

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Satu Koivisto 2012**

## **Lappilaisia ruokia karavaanareille**



**HOTELLI- JA RAVINTOLA-ALAN KOULUTUSOHJELMA**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**LAPPILAISIA RUOKIA KARAVANAREILLE**

Satu Koivisto

2012

SF Caravan Länsipohja Ry

Merja Vankka

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2012 \_\_\_\_\_

<b>Tekijä</b>	Satu Koivisto	Vuosi	2012
<b>Toimeksiantaja</b>	SF Caravan Länsipohja r.y.		
<b>Työn nimi</b>	Lappilaisia ruokia karavaanareille		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	41 + 3		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut valmistaa lappilaisista raaka-aineista maistuvaa, terveellistä ja ravitsevaa ruokaa matkailuajoneuvo-olosuhteisiin. Työn tuloksena on syntynyt reseptivihkonen, jota karavaanarit ja leirintä-matkailijat voivat hyödyntää matkallaan ruokaa laittaessaan.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja työssä on käytetty tuotekehitysprosessia ruokien suunnittelussa ja valmistuksessa sekä reseptien kehittämisessä. Ruokia on valmistettu ja testattu leiriolosuhteita mukailen. Tavoitteena on ollut tuottaa reseptivihkonen, jonka avulla lappilaisia raaka-aineita ja luomuraaka-aineita voidaan hyödyntää matkailuajoneuvossa tai leirintä-alueella tapatuissa ruoanvalmistuksissa.

Tässä työssä on käytetty aineistona matkailuun, retkeilyyn, lappilaisuuteen ja lappilaisiin raaka-aineisiin liittyvää kirjallisuutta. Myös internetlähteitä on käytetty. Tämä opinnäytetyö antaa tietoa Lapista, sen tarjoamista raaka-aineista ja leirintämatkailuun sovelletuista resepteistä.

Työn tuloksena syntynyt reseptivihkonen on tarkoitettu jaettavaksi Lapissa matkaileville karavaanareille. Työn toimeksiantajan SF Caravan Länsi-Pohja r.y:n omistamalla alueella Mellajärvellä voidaan kaikkia oppaaseen koottuja reseptejä helposti toteuttaa.

Avainsana(t)	Lappi, karavaanarit, luonnonmukaisuus, terveellisyys
Muita tietoja	Työhön liittyy reseptivihkonen

---

<b>Author</b>	Satu Koivisto	<b>Year</b>	2012
<b>Commissioned by</b>	SF Caravan Länsipohja r.y.		
<b>Subject of thesis</b>	Lappish dishes for caravanners		
<b>Number of pages</b>	41+ 3		

---

The purpose of this thesis was to make delicious, healthy and nutritious food by using Lappish ingredients in caravan conditions. As a result of this thesis was made a recipe booklet that caravanning and camping tourists can take advantage of their cooking while travelling.

This thesis is functional and the product development process was used in the planning and making of the recipes. The recipes were made and tested to adapt to camp conditions. The main aim was to produce a recipe booklet that helps to use Lappish and organic raw materials to cook in caravan conditions or in the camping areas.

The material of this thesis consists of literature on travelling, camping, Lappish culture, and Lappish raw materials. Also internet material was used. This study provides information on Lapland and the raw materials available in Lapland and on recipes applied to camping.

The result of this thesis, the recipe booklet, is intended to be delivered to caravanners who travel to Lapland. In the Mellajärvi region, which is owned by the commissioner of this thesis, SF Caravan Länsi-Pohja r.y, one can easily cook all the recipes of this booklet.

<b>Key words</b>	Lapland, caravanner, organic, health
<b>Special remarks</b>	The thesis includes a recipe booklet

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Caravan matkailu .....	5
2.2 SF-Caravan Länsi-Pohja r.y.....	5
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	6
<b>3 LAPPI KARAVANARIN NÄKÖKULMASTA</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1 Lappi alueena</b> .....	<b>8</b>
3.2 Karavaanarialueet Lapissa .....	9
3.3 Jokamiehenoikeudet leirimatkailussa .....	10
3.4 Kestävä kehitys .....	11
<b>4 KARAVANARIN TERVEELLINEN RAVINTO</b> .....	<b>13</b>
<b>5 LAPPILAISET LUONNONANTIMET KARAVANARIN RUOKARAAKA-AINEINA</b> .....	<b>15</b>
5.1 Marjat .....	15
5.2 Sienet .....	15
5.3 Yrtit .....	16
5.4 Kalat .....	17
5.5 Lihat .....	20
<b>6 LUOMU VAIHTOEHTONA</b> .....	<b>22</b>
6.1 Luonnonmukainen tuotanto.....	22
6.2 Luomutuotteiden saatavuus.....	23
6.3 Luomuruoan haasteet ja tulevaisuus .....	23
<b>7 RUOANVALMISTUS MATKAILUAJONEUVOISSA</b> .....	<b>24</b>
7.1 Välineistö ja varustus matkailuajoneuvoissa .....	25
7.2 Hygienia .....	26
<b>8 RUOKATUOTTEEN TUOTEKEHITYS</b> .....	<b>28</b>
<b>8.1 Tuotekehitysprosessi</b> .....	<b>28</b>
8.2 Tuotekehityksessä huomioitavia tekijöitä .....	30
<b>9 LAPPILAISTA RUOKAA TUOTEKEHITYS KARAVANAREILLE</b> .....	<b>32</b>
<b>9.1 Aloitus ja idea</b> .....	<b>32</b>
9.2 Maistatus, arviointi ja työskentely .....	33
<b>10 PÄÄTÄNTÖ</b> .....	<b>39</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>41</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>44</b>

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

KUVIO 1 Jokamiehenoikeuksissa sallitut ja kielletyt seikat.....	10
KUVIO 2 Tuotekehitystoiminnan vaiheet.....	31

## 1 JOHDANTO

Suomessa on eniten matkailuautoja- ja vaunuja Euroopassa asukasluvuun verrattuna. Suosituimpia matkailuajoneuvot ovat Pohjois-Suomessa ja Pohjois-Pohjanmaalla. (Kymen Sanomat 2011.) Matkailuautojen- ja vaunujen suosio on lisääntynyt paljon 1990-luvun laman jälkeen, koska ihmiset ovat alkaneet matkustamaan enemmän ja haluavat usein olla matkoillaan omavaraisia. Eriyisen suosittua karavanmatkailu on lapsiperheiden, sekä oman aikataulun mukaan matkustavien eläkeläisten keskuudessa. Usein asuntovaunu- tai auto hankitaan kesäasunnon tilalle. Karavaanari ei näin ollen ole sidottu vain yhteen paikkaan, sillä hän voi valita lomaviettopaikkansa oman mielen mukaisesti. (Perälä–Niemelä 2005, 1.)

Karavaanareilla on periaatteessa kaksi tapaa taltuttaa nälkä: joko syödä ravintolassa tai tehdä ruoka itse matkailuajoneuvossa. Esimerkiksi SF- Caravan Länsi-Pohja r.y:n alueelta Mellajärveltä käsin lähimmät ravintolat sijaitsevat Rovaniemellä noin 60 kilometrin päässä. Tässä työssä keskitytään kuitenkin valmistamaan ruoka itse matkailuajoneuvossa. Työhön on tuotekehitty reseptejä hieman modernimmasta tyylistä, eli perinteinen poronkäristys on jätetty esimerkiksi pois, samoin loimulohi ynnä muut perinteiset lappilaiset ruoat. Paikallinen väestö on syönyt näitä ruokia aikojen kuluessa paljon, mutta ulkopaikkakunnalta tulleelle karavaanarille ne saattavat olla harvinaisia herkkuja. Näitä ruokia voi käydä maistelemassa Rovaniemellä esimerkiksi Sky Hotel Ounasvaaralla, Monte Rosassa tai Ravintola Nilissä. Kaikilta edellämäinuilta yrityksiltä löytyy varmasti omat Internet-sivut.

Tämän opinnäytetyön taroituksena on ollut valmistaa terveellistä, maistuvaa ja lappilaisista raaka-aineista tehtyä ruokaa. Myös ikä on otettu huomioon, sillä karavaanareiden joukossa on monenikäisiä ihmisiä, lapsista iäkkäämpiin ikäryhmiin. Työn tuotoksena on valmistunut reseptivihkonen karavaani- ja retkiolosuhteisiin. Pitkien ajomatkojen jälkeen karavaanarit pysähtyvät taukopaikoilla ja leirintäalueilla. Jos he tekevät itse ruoansa, valmis reseptivihkonen helpottaa huomattavasti ruoanlaitossa ja tuo uusia reseptejä karavaanareiden tietoisuuteen paikalliset raaka-aineet huomioiden.

Metsiin jää hyödyntämättä paljon marjoja, kaloja, sieniä ja muita ihania herkuja. Varsinkin karavaanarit, jotka lähtevät lomalle, voisivat helposti hakea metsästä esimerkiksi marjoja tai sieniä ja valmistaa niistä ruokaa. Näin ollen he saisivat mukavaa tekemistä, johon voi osallistua koko perhe. Tämä on otettu huomioon reseptejä suunniteltaessa. Yleensä karavaanialueet sijaitsevat metsien ja vesistöjen lähetyvillä. Vesistöistä voi onkia kalaa jokamiehenoikeuksien puitteissa. Suomessa jokamiehenoikeuksiin kuuluu, että saa jokseenkin vapaasti kerätä marjoja ja sieniä metsästä, sekä onkia kaloja, jos se ei häiritse luontoa. Ongen mukana kuljettaminen ei vie paljoa tilaa ja on mukava ajanviete koko perheelle. Puhtaista kaloista ja marjoista saa maistuvia ja terveellisiä ruokia pienellä vaivalla.

Aiheesta on tehty aiemmin Suomessa Karavaanarin keittokirja. Heimo Karne ja Antero Mäkylä ovat koonneet vuonna 2009 reseptejä karavaani- ja retkiolosuhteisiin. Omat reseptini tulevat eroamaan kirjasta siinä, että en ole käyttänyt uunia ollenkaan, koska monissa matkailuajoneuvoissa sitä ei ole saatavilla. Olen myös ottanut alueellisesti huomioon lappilaiset raaka-aineet, kun taas nykyisessä Karavaanarin keittokirjassa on reseptejä yleisesti erilaisista raaka-aineista ottamatta huomioon mitään aluetta sen erityisemmin. Myös muitakin satunnaisia reseptejä on julkaistu esimerkiksi Caravan-lehdessä ja muissa alan julkaisuissa, mutta tietoon ei ole tullut Suomessa kuin yksi yleinen karavaanareille suunnattu keittokirja.

Työ on rajattu maantieteellisesti käsittämään Lapin aluetta. Työssä selitetään, mitä raaka-aineita Lapista löytyy ja mitkä ovat tyypilliset mausteet ja ruoanvalmistusmenetelmät. Työ rajattiin myös koskemaan kesä-aikaa, sillä matkailuajoneuvoja käytetään vähemmän talvella. Kesä on sesonkiaikaa ja silloin raaka-aineet ovat parhaimmillaan ja helpoimmin saatavilla. Työssä otetaan huomioon myös eri ikäryhmät ja heidän tarpeensa. Esimerkiksi lapset saattavat pitää aivan erilaisista ruoista, kuin aikuiset.

Lappilaisista raaka-aineista tehtyjä reseptejä karavaanareille ei siis ole julkaistu ennen. Näin ollen työstä tulee tuotoksena reseptivihkonen, jota voidaan jakaa esimerkiksi Mellajärvellä toimeksiantajan toimitiloissa. Lappiin



matkaavan ulkopaikkakuntalaisen on mukava lukea vihkosesta erilaisia reseptejä, joita ei ehkä ole ennen tullut kokeiltua ja valmistaa niistä sitten omassa matkailuajoneuvossaan maistuvia ruokia vaikkapa koko perheelle tai matkaseurueelle. Mellajärveltä käsin lähimpään kauppaan on matkaa noin 10 kilometriä ja 60 kilometrin päässä on Rovaniemi, josta saa paremmin kaikkia raaka-aineita ruokien valmistamiseksi.

Matkailuvaunuilijat kuluttavat keskimäärin 120 € rahaa päivässä. Leirintämaksuihin kuluu noin 18 €. SF Caravan r.y. on tehnyt asiasta tutkimuksen vuonna 2006. Tutkimus toteutettiin haastatteluna yhden viikon aikana. Haastatteluita tehtiin 252 kappaletta, 20 leirintäalueella ympäri Suomen. Eri ikäryhmien kesken oli pientä hajontaa, sillä vanhemmat käyttivät hieman enemmän rahaa, mitä esimerkiksi nuoret. Ruokaan rahaa käytettiin noin 39 € päivässä. (Tuulilasi 2006.)

## **2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA**

### **2.1 Caravan matkailu**

Kaikille karavaanareille yhteistä on riippumattomuus. Matkailuajoneuvoilla kulkiessa jokaisella on mahdollista päättää itse aikatauluistaan. Karavaanari ei joudu matkallaan pulaan Suomessa, eikä muissakaan karavanmyönteisissä maissa, sillä yhteishenki on niin hyvä. Oman asunnon ja tavaroiden mukavuus seuraa aina matkustettaessa mukana. Matkailu muodostuu helposti kokoperheen keskiseksi toiminnaksi, eikä kukaan jää ulkopuolelle. Majoitus ei tuota koskaan ongelmia ja ruokahuoltokin hoituu helposti. (Mikkonen 1999, 8–9)

Vuonna 2009 uusia matkailuvaunuja ensirekisteröitiin 1015 kappaletta ja matkailuautoja 1473 kappaletta. Vaikka laskua edellisvuosiin oli havaittavissa, on Suomessa siltikin matkailuajoneuvoja lukumääräisesti enemmän kuin koskaan aiemmin. Vaunujen ja autojen yhteismäärä oli 106 517 kappaletta vuonna 2009. Suomessa on noin 600 leirintäaluetta, joissa vietettiin yhteensä yli 4,7 miljoonaa yöpymisvuorokautta vuonna 2009. Kotimaisten yöpyjien osuus oli noin 1,8 miljoonaa vuorokautta ja loput 2,9 miljoonaa olivat ulkomaisia. 58,2 % yöpymisistä tapahtui matkailuajoneuvoissa, 30,9 % leirintämökeissä ja leirintäalueiden sisämajoituksissa ja loput 10,9 % teltoissa. (SF-Caravan r.y, 2009.)

### **2.2 SF-Caravan Länsi-Pohja r.y**

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana toimii SF-Caravan Länsi-Pohja r.y. Yhdistyksen kotipaikka sijaitsee luonnonkauniilla paikalla, Mellajäven rannalla, Ylitornion kunnassa. Matkaa Rovaniemelle tulee noin 60 kilometriä. Yhdistys on perustettu 5.4.1981 ja siihen kuuluu vuoden 2010 tietojen mukaan 787 jäsentä. SF-Caravan Länsi-Pohja r.y. on SF-Caravan ry:n jäsenyhdistys. Vuonna 2012 jäsenyhdistyksiä on ympäri Suomen 71 kappaletta. Länsi-Pohjan tarkoituksena on edistää jäseninään olevien matkailuajoneuvon käyttäjien yhteisiä pyrkimyksiä sekä toimia yhteistoiminnan ylläpitäjänä jäsentensä ja jäsentensä perheitten kesken. Lapissa toimii neljä yhdistystä. (SF-Caravan Länsipohja r.y, 2010)

Mellajärven aluetta on kehitetty sen 30-vuotisen historian aikana. Palvelutasoa on pyritty parantamaan ja vastaamaan nykypäivän karavaanarin tarpeita. Mellajärvellä sijaitsevat seuraavat palvelut, jotka ovat yleisessä käytössä:

- toimisto ja puhelin
- yleiset oleskelutilat (karaoke, biljardi, lasten nurkkaus, takka)
- kioski (juomia, jäätelöä, makeisia, perushygieniatarvikkeita yms.)
- keittiö (mikroaaltouuni, sähköliesi, tiskaus)
- sähkösauna (tilausauna, 10 €/ tunti)
- saniteettitilat (WC, inva- WC, suihku)
- pyykkikone (3 €/ koneellinen)
- kemiallisen WC:n tyhjennyspaikka
- grillikota
- tiskikatos
- jätekatos
- nestekaasupullojen vaihto

Vuorokausimaksu kesällä 1.5 – 30.9 on SF-Caravan jäseniltä 15 € ja ei jäseniltä 30 €. Yhdistys järjestää myös aktiivisesti erilaisia illanviettoja ja tapahtumia, joista ilmoitetaan erikseen nettisivuilla ja jäsenkirjeissä. Mellajärvellä yöpyy vuosittain noin 7200 karavaanaria. (SF-Caravan Länsi-Pohja r.y, 2011.)

