoita karsittiin muun muassa siksi, että ruoat eivät olisi olleet kustannustehokkaita ja siksi, että ne olivat liian monimutkaisia tai monivaiheisia ollakseen sopivia ammattikeittiöiden käyttöön, jossa ajankäyttö voi olla hyvinkin tarkkaan harkittua ja työskentely nopeatempoista. Tässä vaiheessa resepti-ideoista karsiutui pois seitsemäntoista, joten jäljelle jäi 26.

Karsinnan jälkeen ammattikeittiöitä ajatellen parhaimmat vaihtoehdot listattiin ylös. Suurin osa jäljelle jääneistä resepteistä oli keittoja, mutta lisäksi jäljelle jäi esimerkiksi vuokaruokia, patoja ja kastikkeita. Kun vaihtoehdot oli listattu ylös, niille alettiin kehittää reseptiä. Reseptien kehittämisessä mietittiin lähinnä sopivia raaka-aineita, mausteita sekä valmistustapoja. Raaka-aineita mietittäessä tutkittiin tarkasti toimeksiantajan tarjoamaa valikoimaa ja resepteissä pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman paljon heidän tuotteitaan. Toimeksiantajan tuotteiden lisäksi jokaisen reseptin kohdalla mietittiin, oliko siinä jokin proteiinin lähde. Resepteihin, joissa ei luonnostaan ollut proteiinin lähteitä, lisättiin mm. soijarouhetta, jotta niistä saatiin ravitsevimpiä.

Net scoutingilla löydettyjä aasialaisia ja itämaisia ruokia muokattiin hyvinkin paljon, jotta ne olisivat soveltuvia ammattikeittiöiden käyttöön ja jotta toimeksiantajan tuotteita saataisiin hyödynnettyä mahdollisimman paljon. Osaa resepteistä muutettiin siten, että ne saatiin sopimaan erityisruokavalioihin, kuten esimerkiksi maidottomaan ruokavalioon. Toimeksiantajan ohjeistus reseptien kehittämisessä oli, että osa olisi täysin vegaanisia. Tämän vuoksi kaikki reseptit joissa mahdollisesti käytettäisiin maitotuotteita kuten kermaa, suunniteltiin tehtäväksi kaurakermaan, tai kookosmaitoon. Näin ollen resepteistä saatiin automaattisesti myös maidottomia.

## 6.2 Tuotekehitys

Ideoinnin jälkeen siirryttiin tuotekehitysvaiheeseen, joka tehtiin toimeksiantajan demo-keittiössä Sörnäisissä. Keittiö oli käytettävissä viikon jokaisena päivänä, mihin kellonaikaan tahansa, sillä toimeksiantajalta saatiin avain keittiölle. Varmuuden vuoksi keittiö varattiin aina edellisellä viikolla halutuille päiville, ettei tulisi päällekkäisyyksiä muiden keittiön käyttäjien kanssa. Ohjeistuksena oli, että tuotekehityksessä syntyvät sotkut siivotaan päivän päätteeksi.

Keittiön laitteisto oli lähellä ammattikeittiöiden laitteistoa uunien suhteen, mutta käytössä ei ollut ammattikeittiöille olennaisia patoja tai kippipannua. Reseptit oli tarkoitus testata siten, että ruokaa valmistettaisiin kymmenelle hengelle. Ongelmaksi tässä vaiheessa nousi se, että kaikkien reseptien raaka-aineet eivät mahtuneet käytössä oleville paistinpannuille tai kattiloihin. Näin ollen vaihtoehdoksi jäi testata ohjeet jakamalla ne kahdelle paistinpannulle, tai kahteen kattilaan.

Tuotekehitykseen tarvittavat raaka-aineet haettiin Heinon-tukusta aamuisin ennen testauksen aloittamista. Kaikkia tarvittavia raaka-aineita ei kuitenkaan aina löytynyt Heinon-tukusta. Testauksessa oli tarkoitus käyttää toimeksiantajan omia tuotteita, mutta osa tuotteista jouduttiin ottamaan muilta valmistajilta, tai esimerkiksi tuoreena pakastetuotteiden sijaan. Tämä ongelma ratkaistiin siten, että maistatustilaisuudessa, joka pidettiin toukokuussa, tilataan kaikki tuotteet suoraan Heinon tukulta, jotta saadaan oikeat tuotteet. Tämän jälkeen on

vielä mahdollisuus muuttaa ja kehittää reseptejä elokuuhun asti, jolloin valmiit reseptit kuvataan ja reseptiesite painetaan.

