

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailu- ja ravitsemisala, Kuopio

**KASVISRUOKAVIIKKOJEN JÄRJESTÄMINEN RAVINTOLA
INTROON**

Kaisa Marjaana Ovaskainen
Restonomin opinnäytetyö
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma
Ruokapalvelujen liikkeenjohto

Marraskuu 2010

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU Matkailu- ja ravitsemisala, Kuopio Koulutusohjelma, suuntautumisvaihtoehto Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma, ruokapalvelujen liikkeenjohto		
Tekijä(t) Kaisa Ovaskainen		
Työn nimi Kasvisruokaviikkojen järjestäminen ravintola Introon		
Työn laji Opinnäytetyö	Päiväys 15.11.2010	Sivumäärä 49+15
Työn ohjaaja(t) Seija Mäki	Toimeksiantaja Ravintolamestarit Oy	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuotekehittää kasvisruokateemaviikot Ravintolamestarit Oy:n omistamalle ravintola Baari & Grilli Introon. Tavoitteena oli tuotekehittää kasvisruokalista, josta löytyisi annoksia mahdollisimman monelle eri kasvisruokavalion noudattajalle. Ruokien suunnittelussa oli otettava huomioon ravintolan liikeidea ja keittiön resurssit.</p> <p>Teemaviikkojen ruokapalvelut toteutettiin ruokatuotantoprosessin mukaisesti. Tuotekehitystyö suoritettiin ravintola Introon keittiössä. Suunniteltuja kasvisruokia kokeiltiin ja yrityksen henkilökunnasta koostunut asiantuntijajärjestö arvioi ruokat käyttäen menetelmänä aistinvaraista arviointia. Arvioinnista jatkoon edenneisiin ruokaohjeisiin tehtiin tarvittavat muutokset ja valituista ohjeista koottiin teemaviikkojen ruokalista. Tuotekehityksen tuloksena kasvisruokalistalle tuli seitsemän erilaista pääruoka-annosta. Kasvisruoista tehtiin annoskortit, joiden perusteella teemaviikkojen ruokalista hinnoiteltiin.</p> <p>Teemaviikkojen toteutuksesta kerättiin asiakaspalautetta, jolla pyrittiin selvittämään teeman sekä ruokien onnistuneisuutta. Kyselylomakkeita jaettiin teemaviikon ruokia syöneille asiakkaille. Vastattuja lomakkeita saatiin 24 kappaletta. Kyselyn tuloksista selvisi, että asiakkaat pitivät teemasta ja suurin osa koki myös annokset onnistuneiksi.</p> <p>Kasvisruokaviikkojen tuotekehitystyö hyödyttää ensisijaisesti ravintola Baari & Grilli Introa, mutta myös muita alalla toimivia ja kasvisruokien tuotekehityksestä kiinnostuneita.</p>		
Avainsanat Kasvisruokailu, kasvisruokavaliot, ruokatuotantoprosessi, tuotekehitys		
Huomioitavaa		

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Tourism and Hospitality, Kuopio Degree Programme, option Tourism and Hospitality, Catering Management		
Author(s) Kaisa Ovaskainen		
Title of study Arranging vegetarian diet weeks for restaurant Intro		
Type of project	Date	Pages
Thesis	15.11.2010	49+15
Supervisor(s) of study		Executive organisation
Seija Mäki		Ravintolamestarit Oy
Abstract <p>The purpose of this thesis was to develop vegetarian diet theme weeks for restaurant Bar & Grill Intro owned by Ravintolamestarit Ltd. The goal was to develop a vegetarian diet menu where would be found dishes for as various vegetarians as possible. While planning, special attention was paid to the restaurant's business concept and the kitchen's resource.</p> <p>Theme weeks catering service followed the steps of food production process. Product development happened in the kitchen of restaurant Intro. Planned vegetarian dishes were tested and evaluated by a jury that consisted of the staff members of restaurant Intro using sensory evaluation. Necessary changes were made on passed recipes and a menu was collected from the selected recipes. As a result of the product development, seven different kinds of vegetarian main course dishes reached the menu. The cards of portion were made of vegetarian dishes. Theme weeks' menu was priced based on the cards of portion.</p> <p>Feedback was gathered from the implementation of the theme weeks'. The purpose of feedback was to find out whether the theme and dishes of the theme weeks' succeeded. The questionnaires were handed out to the customers who ate vegetarian dishes from the menu of the theme weeks'. 24 were answered and given back. From the results of the feedbacks it was found out that customers liked the vegetarian diet theme and most of the customers also experienced the dishes as successful.</p> <p>The vegetarian diet theme weeks' product development work benefits primarily restaurant Bar & Grill Intro, but also the people who work in the restaurant business and the people who are interested in product development of vegetarian dishes.</p>		
Keywords Vegetarian food, vegetarian diets, food production process, product development		
Note		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KASVISRUOKAILU.....	6
2.1	Kasvisruoan historiaa.....	6
2.2	Kasvisruokavaliot.....	8
2.3	Sytä siirtyä kasvisruokailijaksi.....	12
2.4	Täysipainoinen kasvisruoka.....	15
3	RAVINTOLA BAARI & GRILLI INTRO.....	21
3.1	Ravintolan yritystoiminta.....	22
3.2	Kohderyhmä.....	24
3.3	Kilpailijat.....	24
4	KASVISRUOKAVIIKKOJEN JÄRJESTÄMINEN.....	26
4.1	Tuotekehitysprosessi.....	28
4.2	Aiheen valinta ja työn tavoitteet.....	30
4.3	Toteutus.....	32
4.4	Tulokset.....	38
5	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	46

LIITTEET

- LIITE 1 Ravintolamestareiden yhteystiedot
- LIITE 2 Kasvisruokaviikkojen ruokalista
- LIITE 3 Kasvisruokaviikkojen reseptit
- LIITE 4 Kasvisruokaviikkojen annoskortit
- LIITE 5 Kasvisruokaviikkojen mainos Viikkosavossa
- LIITE 6 Kasvisruokaviikkojen kyselylomake

1 JOHDANTO

Suomessa on eri vuosina tutkittu paljon ihmisten ravintolakäyttäytymistä. Erilaisissa tutkimuksissa on osoitettu, että kasvisruokailun yleistyessä myös kasvisruokien kysyntä ravintoloissa kasvaa. Suomen Hotelli- ja Ravintolaliitto ry:n (2006) teettämän ravintoloiden trenditutkimuksen mukaan ruokaravintoloissa syöminen on noussut vuoden 2004 ja 2006 välillä 4 %:a. Vuonna 2006 ruokaravintoloissa syömisestä osuus kaikista ravitsemisliikkeistä oli 29 %:a. Yli puolet ateriointikerroista liittyi vapaa-ajan viettoon. (Minkkinen 2006, 9–11.) The Nielsen Companyn (2008) tekemän tutkimuksen mukaan kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden määrä on kasvanut vuodesta 2006 vuoteen 2008 3,6 %:a. Vuonna 2008 kahviloissa, ravintoloissa, henkilöstöravintoloissa ja julkisissa keittiöissä valmistettiin yhteensä 811 miljoonaa ruoka-annosta. Anniskeluravintoloissa tuo muutos on ollut rajumpi, 10,4 %:a. Vuonna 2008 anniskeluravintoloissa syötyjen ruoka-annosten määrä oli 82,648 miljoonaa. (Nielsen 2010.)

Savonia-ammattikorkeakoulun ruokatuotannon lehtori Sinikka Määttä on tutkinut (2003) pro gradu -työssään kasvisruokailua kuopiolaisissa ravintoloissa keittiöesimiesten näkökulmasta. Vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan Kuopion ravintoloissa yhden päivän aikana myydyistä 5631 annoksesta 688 oli kasvisruoka-annoksia. Kasvisruoka-annosten osuus oli siis 12 %:a kaikista päivän aikana myydyistä ruoka-annoksista. Kaikille kasvisruokavaliotyypeille ei riitä joka päivä kysyntää Kuopion ravintoloissa. Päivittäin kysyntää oli vegaaniselle, laktovegetaarille, ovovegetaarille, lakto-ovovegetaarille, pollovegetaarille ja semivegetaarille kasviruoille. Kysytyimpiä olivat lakto- ja lakto-ovovegetaariset kasvisruoat. (Määttä 2003, 53 – 56.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kasvisruokaviikot Ravintolamestarit Oy:n omistamalle ravintola Baari & Grilli Introlle. Työni on heidän toimeksianto. Aiheen valinta oli minulle luontevaa, koska olen töissä kyseisessä ravintolassa. Tuotekehitystyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa eri kasvisruokavalioiden kriteereiden pohjalta ruokaohjeita, joista koottaisiin kasvisruokalista teemaviikkojen ajaksi ravintola Introlle. Ruokalistalle halusin tuoda annoksia, joissa on sopivia vaihtoehtoja mahdollisimman monenlaiseseen kasvisruokavaliioon.

Työssäni käsittelen kasvisruokailun historiaa, eri kasvisruokavalioita ja syitä, jonka vuoksi siirrytään kasvisruoan pariin. Käsittelen myös hieman ruokatuotantoon liittyviä prosesseja, minkä avulla selvennän tuotekehitystyön osuutta ruokapalvelutoiminnassa. Työn loppuosassa on teemaviikkojen kasvisruokien tuotekehityskertomus, jossa kerron ohjeiden ideoinnista, suunnittelusta, kokeilusta ja kehittämisestä. Tuotekehitystyön tuloksia arvioin asiakkaiden mielipidekyselyn pohjalta.

2 KASVISRUOKAILU

2.1 Kasvisruoan historiaa

Nykytieteen mukaan ihminen on kehittynyt kädellisistä, jonka biologinen evoluutio on alkanut noin 70 miljoonaa vuotta sitten. 1700-luvulla elänyt kasvitieteilijä ja lääkäri Carl von Linné loi taksonomian perusteet, jossa eliöitä luokitellaan tieteellisesti. Hän otti käyttöön sanan primates eli kädelliset. Tutkimusten perusteella kädellisten katsotaan kehittyneen hyönteissyöjistä kasvissyöjiksi. Nykyisin kädellisiin luetaan kuuluvaksi puoliapinat, apinat, ihmisapinat ja ihminen. Nykyihminen, homo sapiens, on aikojen saatossa kehittynyt evoluution myötä muista homo-sukuihin liitettävistä lajeista. Samalla myös ruokavalio on muuttunut kasvisravinnosta sekaravinnoksi. Muutos on tapahtunut keräilijästä, apuvälineiden käytön oppimisen myötä, metsästäjäksi. Pääpaino on kuitenkin pysynyt edelleen kasvisravinnossa. Ruokavalion muutokseen on osakseen vaikuttanut ilmaston muutokset, esimerkkinä mainittakoon jääkausi, jolloin lihansyönnin merkitys kasvoi. (Gould & Voutilainen 2009, 22–24; Heinänen 2001, 11–30.)

Kasvisruokailun katsotaan saaneen alkunsa Aasiassa tuhansia vuosia eaa. Tähän ovat vaikuttaneet luonnonolojen ja uskonnon lisäksi terveydelliset ja elämänfilosofiset syyt. Kiinassa kasvisruokavaliolla on parannettu sairauksia ja ylläpidetty terveyttä jo ennen ajanlaskumme alkua edeltäneiden dynastioiden aikana. Kiinassa ja Japanissa maa-alaa on ollut verrattain niukasti ihmisten lukumäärään katsottuna, joten maanviljely on ollut huomattavasti kannattavampaa kuin karjankasvatus ja sillä on pystytty elättämään suuria ihmismassoja. Uskonnoista hindulaisuus, buddhalaisuus ja brahmalaisuus ovat opettaneet, ettei lihansyönti edistä ihmisten henkistä kasvua. Buddhalaisuuden vakiinnuttua 600-luvulla Japanissa kiellettiin lihansyönti kokonaan, joka myöhemmin 1800-luvun lopulla kumottiin. Intiassa perinteinen hindulainen ateriat ei sisällä lainkaan lihaa, kuitenkin länsimaalaistumisen myötä myös intialaiset ovat alkaneet käyttää lihaa. Intia on kuitenkin edelleen maailman vegetaarisin valtio, sillä suurin osa kansasta noudattaa laktovegetaarista ruokavaliota. (Gould & Voutilainen 2009, 24–24; Heinänen 2001, 32–34; Heinänen 2001, 126–129; Martat 2010.)

Euroopassa kasvisruokailu ei ole saavuttanut samanlaista suuren kansan suosiota kuin Aasiassa. Eurooppaan vegetarismi on levinnyt Egyptin kautta noin 600 eaa. Euroopassa tunnetuin ensimmäinen kasvissyöjä lienee Antiikin ajalla elänyt kreikkalainen filosofi Pythagoras. Muita antiikin ajalla tunnettuja kasvissyöjiä olivat Aristoteles, Hippokrates, Platon ja Sokrates. Jopa ensimmäisen kasvisravinnosta kertovan kirjan ”De sollertia animalium” on kirjoittanut kreikkalainen filosofi ja elämäkertakirjailija Plutarkhos. Rooman vallan aikana puolestaan kasvisruokailua puolustivat Horatius, Seneca, Virgilius ja Ovidius. Keskiajalla kasvisruokailua harjoitettiin lähinnä luostareissa osana paastoamista ja askeesia. Kuuluisin kasvissyöjä tältä ajalta lienee ollut Leonardo da Vinci. Renesanssin aikana kasvisruokailu nostatti suosiotaan, sillä aikakaudella korostettiin luonnonmukaisuutta ja yksinkertaisuutta, samoin ruoan tuli olla mahdollisimman käsittelemätöntä ja luonnollista. 1500-luvun loppupuolella italialainen Luigi Cornaro perusteli, että kasvisruoka on terveyttä edistävää ja elinikää pidentävää ravintoa. 1700-luvulta romantiikan aikakaudella kasvisruokaa pidettiin ihmisen alkuperäisenä ravintona. Tunnettuja kasvissyöjiä 1700-luvulla olivat muun muassa Milton, Rousseau, Voltaire, Carl von Linné ja Benjamin Franklin. 1800-luvulla kasvisruokailu alkoi saavuttaa suurempaa suosiota Euroopassa. Tuolloin perustettiin myös ensimmäiset vegetaristiyhdistykset Englantiin, Yhdysvaltoihin ja Saksaan. Tunnettuja 1800-luvun kasvissyöjiä olivat muun muassa Charles Darwin ja Leo Tolstoi. (Animalia 2010; Heinänen 2001, 183 – 186; Leadbeater ym. 2009, 74 – 77; Saxell 2001, 23 – 24; Virtanen 2006, 12 – 14.)

Kasvisruokailun uusi aalto on ollut nähtävissä 1960-luvulta lähtien teollistuneissa maissa. Syitä tähän ovat olleet terveystieteiden tutkimukset, ympäristön tila ja eläinten oikeudet. Suomeen kasvisruokailu on saapunut jo 1900-luvun alussa teosofian, pasifismin, luonnollisen elämäntavan ja tolstoilaisen ajattelun myötä. Vuonna 1913 perustettiin Suomen Vegetaristinen Yhdistys. Ensimmäisiä kasvisruokaravintoloita alettiin myös perustaa samalla vuosikymmenellä. Laktovegetarismin periaatteet suomalaisille toi Are Waerland 1930-luvulla. Kiinnostus kasvisruokailua kohtaan lähti uuteen nousuun 1960-luvun lopulla. 1960- ja 1970-luvuilla kasvisruokailijoiksi ryhdyttiin etupäässä eettisistä syistä. 1980-luvulla puolestaan elävän ravinnon harjoittaminen oli pinnalla. 1990-luvulta lähtien kasvisruokailu on yleistynyt entisestään. (Gould & Voutilainen 2009, 30–33; Määttä 2003, 13–14; Virtanen 2006, 14; Kasvisruokaa verkossa 2010.) Kauppätieteiden maisteri ja diplomi-insinööri Markus Vinnari on jopa tehnyt väitöskirjan kasvisruokavaliosta (2010), *The Past, Present and Future of Eating Meat*

in Finland, jossa hän tarkastelee lihansyönnin ja kasvisruokailun tulevaisuudennäkymiä Suomessa. Vinnarin mukaan kasvissyöjien tarkan määrän selvittäminen on vaikeaa. Hänen tutkimukseensa pohjautuvan arvion mukaan Suomen aikuisväestöstä on tällä hetkellä noin 0,5 – 3 % kasvissyöjiä määritelmästä riippuen. (Vinnari 2010.)

2.2 Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavalioissa vältetään lihan ja muiden eläinkunnan tuotteiden käyttöä. Tiukimmillaan ruokavalioon kuuluu ainoastaan kasvikunnan tuotteita: juureksia, vihanneksia, perunaa, viljaa, palkoviljaa, marjoja, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä, siemeniä ja kasviöljyjä. Kasvisruokavaliot on jaoteltavissa eri luokkiin sen mukaan, mitä raaka-aineita ne sisältävät (ks. taulukko 1).

TAULUKKO 1. Kasvisruokavaliot
(Gould & Voutilainen 2009, 151; Uski 2001, 9.)

Ruokavalio	Käytetyt ruoka-aineet
Semivegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita, kananmunaa ja vähäisiä määriä siipikarjaa ja kalaa
Pollovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita, kananmunaa ja siipikarjaa
Pescovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa
Lakto-ovovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita ja kananmunaa
Ovovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita ja kananmunaa
Laktovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita ja maitotuotteita
Vegaani	Ainoastaan kasvikunnan tuotteita
Elävä ravinto	Vegaaniruokavalio, jossa ruokaa ei saa kuumentaa yli 45 asteen
Fruitismi	Vegaaniruokavalio, jossa ravintona hedelmät, marjat, pähkinät, siemenet, palkokasvit ja viljat
Makrobiottinen	Kasvisruokavalio, joka perustuu itämaiseen ajattelutapaan luokitella ruoka jin- ja jang mukaan
Fennovegaani	Vegaaniruokavalio, jossa tärkeää on alueellisuus, ekologisuus ja sesongit

Semivegetaarisessa ruokavaliossa käytetään kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita, kananmunaa ja joskus siipikarjaa ja/tai kalaa. Jos ruokavaliossa käytetään kasvikunnan tuotteiden, kananmunan ja maitotuotteiden lisäksi vain siipikarjaa, siitä käytetään nimitystä **pollovegetarismi**. **Pescovegetarismiksi** kutsutaan ruokavaliota, joka sisältää kasvikunnan tuotteiden ja maitotuotteiden lisäksi kalaa. (Uski 2001, 9; Martat 2010.)