### **2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii käsittelemään käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai -järjestämistä. Alasta riipuen se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, opastus tai ohjeistus, kuten perehdyttämisoapas, turvallisuusohjelma tai ympäristöohjelma. Se voi myös olla jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten messuosaston, konferenssin, kansainvälisen kokouksen järjestäminen tai näyttely riip-

puen koulutusohjelmasta. Toteutustapana voi olla kirja, kansio, vihko, opas, CD-ROM, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä – Airaksinen 2003, 9)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on sellainen mistä selviää miten ja miksi työ on tehty. Millainen työprosessi on ollut ja millaisiin johtopää-päätöksiin on päädytty. Työ on sekä ammatillisen, että persoonallisen kasvun tulos. Se kertoo lukijalle tekijän ammatillisen osaamisen. Raportti on julkinen tuotos, joka antaa toisille tutkimusten tekijöille ideoita ja näkökulmia. (Vilkkä – Airaksinen 2003, 65.)

### 3 LAPPI KARAVANARIN NÄKÖKULMASTA

#### 3.1 Lappi alueena

Suomessa Lappia on pidetty alueena, joka on nykyinen Lapin lääni ja sitä vastaava maakunta. Lapin lääni erotettiin vuonna 1938 Oulun läänistä ja siihen kuului aluksi sodassa menetetty Petsamo. Lapin lääni käsittää noin 29,3 % koko maan pinta-alasta. Lapin eteläraja, joka on noin 370 kilometriä pitkä Oulun lääniä vastassa, sijaitsevat Simon, Ranuan, Posion ja Sallan kunnat. Simo, Kemi ja Tornio rajautuvat etelässä Perämereen. Länsiraja Ruotsia vastaan on 586 kilometriä pitkä. Norjan vastainen pohjoisraja on 716 kilometriä ja Venäjän vastainen 360 kilometriä. Maantieteellisesti Lapin lääni käsittää kolme maisemallista suuraluetta, Pohjanmaa, Vaarasuomi ja Lappi. (Massa–Snellman 2003, 11–12.)

Lappilainen on erittäin aktiivinen lähtemään luontoon, mutta välttää turhia reissuja sinne. Siitä syystä metsään mennessään hänellä on yleensä asiaa luontoon. Esimerkiksi marjastus, kalastus, poronhoito, polttopuunteko, hirvenpyynti tai muu tarkoituksellinen toiminta ovat tyypillisiä luonnonkäyttötarkoituksia. Lappilaisen ihmisen suhde luontoon on toiminnallinen. Metsään mennään myös siksi, että se on mielekästä ajanvietettä. (Massa–Snellman 2003, 16.)

Lapin maakunnassa on 21 kuntaa, joista muodostuu kuusi seutukuntaa. Alueella on asukkaita noin 183 500, joka on suurinpiirtein 3,5 % koko maan väkiluvusta. Eniten asukkaita on Rovaniemen, Kemin ja Tornion kaupungeissa. Saamelaisia Suomessa on noin 7000, joista noin 4000 asuu Enontekiön, Inarin, Utsjoen sekä Sodankylän kunnan pohjoisosassa. Nämä kunnat muodostavat Saamelaisalueen yhdessä Ruotsin ja Norjan pohjoisosien sekä Kuolan niemimaan kanssa. (Lapin liitto 2012)

Lapin monimuotoinen ja puhdas luonto antaa monenlaiset ja vaihtelevat mahdollisuudet harjoittaa erilaisia elinkeinoja. Matkailu, teräs- ja metalliteollisuus, kaivosteollisuus sekä poro- ja metsätalous ovat Lapin pääelinkeinoja. Lapissa panostetaan liikenneyhteyksien monimuotoisuuteen, jotta elin-

keinoelämä pyörisi mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti. Rajanaapurit Ruotsi, Venäjä ja Norja mahdollistavat hyvän kansainvälisen yhteistyön elinkeinosten välillä. (Lapin liitto 2012)

Lapin liiton vuonna 2011 tekemän selvityksen mukaan, Lappi on maineeltaan positiivinen ja matkailupainotteinen maa. Lappia pidetään turvallisena ja maisemaltaan kauniina alueena, jossa luontoon liittyvät elämykset, esimerkiksi kylmä talvi koetaan eksoottisina. Saamelainen kulttuuri ja poronhoito yleensäkin kiinnostavat matkailijoita. Lappi nähdään hyvin eksoottisena ja mystisenä paikkana. Lappi kilpailee kaupallisesta menestyksestä, investoinneista, hyvinvoinnista, sekä vaikutusvallasta kansallisesti ja maailmanlaajuisesti. Myös kilpailu asiakkaiden huomiosta kovenee. Lapin maineen keskeisiä tekijöitä ovat aitous ja alkuperäisyys, sekä lappilaiset ihmiset ja luonto elämyksiin. (Lapin liitto 2011.)

### **3.2 Karavaanarialueet Lapissa**

Lapin alueella toimii neljä karavaanariyhdistystä: Peräpohjola, (Kemi, Keminmaa, Kuivaniemi, Simo ja Tervola), Napapiiri (Rovaniemi, Inari, Kemijärvi, Pelkosenniemi, Posio, Ranua, Salla, Savukoski, Sodankylä, Tervola ja Utsjoki), Länsi-Pohja (Tornio, Pello ja Ylitornio) sekä Ounais-Lappi (Kittilä, Enontekiö, Inari, Kolari, Muonio, Sodankylä ja Utsjoki). (Karavaanarit 2012.)

SFC-alue on leirintäalue, josta on tehty käyttösopimus SF-Caravan ry:n jäsenyhdistyksen kanssa tai alue on jonkin jäsenyhdistyksen omistuksessa ja/tai hoidossa. SFC-alue voi olla myös yksityisen tai yhteisön omistama tai hoidettava. Lapissa toimivat seuraavat SFC-alueet: Mellajärvi (Ylitornio), Rantatähhti (Keminmaa), Hopeaperä (Simo) ja Rynäsenniemi (Tervola). (Karavaanarit 2012.)

On myös olemassa yleisiä SF-Caravan jäsenetualueita (n. 400 kpl Suomessa), jotka ovat yleensä yksityisten omistuksessa ja joihin käyvät SF-Caravan jäsenedut. Lapissa näitä alueita on noin 21 kappaletta. Näihin kuuluvat muun muassa Ounaskoski Camping Rovaniemellä, Ranua Zoo Camping Ranualla,

Camping Tornio Torniossa, Camping Sodankylä Nilimella ja niin edelleen. (Suomen leirintäalueyhdistys ry 2012.)

### 3.3 Jokamiehen oikeudet leirimatkailussa

Leirimatkailussa ollaan läheisessä kosketuksessa luontoon. Leiriytymispaikat sijaitsevat usein luonnon keskellä. Suomessa jokamiehen oikeudet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään: 1. oikeus luonnossa liikkumiseen 2. oikeus luonnossa oleskeluun 3. oikeus tiettyjen luonnontuotteiden hyödyntämiseen. Jokamiehen oikeudet ovat pohjoismainen perinne ja muualla Euroopassa niitä ei tunneta. Jokamiehen oikeudet asettavat luonnossa liikkujalle paljon vastuuta ja velvollisuuksia. Lapissa pätevät samat jokamiehen oikeudet kuin muual- lakin maassa. Lapissa on muistettava varsinkin porot, joiden häiritseminen on ehdottoman kiellettyä. Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen Suomessa oleskelevan mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. (Palsila 1995, 24.)

Sallittua	Kiellettyä
liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla, sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat vahingoittaa kulkemisesta	aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua. Voi esimerkiksi teltailla suhteellisen vapaasti, kunhan pitää huolen riittävästä etäisyydestä asumukseen.	häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.	häiritä poroja ja riistaeläimiä
	kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta.
	tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta
	häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymäl- lä liian lähelle asumuksia tai meluamalla
	roskata ympäristöä
	ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
	kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

Kuvio 1. Jokamiehenoikeuksissa sallitut ja kielletyt seikat. (Valtion ympäristöhallinto 2011.)

Luonnonsuojelualueilla jokamiehenoikeudet eivät ole sellaisinaan käytössä. Kasvien kerääminen ja hyönteisten pyydystäminen ovat pääsääntöisesti luvanvaraista toimintaa ja salittu vain tieteellisiä tutkimuksia varten. Myös liikumista rajoitetaan, mikäli kasviston ja eläimistön säilyttäminen sitä vaatii. leiritymistä voidaan rajoittaa, tai se voidaan kieltää kokonaan. (Metsähallitus 2012.)

Karavaanareille ja retkeilijöille on yleensä varattu omat leiriytymisalueet, joita he käyttävät melko paljon. Joskus voidaan kuitenkin majoittua tilapäisesti johonkin muualle. Karavaanarit ovat yleensä hyvin siistejä, jätteiden lajittelu tapahtuu oikeaoppisesti ja luontoa roskataan melko vähän. Myös onkiminen tapahtuu yleensä niille sallituilla paikoilla. Jos kalastukseen tarvitaan erillinen lupa, yleensä siitä on tietoa leirintäpaikoissa. Karavaanarit jättävät ajoneuvonsa niille varatuille paikoille, eivätkä he aja turhaa. Kun on saatu leiriydyttyä, liikkuminen tapahtuu yleensä jalan tai kesäaikana polkupyöriä käyttäen. Turhaa ajoa vältetään leiripaikkojen läheisyydessä. Yleensä leiripaikat onkin sijoiteltu siten, että läheisyydessä ei ole sellaista asutusta, joka kovin häiriintyisi leiriytyjistä.

### **3.4 Kestävä kehitys**

Kestävä kehitys on vastuunottamista ja huolehtimista siitä, että meidän jälkeemme elävillä ihmisillä olisi maailma, missä elää hyvin. Ruoka liittyy läheisesti kestävään kehitykseen. Ruoka on välttämätöntä ihmisen hengissä säilymiselle. Ruoka on suoraan riippuvainen luonnosta, niin viljelysmaasta, kuin säästäkin. Tiivis yhteys luontoon aiheuttaa rasitusta ympäristölle. Suomessa erityisesti vesistöt ovat rasituksessa tämän takia. Kasvien viljeleminen rasittaa vähemmän, kuin eläinten kasvatusta. Ruokatuotannon ympäristövaikutukset ovat huomattavat. Elintarvikkeiden tuotanto aiheuttaa yli 50 prosenttia Suomessa tapahtuvasta vesistöjen rehevöitymisestä. Ilmastonmuutoksesta elintarviketuotannon osuus on noin 14 prosenttia. (Portaat Luomuun 2011.)



Aikoinaan ihmiset oppivat elämään kestävän kehityksen vastaisesti. Mutta nyt uusissa olosuhteissa on pakko alkaa opetella elämään kestävästi. Tarvi-  
taan kestävästi ajattelevia päätöksentekijöitä ja aktiivisia ja osaavia kansalai-  
sia saattamaan kestävän kehityksen sanaa eteenpäin. Kestävää kehitystä  
edistävän opetuksen tulisi olla mukana kaikessa koulutuksessa. Vain kestävä  
kilpailukykyinen talous voi tuottaa tarpeeksi voimavaroja hyvän ympäristön  
kasvamiseen sekä ihmisen ja muiden eliöiden hyvään elämään. (Åhlberg  
2012.)

Suomen matkailualan liitto on suunnitellut vuonna 1999 ympäristöohjeistuk-  
sen. Tässä ympäristönsuojelu on haluttu kehittää osaksi laajempaa kokonai-  
suutta, joka käsittää myös matkailijoiden yleisen käyttäytymisen ulkomailla  
suhteessa paikallisväestöön ja toisiin matkailijoihin:

- *”Saat matkaltasi enemmän, kun otat jo ennakolta selkoa kohdemaastasi, sen kehityksen taustoista, ihmisten elintavoista ja luonnosta.*
  - *Jos voit matkustaa muulloin, kuin kysynnän huippukausina, helpotat osaltasi matkakohteen paineita ja ympäristöä.*
  - *Vältä rasittamasta tarpeettomasti luontoa. Älä jätä turhia jalanjälkiä. Älä myöskään poimi matkamuisia historiallisilta alueilta tai luontohohteista. Ota vain valokuvia.*
  - *Vesi ja energia kuuluvat rajallisiin luonnonvaroihin, joita säännöstellään monissa maissa. Käytä niitä säästämällä olosuhteisen mukaisesti.*
  - *Älä roskaa! Rohkaise esimerkilläsi muitakin pitämään paikat siistinä. Suosi kierrätystä, mikäli se vaan on mahdollista.*
  - *Hyödytä paikallista väestöä käyttämällä heidän palvelujaan. Suosi ostoksissasi paikallisia tuotteita. Älä osta uhanalaisista eläimistä ja suojelluista kasveista valmistettuja tuotteita.*
  - *Oma käyttäytymisesi vaikuttaa siihen, miten sinuun suhtaudutaan. Kunnioita paikallisten ihmisten yksityisyyttä ja perinteitä. Pukeudu niin, ettet loukkaa heidän tapojaan.*
  - *Tee matkallasi huomiota ympäristöstäsi. Välitä tärkeiksi havaitut tiedot muillekin. Omat kokemukset voivat hyvin auttaa kanssamatkustajia ja seuraavaksi tulevia.*
  - *Ole mukana kantamassa vastuuta elinkelpoisen ympäristön säilyttämisestä kaikkialla maapallolla. Siten turvaat matkailun jatkumisen myös jälkipolville.”*
- (Mikkonen 1999, 110–111)

#### 4 KARAVAANARIN TERVEELLINEN RAVINTO

Huttusen mukaan (2010), terveellinen ruokavalio on kaiken toiminnan ja terveenä pysymisen elinehto. Ruokavaliossa pitäisi olla oikea määrä suojaravintoaineita, jotka ovat vitamiineja ja hivenaineita, sekä oikeassa suhteessa energiaa. Kovan rasvan sijaan tulisi käyttää pehmeitä rasvoja. Puhdistettuja ja nopeita hiilihydraatteja tulisi välttää. Myös liiallisella suolan ja alkoholin käytöllä on erittäin huonoja haittavaikutuksia. Epäterveellisten ravintoaineiden vaikutukset näkyvät hitaasti vuosikymmenten aikana. Kovien rasvojen korvaaminen pehmeillä vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Kasvikset, marjat ja hedelmät vähentävät monien syöpien ja muiden sairauksien riskiä ja ne ovat erittäin terveellisiä. Suolan vähentäminen pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Terveellisen ruokavalion avaimet ovat:

- syödään ja liikutaan niin, ettei paino nouse
- korvataan kovia rasvoja pehmeillä
- vältetään nopeasti imeytyviä sokereita ja suositaan täysjyvätuotteita, kuten puuroa ja ruisleipää
- syödään puoli kiloa kasviksia ja hedelmiä päivässä
- vähennetään suolankäyttöä
- käytetään alkoholia kohtuullisesti

(Huttunen 2010.)

Karavaanarit istuvat paljon autossa ja välimatkat ovat pitkiä varsinkin Lapissa. Siksi ruoan tulee olla terveellistä ja vähärasvaista sekä vähäsuolaista. Lapin luonto tarjoaa paljon terveellisiä marjoja ja vihanneksia kaikkien käytettäviksi ja niitä pitäisikin syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Myös säännöllisestä liikkumisesta tulisi huolehtia. Samat terveydelliset suositukset pätevät karavaanareihin kuin normaaliinkin väestöön.

Suuri osa lappilaisilla karavaanarialueilla yöpyvistä on kotoisin lähialueilta. Paikallisen lappilaisen väestön terveys on kehittynyt myönteiseen suuntaan. Keskeisin riskitekijä on tupakointi. Alkoholia lappilaiset kuluttavat saman määrän kuin suomen keskitaso yleensä. Lappilaisten miesten elinikä on neljässäkympnessä vuodessa, 1960 luvulta 1990 lukuun pidentynyt 7,9 vuodella ja naisten 7,7 vuodella. Lapin miesten elinikä on kuitenkin vajaan vuo-

den ja Lapin naisten 0,1-0,7 vuotta maan keskitasoa lyhempi. Elinikää lyhentävät muun muassa sepelvaltimotauti, syöpä ja väkivaltaiset kuolemat. (Näyhä-Laakso 2005.)