Tuotekehitys aloitettiin testaamalla yhtä reseptiä kerrallaan. Samalla kun ruokia valmistettiin, kirjattiin ylös ruokaohjetta, sekä mahdollisia muutoksia joita tulisi tehdä esimerkiksi raaka-aineiden määriin. Aluksi tehtiin pienempiä valmistuseriä, jotta varmistuttiin ruoan hyvästä mausta, sekä siitä, että se olisi täysin toteutettavissa. Kaikki raaka-aineet punnittiin tarkasti vaakaa käyttäen. Huomioonotettavaa oli myös uunissa tehtävien ruokien paistoajat, sekä paistolämpötilat. Ruoille laitettiin aluksi lyhyempi paistoaika ja mikäli ruoka ei valmis, aikaa lisättiin ja kirjattiin myös ruokaohjeeseen.

Osa resepteistä vaati useamman valmistuserän, kunnes oltiin tyytyväisiä ruokatuotteeseen. Jos resepti ei aluksi toiminut, sitä muutettiin ja muutokset merkittiin kirjallisesti ylös. Ensimmäisenä testauspäivänä kokeiltiin esimerkiksi tehdä soijarouheesta perunasoselaatikkoa, mutta useammakaan testierän jälkeen laatikosta ei saatu tarpeeksi herkullisen makuista, tai näköistä, joten se jätettiin kokonaan pois.

Noin puolessa välissä työrupeamaa saatiin lisäohjeita toimeksiantajan puolelta liittyen reseptien annoskokoihin ja saantoihin. Tällä oli vaikutusta nesteen ja muiden raaka-aineiden määriin, minkä johdosta myös kypsennysaikoja muutettiin kokeilemalla missä ajassa ruoat kypsyvät. Reseptejä käytiin testaamassa kolmen kuukauden ajan noin kahtena päivänä viikossa. Testausta edellisenä päivänä valittiin, mitkä ruoista kokeiltaisiin ja tarvittavat raaka-aineet listattiin valmiiksi. Ruokia joihin tuli samoja raaka-aineita, pyrittiin testaamaan samana päivänä, jotta vajaita pakkauksia ei jäisi toimeksiantajan pakastimeen ja jääkaappiin. Testatut ruoat laitettiin lounasaikaan esille, jotta henkilökunta voisi syödä ne, eikä hävikkiä jäisi. Näin saatiin myös välipalautetta testatuista ruoista, jotka yleisesti ottaen maistuivat henkilökunnalle hyvin.

### 6.3 Maistatus ja kuvaukset

Reseptien maistatus pidettiin toimeksiantajan demo-keittiössä tiistaina 22.05.2018 ja siihen osallistui neljä henkilöä toimeksiantajalta, sekä ruokavisualisti. Ruokien esivalmistelu aloitettiin tiukan aikataulun vuoksi jo edellisenä päivänä, jotta kaikki pääsivät osallistumaan maistatukseen. Samalla pystyttiin myös tarkistamaan, että kaikki Heinon-tukusta tilatut raaka-aineet oli toimitettu paikalle. Maistatusta edeltävänä päivänä käytiin vielä hakemassa tukusta muutama puuttuva tuote.

Maistatuspäivänä keittiölle saavuttiin aikaisin aamulla, jotta kaikki ruoat olisivat valmiina lounasaikaan mennessä. Ruokia valmistaessa tarkastettiin vielä niiden saannot, sekä kypsennysajat. Maistatuksen tarkoitus oli ensisijaisesti tarkistaa ruokien maku. Tämän lisäksi tarkastel-

tiin ruokien ulkonäköä, toimivuutta ammattikeittiössä sekä toimeksiantajan tuotteiden käytöstä. Ruokaohjeiden selkeyteen ja oikeinkirjoitukseen kiinnitettiin myös huomiota. Kaikki ruoat läpäisivät maistatuksen, osa pienillä muutoksilla ja osa suurilla muutoksilla. Toimeksiantaja toivoi joidenkin ruokien ulkonäköön lisää värikkyyttä, minkä vuoksi esimerkiksi herkkusienirisottoon lisättiin kesäporkkanaa tuomaan väriä. Samalla reseptissä saatiin myös käytettyä enemmän toimeksiantajan tuotteita. Kasviskebabkiusaus oli alun perin suunniteltu tehtäväksi käyttäen tulista tuoretomaattisalsaa, mutta osan maistatukseen osallistujan mielestä se oli liian vahvan makuinen, joten tilalle vaihdettiin mieto tuoretomaattisalsa. Ruokaohjeeseen päätettiin kuitenkin kirjata, että ruoasta saa halutessaan tulisemman käyttämällä miedon tuoretomaattisalsan sijasta mausteisempaa tuotetta.