Lakto-ovovegetaarisessa ruokavaliossa käytetään kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita sekä kananmunia. Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, perunoista, kasviksista, sienistä, marjoista, hedelmistä, palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä, maitovalmisteista ja ravintorasvoista sekä kananmunista. Liha ja kala korvataan proteiinipitoisilla kasviksilla, kuten herneillä, pavuilla, linsseillä, soijalla ja soijavalmisteilla. Tämä ruokavalio on ravitsemuksellisesti täysipainoinen ja helppo koota ravitsemuksellisesti monipuoliseksi. Heikentävästi ravitsemukselliseen laatuun voi vaikuttaa rasvaisten maitovalmisteiden käyttö, joista elimistöön kertyy tyydyttyneitä rasvahappoja. Puutteita voi olla niasiinin, sinkin ja raudan saannissa. (Uski 2001, 9; Martat 2010; RAVTER Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

Laktovegetaarisessa ruokavaliossa puolestaan hyväksytään kasvikunnan tuotteiden lisäksi ainoastaan maitotuotteet. Laktovegetaarinen ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, perunoista, kasviksista, sienistä, marjoista, hedelmistä, palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä, maitovalmisteista ja ravintorasvoista. Tämä ruokavalio on yleisin kasvisruokavalioista, sillä se on helppo koota ravitsemuksellisesti monipuoliseksi ja hyvin koostettuna se ei eroa juurikaan asiantuntijoiden suosittelemasta sekaruokavalioista. Laktovegetaarisessa ruokavaliossa liha, kala ja kananmuna korvataan maitotuotteilla, herneillä, pavuilla, linsseillä, siemenillä, pähkinöillä, soijalla ja soijavalmisteilla. Puutteita voi esiintyä raudan, sinkin ja niasiinin saannissa. (Martat 2010; Uski 2001, 9; RAVTER Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

Ovovegetaarisen ruokavalion noudattajat käyttävät kasvikunnan tuotteiden lisäksi ainoastaan kananmunia. Ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, perunoista, kasviksista, sienistä, marjoista, hedelmistä, palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä ja kananmunasta. (Martat 2010; Määttä 2003, 9.)

Vegaaninen ruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista. Se ei sisällä eläinkunnan tuotteita missään muodossa, edes hunajaa ei käytetä. Vegaanit välttävät myös eläinperäisiä lisäaineita sisältäviä tuotteita. Vegaaniruokavalio sisältää juureksia, vihanneksia, perunaa, viljaa, palkoviljaa, soija-, kaura- ja riisipohjaisia valmisteita, marjoja, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä, manteleita ja kasviöljyjä. Tämän ruokavalion ravitsemuksellisesti täysipainoinen toteuttaminen vaatii perehtymistä

ruoka-aineiden ravintosisältöön ja raaka-aineiden käsittelyyn. Lisäksi vegaaniruokavaliota on täydennettävä ravintoainevalmisteilla, jotta vältetään mahdolliset puutostilat. (Martat 2010; Uski 2001, 9; RAVTER Turun ammattikorkeakoulu 2010; Vegaaniliitto ry 2010.)

Elävän ravinnon ruokavalio on vegaaninen ruokavalio ja elämäntapaohjelma, jonka on kehitellyt amerikkalainen Ann Wigmore terveyden parantamiseen ja terveysongelmien ehkäisyyn. Elävässä ravinnossa lähtökohtana on, ettei ruokaa kypsennetä. Ruoan saa kuumentaa vain noin 40 asteeseen, ettei se tuhoaisi ravinnon sisältämiä entsyymejä, vitamiineja, hivenaineita ja proteiineja. Lähdetiedoissa oli hajontaa siitä, mihin lämpötilaan asti ruoan kuumentaminen olisi sallittua. Tiedot vaihtelivat 40- 45 asteen välillä. Ruoan valmistukseen käytettäviä menetelmiä ovat murskaaminen, idättäminen, versottamalla, liottaminen, kuivaaminen, maitohapattaminen, tehosekoittaminen, jauhaminen ja/tai mehustaminen. Tällä tavoin valmistettu ruoka sisältää ravintoaineiden lisäksi runsaasti hyödyllisiä entsyymejä. Koska elävä ravinto on tuorekasvisravintoa, se sisältää runsaasti lehtivihreää, flavonoideja, maitohappobakteereita, rasvahappoja sekä kuituja. Elävä ravinnon ruokavalio koostuu iduista, siemenistä, pähkinöistä, maitohapatetuista ruoista ja juomista, vihanneksista, marjoista, hedelmistä ja viljoista. Vaikka kyseessä on vegaaniruokavalio, hunajan käyttö makeutusaineena on sallittua. Elävän ravinnon syöjillä voi olla puutteita jodin, sinkin, raudan, niasiinin B12 ja D-vitamiinin saannissa, joten ravintoainevalmisteiden lisääminen ruokavalioon on suositeltavaa. (Martat 2010; Uski 2001, 9; Kuluttajatutkimuskeskus 2010; RAVTER Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

Fennovegaaninen ruokavalio on myös vegaaniruokavalio. Fennovegaanit pyrkivät toteuttamaan ruokavalinnoissaan yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta, ympäristöystävällisyyttä ja alueellisuutta sekä sesonkeja. Ruoan tulee olla kotimaista, mahdollisimman luonnonmukaista, lähellä tuotettua ja se tulee nauttia mahdollisimman tuoreena ja käsittelemättömänä. Suomessa täysin fennovegaanisen ruokavalion noudattaminen on melko vaativaa, sillä kasvivalikoima erityisesti proteiinirikkaiden kasvien osalta on melko suppea. Ruokavalion lisänä tulisi käyttää ravintoainevalmisteita. (Martat 2010; Uski 2001, 9; Vegaaniliitto ry 2010.)

Makrobiottinen ruokavalio perustuu itämaiseen ajattelutapaan, erityisesti taolaisuuteen, jossa niin ilmiöt kuin ruoka jaotellaan jin ja jang avulla. Jin on passiivisempi säilyttävä voima ja jang on positiivisempi uutta luova voima. Niin kehossa kuin ravinnossa pyritään näiden kahden voiman väliseen tasapainoon. Makrobiottinen ruokavalio on pääsääntöisesti vegetaarinen, mutta jotkut makrobiottista ruokavaliota noudattavat voivat syödä joissain määrin myös lihaa ja kalaa. Perusteena toimii itämainen filosofia, jonka mukaan tulisi elää sopuissa elinympäristön ja vuodenaikojen kanssa. Makrobiottisessa ruokavaliossa pyritään syömään lähiympäristössä tuotettua ja vuodenaikoihin soveltuvaa ruokaa. Ruokavalion perustana toimivat vihannekset, marjat, hedelmät, palkoviljat ja täysjyvävilja, jota pidetään täysipainoisimpana. Lihaa ja alkoholia ei suositella käytettäväksi, sillä ne edustavat äärimmäistä jangia. Myös äärimmäistä jiniä edustavien tuotteiden käyttöä tulisi välttää. Näitä ovat esimerkiksi sokeri, valkea vehnä jauho, peruna, munakoiso ja trooppiset hedelmät. Jin- ja jang-pitoisuuksia voidaan säädellä ruoanvalmistusmenetelmillä. Jin-pitoisuutta kasvatetaan kylmentämällä, lisäämällä nestettä, hiiwalla ja sokerilla. Jang-pitoisuus kasvaa, kun ruokaa kuumennetaan, suolataan, maustetaan, hapatetaan tai kuivataan. Makrobiottisessa ruokavaliossa on myös sallittu jonkin verran erityistuotteita, kuten tofua eli soijasta valmistettua juustonomaista tuotetta, misoa eli käyneistä soijapavuista valmistettu tahnaa, tamaria eli soijapavuista käymällä valmistettua soijakastiketta sekä tempehiä eli soijapavuista fermentoitua tuotetta. (Martat 2010; Uski 2001, 9; RAVTER/ Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

Fruitismi on vegaaniruokavalio, jossa ravinnoksi käytetään pääasiassa hedelmiä, marjoja, palkokasveja, viljaa ja pähkinöitä. Fruitismin pohjalla on ajatus, että elämää pitää säilyttää mahdollisimman pitkään. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiselle kelpavaa ravintoa on se, minkä luonto on valmistanut lopulliseen muotoonsa, esimerkiksi kypsät hedelmät ja siemenasteella olevat kasvikset. Fruitistit eivät tapa kasveja, vaan käyttävät ainoastaan sellaisia kasvinosia, joiden käytöstä ei koidu vahinkoa kasville. Tämän vuoksi he eivät voi käyttää ravinnokseen juureksia ja sipulia. (Martat 2010; Uski 2001, 9; RAVTER/ Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

2.3 Syitä siirtyä kasvisruokailijaksi

Syitä siirtyä kasvisruokavalioon voi olla useita. Asuinpaikasta riippuen osalla maapallon väestöstä ei ole valinnanvaraa ruokavalion suhteen. Heidän täytyy syödä

kasvisruokaa, koska muuta ravintoa ei ole saatavilla. Tästä esimerkkinä mainittakoon Afrikassa Kalaharin autiomaassa asuva alkuperäiskansa Kung Busmanit (Kasvisruokaa verkossa). Kuitenkin yleisimpiä perusteita siirtyä kasvisruokailijaksi ovat uskonnolliset, terveydelliset, ekologis-taloudelliset ja eettis-filosofiset syyt.

Jo tuhansien vuosien ajan eri puolilla maailmaa on noudatettu uskonnollisista tai kulttuurisista syistä muodostuneita ruokavalioita. Uskontojen ruokasäännösten muoto ja tiukkuus vaihtelevat paljolti eri uskontokunnasta riippuen. Monet uskonnolliset suuntaukset suosivat kasvisravintoa. Esimerkiksi hindulaisuus ja joogafilosofia pitävät lihansyöntiä eettisesti vääränä ja terveydelle vahingollisena. Hindulaisuudessa kasvissyönti liittyy väkivallan välttämiseen ja elämän kunnioittamiseen. Kasvisruokavalio ei kuitenkaan ole pakollinen vaan enemmänkin ihanne. Lehmää pidetään pyhänä eläimenä, jonka vuoksi naudan lihan syöminen on kiellettyä. Buddhalaisuuden periaatteisiin kuuluu väkivallattomuus, joka kieltää eläinten tappamisen. Buddhalaisuus on jakautunut kahteen koulukuntaan, joista toisessa Mahayanassa painotetaan kasvissyöntiä. Tosin vegetarismia ei ole pidetty ehdottomana. Jainalaisuudessa puolestaan noudatetaan ehdotonta kasvissyöntiä, joka perustuu ensisijaisesti asketismiin. Myös Hare krishna -liikkeen munkit ovat kasvissyöjiä ja he noudattavat laktovegetaarista ruokavaliota välttäen muun muassa valkosipulin ja sipulin käyttöä. Uskonnollisista suuntauksista myös seitsemännen päivän adventistit, teosofinen seura ja tolstoilaiset puoltavat kasvisruokavalion harjoittamista. Adventistit korostavat ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä, he eivät käytä ravinnokseen mitään, mikä olisi Raamatun mukaan saastaista. Kiellettyjä elintarvikkeita ovat sianliha, veri ja sisäelimet. Osa adventisteista noudattaa laktovegetaarista ruokavaliota. Teosofit ovat omaksuneet paljon vaikutteita idän uskonnoista ja tolstoilaisilla on vahva eettinen perusta vegetarismille. (Adventtikirkko 2010; Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 66–67; Virtanen 2006, 12–16.)

Kasvisruokavalioon siirtymiseen voivat vaikuttaa terveydelliset syyt. Monet pitävät kasvisruokavaliota tavallista sekaruokavaliota terveellisempänä vaihtoehtona, sillä kasvisruokavaliolla tiedetään olevan joitain terveyttä edistäviä vaikutuksia runsaan kuitupitoisuuden, vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden ansiosta. Sen tiedetään auttavan muun muassa painonhallinnan, kohonneen kolesterolin, verenpaineen, ummetuksen, reuman, allergioiden, diabeteksen ja joidenkin syöpien hoidossa. Kasvisruokavaliolla katsotaan olevan myös edullisia vaikutuksia kroonisten

sairauksien ehkäisyssä. Lisäksi moni kasvisruokailija välttää epäterveellisiä elämäntapoja, kuten alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttöä. Myös huoli eläinperäisten elintarvikkeiden turvallisuudesta voi ajaa kasvisruokavalion pariin. (Aro ym. 2005, 65–66; Duodecim 2010; Heinänen 2001, 9; Virtanen 2006, 16.)

Monelle ekologiset ja taloudelliset syyt johtavat kasvisruokavalion pariin. Eläinproteiinin tuotanto katsotaan tuhlaukseksi, sillä kasvisproteiinin tuottaminen on ekologisesti tehokkaampaa ja taloudellisempaa. Suurin osa maailman soija- ja viljasadosta menee rehuksi karjataloudelle. Pelkästään rehuviljelyyn käytetyn maan alueen muuttaminen ravintokasvien viljelyyn tuotaisi kymmenkertaisen määrän ravintoa ihmiselle. Lisäksi hehtaarin soijapellolla elättäisi 61 ihmistä, kun lihantuotantoon käytettynä se elättää vain 2 ihmistä. Sademetsiä hakataan karjan kasvatuksen tieltä, samalla eroosio, autioitumien ja vesistöjen saastuminen lisääntyvät ylilaiduntamisen myötä. Tämä johtaa kasvihuonekaasujen lisääntymiseen ja ilmaston lämpenemiseen. Karjatalous onkin merkittävä ympäristöpäästöjen aiheuttaja. (The Food and Agriculture Organization of United Nations (FAO) 2010; Heinänen 2001, 8–9; Uski 2001, 7; Virtanen 2006, 16.)

Monet kasvisviejät ovat luopuneet lihan syönnistä eettisistä ja/tai filosofisista syistä. Eläinten tuotantomenetelmiä, varsinkin tehotuotantoa, pidetään eettisesti kyseenalaisena. Ahtaat elinolot, epäinhimilliset eläinkuljetukset ja teurastus koetaan moraalisesti vääräksi. Ylipäätään eläinten tappamista ihmisten ravinnoksi pidetään epäoikeudenmukaisena. Varsinkin nuoret siirtyvät kasvisruokavalioon eettisistä syistä korostaakseen eläinten oikeuksia. Filosofisen ajattelutavan mukaan kasvisravinnon uskotaan edistävän ihmisen henkistä kasvua, tasapainoa, keskittymiskykyä ja luovuutta. (Animalia 2010; Gould & Voutilainen 2009, 39–40, 42–43; Heinänen 2001, 7–8; Vegaaniliitto ry 2010; Virtanen 2006, 16.)

Muita syitä kasvisravinnon valinnalle voi olla uteliaisuus ja kokeilunhalu. Kasvisviejät saatetaan kokea trendikkäänä, ja lähipiiri voi innostaa sen pariin. Urheilijat ovat alkaneet lisätä kasvien ja hedelmien käyttöä parantaakseen suorituskykyä. (Gould & Voutilainen 2009, 44–45; Martat 2010; Virtanen 2006, 16.)

2.4 Täysipainoinen kasvisruoka

Kasvisruokavalion ravintosisältö ei poikkea juurikaan sekaruokavaliosta, jos molemmat on koottu valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman ravitsemussuositusten mukaisesti (ks. taulukko 2). Kansalliset ravitsemussuositukset on tehty parantamaan suomalaisten ruokavaliota ja edistämään terveyttä. Niiden tavoitteiden toteutuminen edellyttää energian saannin ja kulutuksen tasapainottamista, riittävää ja tasapainoista ravintoaineiden saantia, kuitupitoisten hiilihydraattien lisäämistä, puhdistettujen sokereiden saannin vähentämistä, suolan eli natriumin saannin vähentämistä, kovan rasvan saannin vähentämistä ja niiden osittaista korvaamista pehmeillä rasvoilla sekä alkoholin kulutuksen pitämistä kohtuullisena. (Suomalaiset ravitsemussuositukset - Kasvikset 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

TAULUKKO 2. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravintoainesuosituksia 2005 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravintoaine	Suosittelava saanti
Hiilihydraatit	50–60 E%
Ravintokuitu	25–30 g päivässä (3 g/MJ, 12,6 g/ 1000kcal)
Lisätysokeri	enintään 10 E%
Proteiinit	10–20 E%
Rasvan laatu	kovarasva n. 10 E% kertatyydyttymättömät 10–15 E% monityydyttymättömät 5–10 E%, joista n-3 -rasvahappoja 1 E%
Rasvan määrä	25–35 E%
Alkoholi	enintään 5 E%
Suola (NaCl)	naisilla enintään 6 g/vrk miehillä enintään 7 g/vrk

E % = prosenttia kokonaisenergiansaannista

Kovarasva = tyydyttynyt rasva + transrasva

Oikein ja monipuolisesti toteutettuna kasvisruokavalio pystyy täyttämään ihmisen ravitsemukselliset perustarpeet, kun eläinkunnan tuotteet on korvattu muilla ruoka-aineilla, kuten soijapavuilla ja niistä valmistetuilla tuotteilla, esimerkiksi tofulla ja soijamaidolla. Ravintoaineiden saanti riippuu kuitenkin siitä, minkälaista vegetaarista ruokavaliota noudattaa. Rajoittuneissa vegaanisissa ruokavaliossa on havaittavissa enemmän ravintoaineiden puutostiloja. Mahdollisia puutostiloja pyritään välttämään käyttämällä ravintolisiä ruokavalion rinnalla. Tiukkoja vegaaniruokavaliota ei kuitenkaan suositella pikkulapsille eikä odottaville ja imettäville äideille. (Aro ym. 2005, 66; Ihanainen ym. 2004, 159–161; Uski 2001, 15–16.)