## **5 LAPPILAISET LUONNONANTIMET KARAVAANARIN RUOKARAAKA-AINEINA**

### **5.1 Marjat**

Lapin luonnossa, metsissä ja soilla kypsyy vuosittain ihanan maukkaita marjoja, ja ne ovat kaikkien hyödynnettävissä. Huonoinakin vuosina marjoja kypsyy noin 100 kg jokaista suomalaista kohden. Se tekee noin 20 ämpärillistä. Suomessa kasvaa noin 50 erilaista luonnonmarjaa, joista 37 on syötäviä. Ravintokäyttöön ja kerättäväksi on noin 20 lajiketta. Tunnetuimmat ja kaupallisesti arvokkaimmat näistä ovat puolukka, mustikka, vadelma, lakka, karpalo, tyrni ja variksenmarja eli kaarnikka. Vain noin 5-10 % marjojen, kuten puolukan ja mustikan, vuotuisesta satomäärästä otetaan talteen. Luonnonmarjoja syödään vuodessa noin 8 kg henkeä kohden. Marjojen syöntiä tulisi silti lisätä, koska ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä polyfenoleja. (Arktiset aromit 2011.)

Puolukka on kerätyin metsämarja Suomessa. Se on melko kuiva ja kova marja, ja sitä on siksi helppo kerätä. Paras poiminta-aika on elokuun lopusta lokakuun alkuun. Puolukka säilyy hyvin sen happamuutensa takia. Mustikka puolestaan kestää melko huonosti kuljetusta ja varastointia. Mustikka sisältää runsaasti rautaa ja mangaania. Lakka on vadelman sukulainen, ja on arvokas ja hienoarominen marja. Lakkaa kasvaa soilla, ja sitä on työläämpi poimia. Karpalo on puolukan tapaan hapan marja. Sitä kerätään vähän ennen maa-routien tuloa. (Heikkinen–Kortelampi 2002, 102.)

### **5.2 Sienet**

Luonnossa kasvaa satoja syötäväksi sopivia sienilajeja. Vuotuinen kokonais-satomäärä syötävien sienten osalta on noin 1000 miljoonaa kiloa. Syksyisin ruokapöytiin kuuluvat erityisesti tatit, kantareellit, rouskut, suppilovahverot, vaaleaorakkaat sekä lampaankäävät. Myös kehnäsieni, mustatorvisieni, mustavahakas ja hapero ovat maukkaita ruokasieniä. Keväällä maukas ruokasieni on korvasieni, mutta se tulee käsitellä erittäin hyvin ennen valmistusta, sillä muuten se on vaarallisen myrkyllinen. (Arktiset aromit 2011.)

Sienten poimijoiden kannattaa ottaa huomioon, että kerää vain niitä sieniä, joita varmasti tunnistaa. Joukossa voi olla myrkyllisiäkin sieniä, jotka saatta-

vat muistuttaa syötäviä sieniä hämmästyttävän paljon. Sienet poimitaan irrottaen ne jalasta varovasti kiertäen ja ne kannattaa jo metsässä esipuhdistaa niin hyvin kuin mahdollista. Sienet eivät säily kauan, joten ne kannattaa esivalmistaa mahdollisimman nopeasti keräämisen jälkeen. Ryöpättävät sienet tulisi ryöpätä mahdollisimman nopeasti poiminnan jälkeen. (Arktiset aromit 2011.)

Suomen luonnossa kasvavista sienistä vain noin neljäsosa on syötäväksi kelpaavia. Näin ollen sienten poimiminen vaatii asiantuntemusta. Sienten tunnistamiseen on hyvä käyttää erilaisia sienioppaita ja niiden neuvomaa sanoastoa. Sienten osien, lakinmuotojen ja heltan tyven nimitykset on hyvä tuntea. Sienet ovat erittäin hyviä ravinto-arvoiltaan, ja ne sisältävät paljon proteiineja. Sienissä ei ole juuri ollenkaan rasvaa. Hiilihydraatteja on noin 50–70 prosenttia. Sienet sisältävät myös paljon kivennäisaineita, kuten kuparia, seleeniä, kobolttia ja sinkkiä. (Heikkinen–Kortelampi 2002, 85.)

### **5.3 Yrtit**

Luonto tarjoaa keväällä ja alkukesällä mahtavan yrtti- ja salaattisadon. Tuoreita ja erittäin ravintorikkaita yrtti- ja salaattiaineita saa kerätä luonnosta. Luonnonyrttejä voi poimia jo aiemmin kuin viljeltyjä yrtejä. Valitettavasti luonnonyrttien keruu-aika on kuitenkin melko lyhyt, sillä ne pitää poimia ennen kuin kukinta ehtii muodostua. Nokkosta voi tosin hyödyntää myöhemminkin, sillä se kasvattaa uusia versoja. Myös poimulehti käyttäytyy samalla tavalla. Vilkasliikenteisten teiden, teollisuusalueiden ja muiden likaisten alueiden lähetyiltä yrttien poimintaa tulisi välttää. (Arktiset aromit 2011.)

Luonnonyrteistä muun muassa maitohorsma, poimulehti, voikukka, suolaheinä sekä mesimarjanlehti sopivat erinomaisesti tuoreisiin salaatteihin ja leivän päälle. Luonnonkasveista saa ilmaista ja ravintorikasta raaka-ainetta kastikkeisiin, keittoihin, lisäkkeisiin, muhennoksiin sekä pata- ja laatikkoruokiin. Luonnonyrttejä pystytään kuivaamaan ja jauhamaan ja niistä voidaan tehdä maukkaita mausteseoksia erilaisille ruoille sopiviksi. Niitä voidaan myös säilöä pakastamalla, jolloin niistä voidaan nauttia myös talvisaikaan. (Arktiset aromit 2011.)

Luonnossa kasvaneet yrtit ovat usein paljon ravintorikkaampia, kuin viljeltyt yrtit. Ne sisältävät runsaasti muun muassa ravintokuitua, C- ja E-vitamiinia, beeta-karoteenia, folaattia, kaliumia, kalsiumia, magnesiumia ja mangaania. Kaikkien tuntema nokkonen on varsinainen ravintopommi. Sitä voidaan pitää erittäin hyvänä C-vitamiinin, folaatin, raudan ja kalsiumin lähteenä. (Arktiset aromit 2011.)

#### 5.4 Kalat

Kala on maukasta, monipuolista ja ravintoarvoltaan mitä parhaita ruokaa. Edellytyksenä hyvälle maulle on saaliin ehdoton tuoreus. On erittäin tärkeää käsitellä kala oikein heti pyynnin jälkeen, jotta se säilyisi mahdollisimman korkealuokkaisena aina valmistukseen asti. Kala on hyvin helposti pilaantuvaa, etenkin lämpimissä olosuhteissa. Kalan saaminen oikeaan säilytyslämpötilaan mahdollisimman nopeasti tai nopea valmistaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita. Hyvin esikäsitelty ja jäähdytetty kala voi säilyä jopa 5 vuorokautta. Tuoreen kalan tuntomerkkejä ovat:

- raikas kalanhaju
- kimmoisa rakenne, sormella kalan pintaan painettu kohta palautuu nopeasti
- kalan silmät ovat kirkkaat ja ulkonevat
- kidukset ovat helakanpunaiset, eikä niissä näy limaa
- pyrstö on kostea ja taipuisa

(Laine 2003, 9–11.)

Yleisiä kalalajikkeita ovat ahven, hauki, made, muikku, kuha, kirjolohi, lohi ja siika. Made on näistä kaikista enemmänkin talvikala, kuin kesällä pyydetty. Ahven on Suomen yleisin kalalajike esiintyen sekä merialueilla, että järvissä lukuun ottamatta aivan pohjoisinta käsivarren lappia. Ahven on tyypillinen parikala, parvessa yksilöiden väliset erot eivät ole kovin suuria. Ahventa voidaan pyytää ympäri vuoden erilaisilla pyyntivälineillä. Kesäpyynti keskittyy matalikoiden, sekä vedenalaisten kivikoiden liepeille. Ahven on kaloistamme maukkaimpia, vaikka se onkin runsasruotoinen. Liha on vaaleaa, vähärasvaista ja mietoja. Pikkuahvenet soveltuvat keittoihin. Suuremmat kannattaa puolestaan paistaa pannulla, grillata tai savustaa. (Laine 2003, 21–24.)

Ahvenen ohella hauki on vesiemme yleinen kala. Sen levinnäisyys ulottuu maamme eteläisimmästä kolkasta aina tunturi-Lappiin asti. Haukea tavataan niin merialueilla kuin järvissä sekä virtaavissa vesissäkin. Parhaita hauenka- lastus-sesonkeja ovat kudunjälkeinen aika keväällä sekä loppusyksy. Haudet oleskelevat keväisin ja loppusyksyisin melko matalassa vedessä. Käsällä haudet siirtyvät syvemmille vesille. Hauki on valealihainen ja erittäin vähäras- vainen kala. Hauki on oikein maustettuna ja oikeaan aikaan pyydettyinä mau- kasta. Parhaimmillaan hauen maku on 1-3 kilon painoisena. (Laine 2003, 36– 39.)

Kirjolohi on kotoisin Pohjois-Amerikan Tyynenmereen laskevista joista. Suomessa kirjolohta viljellään kalanviljelylaitoksilla, joissa se kasvaa nopeasti rehuilla. Kala siirretään laitoksista luonnonvesiin, joihin ne istutetaan pyynti- kokoisina. Meidän oloissa kirjolohi ei juuri pysty lisääntymään luonnonvesis- sä. Kirjolohi on punalihainen ja rasvainen kala. Kaupoista on saatavilla kahta laatuluokitusta. Superior on voimakkaan punainen ja täysin virheetön kala, joka sopii erinomaisesti muun muassa graavattavaksi. Standardi on väriltään hieman vaaleampaa, mutta silti laadukasta. Se sopii hyvin keittoihin, uuniruo- kiin, paistamiseen ja savustukseen. (Laine 2003, 51, 53.)

Kuhaa esiintyy merialueilla, sekä pohjoisessa Kemijärvellä, Tengeliön joen järvillä, Miekojärvellä, Raanujärvellä sekä Iso-Vietosella. Kuha viihtyy parhai- ten syvissä ja sameissa vesistöissä. Kuha on hidasliikkeinen ja valonarka kala. Saaliskalana kuha on erittäin arvostettu maukkaan lihan vuoksi. Paras- ta sesonkia ovat kesä ja heinäkuu. Ruokakalana kuha on arvostetuimpia ka- lojamme. Liha on keski- rasvaista, valkoista ja erittäin maukasta. Kuhan voi valmistaa uunissa hauduttamalla tai keittämällä. Myös kuorruttamista kannat- taa kokeilla. (Laine 2003, 68–70.)

Lohet kuuluvat vaelluskaloihin, jotka lisääntyvät virtavesissä. Luontaisesti lohi lisääntyy itämereen laskevissa joistamme vain Simojoessa sekä Torniojoes- sa. Omat lohikantansa ovat myös pohjoisessa Jäämereen laskevissa Teno- ja Näätäjäjoissa. Lohi käy monenlaisiin ruokiin raaka-aineeksi. Se soveltuu niin keitettäväksi, paistettavaksi, savustettavaksi, graavattavaksi kuin grillat-

tavaksikin. Rasvaisena kalana lohen säilyvyys on huono, joten nopea kylmään saanti on erityisen tärkeää. Myös liika pakastaminen heikentää lihan laatua, kolmen kuukauden pakastamisen jälkeen lihan laatu heikkenee huomattavasti. (Laine 2003, 78, 83.)

Muikku kuuluu lohensukuisiin kaloihin ja on sisävesiemme tärkeä talouskala. Sen levinneisyysalue on pääosin sama, kuin Itämeren vesistöalue, lukuun ottamatta sen pohjoisimpia kolkkia. Muikku on rasvainen ja maukas kala, joka on aivan ehdottomasti käytettävä ravinnoksi tuoreena. Muikusta saa hyvää savustamalla, paistamalla tai suolaamalla. Muikun mäti on arviostettu herkku, joka otetaan erikseen talteen. (Laine 2003, 106–107.)

Kuten muikku, myös siika kuuluu lohensukuisiin kaloihin. Se on erittäin maukas, keskirasvainen ja vaalealihainen kala. Parhaimmillaan siika on savustettuna tai graavattuna. Myös paistaminen ja hauduttaminen sekä keittäminen ovat hyviä valmistustapoja siialle. Valmistettaessa siikaa on huomioitava, että siian erittäin hieno maku voi peittyä liiasta maustamisesta. (Laine 2003, 115.)

Kalalle on monenlaisia eri valmistusmenetelmiä. Yleisimmät ovat tuoresuolaus eli graavaus, keittäminen, paistaminen ja leivitys, grillaus ja hiillostaminen tai loimuttaminen. Graavattavaksi sopivat hyvin rasvaiset kalat, kuten siiat, silakat, ja lohet. Pikkukalat, kuten muikut, tuoresuolataan puhkottuina, suuremmat kalat taas avattuina tai fileinä. Kalafileistä ei poisteta nahkaa. Keittämisessä kalan voi keittää joko liedellä (vedessä, viinissä tai kalaliemessä) tai uunissa (omassa nesteessään, viinissä tai kalaliemessä). Peratun ja suomustetun kalan voi keittää joko perattuna tai paloina. (Laine 2003, 13–19.)

Paistamiseen soveltuvat parhaiten pienikokoiset kalat tai suuremmasta kalasta tehdyt medaljongit ja kyljykset. Kalan voi paistaa joko voilla tai kasviöljyllä. Pikkukalat, kuten muikut, kannattaa leivittää ruisjauhoilla, joihin on lisätty pieni määrä suolaa. Grillattavaksi puolestaan sopivat parhaiten rasvaiset kalat, kuten lohi, kirjolohi, siika ja muikku. Vähärasvaiset kalat, kuten ahven, hauki ja kuha kannattaa marinoida öljymausteseoksella ennen grillaamista,



etteivät ne kuivu. Pikkukalat voidaan grillata kokonaisina, isommat kannattaa paloitella tai fileoida, koska se jouduttaa kypsymistä. Hyvä apuväline grillauksessa on halsteri, jossa kalan voi kypsentää ilman, että se hajoaa. Kaloja voidaan myös savustaa, tähän soveltuvat parhaiten rasvaiset kalat. (Laine 2003, 13–19.)

Kala sisältää paljon arvokkaita aineita. Sitä tulisikin syödä noin kerran viikossa. Kalan proteiinipitoisuus vaihtelee 15 ja 24 prosentin välillä. Kalan proteiinit ovat arvokkaita ja helposti sulavia. Rasvat ovat pehmeitä ja sisältävät monitydyttymättömiä rasvahappoja. Rasvapitoisuus eri kalojen välillä vaihtelee suuresti. Kalan vesipitoisuus riippuu rasvan määrästä. Tärkeimmät vitamiinit, joita kala sisältää, ovat A, D, E ja B- vitamiinit. Kivennäisaineista tärkeimpiä ovat magnesium, rauta, kupari, kalsium ja fosfori. (Ijäs–Välimäki 2005, 114.)

## 5.5 Lihat

Lihan koostumukseen vaikuttavia asioita ovat eläinlaji, rotu, eläimen ikä ja ruhonosa. Liha sisältää monipuolisesti tärkeitä ravintoaineita, kuten proteiineja, rasvaa, vitamiineja, kivennäisaineita sekä vettä. Eläimen ruho koostuu neljästä eri kudostyypistä: lihas-, side-, luu- ja rasvakudoksesta. (Ijäs–Välimäki 2005, 91, 94.)

Kansainvälisissä ruokalistoissa hirvieläinten liha tarkoittaa minkä tahansa hirvieläimen lihaa, kuten hirven, poron kauriin ja peuran lihaa. Lihan maku riippuu pitkälti siitä, mitä eläin on syönyt. Myös eläimen iällä on suuri vaikutus makuun ja lihan mureuteen. Nuoren eläimen liha on maukkainta. Yleisesti ottaen nuoren eläimen rasva on valkoisempaa kuin vanhan eläimen, mutta liha on tummaa ja hienosyistä. Hirven ja poronlihaa saa Suomessa kaupasta joskus tuoreena, mutta yleensä pakastettuna tai eri tavoin valmistettuna. Hirvieläinten liha säilyy jääkaapissa 1-2 vuorokautta ja yksittäin pakastettuna 3-6 kuukautta. (Turtia 2000, 200.)

Riiputettu riista on mureampaa kuin sellainen jota ei ole riiputettu. Riiputettaessa liha raakakypsyä. Yleensä riistaa riiputetaankin aina ennen ruoaksi valmistamista tai ennen pakastamista. Hirvieläimet riiputetaan nyljettyinä, useimmiten kokonaisina. Jos hirvi on jouduttu paloitlemaan jo metsässä,

kannattaa palat riiputtaa ennen lisäpaloittelua. Suurin osa riistasta säilytetään pakastettuna. Pakastuslämpötilan olisi hyvä olla vähintään -25°C. Pakastettava liha olisi hyvä pakastaa kerta-annoksina, pakkausten koko perheen koon mukaan määriteltynä. Lihan sulattaminen pakasteesta tulisi tapahtua hitaasti, jotteivät lihassyiden seinämät rikkoudu ja lihasmehu valu hukkaan. Paras sulamispaikka on jääkaappi. (Hannula–Pohjanluoma 1993, 11–13.)