Reseptien ideoinnissa kaikki reseptit joissa käytettäisiin maitotuotteita kuten kermaa, oli suunniteltu tehtäväksi kaurakermaan. Maistatuksen aikana esiin nousi kuitenkin keskustelua reseptien raaka-aineiden kustannuksista, sekä siitä, kuinka moni ammattikeittiö tekisi jokaisen kasvisruuan vegaanisena. Tämän vuoksi päätettiin, että resepteihin kirjattaisiin käytettäväksi kasvirasvasekoite, mutta ruokaohjeeseen lisättäisiin loppuun, että ruoasta saa vegaanisen vaihtamalla kasvirasvasekoitteen kaurakermaan. Kaikki toimeksiantajalta tulleet toiveet muutoksista kirjattiin ylös ja lisättiin jokaiseen reseptiin.

Maistatuksessa ilmeni myös, että osan resepteissä käytetyn tuotteen valmistus tultaisiin lopettamaan lähiaikoina. Tämä ei aiheuttanut suuria ongelmia, sillä poistuvien tuotteiden tilalle löydettiin melkein vastaavat uudet tuotteet. Esimerkiksi Lehtikaali-kasviscurry oli alun perin tarkoitus tehdä aasialaistyylyiseen wok-vihannessekoitukseen, mutta tilalle vaihdettiin lehtikaaliwok. Tuotteen vaihdon myötä myös reseptin nimi muutettiin.



Kuvio 8 Ruokien maistatustilaisuus (Jussila 2018)

Maistatuksen jälkeen sovittiin, että resepteihin tehdyt muutokset testattaisiin vielä reseptiesitteen kuvauksissa. Kuvaukset järjestettiin yhdessä toimeksiantajan, ruokavisualistin ja markkinointitoimiston kanssa tiistaina ja keskiviikkona 07.08.-08.08.2018. Kuvauksien yhteydessä markkinointitoimisto teki myös pienimuotoisen haastattelun siitä, miten yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujunut. Kuvauksia edeltävänä päivänä menttiin toimeksiantajan demo-keittiölle ottamaan raaka-ainetilaus vastaan ja tarkistettiin, että kaikki tilatut tuotteet oli toimitettu.

Kuvauspäivä alkoi ruokien valmistamisella ja samalla kirjattiin vielä viimeiset muutokset resepteihin. Esimerkiksi Karibian kastikkeesta vähennettiin hieman nestettä, sillä se oli niin juoksevaa. Perunagratiini oli alun perin suunniteltu tehtävän kypsään perunaviipaleeseen, joka paljastui maistatuksessa poistuvaksi tuotteeksi. Maistatuksessa oli sovittu perunaviipaleen tilalle vaihdettavan peruna-sipulisekoitus, joten resepti testattiin vielä uudelleen kuvauksien yhteydessä ja sen paistoaikaa pidennettiin. Ruokavisualisti valitsi ruoille kuvauksissa käytettävät astiat. Kuvissa käytettiin erilaisia taustoja ja jokaisessa reseptissä kuvaan pyrittiin liittämään ruoan sisältämiä pääraaka-aineita, kuten alla olevassa kuvassa. Kuviossa 8 valokuvataan pinaatti-pastakastiketta, joten astian ympärille on ripoteltu pinaatinlehtiä.



Kuvio 9 Ruokien kuvaukset (Jussila 2018)

Ruoista pyrittiin tekemään erityisen houkuttelevan näköisiä ripottelemalla niiden päälle öljyä tuomaan kiiltoa, sekä koristelemalla niitä esimerkiksi pippurilla, seesaminsiemienillä tai tuoreilla yrteillä. Ensimmäisenä päivänä kuvattiin kaksitoista reseptiä, jolloin toiselle päivälle jäi kymmenen.