Tarvittavat energiaravintoaineet saadaan koostamalla kasvisruokavalio monipuoliseksi. Siihen tulee sisältyä kokojyväviljoja ja -viljavalmisteita, palkokasveja, soijasta valmistettuja tuotteita, pähkinöitä, siemeniä, kasvirasvoja, vihanneksia, juureksia, perunoita, marjoja, hedelmiä ja sieniä. Keskimääräinen energiansaanti on kasvisruokailijoilla yleensä hieman vähäisempää kuin sekaruokaa syöville, koska kasvikunnan tuotteet sisältävät runsaasti vettä. Riittävän energian saannin takaamiseksi kasvisruokailijoiden on syötävä suurempia ruokamääriä kuin sekaruokavaliota noudattavien. Kasvisruokavalion suurin ja tärkein energianlähde ovat hiilihydraatit. Suotuisia hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmistet, kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat sekä maito ja maitovalmistet. Lisäksi täysjyväviljavalmistet, kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti ravintokuituja, joista on terveydelle edullisia vaikutuksia. (Aro ym. 2005, 64–66; Martat 2010; Kojo 2005, 14–17; Uski 2001, 16; Vegaaniruokavalio -Kasvikset 2010.)

Toinen tärkeä energianlähde on rasva. Rasvan osuus energiansaannista on kasvisruokailijoilla yleensä pienempi kuin sekaruokaa syöville. Rasvan saanti voi vaihdella kasvisruokavaliotyypin mukaan. Vegaaniruokavaliossa rasvan saanti on hyvin niukkaa toisin kuin lakto- ja lakto-ovovegetaarisisessa ruokavaliossa, jotka sisältävät kasvirasvan lisäksi eläinrasvoja. Kasvikunnan tuotteet eivät sisällä juurikaan rasvaa, poikkeuksena avokado, pähkinät, siemenet, kookosrasva ja kasviöljyt. Kasvikunnan tuotteista saadaan myös runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja, vain vähän tyydyttyneitä rasvahappoja ja ei lainkaan kolesterolia. Välttämättömiä rasvahappoja saadaan kasviöljyistä. Hyviä rasvan lähteitä kasvisruokavaliossa ovat kasviöljyjen lisäksi kasvirasvalevitteet. (Aro ym. 2005, 64; Hyvin koostettu kasvisruokavalio - Kasvikset 2010; Kojo 2005, 19; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kolmantena energian lähteenä toimii aminohapoista koostuneet proteiinit eli valkuaisaineet, jotka ovat ensisijaisesti suojaravintoaineita. Kaikkia ihmisen elimistölle välttämättömiä aminohappoja on lihassa, kalassa, maidossa ja munissa. Kasvikunnantuotteissa, lukuun ottamatta soijaproteiinia, on varsin niukasti välttämättömiä aminohappoja. Kasviproteiineista uupuu aina yksi tai useampi välttämätön aminohappo. Riittävä proteiinin saanti kasvisruokavaliossa ei muodostu ongelmaksi, sillä eri kasviproteiinit täydentävät toistensa aminohappokoostumusta.

Yhdistelemällä eri kasviproteiineja eritoten palkokasveja ja täysjyväviljatuotteita, saadaan aikaan suotuisa aminohappokoostumus. Varsinkin vegaaniruokavaliossa välttämättömien aminohappojen saanti on korostunut ja on äärimmäisen tärkeää, että eläinkunnan tuotteet korvataan palkokasveilla, pähkinöillä, siemenillä ja soijavalmisteilla. (Aro ym. 2005, 64; Hyvin koostettu kasvisruokavalio - Kasvikset 2010; Kojo 2005, 17–19; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kasvisruokavalioissa useimpien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on pääsääntöisesti runsasta. Lisäksi kasvisruokailijat pyrkivät välttämään puhdistettuja sokereita ja alkoholia, joten ruoan ravintoainetiheys on suuri. Kuitenkin eräiden välttämättömien ravintoaineiden saanti voi jäädä riittämättömäksi, varsinkin vegaaniruokavaliota noudatettaessa. Kriittisiä ravintoaineita ovat D- ja B₁₂-vitamiinit sekä rauta ja kalsium. Myös sinkin, seleenin, jodin ja B₂-vitamiinin saantiin on kiinnitettävä huomiota. (Aro ym. 2005, 64–65; Uski 2001, 20–23; Vegaaniruokavalio - Kasvikset 2010.)

Suomessa D-vitamiinin saanti auringon valosta on niukkaa pitkän pimeän talven vuoksi. Ravinnosta saatavaa D-vitamiinia esiintyy pääsääntöisesti eläinkunnan tuotteissa ja vitamiinoiduissa ravintorasvoissa. Kasvikunnan tuotteista D-vitamiinia sisältävät ainoastaan metsäsienet. Vegaanista ruokavaliota harjoittaville suositellaan ravinnon lisäksi D-vitamiinivalmisteiden käyttöä. Myös B₁₂-vitamiinin saanti on turvattava vitamiinivalmisteilla sekä B₁₂-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla vegaanisissa ruokavalioissa, koska sitä esiintyy biologisesti aktiivisessa muodossa ainoastaan eläinkunnan tuotteissa ja hiivavalmisteissa. Merilevävalmisteet ja hapatetut ruoat sisältävät pieniä määriä tehotonta B₁₂-vitamiinia, jolla on heikentävä vaikutus aktiivisen B₁₂-vitamiinin imeytymiseen. Rautaa kasvisruokavalioissa saadaan runsaasti erityisesti täysjyväviljavalmisteista, soijapavusta ja seesaminsiemennistä. Raudan saantiin on kuitenkin kiinnitettävä huomiota, koska se on huonosti imeytyvässä muodossa. Kasvipärisen raudan imeytyminen turvataan runsaalla C-vitamiinin ja orgaanisten happojen saannilla. Vegaaniruokavaliossa kalsiumin saanti on vähäisempää kuin sekaruokavaliossa, koska kasvituotteiden kalsium imeytyy maitovalmisteista saatavaa heikommin. Riittävä kalsiumin saanti taataan täydennetyillä soijavalmisteilla ja ravintoainevalmisteilla. (Aro ym. 2005, 64–65; Uski 2001, 20–23; Vegaaniruokavalio - Kasvikset 2010.)

Samoin kuin sekaruokavalion myös kasvisruokavalioiden koostamisessa on otettava huomioon ruokavalion monipuolisuus, vaihtelevuus, tasapainoisuus, kohtuus ja nautittavuus. Kasvisruokavalio on helppo koostaa monipuoliseksi käyttämällä ateriasuunnittelussa apuna ruokaympyrää tai ruokakolmiota. Ruokaympyrä ja -kolmio ohjaavat käyttämään ruoka-aineita oikeassa suhteessa kaikista ruoka-aineryhmistä. (Kasvisruokavalion koostaminen - Kasvikset 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Ruokaympyrässä ruoka-aineet on ryhmitelty lohkoihin ravintoainesisältönsä mukaan. Lohkojen koolla kuvataan eri ruoka-aineryhmien osuutta ruokavaliossa. Ruokakolmiolla havainnollistetaan missä suhteessa eri ruoka-aineita tulisi syödä. Kolmion kanta muodostaa ruokavalion perustan ja siinä esitetyjä tuotteita syödään eniten. Kolmion ylemmille tasoille noustessa ruoka-aineita syödään sitä vähemmän mitä pienemmäksi tason koko muuttuu. (Aro ym. 2005, 58.)

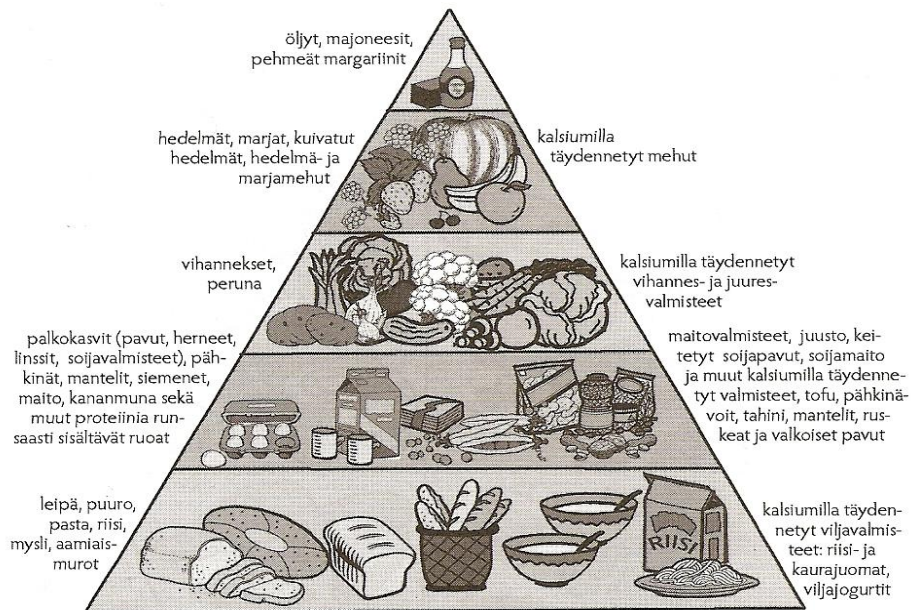
Laktovegetaarisisessa ruokaympyrässä sekaravinnon liha, kala ja kananmuna-lohko on korvattu palkokasveilla, pähkinöillä ja siemenillä, lakto-ovovegetaariseen ruokaympyrään (kuva 1) kuuluu näiden lisäksi myös kananmuna. Molempiin, lakto- ja lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon sisältyvät viljavalmisteet, vihannekset, juurekset, peruna, marjat, hedelmät, ravintorasvat sekä maitovalmisteet. (Kasvisruokavalion koostaminen - Kasvikset 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



KUVA 1.

Lakto-(ovo)vegetaarinen ruokaympyrä (18.10.2010, <http://www.kasvikset.fi>)

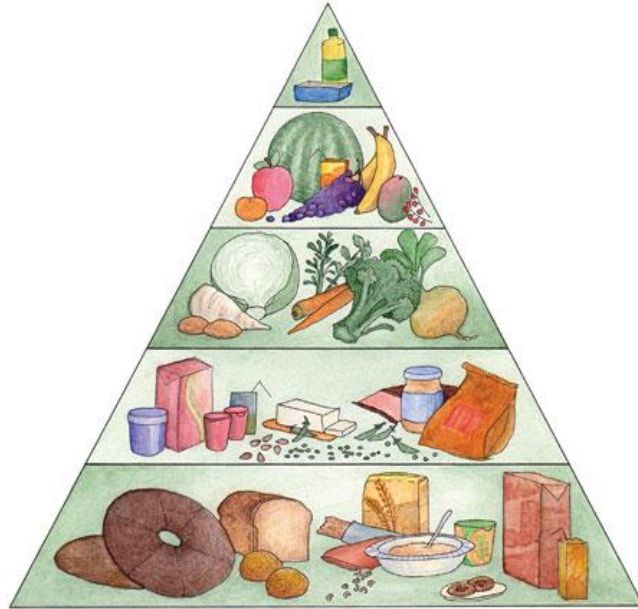
Lakto-ovovegetaarinen ruokakolmio (kuva 2) muodostuu viidestä ryhmästä. Lakto-ovovegetarisessa ruokakolmiossa alin taso muodostaa ruokavalion perustan. Toiselta tasolta löytyy proteiinin lähteet, kuten palkokasvit ja kananmuna. Kolmannella tasolla ovat vihannekset ja peruna. Neljäs taso muodostuu hedelmistä ja marjoista, joista saadaan useita terveyttä edistäviä aineita. Ruokakolmion huipulla ovat kasvirasvat, jotka turvaavat välttämättömien rasvojen saannin. Ruokakolmion oikealla puolella on havainnollistettu hyviä kalsiumin lähteitä. (Gould & Voutilainen 2009, 205.)



KUVA 2.

Laktovegetaarinen ruokakolmio (Gould & Voutilainen 2009, 205.)

Myös vegaaniruokavalion koostamisen avuksi on saatavilla ruokakolmio. Vegaanin ruokakolmio (kuva 3) koostuu viidestä eri tasosta. Alin taso eli niin sanottu ruokavalion perusta muodostuu viljatuotteista ja perunasta. Toinen taso koostuu eläinkunnan tuotteita korvaavasta ryhmästä, johon kuuluvat palkokasvit, pähkinät ja siemenet sekä soijavalmisteet että muut kasvipohjaiset maidon korvikkeet. Kolmannella tasolla ovat kasvikset eli vihannekset, juurekset ja sienet. Neljäs taso muodostuu marjoista ja hedelmistä. Kolmion kärjessä eli viidennellä tasolla ovat kasvirasvat.



KUVA 3.

Vegaanin ruokakolmio (18.10.2010, <http://www.vegaaniliitto.fi/pyramidi.html>.)

3 RAVINTOLA BAARI & GRILLI INTRO

Ravintola Bar & Grill Intro on yksi Kuopion Ravintolamestarit Oy:n omistamista toimipaikoista (liite 1). Muita toimipaikkoja ovat ravintola Isä Camillo, ravintola Musta Lammas, olutravintola Pannuhuone, juhla- ja catering-palvelu Makumestarit, Sauna, Magnum Areenan ravintola Paitsio, Areenan kabinetitarjoilu KuPSin peleissä, Kuopion Klubi, lounasravintola Oliva Biotekniassa ja Viestikadulla Technopoliksessa. (Isotalo, E. 2010.)

Kuopion Ravintolamestarit Oy on perustettu vuonna 1998 ja sen ensimmäisenä toimipaikkana avattiin Ravintola Isä Camillo Kauppakadulle entisen Suomen Pankin tiloihin. Toiminta alkoi laajeta vuonna 1999, jolloin Ravintolamestarit ostivat Satamakadulla, entisen Savon Wiinan tehtaan kellariholveissa, sijaitsevan Mustan Lampaan liiketoiminnan ja samalla syntyi tytäryhtiö Oy Ovis Nigra Ltd. Oluutravintola Pannuhuone rakennettiin Isä Camillon alakertaan, talonmiehen vanhaan asuntoon, vuonna 2001. Vuonna 2004 Baari & Grilli Intro aloitti toimintansa Kauppakadulla sijaitsevan entisen Mandatum-pankin tiloissa. Vuonna 2006 alkunsa sai juhla- ja catering-palvelu Makumestarit. Konserni jatkoi kasvuaan vuonna 2007, jolloin perustettiin Sauna entisen Nordea-pankin tiloihin Puijonkadulle. Sen toiminta perustuu sauna- ja kokoustilojen vuokraukseen. Samana vuonna Ravintolamestarit alkoivat myös vastata Magnum Areenan ravintola Paitsiosta sekä Areenan kabinetitarjoilusta KuPSin peleissä. Seuraavana vuonna (2008) Kuninkaankadulla sijaitsevan Kuopion Klubin ravintolatoiminnot siirtyivät Kuopion Ravintolamestarit Oy:lle. Vuonna 2009 perustettiin Lounasravintola Oliva Bioteknialle ja toinen Oliva lounasravintola avattiin Viestikadulle Technopolikseen vuonna 2010. (Isotalo, E. 2010.)

Alun perin yhtiö oli nimeltään Kuopion Ravintolamestarit Oy, mutta nimi muuttui lyhempään muotoon Ravintolamestarit Oy:ksi vuonna 2008. Nykyinen nimi tukee yhtiön tavoitteita toimia tulevaisuudessa myös muilla kuin Kuopion paikallismarkkinoilla. Ravintolamestarit Oy:n omistavat nykyisin Tauno Laukkarinen, Erkki Isotalo, Ari Alanko ja Allen Stanley. Ravintolamestareilla on tällä hetkellä yhteensä noin 65 työntekijää eri toimipisteissä. (Isotalo, E. 2010.)

3.1 Ravintolan yritystoiminta

Ravintola Baari & Grilli Intro (kuva 4) sijaitsee Kuopion vilkkaassa ravintolakorttelissa, Kauppakadulla, entisen Mandatum-pankin tiloissa. Rakennus on rakennettu vuonna 1920 ja sen on suunnitellut Johan Viktor Trömberg. Intro pyrkii olemaan Kuopion trendikkäin kohtauspaikka, jossa on helppo pistäytyä ja jonne voi pysähtyä nauttimaan kaupunkilaista tyyliä sekä elämänmenoa. Ravintola jakautuu kahteen osaan, ruokailupuoleen ja baariin, jota hallitsee 17 metriä pitkä baaritiski. Intro tarjoaa asiakkailleen maistuvaa lounas ja alá carte -ruokaa, erikoiskahveja ja -oluta, hienoja drinkkejä sekä hyvää, rentoa palvelua trendikkäässä ympäristössä menevän musiikin soidessa taustalla. (Isotalo, E. 2010.)

Musiikki on tärkeässä osassa liikeideaa, sillä jo nimi Intro viittaa musiikkiin tarkoittaen alkusoittoa. Aamupäivästä alkuiltaan asti musiikki on neutraalia ja toimii niin sanottuna audiomattona. Iltaisin musiikki on pääsääntöisesti 70–90-lukujen hittejä, groovella ja soulilla täydennettynä. Viikonloppuiltojen musiikkitarjonnasta vastaavat DJ tai live-orkesterit. Intron komediaklubi tarjoaa stand up-komiikkaa kerran kuukaudessa Suomen huippu esiintyjiltä. KalPan kotipelien aikaan Intro toimii virallisena jälkipelipaikkana, jossa kuullaan pelaajien tuoreet kommentit otteluista. (Isotalo, E. 2010; Ravintolamestarit Oy 2010.)

Asiakaspaikkoja ravintolassa on yhteensä 260, joista 70 on ruokailupuolella ja 190 baarissa. Kesäisin ravintolan edessä Kauppakadulla on terassi, jossa on 50 asiakaspaikkaa. Ravintola on avoinna seuraavasti:

ma 11 - 22.30

ti-to 11 - 02

pe 11 - 04

la 12 - 04

Keittiö avoinna:

ma klo 22.00, ti-to klo 22.30, pe-la klo 24.00 saakka.

(Isotalo, E. 2010; Ravintolamestarit Oy 2010.)



KUVA 4.

Intron logo (1.11.2010, <http://www.ravintolamestarit.net/aukiolo.htm>)

Intron á la carte-ruokalistalta löytyy eri hintaisia annoksia moneen eri makuun. Tarjolla on niin sanottua finger foodia, salaatteja, sandwicheja, hampurilaisia, wokkeja, pastoja, erilaisia liha-, kana-, kala- ja kasvisruokavaihtoehtoja sekä jälkiruokia. Ruoissa on nähtävissä kansainvälisiä vaikutteita. Makuja ja vivahteita on otettu eri puolilta maailmaa. Maanantaista perjantaihin on myös tarjolla lounasta kello yhdentoista ja kahden välillä. Lounasvaihtoehtoina on joko kevyt lounas, joka sisältää antipastibuffetin lisäksi keiton tai normaali lounas, joka sisältää edellä mainittujen lisäksi myös lämpimän ruoan. Kaikkiin lounaisiin kuuluu lisäksi kahvi tai tee. Lounaslista vaihtuu viikoittain ja á la carte-lista kolme kertaa vuodessa. (Ravintolamestarit Oy 2010.)