Porolla on oma historiansa Lapissa. Se on osa luontoa ja jotkut saavat siitä leivän pöytänsä. Poronlihaa on aika helposti saatavilla. Se on herkullista, lievästi riistan makuista ja vähärasvaista. Parhainta poronliha on silloin, kun sitä saa poronomistajan itselleen ruokaporoksi ampumasta eläimestä. Silloin porossa ei ole yhtään juoksemisesta tullutta maitohappoa. Myös syysteurastusten aikaan poronliha on laadullisesti hyvää. Poronlihan valkuaisainepitoisuus on erittäin hyvä, ja siinä on runsaasti A, B ja C-vitamiineja. Lihassa on myös seleeniä, joka edistää sydämen toimintaa ja verenkiertoa. Poronravassa on runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja. (Hannula–Pohjanluoma 1993, 24–25.)

Poronliha on erittäin hienosyistä ja veri mitä parhainta erilaisiin veriruokiin. Perinteinen poronkäritystä tehdään Lapissa jäisestä lihasta, joka paistetaan silavassa tai poron omassa rasvassa. Mausteena käytetään vain suolaa ja tilkka vettä. Lapin poronkäritykseen ei laiteta olutta, sipulia, pippuria tai muita lisämausteita pilaamaan makua. (Hannula–Pohjanluoma 1993, 24–25.)

Hirvi on riistaeläimistämme suurin, ja siksi sen pyyntikin on tarkkaa puuhaa. Kun hirvi on saatu kaadetuksi, saaliista lasketaan veri pois. Hirven veri on hyvää veripalattuun ja veriohukaisiin. Jos hirven suolisto vaurioituu tai repeää ampumisen seurauksena, on heti leikattava pois ne kohdat, joihin suolen sisältöä on valunut. Hirvenliha on karkeasyisempää kuin erimerkiksi poronliha, mutta erittäin maukasta. Kaurapeltojen lähistöllä asustaneiden hirvien liha maistuu vähemmän riistalle kuin metsissä asuneiden. (Hannula–Pohjanluoma 1993, 13–14)

## 6 LUOMU VAIHTOEHTONA

### 6.1 Luonnonmukainen tuotanto

Nykypäivänä luonnonmukainen tuotanto on nostanut päätään erittäin paljon kuluttajien keskuudessa. Luonnonmukaisessa tuotannossa on tavoitteena toimia luonnontalouden vaatimien periaatteiden mukaisesti, säilyttämään luonnon viljavuus ja hoitamaan eläimet mahdollisimman hyvin. Luomutuotannossa on tärkeää säilyttää maan rakenne, ravinteiden mahdollisimman hyvä kierto, ekologinen kasvien suojeleminen, lajinnmukainen hoito sekä eläinten terveydenhuolto. Luomutuotteiden valmistuksessa on tärkeää ottaa huomioon alkuperäisten raaka-aineiden laatu sekä taata tuotteiden tuoreus. Luomutuotteissa pyritään käyttämään mahdollisimman vähän lisä- ja säilöntä aineita, mutta joidenkin aineiden käyttö on sallittua tuotteiden rakenteen- ja säilyvyyden takaamiseksi. (Heikkinen–Kortelampi 2002, 16.)

Jalostettuja elintarvikkeita voidaan kutsua luomuksi vain, jos niiden maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95 prosenttia on luonnonmukaisesti kasvatettu. Loput viisi prosenttia saa koostua vain sellaisista raaka-aineista, joita ei ole ollenkaan saatavissa luomutuotteina. Myös käytettäessä sanoja *bio*, *eko*, *ekologinen tai biologinen*, koskevat samat säännökset. Luomutuotantoa valvotaan tarkasti, valvonnalla pyritään takaamaan tuotteiden aitous. Jokaisen luomua tuottavan, valmistavan, pakkaavan tai maahantuovan tahon on kuuluttava luonnonmukaisen tuotannon valvontajärjestelmään. Suomessa valvontatunnus on FI-B. Tuotteissa voidaan myös käyttää tunnuksen lisäksi vapaaehtoisia luomumerkkejä, esimerkiksi suomalaisen viranomaisen luomaurinko-merkki, Luomuliiton leppäkerttumerkki, EU:n luomumerkki (niin kutsuttu tähtämerkki) tai biodynaamisen yhdistyksen Demeter-merkki (liite 1). (Heikkinen–Kortelampi 2002, 16–17.)

Suomessa on noin 4000 luomutilaa, joista muutama sata on kotieläintiloja ja loput kasvinviljelyyn käytettyjä tiloja. Suomalaisista noin joka viides käyttää säännöllisesti luomutuotteita. Tuotteita on saatavina sekä alkutuotteita, että jalosteita. Alkutuotteita ovat esimerkiksi kasvikset, lihat, kananmuna, ja maito. Jalosteita puolestaan ovat esimerkiksi juustot, makeiset ja jauhot. (Ijäs–Välimäki 2005, 197–198.)

## 6.2 Luomutuotteiden saatavuus

Luomutuotannon määrä vaikuttaa erittäin paljon tuotteiden saatavuuteen. Vuonna 2009 noin 7 % Suomen pelloista oli luomutuotannossa. Luomukotieläintuotantoa vuonna 2009 harjoitettiin noin 400 tilalla. Luomutuotantoa Suomessa täydennetään tuontituotteilla. Luomutuotteiden määrä on kasvanut koko ajan tasaiseen tahtiin viimeisen kymmenen vuoden aikana. Parhaiten luomutuotteista on saatavilla erilaisia viljatuotteita, kananmunia, maitotuotteita sekä kasviksista perunaa ja porkkanaa. Kotimaisten luomukasvisten saatavuus vaihtelee hyvin paljon satokausien mukaan. Hyvinä kausina luomuperunaa ja luomuporkkanaa on saatavilla pitkälle kevääseen asti. Jotkut yrityksen toimittavat myös luomujuureksia. (Portaat luomuun 2010.)

Suomessa luomulihan saatavuus on heikkoa vielä tälläkin hetkellä. Liha vie-dään käsistä ja ainakin luomuporsaan tarjonta ei pysty vastaamaan kysyntään. Atria myi vuonna 2010 puoli miljoonaa kuluttajapakkausta luomulihaa. Luomun osuus saattaa kasvaa lähimmän viiden vuoden aikana nopeasti, jopa 4–5 prosenttiin lihan kulutuksesta. Tuotanto muodostuu kuitenkin ongelmaksi, koska esimerkiksi luomupossun kasvattajia on Suomessa erittäin vähän, eikä kotimaista luomubroileria ole tarjolla lainkaan. Vuonna 2011 luomuvälvönnän piiriin kuului vajaat 4000 maatilaa, joista hiukan yli 500 tilalla on eläimiä.

(Taloussanomat 2011.)

Suomalaista luomukalaa ei ole saatavissa. Järvissä, joissa ja merissä elävistä kaloista ei ole tulossa luomua. Kaloja ei saa kutsua luomuksi, ellei niitä ole kalastettu luomusertifioiduista vesistä. Jos luomusertifioitua kalaa haluaa, sitä on hankittava ulkomailta. Tanskassa se on saavuttanut jopa kuluttajien suosion. Luomukalaa tuotetaan myös muissa pohjoismaissa ja Virossa. (Savon Sanomat 2011.)

## 6.3 Luomuruoan haasteet ja tulevaisuus

Luomutuotteiden pienet tuotantomäärät, epätasaiset markkinat, vaihteleva laatu ja jakeluketjut ovat niitä haasteita, joita pitää kehittää ja löytää niihin toimivat ratkaisumallit. Kauppojen kannalta ei ole mahdollista ja kustannus-

tehokasta hankkia tuotteita laajasti yksittäisiltä tuottajilta, joten keräily ja jakeluyksiköiden kehittäminen on yksi tärkeimmistä kehityskohteista ja se pitää saada kuntoon tasaisen kysynnän aikaansaamiseksi. Hinnalla on aina merkitystä, mutta jos tuote on maukas ja laadukas, ovat kauppa sekä kuluttaja on valmis maksamaan siitä lisähintaa, jos sillä on selkeä lisäarvo. Markkinoinnin ja tiedottamisen kehittäminen on tärkeä osa koko luomutuotantoprojektia. (Ruralia-instituutti 2010.)

Luomumaatalous voi vastata tulevaisuudessa moniin eri haasteisiin, kuten ilmastonmuutoksen lieventämiseen ja maatalouden ympäristövaikutuksiin. Maailmanlaajuisista tutkimuksista löytyy tietoa siitä, kuinka luonnonmukainen tuotanto johtaa parempaan viljavuuteen. Verrattuna tavanomaisesti viljeltyihin peltoihin, luomupelloissa on enemmän eloperäistä ainetta, enemmän pieneliöstöä, suurempi pieneliöstön entsyymiaktiivisuus, parempi murujen kestävyys, parempi veden imeytyminen ja varastoituminen, ja vähemmän vesi- ja tuulieroosiota. Luomumaatalouden tulevan kasvun turvaamiseksi on taattava riittävät mahdollisuudet tutkimukseen ja tiedon levittämiseen sekä koulutukseen. (Ruralia-instituutti 2010.)

## 7 RUOANVALMISTUS MATKAILUAJONEUVOISSA

### 7.1 Välineistö ja varustus matkailuajoneuvoissa

Kaupassakäynti ei välttämättä ole jokapäiväistä. Tarvitaan lieden lisäksi vähintään 100 litran jääkaappi ja iso pakastelokero siihen. Lisäksi grillivastuksella varustettu mikro tai kaasulla toimiva uuni olisi hyvä lisäväline ruoanlaittoon. Kaksi tai kolmeliekkisellä kaasuliedellä ei ole käytännössä isoa eroa. Polttimot ovat niin lähekkäin, että kahta kattilaa enempää ei hellalle mahdu. Työskentelytila on aina rajallinen. Lapsiperheille, jotka matkailevat paljon, jopa 150 litran jääkaappi olisi tarpeellinen, sillä lapset syövät silloin, kun on nälkä, eivätkä välttämättä aikuisten kanssa yhtä aikaa. (Karne 2007, 106–107.)

Usein keittiötasolla on kahvin- ja vedenkeitin sekä leikkuulauta. Koska tilat ovat rajalliset, ruoka tarjoillaan yleensä suoraan valmistusastioista, pannunalusella pöytään katettuna. Matkailuautoissa on yleensä hyvä painevesijärjestelmä, parempi kuin vaunuissa. Tosin leirintäalueiden ruoanlaittomahdollisuudet ovat nykyaikana parantuneet. Koska karavaanari maksaa yöpymisestä, ruoantekomahdollisuuksia kannattaa hyödyntää, muistaen pitää yhteiset ruoanlaittotilat siisteinä myös seuraavillekin käyttäjille. (Karne 2007, 106–107.)

Asuntoautossa tai vaunussa on yleensä hyvä pitää mukana perustyövälineistöä. Kasarimallisia kattiloita kannattaa suosia, sillä niissä voidaan valmistaa monenlaisia ruokia ja niitä on helppo käyttää yhdelläkin kädellä. 1,5, 2 ja 3 litraiset kattilat riittävät mainiosti erikokoisille ruokamäärille. Paistinpannuakin olisi hyvä olla kolme. Yksi tefloninen, yksi Wok-pannu ja yksi valurautainen pannu. Lisäksi jos haluaa, karavaanari voi vielä hankkia pienen paistinpannun pikaisten ruokien ja pienempien ruokamäärien paistamiseen. Puiset työvälineet ovat hyviä kaasulla paistettaessa, sillä ne eivät sula kuumissa lämpötiloissa. Myös muoviset tai metalliset pihdit ovat hyvä apuväline ruokien kääntämiseen. Terävä veitsi on kaiken ruoanlaiton perusta. On hyvä olla yksi hyvä kokkiveitsi, juuresveitsi, kuorimaveitsi, juustohöylä ja erilaisia yleisveitsiä tarpeiden mukaan. (Karne 2007, 106–107.)

Sähkövatkain ja sauvasekoitin ovat myös hyvä apu, eivätkä vie paljon tilaa. Muoviset ruokien valmistusastiat ovat käteviä ja erikokoisina ne menevät helposti sisäkkäin ja mahtuvat pieneenkin tilaan. Myös muovinen litran mitta ja raastinrauta sekä muovinen tai teräksinen vispilä ovat käteviä apuvälineitä. Erilaiset kauhat ja lastat helpottavat myös ruoan tekoa ja tarjoilua huomattavasti. Kannattaa myös hankkia pullon ja tölkin avaajat sekä sakset. (Karne-Mäkylä 2009, 5.)

Jos halutaan välttää tiskiä, on kätevä syödä kertakäyttöisillä astioilla ja ruokailuvälineillä. Ne on helppo hävittää joko polttamalla tai jätteen mukana. Vaunuun tai autoon voi hankkia yhteneväisen, esimerkiksi muovisen astias-ton, joka on helppo tiskata ja muovi on muutenkin kevyt ja kestävä materiaali. Tiskausta varten kannattaa hankkia muovinen tiskausastia ja tiskiharja sekä tiskiainetta. Monissa leirintäpaikoissa on hyvät tiskausmahdollisuudet ja niitä kannattaa hyödyntää. Ahtaissa tiloissa on hyvä muistaa, että käyttää astioita säästellen, eikä likaa turhia välineitä, jos ei ole pakko. Kun yrittää syödä ja tehdä ruokaa mahdollisimman siististi, säästää aikaa ja vaivaa siivoamisen suhteen.

## **7.2 Hygienia**

Vaunuolosuhteissa hygieniaan on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Ihmisen iho, limakalvot ja suolisto tarjoavat elinympäristön lukemattomille mikrobeille. Lämpötila, kosteus ja ravinto-olosuhteet ovat suotuisat. Nenä, silmät, korvat, kynnen alukset ja sormusten alla oleva kostea iho ovat otollisimpia paikkoja erilaisille bakteereille. Myös erilaisissa haavoissa ja ihottumissa saattaa kuhista miljoonittain bakteereja. WC käynnin jälkeen on ehdottomasti muistettava pestä kädet huolellisesti. Myös WC-tilojen kahvat ja hanat saattavat tartuttaa käsiin salmonellaa. Käsien pesua ei saa myöskään unohtaa silloin, kuin siirtyy raakojen ruoka-aineiden, esimerkiksi lihojen käsittelystä valmiiden tuotteiden käsittelyyn. Työvälineet on putsattava huolellisesti, ja käytettävä eri veitsiä. Nenän niistämisen ja ihon raapimisen jälkeen kädet tulee puhdistaa huolellisesti, ennen kuin alkaa käsitellä elintarvikkeita. (Häikiö 2002, 28.)

Kuumentaminen vähentää elintarvikkeen sisältämän mikrobimäärän. Kuumennettujen ja raakojen elintarvikkeiden käsittely tulisi eristää toisistaan mahdollisimman hyvin. Kypsää paistia ei saa leikata samoilla välineillä kuin raakaa lihaa. Erityisen suurta hygieniaa vaatii hyvin mikrobisten raaka-aineiden, kuten broilerin, kalojen ja multaisten juuresten käsittely. (Häikiö 2002, 31.)

Hygieniaa voi parantaa monilla pienillä keinoilla. Matkoille on hyvä varata mukaan käsidesinfiointiaainetta ja huolehtia hyvästä hygienia-tilasta. Jos pitää ovea tai ikkunaa auki, on huolehdittava siitä, että edessä on tarpeeksi suoja- tai hyönteisverkko varsinkin kesäaikana, ettei ylimääräisiä ötököitä ja hyönteisiä pääse sisään. Koska tilat ovat ahtaat, kannattaa huolehtia siitä, että siivoaa jäljet samantien, kun on laittanut ruokaa. Näin ollen likaisia välineitä ei synny, eivätkä bakteerit ehdi levitä.

Myös kierrätys, kompostointi ja oikea jätteiden lajittelu kannattaa suorittaa huolellisesti. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajan SF-Caravan Länsi-Pohja r.y:n alueella Mellajärvellä kompostoidaan talousjätteet. Kannattaakin ottaa selvälle myös muissa leirintäpaikoissa, onko jätteiden lajittelu mahdollista. Varsinkin kuumina kesäpäivinä hygieniasta on huolehdittava erityisen tarkasti. Lajittelu on myös kestävä kehityksen mukaista toimintaa, jota moni karavaanari arvostaa.