Kun kuvaukset olivat valmiit, syötettiin valmiit reseptit Jamix ruokatuotanto-järjestelmään. Jamix ruokatuotanto on ammattikeittiöiden käyttämä ohjelmisto, jossa voi hallita käytössä olevia reseptejä, ruokalistoja, varastoja sekä ateriatilauksia. Järjestelmä laskee myös reseptien kustannuksia sekä ravintoarvoja. Jamixiin kirjattiin ensin resepteissä käytettävät raaka-aineet ja määrät, sekä selkeät ja mahdollisimman yksinkertaiset ruokaohjeet. Lopuksi tarkastettiin, että toimeksiantajan haluamat annoskoot sekä saanto olivat oikein. Vielä samana päi-

vänä kuvauksien jälkeen reseptit lähetettiin Jamixista otettuna Pdf-tiedostona toimeksiantajalle, joka laittoi ne edelleen markkinointitoimistolle, jonka tehtävänä oli reseptiesitteen painatus. Reseptien ajaminen toimeksiantajan nettisivustolle jäi toimeksiantajan tehtäväksi.

#### 6.4 Valmis reseptiesite

Valmiiseen reseptiesitteeseen tuli 22 kasvisruokareseptiä, joista osa on vegaanisia. Reseptit on listattu alla olevaan kuvioon (kuvio 9), jossa ne on myös luokiteltu keittoihin, kastikkeisiin, laatikoihin ja uuniruokiin, kylmiin kastikkeisiin ja tahnoihin, sekä muihin ruokiin. Resepteistä vegaanisia ovat bataatti-kesäkurpitsakeitto, hernehummus, munakoisotahna, bulgur-kaalilaatikko, pähkinäinen tofucurry, karibian kastike, linssi-minestronekeitto, kasvisbolognese, lehtikaali-kasviswok, herkkusienirisotto ja nuudelisalaatti.



Kuvio 10 Inspiroidu kasvisruoasta- esitteen ruoat (Jussila 2018)

Reseptien kehittämisessä oli tärkeää käyttää mahdollisimman paljon toimeksiantajan tuotteita ja osassa resepteistä lähes kaikki raaka-aineet ovatkin toimeksiantajalta. Hyvä esimerkki tästä on nuudelisalaatti, jossa on käytetty jopa viittä toimeksiantajan tuotetta. Munakoisotahnassa ei sen sijaan ole käytetty kuin Apetitin valmistamaa Mildola rypsiöljyä, mutta se oli niin herkullista, että resepti päätettiin silti laittaa esitteeseen.

Kastikkeille, tahnoille ja muille lisukkeille pyrittiin keksimään myös tarjoiluohjeet, jotka kerrotaan reseptiesitteessä ruokien valmistusohjeen jälkeen. Pesto- ja kurkkukermaviilikastikeita kehoitetaan tarjoilemaan esimerkiksi kasvispihvien tai -pyöryköiden kanssa, samoin kuin

lämmin kukkakaaligratiinikin. Lisäksi reseptien, jotka eivät ole vegaanisia perään laitettiin vinkki, miten resepteistä saa helposti vegaanisia vaihtamalla yhden tai kaksi raaka-ainetta. Raaka-aineiden, ruokaohjeiden ja kuvien lisäksi reseptiesitteessä kerrottiin myös ruokien annoskoko, joka vaihtelee riippuen, onko kyseessä esimerkiksi keitto tai kastike. Lisäksi esitteessä mainitaan myös, montako annosta reseptillä tekee. Kaikki reseptit oli toimeksiantajan ohjeistuksen mukaisesti tehty kahdellekymmenelle hengelle.

Reseptiesitteen ollessa valmis, tutustuttiin vielä 2019 vuoden ruokatrendeihin, joista kerrottiin luvussa 5.1. Trendeihin tutustuttiin siksi, että haluttiin selvittää laadittujen reseptien trendikkyuden säilymistä vielä tulevanakin vuotena. Tulevan vuoden ehdottomasti tärkein trendi on vastuullisuus ja kestävä kehitys, joka puoltaa reseptien trendikkyuden säilymistä. Joidenkin tutkimusten mukaan kasvisruoan syöminen liharuoan sijaan vähentää ympäristön kuormitusta, kuten luvussa 3.3 kerrottiin. Tulevan vuoden trendinä oli myös esimerkiksi uusien kasviproteiinien, kuten lupiinin käytön yleistymisen, joten toivoo on, että kasvisruoan yleistymisen tulee jatkamaan trendinomaista kasvuaan myös jatkossa.