Intron baari on erikoistunut drinkkien valmistukseen. Koulutetut baarimestarit luovat maistuvia ja näyttäviä drinkkejä asiakkaan toivomusten mukaan. Osa ravintolan baarimestareista on saavuttanut mainetta jopa kansainvälisellä tasolla drinkkilpailuissa. Drinkkien raaka-aineisiin on panostettu paljon. Baarista löytyy runsas valikoima marjoja, hedelmiä ja mehuja. Asiakkaiden ostopäätöstä helpottamaan baarimestarit ovat tehneet oman drinkkilistan. Listasta löytyy erityyylisiä drinkkejä: lyhyistä pitkiin, makeista kirpeisiin, before dinner-, after dinner- ja all day-juomia. Baarin drinkkilista muuttuu säännöllisin väliajoin. Lisäksi baarista löytyy erittäin laaja valikoima erilaisia alkoholituotteita muun muassa ginejä, viskejä, konjakkeja, vodkia, liköörejä, oluita, siidereitä ja viinejä. (Isotalo, E. 2010; Ravintolamestarit Oy 2010.)

3.2 Kohderyhmä

Ravintola Baari & Grilli Intron kohderyhmä on noin 24–55-vuotiaat, henkiseltä iältään nuorekkaat kaupunkilaiset, jotka käyttävät verrattain runsaasti ravintolapalveluita. Ravintolassa käyminen kuuluu osana heidän vapaa-ajan viettoaan. Nämä henkilöt ovat jo työelämässä mukana ja/tai opiskelevat korkeakoulu- tai yliopistotasolla. He osaavat vaatia palvelua, mutta myös arvostavat suuresti hyvän, ammattitaitoisen ja laadukkaan yksilöllisen palvelun taitavaa ravintolahenkilökuntaa. (Isotalo, E. 2010.)

3.3 Kilpailijat

Ravintola Baari & Grilli Intron kilpailijoita ovat kaikki Kuopion keskustan ravintolat. Kauppakadun lähikilpailijat ovat enemmän baareja kuin ravintoloita. Gloria, Apteekkari ja AlePubi ovat liikeidealtaan perinteisen englantilaisen pubin kaltaisia. AlePubin asiakaskunnalle tuotteen hinta on merkittävin ostoperuste. Henry's Pub on musiikkipubi, jolla on oma vahva asiakaskuntansa. Passion, Onnela ja Armas ovat yökerhoja, jotka ovat avoinna vain osana viikonpäivistä. (Isotalo, E. 2010.)

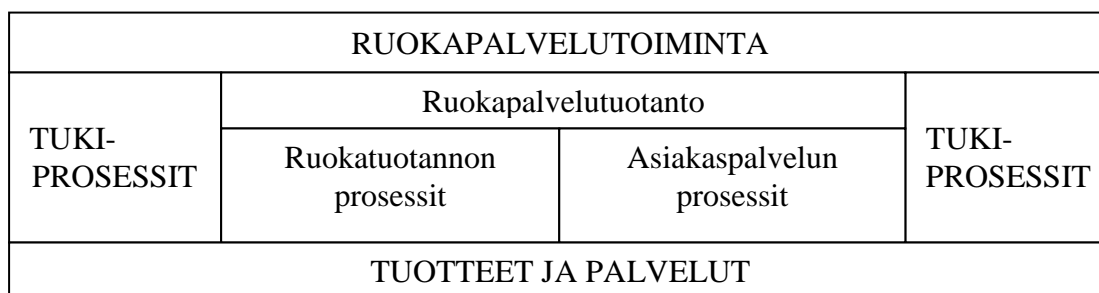
Kirjastokadulla sijaitseva Amarillo on liikeidealtaan lähimpänä Intron liikeidea. Molemmista ravintoloista löytyy ruokailutilan lisäksi kookkaat baarit. Amarillossa on paljon samantyyppisiä ruokia kuin Introssakin. Osa friteerattavista tuotteista on täysin samanlaisia. Molemmissa ravintoloissa tarjotaan lounasta sekä á la carte. Myös hintataso on samaa tasoa. Amarillon sisustuksen värimaailmakin on jossain määrin samankaltainen kuin Intron sisustuksessa. Molemmissa ravintoloissa on suosittu kalusteissa tummaa puuta ja terrakotan sävyjä seinissä. Kummassakin ravintolassa on tarjolla säännöllisin väliajoin live-musiikkia. Intro erottuu Amarillosta selvästi juomatuotteidensa ansiosta. Intron baarissa on panostettu drinkkien myyntiin. Ammattitaitoiset baarimestarit luovat toinen toistaan näyttävämpiä ja maistuvampia drinkkejä tuoreista raaka-aineista. Intron kapasiteetti drinkkien tekoon on paljon suurempi kuin Amarillon. Intron henkilökunta on hyvin ammattitaitoista ja motivoitunutta. Intron alkoholituotteiden määrä on laaja, varsinkin drinkkien tekoon tarvittaviin tuoreisiin raaka-aineisiin on panostettu. (Isotalo, E. 2010.)

Snellmannin puiston laidalla sijaitseva Memphis on myös merkittävä kilpailija Intron ruokatuotteidensa osalta. Memphisin ruokatuotteet ovat hyvin samankaltaisia kuin Intron. Molemmissa ravintoloissa tarjotaan lounasta ja alá carte -ruokaa. Memphisin tuotteiden hintataso on samaa keskitasoa Intron tuotteiden kanssa. Kumpikin ravintola on pyrkinyt luomaan kaupunkilaista ja nuorekasta tunnelmaa omaavan ilmapiirin. Koska Memphiksessä ei ole erillistä baaria ravintolan yhteydessä, sen aukioloajat ovat lyhyemmät kuin Intron. Intro erottuu sekä Memphiksestä että Amarillosta siinä, että se on täysin savuton, tupakointi on sallittua ainoastaan ravintolan ulkopuolella. Memphisistä ja Amarillosta löytyy molemmista tupakointikopit. (Isotalo, E. 2010.)

Viikonloppuillaisin Intron kilpailijoita ovat myös Kuopion ravintolakorttelissa sijaitsevat yökerhot (Armas, Passion ja Onnela), jotka ovat Intron tavoin avoinna aamuyöhön kello neljään asti. Yökerhoista Intro erottuu edukseen poikkeavalla musiikkilinjauksellaan. Musiikkitarjonta ei kuitenkaan ole liian rajattua, sillä kaksi kolmesta kappaleesta on helposti tunnistettavissa olevia. (Isotalo, E. 2010.)

4 KASVISRUOKAVIIKKOJEN JÄRJESTÄMINEN

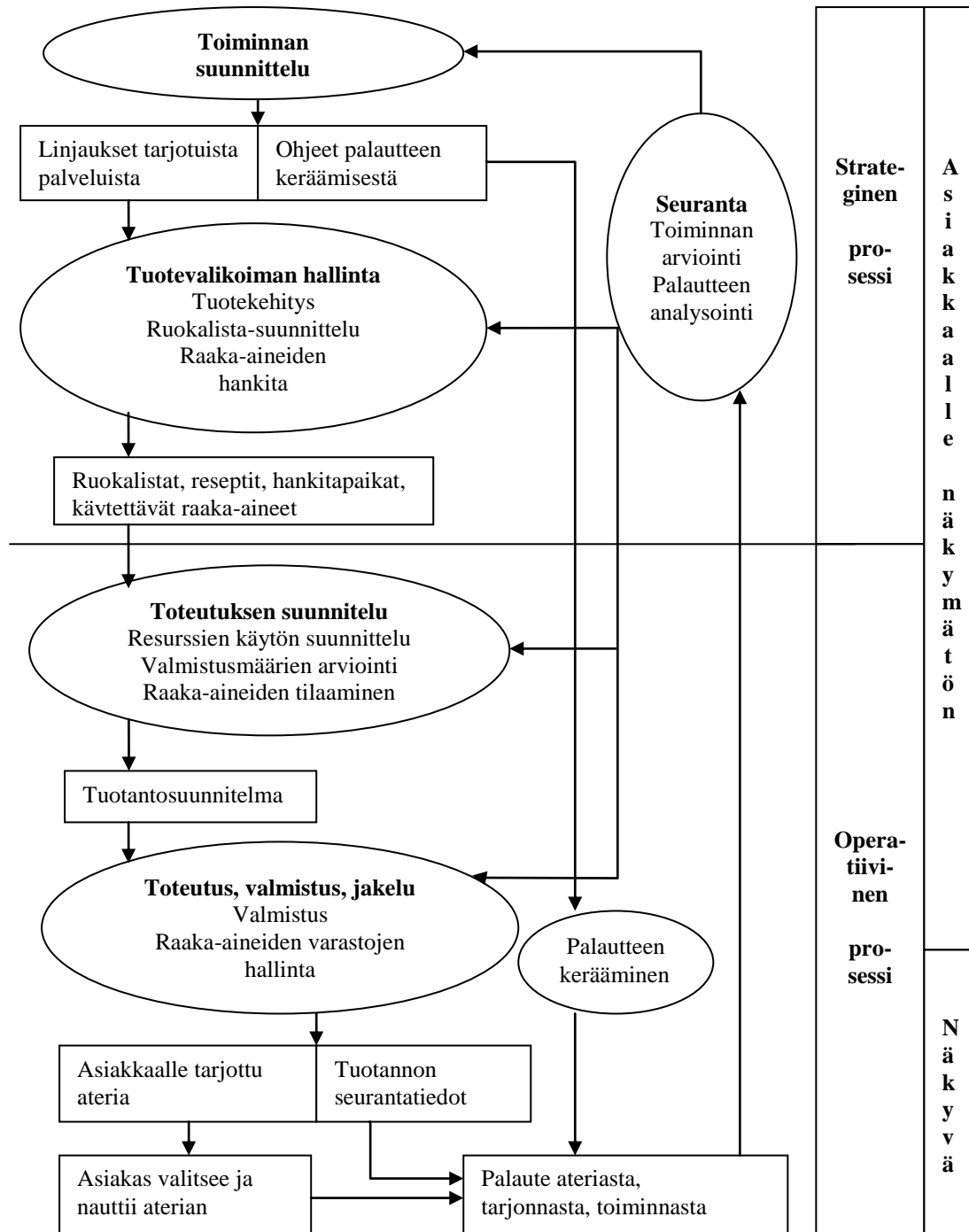
Ruokapalveluiden tuottaminen ammattikeittiöissä on monitahoinen prosessi, jossa asiakkaalle tarjotaan tuote ja siihen liittyvä palvelu. Tämä prosessi koostuu eri toimintojen muodostamasta tapahtumaketjusta. Ruokapalveluiden tuottamisesta käytetään myös nimitystä ruokapalvelutoiminta (kuvio 1), joka käsittää kaikki tuotteen ja palvelun tuottamiseen tarvittavat prosessit. Ruokapalvelutuotanto muodostuu ruokatuotannon ja asiakaspalvelun prosessien suunnittelusta, toteutuksesta sekä seurannasta. Ruokatuotannon prosesseja ovat ruoanvalmistuksen suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan liittyvät tehtävät. Asiakaspalvelun prosessien avulla ruoka- ja juomatuotteet tarjotaan asiakkaalle. Ruokapalvelutoiminnan tukiprosesseilla tarkoitetaan esimerkiksi taloushallinnan, kiinteistöhallinnan ja henkilöstöhallinnan prosesseja. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 17.)



KUVIO 1.

Ruokapalvelutoiminnan kokonaisuus (Taskinen 2007, 18).

Ruokatuotantoprosessi on ruokapalvelutoiminnan ydin. Se koostuu viidestä pääprosessista: ruokatuotannon kokonaissuunnittelusta, ruokatuotevalikoiman hallinnasta, ruokatuotannon toteutuksen suunnittelusta, ruokatuotannon toteutuksesta sekä toteutuksen seurannasta. Nämä prosessit sisältävät vielä pienempiä osaprosesseja. Yhdessä nämä prosessit muodostavat toiminnan ja tiedonkulun verkoston. Ruokatuotantoprosessi on jaettavissa strategiseen sekä operatiiviseen osaan. Strategiseen osaan kuuluvat ruokatuotannon kokonaissuunnittelu, tuotevalikoiman hallinta sekä seuranta. Nämä osat sekä suurin osa operatiivisista toiminnoista ovat asiakkaalle näkymättömiä. Operatiiviseen osaan puolestaan kuuluvat ruokatuotannon toteutuksen suunnittelu ja toteutus. Seuraavan kuvion 2 avulla voidaan hahmottaa ruokatuotantoprosessin toimintaa. (Lampi ym. 2009, 18–19; Taskinen 2007, 50–51.)



KUVIO 2.

Ruokatuotantoprosessin toiminnan kuvaus (Taskinen 2007, 51).

Tuotekehitys kuuluu olennaisena osana ruokatuotantoprosessiin. Yritysten on uudistettava, kehitettävä ja päivitettävä tuotteitaan sekä palveluitaan, jotta asiakkaiden mielenkiinto yritystä kohtaan saadaan ylläpidettyä. Onnistunut tuotekehitystoiminta on yksi keskeisimmistä edellytyksistä yrityksen menestymisen kannalta. Muutoin ennen pitkää yrityksen tuotteet vanhentuvat, myynti vähenee ja viimein loppuu kokonaan. (Jokinen 2001, 9; Taskinen 2007, 24.)

4.1 Tuotekehitysprosessi

TE-keskuksen määritelmän mukaan tuotekehitys on osa laajempaa liiketoiminnan kehittämistä. Tuotekehitystyön tavoitteena on yrityksen liikevaihdon ja kilpailukyvyyn kasvattaminen vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeita. (TE-keskus 2010.) Tuotekehityksen tarkoitus on siis luoda idea tai tuote järjestelmällisesti markkinointi- ja valmistuskelpoiseksi tuotteeksi tai palveluksi. Tuotekehityksen avulla voidaan parantaa jo olemassa olevia tuotteita ja palveluita vastaamaan paremmin kuluttajien tarpeita. Tuotekehitystyötä tarvitaan, sillä ympäristö ja ihmisten tarpeet muuttuvat. Esimerkkejä näistä muutoksista ovat kansainvälisen kilpailun lisääntyminen, tuotteiden käyttöiän lyheneminen, lainsäädännön ja määräyksien muutokset, elintarvike- ja kulutustottumusten muutokset, raaka-aine ja energiakustannusten kasvu, uusien ja korvaavien raaka-aineiden markkinoille tulo, teknologian kehittyminen, työelämän pelisääntöjen muutokset sekä ekologisuuden korostaminen. (Tuotekehitys-Tampereen ammattiopisto 2010.) Käytännössä tämä tarkoittaa ravintola-alalla sitä, että tuotekehityksellä pyritään kehittämään tuote, jonka avulla yritys pystyy toimimaan kannattavasti, parantamaan markkina-asemaansa samalla taaten asiakkaiden tyytyväisyyden ja yritystoimintansa jatkuvuuden.

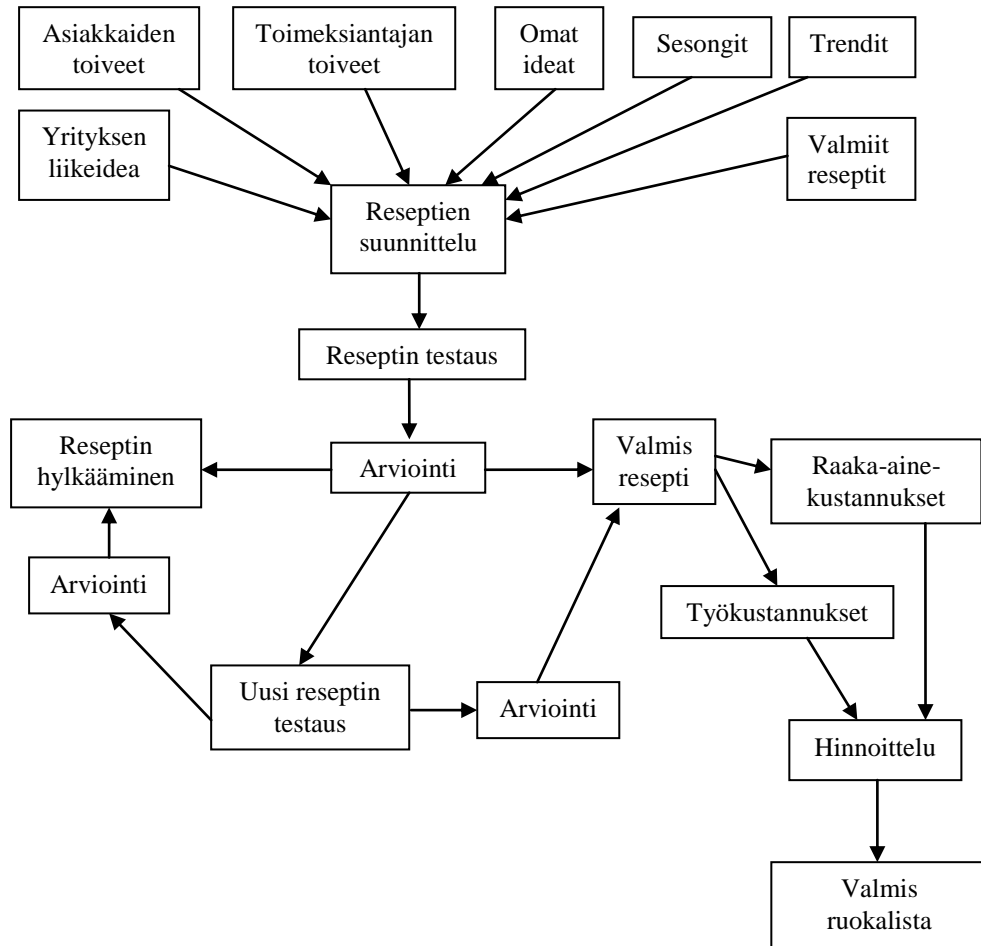
Ruokatuotannossa tuotekehityksellä tarkoitetaan ruokalistailla tarjottavien uusien ruokien kehittämistä, ohjeiden vakiointia sekä entisten jo käytössä olevien ruokaohjeiden päivittämistä raaka-aineiden hinnan tai käytettävien tuotemerkkien muutoksesta johtuen. Tuotekehityksen aikana on tarkoitus selvittää ruokatuotteiden kustannuksia, arvioida kustannusten ja ruokatuotteiden muutostarvetta sekä analysoida oman ruokatuotevalikoiman kiinnostavuutta ja ajantasaisuutta. (Lampi ym. 2009, 19–20, Taskinen 2007, 33.) Tuotekehitys voi olla luonteeltaan jatkuvaa tai se voidaan aloittaa suunnitellun aikataulun mukaisesti. Siihen saattaa myös liittyä erillinen päätös ruokalistan uudistamisesta tai päivittämisestä. Ammattikeittiöillä on erilaiset tarpeet, resurssit sekä mahdollisuudet toteuttaa tuotekehitystä. Tarpeet voivat liittyä uusien ruokatuotteiden kehittämiseen ja testaukseen tai entisen ruokalistan tietojen päivittämiseen. (Taskinen 2007, 33–34.)

Tuotekehityksen ja ruokatuotteiden suunnittelun keskeisiä tehtäviä ovat selvittää asiakkaiden mieltymykset, kerätä palautetta ja analysoida myyntilukuja. Ensimmäiseksi tulisi tarkastella ruokalistaista saatua palautetta ja arvioida niiden

pohjalta muutostarvetta. Palautetta voidaan purkaa läpikäymällä ja samalla analysoimalla asiakaspalautteita sekä myyntilukuja. Myös suunnitteluun osallistuvien henkilöiden oma arviointi tarvittavista muutoksista on tärkeää. On päätettävä käytetäänkö uudella ruokalistalla jo käytössä olevia ruokatuotteita, muunnellaanko niitä vai suunnitellaanko aivan uudet tuotteet. Tämän jälkeen alkaa pohtiminen siitä, millaisia tuotteita uudella listalla tarvitaan. Samalla kerätään ideoita siitä, kuinka tuotteet voitaisiin toteuttaa. (Taskinen 2007, 34.)

Tuotekehitys voi edetä koekeittiötestauksen, arviointien sekä reseptien muokkauksen kautta esimerkiksi henkilökunnasta koostuvan raadin arvioitavaksi ja sen jälkeen asiakkaiden arvioitavaksi. Uusi ruokatuote voidaan ottaa käyttöön, jos asiakkailta saatu palaute on tarpeeksi positiivista. Suunnittelu- ja koekeittiövaiheissa on laskettava ruokatuotteen raaka-ainekustannukset ja myyntihinta. Lisäksi on arvioitava, kuinka tuote soveltuu kokonaisuuteen. (Taskinen 2007, 34.) Ruokatuotteiden tuotekehitystyö aloitetaan reseptiikan kehittämällä. Reseptien suunnitteluun vaikuttavat yrityksen liikeidea, sesongit ja vallalla olevat trendit. Ideointiin vaikutteita haetaan ympäristöstä, esimerkiksi kirjallisuudesta, lehdistä, televisiosta ja eri maiden ruokakulttuureista. Ideoinnissa vain mielikuvitus on rajana. Reseptejä testataan ja onnistumisen mukaan päätetään jatkotoimenpiteistä. Valitut reseptit hinnoitellaan raaka-ainehintojen ja valmistuksesta koituvien kustannusten perusteella. Lopuksi hinnoitelluista resepteistä luodaan yritykselle ruokalista (kuvio 3).

Tuotekehitystyöllä tuotetaan ruokalajien valmistukseen ja tarjoiluun liittyvää yksityiskohtaista tietoa reseptien, ruokaohjeiden tai annoskorttien muodossa. Käytettävien raaka-aineiden ja niiden käyttömäärien sekä valmistus- ja tarjollelaitto-ohjeiden lisäksi voidaan tuotekehitystyön yhteydessä tuottaa tarinoita, jotka tukevat ruokatuotteen myyntiä. Tuotekehitystyöhön yhdistyy myös kannattavuus ja hinnoittelu. Kannattavuus huomioidaan tuotekehityksessä esimerkiksi annoksen kustannuksissa. Raaka-aineille voidaan määritellä esimerkiksi hintakehys, jonka rajoissa kustannusten tulee pysyä. (Taskinen 2007, 33.)



KUVIO 3.

Tuotekehitystyön kulkukaavio (Kuvio muokattu Teija Taskisen laatiman mallin pohjalta).

4.2 Aiheen valinta ja työn tavoitteet

Koko opiskelujeni ajan on mielessäni pyörinyt ajatus siitä, että lähtisin tekemään opinnäytetyöni jonkin käytännönläheisen, työelämän kanssa yhteydessä olevan toteutuksen ympärille. Aihetta pohtiessani tahdoin suorittaa opinnäytetyöni ehdottomasti työpaikalleni. Idea syntyi työpaikallani järjestettyjen teemaviikkojen pohjalta. Ajatuksena oli, että suunnittelisin ja toteuttaisin seuraavat teemaviikot ravintolaan ja raportoisin projektin kirjallisessa muodossa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuotekehittää teemaviikot ravintola Baari & Grilli Introon. Ravintolassa on aikaisemmin pidetty paljon erilaisia teemaviikkoja, kuten chili-, valkosipuli-, pihvi-, wokki-, pasta-, sushi-, pimp my burger- ja Intiaviikot. Aiemmin pidetyt teemaviikot rajoittivat uuden suunnittelua melkoisesti. Ennen kasvisruokaviikkojen idean syntymistä pohdittiin yhdessä ravintola Intron

keittiöesimiesten kanssa eri vaihtoehtoja teemaksi, joita ei ole vielä toteutettu kyseisessä ravintolassa. Esillä kävivät erikoislihaviikot ja sieniviikot. Nämä ideat kuitenkin tyrmättiin. Ravintolan keittiön esimiesten mukaan erikoislihaviikot tulisivat liian kalliiksi ja he epäilivät sen menekkiä kyseisessä paikassa. Sieniviikot eivät heidän mielestään vastanneet ravintolan liikeideaan, eivätkä he uskoneet tällekään suurta menekkiä. Kasvisruokaviikkoidea sai puolestaan saman tien hyväksynnän. Tämän teeman raaka-aineet olisivat edullisia ja saatavuus taattu, ajankohta osuisi sesonkiin. Lisäksi ravintolan asiakaskunnasta on tullut aiemmin palautetta, jossa toivottiin alá carte -ruokalistalle laajempaa valikoimaa kasvisruoista.

Suomen Hotelli- ja Ravintolaliitto ry:n vuonna 2006 teettämä ravintolaruokailun trenditutkimus todistaa kasvisruokailun kysynnän suosion. Tutkimuksen mukaan 28 %:a (n 2006 = 848) tutkimukseen osallistuneista toivoi laajempaa tarjontaa kasvisruokien osalta. Kasvisruokailijoiden määrän kasvaessa vuosi vuodelta myös kysyntää monipuolisemmista kasvisruokavaihtoehdoista ravintoloissa riittää. Kysynnän kasvaessa olisikin hyvä tarjota asiakaskunnalle monipuolisempi ja kattavampi valikoima ruokalistoilla. Kasvisruokateemaviikot päätettiin lopulta toteuttaa syksyn loppupuolella, tarkalleen ottaen 29.10. – 7.11.2009.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutustua kasvisruokailuun sekä tuotekehitystyöhön osana ruokapalveluiden järjestämistä teoriassa. Näiden pohjalta oli tarkoitus suunnitella ja toteuttaa kasvisruokaviikot ravintola Baari & Grilli Introon. Aiheeni vaati myös ruokatuotteiden laskutoimintoihin perehtymistä, koska tein kasvisruoista laskelmat ruokalistan hinnoittelua varten. Projektin aikana tutuksi tulivat niin suunnittelun kuin käytännön toteutuksenkin useat eri vaiheet.

Opinnäytetyöni tehtävänä oli suunnitella sekä toteuttaa, tuotekehitystyötä menetelmänä käyttäen (kuvio 3), kasvisruokaviikot ravintola Baari & Grilli Introon syksyllä 2009. Teemaviikkojen tarkoituksena oli tarjota kasvisruokailijoille monipuolisempi ja laajempi ruokalista. Lisäksi teemaviikoilla pyrittiin houkuttelemaan kasvisruokailijoita käyttämään ravintola Intron palveluita sekä parantamaan keittiön tuottavuutta. Tuotekehitystyössä tuloksia analysoitiin aistinvaraisen arvioinnin kriteerejä soveltaen. Nämä kriteerit pohjautuvat Tuorilan ja Appelbyen kirjan (2006), Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät, esittämiin keinoihin. Teemaviikkojen toteutuksesta kerättiin palautetta kasvisruokia

nauttineilta asiakkailta, jota arvioin laadullisen tutkimuksen menetelmää soveltaen. Laadullinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jonka avulla pyritään ”löydöksiin” tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja käyttämättä (Kananen 2008, 24).

4.3 Toteutus

Aloitin kasvisruokaviikkojen suunnittelun jo kesällä 2009. Suunnittelussa täytyi ottaa huomioon ravintola Baari & Grilli Intron liikeidea, keittiön koneet ja laitteet sekä kapasiteetti (kuvio 3). Myös ravintolan keittiöhenkilökunnalta tuli toive, että kasvisruokalista tulisi olla helposti toteutettavissa normaalin alá carte -listan ohessa. Aineistoa ja ideoita lähdin kokoamaan useista eri lähteistä, kuten erilaisista kasvisruokakeittokirjoista, lehdistä ja internetistä. Tarkoituksena oli suunnitella mahdollisimman monipuolinen ruokalista kasvisruokailijoille, josta löytyisi annoksia niin lakto-ovovegetaristeille kuin vegaaneillekin (taulukko 1). Tämän vuoksi päädyin tekemään kasvisruokalistan, josta löytyisi ainoastaan pääruokavaihtoehtoja.

Jotta teemaviikkojen ruoat noudattaisivat yrityksen liikeidea, päädyin suunnittelemaan tyyliltään samankaltaisia tuotteita kuin ravintolan alá carte -listoillaan on ollut. Ravintola Intron ruokalistoissa on nähtävissä vaikutteita ympäri maailmaa, suurimmat vaikutteet ovat tulleet Italiasta, Kaukoidästä ja Amerikasta. Valikoimassa on ollut muun muassa pastoja, risottoja, wokkeja, grilliruokaa, erilaisia muhennoksia ja patoja. Halusin huomioida suunnittelussani myös teemaviikkojen toteutusajankohdan eli syksyn sesonkiraaka-aineet ja -tuotteet. Syksy on tunnetusti keittojen aikaa, siksi päätin suunnitella ruokalistan sisältämään yhden keittoannoksen. Koska teemaviikkojen toteutus oli loppusyksystä, tahdoin käyttää suunniteltaviin ruokiin jossain muodossa myös sieniä ja kurpitsaa. Ruokien suunnittelussa pyrin huomioimaan myös jossain määrin ravitsemuksellista näkökulmaa. Tarkoitus oli saada annoksista monipuolisia ja täyttäviä.

Kun alustavasti kasvisruokalistalle suunniteltuja ruokia oli kertynyt 10 kappaletta (kurpitsakeitto, linssibalti, peruna-paprikafrittata, tofuwokki, tofu-kasvisvarras, kasvistorni, kasvismuhennos, munakoiso-kookoscurry, pestopasta ja sienispelttirisotto), ryhdyin testaamaan niitä ravintola Baari & Grilli Intron keittiössä. Ennen kuin lopullinen kasvisruokalista alkoi saavuttaa muotonsa, testasin suunnittelemani ruokia useampaan otteeseen syksyn mittaan. Ruokien kehittäminen ja karsiminen tapahtui aistinvaraisen arvioinnin kautta yhdessä ravintolan

keittiöesimiesten kanssa. Aistinvaraisessa arvioinnissa käytössä ovat kaikki aistit; näkö-, maku-, haju-, tunto- ja kuuloaisti. Arvioidessa ruokatuotteita havaintoja tehdään tuotteen ulkonäöstä, aromista, flavorista, rakenteesta sekä lämpötilasta (Tuorila & Appelbye 2006, 19-20). Maistellessamme ruokia analysoimme, mikä tuotteissa on hyvää ja mikä kaippaa muutosta. Omien havaintojeni ja saatujen neuvojen mukaan parantelin reseptejä. Osa resepteistä oli toimivia lähes sellaisenaan ja osa vaati useamman kokeilukerran ennen halutun lopputuloksen saavuttamista. Osa suunnitelluista resepteistä tuli hylätyksi arviointien seurauksena.

Aloitin ruokien testaamisen **kurpitsakeitolla**. Halusin tehdä keitosta täysin maidottoman, joka sopisi myös vegaaneille. Reseptiä kokeillessa havaitsimme keiton kaipaavan lisää makua ja väriä. Maukua lähdin parantamaan lisäämällä reseptiin sherryä. Väriä keittoon sain lisäämällä hieman saframia. Tämän jälkeen maistoimme keittoa uudelleen. Nyt sahramin maku tuli esille liian hallitsevasti ja sitä täytyi saada pyöristettyä jollain tavoin. Tässä vaiheessa luovuin maidottoman keiton tavoittelusta ja päätin käyttää voita ja kermaa pehmeän maun saamiseksi. Päätös oli oikea, sillä voin ja kerman lisäyksen jälkeen maku oli miellyttävän pehmeää ja aromikasta. Kurpitsakeitto tarjottaisiin samaan tyyliin kuin muutkin Intron listalla olleet keitot eli keittokulhosta kahden paahdetun maalaisleipäsiivun kera. Jotta annos ei jäisi liian tylsäksi ja ”kotikutoisenoloiseksi”, siihen oli lisättävä ”nyanssia”. Purutuntumaa ja näyttävyyttä keittoon sain paahdettujen kurpitsansiementen avulla, joita laitoin annokseen keiton päälle. Kurpitsa on hyvä beetakaroteenin lähde ja sen siemenistä saatiin annokseen proteiinia sekä hyviä pehmeitä rasvoja. Annoksesta tuli kaunis sekä täyttävä. Arvioinnissa annos hyväksyttiin kasvisruokalistalle.

Linssibalti ei menestynyt testauksessa. Intialaisvaikutteisen muhennoksen ulkonäkö oli epämiellyttävä ja se näytti puuroilta. Myös maussa ja suutuntumassa oli parantamisen varaa. Linssibaltin koostumus oli ”mössömäinen” ja maultaan jauhoinen. Ruoassa oli niin paljon puutteita, joten arvioinnin tuloksena päätin hylätä reseptin kasvisruokalistalta.

Italialaista vaikutetta ruokalistalle halusin tuoda omeletin tyyllisellä **perunapaprikafrittatalla**. Pääkomponentteina toimivat peruna, paprika, shalotti ja tuore rosmariini. Peruna-paprikafrittatan resepti osoittautui testauksessa toimivaksi, eikä siihen ollut tarvetta tehdä muutoksia. Maku, rakenne ja väri olivat onnistuneet. Tuore rosmariini toi mukavaa ”nyanssia” makuun. Frittatan lisänä päätin tarjota salaattia ja

aiolidipin. Salaattiin laitoin miniluumutomaatteja, tuorekurkkua, punasipulia, jonka maustoin suolalla, pippurilla ja oliiviöljyllä. Se toi annokseen raikkautta ja keveyttä. Aiolidipin tehtävä oli toimia annoksen kosteuttajana kastikkeen sijaan. Arvioinnissa annos koettiin onnistuneena. Siinä oli runsaasti raikkaita värejä, maku oli miellyttävä ja suutuntuma oli hyvä. Kananmunan ansioista ruoka sisältää runsaasti proteiinia. Annoksesta tuli monipuolinen, se on täyttävä, muttei liian raskas. Ruoka sopi niin ovovegetaarille kuin keliakikollekin. Annos hyväksyttiin kasvisruokalistalle.

Tofuwokin halusin suunnitella täysin maidottomaksi ja sopimaan sekä vegaanille että keliakikolle, siksi valitsin käytettäväksi riisiniuudelia. Annoksen tekoon käytin samaa kasvismixiä, mitä ravintola Introssa käytetään alá carte -listan wokkeihin, jotta keittiön säilytysastiat sekä -tilat riittäisivät teemaviikkojen aikana. Wokkikastikkeeseen hain makua inkivääristä, valkosipulista, chilistä, soijasta, sherrystä, omenamehusta ja sokerista. Käyttämäni tofu oli kiinteää maustamatonta tofua, jonka päätin olla marinoimatta suhteellisen voimakkaan makuisen kastikkeen vuoksi. Annosta testatessani havaitsin kastikkeen olevan liian ohutta. Tämän ongelman ratkaisin lisäämällä hieman maizenaä sen joukkoon. Myös kastikkeen raaka-ainesuhteita oli paranneltava jonkin verran. Uudelleen testauksessa ja arvioinnissa sekä maku että koostumus olivat onnistuneita. Lisäksi annoksen tuoksu oli houkutteleva. Tofu tekee annoksesta ravinteikkaan, koska se sisältää runsaasti proteiinia, rautaa, kalsiumia sekä sinkkiä. Annoksesta tuli monipuolinen ja täyttävä. Annos läpäisi aistinvaraisen arvioinnin ja se päätettiin ottaa kasvisruokalistalle.

Tofu-kasvisvarras oli tarkoitus suunnata vegaaneille sopivaksi ruoaksi. Testauksessa tofu-kasvisvarras osoittautui kuitenkin toimimattomaksi. Tofu ei pysynyt koossa vartaassa vaan lähti halkeilemaan ja irtoamaan tikusta. Pohdimme yhdessä ravintolan keittiöesimiesten kanssa tofun poisjättämistä ja pelkän kasvisvartaan valmistamista. Tulimme siihen lopputulokseen, ettei pelkkä kasvisvarras tekisi kauppaansa. Jokainen osaa valmistaa kasvisvartaan ja se kuuluu enemmän kesän grillijuhliin kuin ravintolan ruokalistalle. Arvioinnin seurauksena päätin luopua reseptistä, eikä tämä ruoka päätynyt kasvisruokalistalle.

Kasvistorniannoksen suunnittelin käymään sekä vegaaneille että laktoosi-intolerantikoille. Torni oli koottu munakoiso-, kesäkurpitsa- ja tomaattiviipaleista, joiden välissä oli paahdetusta munakoisosta ja kikherneistä valmistettu maustetahna.

Itämaista vivahdetta annokseen toi maustetahnaan käytetty tulinen harissamauste. Lisäkkeinä oli bulguria, paistettuja kasviksia sekä tomaattikastiketta. Testausvaiheessa kävi ilmi, että munakoiso- ja kesäkurpitsaviipaleita täytyy esipaahtaa, muuten kasvistorni jäisi raa'aksi keskeltä. Seuraavalla testauskerralla esipaahtoin munakoiso- ja kesäkurpitsaviipaleita, jonka jälkeen annosta arvioitiin uudestaan. Arvioinnissa annoksen maku, ulkonäkö ja rakenne olivat kohdallaan. Annoksessa oli havaittavissa erilaisia rakenteita sekä runsaasti väriä. Maustetahna toi mukavaa tulisuuutta ja potkua annokseen. Annoksesta tuli vähärasvainen, monipuolinen, täyttävä ja kikhernetahnalla siihen saatiin hyvä proteiinikoostumus. Arvioinnissa annos todettiin kaikin puolin onnistuneeksi ja se pääsi kasvisruokalistalle.

Kasvismuhennoksella halusin tuoda kasvisruokaviikoille syksyistä tunnelmaa. Ruokaa testatessa havaitsin reseptissä useita epäkohtia. Aistinvaraista arviointia suoritettaessa Intron keittiöesimiesten kanssa totesimme muhennoksen olevan liian laihaa, maku kaipasi enemmän potkua ja vihreiden kasvien väri oli harmaantunut. Väriin häviämisestä pystyttiin päättämään, että vihreät kasvikset oli lisätty liian aikaisin muhennoksen joukkoon. Tämän korjasin seuraavalla testauskerralla lisäämällä ne vasta loppuvaiheessa ruokaan. Maun parantamiseksi lähdin lisäämään muhennokseen valkoviiniä ja sherryä. Lisää potkua ruokaan hain valkosipulilla, sambal oelekilla sekä harissatahnalla. Mukava vieno tulisuus saavutettiin näillä lisäyksillä, mutta tämänkin jälkeen ruoka kaipasi lisää kirpeyttä. Intron keittiön esimiehet kehottivat kokeilemaan valkoviinietikkaa kirpeyden tavoittelemiseksi. Testasin heidän neuvoaan ja se toimi. Tämän jälkeen kasvismuhennosta arvioitiin uudestaan yhdessä ravintola Intron keittiöesimiesten kanssa. Nyt ruoassa oli kaivattua mausteisuutta, värit olivat säilyneet ja kasvien rakenne oli hyvä. Muhennoksen lisäkkeenä tarjosin bulguria, naanleipää ja soijadippiä. Ruoka sopii sellaisenaan laktoosi-intolerantikoille, lakto-ovo- sekä laktovegetaristeille. Poistamalla naanleivän annoksesta se sopii myös maidotonta ja vegaanista ruokavaliota noudattaville. Annoksesta tuli täyttävä, monipuolinen ja vähärasvainen. Kasvismuhennos hyväksyttiin kasvisruokalistalle ja se päätettiin tarjota samaan tyyliin kuin Intron alé carte -listalla olevat pataruoat. Muhennos ja bulgur tarjottaisiin omissa erillisissä keittokulhoissaan.

Suunnittelemani **munakoiso-kookoscurry** sain täystyrmäyksen ravintola Intron keittiöesimiehiltä jo ennen testausvaihetta. Heidän mielestään tämä ruoka olisi liian

samankaltainen *à la carte* -listalla jo olleen intialaisvaikutteisen annoksen kanssa. Näin ollen hylkäsin reseptin kokonaan, eikä sitä tullut kasvisruokalistalle.

Pestopastan suunnittelin, koska halusin osoittaa, että tavallisen peston tilalle on olemassa muitakin vaihtoehtoja. Valmistin peston käyttäen pääkomponentteina tuoretta persiljaa ja saksanpähkinää. Annokseen käytin lisäksi tuoretta pinaattia ja koristeluun saksanpähkinämurskaa. Pinaatista annokseen saatiin rautaa ja saksanpähkinöistä proteiineja sekä hyviä pehmeitä rasvoja. Testauksessa resepti osoittautui toimivaksi. Aistinvaraista arvioinnissa koettiin maun, värin ja rakenteen olevan kohdallaan. Pestopasta oli väriltään raikkaan vihreä, maukas. Mukavaa purutuntumaa pastaan toi myös saksanpähkinämurska. Annos tarjottaisiin kuten muutkin ravintola Intron *à la carte* -listalla olevat pastat eli parmesanraasten kanssa. Annoksesta tuli kauniin värinen ja täyttävä. Arvioinnin tuloksena pestopasta päätettiin ottaa kasvisruokalistalle. Pestopasta sopii laktoosi-intolerantikoille sekä lakto-ovo- että laktovegetaristille.

Sieni-spelttirisotto sai alkunsa halustani käyttää sieniä jossain muodossa kasvisruokaviikoilla. Risoton raaka-aineeksi valitsin speltin, koska se on riisiä mielenkiintoisempi ja ravintorikkaampi vaihtoehto. Sieneksi valitsin siitakkeen. Testasin sieni-spelttirisoton reseptiä, ja se oli toimiva ilman muutoksia. Aistinvaraisessa arvioinnissa niin maku, väri kuin rakennekin todettiin onnistuneiksi. Lisäksi annoksen tuoksu oli hurmaava. Spelttijyvän ansiosta risotosta ei tullut liian puuromaista. Ruoka soveltuu lakto-ovo- ja laktovegetaristeille sekä laktoosi-intolerantikoille. Annoksesta tuli hyvin syksyinen ja täyttävä. Sieni-spelttirisotto sai arvioinnissa hyväksynnän ja se pääsi kasvisruokalistalle. Annos tarjottaisiin parmesanraasteella höystettynä, kuten muutkin ravintola Intron *à la carte* -listoilla olleet risotot.

Arvioiden ja karsintojen jälkeen lopulliselle kasvisruokaviikkojen ruokalistalle (liite 2) päätyi seitsemän hyvin erilaista pääruoka-annosta: kermainen kurpitsakeitto, peruna-paprika frittata, kasvistorni, kasvismuhennos, tofuwokki, pestopasta sekä sieni-spelttirisotto (liite 3). Kasvisruokaviikkojen kaikki ruoat soveltuivat lakto-ovovegetaristeille, kuusi ruokaa sopi lakto-vegetaristeille, kolme ruokaa ovo-vegetaristeille sekä kaksi ruokaa vegaaneille. Lisäksi listan ruoista yksi ruoka soveltui keliaakikoille, neljä ruokaa soveltui maidottomille ruokailijoille. Kaikki ruoat

soveltuivat laktoosi-intolerantikoille. Nämä tiedot merkittiin teemaviikkojen ruokalistalle annoskohtaisesti.

Tuotteita ei olisi voinut tulla teemaviikkojen ruokalistalle oikeastaan enempää, sillä ravintola Baari & Grilli Intron keittiön säilytystilat ovat rajalliset. Tämän vuoksi osaan teemaviikkojen ruokalistalle päätyneihin annoksiin käytettiin jo keittiöstä löytyviä tuotteita. Näitä olivat kurpitsakeiton kanssa tarjottava maalaisleipä, frittatan kanssa tarjottava aioli sekä kasvismuhennoksen kanssa tarjottava soija ja naanleipä.

Kasvisruokaviikkojen reseptiikan ollessa koossa, alkoi kustannusten laskeminen ja annosten hinnoittelu Selanderin ja Vallin (2007) kirjassaan esittämän mallin mukaisesti annoskorttien avulla. Annoskorttien tärkein tehtävä on selvittää raaka-ainekustannukset. Annoskortit voivat sisältää myös erilaisia tuotehinnoittelulaskelmia tai kannattavuuslaskelmia, joiden avulla hinnoittelu ja kannattavuuslaskelmat suoritetaan. (Selander & Valli 2007, 85.) Aluksi laskin annoskortteihin kaikkien kasvisruokien ainekulut kertomalla käyttöpainon käyttö hinnalla. Raaka-aineiden ostohinnat sain tavarantoimittajan lähetyslistoista. Laskelmissa jätin painohävikin huomioimatta, koska sitä ei juuri tullut. Tässä tapauksessa käyttö hinta oli sama kuin ostohinta. Seuraavaksi laskin ruokien valmistukseen käytetyt työtunnit ja lisäsin tiedot annoskortteihin. Työkustannukset selvitin kertomalla tuntipalkan työhön minuutteina käytetyllä ajalla ja jakamalla sen kuudellakymmenellä minuutilla. Annoskor-teista siirsin ainekulut ja työkustannukset katetuottolaskelmaan, jonka avulla ruokien hinnoittelu voitiin suorittaa.

Katetuottolaskentaa käytetään apuna kannattavuuden arvioinnissa ja suunnittelussa. Katetuottolaskelmasta voidaan tarkastella myynti-, palkka- ja käyttökatteita. Myyntikatteesta selviää kuinka paljon liikevaihdosta on jäljellä katetta raaka-ainekustannusten vähentämisen jälkeen. Palkkakate kertoo toiminnan katteen henkilöstökustannusten vähennyksen jälkeen ja käyttökatteesta näkyy lopullinen kannattavuus kaikkien kustannusvähennysten jälkeen. (Selander & Valli 2007, 61–63, 78.) Käytännössä tämä tapahtui siten, että vähensin ruokatuotteesta siihen suoraan kohdistuvat muuttuvat kulut. Tämän jälkeen vähensin toiminnasta koituvat henkilöstökulut, jonka jälkeen olisi vähennettävä kiinteät kulut, joihin toiminnan laajuus ei suoraan vaikuta. Omista laskelmistani jätin kiinteiden kustannusten osuuden laskematta, koska en saanut näistä yrityksen tietoja. Lopullisen kasviruokaviikkojen

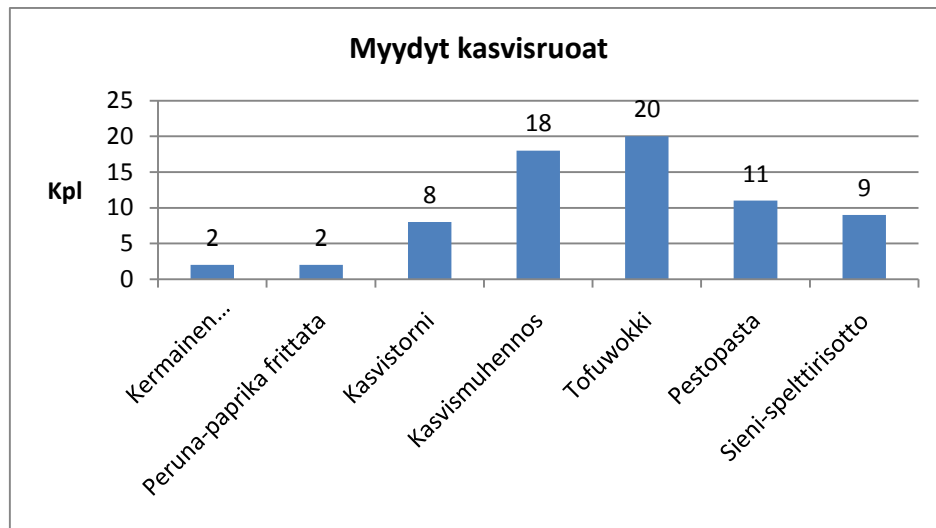
annosten hinnoittelun suoritti yrityksen johto antamieni kustannuslaskelmien pohjalta. Koska raaka-aineiden ostohinnat olivat hyvin edulliset, saatiin annosten katteet korkeiksi (liite 4).

Kasvisruokaviikkojen markkinointi tapahtui puolestaan yrityksen markkinointistrategian mukaisesti. Ravintolamestarit Oy:n ravintoloiden yhteisellä internet-sivustolla (www.ravintolamestarit.net) ilmoitettiin ravintola Baari & Grilli Introssa 29.10.2009 alkavista kasvisruokaviikoista. Ravintola Baari & Grilli Intron omilla internet-sivustoilla (www.ravintolamestarit.net/intro) oli nähtävillä kasvisruokaviikkojen ruokalista kokonaisuudessaan (liite 2). Myös 28.10.2009 ja 4.11.2009 ilmestyneissä ilmaisjakelulehti Viikkosavossa oli ravintola Baari & Grilli Intron mainoksessa maininta ruokapuolella olevasta kasvisruokaviikoista (liite5).

4.4 Tulokset

Ravintola Baari & Grilli Introssa järjestetystä kasvisruokaviikoista kerättiin palautetta kyselylomakkeen (liite 6) avulla teemaviikkojen ruokalistalta syöneiltä asiakkailta. Lomakkeet esiteltiin ja annettiin asiakkaille laskunmaksun yhteydessä. Kyselyyn vastaaminen pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi ja nopeaksi. Tämän vuoksi lomake sisälsi ainoastaan kaksi kysymystä, joilla kysyttiin asiakkaiden mielipiteitä kasvisruokaviikoista ja sen ruoista. Tarkoituksena oli tutkia kasvisruokaviikkojen teeman ja ruokien onnistuneisuutta. Saatua palautetta lähdin analysoimaan laadullista tutkimusmenetelmää soveltaen. Laadullinen tutkimus pyrkii ilmiön kuvaamiseen, ymmärtämiseen ja mielekkään tulkinnan antamiseen (Kananen 2008, 24). Sen tarkoituksena on ymmärtää ilmiötä syvällisesti. Kyselylomakkeitten vastauksia lähdin tutkimaan aineistolähtöisen tutkimuksen eli induktion kautta. Induktiolla tarkoitetaan yksittäisestä yleiseen etenemistä eli yksittäisten tapausten avulla pyritään tekemään yleistyksiä (Kananen 2008, 20).

Kasvisruokaviikkojen kyselyyn vastaaminen pohjautui täysin asiakkaiden vapaaehtoisuuteen. Kaikki teemaviikkojen ruokailijat eivät halunneet osallistua kyselyyn vastaamiseen, useimmiten syynä oli ajan puute. Tästä johtuen tutkittavan aineiston otanta jäi melko suppeaksi. Teemaviikoilla myytiin yhteensä 70 kasvisruokalistan annosta, jotka jakautuivat seuraavan kuvio 4 mukaisesti.



KUVIO 4.

Kasvisruokaviikkojen annosten myyntimäärät

Tästä huolimatta tutkittavia kyselylomakkeita kertyi ainoastaan yhteensä 24 kappaletta. Kyselylomakkeen vastaukset on teemoiteltavissa kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä tutkittiin asiakkaiden mielipiteitä yleisellä tasolla kasvisruokaviikoista ja toisessa ryhmässä selviteltiin tarkemmin asiakkaiden mielipiteitä kasvisruokaviikkojen ruokalistan annoksista (kuvio 5).



KUVIO 5.

Kasvisruokaviikkojen asiakaskyselyn annoksista saatujen palautteiden määrät

Tutkimusaineistosta selvisi, että kasvisruokateemaviikkojen järjestämistä pidettiin kaiken kaikkiaan hyvänä ideana, tätä mieltä olivat kaikki (n = 24) kyselyyn vastanneet henkilöt. Negatiivista sanomista kasvisruokateemasta ei ollut, vaan se koettiin

ajankohtaiseksi. Teemaviikkojen järjestämistä kuvailtiin muun muassa piristäväksi lisäksi harmaaseen syksyyn sekä hyväksi keinoksi houkutella kasvisruokailijoita ravintolaan. Vastauksista voitiin huomata, että kasvisruokateemaviikkojen järjestämistä pidettiin mukavana vaihteluna ravintoloiden tarjontaan, varsinkin Kuopion seudulla. Teemaviikkojen ruokalista koettiin monipuolisena ja maininnat annosten sopivuudesta eri ruokavaliolle plussana. Tutkimusaineistosta nousi esille myös se fakta, että ravintoloissa on tällä hetkellä tarjolla liian vähän kasvisruokaa ja ruokalistoilta kaivattiin laajempaa valikoimaa kasvisruokavaihtoehtoista. Lisäksi vastauksista oli havaittavissa toive saada lisää samankaltaisia tapahtumia. Kehitysehdotukseksi mainittiin aktiivisempi teemaviikkojen ruokien myynti tilausvaiheessa.

Tutkimusaineistosta kävi ilmi, että kasvisruokaviikkojen ruokiin oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä ja niitä pidettiin maukkaina. Kaikista teemaviikkojen ruoista ei saatu mielipiteitä otannassa. Mielipiteet peruna-paprikafrittatasta jäivät kokonaan uupumaan, lisäksi kermaisesta kurpitsakeitosta ei saatu kuin yksi mielipide analysoitavaksi. Suosituimmiksi annoksiksi vastausten joukosta kohosivat kasvismuhennos ja sieni-spelttirisotto. Nämä olivat ruokia, jotka koettiin kasvisruokaviikoilla parhaiten onnistuneiksi. Kasvismuhennosta kuvailtiin vastauksissa maukkaaksi, mausteiseksi, lämmittäväksi, houkuttelevaksi, ruokaisaksi ja täyttäväksi. Sieni-spelttirisottoa kuvailtiin sanoilla mielenkiintoinen, täyttävä, maukas, hyvä ja hieman suolainen. Kyselyn vastauksista oli havaittavissa myös kermaisen kurpitsakeiton ja pestopastan onnistuneen toteutuksessa. Niitä pidettiin maukkaina ja täyttävinä. Eräässä mielipiteessä pestopasta koettiin liian kuivana ja mauttomana, positiivista annoksessa oli ollut pähkinämurska.

Vastausten perusteella heikoiden toteutuksessa onnistuneet ruoat olivat kasvistorni- ja tofuwokkiannokset. Näiden annosten kokoja pidettiin liian pieninä ja makuelämykset eivät vastanneet odotuksiin kaikissa tapauksissa. Vastauksista voitiin huomata, ettei kasvistornin kypsennyksessä oltu täysin onnistuttu. Lisäksi mielipiteet tofuwokin maustamisesta olivat ristiriitaisia, toiset pitivät annosta liian mausteisena kuin taas toisten mielestä se olisi tarvinnut lisää makua.

Kasvisruokaviikoista kerätyn mielipidetutkimuksen tuloksia ei voida pitää kovin luotettavina, sillä kyselystä saatujen vastausten määrä on liian pieni. Vastauksissa ei

esimerkiksi saatu tietoja kaikista teemaviikon ruoka-annoksista. Lisäksi kermaisesta kurpitsakeitosta saatuja tietoja ei voida pitää täysin paikkaansa pitävänä, koska yhden vastauksen perusteella ei saada varmuutta siitä, olisivatko muutkin ruokailijat olleet samaa mieltä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli käsittää tuotekehityksen rooli ja merkitys osana ruokapalveluja kasviruokateemaviikkojen ruokatuotantoprosessien suunnittelun ja toteutuksen kautta. Tutustuin kasvisruokailuun ja tuotekehitykseen tarvittavaan teoretiseen tietoon. Käsittelin myös lyhyesti ruokapalveluyrityksen liiketoimintaa sekä ruokatuotteiden hinnoittelua. Näiden seikkojen pohjalta lähdin suunnittelemaan ja toteuttamaan kasvisruokaviikkoja. Laadin toteuttamastani kasvisruokaviikoista raportin, joka pohjautuu työni teoriaosuuteen. Raportoin ravintola Baari & Grilli Intron järjestettyjen kasvisruokaviikkojen suunnittelusta, työn kulusta, toteutuksesta sekä asiakkailta saadusta palautteesta.

Suunnittelin ja olin toteuttamassa kasvisruokaviikkojen ruokatuotantoprosesseja. Tavoitteenani oli tuotekehittää toimiva ja monipuolinen kasvisruokalista, joka tarjoaisi ravintola Intron asiakkaille miellyttäviä kokemuksia ja ruokaelämyksiä kasvisruokien parissa. Halusin tarjota esteettisesti kauniita ja herkullisia ruokia, joissa yhdistyivät uudet maun ja houkutteleva ulkonäkö. Erityisesti kiinnitin huomiota ruokien suunnittelussa syyskauden sesonkivaivojen hyväksikäyttöön.

Reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimustulokset tulee olla toistettavissa eli ne eivät saa olla sattumanvaraisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226; Uusitalo 1999, 84.) Opinnäytetyöni reliabiliteetti on hyvä, koska olen itse toteuttanut ruokatuotantoprosessit Taskisen (2007, 51) kirjassaan esittämän mallin mukaisesti kirjaten ylös kaikki työvaiheet tarkasti. Reseptiikan avulla tulokset ovat toistettavissa. Opinnäytetyöhöni olen koonnut tietoa useista eri lähteistä, mikä vahvistaa luotettavuutta. Olen valinnut aiheita käsitteleviä alkuperäislähteitä. Kiinnitin myös huomiota lähteiden ajankohtaisuuteen ja pyrin käyttämään mahdollisimman paljon tuoreita lähteitä.

Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä on tarkoituskin. Teoreettisen ja operationaalisen määritelmän ollessa yhtäpitävät on validiteetti onnistunut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226; Uusitalo 1999, 84.) Kasvisruokaviikkojen käytännön toteutus sekä raportointi pohjautuvat työssäni esitettyyn teoreettiseen viitekehitykseen ammattikeittiön ruokatuotantoprosessista ja

tuotekehityksestä. Viitekehyksessä mainitut osatekijät olivat käytännössä yhtä suuressa osassa.

Kasvisruokaviikkojen ruokatuotannon suunnittelu ja toteutus onnistuivat melko hyvin. Saavutin opinnäytetyölleni asettamani tavoitteet. Työn laajuus kuitenkin yllätti. Tiedon etsimisessä, rajaamisessa ja tiivistämisessä oli hieman ongelmia. Aluksi ei meinannut löytyä tuoretta tietoa kasvisruokailusta. Myös oman alan tuotekehitystä käsittelevää kirjallisuutta oli vaikea löytää. Löysin kuitenkin Taskisen (2007) ruokatuotantoprosesseista kertovan kirjan, joka auttoi hahmottamaan tuotekehitysprosessia ammattikeittiöissä sekä omassa opinnäytetyössäni. Lähdeaineistoa kerätessäni, huomasin myös löytyneiden tietojen olevan välillä ristiriitaista ja vanhentunutta. Tämän vuoksi aineistoon oli suhtauduttava kriittisesti ja pohdittava, mikä osuus tiedoista on paikkansapitävää ja lähteeksi soveltuvaa. Työn teoriaosuuden rajaamisessa oli varsinkin haastetta, jotta työ olisi toteutettavissa opintopisteiden laajuuden vaatimissa kriteereissä. Oli osattava päättää, mikä tieto olisi työn onnistumisen kannalta tärkeää.

Kasvisruokaviikkojen järjestäminen opinnäytetyön aiheena oli melko laaja projekti. Projekti vaati taustatietoa sekä kasvisruokavalioista että yrityksestä, jotta teemaviikkojen kasvisruokalistalle saatiin riittävästi vaihtelua poikkeamatta kuitenkaan liikaa yrityksen linjasta. Lisäksi työn tekeminen vaati tiivistä yhteistyötä opinnäytetyön tilaajien kanssa, jotta ruokalistasta saatiin käytännössä toimiva ja yritystä mahdollisimman hyvin palveleva. Uuden ruokalistan muodostamiseen tarvitaan runsaasti uusia ideoita. Ideointi ja reseptien soveltaminen on tärkeää, koska lopputuloksen on oltava omannäköinen eikä suora kopioi jonkun toisen työstä.

Reseptien suunnittelu ei riitä pelkästään paperilla, vaan ne on myös testattava. Näin varmistetaan reseptien toimivuus myös käytännössä. Reseptien kokeilu ei aina onnistu ensimmäisellä kerralla, vaan niitä voi joutua testaamaan useaan otteeseen ennen kuin valmis tuote on halutunlainen. Tehtäessä ruokalistaa ammattikeittiökäyttöön, tulee reseptien olla toimivia. Ainesuhteiden on oltava oikeat ja valmistusohjeiden riittävän selkeitä. Reseptiikan lisäksi on tehtävä annoskortit, joiden avulla helppo selvittää tuotteiden raaka-ainekustannukset. Annoskorteista saatavien tietojen avulla voidaan laskea, millä hintaa olisi kannattavaa myydä ruokalistan annoksia asiakkaille. Reseptien suunnittelussa olen huomioinut ravintola Baari & Grilli Intron liikeidean ja

tehnyt tuotteet heidän imagoonsa sopiviksi. Ravintola Intron kasviruokaviikoille suunnittelemani reseptit ovat raaka-ainesuhteiltaan tarkkoja ja niistä on kirjoitettu selkeät työohjeet. Näin mahdollistetaan ruokien valmistus samalla tavalla joka kerta. Lisäksi olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyöni raportointiosuudessa mahdollisimman tarkasti mitä olen tehnyt, minkälaisia ongelmia olen kohdannut sekä kuinka olen saanut ne ratkaistua. Tuotekehitystyötä tehdessä oli tärkeää tehdä muistiinpanoja samaan aikaan, jotta raportointivaiheessa muistin, mitä olin tehnyt ja kuinka olin onnistunut.

Opinnäytetyötä tehdessäni eniten aikaa vei annoskorttien laatiminen, koska raaka-ainehintojen etsiminen oli suhteellisen työlästä ja aikaa vievää. Toisaalta tarkkojen raaka-ainehintojen pohjalta oli hyvä lähtöä hahmottelemaan tuotteille todenmukaisia hintoja. Vastuullani oli tehdä teemaviikoille alustava tuotehinnoittelu, jonka perusteella ravintolan johto määritteli tuotteiden hinnat. Laskin Selander & Vallin kirjassaan (2007) esittämän katetuottolaskelman avulla kasvisruoka-annoksille alustavat hinnat, jonka jälkeen ravintola Intron johto suoritti lopullisen hinnoittelun.

Teemaviikkojen toteutus meni hyvin. Palautetta antaneet asiakkaat olivat innoissaan teemaviikkojen kasvisruoka-aiheesta ja kokivat idean tervetulleeksi. Saadusta palautteesta selvisi, että kasvisruokateema oli virkistävää vaihtelua Kuopion ravintoloiden ainaisille pihvi viikoille. Tästä huolimatta teemaviikkojen ruokien myynti jäi kuitenkin melko heikoksi. Paremmalla tapahtuman markkinoinnilla olisi ollut mahdollista saada enemmän asiakkaita. Nyt teemaviikkoja mainostettiin ainoastaan yrityksen nettisivuilla (www.ravintolamestari.net, www.ravintolamestari.net/intro) ja ilmaisjakelulehdessä (Viikkosavo) ravintolan ilmoituksen yhteydessä.

Myös ravintolan henkilökunnan motivoituneisuus teemaviikkojen myyntiin oli vaihtelevaa. Eräässä asiakaspalautelapussa lukikin, että ”kasvisruokaviikkoja voisi myös myydä aktiivisesti tilausvaiheessa”. Yrityksessä ei oikein ymmärretty kasvisruokien markkina-arvoa. Kasvisruokien raaka-ainekustannukset olivat hyvin pienet varsinkin, kun teemaviikkojen ajankohta sattui sesonkiin, jolloin myyntikatteet saatiin korkeiksi. Kasvisruokien tehokas myynti olisi ollut yritykselle hyvin kannattavaa.

Myös kasvisruokaviikkojen pituudella saattoi olla merkitystä huonoon menekkiin, sillä teemaviikot kestivät ainoastaan kymmenen päivää (29.10. – 7.11.2009). Koska teemaviikot kestivät vain lyhyen ajan, ei asiakaspalautettakaan ehtinyt kertyä paljoa. Palautetta saatiin kerättyä ainoastaan 24 henkilöltä. Pienen otannan vuoksi asiakaspalautteen tulosta annosten osalta ei voida pitää todenmukaisena, koska kaikista teemaviikkojen ruoista ei saatu edes palautetta. Tämän takia asiakaspalautteesta saatua tulosta voidaan pitää ainoastaan suuntaa antavana. Saadusta asiakaspalautteesta on kuitenkin tulkittavissa asiakkaiden kaipuu laajemmista kasvisruokavalikoimista Kuopion ravintoloiden ruokalistoille.

Opinnäytetyöni aihe oli mielenkiintoinen ja hyvin monipuolinen. Kasvisruokateemaviikkojen järjestämisessä sain hyödyntää kaikkia opintojani sekä työkokemustani. Opinnäytetyöni aiheeseen perehtyminen syvensi ruokapalveluiden liikkeenjohdon opintojani ja koko opinnäytetyöprosessi kehitti lisää ammatillista osaamistani. Työn avulla hahmotin ruokapalveluprosessin kokonaisuuden ja pääsin näkemään, mitä vaiheita se sisältää. Osallistumalla itse prosessin kulkuun minulle selvisi minkälainen merkitys eri prosessin osilla on siihen, kuinka päästään hyvään lopputulokseen.

Opinnäytetyön tekeminen oli kaiken kaikkiaan haasteellinen, opettavainen, melko raskas ja aikaa vievä prosessi. Vaikka opinnäytetyöni tekeminen sujui kokonaisuudessaan hyvin, olisin voinut tehdä joitain asioita toisin. Esimerkiksi työn teoriaosuuden kirjoittaminen olisi pitänyt aloittaa aikaisemmin, jolloin olisin voinut käsitellä aihetta monipuolisemmin. Lisäksi olisin voinut kuvata annokset, jotta valmistetut ruoat näyttäisivät varmasti samalta tekijästä riippumatta. Opinnäytetyöni jatkotoimenpiteenä voisi tulevaisuudessa suunnitella kokonaisvaltaisen kasvisruokalistan, joka sisältäisi niin alku-, pää- kuin jälkiruokiakin. Näistä voisi kehittää myös menukokonaisuuksia.

LÄHTEET

Julkaistut lähteet

Adventtikirkko 2010

Verkkodokumentti. Luettu 4.10.2010. Suomen Adventtikirkko.
<http://www.adventtikirkko.fi/opetus/tavat.htm>

Animalia 2010

Verkkodokumentti. Luettu 28.4.2010.
<http://www.animalia.fi/animalia-toimii/animalia-lehti/ilmasto-ostok%C3%A4rryiss%C3%A4>

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005

Ravitsemustiede. 2., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.
 Jyväskylä.

Duodecim 2010

Verkkodokumentti. Luettu 11.10.2010.
<http://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki//OPETUS/Ravkasv05/kasvisruokajaturvallisuusRaumaDuode.pdf>

Food and Agriculture Organization of the United Nations 2007

Livestock's long shadow-environmental issues and options. Verkkodokumentti. Luettu 14.10.2010.
<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e00.pdf>

Gould, M. & Voutilainen, E. 2009

Kasvissyöjäksi miksi ja miten. Art House Oy. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007

Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Keuruu.

Heinänen, P. 2001

Kasvisravintoa kautta aikojen. MC – Pilot Oy. Tampere.

Heinänen, P. 2001

Kasvissyönnin abc. MC – Pilot Oy. Tampere.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004

Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo.

Jokinen, T. 2001

Tuotekehitys. 6., uudistettu painos. Otatieto Oy. Helsinki.

Kananen, J. 2008

Kvali –kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Tekijät & Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Kasvikset 2010

Hyvin koostettu kasvisruokavalio. Verkkodokumentti. Luettu 14.10.2010.
http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvisruoka/Hyvin_koostettu_kasvisruokavalio

Kasvikset 2010

Kasvisruokavalion koostaminen. Verkkodokumentti. Luettu 15.10.2010.
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1048164>

Kasvikset 2010

Ravitsemussuosituksset. Verkkodokumentti. Luettu 15.10.2010.
<http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Ravitsemussuosituksset>

Kasvikset 2010

Vegaaniruokavalio. Verkkodokumentti. Luettu 14.10.2010.
<http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvisruoka/Vegaaniruokavalio>

Kojo, M. 2005

Täysipainoinen kasvisravinto –energisen jaksamisen ja hyvän olon perustana. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Kuluttajatutkimuskeskus 2010

Verkkodokumentti. Luettu 28.9.2010.
http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5116/2007_09_julkaisu_elavaravinto.pdf

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009

Ruokapalvelut työnä. 4., uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Leadbeater, C. W., Blavatsky, H. P., Abhenaananda, S., Besant, A. & Sonck, J. 2009

Vegetarismi –eettinen näkökulma. 2., uudistettu painos. Biokustannus. Espoo.

Martat 2010

Kasvisruokaa verkossa. Verkkodokumentti. Luettu 13.4.2010.
http://www.nicehouse.fi/martat/kasvisruokaa/kurssi/kasvisruoka_kiinnostaa/antiikin1.html

Minkkinen, P. 2006

Ravintolaruokailun trenditutkimus 2006. TNS Gallup Oy. Suomen Hotelli- ja Ravintolaliitto ry.

Määttä, S. 2003

Kasvisruokailu ravintolassa –Kuopiolaisten keittiöesimiesten käsityksiä kasvisruokailun toteutumisesta. Pohjois – Savon ammattikorkeakoulu. Kuopio.

Nielsen 2010

Verkkodokumentti. Luettu 22.11. 2010.
<http://www.acnielsen.fi/news/documents/HORECATIEDOTE.pdf>

- Ravintolamestarit Oy 2010
Verkkodokumentti. Luettu 25.9.2010.
<http://www.ravintolamestarit.net/>
- RAVTER-Turun ammattikorkeakoulu 2010
Verkkodokumentti. Luettu 28.9.2010.
<http://www.terveysala.turkuamk.fi/ravter/perusterveydenhuolto/materiaalit/kasvis.html#lahteet>
- Saxell, J. & Liimatainen, M. 2001
Kaikennäköisiä kasvissyöjiä: minäkö myös. Eläinsuojeluliitto Animalia. Helsinki.
- Selander, K. & Valli, V. 2007
Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemisalalla. WSOY Opponateriaalit Oy. Helsinki.
- Taskinen, T. 2007
Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Tekijä ja Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- TE-keskus 2010
Verkkodokumentti. Luettu 3.11.2010.
<http://www.te-keskus.fi/Public/?nodeid=16730&area=7652&lang=1>
- Tuorila, H. & Appelbye, U. 2006
Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Kirjoittajat ja Yliopistopaino. Helsinki.
- Tuotekehitys – Tampereen ammattiopisto 2010
Verkkodokumentti. Luettu 3.11.2010.
<http://koulut.tampere.fi/materiaalit/to/tuotekehitys/miksi.html>
- Uski, S. 2001
Kasviksista elinvoimaa -vegetaristin ruokaopas. Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry. Kuopio.
- Uusitalo, H. 1999
Tiede, tutkimus ja tutkielma. WSOY. Juva.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005
Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita. Helsinki.
- Vegaaniliitto ry 2010
Verkkodokumentti. Luettu 28.9.2010.
<http://www.vegaaniliitto.fi/luentopaketti/luento3.html>
- Vinnari, M. 2010
The Past, Present and Future of Eating Meat in Finland. Uniprint. Turku.
http://info.tse.fi/julkaisut/vk/Ae3_2010.pdf

Virtanen, K. 2006
Monipuolinen kasvisravinto. WSOY. Juva.

Julkaisemattomat lähteet

Isotalo, E. 2010
Omistaja, Ravintolamestarit Oy. Haastattelu. Syksy 2010

Internetsivusto: <http://www.ravintolamestarit.net/>

Ravintolamestareiden nettikauppa

kauppa@ravintolamestarit.net

Puh. (017) 5810 450

ISÄ CAMILLO

Kauppakatu 25-27, 70100 Kuopio

Aukioloajat: ma-to 11-23, pe-la 11-24

ravintola@isacamillo.net

Puh. (017) 5810 450

Fax. (017) 5810 454

MUSTA LAMMAS

Satamakatu 25, 70100 Kuopio

Aukioloajat: ma-la 17-24

ravintola@mustalammas.net

Puh. (017) 5810 458

Fax. (017) 5810 459

OLUTRAVINTOLA PANNUHUONE

Kauppakatu 25, 70100 Kuopio

Aukioloajat: ti-to 18-01, pe-la 18-02

olutravintola@pannuhuone.net

Puh. (017) 5810 451

INTRO

Kauppakatu 20, 70100 Kuopio

Aukioloajat: ma 11-22.30, ti-to 11-02, pe 11-04, la 12-04

ravintola@ravintolaintro.net

Puh. (017) 5810 430

Fax. (017) 5810 431

MAKUMESTARIT

Kauppakatu 25-27, 70100 Kuopio

juhlapalvelu@makumestarit.net

www.makumestarit.net

Puh. 044 5810 453

KUOPION KLUBI

Kuninkaankatu 10, 70100 Kuopio

Aukioloajat: ma-pe klo. 15.00 alkaen, muuten tilauksesta

klubi@ravintolamestarit.net

Puh. (017) 2612 170

KASVISRUOKAVIIKOT



Kermainen kurpitsakeitto

Käy myös lakto-vegetaristeille

VL 7,50

Peruna-paprika frittata

Salaattia ja aiolia

Käy myös ovo-vegetaristeille

L 9,70

Kasvistorni

Munakoisoa, tomaattia ja kesäkurpitsaa sekä bulguria ja tomaattikastiketta

Käy myös vegaaneille

L 12,40

Kasvismuhennos

Kookosmaitoon muhennettuja juureksia ja papuja sekä bulguria, soijaa ja naan-leipää

Käy myös lakto-vegetaristeille

VL 10,90

Tofuwokki

Kasviksia, riisinuudeleita ja tofua omenaisessa soijakastikkeessa

Käy myös vegaaneille

LG 12,90

Pestopasta

Persiljasta ja saksanpähkinästä tehtyä pestoa, pinaattia ja tagliatellepastaa

Käy myös lakto-vegetaristeille

VL 12,90

Sieni-spelttirisotto

Spelttivehnästä tehty siitakesienirisotto

Käy myös lakto-vegetaristeille

VL 11,90

VL= vähälaktoosinen L= laktoositon G= gluteeniton

KASVISMUHENNOS 10:lle

4 rkl	öljyä
500 g	bataattia
250 g	perunaa
180 g	porkkanaa
250 g	leikkopapuja
150 g	punasipulia
20 g	valkosipulimurskaa
10 g	harissatahnaa
5 g	kuminaa (jauh.)
5 g	korianteri (jauh.)
5 g	chili
14 g	suolaa
2 g	sokeria
30 g	viinietikkaa
75 g	kidneypapuja
3 dl	vettä
3 dl	valkoviiniä
1 dl	sherryä
1 l	kookosmaitoa
	tarpeen mukaan maizena
	kirsikkatomaatteja

Kuumenna öljy ja paista bataatti- ja perunakuutiot, porkkanat. Lisää sipuli, valkosipuli, korianteri, kumina, chili, suola, sokeri, viinietikka. Kaada joukkoon vesi, valkoviini, sherry, kookosmaito ja hauduta kypsäksi. Suurusta tarvittaessa maizenalla. Lisää loppuvaiheessa kidneypavut, leikkopavut ja tomaatit. Tarjoa bulgurin, soijadipin ja naanleivän kera.

KURPITSAKEITTO 10:lle

1 kg	kurpitsaa
300 g	shalottia
1 l	valkoviini
1 dl	sherryä
30 g	sokeria
14 g	suolaa
5 g	mustapippuria
2 rkl	öljyä
2 rkl	voita
1 l	kasvislientä
½ l	kermaa
	sahramia
n.10 g	kurpitsansiemeniä koristeluun

Kuori ja paloittele kurpitsat. Kuullota sipuli ja sahrami kattilassa voi-öljyseoksessa ja lisää kurpitsat. Kaada sekaan kasvisliemi, valkoviini ja sherry. Anna keittyä kasaan niin että 2/3 osaa on jälellä. Lisää kerma kiehauta. Mausta ja soseuta. Tarkista maku. Koristele annos paahdetuilla kurpitsan siemenillä. Tarjoa maalaisleivän kera.

MUNAKOISOTAHNA kasvistornien väliin 10:lle

500 g	munakoisoja
5 rkl	oliiviöljyä
2 tl	valkosipulimurskaa
½	ruukkua persiljaa
4 rkl	sitruuna
n. ½ tl	harissatahnaa
n.100 g	liotettuja kikherneitä
14 g	suolaa
5 g	pippuria
250 g	pihvitomaatti
250 g	kesäkurpitsa
250 g	munakoiso

Pistele munakoisoihin haarukalla reikiä ja voitele öljyllä. Kypsennä 200 asteisessa uunissa niin kauan, että kuori alkaa kupruilla ja hedelmäliha tuntuu pehmeältä. Ota munakoisot uunista ja anna jäähtyä hetki. Poista kuori ja kannat. Soseuta munakoisot, valkosipuli, persilja, kikherneet, sitruunamehu ja loput öljystä tehosekoittimessa. Mausta harissalla, suolalla ja pippurilla. Leikkaa munakoisosta, kesäkurpitsasta ja pihvitomaateista viipaleita. Esipaahda munakoiso- ja kesäkurpitsaviipaleita. Muodosta torni laittaen viipaleiden väliin munakoisotahnaa. Tarjoa bulgurin, tomaattikastikkeen ja paistettujen kasvien kera.

PERSILJAPESTOPASTA 10:lle

1 puntti	persiljaa
125 g	parmesaania
125 g	saksanpähkinöitä
5-7	valkosipulinkynttä
3-5 rkl	sitruunamehua
1 dl	oliiviöljyä
14 g	suolaa
5 g	pippuria
500 g	tuoretta pinaattia
3 kg	pastaa

Aja blenderissä persilja, parmesaani, saksanpähkinät, valkosipuli, sitruunamehu ja öljy sooseksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Lämmitä pasta pannulla tilkassa valkoviiniä, lisää pari lusikallista pestoa ja muutama lehti pinaattia. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa lisää. Koristele annos parmesaaniraasteella ja saksanpähkinä murusilla.

PERUNA-PAPRIKAFRITTATA 10:lle

2,5 rkl	oliiviöljyä
250 g	shalottia
450 g	paprika
n.750 g	perunakuutiota (kypsää)
20 kpl	kananmunaa
5 oksaa	tuoretta rosmariinia
14 g	suolaa
5 g	pippuria

Silppua sipuli, rosmariini ja paprika. Öljyä vuoka. Sekoita kaikki ainekset sekaisin ja kaada vuokaan ja mausta. Kypsennä uunissa. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoa salaatin ja aiolin kera.

SIENISPELTTIRISOTTO 10:lle

2 l	vettä
1 l	valkoviiniä
n. 35 g	sienifondia
4 rkl	öljyä
400 g	shalottia
1-2	valkosipulinkynttä
½ kg	tuoreita siitakkeita
6 dl	spelttiä
2 dl	parmesaania
14 g	suolaa
100 g	voita

Silppua sipulit ja kuullotana niitä öljyssä. Lisää speltti, mausta ja nesteet. Keitä al dente pitkässä liemessä. Siivilöi ja ota liemi talteen. Freesaa tarvittava määrä sieniä voissa pannulla, lisää spelttiä, risoton lientä, valkkaria ja lopuksi voita sekä parmesaania. Koristele annos parmesanraasteella.

TOFUWOKKI 10:lle

20 g	öljyä
120 g	inkivääriä
60 g	valkosipulia
3,6 l	omenamehua
6 dl	soijaa
3 dl	viinietikkaa
1 l	vettä
300 g	sokeria
3 dl	sherryä
100 g	chiliä
2 dl	ketjap manisia
150 g	porkkanaa
150 g	herkkusieniä
150 g	kesäkurpitsaa
150 g	punasipulia
360 g	tofua
1,5 kg	riisinuudelia

Esikeitä kastike ja sakeuta maizenalla. Esikeitä riisinuudelit. Valmista kasvismix pilkkomalla porkkanat, herkkusienet, kesäkurpitsat ja punasipuli. Kuumenna wokkipannu, lisää kasvismixiä, freesa al dente. Lisää nuudelit ja kastike. Kuumenna annos ja tarjoile.

Annos: Peruna-paprika frittataAinekust. / ann: 0,97

Osto-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
		0,250	sipuli	7,78	7,78	1,94
0,000		0,030	oliiviöljy	25,21	25,21	0,76
0,000		0,450	paprika	1,45	1,45	0,65
0,000		0,750	perunakuutio	3,81	3,81	2,86
0,000		1,200	kananmuna	1,78	1,78	2,14
0,000		0,030	rosmariini	1,97	1,97	0,06
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
	Yht	2,729			Yht	8,47

Annoskoko: 0,200

Annosmäärä: 10

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine) pakkaus, tarvike	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,05	0,500	salaatti	2,00	1,00
10	0,02	0,200	aioli	1,00	0,20
					1,20

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	9,70	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	7,95	100
		- ainekulut veroton	0,97	
Työ €/h:	16	€/h		
		Myyntikate	6,98	87,8
		- työkustannukset	2,67	
Työ min/ annos	10	min		
		Palkkakate	4,32	54,3
		- energia	0,00	
Työ yht:	<u>2,7</u>	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	4,32	54,3

Annos: SienispelttirisottoAinekust. / ann: 1,87

Ostoa-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
		2,000	vesi	0,00	0,00	0,00
0,000		0,048	oliviöljy	25,21	25,21	1,21
0,000		1,000	valkoviini	5,19	5,19	5,19
0,000		0,035	sienifondi	13,42	13,42	0,47
0,000		0,400	sipuli	7,78	7,78	3,11
0,000		0,010	valkosipuli	8,85	8,85	0,09
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
0,000		0,500	siitakkeita	10,00	10,00	5,00
0,000		0,600	speltti	2,42	2,42	1,45
0,000		0,080	parmesaani	20,00	20,00	1,60
0,000		0,100	voi	5,20	5,20	0,52
	Yht	4,792			Yht	18,70

Annoskoko: 0,350

Annosmäärä: 10

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	11,90	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	9,75	100
		- ainekulut veroton	1,87	
Työ €/h:	16	€/h		
		Myyntikate	7,88	80,8
Työ min/ annos	15	min	- työkustannukset	4,00
		Palkkakate	3,88	39,8
		- energia	0,00	
Työ yht:	<u>4,0</u>	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	3,88	39,8

Annos: KasvistorniAinekust. / ann: 0,95

Osto-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
		0,500	munakoiso	1,45	1,45	0,73
0,000		0,060	oliiviöljy	25,21	25,21	1,51
0,000		0,007	valkosipulimurska	8,85	8,85	0,06
0,000		0,060	persilja	1,53	1,53	0,09
0,000		0,050	sitruuna	2,20	2,20	0,11
0,000		0,030	harissa	13,31	13,31	0,40
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
0,000		0,100	kikherneitä	3,00	3,00	0,30
0,000					0,00	0,00
0,000		0,250	pihvitomaatti	2,00	2,00	0,50
0,000		0,250	kesäkurpitsa	1,60	1,60	0,40
0,000		0,250	munakoiso	1,45	1,45	0,36
	Yht	1,576			Yht	4,52

Annoskoko: 0,350

Annosmäärä: 10

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine) pakkaus, tarvike	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,1	1,000	bulgur	2,00	2,00
10	0,05	0,500	tomaattikastike	2,00	1,00
10	0,1	1,000	kasvislisäke	2,00	2,00
					5,00

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	12,40	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	10,16	100
		- ainekulut veroton	0,95	
Työ €/h:	16	€/h		
		Myyntikate	9,21	90,6
		- työkustannukset	4,00	
Työ min/ annos	15	min		
		Palkkakate	5,21	51,3
		- energia	0,00	
Työ yht:	4,0	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	5,21	51,3

Annos: Persilja-saksanpähkinäpestopastaAinekust. / ann: 1,47

Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka-aine	Ostohinta (veroton)	Käyttöhinta	Ainehinta
		0,030	persilja	1,53	1,53	0,05
0,000		0,100	oliiviöljy	25,21	25,21	2,52
0,000		0,125	parmesaani	20,00	20,00	2,50
0,000		0,125	saksanpähkinä	10,44	10,44	1,31
0,000		0,024	valkosipuli	8,85	8,85	0,21
0,000		0,060	sitruunamehu	2,20	2,20	0,13
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
0,000					0,00	0,00
0,000		0,500	pinaatti	2,30	2,30	1,15
0,000		3,000	pasta	2,26	2,26	6,77
	Yht	3,983			Yht	14,70

Annoskoko:

0,350Annosmäärä: **10****Hinnoittelu**

		Verollinen myyntihinta	12,90	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	10,57	100
		- ainekulut veroton	1,47	
Työ €/h:	16	€/h		
		Myyntikate	9,10	86,1
		- työkustannukset	2,67	
Työ min/annos	10	min		
		Palkkakate	6,44	60,9
		- energia	0,00	
		- muut kulut	0,00	
Työ yht:	<u>2,7</u>	h		
		Tuotantokate	6,44	60,9

Annos: KurpitsakeittoAinekust. / ann: **1,43**

Ostopaino	PH %	Käyttöpaino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttöhinta	Ainehinta
		1,000	kurpitsa	3,00	3,00	3,00
0,000		0,300	sipuli	7,78	7,78	2,33
0,000		1,000	valkoviini	5,19	5,19	5,19
0,000		0,100	sherry	9,79	9,79	0,98
0,000		0,030	kasvisliemi	38,92	38,92	1,17
0,000		0,010	sokeri	2,00	2,00	0,02
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
0,000		0,500	kerma	1,00	1,00	0,50
0,000		1,000	vesi	0,00	0,00	0,00
0,000		0,020	öljyä	25,21	25,21	0,50
0,000		0,020	voi	5,20	5,20	0,10
0,000		0,001	kurpitsansiemeniä	3,00	3,00	0,00
	Yht	4,000			Yht	13,86

Annoskoko: **0,300**Annosmäärä: **10**

Annosmäärä	Annoskoko	Käyttöpaino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine) pakkaukset, tarvikke	Käyttöhinta	Ainehinta
10	0,03	0,300	leipäviipale	1,35	0,40
					0,40

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	7,50	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	6,15	100
		- ainekulut veroton	1,43	
Työ €/h:	16	€/h		
		Myyntikate	4,72	76,8
		- työkustannukset	2,67	
Työ min/ annos	10	min		
		Palkkakate	2,05	33,4
		- energia	0,00	
Työ yht:	2,7	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	2,05	33,4

Annos: KasvismuhennosAinekust. / ann: 1,07

Ostoa-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
		0,500	bataatti	2,00	2,00	1,00
0,000		0,030	oliiviöljy	25,21	25,21	0,76
0,000		0,250	peruna	0,91	0,91	0,23
0,000		0,180	porkkana	1,81	1,81	0,33
0,000		0,250	leikkopapu	5,90	5,90	1,48
0,000		0,020	valkosipulimurska	8,85	8,85	0,18
0,000		0,014	suola	2,00	2,00	0,03
0,000		0,005	pippuri	6,76	6,76	0,03
0,000		0,005	kumina	20,00	20,00	0,10
0,000		0,005	korianteri	20,00	20,00	0,10
0,000		0,010	chili	2,00	2,00	0,02
0,000		0,002	sokeri	2,00	2,00	0,00
0,000		0,030	viinietikka	2,36	2,36	0,07
0,000		0,075	kidneypapu		0,00	0,00
0,000		0,500	vesi	0,00	0,00	0,00
0,000		0,500	kookosmaito	1,54	1,54	0,77
0,000		0,300	miniluumutomaatti	6,41	6,41	1,92
		0,150	punasipuli	2,98	2,98	0,45
	Yht	2,826			Yht	7,46

Annoskoko: **0,200**Annosmäärä: **10**

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine) pakkaus, tarvike	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,12	1,200	bulgur	2,00	2,40
10	0,02	0,200	soija	4,02	0,80
					3,20

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	10,90	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	8,93	100
Työ €/h:	16	€/h	- ainekulut veroton	1,07
		Myyntikate	7,87	88,1
Työ min/ annos	15	min	- työkustannukset	4,00
		Palkkakate	3,87	43,3
		- energia	0,00	
Työ yht:	4,0	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	3,87	43,3

Annos: TofuwokkiAinekust. / ann: 1,92

Osto-paino	PH %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta (veroton)	Käyttö-hinta	Aine-hinta
		0,002	öljy	25,21	25,21	0,05
0,000		0,120	inkivääri	4,00	4,00	0,48
0,000		0,060	valkosipuli	8,85	8,85	0,53
0,000		3,600	omenamehu	0,83	0,83	2,98
0,000		0,600	vaalea soija	4,02	4,02	2,41
0,000		0,300	viinietikka	2,36	2,36	0,71
0,000		1,000	vesi	0,00	0,00	0,00
0,000		0,300	sokeri	2,00	2,00	0,60
0,000		0,300	sherry	9,79	9,79	2,94
0,000		0,100	chili	3,00	3,00	0,30
0,000			maizena	8,03	8,03	0,00
0,000		0,150	porkkana	1,81	1,81	0,27
0,000		0,150	herkkusieni	3,75	3,75	0,56
0,000		0,150	kesäkurpitsa	1,60	1,60	0,24
0,000		0,150	punasipuli	2,98	2,98	0,45
0,000		0,360	tofu	1,25	1,25	0,45
0,000		0,200	ketjap manis	5,00	5,00	1,00
	Yht	7,542			Yht	13,96

Annoskoko: 0,350Annosmäärä: **10**

Annos-määrä	Annos-koko	Käyttö-paino	Lisäke (valmisresepti tai raaka-aine) pakkaus, tarvike	Käyttö-hinta	Aine-hinta
10	0,15	1,500	riisinuudeli	3,50	5,25
					5,25

Hinnoittelu

		Verollinen myyntihinta	12,90	122
		- alv	0,90	22
		Veroton myyntihinta	10,57	100
Työ €/h:	16	€/h	- ainekulut veroton	1,92
		Myyntikate	8,65	81,8
Työ min/ annos	15	min	- työkustannukset	4,00
		Palkkakate	4,65	44,0
		- energia	0,00	
Työ yht:	4,0	h	- muut kulut	0,00
		Tuotantokate	4,65	44,0

Kasvisruokaviikkojen mainos julkaistu Viikkosavossa 28.10.2009 numerossa 65 ja 4.11.2009 numerossa 67.

INTRO LIVE!
Intron baari
VIKKONLOPPUNA
auki aina

04
saakka DJ:n
vauhdittamana!

PE 13.11. 
Stand up
Teemu Vesterinen &
Joonas Nordman
Liput 8.-

**Ruokapuolella
kasvisviikot!**

intro
baari@grilli
Kauppakatu 20 - www.ravintolaintro.net

Olen Savonia amk-opiskelija ja suunnittelin opinnäytetyönäni Intron kasvisruokaviikot. Olisin kiitollinen saadessani palautetta kasvisruokaviikoista.

Mitä mieltä olette kasvisruokaviikoista?

Minkä kasvisruoka-annoksen söitte ja mitä mieltä olette siitä?