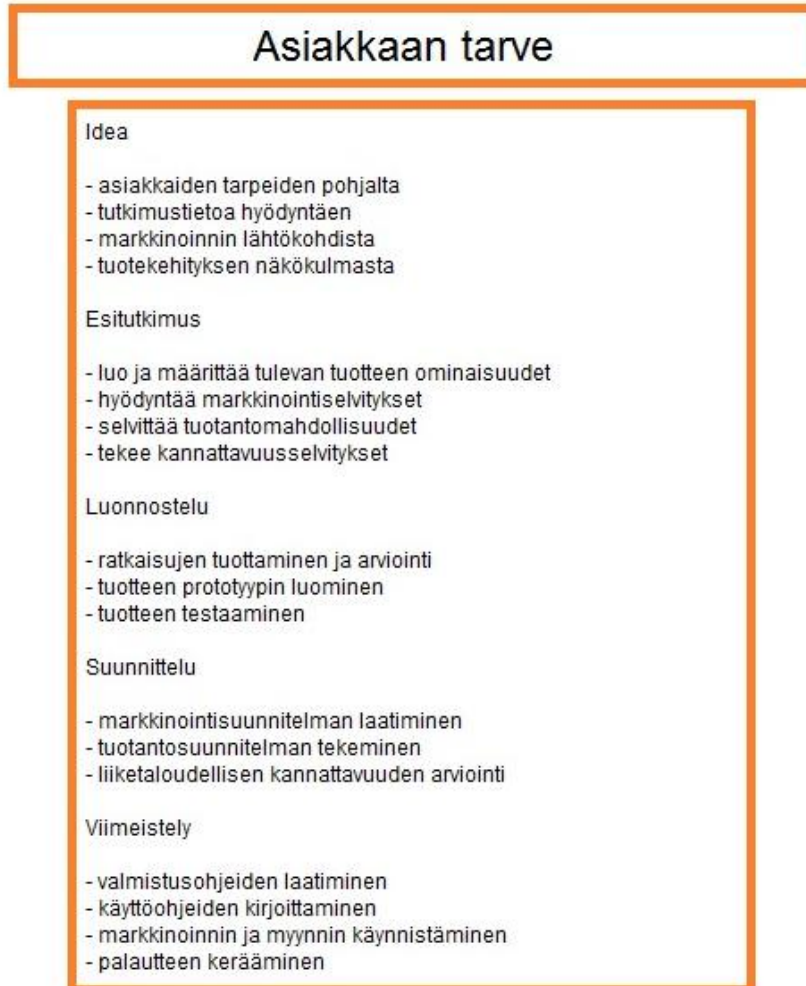
## 8 RUOKATUOTTEEN TUOTEKEHITYS

### 8.1 Tuotekehitysprosessi

Tuotekehityksen tavoitteena on kehittää nopeasti ja taloudellisesti uusia, asiakkaan tarpeisiin sopivia tuotteita huomioon ottaen nykyisen markkinatilanteen. Tuotekehittely voi olla kokonaan uuden tuotteen kehittämistä tai vanhan parantamista. (Raatikainen 2008, 59–60.)

Routio (2000, 190–193) toteaa, että prosessin täsmentyessä tuote kehittyy asteittain, eli se voidaan tavallaan suunnitella moneen kertaan. Tuotteen luonnoksia analysoidaan ja mahdollisesti palataan välillä hankkimaan lisätietoja, ja näiden pohjalta suunnitelma laaditaan uudelleen. Kaiken tuotekehityksen lähtökohtana ovat asiakkaat ja kysymys siitä, miten saada tuote mahdollisimman suurelle joukolle sopivaksi. Esimerkiksi segmentoinnin avulla pystytään lähtemään liikkeelle jostakin väestöryhmästä, kuten tässä opinnäytetyössä karavanmatkailijoista. Käyttäjät jaotellaan markkinoinnin kannalta mielekkäisiin ryhmiin. Uudelle tuotteelle asetut tavoitteet ovat usein enemmän tai vähemmän ristiriitaiset. Varsinkin jos pyritään ottamaan huomioon eri ihmisten näkökulmat. Ristiriidat on pyrittävä poistamaan mahdollisimman pian, jotta prosessia voidaan jatkaa. (Routio 2000, 190–193).

Raatikainen (2008, 61) on jäsennellyt tuotekehityksen 5 vaiheeseen (kuvio 2). Tuotekehitys lähtee aina asiakkaan tarpeiden määritelmästä.



Kuvio 2. Tuotekehitystoiminnan vaiheet (Raatikainen 2008, 61)

Kuluttajien taustatietoja on hyvä selvittää, koska siten saadaan käsitys siitä, millainen henkilö on kyseessä ja millaiset kokemukset hänellä on tuotteesta. Esimerkiksi näytteistä annettuja palautteita voidaan tarkastella taustatietojen puitteissa. Esimerkiksi voidaan vertailla eri sukupuolten tai eri ikäryhmien välisiä mieltymyksiä. Samoin voidaan vertailla, onko analysoitava tuote niiden suosiossa. (Tuorila–Parkkila–Mäkylä 2008, 96.)

## 8.2 Tuotekehityksessä huomioitavia tekijöitä

Aterioidessaan kuluttaja ei ainoastaan nauti ja tyydytä nälkää, vaan ruokailu on myös sosiaalinen tapahtuma. Hyvä ja tunnelmallinen ilmapiiri tai kaunis tarjoilu ja esillelaitto ovat ruoan ohella tärkeitä tekijöitä. Lisäksi ruoan valintaan vaikuttavat myös monet muutkin tekijät.

Henkilökohtaisia tekijöitä:

- fysiologiset tarpeet (nälkä, jano, aineenvaihdunta)
- sukupuoli, ikä
- ruokailutottumukset
- fyysinen rakenne, ja kunto
- taloudellinen tilanne
- terveydelliset syyt
- eettiset syyt (uskonto, filosofia, kieltäytymiset, ruokatabut)
- psykologiset syyt (mielihyvä, symbolit, ryhmään kuuluminen)
- hyvinvoinnin, yksilöllisyyden, ja tunteiden havaitseminen

Ulkoiset tekijät:

- vuodenaika (esimerkiksi ruoan kulutus)
- ympäristöolosuhteet (esimerkiksi ruoan saatavuus)
- ruokakulttuuri (esimerkiksi perinteet, matkailu)
- sosiaaliset tekijät (esimerkiksi ystävät ja tuttavat)
- lainsäädäntö
- mainonta ja tiedottaminen

(Heikkinen–Kortelampi 2002, 17.)

Karavaanarit huomioon ottaen tässä työssä ja tuotekehityksessä on otettu teemoiksi ikä ja kunto, ruokailutottumukset, terveydelliset syyt, vuodenaika, ympäristöolosuhteet ja ruokakulttuuri. Karavaanarit ovat melko iäkkäitä, mutta taas toisaalta mukana voi olla myös lapsia ja nuoriakin. Ruokailutottumukset ovat ihan erityyppisiä iäkkäämmillä ihmisillä, esimerkiksi mausteiden käyttö tulee ottaa huomioon. Vuodenaika valittu koskemaan kesäaikaa, sillä karavaanarit liikkuvat ja leiriytyvät harvemmin talvella. Koska autoissa istutaan

paljon ja varsinkin Lapissa välimatkat on pitkät, tulee ruoan olla terveellistä ja ravitsevaa.

## 9 LAPPILAISTA RUOKAA TUOTEKEHITYS KARAVANAREILLE

### 9.1 Aloitus ja idea

Tässä työssä tutkittiin mahdollisuuksia valmistaa maistuvia, lappilaisista raaka-aineista tehtäviä helppoja ruokia karavaanareille rajallissa keittomahdollisuuksissa. Ruoan tulisi myös olla maistuvaa ja terveellistä. Kyselin aluksi Internetissä karavaanifoorumeilla ja Facebookissa sekä erilaisilla karavaanari-sivustoilla vinkkejä ja hyväksitodettuja reseptejä kesällä 2011. Vastaukset olivat samansuuntaisia kaikkien vastaajien kesken. Ruoan tulee olla helppoa valmistaa ja raaka-aineiden tulisi olla myös helppoja ja helposti saatavia. Vastauksia sain 20 kappaletta.

*- ”Jos yhtään auttaa, mun kokkailut ei juuri poikkea kotioloissa kokkailusta... Uunia käytän muutenkin harvoin, sehän nyt taitaa suurin vaje olla enemmistössä kärryistä.”*

*- ”Meillä vaunussa uuni ja kaikki ruoka valmistuu siellä; kiusaukset, laatikot, kyljykset, pihvit ym. Reseptit samoja kun normioloissa kotonakin. Kaupan pakastealtaasta saa perunat ja kasvikset valmiina suikaleina, joten helppoa on. Levyllä keittelen muut lisukkeet. Tänä kesänä hankittiin pieni grilli, joten sillä on grillailtu. Leivontaa en ole vaunussa harrastanut!”*

Lähdin kehittämään lappilaisia raaka-aineita huomioiden helppoja ruokia kaikenikäisille karavaanareille. Jätin uunin kokonaan pois, koska suurimmalla osalla sitä ei kuitenkaan ole. Käytin pääsääntöisesti grilliä, kaasuhellaa ja kylmävalmistusta, esimerkiksi salaattien valmistus. Pysin tekemään ruokia erilaisiin tarpeisiin. Jaottelin ruoat aamupaloihin / välipaloihin, liharuokiin, kalaruokiin ja kastikkeisiin sekä muihin ruokiin. Yritin käyttää mahdollisimman yksinkertaisia ja samantyyllisiä mausteita ja raaka-aineita, koska tilat ovat erittäin rajalliset. Otin myös huomioon raaka-aineet, joita löytyy Lapin luonnosta itsestään, esimerkiksi marjat, sienet, kalat ynnä muut.

Koetestasin kaikki reseptit etukäteen ja joistakin annoksista on myös kuvat. Työn liitteenä on reseptivihkonen, joka on tämän opinnäytetyön pääpaino. Myös annoskortit löytyvät liitteistä hintoineen ja raka-aine määrineen.

## **9.2 Maistatus, arviointi ja työskentely**

Suurin osa resepteistä on maistatettu ystävilläni ja tuttavillani. Joitakin reseptejä kokeilin itsekseen ja tein parannuksia. Jotkut reseptit olivat vanhoja klassikoita, joita olin tehnyt jo aiemminkin ja niitä sitten sovelsin ja muokkasin. Valitsin raaka-aineet mahdollisimman helposti saatavilla oleviksi. Pääraaka-aineina käytin marjoja, sieniä, poronlihaa, erilaisia Lapista saatavia kaloja ja perusjuureksia ja kasviksia. Myös yleisimpiä viljatuotteita, kuten venhää, ruista ja ohraa käytin resepteissä.

Testasin ruokia ensimmäisen kerran 27.7.2011. Silloin valmistuivat lohinyytit. Paikalla oli viisi ystävääni maistamassa. Tein ruoan reseptin mukaisesti ja grillasin ruoan grillissä. Nyytit onnistuivat hyvin, paitsi että suolaa olisi saanut olla hieman enemmän. Tuorejuusto ei riittänyt maustamaan ruokaa tarpeeksi. Lopulliseen reseptiin lisäsin suolan ja mustapippurin.

Samalle ryhmälle valmistui 28.7.2012 lappilaiset risekatortillat. Koska tortillat ovat nykyään kovin suosittuja yhdessä syötäviä ruokia ja todella helppoja valmistaa, kehitelin niistä version lappilaiseen tyyliin. Hyvin varustelluista kaupoista löytyy nykyään helposti erilaisia jauhelihoja kuten porojauhelihaa, jota tortilloihin käytettiin. Tosin se oli pakasteena, mutta sen sulatus hoitui melko nopeasti muutamassa tunnissa. Tortillat saivat erittäin hyvän vastaanoton heti ensimmäisen valmistuksen jälkeen. Karpalomajoneesi ja rieska sopivat maultaan yhteen porojauhelihan kanssa. Tämä resepti kehitettiin normaalista tortillareseptistä, jota olen käyttänyt monia kertoja. Maissilätyt korvattiin rieskalla ja tavallinen jauheliha porojauhelihallalla. Tortillojen väliin kastikkeeksi valitsin karpalomajoneesin. Tätä ruokaa ei tarvinnut paljon muuttaa, se oli sellaisenaan todella maistuvaa ja maistajat pitivät tortilloista.

Seuraavalla kerralla 29.7.2011 valmistui jäkiruoaksi puolukka-vaniljamaljat. Ne olivat erittäin helppo valmistaa ja raikkaita syödä. Suutuntuma oli hyvä,

keksit rapisivat kivasti hampaissa ja puolukka toi makean vaniljakastikkeen seuraksi mukavaa kirpeyttä. Sama viiden hengen seurue oli syömässä näitäkin. Vaniljakastike vaahdotettiin ja ainekset koottiin maljaan. Keksimuruja, puolukoita ja vaniljakastiketta laitettiin vuorotellen kerroksittain. Päälle tuli vielä kokonainen keksi koristeeksi.

Valmistin 30.7.2011 savuporomunakkaan itselleni kokeilumielessä aamiaiseksi. Munakas oli reilunkokoinen ja maistui hyvälle. Savuporo on jo itsessään sen verran suolaista, että suolaa ei enää erikseen tarvinnut lisätä ollenkaan. Olen tehnyt paljon kinkkumunakkaita ja tonnikalamunakkaita ja savuporo sopii hyvin lappiteemaan. Munakas on muutenkin helppo valmistaa ja se vie nälän pois pitkäksi aikaa, koska on melko täyttävä. Valmistamiseen ei vie paljoa aikaa, vain sen verran, että kananmunat hyytyvät ja paistuvat. Kun munakas paistui, huoneeseen tuli hyvä tuoksu. Varmasti tämä munakas kelpaa myös lapsille.

Mainio valipala valmistui mustikasta ja maidosta 31.7.2012. Juoma on maailman helpoin valmistaa. Mustikat ja maito lisätään kulhoon ja sekoitetaan hetken aikaa sauvasekoittimella. Lisäsin lopuksi hieman sokeria, mutta jos haluaa terveellisemmän vaihtoehdon, sokeria ei välttämättä tarvita. Juoma on tarkoitettu kaiken ikäisille. Jos on saatavilla jääpaloja, niitä voi laittaa sekaan sekoitusvaiheessa, juomasta tulee erittäin raikas ja sitä voi juoda kuumanaikin kesäpäivänä.

Kaupasta löytyi 1.7.2011 tuoreita mustaherukoita ja ajattelin, että niistä voisi kokeilla jotain kivaa jälkiruokaa tai välipalaa joka maistuisi varmasti kaikille. Muutama ystävä sattui tulemaan kylään ja pyysin heitä maistamaan rahkaa. Toinen sanoi, että ei pidä mustaherukoista ollenkaan, koska niissä on kova pieni kanta. Mutta toinen maistajista piti rahkasta ja sanoi sen olevan raikasta, ei liian rasvaista jälkiruokaa. Maustoin rahkan hunajalla, ja se antoi mukavaa makeutta.

Päätin paistaa ohukaisia kolmen kaverini kanssa 2.7.2011. Ehdotin, että tehtäisiin vähän erilaisia lättöjä ohrajauhoista perinteisten venhäjauhojen sijaan.

Ohralätyt jakoivat mielipiteitä kovasti, mutta itse kyllä pidin niistä. Kaksi maistajaa sanoi perinteisten lättyjen olevan parempia. Lättyjen kanssa tarjosin tuoreita mansikoita ja kermavaahtoa.

Mietin myös, mitä kivoja ruokia lapsille voisi tehdä. Itse pidän kovasti lappilaisesta verimakkarasta ja ajattelin, että siitähän voisi kehittää jotain hyvää. 6.7.2011 valmistui verimakkara-perunapannu. Mietin, että pyttipannu on monen herkkua, ja resepti kehittyi siitä. Korvasin perinteiset makkarat verimakkaroilla. Tämän reseptin kehittäessä minulla ei ollut ketään ulkopuolista maistamassa ruokaa.

Kehittelin nuorille toisenkin reseptin, hirvenlihaa ja makaronia. Tätä reseptiä en erityisesti testannut, sillä muistoni lapsuudesta toivat sen mieleeni. Ystäväni isä teki tätä ruokaa usein, kun olin heillä kylässä nuorempana. Pastapohjaiset ruoat ovat usein nuorison suosiossa, ja tämä ruoka on lappilainen vastine makaronille ja tavalliselle jauhelihalle.

Ystäväni tuli kylään minun luokseni 6.8.2011 ja päätin kokeilla ravitsevaksi aamupalaksi mustikkaruispuuroa. Puuro on erittäin helppo valmistaa, ja molemmat maistajat sekä minä että ystäväni pidimme puuron mausta ja rakenteesta. Puuron valmistaminen ei vienyt paljoa aikaa ja kylmän maidon kanssa puuro maistui perinteiseltä. Tämä puuro on vaihtoehto kaurapuurolle ja lappilaisen vivahteen tuovat mustikat.

Smoothiet ovat suosittuja nykypäivänä. Ne ovat erittäin helppoja valmistaa, ja lisäksi marjat sekä hedelmät ovat erittäin terveellisiä. Jos jääkaapista löytyy esimerkiksi jogurttia, piimää tai rahkaa ja metsästä tarttuu mukaan marjoja, niin smoothien raaka-aineet ovat siinä. Smoothie-juomia voi varioida erittäin moneen makuun sopiviksi, esimerkiksi maustamalla hunajalla ja kaurahiutaleilla. Liitteenä olevassa reseptivihkosessa (liite 2.) on yksi versio erilaisesta smoothiasta. Kesäkuumalla raikas smoothie virkistää.

Lappilaisesta ruokakulttuurista puhuttaessa poronlihalla on suuri merkitys raaka-aineiden joukossa. Se tunnetaan erityisesti Lapissa käytettynä raaka-



aineena. Halusin ottaa reseptien joukkoon myös poronlihaa mukaan. Yksi resepteistä on perinteinen grillattu poronfilee. Se on helppo valmistaa esimerkiksi grillaa- malla. Poronfileen valmistuksessa on tärkeää ottaa huomioon, ettei kypsennä arvokasta raaka-ainetta liikaa. Yleensä poronfilee jätetään mediumiksi sisältä ja annetaan vetäytyä esimerkiksi folion sisällä. Näin liha pysyy mehukkaana eivätkä lihasnesteet tule lihasta ulos. Siten lihasta ei tule sitkeää. Lihan käsittelyssä on myös hyvä muistaa, että lihan tulisi olla huoneenlämpöistä ennen paistoa parhaan halutun kypsyyden takaamiseksi. Poronfileen kanssa voi tarjota punaviinikastiketta ja uuniperunoita erilaisilla täytteillä.

Kehittelin myös toisen pastaruoan, savulohipastan. Kastike on erittäin helppo valmistaa ja syntyy melkein sillä aikaa, kun pastat kiehuvat. Kastiketta voi muunnella lisäämällä erilaisia ruokakermoja, esimerkiksi makukermoja, mitä nykyaikana on saatavilla monia eri makuja. Tässä reseptissä käytin maustamatonta ruokakermaa. Olen tehnyt ruokaa monta kertaa eri olosuhteissa ja aina tästä ruoasta on pidetty. Savulohi on melko suolaista jo itsessään, joten on tärkeää, ettei lisää suolaa liikaa, jotta ruoka ei mene pilalle.

Halusin reseptien joukkoon myös salaatin. 2.2.2012 syntyi idea savukala-salaatista. Jos leiripaikoilla on mahdollista, kivan lisäyksen saa savustamalla kalan itse. Salaatin joukkoon käytin tuoreita vihanneksia ja keitettyä kananmunaa. Salaatti on kiva ja kesäinen raikas ruoka, joka on terveellinen ja kevyt vaihtoehto raskaille liharuoille. Salaatti maistuu varmasti kaikille. Söin salaatin lounaaksi ja se vei nälän pitkäksi aikaa, koska laitoin kalaa runsaasti mukaan. Tähän salaattiin voi käyttää vihanneksia sen mukaan, mitä kulloinkin on saatavilla. Kalana voi käyttää esimerkiksi lohta, siikaa tai ahventa.

Karavaaniolosuhteissa keitot ovat helppoja valmistaa ja niitä valmistuu usein isompi määrä useammalle ruokailijalle kerrallaan. Halusin ottaa muutaman perinteisemmän ruoan mukaan vihkoseen ja niin syntyi ajatus lohikeitosta ja kärstyskeitosta. Valmistan itselleni ja kavereilleni paljon keittoruokia, koska ne ovat helppoja ja nopeita. Ruoan valmistukseen voi osallistua vaikka koko perhe. Yksi kuorii vihannekset, toinen pilkkoo ne ja niin edelleen. Mukava

yhdessä tekeminen on kivaa puuhaa koko perheen tai ystävien kesken. 9.2.2012 valmistin kalakeittoa ja käytin siihen kalana lohta. Käytin liemessä kalaliemikuutiota, joka oli minusta riittävä suolaamaan keiton. Jos tykkää runsassuolaisemmasta keitosta, suolaa voi lisätä syödessä lisää. Lisäsin keittoon lopussa hieman kermaa, mutta senkin voi jättää pois, jos haluaa kevyemmän vaihtoehdon.

Valmistin 20.2.2012 poron kärstyslihasta keiton. Sen lisukkeeksi kokeilin ensimmäistä kertaa elämässäni valmistaa leipää pannulla. Pannuleipä oli tosi positiivinen kokemus ja ajattelin, että sitä on erittäin helppo valmistaa vaikkapa leiripaikoilla avotulen äärellä tai ihan vaan matkailuajoneuvossa kaasuliedellä. Leipä sopii hyvin myös lohikeiton seuraksi tai vaikkapa ruoan lisukkeeksi tai mukavaksi aamupalaksi. Jos valmistaa runsaamman määrän leipää kerrallaan, sitä voi myös kätevästi pakastaa, mikäli pakastin löytyy. Kärstyskeittoakin oli erittäin yksinkertaista tehdä. Nykyään kärstyslihaa saa hyvinvarustelluista kaupoista pakastetuotteena. Ainakin Rovaniemellä olen nähnyt lihaa isoimmissa kaupoissa ja markeiteissa. Keitto maistui todella hyvin pannuleivän kera ja oli todella täyttävää. Suolaa ei tarvinnut lisätä enempää, sillä lihaliemikuutio maustoi liemen.

Ajattelin, että haluan vihkoseen myös grillattavan kalareseptin. Koska ahvenia on helppo onkia melkein joka paikasta, ajattelin kehittää niistä yhden reseptin. Näin syntyivät ahvenvartaat. Mietin myös, minkä kevyen ja hieman erilaisen lisäkkeen vartaiden kanssa voisi tarjota. Mieleeni tuli kivan kesäinen ja raikas perunasalaatti. Salaattiin käytin majoneesia, mutta jos haluaa kevyemmän version, majoneesin voi jättää kokonaan pois. Ahvenia saa melkein mistä tahansa vesistä onkimalla. Ajattelin, että niistä syntyisi kivoja vartaita. Ruodottomat ahvenfileet on helppo maustaa ja laittaa liotettuihin varrastikkuihin 1-2 filettä/ varras. Vartaat voi grillata grillissä tai paistaa avotulella. Tulella tehtäessä vartaisiin saa kivan pienen savunmaun. Perunat voi keittää etukäteen tai jos niitä jää edelliseltä ruokailukerralta yli, älä heitä niitä hukkaan, vaan käytä ne salaattiin.

Kehittelin myös yhden reseptin kasvisruokailijoita ajatellen. Kasvisvartaat on erittäin helppo valmistaa ja ne maistuvat hyviltä yrttisen kermaviilikastikkeen kanssa. Vartaisiin voi mukavasti laittaa kauden kasviksia ja kaupoista saatavilla olevia vihanneksia. Kermaviilikastike syntyy helposti kermaviilistä ja yrteistä. Tuoreet yrtit ovat tietenkin paras vaihtoehto, mutta jos niitä ei ole saatavilla, kuivatkin käyvät. Kasvisvartaiden kanssa käy myös hyvin sienikastike, jonka reseptin lisäsin myös reseptivihkoseen.

## 10 PÄÄTÄNTÖ

Tämän työn tarkoituksena oli valmistaa karavaani- ja leiriolosuhteissa valmistettaviin ruokiin reseptejä, joita on helppo valmistaa rajallisissakin keittomahdollisuuksissa. Työn tuloksena valmistui reseptivihkonen, jota on mukava käyttää ruokaa tehdessä. Tämä opinnäytetyö tuloksineen on erittäin luotettava, sillä reseptit on kehitelty ja muunneltu itse joko jo olemassa olevista resepteistä tai tekijän itsensä kehittelemänä. Ruokat pystytään helposti valmistamaan ja prosessi toistamaan. Heimo Karnen vuonna 2009 tekemään Karavaanarin keittokirjaan verrattaessa, työ eroaa siinä, että paikalliset raaka-aineet on otettu huomioon. Näin ollen reseptit ovat ihan erilaisia raaka-aineiltaan

Minulle tätä työtä tehdessä lappilaiset raaka-aineet ja niiden käyttö tulivat tutuiksi. Työssä tutustuin karaavaanikulttuuriin Suomessa ja otin alueellisen näkökulman mukaan karavaanarikulttuurin tarkasteluun. Tuotekehitys oli työn avaintyökalu. Uusia tuotteita ja tuotepaketteja kehitellään jatkuvasti ja on otettava huomioon monenlaiset eri asiat tuotteiden menestymisen kannalta. Oli kiva tehdä itsenäinen työ aiheesta, hankkia tietoa ja perehtyä aiheeseen syvemmin.

Tuotekehittelyprosessi vanhojen reseptien pohjalta oli luovaa ja mukavaa. Lappilaiset raaka-aineet, eri ikäryhmät, terveellisyys ja uunin puuttuminen loivat haasteita, joista mielestäni selvisin melko hyvin. Asetin työn alussa itselleni tavoitteet ja pääsin niihin.

Suurimman osan resepteistä tein yhdessä maistajien kanssa. Huomasin, että reseptivihkosen ruokia on kiva ja mukava tehdä yhdessä ja mielestäni se onkin karavaani-olosuhteisiin sopivaa, sillä mukana saattaa olla joskus isokin perhe. Yhdessä tekeminen voidaan helposti aloittaa tekemällä ruokaa koko seurueelle.

Meillä täällä Lapissa eri vuodenaajat ja sesongit vaikuttavat niin paljon, että alueellisuus on yksi keskeisimmistä asioista kehiteltäessä uusia tuotteita tai paranneltaessa vanhoja. Myös ekologisuus on nykyaikana puhutteleva aihe,

joka on syytä ottaa myös huomioon. Kysymys siitä, miten saada tuotteet kehitettyä yhä taloudellisemmiksi ja samalla kestävämmiksi.

SF Caravanin vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan karavaanarit käyttävät noin 120 € rahaa päivässä, josta ruoan osuus on noin 39 €. Liitteenä olevista annoskorteista käy ilmi, että vihkosen ruokia voi valmistaa melko edulliseen hintaan ja 39 € keskimääräinen budjetti / vuorokausi riittää vihkosen reseptien valmistukseen hyvin. Reseptivihkosen ruoat ovat siis taloudellisia, helppoja valmistaa, raaka-aineet on melko helposti saatavilla ja ruoat on tarkoitettu kaikenikäisille. Tähän tavoitteeseen, jonka alussa työlle asetin, pääsin hyvin.

## LÄHTEET

Arktiset Aromit 2011. Osoitteessa [www.arktisetaromit.fi/](http://www.arktisetaromit.fi/). 17.5.2011

Camping.fi 2012 Osoitteessa

<http://www.camping.fi/yrityshaku.asp?sua=2&lang=1&mk=19>  
24.2.2012

Hannula, Y – Pohjanluoma, R. 1993. Erämiehen herkut. Suomalaisia riista- ja kalaruokia. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Heikkinen, V – Kortelampi, S 2002. elintarvike tieto. Porvoo: WS Bookwell Oy

Karne 2007. Kyllä kelpaa kokata, kun on hyvä keittiö ja kunnan työvälineet. Caravan 2/2007, 106–107.

Huttunen, J 2011. Terveyskirjasto – luotettavaa tietoa terveydestä.

Osoitteessa

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikeli=dlk00935](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikeli=dlk00935). 18.5.2011

Häikiö, I. 2002. Elintarvikemikrobiologia. Porvoo: WS Bookwell Oy

Kymensanomat 2011. Osoitteessa

<http://www.kymensanomat.fi/Online/2011/01/21/>. 17.5.2011

Ijäs, T – Välimäki M-L. 2005. Tunne elintarvikkeet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Karavaanarit.fi 2012. Leirintämatkailu. Osoitteessa

<http://www.karavaanarit.fi/leirintamatkailu/> 15.3.2012

Karne, H. 2009. Karavaanarin keittokirja. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Laine. A. 2003. Yrttiahvenista lohirulliin. Helpot herkut kalasta. Jyväskylä:

Gummerus kustannus Oy

Lapin liitto 2011. Yhtenäinen tavoitemielikuva vahvistamaan Lappi-brändiä.

Osoitteessa [www.lapinliitto.fi/ajankohtaista/sisalto/-/view/305145](http://www.lapinliitto.fi/ajankohtaista/sisalto/-/view/305145).  
17.11.2011

Lappi.fi 2012. Osoitteessa [www.lappi.fi/](http://www.lappi.fi/). 10.2.2012

Luomutietoverkko 2010. Stockmann Herkkukaupan näkemyksiä

luomuruuan tulevaisuudesta. Osoitteessa

<http://www.luomu.fi/tietoverkko/stockmann-herkkukaupan-nakemyksia-luomuruuan-tulevaisuudesta/> 13.10.2010

- Luomutietoverkko 2011. Luomumaatalous vastaus tulevaisuuden haasteisiin? Osoitteessa <http://www.luomu.fi/tietoverkko/luomumaatalous-vastaus-tulevaisuuden-haasteisiin/> 9.11.2011
- Luontoon.fi 2012. Metsähallutus. Osoitteessa <http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/yleista/jokamiehenoiseudet/jokamiehenoiseudetluonnonsuojelualueilla/Sivut/Default> 11.1.2011
- Manner, M. 2011. Kala karkaa luomumerkiltä. Osoitteessa <http://www.savonsanomat.fi/mielipide/artikkelit/kala-karkaa-luomumerkilt%C3%A4/658864> Savon Sanomat 28.3.
- Massa, I – Snelman, H. Lappi. Maa, kansat, kulttuurit. Hämeenlinna: Karisto
- Mikkonen, S 1999. Karavaanarin opas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Oulun Yliopisto 2005. Lappin terveystarkastus. Osoitteessa <http://www.hallinto oulu.fi/viestin/tiedote/lapinterveys.html>. 28.3.2012
- Palsila, K. 1995. Lapin Opas. Porvoo: WSOY.
- Perälä, R – Niemelä, R. 2005. Matkailuajoneuvot. Helsinki: Alfamer Kustannus Oy.
- Pirkanmaan Luomulaituri, 2011. Osoitteessa <http://www.luomulaituri.net/>. 3.8.2011
- Portaat luomuun. Ohjelma ammattikeittiölle. Osoitteessa <http://www.portaatluomuun.fi>. 18.5.2011
- Portaat luomuun 2011. Luomutuotteiden saatavuus. Osoitteessa [http://www.portaatluomuun.fi/luomutuotteiden\\_saatavuus](http://www.portaatluomuun.fi/luomutuotteiden_saatavuus) 17.2.2012
- Raatikainen, L. 2008. Asiakas, tuote ja markkinat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Routio, P. 2000. Tuote ja tieto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Talous Sanomat 2011. Maaseudun Tulevaisuus: Luomuliha viedään nyt käsistä. Osoitteessa <http://www.taloussanomat.fi/kauppa/2011/03/11/maaseudun-tulevaisuus-luomuliha-viedaan-nyt-kasista/20113470/12> 11.3.2011

Tuorila, H – Parkkinen, K – Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön.

Helsinki: WSOY

Turtia, K. 2000. Kansainvälinen elintarvikeopas. Hämeenlinna: Almageist Oy.

Tuulilasi 2006. Matkailuvaunuilijat kuluttavat kohteessa 120 euroa päivässä

Osoitteessa <http://www.tuulilasi.fi/artikkelit/matkailuvaunuilijat-kuluttavat-kohteessa-120-euroa-paivassa>. 23.4.2012

Vilka, H – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:

Gummerus Kirjapaino Oy

Åhlberg, M 2012. Kestävää kehitystä edistävän kasvatuksen teoreettisesta perustasta. Osoitteessa

[http://helsinki.academia.edu/MauriAhlberg/Papers/857343/Kestavaa\\_kehitysta\\_edistavan\\_kasvatuksen\\_teoreettisesta\\_perustasta](http://helsinki.academia.edu/MauriAhlberg/Papers/857343/Kestavaa_kehitysta_edistavan_kasvatuksen_teoreettisesta_perustasta) 22.2.2012



**LIITTEET**

Luomumerkit  
Reseptivihkonen  
Annoskortit

Liite 1  
Liite 2  
Liite 3

## Luomumerkit

## Liite 1



Luomu - valvottua tuotantoa - merkki, eli aurinko-merkki

- viranomaisen luomumerkki
- tuotteet täyttävät EU:n luomulle asettamat minimivaatimukset
- tuotteen raaka-aineista 95 % on luonnonmukaisesti tuotettuja
- merkin saaminen edellyttää, että tuote on valmistettu, pakattu, tai etiketoitu Suomessa
- myöntäjä ja valvoja on Kasvintuotannon tarkastuskeskus (KTTK)
- yleisin kotimaisissa tuotteissa käytetty luomumerkki



Leppäkerttu-merkki

- leppäkerttumerkki on Luomuliiton omistama ja hallinnoima luomumerkki
- merkkiä voi käyttää toimija, joka kuuluu luomuvälvontaan ja noudattaa Luomuliiton tuotanto-ohjeita
- leppäkerttumerkillä merkityn maataloustuotteen pitää olla 100 prosenttisesti suomalaista ja valmisteissa suomalaisen raaka-aineen osuus pitää olla vähintään 75 prosenttia



Demeter-merkki

- saa käyttää tuotteessa, jonka ainesosista 90 % on Biodynaamisen yhdistyksen tuotanto-ohjeiden mukaisesti tuotettuja
- merkin haltija, myöntäjä ja valvoja on Biodynaaminen yhdistys



KRAV-merkki

- ruotsalainen luomumerkki, joka näkyy myös Suomessa myytävissä tuotteissa
- ruotsalaisten viljelijöiden hallitsema
- merkki on IFOAMin (International Foundation for Organic Agriculture) akkreditoima eli kansainvälisesti hyväksytty



EU:n luomumerkki eli tähtämerkki

- valvonnan perustana ovat EU:n antamat säädökset ja asetukset luomutuotteiden tuotannosta. Ehdot ovat periaatteessa samat kuin aurinko-merkilläkin
- merkki on tarkoitettu koko EU:n alueelle
- tuotteen ainesten, jalostuksen ja pakkauksen pitää läpäistä jonkin EU:n maan luomuvälvonta
- välvonta tapahtuu Suomessa TE-keskusten kautta ja muissa Euroopan maissa vastaavien laitosten kautta

Liite 2

# *Lappilaisia ruokia karavaanareille*



Copyright SF Caravan Länsipohja ry

Opinnäytetyö Rovaniemen Ammattikorkeakoulu

Toimeksiantaja SF Caravan Länsipohja Ry

Satu Koivisto 2012

## Saatteeksi

Metsiin jää hyödyntämättä paljon marjoja, kaloja, sieniä ja muita ihania herkkuja. Varsinkin karavaanarit, jotka lähtevät lomalle, voisivat helposti hakea metsästä esimerkiksi marjoja tai sieniä ja valmistaa niistä ruokaa. Näin ollen saadaan mukavaa tekemistä, johon voisi osallistua koko perhe.

Aiheesta on tehty aiemmin Suomessa Karavaanarin keittokirja. Heimo Karne ja Antero Mäskylä ovat koonneet vuonna 2009 reseptejä karavaani- ja retkiolosuhteisiin. Tämä reseptivihkonen tulee kuitenkin eromaan kirjasta siinä, että tämän vihkosen resepteihin on käytetty lappilaisia raaka-aineita, kun taas keittokirja on tehty yleisesti koskemaan raaka-aineellisesti kaikkia Suomen alueita. Olen myös jättänyt uunin käytön kokonaan pois, sillä suurimmissa osin matkailuajoneuvoja sitä ei ole käytettävissä.

Suurimmilta osin raaka-aineita voidaan käyttää myös luomuvaihtoehtoina. Myös maitotuotteet voi nykyään ostaa myös hylana tai jopa täysin laktoosittomina.

Maukkaita makuhetkiä!

Satu Koivisto 2012.

## Perusvälineistöä

- kaksi paistinpannaa, pienempi ja isompi
- muutama kattila, 1,5 l – 5 l väliltä + kansia
- paistinlastoja
- kauhoja
- juustohöylä
- sähkövatkain
- sauvasekoitin
- vispilä
- kuorimaveitsi
- muutama yleisveitsi
- vihannesveitsi
- leikkuulauta
- siivilä
- taikinakulho
- tölkinavaaja
- pullonavaaja
- kertakäyttövälineitä (lautaset, mikit, ruokailuvälineet)
- kelmua, foliota, leivinpaperia, roskasäkkejä
- kertakäyttöastioita

## Peruselintarvikkeita

- vehnäjauhot
- ruisjauhot
- perunajauhot
- ohrajauhot
- kaurahiutaleet
- suola
- hienosokeri
- pippurisekoitus
- yrttimauste
- leivinjauhe
- kuivahiivaa
- pastaa/ makaronia
- voita
- kananmunia
- öljyä
- sinappi, ketsuppi
- säilykepurkkeja
- maitoa
- riisiä

## 1 ALKURUOKIA (AAMUPALAT, VÄLIPALAT)

### Mustikkamaito (yhdelle)

n. 1 dl mustikoita  
n. 2 dl maitoa  
sokeria

Kaada kulhoon mustikoita, maitoa ja sokeria. Syödään heti.

### Raikas marjasmoothie

erilaisia marjoja  
jugurttia  
tuoremehua  
hunajaa/ sokeria  
kaurahiutaleita

Soseuta ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Lisää mehua sen verran, minkä paksuista juomasta haluat. Mausta makusi mukaan hunajalla tai sokerilla. Laita jogurtti ja mehu jääkaappikylmänä, niin juomasta tulee raikasta.

### Mustikka-ruispuuro (neljälle)

8 dl vettä  
4 dl ruishiutaleita  
0,5 dl sokeria  
3-4 dl mustikoita  
(0,5 tl suolaa)

Kiehauta vesi, lisää ruishiutaleet, sokeri ja mustikat ja anna kiehua n.3 min. Sekoi-  
ta välillä. Hauduta hetki miedolla lämmöllä kannen alla ja nauti kuumana tai kylmänä maidon  
kanssa.

## Savuporomunakas (yhdelle)



50 g savuporoa

1/3 sipuli

50 g savuporoa

2 kananmunaa

n. 5 rkl maitoa

mustapippuria

juustoraastetta

Leikkaa sipuli ja savuporo kuutioiksi. Kuullota niitä hetki paistinpannulla, että ne pehmenevät. Tee munasta ja maidosta sekä mustapippurista massa. Kaada massa sipuli- savuporon päälle ja paista munakas valmiiksi. Voit halutessasi kääntää munakkaan paistinpannun kannen avulla, mutta munakas paistuu myös hiljaisessa lämmössä kansi päällä. Ripottele päälle vähän ennen tarjoilua juustoraastetta, ja anna juuston sulaa pinnalle.



## 2 KALARUOKIA

### Kalakeitto



1/3 kattila vettä (neljälle)

n. 400 g ruodotonta kalaa esimerkiksi siikaa, lohta, ahventa tai mitä on saatavilla

noin 5-6 isoa perunaa

kalaliemikuutio

kermaa

tilliä

Laita vesi kiehumaan ja sinne kalaliemikuutio. Kuori perunat ja pilko ne pieniksi kuutioiksi. Varmista että kala on ruodotonta ja leikkaa se kuutioiksi. Kun vesi kiehuu, lisää joukkoon perunat ja anna niiden kypsyä n.10 min. Lisää joukkoon kalat, kerma ja tilli. Keitä kalat ja perunat kypsiksi ja tarjoile esimerkiksi pannuleivän kanssa. (ohje kohdassa muut reseptit)

TÄHÄN SALAATTIIN SAAT KIVAN TEKEMISEN RIEMUN, JOS SAVUSTAT KALAN ITSE  
Savukalasalatti (kahdelle)



n.200 g savukalaa  
2 kpl keitettyä kananmunaa  
n. 6 salaatinlehteä  
rucolaa  
kirsikkatomaatteja  
½ kurkkua  
punasipulia  
sinappikastiketta

Keitä kananmunia noin 7 min ja anna niiden jäähtyä. Pese kasvikset huolellisesti, kuori kananmunat ja kokoa salaatti annoksiksi ruokailijoille. Tarjoile sinappikastikkeen ja pannuleivän kanssa. Kastikkeen saat tehtyä kätevästi esimerkiksi maustamattoman jogurtin tai kermaviilin lopusta lisäämällä siihen mausteita ja sinappia.

NYYTIT OVAT MUKAVAA SYÖTÄVÄÄ, EIKÄ TISKIÄ SYNNY JUURI LAINKAAN. KOKONAINEN RUOKA YHDESSÄ JA SAMASSA ☺

### Lohinyytit (neljälle)



n. 400 g lohta  
perunoita  
porkkanoita  
lanttua  
sipulia  
kesäkurpitsa  
tilliä  
kesäkurpitsaa  
yrttituorejuustoa  
suolaa  
mustapippuria

Keitä ensin kasviksia sen verran, että ne ovat puolikovia. Pilko ne sitten pieniksi kuutioiksi. Pilko sipuli ja kesäkurpitsa. Mausta kasvikset suolalla ja mustapippurilla. Lisää kasvien joukkoon tilkka öljyä. Kokoa nytyt: laita nytyin pohjalle kasvissekoitusta päälle kuutioitua raakaa lohta ja pinnalle yrttituorejuustoa sekä tilliä. Laita nytyt tiukasti kiinni, jotta nesteet eivät pääse valumaan ulos. Grillaa nyyttejä noin 45 minuuttia miedolla lämmöllä kansi kiinni. Tarjoile. Nyyttejä voi kokeilla myös muulla, melko rasvaisella kalalla.

ONGI AHVENET ITSE, NIIN RUOKAKIN MAISTUU PAREMMALLE!

### Ahvenvartaat ja perunasalaatti



ÄLÄ HEITÄ EDELLISELTÄ RUOKAILUKERRALTA YLIJÄÄNEITÄ KEITETTYJÄ PERUNOITA HUKKAAN, VAAN NE VOI KÄYTTÄÄ SALAATTIIN.

### Perunasalaatti (neljälle)

4-5 isoa perunaa

1 prk kapriksia

1 iso suolakurkku

2 omenaa

1 punasipuli

sinappimajoneesia

suolaa

mustapippuria

Keitä perunat melkein kypsiksi, kuitenkin niin etteivät ne hajoa leikatessa. Jäähdytä. Pilko sipulit pieniksi kuutioiksi, samoin omena ja suolakurkku. Lisää kulhoon kaikki ainekset ja jäähtyneet kuutioidut perunat. Mausta suolalla ja mustapippurilla ja laita joukkoon majoneesia, johon on sekoitettu hieman sinappia.

### Ahvenvartaat (neljälle)

8 kpl ahvenfileitä (ruodottomia)

suolaa

sitruunapippuria

varrastikkuja

Laita varrastikut kylmään veteen, jottei ne palaisi grillatessa. Mausta fileet suolalla ja sitruunapippurilla ja pujota varrastikkuihin 2kpl/ tikku. Grillaa kypsiksi ja tarjoile perunasalaatin kanssa.

SYÖ KUTEN ITALIALAINEN, VAIKKA OLET SILTI LAPISSA.

Savulohipasta (kahdelle)



n. 200 g nauhamaista pastaa tai makaronia

200 g kylmäsavustettua lohta

1 sipuli

ruokakermaa

tilliä

suolaa

pippuria

Keitä pastat kypsiksi runsaassa suolalla ja öljyllä maustetussa vedessä. Tee sillä aikaa kastike: pilko savulohi ja sipuli ja paista niitä hetki paistinpannulla. Lisää kerma, ja mausteet ja anna kastikkeen saeta. Tarjoa kastike pastan kanssa. (Pasta kannattaa jättää hieman aldenteksi, jotta siinä on kiva suutuntuma, eikä se ole ylikypsää ja mössöistä)

### 3 LIHARUOKIA

PORO, SITÄ PERINTEISINTÄ JA AIDOINTA LAPPILAISTA RUOKAA SUORAAN LAPIN METSISTÄ

#### Grillattu poronfilee

poron tai muun eläimen fileetä  
suolaa  
pippuria

Leikkaa filee poikkisyhyyn haluamasi paksuisiksi pihveiksi. Varmista, että liha on huoneenlämpöistä. Mausta pihvit suolalla ja pippurilla ja paista molemmin puolin noin. 2 minuuttia, jotta pihvit jäävät mehukkaiksi sisältä. Tarjoile uuniperunoiden, punaviinikastikkeen ja salaatin kera.

ERILAINEN VAIHTOEHTO PERINTEISELLE JAUHELIALLE

#### Hirvenlihaa ja makaronia lapsille ja lapsenmielisille ( 2 annosta)

200 g hirven purkkilihaa  
täysjyvämakaronia  
juustoraastetta  
(sipulia)  
mausteita  
öljyä

Keitä makaronit melkein kypsiksi. Paista lihaa hetki pannulla öljyssä ja halutessasi lisää joukkoon pilkottu sipuli. Kokoa ainekset vuokaan kerroksittain ja laita päälle juustoraaste. Laita vuoka grilliin ja grillin kansi päälle siksi aikaa, että juusto sulaa pinnalta. Tarjoa esimerkiksi vihreän salaatin kanssa.

KÄRISTYS KEITON MUODOSSA, EI HASSUMPI IDEA ☺

### Poronkäristyskeitto (neljälle)



vettä n. 1/3 kattilan tilavuudesta

n. 400 g poronkäristyslihaa

2 isoa porkkanaa

lanttu

(palsternakkaa)

4-5 isoa perunaa

sipulia

2 lihaliemikuutiota

suolaa

yrttimaustetta

kokonaisia maustepippureita

Laita vesi kiehumaan ja sinne lihaliemikuutio sekä kokonaiset pippurit. Paista käristysliha pannulla sipulin kanssa. Mausta liha suolalla ja yrttimausteella. Kun vesi kiehuu, laita sinne lihat, porkkanat, lantut sekä halutessasi palsternakat. Anna kiehua noin 10–15 min. Lisää sen jälkeen perunat ja keitä ne kypsiksi. Tarjoa pannuleivän kanssa. (ohje kohdassa muut reseptit)

### Pannuleipä (neljälle)

2,5 dl vettä

pussi kuivahiivaa

n. 4 dl vehnä jauhoja

2 dl grahamjauhoja

öljyä

suolaa

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi. Sekoita hiiva jauhoihin ja alusta taikina tasaiseksi. Lisää lopuksi tilkka öljyä, jotta taikinasta tulee kimmoisa. Anna kohota lämpimässä paikassa noin

15min. Muotoile taikinasta ohuita pannunkokoisia (tai halutessasi pienempiä) leipäsiä ja paista ne paistinpannulla kullanuskeiksi. Tarjoile lämpimänä voin kera. Leivistä voi myös tehdä hieman paksumpia ja tarjoilla ne halkaistuna pitaleivän tyyliin esimerkiksi jauhelihalla täytettyinä.

MEKSIKO TUOTUNA LAPPiin OMIN MAUSTEIN JA VIVAhteIN. MUKAVAA YHDESSÄ-  
OLOA JA TORTILLAKESTIT, MIKÄ SEN MUKAVAMPAA ☺

### Lappilaiset rieskatortillat (neljälle)



4 kpl Lapin rieskaa  
n. 300 g poron jauhelihaa  
sipulia  
kurkkua  
salaattia  
kirsikkatomaattia  
mausteita  
karpalomajoneesia (ohje kastikkeissa)

Paista jauheliha pilkotun sipulin kanssa pannulla. Mausta haluamallasi tavalla, esimerkiksi suolalla, pippurilla ja chilijauheella. Pese vihannekset ja salaatti. Pilko ne kuutioiksi ja revi salaatti pienemmäksi. Kokoa tortilla rieskan sisälle ja laita päälle karpalomajoneesia.



## NUORISO TYKKÄÄ TÄSTÄ VARMASTI

### Verimakkarakaraperunapannu nuorempaan makuun (2 annosta)

verimakkaroita n.1-2 kpl  
 4 isohkoa keitettyä perunaa  
 1 sipuli  
 2 paistettua kananmunaa  
 mausteita

Pilko makkarat, sipuli ja perunat pannuun. Paista niitä öljyssä, kunnes perunat saavat kauriin ruskean pinnan. Mausta haluamallasi tavalla ja tarjoa paistetun kananmunan kera.

## 4 KASTIKKEITA

### Yrttinen kermaviilikastike

1 prk kermaviiliä  
 1 sipuli  
 yrttejä (joko kuivattuja tai tuoreita saatavuuden mukaan)  
 suolaa ja pippuria

Pilko sipuli ja lisää se kermaviiliin joukkoon. Mausta. Laita kastike kylmään maustumaan vartaidenteon ajaksi.

### Punaviinikastike (neljälle)

2 sipulia hienonnettuna  
 0,5 l punaviiniä  
 1 l vahvaa liha-kasvislientä kuutioista  
 persiljaa  
 kokonaisia mustapippureita  
 3-4 tl maizena  
 suolaa  
 60 g voita

Hauduta sipulia voissa minuutin ajan, lisää persilja sekä pippurit. Hauduta pari minuuttia. Lisää punaviini ja keitä kasaan, kunnes jäljellä on noin 1 dl nestettä. Lisää liemi ja keitä jälleen hieman kokoon. Sekoita Maizena punaviiniin ja lisää se kastikkeeseen koko ajan sekoittaen. Kiehauta ja keitä miedolla lämmöllä 1 min. Siivilöi kastike. Vatkaa voi kastikkeeseen. Mausta suolalla ja tarvittaessa pippurilla.

## Sienikastike

n.5-7 dl vettä  
 n.200 g metsäsieniä  
 1 sipuli  
 voita  
 n. 2 rkl vehnä jauhoja  
 kanaliemikuutio  
 yrtti maustetta  
 kermaa

Kuutio sienet ja paista niitä kuuman kattilan pohjalla, kunnes kaikki vesi on haihtunut. Lisää voi ja paista vielä hetki. Sen jälkeen laita vehnä jauhot ja anna niiden ruskistua. Lisää vesi pikkuhiljaa ja sekoita kastiketta koko ajan huolellisesti, jotta jauhot eivät paakkuunnu. (veden määrä määrittää kastikkeen paksuuden). Anna kastikkeen kiehua noin 10 minuuttia ja lisää sen jälkeen kerma ja mausteet. Anna kerman kiehahtaa ja kastike on valmis.

## 5 MUITA RESEPTJÄ

### Uuniperunat täytteellä (neljälle)

neljä isokokoista rosamunda perunaa  
 karkeaa merisuolaa  
 foliota

kääri perunat folioon ja lisää folion sisään vähän merisuolaa. Tee perunoihin viillot ja laita ne kypsymään grilliin noin tunniksi. Varmista välillä perunoiden kypsyys.

### Lohi/savuporotäyte uuniperunoille

n. 200 g graavilohta tai savuporonlihaa  
 1 prk smetanaa  
 1 prk ranskankermaa  
 1 suolakurkku  
 ruohosipulia  
 mausteita

Kuutio liha/ kala ja lisää joukkoon ranskankerma ja smetana. Silppua ruohosipuli ja pilko suolakurkku. Lisää täytteen joukkoon. Mausta suolalla ja pippurilla.

### Kasvisvartaat:

sipulia  
kesäkurpitsaa  
paprikaa  
herkkusieniä  
minitomaatteja  
varrastikkuja  
valmista grillauskastiketta

Laita varrastikut kylmään veteen n. 10 minuutiksi, jotta ne eivät palaisi grillatessa. Pilko sillä aikaa kasvikset halutun kokoisiksi paloiksi. Kokoa vartaat haluamassasi järjestyksessä ja sivele pintaan grillauskastiketta. Grillaa noin 10-15 minuuttia, varo etteivät vartaat pala. Tarjoa kylmän yrttisen kermaviilikastikkeen kera

## 6 JÄLKIRUOKIA

### Ohralätyt ja tuoreita marjoja (neljälle)

n. 5 dl maitoa  
2 kananmunaa  
n. 2,5 dl ohrajauhoja  
riipaus suolaa  
rasvaa paistamiseen/taikinaan

Sekoita maitoon munat ja jauhot. Lisää jauhoja sen verran, että lettutaikinasta tulee sopivaa. Anna turvota hetkisen.

Rasvan voi lisätä joko paistaessa tai sulattaa ja lisätä taikinaan. Tarjoa lätyt sokerin ja tuoreiden marjojen, kuten mustikoiden, mansikoiden tai vadelmien kanssa.

### Mustaherukkarahka (3 annosta)

n. 4 dl mustaherukoita  
1 prk vaniljarahkaa  
hunajaa  
(vaahotettua kermaa)

Sekoita ainekset keskenään ja nauti.

## Puolukka-vaniljamalja (yhdelta)



n. 1 dl puolukoita  
suklaaurakeksejä  
vaahtoutuvaa vaniljakastiketta

Murena kulhon pohjalle keksejä ja laita päälle puolukoita sekä vaahdotettua vaniljakastiketta. Kokoa jälkiruoka kerroksittain ja tarjoile vaikka kahvin kanssa.

Annoskortit

Liite 3

**Annoskortti****Savuporomunakas**

Annoksen

nimi

Satu  
Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,020	0,020	Savuporo (siivu)	Kg		65,00	65,00	1,30
0,140	0,120	Kananmuna	Kg	10	3,88	4,31	0,52
0,010	0,010	maito	L		0,80	0,80	0,01
0,020	0,020	Juustoraaste	Kg		4,75	4,75	0,10
		Mausteet				0,00	0,00
	0,180	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		1,97
					Ainekustannukset / kg		10,92

Saanto

kg / l

Kg	0,180
----	-------

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	7,41
- Alv	13 %	0,85
= Liikevaihto	100 %	6,55
- Ainehinta	30 %	1,97
= Myyntikate	70 %	4,59

Annoskoko kg / l

Kg	0,180
----	-------

Annoksia 1 kpl

## Mustikka-ruispuuro

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,200	0,200	Maito	L		0,80	0,80	0,16
0,100	0,100	Mustikat	Kg		7,00	7,00	0,70
		Mausteet				0,00	0,00
	0,300	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		0,86
					Ainekustannukset / kg		2,87

Saanto kg /

l

Kg	0,300
----	-------

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>3,24</b>
- Alv	13 %	0,37
= Liikevaihto	100 %	2,87
- Ainehinta	30 %	0,86
= Myyntikate	70 %	2,01

Annoskoko kg / l

L	0,300
---	-------

Annoksia	1	Kpl
----------	---	-----

## Mustaherukkarahka

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,400	0,400	Mustaherukat	Kg		12,50	12,50	5,00
0,250	0,250	Vaniljarahka	L		9,20	9,20	2,30
		Mausteet				0,00	0,00
	0,650	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		7,30
					Ainekustannukset / kg		11,23

Saanto kg /

l

Kg	0,650
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,217
---	-------

Annoksia	3	Kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	9,17
- Alv	13 %	1,05
= Liikevaihto	100 %	8,11
- Ainehinta	30 %	2,43
= Myyntikate	70 %	5,68

## Puolukka-vaniljamaalja

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,100	0,100	Puolukka	Kg		3,50	12,50	1,25
0,070	0,070	Suklaakeksi	Kg		6,50	6,50	0,46
0,050	0,050	Vaniljakastike	L		6,00	6,00	0,30
		Mausteet				0,00	0,00
	0,220	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		2,01
					Ainekustannukset / kg		9,11

Saanto kg /

l

Kg	0,220
----	-------

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	7,55
- Alv	13 %	0,87
= Liikevaihto	100 %	6,68
- Ainehinta	30 %	2,01
= Myyntikate	70 %	4,68

Annoskoko kg / l

L	0,220
---	-------

Annoksia	1	Kpl
----------	---	-----



## Ohralätyt ja tuoreet marjat

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,500	0,500	Maito	L		0,80	0,80	0,40
0,140	0,120	Kananmuna	Kg	10	3,88	4,31	0,52
0,025	0,025	Ohrajauhot	Kg		1,55	1,55	0,04
0,400	0,400	Marjoja	Kg		8,00	8,00	3,20
		Mausteet				0,00	0,00
	1,045	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		4,16
					Ainekustannukset / kg		3,98

Saanto kg /

l

Kg	1,045
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,261
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>3,91</b>
- Alv	13 %	0,45
= Liikevaihto	100 %	3,46
- Ainehinta	30 %	1,04
= Myyntikate	70 %	2,42

## Raikas marjasmoothie

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,050	0,050	Marjoja	Kg		8,00	8,00	0,40
0,100	0,100	Jugurttia	L		1,27	1,27	0,13
0,005	0,005	Hunaja	Kg		12,00	12,00	0,06
0,050	0,050	kaurahiutaleet	Kg		1,73	1,73	0,09
		Mausteet				0,00	0,00
	0,205	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		0,67
					Ainekustannukset / kg		3,29

Saanto kg /

l

Kg	0,205
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,205
---	-------

Annoksia	1	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	2,54
- Alv	13 %	0,29
= Liikevaihto	100 %	2,25
- Ainehinta	30 %	0,67
= Myyntikate	70 %	1,57

## Verimakkara-perunapannu

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,200	0,200	Verimakkara	Kg		4,00	4,00	0,80
0,600	0,500	Peruna	L	10	1,80	1,80	0,90
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,050	0,050	kaurahiutaleet	Kg		1,73	1,73	0,09
0,140	0,120	Kananmunia	Kg	10	3,88	4,31	0,52
		Mausteet				0,00	0,00
	0,970	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		2,40
					Ainekustannukset / kg		2,47

Saanto kg / l

Kg	0,970
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,485
---	-------

Annoksia 2 kpl

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	4,51
- Alv	13 %	0,52
= Liikevaihto	100 %	3,99
- Ainehinta	30 %	1,20
= Myyntikate	70 %	2,80

## Hirvenlihaa ja makaroonia

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,200	0,200	Hirvenliha	Kg		17,25	17,25	3,45
0,200	0,200	Täysjyvämakarooni	L		1,78	1,78	0,36
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,040	0,040	Juustoraaste	Kg		4,75	4,75	0,19
		Mausteet				0,00	0,00
	0,540	Maustelisä %					
					Ainekustannukset yhteensä		4,09
					Ainekustannukset / kg		7,57

Saanto kg /

l

Kg	0,540
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,270
---	-------

Annoksia	2	Kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>7,70</b>
- Alv	13 %	0,89
= Liikevaihto	100 %	6,81
- Ainehinta	30 %	2,04
= Myyntikate	70 %	4,77

## Lappilaiset rieskatortillat

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,400	0,400	Rieska	Kg		7,50	7,50	3,00
0,300	0,300	Poron jauheliha	Kg		15,00	15,00	4,50
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,080	0,080	Kurkku	Kg		1,50	1,50	0,12
0,200	0,200	Salaatti	Kg		7,90	7,90	1,58
0,080	0,080	Kirsikkatomaatti	Kg		28,76	28,76	2,30
		Mausteet				0,00	0,00
	1,160	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		11,59
					Ainekustannukset / kg		9,99

Saanto kg / l

Kg	1,160
----	-------

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>10,92</b>
- Alv	13 %	1,26
= Liikevaihto	100 %	9,66
- Ainehinta	30 %	2,90
= Myyntikate	70 %	6,76

Annoskoko kg / l

L	0,290
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

## Karpalomajoneesi

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,400	0,400	Karpaloita	Kg		5,00	5,00	2,00
0,300	0,300	Majoneesia	L		6,86	6,86	2,06
		Mausteet				0,00	0,00
	0,700	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		4,06
					Ainekustannukset / kg		5,80

Saanto kg / l

Kg	0,700
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,175
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	3,82
- Alv	13 %	0,44
= Liikevaihto	100 %	3,38
- Ainehinta	30 %	1,01
= Myyntikate	70 %	2,37

## Poronkärstyskeitto

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,400	0,400	Poronkärstysliha	Kg		28,00	28,00	11,20
0,300	0,300	Porkkana	Kg	10	0,99	1,08	0,32
0,110	0,200	Lanttu	Kg	10	0,99	1,08	0,22
0,550	0,500	Peruna	Kg	10	1,80	1,89	0,95
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,002	0,002	Lihaliemikuutio	Kg		13,48	13,48	0,03
	1,000	Vesi					
		Mausteet				0,00	0,00
	2,502	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		12,80
					Ainekustannukset / kg		5,12

Saanto kg / l

Kg	2,502
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,626
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>12,06</b>
- Alv	13 %	1,39
= Liikevaihto	100 %	10,67
- Ainehinta	30 %	3,20
= Myyntikate	70 %	7,47

## Pannuleipä

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,010	0,010	Hiivaa	Kg		4,60	4,60	0,05
0,260	0,260	Vehnäjauhot	Kg		1,26	1,26	0,33
0,130	0,130	Grahamjauhot	Kg		1,55	1,55	0,20
0,050	0,005	Öljy	L		2,78	2,78	0,01
		Mausteet				0,00	0,00
	0,405	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		0,59
					Ainekustannukset / kg		1,45

Saanto kg /

l

Kg	0,405
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,203
---	-------

Annoksia	2	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	1,11
- Alv	13 %	0,13
= Liikevaihto	100 %	0,98
- Ainehinta	30 %	0,29
= Myyntikate	70 %	0,69



## Savulohipasta

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,200	0,200	Savulohi	Kg		18,13	18,13	3,63
0,200	0,200	Pastaa	Kg		1,65	1,65	0,33
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,250	0,250	Ruokakerma	L		1,85	1,85	0,46
		Tilliä puntti			1,00	1,00	1,00
		Mausteet				0,00	0,00
	0,750	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		5,51
					Ainekustannukset / kg		7,35

Saanto kg /

l

Kg	0,750
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,375
---	-------

Annoksia	2	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>10,38</b>
- Alv	13 %	1,19
= Liikevaihto	100 %	9,18
- Ainehinta	30 %	2,76
= Myyntikate	70 %	6,43

## Savukalasalatti

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,200	0,200	Savukala	Kg		16,50	16,50	3,30
0,130	0,120	Kananmuna	Kg	10	3,88	3,97	0,48
0,110	0,100	Punasipuli	Kg	10	2,80	2,89	0,29
0,200	0,200	Salaatti	Kg		7,90	7,90	1,58
0,050	0,050	Kirsikkatomaatti	Kg		2,76	2,76	1,14
0,050	0,050	Kurkku	Kg		1,50	1,50	0,08
0,020	0,020	Rucola	Kg		2,25	2,25	0,05
		Mausteet				0,00	0,00
	0,740	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		6,90
					Ainekustannukset / kg		9,33

Saanto kg /

l

Kg	0,740
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,740
---	-------

Annoksia	1	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>26,00</b>
- Alv	13 %	2,99
= Liikevaihto	100 %	23,01
- Ainehinta	30 %	6,90
= Myyntikate	70 %	16,11

## Lohinyytit

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,500	0,400	Lohi	Kg	10	9,95	10,04	4,02
0,250	0,200	Peruna	Kg	10	1,80	1,89	0,38
0,210	0,200	Porkkana	Kg	10	0,99	1,08	0,22
0,210	0,200	Lanttu	Kg	10	0,99	1,08	0,22
0,110	0,100	Sipuli	Kg	10	0,84	0,93	0,09
0,200	0,200	Kesäkurpitsa	Kg		4,00	4,00	0,80
		Tilliä Puntti			1,00	1,00	1,00
		Mausteet				0,00	0,00
	1,300	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		6,72
					Ainekustannukset / kg		5,17

Saanto kg /

l

Kg	1,300
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,325
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	6,33
- Alv	13 %	0,73
= Liikevaihto	100 %	5,60
- Ainehinta	30 %	1,68
= Myyntikate	70 %	3,92

## Perunasalaatti

Annoksen nimi

Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,050	0,050	Kapriksia	Kg		40,00	40,00	2,00
0,444	0,400	Peruna	Kg	10	1,80	1,89	0,76
0,100	0,100	Suolakurkku	Kg		6,00	6,00	0,60
0,250	0,200	Omena	Kg	10	1,38	1,47	0,29
0,110	0,100	Punasipuli	Kg	10	2,80	2,89	0,29
0,200	0,200	Majoneesi	Kg		6,86	6,86	1,37
		Mausteet				0,00	0,00
	1,050	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		5,31
					Ainekustannukset / kg		5,06

Saanto kg /

l

Kg	1,050
----	-------

Annoskoko kg / l

L	0,263
---	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>5,00</b>
- Alv	13 %	0,58
= Liikevaihto	100 %	4,43
- Ainehinta	30 %	1,33
= Myyntikate	70 %	3,10

## Kalakeitto

Annoksen nimi

## Satu Koivisto

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Ostohinta €	Käyttöhinta €	Ainehinta €
0,357	0,250	Kirjolohta	Kg	30	4,50	9,95	2,49
0,444	0,400	Peruna	Kg	10	0,31	0,34	0,14
0,250	0,250	Ruokakermaa	L		1,85	1,85	0,46
0,005	0,005	Kalaliemikuutio	Kg		4,60	4,60	0,02
	0,800	Vettä	L				
		Tilliä puntti			1,00	1,00	1,00
	1,705	Maustelisä %			Ainekustannukset yhteensä		4,11
					Ainekustannukset / kg		2,41

Saanto kg /

l

Kg	1,705
----	-------

Annoskoko kg / l

Kg	0,426
----	-------

Annoksia	4	kpl
----------	---	-----

Valmistus

Ruokalistahinta	113 %	<b>4,65</b>
- Alv	13 %	0,53
= Liikevaihto	100 %	4,11
- Ainehinta	25 %	1,03
= Myyntikate	75 %	3,08