## 7 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät olivat net scouting ja kyselytutkimus, joiden avulla oli tarkoitus kartoittaa vuoden 2018 kasvisruokatrendejä. Käytetyt menetelmät olivat hyödyllisiä ja erityisesti net scoutingilla löytyi tietoa jo vallitsevista trendeistä, sekä mahdollisista tulevista trendeistä. Tietoa löytyi erilaisista lähteistä artikkelien muodossa, mutta kaikkien niiden luotettavuudesta ei voida olla täysin varmoja. Ei ole selvää, kuinka kattavaa tutkimusta lähteet ovat tehneet saadakseen tietoa ajankohtaisista trendeistä. Trendien voidaan kuitenkin olettaa olevan ainakin suuntaa antavia, sillä esimerkiksi erilaisten kasviproteiinituotteiden voidaan todeta olevan suuressa kasvussa, esimerkiksi jo vähittäiskauppojen tarjoamien kattavien tuotevalikoimien perusteella. Vähittäiskauppojen hyllyistä löytyy myös paljon vivahteita muiden maiden keittiöistä. Vivahteita muiden maiden keittiöistä löytyy erityisesti valmisruoissa kuten thaikuutioissa, tikka masalassa, curryaterioissa ja dumblingeissa, jotka kaikki löytyvät nyt myös vegaanisina tai kasvisruokailijalle sopivina.

Kyselytutkimuksessa vastauksia saatiin sadalta kuluttajalta. Vegemessujen kävijämäärä oli 8000 asiakasta, joten kyselytutkimuksen tuloksien voidaan olettaa olevan suuntaa antavia, mutta ei täysin yleistettävissä olevia. Kyselyn toteuttaminen oli hyvin suunniteltu, mutta jälkeen päin miettiessä sen kysymykset olisivat voineet olla tarkemmin harkittuja. Kyselytutkimuksessa olisi voitu keskittyä enemmän trendien kartoittamiseen, eikä siinä olisi tarvinnut olla kysymyksiä esimerkiksi vastaajien talouteen kuuluvien määrästä tai työstätyksestä.

Opinnäytetyön suurimpia haasteita oli ajankäytön hallinta. Tarkemmalla ajankäytön suunnittelulla opinnäytetyö olisi voinut valmistua nopeammassa aikataulussa. Toimeksiantaja oli kui-



tenkin tyytyväinen reseptiesitteen valmistumisajankohtaan, sillä se oli suunniteltu lanseeratavan syyskuussa. Reseptiesitteen lanseeraus tapahtui 4.9.2018, joten toimeksiantajan asettamaan tavoitteeseen päästiin. Lisähaasteita toivat toimeksiantajalta tulleet ohjeistukset, joiden olisi toivonut tulleen ilmi jo opinnäytetyöprosessin alussa. Näitä olivat esimerkiksi ohjeet ruokien annoskoosta ja saannosta. Haasteet eivät kuitenkaan olleet ylitsepääsemättömiä, vaan niistä selvittiin suhteellisen vähällä työmäärällä. Vastaavanlaista yhteistyötä toteuttaessa olisi erittäin tärkeää, että kaikki ohjeet annetaan heti työprosessin alussa. Prosessia helpottaa myös niin sanotut välikatsaukset, jossa yhdessä toimeksiantajan kanssa tarkastetaan missä vaiheessa työtä ollaan menossa, mitä tehtävää on vielä jäljellä ja mitä tullaan tekemään seuraavaksi.

Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä arvioidessa pohdittiin vegaani- ja kasvisruokavalion terveellisyyttä verrattuna sekasyöjän ruokavalioon. Opinnäytetyössä ei käsitellä tarkemmin vegaani- tai kasvisruokavalion haittapuolia, vaan keskitytään lähinnä tutkimuksiin, jotka puhuvat vegaani- ja kasvisruokavalion puolesta. Erilaisia tutkimuksia sekä puolesta että vastaan löytyy paljon, mutta niitä ei asetella vastakkain tässä työssä, sillä varmuutta absoluuttisesta totuudesta ei löydetty. Työn tarkoituksena on käsitellä asiaa objektiivisesta näkökulmasta, asettumatta minkään ruokavalion puolestapuhujaksi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 26 sivuinen ”Inspiroidu kasvisruoasta”- esite, joka lanseerattiin 4.9.2018. Esitteessä on 22 kasvisruokareseptiä, joista osa on vegaanisia tai sisältää ohjeen siitä, miten reseptistä saa vegaanisen. Esitettä on painettu 5000 kappaletta ja sitä on jaettu ammattikeittiöiden käyttöön tukkujen messuilla, sekä toimeksiantajan asiakaskäynnillä. Toimeksiantajan mukaan esite on saanut loistavan vastaanoton Food Service- puolella ja siinä olevia ruokaohjeita ollaan parhaillaan muokkaamassa sopiviksi myös kuluttajapuolelle. Kuluttajapuolen ruokaohjeet tullaan julkaisemaan sähköisesti vähittäiskauppanavissa.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella reseptiesitteestä tuli erittäin käyttökelpoinen ja toimeksiantajalle tarpeellinen. Reseptit on todettu ammattikeittiöissä toimiviksi, mikä oli yksi saavutettavista tavoitteista. Ruoista oli tarkoitus myös saada mahdollisimman herkullisen ja houkuttelevan näköisiä, ja siinä onnistuttiin myös erinomaisesti. Opinnäytetyöhön liitetään erillisenä PDF-tiedostona valmis ”Inspiroidu kasvisruoasta”- esite, josta löytyvät valmiit reseptit kuvineen.

## Lähteet

## Painetut

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell, Edita Publishing.

Hiltunen, E. 2017. Mitä tulevaisuuden asiakas haluaa. Juva: Bookwell Digital.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 15-16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus Kariston Kirjapaino.

Jokinen, P., Laine, H. & Lampi, R. 2002. Ammattikeittiön laitteet ja työvälineet. 1.-2. painos. Porvoo: WS Bookwell.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2006. Ruokapalvelut työnä. 1.-3. painos. Helsinki: Werner Söderström.

Mattila, H. 2016. Vähemmän lihaa. Tallinna: Printon Trükikoda.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: Wsoy.

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: Wsoy.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot - opas ammattilaiselle. 7. uudistettu painos. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan, suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino.

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014. 2. korjattu painos. Tampere: Juvenes print - Suomen Yliopistopainos.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan Kirjapaino.

Vilkkä, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanomapro.

## Sähköiset

Aalto, K. 2018. 1960-luvulla ostoskorissa painoi maito, perunat ja liha. Viitattu 28.09. 2018. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/1960-luvulla-ruokakorissa-painoi-maito-perunat-ja-liha/>

Aalto, K. 2018. Elintarvikkeiden kulutus kotitalouksissa vuonna 2016 ja muutokset vuosista 2012, 2006 ja 1998. Helsinki: Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235324/Elintarvikkeiden\\_kulutus\\_kotitalouksissa\\_2016...pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235324/Elintarvikkeiden_kulutus_kotitalouksissa_2016...pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Apetit Group. 2018. Apetit lyhyesti. Viitattu 26.02.2018. <https://apetitgroup.fi>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Viitattu 26.02.2018 <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-suositukset/>

Heikkilä, A. 2017. Vuoden 2018 ruokatrendit paljastettiin- näin ruokavalio muuttuu. Viitattu 02.03.2018 <https://www.stara.fi/2017/12/31/vuoden-2018-ruokatrendit-paljastettiin-nain-ruokavalio-muuttuu/>

Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus, Terveyttä ruoasta. Viitattu 10.03.2018. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden\\_ruokailusuositus\\_2016\\_korjattu.pdf?sequence=5](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5)

Koivisto, S. 2018. Vuoden 2018 kiinnostavimmat ruokatrendit: kotisirkkoja, syötäviä kukkia ja hapankaalin näyttävä paluu!. Viitattu 02.03.2018 <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/vuoden-2018-kiinnostavimmat-ruokatrendit-kotisirkkoja-syotavia-kukkia-ja-hapankaalin-nayttava-paluu>

K-ruoka. 2018. Ruokatrendit 2018. Viitattu 02.03.2018 [k-ruoka.fi/ruokatrendit-2018](http://k-ruoka.fi/ruokatrendit-2018)

Lehto, J. 2018. Lihasta luovutaan pikkuhiljaa- myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Viitattu 02.10.2018 <http://tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>

Moritz, S. 2005. Service design: practical access to an evolving field. Luettavissa: [https://is-suu.com/st\\_moritz/docs/pa2servicedesign/15](https://is-suu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/15)

Mäkelä, J, Varjola, J & Viinisalo, M. 2009. Muuttuva syöminen muuttuvassa maailmassa. Viitattu 01.10.2018 [https://www.stat.fi/artikkelit/2008/art\\_2008-12-15\\_006.html?s=0](https://www.stat.fi/artikkelit/2008/art_2008-12-15_006.html?s=0)

Pelkonen, L. 2017. Ruokavalion koostaminen. Viitattu 28.02.2018. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>

ProResto. 2018. Vastuullisuus on kahviteollisuudessa nouseva trendi. Viitattu 04.10.2018 <https://view.joomag.com/proresto-3-4-2018/0900347001534493112?short/>

Ruokatietoyhdistys Ry. 2018. Kasvisruokavaliot. Viitattu 01.03.2018. <https://www.ruokatietao.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Talouselämä. 2018. Ruoka 2018: Mikä on tämän vuoden kuumin ruokatrendi. Viitattu 02.03.2018 <https://www.talouselama.fi/uutiset/ruoka-2018-mika-on-taman-vuoden-kuumin-ruokatrendi/ade0808b-2108-35a1-96be-0208991eda6b>

VNP. Tässä vuoden 2018 ruokatrendit!. Viitattu 04.03.2018. <https://vnp.fi/terveytesi/artikkelit/ruokavalio/tassa-vuoden-2018-ruokatrendit/>

## Kuviot

Kuvio 1 Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) .....	10
Kuvio 2 Vegaanin lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) .....	11
Kuvio 3 Suurtalous- ja ravintolapalveluiden toimintaympäristö (mukailen Lampi ym. 2006, 7).....	15
Kuvio 4 Vuoden 2018 ruokatrendit (Jussila 2018) .....	23
Kuvio 5 Vuoden 2019 ruokatrendit (Jussila 2018) .....	25
Kuvio 6 Kyselytutkimukseen vastanneiden lempiruokat (Jussila 2018) .....	31
Kuvio 7 Ruokien maistatustilaisuus (Jussila 2018) .....	36
Kuvio 8 Ruokien kuvaukset (Jussila 2018) .....	38
Kuvio 9 Inspiroidu kasvisruoasta- esitteen ruokat (Jussila 2018) .....	39

## Liitteet

Liite 1: Kyselylomake .....	46
-----------------------------	----

Liite 1: Kyselylomake

## Kasvisruokakysely

### Sivu 1

Tarkoitus kartoittaa kasvis- ja vegaaniruokatrendejä sekä kuluttajien mieltymyksiä.

#### Ikä

18-25 v.  
26-30 v.  
31-35 v.  
36-40 v.  
41-45 v.  
46-50 v.  
51v. -->

#### Sukupuoli?

Nainen  
Mies

#### Mihin näistä kuulut?

Töissä  
Työtön  
Opiskelija  
Eläkeläinen  
Muu:

#### Montako henkilöä kuuluu talouteesi?

Yksi henkilö  
Kaksi henkilöä  
Useampi. Montako?

#### Mihin alla olevaan ryhmään luokittelisit itsesi?

Fleksaaja (syö lihaa silloin tällöin, esim, juhlissa)  
Vegaani  
Kasvisyöjä  
Sekasyöjä

#### Mitkä tekijät vaikuttavat nykyisiin ruokailutottumuksiisi?

Maku  
Ekologisuus  
Terveydelliset syyt  
Eettisyys  
Muu syy:

#### Mikä on mieluisin kasvisproteiinin lähde?

Palkokasvit  
Viljat  
Siemenet ja pähkinät  
Muu:

#### Arvioi seuraavat kasvisproteiinituotteet.

Jätä tyhjäksi jos et ole maistanut.

Arvioi asteikolla 1-5 (1= en pitänyt lainkaan, 5= pidin paljon)

Nyhtökaura  
Quorn  
Tempeh  
Seitan  
Tofu  
Oumph!

Härkis

**Mikä on lempiruokasi?**

**Mistä etsit ideoita kasvis- ja vegaani ruokiin?**

Sosiaalinen media (FB, Pinterest, Instagram, etc.)

Blogit

Keittokirjat

Lehdet

Messut ja tapahtumat

Internet

Muu: