

HERÄÄ SUOMI! – Kotimaista aamiaista puhtaista raaka-aineista

Anu Hirvonen

Opinnäytetyö
Hotelli- ja ravintola-alan koulutus-
ohjelma
2014



<p>Tekijä tai tekijät Anu Hirvonen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2011</p>
<p>Raportin nimi HERÄÄ SUOMI! –Kotimaista aamiaista puhtaista raaka-aineista</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 38</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Kristiina Jaakonaho, Birgitta Nelimarkka</p>	
<p>Työn toimeksiantaja on RUOKA&MATKAILU-hanke, joka on muun muassa HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun, Matkailun edistämiskeskuksen ja maa- ja metsätalousministeriön yhteistyössä toimiva hanke Suomen ruokamatkailun edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön ja sen produktin, eli HERÄÄ SUOMI! –opasvihkosien tavoite on tulla osaksi RUOKA&MATKAILU-hankkeen työkaluja ja sitä kautta olla avuksi hankkeessa mukana oleville pienmatkailuyrityksille. Koko opinnäytetyö tietoperustoituneen ja tuotteeseen kuuluvineen osineen heijastelevat suomalaista ruokakulttuuria ja kotimaisuutta.</p> <p>Tietoperusta käsittelee suomalaisia ruokailutottumuksia lyhyesti historian kautta ja hakee hyvien käytänteiden inspiraatioita Suomesta sekä ulkomailta. Työ toteutukseen tehtiin ensiksi kohdistettu kysely huhtikuussa 2014 Lähiruoka ja luomu –messuilla, jossa otettiin selvää, mitä suomalaisesta lähiruoasta ja luomusta kiinnostuneet kuluttajat pitävät unelma-aamiaisenaan. Tietoperustan ja kyselyn tulosten pohjalta rakennettiin produkti, joka sisältää suomalaisen aamiaismenun resepteineen ja tarjoiluehdotuskuvineen. Aamiaisen katettiin ja tarjottiin syksyllä 2014 restonomiksi opiskeleville vaihto-opiskelijoille, joilta saatiin ulkomaalaisen mielipide suomalaisesta aamiaisesta.</p> <p>Vaihto-opiskelijoiden antamista vastauksista muodostuivat työn lopulliset tulokset, joista kävi ilmi, että ulkomaalaiselle asiakkaalle yksinkertainen paikallinen ruoka on jo sinänsä uusi elämys. Ruokien taustoista ja suomalaisista tavoista kertominen tarjoiluvaiheessa nostatti heidän mielenkiintoaan kokeilla paikallisia (outojakin) ruokia. Tuloksista voisi tehdä päätelmän, että itse tehty ja kädenjälki annoksessa nostaa sen arvoa sekä se, että tietää ja tuntee ruokien alkuperän (lähiruoka), jotta niistä voi kertoa asiakkaalle tarjoiluvaiheessa.</p>	
<p>Asiasanat Aamiainen, suomalainen ruokakulttuuri, kotimainen, lähiruoka, puuro</p>	

Degree programme in Hotel and Restaurant Business

<p>Authors Anu Hirvonen</p>	<p>Group or year of entry 2011</p>
<p>The title of thesis WAKE UP FINLAND! –A GUIDE BOOKLET FOR PURE FINNISH BREAKFAST</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 37+38</p>
<p>Advisor(s) Kristiina Jaakonaho, Birgitta Nelimarkka</p>	
<p>This bachelor's thesis is made for RUOKA&MATKAILU-project, which aims to support Finnish tourism companies and develop them in connection with their food product. This thesis is a functional and it is a guide booklet for establishing a pure Finnish breakfast. The aim of the guide booklet is to end up as one of RUOKA&MATKAILU official tools, in which the tourism companies can get advice when developing their breakfast product. The thesis and the product are limited to Finnish food culture.</p> <p>In the knowledge basis you can read about Finnish food and eating habits through history and culture. The inspiration for creating the menu and breakfast atmosphere for the guide booklet was created out of the best-established conventions in the food tourism companies here in Finland and abroad.</p> <p>This product type thesis was built in three pieces. The first step was a focused questionnaire to Local and Organic Food Fair customers to ask them about their breakfast eating habits at Helsinki Fair Center in April 2014. The second step was to build the Finnish breakfast menu based on this knowledge basis and on the responses to the Local and Organic Food Fair –questionnaire. The third and the last step was to produce the created menu of developed Finnish breakfast for HAAGA HELIA University of Applied Sciences exchange students to get their opinion about the Finnish breakfast.</p> <p>As the results you can say that simple local food itself is already an experience for foreigners. For foreigners it is important that you can tell a little about Finnish habits, the way to mix the food portions or a story behind the dish. It makes it more interesting for them to enjoy the breakfast and at the same creates the atmosphere and Finland experience. As the conclusion you could say, that going back to your local roots and story telling gives serving breakfast added value while making it an experience.</p>	
<p>Key words Breakfast, Finnish Cuisine, Finnish Food and Eating Habits, Local Food</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Suomalainen ruokakulttuuri.....	3
2.1 Historiasta nykypäivään.....	4
2.2 Aamiaisen merkitys Suomessa ja maailmalla	5
2.3 Aamiainen matkailuyrityksissä kilpailuetuna.....	7
3 Parhaat käytänteet meiltä ja muualta.....	8
3.1 Rica Hotel Stockholm (Scandic Klara), Tukholma.....	8
3.2 Boutique Hotel Yöpuu, Jyväskylä	9
3.3 Hotel Guldsmeden, Kööpenhamina	10
3.4 Café Bon Temps, Meilahti, Helsinki.....	11
3.5 Yhteenveto parhaista käytänteistä.....	12
4 Puuron maailmanvalloitus.....	14
5 Produktin etenemisen vaiheet	16
5.1 Selvitys lähiruoka ja luomu –messuilla	17
5.2 Messukyselyn tulokset.....	18
5.3 HERÄÄ SUOMI! –Opas suomalaiseen aamiaiseen.....	21
5.4 Welcome to enjoy Finnish breakfast on 19th September.....	22
5.5 Vaihto-opiskelijoiden kommentteja aamiaiskattauksesta	24
6 Pohdinta	27
6.1 Lyhyt kertaus opinnäytetyöprojektistä.....	27
6.2 Valintojen taustalla	28
6.3 Kehittymiseni projektin ohella	31
Lähteet.....	33
Liitteet.....	38
Liite 1. Kyselylomake lähiruoka ja luomu –messuille.....	38
Liite 2. Kuva Café Bon Tempsin aamiaismenusta.....	39
Liite 3. Kuvia Cafe Bon Tempsistä.....	40
Liite 4. Kutsu aamiaiselle 19.9.2014.....	41
Liite 5. Kyselylomake vaihto-opiskelijoille.....	42
Liite 6. Vaihto-opiskelijoiden kommentteja.....	42

Liite 7. Opasvihkonen	45
-----------------------------	----

1 Johdanto

Avaan tässä opinnäytetyössä suomalaista ruokakulttuuria, sen historiaa pintapuolisesti ja aamiaisen osalta. Siihen, miten ruokakulttuuri ja suhtautuminen ruokaan on muuttunut tänä päivänä, vaikuttaa tietenkin perinteiden ja ravitsemustottumusten lisäksi vilkastunut muuttoliikenne sekä maailmanlaajuiset uudet trendit, eli suuntauksset, joista pinnalla ovat tällä hetkellä terveellisyys ja erilaisten ruokavalioiden noudattaminen. Näiden peruspilareiden tukemana rakensin opinnäytetyön produktiosiossa oppaan puhtaan suomalaisen aamiaisen valmistamiseksi.

Valitsin aiheen lähteä kehittämään suomalaista aamiaista sen takia, sillä oma kokemus suomalaisten hotelleiden aamiaistarjoiluissa on ollut melko mauton. Aamiaistuote on ollut sekoitus karjalaista ja englantilaista aamiaista: karjalanpiirakoita, pekonia, munakokkelia ja papuja. Munakokkelikin on usein vakuumpakattua valmistuotetta ja maku muuttunut kalamaiseksi tehdaskanaloiden ruokinnan takia.

Opas HERÄÄ SUOMI! on tarpeellinen työkalu pienmatkailuyrityksille, jotka tahtovat erottua joukosta puhtaan kotimaisen ruoan puolesta. Oppaan tarkoitus on antaa pääasiassa vinkkejä matkailuyrityksille, esimerkiksi aamiaistunnelman luomisessa tai jostain tietystä annoksesta, jos tahtoo jotain uutta ideaa oman aamiaismenun kylkeen. Aamiainen on usein matkailuyrityksissä yöpymishintaan kuuluva ateria. Näin ollen se on lisäarvoa ja kilpailuetua tuova palvelutuote asiakkaalle.

Aamiaisen kehittämiseksi opinnäytetyö sisältää kohdistetun selvityksen, jonka tarkoituksena oli saada selville lähiruokaa, luomua ja kotimaisuutta arvostavien ihmisten aamiaistottumuksia. Kyselyn tulosten ja perustiedon pohjalta valitsin suomalaisille tärkeät raaka-aineet, joista kehitin puhtaan kotimaisen aamiaisen. Työn tavoitteena on saada aamiaisesta osa matkailuelämystä, matkailuyrityksille uutta kilpailuetua ja sen seurauksena saada heidät erottumaan joukosta. Myös Suomi-brändin vahvistaminen ulkomaisille asiakkaille oli taka-ajatuksena kun lähdin uudistamaan suomalaista aamiaista.

Produktiosa on opasvihkonen siitä, millainen on suomalainen aamiainen. Vaikka kesä ja alkusyksy ovatkin kotimaan matkailun kannalta rikkaimpia vuodenaikoja, valmistan

vuoden ympäri sopivan aamiaismenun. Esimerkiksi talvella tuoreita marjoja ei ole välttämättä saatavilla, niin silloin voi tarjoilla vaikka kesän marjoista valmistettua hilloketta tai kuivattuja marjoja. Ensinnäkin aloitan opasvihkosen aamiaistunnelman luomisella. Pikaruokaketjujen vallatessa maailmaa on usein tunnelma unohtunut kokonaan ruokailun toimenpiteessä. Tunnelmallisten sävelten jälkeen esittelen menun ja jatkan avaamalla menun jokaisen annoksen resepteineen, ravintosisältöineen ja annoskuvineen, jotka ovat samalla tarjoiluehdotuksia. Ulkomaalaisille asiakkaille tarjoiluehdotukset ovat erittäin tärkeitä, sillä he eivät välttämättä tiedä, mitä ruokia yhdistää, niin että niistä saa parhaat maut esiin.

Aihe on ajankohtainen siltä osin, kun kotimaisuus, lähiruoka ja luomu ovat nousseet kuluttajien arvoon. Matkailuyrityksissä käsintehty ruoka, jopa itse kasvattamat raaka-aineet ovat nykyajan trendi. Produktin nimen ”HERÄÄ SUOMI!” taustalla on se, että nyt olisi niidenkin kuluttajien aika herätä siihen aamuun, että jokaisen yksilön pienet valinnat vaikuttavat kaikkien tulevaisuuteen. Kotimaisuutta ja lähiruokaa tukemalla varmistetaan koko Suomelle valoisampi tulevaisuus sekä tuetaan suomalaisen ruokakulttuurin kehitystä.

Työn toimeksiantaja on RUOKA&MATKAILU-hanke, joka on HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun, Matkailun edistämiskeskuksen ja maa- ja metsätalousministeriön yhteistyöstä syntynyt strategiahanke. Sen tarkoitus on tukea ja edistää suomalaisia matkailuyrityksiä. Pää tavoite on kehittää ruoasta elämyksellinen osa Suomen matkailua, edistää ruokamatkailua sekä vahvistaa Suomen matkailun kilpailukykyä. Hanke on ollut mukana monessa ruokatuotetta kehittävässä tapahtumassa yhdessä HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Hankkeen ensimmäisen vaiheen aikana analysoitiin 14 matkailuyritystä, joiden pohjalta rakennettiin järkeviä toimintamalleja esimerkiksi tuotteistamiseen ja kannattavuuteen. Näitä työkaluja käytin myös tässä opinnäytetyössä apunani. RUOKA&MATKAILU-hankkeen toinen vaihe on suomalaisen ruokamatkailun strategian rakentaminen, kolmannen vaiheen tarkoitus on uusia tapahtumia ja teemamuseoita ruokatarjonnan osalta. Hanke on ollut toiminnassa vuodesta 2012 ja tämä on hankkeelle jo 28. valmistunut opinnäytetyö.

2 Suomalainen ruokakulttuuri

Pohjoisen sijaintimme takia kasvukausi on erittäin lyhyt. Pitkät kesäpäivät ja viileät, mutta valoisat kesäyöt sallivat enemmän aurinkoa ja ravinteikasta kasvuaikaa kuin kuumassa ja kuivassa Keski-Euroopassa. Pitkien kesäpäivien ansiosta luonnon sato kypsyy katkeamattomasti lyhyessä ajassa (Ruokatieto 2014a). Lyhyen, mutta ytimekkään kesän, sekä vuorokauden lämpötilavaihteluiden ansiosta suomalaiset kasvikset ja marjat ovat makurikkaampia ja aromikkaampia. Talvipakkasten ansiosta suomalainen ruoka on puhtaampaa, sillä pakkaset tuhoavat luonnollisin keinoin osan viljelymaassa asuvista sadon tuholaisista ja näin ollen tuholaismyrkkujen käyttö on vähäisempää. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010, 6.)

Ennen kuin suomalaisille ja ulkomaisille matkailijoille voi alkaa kehittää uutta aamiaistuotetta, on hyvä kartoittaa suomalaista ruokakulttuuria ja sen käytäntöjä. Tämän luvun alla avaan hieman suomalaisten ruokailukäyttäytymistapoja historian kautta, jonka jälkeen tarkastelen aamiaisen merkitystä Suomessa sekä maailmalla. Viimeisessä alaluvussa perehdyn kilpailuetuun matkailuyrityksien näkökulmasta ja siihen, miten aamiainen voisi vaikuttaa siihen.

Historia-luvussa käy ilmi, että ruokakulttuurissa on eroavaisuuksia maakunnittain. Nykyisin maakuntaerot eivät kuitenkaan ole enää niin suuria yhtenäisessä Suomessa. Syynä siihen on teollistuminen, kaupunkilaistuminen ja muuttojen yleistymisen eri paikkakunnille (Mäkelä, J. 28.4.2014). Muutamia vahvoja maakunnan erikoisuuksia on säilynyt, ja niiden alkuperän huomaa jo tuotteen nimessä, kuten esimerkiksi Lapin rieskat tai karjalanpiirakat. Koska valmis työ tulee käyttöön pienmatkailuyrityksille ympäri Suomea, teen tässä suomalaisesta aamiaisesta yhtenäisen kokonaisuuden.

Suomalainen ruokakulttuuri on sitä, mitä ja miten syömme Suomessa. Se on terveellistä, ravitsevaa, rikasta ja moniulotteista. Ruokakulttuurin professorin Johanna Mäkelän luennolla vahvistui tosiasia, että ruokakulttuuri on ikkuna maailmaan. Ruoka on se, jonka kautta ulkomaalainen maistaa, kokee ja näkee Suomen, sillä ruoka on yksi ihmisen perustarpeista ja sitä tarjotaan aina vieraille. (Mäkelä, J. 28.4.2014).

2.1 Historiasta nykypäivään

Suomen ruokakulttuurin historian voi sanoa alkavan jo 10 000 vuotta sitten, kun ensimmäiset tänne asettuneet ihmiset ymmärsivät luonnonrikkauksien antamat mahdollisuudet. Pohjolan luonto tarjosi järvistä kalaa, järviseu-dulta vesilintuja sekä metsistä riistaa, marjoja ja sieniä. (Voutilainen 2000, 7.) Ihmisten asetuttua aloilleen syntyi maanviljely ja karjanhoito 1200-luvun alussa. Ensimmäiset kiinteän asutuksen keskukset Suomessa olivat idässä Laatokan Karjala sekä lännessä Turun ja Kokemäenjoen seutu. (Uusivirta 1982, 6.) Luonnollisesti Ruotsin valta vaikutti lännessä ja Venäjän slaavilainen keittiö idässä.

Kun ruokakulttuurin perusraaka-aineet koostuivat luonnon antimista, maanviljelystä ja maataloudesta ympäri maakuntia, vaikuttivat naapurimaat niiden valmistustapoihin ja makuihin eri puolilla Suomea. Esimerkiksi suurin vaikuttava valmistustapa oli uuni. Idässä uuni oli kodin sydän, se sijaitsi asumuksen sisällä, kun taas lännessä uuni sijaitsi erillisessä ulkorakennuksessa. Idässä uunin lämmittäminen oli jokapäiväistä, joten leivonta oli paljon monipuolisempaa ja jokapäiväistä. Lännessä leivottiin vain pari kertaa vuodessa kerralla suuria määriä ja leivät kuivattiin vartaissa. (Uusivirta 1982, 6–8.)

Maakuntaerojen lisäksi Suomen ruokakulttuuriin ovat vaikuttaneet vahvasti yhteiskuntaluokat ja niiden säätyerot (Sillanpää 1999, 9). Otan tämän asian esille siksi, koska nämä erot ovat vaikuttaneet etenkin aamiaisen historiaan. Lyhyesti sanottuna, talonpoikien aamiaisen jakautui kahteen osaan lypsyn ja maataloustöiden takia kun taas yläluokalla oli aikaa pitkään ja runsaaseen aamiaiseen. Työväki aloitti aamunsa niukalla aamiaisella tai vain kupillisella kahvia ennen aamulypsyä. Lypsyn jälkeen oli hieman enemmän aikaa syödä runsaammin. Aatelisetkin söivät tavallista aamupalaa arkisin, mutta kahvikutsuilla rehvasteltiin. Kutsut, kekkerit, seisovapöytä, voileipäpöytä, pöytäetiketti ja käyttäytymistavat olivat kaikki yläluokan ihmisten erikoisuutta 1900-luvun alussa. (Sillanpää 1999, 48-51.)

Vielä tänäkin päivänä näistä säätyeroista on jäänyt käytänteitä suomalaiseen aamiaispöytään. Maatiloilla aamiaisen jakautuu edelleen kahteen osaan. Ennen lypsyä saatetaan juoda vain kuppi kahvia varhain aamulla ja töiden jälkeen aamupäivällä syödään per-

heen kesken runsaampi aamiainen tai varhainen lounas. Kaupungeissakin arkisin syödään hieman vaatimattomammin ja jos herätään aikaisin töihin, työmatkalta saa helposti kaapattua take away –mukaan otettavan kahvin. Vapaapäivinä on aikaa myöhempään aamiaisen ja lounaan yhdistelmään eli brunssiin. Viikonloppubrunssit ovat erittäin suosittuja aamiaiskattauksia kaupunkien kahviloissa ja hotelleissa. Hotelliaamiaiset tarjoillaan yleensä seisovasta pöydästä ja tarjolla on monta erilaista vaihtoehtoa. Hotelliaamiaisella on voitu erotella kategorioittain muun muassa lämminpöytä, voileipäpöytä ja kahvipöytä.

Säätyeroista huolimatta kahvi on aina kuulunut suomalaisen ruokakulttuuriin ja aamiaispöytään. Sodan aiheuttaman ruokapulan takia kahvin saanti oli katkolla vuoden 1942 jälkeen (Sillanpää 1999, 83). Pula-ajan katkosta huolimalla pidämme tiukasti kahvinjuojien kärkipaikkaa maailmalla ja vuonna 2011 suomalainen käytti raakakahvia yli 12 kiloa vuodessa, joka tekee noin 4-5 kuppia valmista kahvia päivässä (International Coffee Organization 2012).

2.2 Aamiaisen merkitys Suomessa ja maailmalla

Oletko kuullut sanottavan, että aamiainen on päivän tärkein ateria? Joillekin ihmisille aamiainen ei maistu, silloin syynä voi olla esimerkiksi aikainen herätys ja se, milloin viimeksi söi iltapalaa, eli toisin sanoen paasto aika aterioiden välillä (Aro 2002, 163). Pääsääntöisesti aamiaisella on kuitenkin fyysisiä tarkoituksia. Aamiainen on päivän ensimmäinen ateria, se käynnistää päivän ateriarytmin ja ruoansulatuksen toiminnan, joka taas kiihdyttää aineenvaihduntaa.

Ruokatiedon (2014b) mukaan aamiaisen tarkoitus on piristää ja auttaa jaksamaan lounaaseen saakka. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) uudistuneet suomalaiset ravitsemussuosituksetkin suosittelevat säännöllistä ateriarytmiä sen takia, koska se pitää verensokeripitoisuuden tasaisena, joka taas hillitsee näläntunnetta. Säännöllisyys auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentää ylensyöntiä. Yleinen käsitys on, että aamiaisella pitäisi saada noin 25 prosenttia päivän energiasaantisuosituksista, joka on aikuiselle noin 2000 kaloria päivässä. Ruokatieto (2014b) suosittelee aamiaisella syötäväksi täysvilja-

tuotteita, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, jotka ovat hyviä energian lähteitä. Proteiinipitoinen ruoka, joita aamupalalle tyypillisiä ovat maitotuotteet, pitävät kylläisenä pidempään (Ruokatieto 2014b).

Suomessa aamiainen, kuten myös ruokakulttuuri yleisesti, on melko samankaltainen kuin muissakin pohjoismaissa eli Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa. Ateriarytmit ovat pohjoismaissa yhtenäisiä, eli päivän aikana syödään aamiainen, lounas ja päivällinen, sekä välipaloja aterioiden välillä. Aamiaiset koostuvat Pohjoismaissa suurin piirtein puurosta ja voileivästä. Tulokset ovat ”En matdag i Norden” pohjoismaiden vertailevasta sosiologisesta tutkimuksesta. (Kuluttajatutkimuskeskus 2002.)

Kun pohjoismaissa on tavallista syödä neutraaleja (ei makeita, eikä suolaisia) viljatuotteita, kuten puuroa ja voileipiä aamiaiseksi, taas Välimeren maissa aamiaiseen kuuluvat makeat leivonnaiset kahvin kanssa. Perinteinen espanjalainen aamiainen sisältää suolaisen voileivän, mutta Välimeren maille tyypillistä on päättää ateria kuin ateria aina makeaan leivonnaiseen. Espanjalaisen aamiaisen perinneherkku on *churro*, joka on rapeaksi uppopaistettu munkki, joka kuuluu syödä kastaen kuumaan suklaaseen tai perinteisemmin hienosokeriin (Planet Spain 2014). Italiassa aamiainen on cappuccino tai espresso –kahvi makean leivoksen kera. Etelä-Euroopassa aamiainen ei ole niin tärkeä ateria kuin runsas päivällinen.

Amerikkalaistutkimuksissa, joiden tuloksista Fitnea (2013) kirjoittaa, on otettu selvää tietynlaisista ruoka-aineista, jollaisia ei pidä syödä aamiaiseksi. Tiivistettynä listalla ovat rasvassa paistetut ruoat, paljon sokeria ja valkoisia jauhoja sisältävät leivonnaiset sekä piilosokereita ja makeutusaineita sisältävät tuotteet, kuten maustetut jugurtit. Ruokatietokin (2014c) muistuttaa, että makeiset ovat turhia syötäviksi, sillä niistä ei saa hyödyllisiä ravintoaineita. Toinen tutkimus (Routledge Taylor & Francis Group 2013) on verrannut kaurapuuroa muroihin ja tutkimuksesta kävi selväksi, että kaurapuuro pitää nälän kurissa pidempään, se täyttää mahan ja sitä kautta kylläisyyden tunne pysyy kauemmin yllä. Kaura on luontaisesti gluteeniton vilja ja se sisältää paljon kolesterolia ja vrensokeria alentavaa beetaglukaania (Elovena 2014). Amerikasta on julkaistu myös erittäin paljon Suomessa kohua saanut Eroon vehnästä (Davis 2014) -teos, jonka mukaan vehnä ja sen sisältämässä gluteeni ei tee mitään muuta kuin suurta tuhoa ihmiskehossa.

Gluteeniton ruokavalio keliakiaa sairastamattomien ihmisten keskuudessa on tällä hetkellä suuri, mutta toisaalta vielä kyseenalainen ravintotrendi Suomessa.

Mitä aamiaisella sitten saa syödä? Ruokatieto (2014b & c) konkretisoi esimerkkejä hyvästä aamiaisesta, johon kuuluvat täysjyväviljatuotteista leipä tai puuro, maitotalouden tuotteet toimivat proteiinin lähteenä ja kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa hiilihydraatteja ja kuituja. Helsingin Sanomien (Juusola 2014) pienestä uutiskevennyksestä väsymystä torjuvan aamiaisen hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi raejuustolla ja marjoilla terästetty puuro, maustamaton jogurtti hedelmien kera, kananmunat tai marjasmoothie. Nämä vaihtoehdot eivät sisällä lisättyä, prosessoitua sokeria, vaan vain hedelmien ja marjojen luontaista omaa sokeria.

2.3 Aamiainen matkailuyrityksissä kilpailuetuna

Aamiaisella on suuri rooli matkailuyrityksissä oheistuotteena. Suurimmassa osassa suomalaisista matkailuyrityksistä aamiainen kuuluu majoituksen hintaan ja on siksi potentiaalinen kilpailuetu. Kilpailuetu on tekijä, jolla yritys erottuu joukosta ja pystyy kilpailemaan (Kehusmaa 2010, 83). Tässä tapauksessa se on siis tuote tai palvelu, eli aamiainen. Jotta aamiainen saavuttaisi kilpailuedun matkailuyrityksessä, on sen oltava tarpeeksi yksilöllinen ja erilainen verrattuna esimerkiksi kilpailevaan yritykseen.

Laakso kuvailee Porterin kilpailuetua teoksessaan, jonka mukaan pysyvää kilpailuetua voi tavoitella joko kustannustehokkuudella tai erilaistumisella. Porterin kilpailuetua voi tavoitella koko toimialan laajuudelta tai vain valitun segmentin, eli osa-alueen osalta koko toimialasta. (Laakso 2004, 30.) Kun kyseessä on aamiaistuotteen kehittäminen suomalaiseksi, on siis valittu segmentti matkailuyrityksestä ja strateginen lähestymistapa kilpailuetuun on erilaistuminen. Tässä tapauksessa erilaistutaan puhtaaseen suomalaiseen aamiaiseen.

Huonehintaan kuuluvan aamiaisen kilpailuedun saavuttaminen on tosin hankalaa, sillä aamiaisen pitäisi olla yritykselle itselleen kustannustehokas ja edullinen, mutta se ei saisi näkyä asiakkaalle sellaisena. Siksi voisi nostaa esille kysymyksen, tulisiko aamiaisesta tuottava, jos sen hinnoittelisi erikseen tai vaihtoehtoisesti nostaisi kokonaisuudessaan huoneiden hintaa, joiden kulut ja menot ovat kuitenkin melko kiinteät yritykselle?

3 Parhaat käytänteet meiltä ja muualta

Parhaat käytänteet ovat esimerkkejä hyvin toimivista matkailuyrityksistä, joilla ruoka on osana palvelutuotetta ja kilpailuetu yrityksen kokonaisuudesta. Niiden aamiaistuotteensa ovat nousseet hyväksi käytänteiksi, joiden pohjalta myös suomalaista aamiaista voi alkaa kehittää parhaaksi aamupalaksi. Hyvä käytäntö tarkoittaa tässä yhteydessä hyvää tapaa toimia yrityksen menestyksen kannalta.

Esittelen seuraavien matkailuyritysten aamiaistuotteet opinnäytetyössäni siksi, sillä haen niistä inspiraatiota suomalaisen aamiaisen kehittämiseen. Ne ovat omissa kotimaissaan saaneet suosiota laadukkaasta aamiaistuotteestaan. Mukana ovat Tukholman Rica Hotels (nykyisin Scandic Klara), Jyväskylässä sijaitseva Boutique Hotel Yöpuu, Kööpenhaminalainen Hotel Guldsmeden sekä helsinkiläinen kahvila Café Bon Temps. Kävin havainnoimassa aamiaistuotteen Café Bon Tempsissä, kesäpäivän lauantaibrunssilla 5. kesäkuuta 2014.

Parhaisiin käytänteisiin ja inspiraation lähteisiin lukeutuu myös uudet trendit maailmalta, jotka ovat rantautuneet Suomeen. Luvussa neljä (4) esittelen huomiota herättäneen puurobaarin ja Helsingissäkin liikkuvan Elovena-puurorekan.

3.1 Rica Hotel Stockholm (Scandic Klara), Tukholma

Rica Hotels on pohjoismainen hotelliketju, joiden hotelleja on Ruotsissa ja Norjassa yhteensä noin 80 kappaletta. Nykyisin Rica Hotels ja hotelliketju Scandic ovat yhdistyneet, joten tämän hotellin, Rica Hotels Stockholmin, uusi nimi on nykyisin Scandic Klara. Ketjujen yhdistyminen ja nimenvaihdokset ovat tapahtuneet kesällä 2014 aikana. (Rica Hotels 2014c.)

Rica Hotels Stockholm lähti kehittämään Ruotsin parasta aamiaista yhteistyötä kokki- ja maajoukkueen kanssa vuonna 2006. Tuloksena siitä syntyi Rica Hotelliketjujen käyttämä konsepti nimeltään God Morgon aamiainen. Aamiainen nousi suoraan potentiaaliseksi kilpailuvoimaksi Rica Hotelleissa ja vuonna 2012 Norjassa Rica Nidelven voitti *Twinings Best Breakfast* -kilpailun monien osanottajien joukosta (Rica Hotels 2014b).

Rica Hotellien aamiainen on kehitetty yhteistyössä Olympiatoppen-ravintofysiologien sekä ruokakulttuurin ja asiakaspalvelun ammattilaisten kanssa. Konseptiin kuuluu hotellin aamiaisasiakkaan henkilökohtainen palvelu, jossa alan ammattilaiset valmistavat aamiaisen asiakkaan toiveiden mukaisesti. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi munakkaat, smoothiet ja erikoiskahvit. (Rica Hotels 2014a.)

Aamiainen sisältää niin terveellisiä kuin herkullisiakin komponentteja ja jokainen Ruotsin ja Norjan Rica Hotel seuraa kyseisiä aamiaishyveitä. Hotelliaamiaisen erikoisuuksiin kuuluu itse tehty mysli ja reilunkaupan vaatimuksia noudattaen viljellyistä kahvinpavuista valmistetut erikoiskahvit. Muita herkkuja aamiaisella ovat voileivät, joissa tuoreita leipiä, croisantteja ja täytteitä on valtavat valikoimat. Jugurtti ja viilipöydästä on tarjolla niiden lisäksi marjat, myslit, murot, erilaiset boevetecrunch¹-sekoitukset sekä talon oma granola²-myslisekoitus. Lämpimästä pöydästä löytyvät puuro, munakokkeli ja pannukakut mustikkasiirapin kera. Juomapuolelta hotellin ravintola tarjoaa kahvia, teetä sekä mehua. Tuorepuristettu appelsiinimehu on eritelty Green Market -alueelle, josta löytyy myös hedelmäsalaatit, asiakkaan itse päättämistä raaka-aineista valmistetut smoothiet ja vitamiinishotit. Aamiainen sisältyy huoneen hintaan. (Rica Hotels 2014a.)

3.2 Boutique Hotel Yöpuu, Jyväskylä

Boutique Hotel Yöpuu on Jyväskylän keskustassa sijaitseva hotelli. Moderni matkailuyritys on rakennettu kulttuurihistorialliseen kiinteistöön, joka näkyy esimerkiksi yksilöllisesti sisustetuista hotellihuoneista. Matkailuyritykseen kuuluu majoituspuoli, Hotelli Yöpuu, sekä ravitsemuspuoli, Ravintola Pöllöwaari. Yrityksen arvot ovat selkeästi luetavissa heidän verkkosivuiltaan ja se on vastuullisuus. Vastuullisuus huomioidaan niin ympäristössä, asiakkaissa kuin myös henkilökunnassa. (Hotelli Yöpuu 2014a.)

¹ Boevetecrunchit voidaan valmistaa melkeinpä mistä tahansa siemenistä, pähkinöistä, kuivatuista marjoista tai hedelmistä sekoittamalla ne esimerkiksi hunajan tai siirapin kaltaiseen tahmeaan koostumukseen ja paahtamalla nokareet uunissa.

² Granola on paahtettua myslää, jonka sekaan voi lisätä kuivattuja marjoja, hedelmiä, pähkinöitä tai suklaahippuja.

Hotelli Yöpuun aamiainen on rakennettu osaksi matkailuelämystä, joka on myös tämän opinnäytetyön tavoite. Yöpuun aamiainen tarjoillaan hotellin ravintolassa Pöllöwaarissa ja on kotimaisuutta, yksilöllisyyttä ja luontoa arvostava kokonaisuus. Matkailuyrityksen arvot huokuvat myös sesongeittain vaihtuvasta aamiaistarjoilusta (Hotelli Yöpuu 2014b).

Hotelli Yöpuun hyvät käytänteet syntyvät sesonkituotteita, luonnon omia vuodenaikoja, viikonpäiviä ja jopa kalaonnea kunnioittaen. Heillä on tarjolla kotimaista lähiruokaa ja suurin osa valmistetaan itse Pöllöwaarin omassa keittiössä. Aamiaisella on tarjolla muun muassa kesäkaudella vispipuuroa, raparperisoppaa, tuoreita mansikoita, herneitä ja kasviksia. Syksyisin tarjoillaan kesältä säilöttyjä hillokkeita ja sieniä. Erilaisia lähituotajien juustoja sekä tuoretta itse leivottua leipää ja haudutettua ohrapuuroa. Joka aamu tarjoillaan makeaa kakkua, sen enempää ei kakusta kerrota, joka kertoo, että Pöllöwaarin kokeilla on luottamus ja vapaat kädet. Viikonloppuisin aamiaisella on mahdollisuus nauttia kuohujuomaa. (Hotelli Yöpuu 2014b.)

3.3 Hotel Guldsmeden, Kööpenhamina

Guldsmeden Hotels on pieni, mutta kansainvälinen hotelliketju Tanskasta. Heillä on viisi hotellia Tanskassa, yksi Norjassa Oslossa, kaksi Ranskassa sekä yksi Indonesian Balilla. Heidän konseptinsa, eli toimintamallinsa on tukea kestävää kehitystä sekä ekologisuutta. (Guldsmeden Hotels 2014a.) Guldsmedenin toimintamalli on erittäin lähellä omia arvojani ja siksi siitä on ilo ottaa inspiraatiota kehittämään aamiaismalliin.

Hotel Guldsmedenin hyvä käytänte aamiaisellaan syntyy luomusta ja ekologisuudesta. Koko pieni hotelliketju Guldsmeden on sertifioitu Golden Ø -sertifikaatilla. Ø -merkki on virallinen Tanskalainen sertifikaattimerkki tuotteelle tai palvelulle, joka on 90-100 prosenttisesti luomua (Guldsmeden Hotels 2014a). Ø -merkistä on myös versiot Bronze Ø, joka on 30-60 prosenttia luomua ja Silver Ø, joka on 60-90 prosenttia luomua (Det økologiske spisemærke 2014).

Hotel Guldsmedenin aamiainen on siis täysin luomua ja pääsi siksi mukaan parhaat käytänteet –listalleni. Luomu ei kuitenkaan ole rajoite Guldsmedenissa, vaan aamiaista on tarjolla suuri valikoima. Esimerkkinä ote hotelli Bertrams Guldsmedenista; Heillä on

tarjolla valtavat valikoimat erilaisia leipiä ja croissanteja. Tarjolla on muun muassa luomumunia eri muodoissa, parasta tanskalaista kinkkua, patéita, salamia, juustoja ja voita sekä raikkaita viipaloituja hedelmiä, kotitekoista banaanileipää, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä sekä jopa tummaa rommia. Valikoimissaan heillä on myös smoothiet, sekä erikoisuutena kotitekoista vaniljajugurttia, johon saa päällysteeksi kotitekoisia ruismuroja, acacia-hunajaa ja manteleita. (Guldsmeden Hotels 2014b.)

3.4 Café Bon Temps, Meilahti, Helsinki

Café Bon Temps on uusi, vuoden 2014 alussa avattu kahvila Helsingin Meilahdessa. Bon Temps erottuu muista Helsingin kahviloista edukseen olemalla erityisen uniikki niin sisustuksineen kuin tarjoiluineen. Kahvilan arvot huokuvat tarjottavista ruokatuotteista sekä sisustuksesta, jossa huonekalut ovat kierrätetystä materiaalista valmistettuja kokonaisuuksia. Kahvila ei kuulu mihinkään ketjuun ja valikoima koostuu itse leivotuista kahvilatuotteista, luomujuomista sekä reilunkaupan kahveista.

Kävin havainnoimassa kahvilan aamiaistuotteen lauantaibrunssilla 5. kesäkuuta 2014 (kuvia liitteessä 3). Bon Temps erottuu muista hyvistä käytänteistä sillä, että ei ole hotelli, vaan se toimii vain ja ainoastaan kahvilana, jossa tarjoillaan aamiaistuotetta. Aamiaisbrunssi on tarjolla viikonloppuisin kello 9-16 välisenä aikana, arkisin liike avaa ovensa jo aikaisemmin. Vaihtoehtoja on viisi erilaista aamiaiskokonaisuutta (liite 2), nählästä riippuen, ne tarjoillaan pöytään. Jokainen aamiainen sisältää kahvin tai teen ja sitä saa santsata. Aamiaiset on mahdollista saada myös gluteenittomana parin euron lisämaksusta.

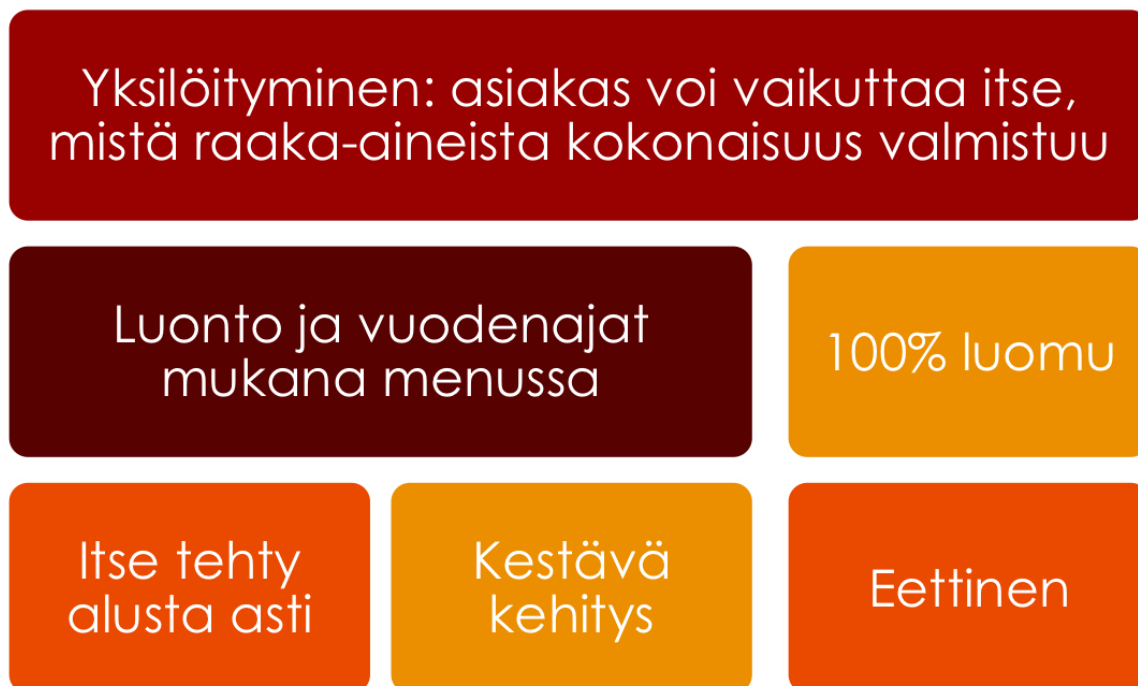
Vaihtoehdot ovat puuroaamiainen, joka sisältää pitkään haudutettua luomukaurapuuraa ja kauraleseitä voisilmän, hillon tai marjojen kera. Toinen aamiainen sisältää tuoremehua, croisantin hillon kera tai sämpylän voin kera sekä kinkkuleikkelettä ja emmentaljuustoa. Kolmas aamiainen, (jonka itse valitsin) sisältää mustikkamehua, luomukanmunan, hapanruisleipää voilla ja kylmäsavulohella sekä maustamatonta jugurttia marjojen kera. Neljäs aamiainen sisältää tuoremehua, maustamatonta jugurttia ja talon granolaa, sämpylää ja voita, paahdettuja vihanneksia ja tsatsikia, juusto ja leikkeleet sekä talon suolaisen piiraan. Viimeinen ja täyteläisin Bon Temps –aamiainen sisältää tuoremehua, luomukanmunan, tuoreita vihanneksia, emmentaljuustoa ja kinkkuleikkelettä,

croisant ja hillo, sämpylää ja voita, juustoja ja aprikoosihilloa sekä palan suklaakakkua. (Menu liitteessä 2.)

Mielestäni Café Bon Temps nousee hyväksi käytänteeksi erikoisen aamiaistarjoilunsa ansiosta. Aamiaisen ei tarvitse olla aina seisovanpöydän muodossa, vaan se voi olla myös pöytään tarjoiltu annos.

3.5 Yhteenveto parhaista käytänteistä

Asiat, jotka nousivat eniten esille parhaiden käytänteiden aamupaloilta, olivat asiakkaan yksilöllinen palvelu (kuten smoothiet ja munakkaat asiakkaan haluamista raaka-aineista), luonnon ja ihmisarvojen kunnioittaminen tuli esille luomussa, ekologisuudessa, reilun-kaupan tuotteissa sekä sesonkituotteiden tarjoamisessa (kuvio 1). Smoothie on löytänyt paikkansa aamiaispöytään, sekä niin sanottu vitamiinishotti. Enää pelkkä tuorepuristettu mehu ei riitä.



Kuvio 1. Yhteenveto parhaista käytänteistä

Skandinaavisissa maissa erittäin tavallinen tapa aamiaisen tarjoiluun on seisovapöytä. RUOKA&MATKAILU-hankkeelle tehdyssä toisessa opinnäytetyössä *Suomalainen ruoka ulkomaisen matkailijan näkökulmasta* (Tillgren 2013, 43-47) tutkimustuloksista selvisi, että

ulkomaalaisille asiakkaille se voi taas tarkoittaa huonoa palvelua tai välinpitämättömyyttä asiakkaista. Siinä suhteessa Café Bon Temps on onnistunut tarjoilunsa suhteen, sillä he tarjoilevat aamiaisensa pöytiin, joka tuo palvelun arvoa asiakkaalle. Toki pienissä matkailuyrityksissä, joihin tämäkin opasvihkonen on tarkoitettu, ei ole henkilökuntaresursseja tarjota aamiaista yksilöllisesti joka asiakkaalle pöytään. Samaa ratkaisua päädyin itse tarjoillessani aamiaista ulkomaisille vaihto-opiskelijoille 19.9.2014 (luku 5.4 Welcome to enjoy Finnish breakfast on 19th September).

4 Puuron maailmanvalloitus

Puuro ansaitsee kokonaan oman lukunsa, sillä se on kuitenkin klassikko suomalaisissa aamiaispöydissä. Yksinkertainen aamiaistuote puuro on ekologinen, terveellinen, ravintorikas ja helppo valmistaa, sekä sopivilla lisukkeilla siitä saa oikein maukkaan kokonaisuuden. Kaiken lisäksi puuro on erittäin kustannustehokas ja edullinen, joka on mahdollistanut monet hyväntekeväisyysprojektit kehitysmaiden hyväksi.

Kansainvälistä maailman puuropäivää *World Porridge Day*:ta tullaan viettämään tänäkin vuonna lokakuun kymmenes päivä (10.10). Maailman puuropäivän tarkoituksena on levittää tietoisuutta siitä, miten suuri rooli juuri puurolla on hyväntekeväisyydessä. Tämän vuoden hyväntekeväisyyskohde on Malawi, jossa Mary's Meal hyväntekeväisyysprojekti syöttää yli 400 000 lasta. (World Porridge Day 2014).

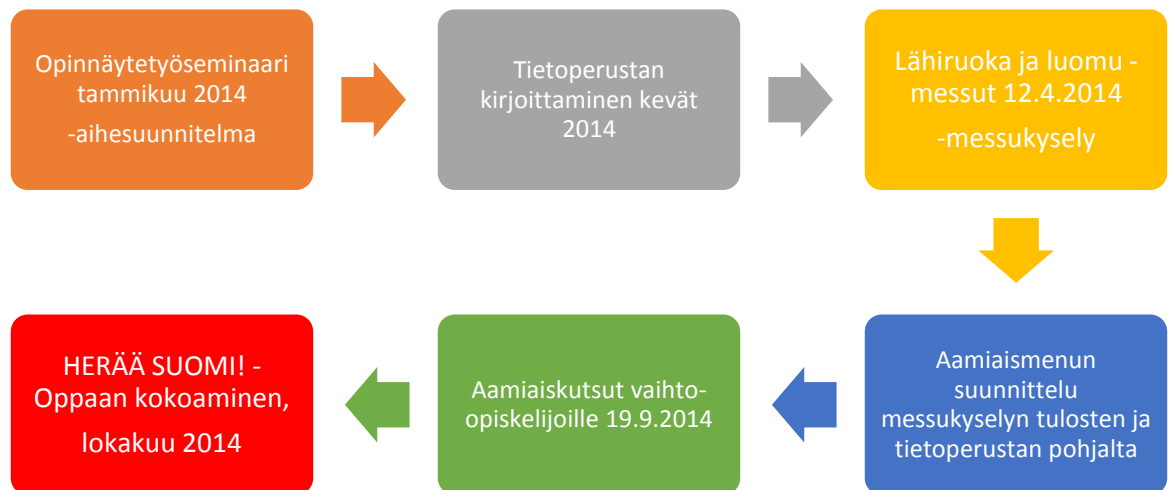
Vaikka puuro onkin erittäin perinteinen suomalainen aamupala, on se silti niittänyt paljon huomiota maailman suurimmissa trendikaupungeissa. Tämä trendi, eli kehitys-suunta puuron ylistämisestä sai alkunsa New Yorkissa sijaitsevasta Oat Meals –ravintolasta. Ravintola tarjoilee asiakkailleen täysjyväkaurasta valmistettuja valmiita annoksia tai asiakas saa itse koota mieleisensä annoksen lisukkeilla leikkien. Lisukkeita ovat muun muassa tuoreet tai kuivatut hedelmät ja marjat, pähkinät, siemenet, makeat tai suolaiset lisukkeet (Oatmeals 2013). Helsingin Sanomien artikkeli (Oksanen 2014), esittelee tanskalaisen nuoren yrittäjän Lasse Andersenin, joka perusti ensimmäisen puuro-ravintolansa Tanskan Torvehallerneen. Nykyisin jo kaksi Grød-puuro-ravintolaa tarjoavat valmiita puuroannoksia ravintolassa syötäväksi sekä mukaan otettavia take away –annoksia. Grødistä voi ostaa myös kotiin viemisiksi puurotuotteita, kuten puurohiutaleita ja lisukkeita tai tuotteet voi tilata jopa kotiin internetin kautta (Groed 2014).

Tietenkin Suomi tulee perässä tämänkin trendin suhteen ja tänä syksynä Helsingin Elielinaukiolle kurvasi liikkuva Elovena-puurobaari. Elovena on suomalaisen elintarvike-yhtiö Raision merkki kauravalmisteille. Puurobaarin toimintasuunnitelma on sama kuin muissakin esittelemissäni puuro-ravintoloissa, eli tarjota asiakkaille puuroa, jonka päälle he saavat itse valita lisukkeensa. Valikoimaa laajentaa Elovenan muut mukaan otettavat tuotteet, kuten välipalakeksit ja -juomat. Liikkuva puurobaari on osana Raision

ja HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun kokeilua ja luvassa tästä aiheesta on vielä opinnäytetyö. (Mitjonen 2014.) Lähetin hankkeessa mukana olevalle opiskelijakollegaleni avoimen kyselylomakkeen lisätietojen ja tulevan opinnäytetyösuunnitelmien toivossa, mutta en saanut häneltä vastausta puurobaari-työkiireiden takia.

5 Produktin etenemisen vaiheet

Kaikki sai alkunsa tammikuussa 2014 alkavassa opinnäytetyöseminaarissa, jolloin sain aiheen ”suomalaisen aamiaistuotteen kehittäminen” RUOKA&MATKAILU-hankkeelta. Kokonaisuuden hahmottaminen ja suunnittelutyö alkoivat heti seminaarin tehtävien muodossa ja tietoperustan kirjoittamisen keväällä 2014 maaliskuun vaiheilla. Itse produkti alkoi kehkeytyä nykyiseen muotoonsa vasta kesäloman jälkeen elokuussa 2014. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin eteneminen

Produktista muodostui ajan kuluessa monipuolinen ja moniosainen kokonaisuus (kuvio 2). Se sisältää HERÄÄ SUOMI! –opasvihkosen lisäksi kohdistetun kyselyn lähiruoka ja luomu –messuilla, joka tosin kuuluu tietoperustaan, mutta vaikuttaa myös opasvihkosen antimiin. Suomalaisen aamiaisen reseptit piti tietysti myös kokeilla käytännössä, joten yksi produktin vaihe oli aamiaiskutsujen järjestäminen. Kaiken kaikkiaan produkti rakentui monista osista ja jokainen osa-alue sisälsi omat tehtävänsä, mutta kohokohtia olivat lähiruoka ja luomu –messut, aamiaiskattaus ja itse opasvihkosen kokoaminen, joka valmistui aivan lokakuun lopulla 2014.

5.1 Selvitys lähiruoka ja luomu –messuilla

Heti aiheen saatua minulla oli ajatus, että tästä tulee produkti ja siivitin sitä pienellä, kohdistetulla selvityksellä. Selvityksen ei siis ollut alun perinkään tarkoitus olla laaja kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen tutkimus, vaan aivan vain pieni selvitys tukemaan produktia. Selvityksen tarkoituksena oli kartoittaa, mitä suomalaiset syövät aamiaisellaan ja millainen on heidän unelma-aamiaisensa. Ensimmäinen ajatukseni oli lähteä tekemään niin sanottua katugallupia Helsingin kaduille, mutta silloin asiakassegmentti ei olisi ollut niin potentiaalinen suomalaisen aamiaisen kehittämiseen (sillä enhän halunnut unelma-aamiaisen vastauksen olevan ”kahvia ja tupakkaa”).

Huomasin sattumalta Helsingin Messukeskuksen pihassa, että sinne on tulossa Lähiruoka ja luomu –messut 11-13. huhtikuuta ja aikaa siihen oli sillä hetkellä tasan viikko. Viikon aikana otin selvää, mitä opiskelijan tarvitsee tehdä, että voi mennä messuille haastattelemaan messuasiakkaita. Neuvoja antoi Haagan kampuksen toimiston väki ja ilmoitin sähköpostitse Messukeskuksen koordinaattorille, että olen tulossa tekemään opinnäytetyöhöni liittyvää selvitystä. Viikon aikana hioimme ohjaajani kanssa loppuun kyselylomakkeen (liite 1), jonka tarkoituksena oli selvittää, mitä lähiruoasta ja luomusta kiinnostuneet, sekä suomalaisuutta arvostavat kansalaiset syövät aamiaisellaan ja millainen on heidän unelma-aamiaisensa.

Messuille lähtiessä tavoite oli saada noin 20 täytettyä lomaketta. Ensiksi oli tarkoitus haastatella asiakkaita strukturoidusti, mutta messuilla huomasin, että luonnollisempi tapa on antaa lomake asiakkaalle itse täytettäväksi ja jutustella mielenkiintoisten asiakkaiden kanssa lisää aiheesta vapaammin.

Paikan päällä huomasin harmikseni, että lähiruoka ja luomu –messut ovat vain pieni nurkkaus koko messukeskuksesta ja samaan aikaan siellä pidettiin myös valtavat Lapsimessut, Pet Expo sekä Outlet Expo. Varmimmat luomu- ja lähiruoasta kiinnostuneet asiakkaat löytyivät aivan aamutuimaan, heti messujen avattua ovensa sekä tuotepisteiden takaa itse alan ammattilaiset eli messuesittelijät. Mitä pidemmälle päivä eteni, sitä enemmän lähiruoka- ja luomunurkkauksessa oli muiden messujen asiakkaita, kuten väsyneitä äitejä kiukuttelevien lapsiensä kanssa. Sain yhteensä 21 lomaketta, joista 16 oli oikein hyviä ja antoisia vastauksia.

5.2 Messukyselyn tulokset

Tuloksista oli tarkoitus saada selville, mitä tavalliset lähiruoasta, luomusta sekä suomalaisuuttaan arvostavat ihmiset syövät aamiaisellaan, niin arkisin kuin viikonloppuisinkin, sekä millainen on heidän unelma-aamiaisensa (liite 1).

Ensimmäiseen kysymykseen ”Mitä syöt arkisin aamiaiseksi?”, vastaukset (kuvio 3) olivat enimmäkseen puuroa marjojen kera, maustamatonta rahkaa tai jogurttia marjojen tai hedelmien kera, ruisleipää päällisineen (voi, juusto, leikkeile, vihannekset) tai smoothie. Arkiaamiaisen juomia olivat kahvi, vihreä tee tai mehu.



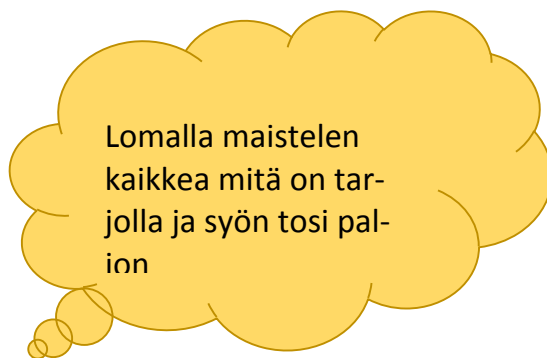
Kuvio 3. Arkiaamiainen

Toinen kysymys ”Millainen on aamiaisesi viikonloppuisin?” vastaukset olivat samankaltaisia, kuin arkisinkin, mutta yllättävän monelle vastaajalle kananmuna eri muodoissa (keitetty, paistettu, uppomuna, munakas) kruunasi viikonlopun aamiaisen. Myös smoothie, letut tai jokin makea leivos kuului viikonloppuaamiaiseen (kuvio 4).



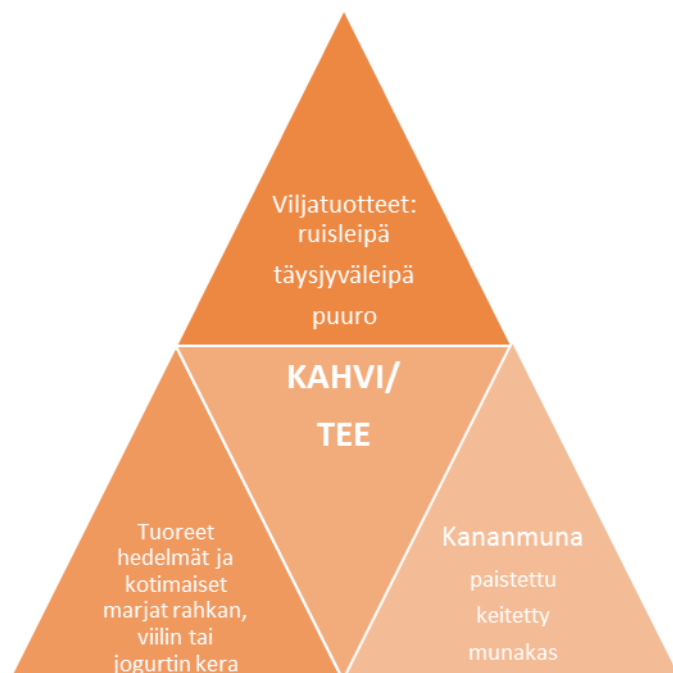
Kuvio 4. Viikonloppuaamiainen

Kolmas kysymys ”Mitä haluat syödä aamiaiseksi kotimaan lomalla (esim. hotellissa yöpyessäsi)?” useimmat vastaukset olivat samoja, kuin edellisten kysymysten vastaukset. Muutama kuitenkin tahtoi kokeilla jotain maakunnan erikoisuuksia ja paikallisia herkkuja, kuten karjalanpiirakoita munavoilla. Suuret hedelmävalikoimat ja jopa smoothiepiste sen yhteyteen, jossa asiakas saisi itse sekoittaa oman smoothiensa. Lomalla tahdotaan syödä paljon enemmän ja monipuolisemmin kuin normaalisti sekä maistella kaikkea, mitä on tarjolla (kuvio 5).



Kuvio 5. Loma-aamiainen

Neljännessä kysymyksessä pyydettiin mainitsemaan kolme ehdotonta ruokalajia/raakaainetta, jotka kuuluvat aamiaiselle (kuvio 6). Viljatuotteet olivat ehdoton suosikki, kuten ruisleipä, täysjyväleipä tai puuro. Tuoreet hedelmät ja kotimaiset marjat maitotuotteiden kera, kuten maustamaton jogurtti, maitorahka tai viili ovat osa aamiaista. Myös kananmuna oli monen ehdoton aamiaisraaka-aine. Melkein kaikilla 21 vastaajasta lämmin juoma, kuten kahvi tai tee kuului aamiaiselle.



Kuvio 6. Nämä tuotteet kuuluvat ehdottomasti aamiaispöytään

Viidennessä, eli viimeisessä kysymyksessä pyydettiin kuvailemaan unelma-aamiaista. Moni vastaaja huomasi nauttivansa joka aamu unelma-aamiaista, eli se oli sama, kuin arkisin tai viikonloppuisin. Valmiiksi katettu oli perheenäideille unelma-aamiainen. Eksoottiset hedelmät, jokin erikoiskahvi, herkkuleivos sekä tuoreus ja valinnanvara kuuluivat monen unelma-aamiaiseen (kuvio 7).



Kuvio 7. Unelma-aamiainen

Kaiken kaikkiaan messuilla vastanneet henkilöt ($n \approx 21$) syövät terveellisesti, eivätkä makeat leivokset kuulu kun vain viikonloppuun tai lomalle. Tästä voisi tehdä päätelmän, että suomalainen aamiainen on terveellistä, mutta viikonloppuna sallitaan pieni herkuttelu.

5.3 HERÄÄ SUOMI! –Opas suomalaiseen aamiaiseen

Oppaan kirjoittaminen alkoi heti kesätöiden päätyttyä elokuun lopulla. Produktiin kuuluvan ruokalistan olin hahmotellut jo ennen kesää, mutta syksyllä tein siihen hienoisia muutoksia ja lisäyksiä. Ensimmäisenä etsin ja kirjoitin perusreseptit jokaiselle annokselle. Oppaaseen tulevat reseptit tein Jamix-ruokaohjelmalla, sillä Jamixissa annoskokojen muunneltavuus toimii hyvin. Samalla annoksesta saa laskettua suuntaa-antavan annoshintalaskelman sekä annoksen ravintoarvot ja viitteelliset päiväsaantisuositukset.

Jamix-ruokaohjelma on käytännöllinen ammattikeittiöiden kuningasohjelma. Samalla ohjelmalla saa hallittua niin ruokaohjeita, annoskortteja, ruokalistasuunnittelua, varastoa ja elintarvikkeiden tilaamista. Kokonaisuudessaan sillä pystyy hallitsemaan koko ammattikeittiön toimintaa. Ruokaohjelma linkittyy suoraan Finelin ravintoarvotietoihin, jonka takia ohjelma pystyy laskemaan automaattisesti yhden annoksen ravintoarvojakauden. Fineli on taas terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikkeiden koostumustietopankki (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Samalla Jamixiin saa linkitettyä suoraan yrityksen käyttämän tavarantoimittajan, joka mahdollistaa ohjelman laskea suoraan kokonaiskustannukset yhdelle annokselle. (Jamix 2014.)

Oppaan testaaminen tapahtui 19. syyskuuta pidettävissä aamiaiskutsuissa, jonne olin kutsunut kymmenen vaihto-opiskelijaa maistelemaan suomalaista aamiaista. Aamiaiskutsuista lisää seuraavassa luvussa (5.4 Welcome to enjoy Finnish breakfast on 19th September). Aamiaiskustujen aikana melkein jokainen annos kuvattiin oppaaseen tuleviksi annoskuviksi sekä ikuistettiin aamiaiskattausta yleisestikin aamiaistunnelman luomisen vinkeiksi.

5.4 Welcome to enjoy Finnish breakfast on 19th September

Aamiaisen tarjoilu vaihto-opiskelijoille oli osa suunnitelmaa, jotta saataisiin ulkomaalaisen mielipide suomalaisesta aamiaisesta. Halusin pitää kutsut pieninä, noin kymmenelle hengelle, resurssien takia. Aamiaiskutsut järjestettiin 19. syyskuuta 2014 kello 9–11 sekä se oli samalla aamiaismenun ja annoskorttien käytännön toimivuuden kokeilu.

Kutsujen järjestelyt alkoivat pari viikkoa aikaisemmin varaamalla juhlatilat ja keittiötilat koululta. Juhlatilana toimi luokka A424 HAAGA-HELIAn Haagan kampukselta. Kutsukirjeet (liite 4) piti saada lähetettyä mahdollisimman pian, että kutsutuilla olisi aikaa suunnitella menojaan ja vastata siihen. Vaihto-opiskelijoiden kiinni saaminen oli monimutkaisempaa kuin kuvittelin, sillä jokainen kävi kursseja siellä täällä ja heillä oli oppitunteja eri aikoihin eri paikoissa. Lopulta sain opettajien avustuksella muutaman vaihto-opiskelijan kiinni ja annettua heille kutsut. Osan kutsuista lähetin sähköpostitse (noin seitsemän kappaletta), osan kävin antamassa paperilla (kymmenen kappaletta). Kutsuihin vastasi yhteensä kahdeksan opiskelijaa. Kaiken lisäksi yhden opiskelijan kaksi perheenjäsentä oli tulossa vierailulle Suomeen juuri kyseiseksi ajaksi, joten hän kysyi, jos hekin pääsisivät mukaan aamiaiselle. Sehän sopi minulle erittäin hyvin, sillä nyt sain tasan kymmenen vierasta kutsuilleni, joista kaksi oli ”aivan oikeaa matkailijaa”, jotka nimenomaan haluavat matkailuelämyksiä. Jälkeenpäin mukaan ilmoittautui vielä yksi vaihto-opiskelija aamiaista edeltävänä iltana.

Ennen kutsuja muunsin reseptejä Jamix-ruokaohjelmalla sopiviksi määrältään. Osa resepteistä sai aivan totaalisia muutoksia raaka-ainekoostumuksiltaan, joten ne piti myös kokeilla toimiviksi. Kaksi viikkoa ennen aamiaiskutsuja sisälsi paljon suunnittelutyötä, kirjallisia reseptejä ja annoskortteja sekä aivan käytännön ruokakokeiluja omassa keittiössä tai koulun harjoituskeittiössä. Maininnan arvoiset kokeilut olivat etenkin sadonkorjuun muhvinssit, sillä resepti oli suoraan omasta päästäni. Granolan maustesuhteet olivat myös testaamisen arvoisia sekä jogurtin hapattaminen. Kokeilin hapattaa pienen annoksen jogurttia (noin yhden litran), jonka jaoin kahteen osaan. Toisen osan hapatin uunissa, tasaisessa 42 asteen lämmössä noin 5 tuntia. Toisen osan hapatin huoneenlämmössä peiteltyinä noin 17 tuntia. Huoneenlämmössä hapatettu jogurtti onnistui, mutta maku ja koostumus olivat hieman viilimäistä. Uunissa hapatettu jogurtti muuttui rae-

juustomaiseksi. Hapattamiskokeiluni ansiosta päädyin ostamaan tarjottavan maustamattoman jogurtin kaupasta. Hapattaminen vie paljon aikaa, joten se ei saata soveltua kaikkiin matkailuyrityksiin tehdä sitä itse. Mutta itse hapatetun jogurtin maku on maistamisen arvoista. Jogurtin hapattamisen ohje löytyy HERÄÄ SUOMI! –opasvihkosesta (liite 7, sivulta 12).

Tilasin suurimman osan käytettävistä raaka-aineista koulun kautta Heinon tukusta viikkoa ennen kattausta. Osan, hieman erikoisemman raaka-aineista kävin ostamassa Kannelmäen Prismasta sekä siellä olevasta Eat&Joy Maatilatorista. Kattaukseen käytettävät astiat ja tarjoiluastiat kävin etsimässä käsiini aamiaiskutsuja edeltävänä keskiviikkona (kutsut olivat perjantaina). Suurin osa astioista oli koulun astioita, osa oli omia tai ohjaajani suomalaista muotoilua olevia astioita. Aloitin keittiövalmistelut keskiviikkona, jolloin valmistin granolan sekä alkujuoman (alkujuoman maku vain paranee sen valmistuessa muutama päivä ennen tarjoilua). Torstai oli suurin ruokien valmistelupäivä, jolloin leivoin eniten aamiaistuotteita. Laitoin ruuat valmiiksi tarjoiluastioihin ja yöksi kylmiöön odottamaan seuraavaa aamua. Torstai-iltana kävin myös liinoittamassa juhlatilan pöydät. Osa torstaille suunnitelluista valmisteluista jäi kuitenkin perjantai-aamulle paniikki-kiireen takia.

Perjantai-aamuksi jäi puuron, kananmunien, kahvin ja teen keittäminen sekä leipien leikkaaminen. Jälkiruokia ei voinut koristella kunnes vasta perjantai-aamuna sekä alkujuomatkin pystyi kaatamaan astioihin vasta hetki ennen tarjoilua. Aamiaistilan kattaminen jäi aivan viime minuuteille ja siellä kattaessa tuli vielä viimehetken muutoksia, kuten kahvin ja teen tarjoilumuoto, joiden takia ne piti käydä vaihtamassa uusiin tarjoiluastioihin. Loppujen lopuksi aloitimme aamiaisen noin kello 9.20. Paikalla kuvia ottanut ohjaajani ohjasi vieraat sisälle sinä aikana, kun minä toin viimeiset jälkiruoat juhlatilaan.

Aamiaiskutsut alkoivat alkumaljoilla sekä menun esittelyllä kokonaisuudessaan. Ulkomaalaisille asiakkaille on erittäin tärkeää esitellä ruoat ja antaa esimerkki ruokien yhdistelemisestä, sillä heille tämä on aivan vieras ruokakulttuuri. Paikkani aamiaiskattauksen aikana oli seisovan pöydän vieressä kertomassa vaihto-opiskelijoille ruuista sekä tarjoiluehdotuksista, sekä siitä, mitkä ruoka-aineet on tarkoitus yhdistää annokseksi. Valitsin

seisovan pöydän ja kerronnallisen tavan tarjoilla aamiaisen sen takia, sillä pöytiin tarjoilut valmiit annokset olisivat olleet yksin tehdessä liian paljon aikaa vievä toimintatapa. Tosin kahvi ja tee tarjoiltiin pöytiin. Onnekseni ohjaajani auttoi todella paljon kattauksen aikana, sillä yksin ollessani olisin saattanut unohtaa joitain tärkeitä asioita.

Tunnelmaa aamiaiskattaukseen loivat suomalainen taustamusiikki, kynttilät sekä persoonalliset muumimukit kahvi- ja teemukeina. Valitsin musiikin Spotify-musiikkipalvelimelta, sillä sieltä löytyy melkein mitä vain musiikkia. Musiikiksi valitsin suomalaista perinteistä kantelemusiikkia *From The Eastern Lands*, Ritva Koistinen, kantele, sekä Lahden kaupunginorkesterin *Suomalaisia kansanlauluja*. Kynttilät paloivat perinteisistä Iittalan Kivi-tuikkukipoissa, jotka olivat siskoltani lainatut. Muumimukit olivat ohjaajani Kristiinan mukeja. Kattauksen ja tunnelman oli tarkoitus olla hieman yksilöllisempi, värikäämpi ja rennompi kuin perinteinen hovitunnelma isojen hotellien aamiaissaleissa.

5.5 Vaihto-opiskelijoiden kommentteja aamiaiskattauksesta

Aamiaiskattauksen loppupuolella vaihto-opiskelijat täyttivät kyselylomakkeen (joka löytyy liitteessä 5 valokuvana), jonka tarkoituksena oli saada tuloksia aamiaiskattauksen onnistumisesta. Lomake on englanniksi, joten avaan tässä kysymykset suomeksi. Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa vastaajan aamiaistottumuksia yleisesti, toisen kysymyksen tarkoitus oli saada tietää heidän yleistä tietämystään suomalaisesta keittiöstä:

1. Mitä yleensä syöt aamiaiseksi? (Mihin aikaan suunnilleen, kuinka paljon/millaisia annoskokoja?).
2. Kuinka kuvailisit suomalaista keittiötä?

Näiden kahden yleiskysymyksen jälkeen tulivat 19. päivän aamiaiskattaukseen liittyvät kysymykset:

3. Mikä on suomalaisin ainesosa/annos/asia tässä aamiaiskattauksessa? (Tykkäsitkö siitä, miksi tai miksi et?)
4. Mikä oli sinun suosikkiannoksesi? –Miksi?
5. Entä epäsuosituin? –Kehittämisen varaa?

6. Kuinka kuvailisit kokonaistunnelmaa: kattaus, aamiaisen esillepano, värit, taustamusiikki, hajut, tunnelma?
7. Jotain muuta kerrottavaa?
8. Arvostele aamiaisen asteikolla 1 – 5 (joista 1= epämiellyttävä, 5= todella hyvää)

Parhaat lainaukset vaihto-opiskelijoiden vastauksista löytyy liitteestä 6, jossa olen koonnut suorat lainaukset RUOKA&MATKAILU-hankkeen blogitekstiä varten. Linkki samaiseen blogitekstiin löytyy lähdeluettelosta (RUOKA&MATKAILU 2014a).

Vastaajia oli yhteensä 13, joista 9 oli vaihto-opiskelijaa, kaksi itävaltalaisista matkailijaa ja kaksi oli suomalaisia (Haagan kampuksen opettajia). Vaihto-opiskelijoita oli yhteensä kuudesta eri maasta, Japanista, Saksasta, Slovakiasta ja Perusta yksi, Alankomaista kaksi sekä Itävallasta viisi (joista kaksi oli opiskelijan perheenjäseniä).

Ensimmäisen kysymyksen vastauksista selvisi, että ulkomaillakin arkisin syödään jotain pientä ja nopeasti valmistettavaa (samankaltaisia tuloksia kuin lähiruoka- ja luomumesuilla, luku 5.2), kun taas viikonloppuisin aamiaiseen käytetään enemmän aikaa ja silloin syödään myös enemmän.

Suomalainen keittiö oli tuoreille vaihto-opiskelijoille vielä melko tuntematon (toinen kysymys). Terveellinen, luonnollinen ja orgaaninen nousivat suurimmista osin vastauksista esille sekä raaka-aineista luonnon antimet, kuten laaja valikoima kalaa, riistä, sienet ja marjat. Ulkomaalaiset pitivät suomalaista ruokaa luonnonmukaisena, jossa ei ole lisättyä suolaa, eikä sokeria. Jotkut vertasivat sitä ruotsalaiseen keittiöön. Jotkut hämmästyivät sen monipuolisuudesta ja erilaisuudesta verrattuna omaan kotimaahansa.

Aamiaiskattauksen suomalaisimmaksi asiaksi nousi ylivoimaisesti puuro ja tuoreet lakat. Myös muut viljatuotteet, kuten granola ja puolukkahyveessä käytetty talkkuna jäi vaihto-opiskelijoiden mielestä suomalaisimmaksi tarjottavaksi pöydässä. Talkkuna sai paljon keskustelua aikaan, sillä sanana sille ei löytynyt englantilaista käännöstä, sekä sen muodostama tekstuuri, eli rakenne jälkiruoassa oli ennenkokematon.

Aamiaisen parhaat äänet vei maustamaton jogurtti ja maustettu granola –annos. Jogurtti sen takia, sillä siihen pystyi lisäämään vaikka mitä (granolaa, kurpitsan ja pellavan-siemeniä sekä lakkoja) ja granola sen mausteisuuden takia. Epäsuosituin tarjottava oli pakuritee, sillä kerroin heille, että tee on valmistettu koivun lahottajasienestä. Mielikuvituksena sieni juomana oli epämiellyttävä.

Aamiaistunnelmasta kiitosta sai taustalla soinnut suomalainen musiikki sekä rento kat-
taus muumimukeineen ja värikkäine kynttilöineen. Ulkomaalaisia kiinnosti kuulla ruo-
kien taustoista kerronnallisella tarjoilutavalla ja suomalaisista perinteistä samalla. Aami-
aisen keskiarvoksi tuli 4,2 pistettä asteikolta 1–5, jossa 1 on epämiellyttävä ja 5 on to-
della maittävä.

6 Pohdinta

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyön tuloksia, pohdin niiden vaikutusta tulevaisuuteen ja käytännön hyödyllisyyteen opinnäytetyön toimeksiantajan ja matkailuyritysten näkökulmasta.

6.1 Lyhyt kertaus opinnäytetyöprojektistä

Tämä opinnäytetyö ja siihen kuuluva produkti rakennettiin RUOKA&MATKAILU-hankkeelle käytettäväksi heidän työkalukseen palvelemaan ja kehittämään suomalaisia pienmatkailuyrityksiä ruokamatkailun osalta. Käytännössä produkti on opasvihkonen suomalaisen aamiaistuotteen kehittämiseksi, jota matkailuyritykset voivat käyttää hyödykseen etsiessään uusia tuulia heidän jo olemassa olevaan aamiaistuotteeseensa.

Työn toimeksiantaja on RUOKA&MATKAILU-hanke, joka on HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun, Matkailun edistämiskeskuksen sekä maa- ja metsätalousministeriön yhteishanke, jonka tarkoituksena on edistää ja vahvistaa Suomen kilpailukykyä matkailumarkkinoilla (RUOKA&MATKAILU 2014b). RUOKA&MATKAILU-hankkeessa on mukana 14 pienmatkailuyritystä ympäri Suomea, jotka ovat olleet mukana hankkeelle tehtyjen opinnäytetöiden tutkimuksissa sekä hyötäneet niistä saaduista tuloksista, jotka ovat osa hankkeen työkaluja. Tämänkin opinnäytetyön ja produktin tarkoitus on päätyä työkaluksi matkailuyritysten käyttöön.

Työn tuloksena syntyi opasvihkonen HERÄÄ SUOMI!, joka antaa ehdotuksia aamiaisen suomalaistamiseksi. Täysin uutta suomalaista aamiaista ei ole helppo lähteä tarjoamaan, sillä produktiin liittyvän kohdistetun kyselyn (lähiruoka & luomu –messuilla) ja työn tietoperustan pohjalta aamiainen on kuitenkin vahva käsite ja tietyt raaka-aineet kuuluvat vahvasti suomalaisen aamiaispöytään. Näiden perusteella huomasin, että opasvihkonen ei ole niinkään minkään uuden luomista, vaan lähinnä opas takaisin suomalaisille juurille. Oppaan nimi HERÄÄ SUOMI! on tarkoituksella hieman provosoiva, sillä nimi tahtoo herättää lukijat miettimään elämänarvoja, jotka tässä produktissa ovat suomalaisuus, kestävä kehitys, itse tehty, ekologisuus, eettisyys, lähiruoka ja luomu. Olen pyrkinyt tuottamaan produktissa käytettävän reseptiikan näiden arvojen aineksista ja

pääasiassa suomalaisista raaka-aineista. Siihen nähden produktin tekeleet vastaavat tietoperustaa, jossa Suomen ruokakulttuuri on rakentunut nimenomaan luonnon antimien, maatalouden ja viljelyn pohjalta. Oppaan tarkoitus olisi saada matkailuyritykset luopumaan vakuumiruuasta ja sen sijaan tekemään itse sekä ostamaan lähituottajilta ja sitä kautta luomaan uutta kehityssuuntausta koko Suomen ruokamatkailussa.

Tämä työ sisälsi opasvihkosen käytännön kokeilun, eli suunnittelemani aamiaiskokonaisuuden tarjoamisen ulkomaalaisille vaihto-opiskelijoille. Aamiaiskutsut saivat hyvää palautetta vierailta ja keskiarvoksi aamiainen sai 4,2 pistettä viidestä. Itse en kokenut suurta onnistumisen iloa epävarmuuden takia. Luulen, että hyvä arvosana tuli osittain myös siksi, sillä ikäiseni arvostelijat (vaihto-opiskelijat) pystyivät samaistumaan tilanteeseen, sillä heillä *projekti opinnäytetyö* on vasta edessä.

6.2 Valintojen taustalla

Koska RUOKA&MATKAILU-hankkeen yksi tavoitteista on nostaa Suomea matkailumaana maailman kartalla, on tämän produktin kohteena ulkomaalaiset asiakkaat. Tämä pysyi mielessäni läpi opinnäytetyöprosessin, ja senkin takia halusin ”kehittää” suomalaisesta aamiaistuotteesta nimenomaan suomalaisemman (en niinkään luoda mitään täysin uutta). Ulkomaalaisille asiakkaille suomalainen ruokakulttuuri on muutenkin uusi asia, joten heille yksinkertainen suomalaisia perinteitä sisältävä aamiainen on jo sinänsä uusi kokemus. Se tuli toteen, kun tarjosin aamiaisen HAAGA-HELIA:n Haagan kampuksen vaihto-opiskelijoille.

Aamiaismenun sisällön kehittämistä haluan nimenomaan tuoda esille sen, että monissa suomalaisissa hotelleissa tarjottava aamiainen on lähempänä englantilaista aamiaista, johon kuuluu nakit, pekoni, munat ja papukastike. Siksi halusin poistaa nämä englantilaisesta aamiaisesta tuodut elementit ja näin ollen suomalaistaa sitä. Sama koskee aamiaistunnelman luomista. Usein hotellien aamiaissaleissa soi taustamusiikki, mutta useimmiten ne ovat jotain panhuilusävelmiä ulkomaisista kappaleista. Koska kyseessä on suomalaisen aamiaisen tunnelma, niin siksi valitsin taustamusiikiksi suomalaista perinnesoittoa soitettuna suomalaisella perinnesoitinilla, kanteleella.

RUOKA&MATKAILU-hankkeelle jo ennestään tehdyistä tutkimuksista ja nykyisistä työkaluista löytyy selvästi tutkittua tietoa siitä, että pienetkin yksityiskohdat luovat kokonaisvaltaista tunnelmaa. Suomalaisessa kattauksessa voi käyttää hyväkseen puhdasta selkeää suomalaista muotoilua, suomalaisia astioita ja näyttää paikan omaleimaisuus. Myös tarinan ja tiedon liittäminen ruokaan kerronnallisella tavalla on erittäin tärkeää etenkin ulkomaalaisille tarjoiltaessa (Havas & Jaakonaho 2013, 31). Aamiaiskattauksellani 19. syyskuuta tunnelma oli rento ja värikäs värikkäine muumimukeineen ja Kivi-tuikkukippoineen. Värit muuten valkoisten pöytäliinojen ja astioiden kanssa toivat tunnelmaan pirteyttä ja persoonallisuutta. Kehittämisen varaa tietenkin oli, sillä koulun, ohjaajan ja omien resurssien takia meillä ei ollut tarjota esimerkiksi tietyn väristä teemaa, joka olisi tuonut hieman selkeyttä kattaukseen. Ruoka-annoksista kertominen asiakkaille oli kattauksen aikana onnistunut teko, joka sai aikaan joissakin raaka-aineissa paljon puhetta ja hämmennystä.

Terveellinen ja luonnonmukainen ovat adjektiiveja kuvailtaessa suomalaista ruokaa. Olen kuullut sen useaan otteeseen matkustellessa ulkomailla, mutta se kävi ilmi myös vaihto-opiskelijoille annetussa kyselyssä (luku 5.5), jossa yhdessä kysymyksessä pyydettiin kuvailemaan suomalaista keittiötä. Lähiruoka ja luomu –messuilla tehdyssä kyselyssä tuloksista (luku 5.2) kävi ilmi, että viikonloppu- ja loma-aamiaisiin sisältyy joku pieni herkku tai jälkiruoka. Näiden tulosten perusteella piti kehittää siis jotain herkullista jälkiruokaa, mutta samalla jotain terveellistä. Siksi päädyin valitsemaan jälkiruokien raaka-aineiksi sesongin terveellisiä juureksia ja marjoja. Näistä ajatuksista syntyi sadonkorjuun muffinssit (nauris-palsternakka-tyrni) ja puolukkahyve.

Kaikki käytetyt raaka-aineet eivät kuitenkaan olleet täysin suomalaisia aamiaismenüsani, kuten esimerkiksi granolan mausteet tai sitrushedelmät alkupäräyksessä. Valitsin sen mukaan silti, sillä alkujuoman tarkoitus oli olla hieman ”päpähtävä” ja sitrusmehu tuo oman makunsa yhdistettynä neutraalin makuiseen pakuriteehen. Menüssani Chaga Chai –alkupäräys on sitruksinen pakurijäätee. Yhdestä vaihto-oppilaan kommentista huomasin, että hän olisi kaivannut hedelmiä aamiaiskattaukseen. Myös lähiruoka ja luomu –messuilla tehdyssä kyselyssä yhdestä vastauksesta kävi ilmi, että loma- ja

unelma-aamiaisella olisi kiva syödä eksoottisia hedelmiä. Suomen olosuhteet eivät kuitenkaan ole kovin antoisia hedelmätarhoille, joten sallittakoon tällaisia poikkeuksia suomalaisen aamiaiseen käyttää ulkomaisia hedelmiä.

Hyvistä käytänteistä (luku 3) nousi esille asiakkaan yksilöllinen palvelu. Olisin halunnut ottaa aamiaiselle mukaan hyvistä käytänteistäkin tutun yksilölliset palvelut (omeletit, lelut ja smoothiet) järjestämälleni aamiaiskattaukselle, mutta henkilökunta- sekä koneresurssit (minä yksin, sekä pienmatkailuyritykset kohteena) eivät olisi sallineet sen toivuutta käytännössä. Suunnitteluvaiheessa toisen ohjaajani ohjaustunnilla hylkäsin nämä ideat ja annokset menusta kokonaan pois, sillä nämä eivät soveltuisi kun vain isoimpiin matkailuyrityksiin, joilla on paljon resursseja ja ekstraräyövoimaa. Pienmatkailuyrityksissä kokeilu munakas- tai smoothiebaarista aamiaisen yhteydessä voisi onnistua esimerkiksi korkeasesonkien aikaan, jos yritykseen on palkattu ylimääräistä sesonkityövoimaa. Tämä kuitenkin vaatisi resursseja rakentamaan tarjoilupisteen aamiaissaliin, ellei yrityksessä ole ennestään esimerkiksi avokeittiötä ruokasaliin tai baaritiskiä ruokailutiloissa. Tätä ideaa voisi kehittää tulevaisuudessa, mutta korvaisiko ideasta tulleet tuotot siitä aiheutuneet kustannukset?

Kaiken kaikkiaan aamiaismenusta tuli yksinkertainen suomalainen aamiainen, joka soveltuu hyvin pienmatkailuyrityksille. Tosin monissa yrityksissä aamiainen toistaa samaa mallia, kuten tämäkin menukokonaisuus, mutta arvoa tämä versio saa nimenomaan itse tehdystä, paikallisista ja puhtaista raaka-aineista, joissa huokuu omaleimaisuus. Kun kohde asiakkaina ovat vielä ulkomaalaiset, ei aamiainen tarvitsekaan sen kummempia kikkailuita, kun vain perinteisen suomalaisen tavan isännöidä kattausta, pitää tunnelmaa yllä ja tarjota tavallista suomalaista ruokaa, jota ei muista maista saakaan.

Työ on hyvin muokattavissa käytännön elämään matkailuyrityksissä, kunhan vain jokainen yritys löytää omat lähituottajansa, joiden kanssa solmia yhteistyö. Koska tiedän, että RUOKA&MATKAILU-hankkeeseen kuuluvat 14 matkailuyritystä sijaitsevat ympäri Suomea, en kokenut järkeväksi lähteä suosittelemaan yhtä tiettyä lähituottajaa. Heillä itsellään on varmasti tutummat lähituottajat omilla kotikunnillaan.

6.3 Kehittymiseni projektin ohella

Henkilökohtaisesti omiin keittiötaitoihini verrattuna tämä oli kasvattava kokemus (itsevarmuus keittiössä) ja minun oppimistyyllilleni produkti oli paras vaihtoehto opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyökokonaisuutta tehdessä ainakin pitkäjänteisyys kehittyi entisestään, niin prosessin etenemisen, tietoteknisten vastoinkäymisten ja vapaa-ajan suhteen. Vaikka itse toiminnallinen työ tässä projektissa kesti vain vajaan viisi kuukautta, pysyi *projekti opinnäytetyö* mielessäni siitä asti, kun astuin opinnäytetyöseminaariin tammikuussa 2014. Kevään muista suurista kouluprojekteista, viikonlopuista ja kesätoista huolimatta aivotyöskentely ja suunnittelutyö etenemisen vaiheille on ollut koko ajan läsnä vuorokaudesta, vuodenajasta tai elämäntilanteesta riippumatta. Työ on ollut silti erittäin antoisaa ja olen nauttinut ennen kaikkea siitä, että kaikki on vain minusta itsestäni kiinni.

Keittiömestarin ammatillisen kehittymisen puolesta produktia valmistellessa huomasin, että ilman kokin taustaa tämä on ollut minulle aivan uusi ulottuvuus valmistaa aamiaisen vieraille alusta loppuun itsekseni. Siihen nähden, ettei minulla ole melkein yhtään työkokemusta keittiöstä, ruokalistasuunnittelun ja ruokien valmistamisen olisi voinut delegoida jollekin osaavalle. Tilaisuuden ja aamiaisjuhlien järjestäminen oli kuitenkin töiden puolesta suhteellisen tuttua. Tietenkin olisin voinut ottaa keittiöpuolelle apureita, mutta tunsin omistautumiseni tähän projektiin esteeksi siihen vaihtoehtoon. Projektin edetessä hyödyksi tulivat toiminnan organisointi, jota olen käyttänyt hyväksi viikoittain ja päivittäin kokonaisuuden hahmottamiseksi. Sovelsin opintoja työhyvinvoinnista tässä projektissa vetämällä selvän rajan vapaa-ajan ja opinnäytetyöajan välille, vaikka se olikin osittain hankalaa.

Kaiken kaikkiaan prosessi sujui mielestäni hyvin, vaikka aamiaiskattauksen järjestäminen oli tavallaan työn kohokohta ja stressaavin osuus työstä. Eniten virheitä sattuikin siinä vaiheessa. Kattauksen valmistamiseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa, mutta koska kyseessä olivat paljon käytössä olevat yleiset tilat koululla sekä elintarvikkeet, ei niitä voinut valmistaa kovin paljon etukäteen, ettei tuoreus olisi kärsinyt, sekä tilakalenteri koululla oli melko täynnä kyseisenä ajankohtana.

Kehittämis- ja jatkotoimenpideideoita tuli paljon etenkin liittyen suomalaisen ruokakulttuurin tarjoamisesta ulkomaalaisille. Kuten aiemmin mainittu, tarjosin suomalaisen

aamiaisen vaihto-opiskelijoille. Ajattelin, että seuraava opinnäytetyö voisi liittyä nimenomaan vaihto-oppilaille suunnattuihin kursseihin. Monesti vaihto-opiskelijat muodostavat keskenään ryhmiä muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, joten tutustuminen paikalliseen kulttuuriin jää vähäisemmäksi, mitä se voisi olla. Siksi seuraava produktiivinen opinnäytetyö voisi olla suomalaisen ruokakulttuuriin perehtynyt kokkauskurssin suunnittelu ja järjestäminen vaihto-opiskelijoille. Kurssi voisi koostua esimerkiksi kolmesta tapaamiskerrasta tai olla intensiivi-viikonloppukurssi, jolloin käydään syömässä ulkona sekä kokataan itse koulun keittiössä. Olen ollut itsekin vaihto-oppilaana, työharjoittelussa ja töissä ulkomailla, jossa ollessani olen tietoisesti hankkinut paikallisia ystäviä, päästäkseni heidän koteihinsa ja keittiöihinsä tutustuakseni aidommin paikallisiin tapoihin ja käytänteisiin.

Lähteet

Aro, A. 2002. 100 kysymystä ravinnosta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Davis, W. 2014. Eroon vehnästä. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Det økologiske spisemærke 2014. Luettavissa: <http://www.oekologisk-spisemaerke.dk>.
Luettu: 6.10.2014.

Elovena 2014. Tervettä järkeä. Kaurafaktaa. Luettavissa: <http://www.elovena.fi/kaurafaktaa;jsessionid=85dad84f221ddaf4e674d43b6453>. Luettu: 6.10.2014.

Fitnea 2013. 7 worst food you never should eat for breakfast. Luettavissa: <http://www.fitnea.com/7-worst-foods-you-should-never-eat-for-breakfast/>. Luettu: 6.10.2014.

Groed 2014. Bliv din egen grødekspert med grøds produkter. Luettavissa: <http://groed.com/index.php>. Luettu: 6.10.2014.

Guldsmeden Hotels 2014a. Concepts. Luettavissa: <http://guldsmedenhotels.com/Home/Concept.aspx>. Luettu: 6.10.2014.

Guldsmeden Hotels 2014b. Bertrams Guldsmeden. Breakfast. Luettavissa: <http://guldsmedenhotels.com/Bertrams/Bertrams-Copenhagen-Breakfast.aspx>. Luettu: 6.10.2014.

Havas, K. & Jaakonaho, K. 2013. Tuotteistaminen – muista elämyksellisyyden elementit. Evästä matkailuun, s. 26-35.

Hotelli Yöpuu 2014a. Tietoa yrityksestä. Hotelli Yöpuu yrityksenä. Luettavissa: <http://www.hotellyopuu.fi/fi/79/2/Banner>. Luettu: 6.10.2014.

Hotelli Yöpuu 2014b. Hotelli Yöpuun aamiainen on tuore tasokas elämys. Ravintola Pöllöwaari. Luettavissa: <http://www.hotellyopuu.fi/fi/68/2/Uutiset/>. Luettu: 11.4.2014.

International Coffee Organization 2012. Monthly Coffee Market – June 2012. Annex III. Per capita consumption in selected importing countries in kilogrammes. Luettavissa: <http://dev.ico.org/documents/cmr-0612-e.pdf>. Luettu: 6.10.2014.

Jamix 2014. Jamix ruokatuotanto – täydellinen ammattikeittiöiden tuotannonohjausjärjestelmä. Luettavissa: <http://www.jamix.fi/home/ohjelmistot/jamix-ruokatuotanto/>. Luettu: 7.10.2014.

Juusola, M. 2014. Näin torjut väsymystä – 12 yksinkertaista neuvoa. Helsingin Sanomat. Artikkel. Luettavissa: <http://www.hs.fi/elama/Näin+torjut+väsymystä++12+yksinkertaista+neuvoa/a1305866047367>. Luettu: 6.10.2014.

Kehusmaa, K. 2010. Strategiatyö –organisaation voimanlähde. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kuluttajatutkimuskeskus 2002. Syömisän rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Lehdistöiedote. Luettavissa: http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/4661/2002_06_syomisen_rakenne.pdf. Luettu: 9.10.2014.

Laakso, H. 2004. Brändit kilpailuetuna –Miten rakennan ja kehitän tuotemerkkiä. Talentum. Helsinki.

Mitjonen, J. 2014. Aamupuuron voi ostaa auton tiskiltä Helsingissä – puurotrendiä kammetaan Suomeen. Helsingin Sanomat. Artikkel. Luettavissa: <http://www.hs.fi/ruoka/Aamupuuron+voi+ostaa+auton+tiskiltä+Helsingissä++puurotrendiä+kammetaan+Suomeen/a1407922492251>. Luettu: 6.10.2014.

Mäkelä, J. 28.4.2014. Maailma lautasella. Miksi ja miten tutkia ruokakulttuuria?. Ruokakulttuurin professori. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luento. Helsinki.

Oksanen, A. 2014. Puuroravintolasta tuli hitti Kööpenhaminassa. Helsingin Sanomat. Artikkel. Luettavissa: <http://www.hs.fi/ruoka/a1389791784452>. Luettu: 6.10.2014.

Oat Meals 2013. Menu. Oat Meals. Luettavissa: <http://oat-mealsny.com/pastriestreats.html>. Luettu: 6.10.2014.

Planet Spain 2013. El típico desayuno Español. Luettavissa: <http://planetSpain.es/el-tipico-desayuno-espanol/>. Luettu: 6.10.2014.

Rauramo, U. 2014. Lautasta laajemmalla. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Rica Hotels 2014a. En frukost att längta efter. Konzept. God morgon. Luettavissa: <https://www.rica.se/godmorgon>. Luettu: 11.4.2014.

Rica Hotels 2014b. Norway's best hotels breakfast. About rica hotels. Latest news. Luettavissa: <https://www.rica-hotels.com/about-rica-hotels/latest-news/norways-best-hotel-breakfast1/>. Luettu: 6.10.2014.

Rica Hotels 2014c. Welcome to the new Scandic. Luettavissa: <https://www.rica-hotels.com/diverse/welcome-to-the-new-scandic/>. Luettu: 6.10.2014.

Routledge Taylor & Francis Group 2013. Oatmeal beats ready-to-eat breakfast cereal at improving appetite control. News release. AlphaGalileo.

Ruokatieto 2014a. Pohjoinen ulottuvuus. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/pohjoinen-ulottuvuus>. Luettu: 9.10.2014.

Ruokatieto 2014b. Hyvää aamusta iltaan. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/keittokirja/ideoita-arkeen/hyvaa-aamusta-iltaan>. Luettu: 9.10.2014.

Ruokatieto 2014c. Syö säännöllisesti. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/syo-saannollisesti>. Luettu: 9.10.2014.

RUOKA&MATKAILU 2014a. Evästä matkailuun!. Mutkatonta suomalaista aamiaista. Blogiteksti. Luettavissa: <https://ruokajamatkailu.wordpress.com/2014/09/24/mutkatonta-suomalaista-aamiaista/>. Luettu: 6.10.2014.

RUOKA&MATKAILU 2014b. RUOKA&MATKAILU-strategia. RUOKA&MATKAILU 2 – suomalaisen ruokamatkailun strategian rakentaminen, 2. vaihe 1.5.2014-31.12.2014. Luettavissa: <http://ruokajamatkailu.wordpress.com>. Luettu: 6.10.2014.

Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Hyvää Suomesta -hanke. Vantaa.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010. Makupaloja Suomesta. Luettavissa: http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Makupaloja_Suomesta_2010.pdf. Luettu: 6.10.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mikä on Fineli? Fineli® – elintarvikkeiden koostumustietopankki. Luettavissa: <http://www.fineli.fi>. Luettu: 7.10.2014.

Tillgren, V. 2013. Suomalainen ruoka ulkomaisen matkailijan näkökulmasta. Amk-opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59416/Tillgren_Ville.pdf?sequence=1. Luettu: 29.10.2014.

Uusivirta, H. 1982. Suomalaisen ruokaperinteen keittokirja. WSOY. Porvoo.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2. korjattu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki.

Voutilainen, H-M. 2000. Teoksessa Jäppinen, J. (toim.). Maakunnan maut regional recipes – the taste of central Finland Keski-suomalaisen keittiön parhaat makuelämykset. 2. painos. Kopijyvä Kustannus Oy. Jyväskylä.

World Porridge Day 2014. Luettavissa: <http://www.goldenspurtle.com/world-porridge-day/>. Luettu: 6.10.2014.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake lähiruoka ja luomu –messuille

Tämä kysely tukee keittiömestariopiskelijan opinnäytetyötä, jossa kehitetään suomalaista aamiaista matkailuyritysten käyttöön. Selvityksen tarkoituksena on kartoittaa, mitä lähiruoasta ja luomusta kiinnostuneet sekä suomalaisuutta arvostavat kansalaiset syövät aamiaisellaan ja millainen on heidän unelma-aamiaisensa.

Mies/Nainen

Paikkakunta: _____

Ammatti: _____

1. Mitä syöt arkisin aamiaiseksi?

2. Millainen on aamiaisesi viikonloppuna?

3. Mitä haluat syödä aamiaiseksi kotimaan lomalla (esim. hotellissa yöpyessäsi) ?

4. Mainitse kolme ehdotonta ruokalajia/raaka-ainetta, jota syöt mieluiten aamupalaksi ?

5. Kuvaile unelma-aamiaisesi.

AAMIAISET

*PUUROAAMIAINEN 4€ **

Kahvia tai teetä

Pitkään haudutettua luomukaurapuuroa ja kauraleseitä

Voisilmä/hillo/marjoja

*PIKKUAAMIAINEN 6,50€ **

Kahvia tai teetä

Tuoremehua

Croisant & hillo TAI sämpylä & voi

Kinkkuleikkele ja emmentaljuustoa

*KOLMAS AAMIAINEN 8€ **

Kahvia tai teetä

Mustikkamehua

Luomukananmuna

Hapanruisleipää, voita & kylmäsavulohta

Maustamatonta jogurttia & marjoja

NELJÄS AAMIAINEN 11,50€

Kahvia tai teetä

Tuoremehua

Maustamatonta jogurttia & talon granolaa

Sämpylää & voita

Paahdettuja vihanneksia & Tsatsikia

Juusto & leikkeleet

Talon suolainen piiras

BON TEMPS 12,50

Kahvia tai teetä

Tuoremehua

Luomukananmuna

Tuoreita vihanneksia

Emmental-juustoa & kinkkuleikkele

Croisant & hillo

Sämpylää & voita

Juustoja & aprikoosihilloa

Suklaakakkua

** Saatavana myös gluteenittomana +2€*

Liite 3. Kuvia Cafe Bon Tempsistä



Mannerheimintie 132, Helsinki. Tervetuloa.



Kahvilan tiskillä tehdään tilaus.



Vitriinin herkkuja.



Reilun kaupan kahvipapuja voi ostaa kotiin.



Kolmas aamiainen. Maustamatonta jogurttia marjojen kera, kananmuna, mustikkamehua, lohivoileipiä ja vihreää teetä. Juuri sopiva minun nälkään.

Liite 4. Kutsu aamiaiselle 19.9.2014

WELCOME TO ENJOY **FINNISH BREAKFAST** ON 19TH SEPTEMBER

Developing pure Finnish breakfast is the topic of my thesis. Now it's time to serve it and hear the results what foreigners like about Finnish breakfast.

I'm glad to invite you to be part of my thesis and come to enjoy Finnish breakfast on Friday morning 19th September 2014.

Place: Classroom A424 (Turkish Airlines)

Time: 9 am – 11:00 am

I'm asking you to respond to the invitation before Friday 12th September (by e-mail or whatsapp) by telling whether **you are coming** or not, your **name** and nationality.

My contacts are, e-mail: [REDACTED] / whatsapp: [REDACTED]

THANK YOU AND HOPE TO SEE YOU AT THE BREAKFAST <3

Liite 5. Kyselylomake vaihto-opiskelijoille

GOOD MORNING! 19th September 2014

This short questionnaire is part of my thesis which aim is to develop Finnish breakfast for foreign tourists. It is the part of FOOD&TOURISM project in Finland. Please give me your opinion about the breakfast you just enjoyed. Further information: Ms Anu Hirvonen, [redacted] fi

Your background information

Nationality: _____
Age: _____
Female/male

General questions

1. What do you usually eat for breakfast? (What time approximately, how much/what kind of portion sizes?)

2. How would you describe Finnish cuisine?

The breakfast of 19th of Sep

3. What was the most Finnish ingredient/dish/thing in this breakfast setting? (Did you enjoy it, why or why not?)

4. What was your favourite dish/-es? - Why?

5. What about disfavor? - Room for improvement?

6. How did you feel the complete atmosphere: setting, exhibition of the breakfast, colours, background music, smells, sensation?

7. Something else you would like to share?

8. Breakfast from scale 1 to 5
(1= unpleasant, 5= REALLY DELICIOUS)

(-) 1 2 3 4 5 (+)

- THANK YOU FOR YOUR PARTICIPATION -

Liite 6. Vaihto-opiskelijoiden kommentteja

KOMMENTTEJA VAIHTO-OPISKELIJOILTA 19.9.2014

PARHAAT PALAT (Yllä kysymykset, joihin vastaus kuuluu)

2. How would you describe Finnish cuisine?

"In the beginning I didn't have a certain idea, maybe similar to Swedish cuisine. They really use berries a lot" – Woman, 22, Peru

"Healthy, natural, organic, without any chemicals (to make the taste stronger or make products last longer). Before the breakfast I just knew about fish & berries" – Woman, 22, Austria

3. What was the most Finnish ingredient/dish/thing in this breakfast setting? (Did you enjoy it, why or why not?)

"The mushroom tea, welcome drink and the desserts. I enjoyed it, it was interesting and good" – Woman, 22, Slovak

"The yellow berry, talkkuna. Really different and nice to try. I liked the berries, the talkkuna had a weird texture" – Woman, 22, Dutch

4. What was your favourite dish/-es? - Why?

"Yoghurt with granola > really tasty, not too sweet, really liked the spices" – Woman, 19, Dutch

"The yoghurt with cloudberries and granola: because of the delicious granola, the spice reminded me of christmas & were crispy > really liked it. Cloudberries give a special fruity touch" – Woman, 22, Austria

"I like the porridge most, because it looks that I can cook it easily and change the taste depend on what put in" – Woman, 21, Japan

5. What about disfavour? – Room for improvement?

"Personally I did not like the aperitif so much > mushroom as a drink is something special, tough. That means, although I did not like it, it's great to try it out as Finnish experience. It did not taste as I expected mushroom to taste (& know them from home)" - Woman, 22, Austria

"I'm not used to eat porridge but it was not too bad, just unusual" – Woman, 21, Austria

6. How did you feel the complete atmosphere: setting, exhibition of the breakfast, colours, background music, smells, sensation?

"I liked the atmosphere a lot, nice tables with candles and it looked all beautiful. Nice Finnish music added to the atmosphere" – Woman, 22, Dutch

7. Something else you would like to share?

"Thank you for your job, preparation and super breakfast. I have never tasted Finnish dish before, it was super with super atmosphere" – Woman, 22, Slovak

8. Breakfast from scale 1 to 5

= keskiarvoksi tuli 4,2 (vastaajia 13)

Liite 7. Opasvihkonen

HERÄÄ SUOMI!

– Kotimaista aamiaista puhtaista
raaka-aineista

Anu Hirvonen

Sisällys

1 Lukijalle	1
2 Aamiaistunnelman luominen.....	3
3 Suomalainen aamiaismenu.....	5
4 Reseptit.....	6
Chaga Chai -Alkupäräys	7
1 rkl jauhetta/1 litra vettä.	7
Pellavarouhe-kaurapuuro, tuoreita lakkoja sekä pellavansiemeniä.	9
Maustamaton jogurttia ja mausteinen granola	11
Leipä.....	13
Leivän päälliset.....	15
Sadonkorjuun muhvinssit (nauris-palsternakka-tyrni)	17
Puolukkahyve	19
Juomat.....	20
Lähteet	22
Liitteet.....	23
Liite 1. Pellavarouhe-kaurapuuro	23
Liite 2. Raparperi-mansikkahilloke.....	24
Liite 3. Granola.....	25
Liite 4. Moniviljaleipä.....	25
Liite 5. Sadonkorjuun muhvinssit (nauris-palsternakka-tyrni)	26
Liite 6. Puolukkahyve	27

1 Lukijalle

Kotimaisuus, puhtaus, lähiruoka, luomu, eettisyys, terveellisyys ja itse tehty ovat sitä, mistä tämän päivän kuluttajatkin ovat kiinnostuneet. Se näkyy laajentuneissa valikoimissa kauppojen ruokahyllyiltä sekä suoraan tuottajalta välittävien erikoisliikkeiden kasvuna. Siksi haluan kehittää suomalaisen aamiaisen, joka palaa takaisin näihin arvoihin.

Tämän opasvihkosen tarkoituksena on antaa kehitysehdotuksia puhtaasta suomalaisen aamiaisen valmistamiseen. Koekäytin opasvihkosen itse ja valmistin siitä aamiaisen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelijoille, jotta saisin ulkomaalaisten mielipiteen siitä, mitä he tykkäävät suomalaisesta aamiaisesta.

Reseptit ovat tehty alun perin Jamix-ruokaohjelmalla, joka laskee automaattisesti joka annokselle annoshinnan ja ravintoarvot. Selkeyden ja yhdenmukaisuuden vuoksi kirjoitin reseptit manuaalisesti opasvihkoseen, mutta jokaisesta reseptistä, josta olen tehnyt Jamix-version, löytyy viittaus liitteeseen. Jamix-annoskortit löytyvät liitteinä työn lopusta.

Moni matkailuyritys toimii vähällä henkilökunnalla ja usein keittiössä on vain yksi aamiaiskokki. Itsekin tein koeaamiaiskattauksella 19. syyskuuta kaiken yksin, joten tarjoilutavassa olen miettinyt tarjoilutapoja ja resursseja kantapään kautta. Opasvihkosessa olevat kuvat on otettu aamiaiskattaukselta 19. Syyskuuta 2014.

Aamiaisen kuuluu monissa matkailuyrityksissä majoituksen hintaan, joten se on erittäin potentiaalinen kilpailuetu majoituksen valintaa tehdessä. Siksi aamiaistuotteella kannattaa erottua edukseen ja tarjota asiakkaalle elämyksellinen alku päivälle.

Tässä opasvihkosessa esittelen melko tavallisen suomalaisen aamiaisen, jonka juju on siinä, että raaka-aineissa panostetaan lähiruokaan, luomuun, suomalaisiin tuotteisiin ja tapoihin. Aamiainen ei ole pelkästään vatsan täytettä, vaan mukavalla tunnelmalla siitä saa oikean aamuelämyksen.

2 Aamiaistunnelman luominen

Mitä tunnelma on? Se on aistimusten komponentti, jonka tarkoitus on jättää muistikuvia, mielellään hyviä. Tunnelman luomisessa käyttöön voi ottaa kaikki aistit, joilla ihminen havainnoi ympäristöään: Näkö, haju, maku, kuulo ja tuntoaisti ovat näistä tunnelman aistimiseen tärkeimmät aistit.

Ruoan laitossa ja esillepanossa on kautta aikojen otettu huomioon ainakin maku- ja näköaistit. Se miltä ruoka maistuu ja miten se on ka-
tettu asiakkaan nähtäväksi ja miltä koko aamiaissali näyttää. Useam-
mat ravintolat ovat ottaneet huomioon myös kuuloaistin käyttämällä
taustamusiikkia ruokasalissa. Luonnon liepeillä olevat ravintolat saavat
luonnon omia ääniä taustamusiikikseen, etenkin kesäpäivinä ulkoil-
massa ruokaillessa.

Suomalaisella aamiaisella on tärkeää, että ruokasalissa soi suoma-
laista musiikkia taustalla. Ei ole reilua soittaa *Il Divo*a italialaisille asiak-
kaille Suomessa. Itse valitsisin jotain oikein perinteikästä suomalaista,
kuten pelimannimusiikkia tai kantelesikermiä. Taustamusiikin tarkoitus
ei ole kuitenkaan hukuttaa makunautintoja kovaan räminään, vaan
olla huomaamaton elementti, joka kuuluu, jos pysähtyy kuuntele-
maan. Suomi on kuitenkin harvoja maita, jossa luonnollisuus ja hiljai-
suus ovat asioita, joita ulkomaalainen pysähtyy ihmettelemään.

Syksyn edetessä kohti talvea luonnonvalo ei riitä vielä aamupalan ai-
kaan. Aamut ovat kovin kirpeitä, ellei kylmiä. Onneksi luonnon ele-
mentti tuli on oiva tunnelman luoja ja lämmön tuoja. Jos vain perus-
toilta löytyy tulisijaa tai takkaa, niin ehdottomasti tulille. Muutoin kyntti-
lät kelpaavat tulen kantajiksi ja tunnelman luojiksi. Liian kirkas tekova-
laistus (halogeenilamput, kattovalaisimet) latistavat Suomen usvaista

tunnelmaa, kun aurinko jossain vaiheessa aamumyöhään päättääkin nousta.



littalan värikkäät KIVI-tuikkukipot

Suomi on tunnettu maailmalla kauniista selkeästä muotoilustaan, jota suomalaisen muotoilun keulakuva Alvar Aalto on inspiroinut. Koko kaluston vaihtaminen Artekin mallistoon on toki tyyristä, mutta pienetkin yksityiskohdat tai väripilkut luovat kotimaisuuden ylpeyttä esille.



Kattauksen väripilkut

3 Suomalainen aamiaismenu

Chaga Chai -alkupäräys
(sitruksinen pakurijäätee)

Pellavarouhe-kaurapuuro
tuoreita lakkoja ja
pellavansiemeniä

Maustamaton jogurtti ja
mausteinen granola

Moniviljaleipä ja Ruisleipä
Lähituottajan juustoja ja leikkeleitä
Luomu kananmuna
Kasvimaan terveiset

Sadonkorjuun muffinssit
(nauris-palsternakka-tyrni)

Puolukkahyve

Puhdasta suomalaista Kraanavettä
Mustaherukkamehua

Pauligin Juhlamokkaa ja suomalaista pakuriteetä

4 Reseptit

Reseptit ovat tehty Jamix-ruokaohjelmalla, mutta kirjoitettu tähän oppaaseen manuaalisesti selvyyden ja estetiikan vuoksi. Lähes jokaisesta reseptistä on mukana myös Jamix-reseptit, jotka löytyvät tämän oppaan liitteistä. Liitteet ovat nimenomaan juuri niistä resepteistä, joiden mukaan valmistin aamiaisen 19.9.2014. Suurin osa ohjeista on tehty 20–30 henkilölle, mutta osasta tulee isompi annos käyttötarkoituksen mukaan. Esimerkkinä hillot ja granola.

Liitteistä löytyvistä Jamix-resepteissä näkyy annosten valmistusohjeet, hintatiedot annoshintoihin, ravintosisällöt sekä viitteelliset saantisuositukset aikuisen ravitsemussuositusten päiväsaannista.

Reseptien ohella on kuvia annoksista sekä kuvia aamiaiskattauksesta 19.9. Etenkin ulkomaalaisille asiakkaille on erittäin tärkeää olla pieni ohjeistus, esimerkiksi kuvan muodossa siitä, miten suomalaisia ruokia yhdistetään. Heiltä saattaa nimittäin jäädä paljon rikkaita makuelämyksiä sivu suun, jos he yhdistävät jotain aivan väärää keskenään. Kuvakortit voidaan laittaa esille seisovaan pöytään, sillä perusoletta-
mus on kuitenkin se, että aamiainen tarjoillaan (suomalaiseen tapaan) seisovasta pöydästä.

Chaga Chai -Alkupäräys

Alkupäräys on terveellinen tervetulomalja aamiaisasiakkaille. Drinkin voi tarjota toki heti asiakkaiden tultua vierailulle tai tilanteen mukaan.

Resepti 20 hengelle:

2 l pakuriteetä (2 rkl pakurijauhetta + 2 litraa vettä)

1 sitruunan mehu

2 limen mehu

0,5 l mehua (esimerkiksi rypälemehua)

Lasin koristeluun:

Sitruunamehua

Hienosokeria

Tyrnijauhetta

Pakurikäöpä (Chaga Mushroom)

Pakurikäöpää voi ostaa pakurijauheena esimerkiksi luontaistuotekaupoista tai sitä voi kerätä myös itse metsistä omilta mailta tai maanomistajan luvalla hänen mailtaan. Pakurikäöpä on koivuissa kasvava röpelöinen lahottajasieni. Jos pakurikäävän käy keräämässä itse, paloittele käöpä pieniin paloihin ja kuivaa palat kunnolla 2-3 päivää auringossa (toimii vain kesäisin), päivän tai pari saunan lauteilla tai yön yli kiertoilmauunissa.

Keitin pakuriteen valmiista jauheesta, jossa annostusohje on

1 rkl jauhetta/1 litra vettä.



1. Pakuriteetä tulee keittää hiljalleen vartista jopa kahteen tuntiin. Luonnon maku vahvenee, mitä kauemmin sitä keittää.
2. Siivilöi keitetty pakuritee lasikarahveihin ja anna jäähtyä jääkaapissa yön yli. (Siivilään jääneen purun voi kuivattaa uutta käyttöä varten.)
3. Purista sitruunan ja limen mehut ja sekoita mehun kera jääteehen.
4. Kostuta lasin reuna sitruunalla ja dippaa reuna sokeri-tyrnijauhe seokseen. Kaada alkupäräys lasiin ja tarjoile.

Alkupäräyksestä saa eri makukomponentteja vaihtamalla sitruushedelmät ja mehun esimerkiksi mustaherukkamehuun tai teen voi maustaa myös hunajalla tai tyrnillä. Pakuritee kaipaa kuitenkin rinnalleen jotain C-vitamiinipitoista, sillä se vain vahvistaa pakurikäävän omia terveysvaikutuksia.

TERVEYSVAIKUTUKSET: Pakurikäöpä auttaa stressinhallinnassa, vahvistaa immunitettiin ja virkistää. Sitä käytetään monipuolisesti ihonhoidossa ja on entisaikaan ollut mukana jopa syövän hoidossa.

VAROITUS: Pakurikäöpä ei sovi sieni-allergisille, eikä ihmisille, jotka käyttävät insuliinia tai antibiootteja.

Pellavarouhe-kaurapuuro, tuoreita lakkoja sekä pellavansiemeniä

Resepti noin 25 hengelle:

(Jamix-resepti liitteessä 1)

5 l vettä
0,8 kg kaurahiutaleita
0,1 kg pellavarouhetta

Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kaurahiutaleet, keitä noin 8 minuuttia hiljalleen. Sekoita pellavarouhe joukkoon ja anna hautua.

Tarjoile sesongin mukaisten lisukkeiden ja pellavansiementen kera.



Pellavarouhe-kaurapuuro lakkojen, pellavan- ja kurpitsansiementen kera

Lisukkeet sesongeittain:

Syksyllä tuoreita lakkoja tai sokerin kanssa survottuja puolukoita.

Kesällä mitä vain tuoreita suomalaisia marjoja: mansikoita, mustikoita, vadelmia...

Talvella ja keväällä kesän marjoista säilöttyjä hillokkeita tai kuivattuja marjoja tai marjajauhetta



Kesän suurin mansikka

Kesäinen raparperi-mansikkahilloke piristämään viileitä talviaamuja:
(Jamix-resepti liitteessä 2)

- 1 kg raparperipaloja
- 1 kg mansikoita
- 1 sitruunan mehu ja raastettu kuori
- 1 kg hillosokeria
- 10 g vaniljasokeria

1. Sekoita ainekset kattilaan ja anna seisoa jääkaapissa yön yli
2. Keitä seuraavana aamuna noin 5 minuuttia
3. Kuori pinnalle muodostunut vaahto pois ja purkita kuumennettuihin lasipurkkeihin
4. Säilö ja nauti pakkasaamuina puuron kera!

Maustamaton jogurttia ja mausteinen granola

Mausteinen Granola, resepti 20 hengelle:

(Jamix-resepti liitteessä 3)

0,200 kg	rypsiöljyä
0,140 kg	hunajaa
0,320 kg	kaurahiutale
0,160 kg	ruishiutale
0,070 kg	kauralese
0,090 kg	pellavansiemen
0,190 kg	kurpitsansiemen
30 g	jauhettu kaneli
10 g	jauhettu inkivääri
10 g	piparkakkujauhe

1. Kuumenna öljy ja hunaja tasaiseksi seokseksi kattilassa tai mikrossa
2. Sekoita kaikki kuivat aineet ja mausteet keskenään
3. Sekoita öljy-hunajaseos kuiviin aineksiin
4. Levitä seos leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan
5. Paista uunissa 175 asteessa (kiertoilmauuni 160 asteessa) noin 15–20 minuuttia
6. Muista sekoittaa seosta tasaisemman paahtumisen ja tuloksen saamiseksi ja palamisen välttämiseksi

Granolan voi maustaa mielikuvituksen mukaan sekä valmiiseen granolaan voi lisätä kuivattuja marjoja, hedelmiä tai vaikka piparkakun muruja maun ja mausteiden mukaan. Esimerkiksi kanelilla maustettuun granolaan käy hyvin kuivatut omenanpalat.

Varaa neljä (4) litraa maustamatonta luomujogurttia ja tarjoile mausteisen granolan kera.

Jogurtin voi tehdä myös itse, mutta lopputulos on usein hapattamisesta ja lämpötilasta kiinni.

Kokeile alkuun pieni annos:

2 l raakamaitoa tai luomu täysmaitoa
2-3 rkl luomujogurttia

Lisää jogurtti 44-asteiseen maitoon ja sekoita muutama minuutti. Maidon hapattaminen jogurtiksi vaatii tasaisen 42-45 asteen lämpötilan ja aikaa noin viisi tuntia. Jogurtin voi hapattaa esimerkiksi kattilassa uunissa tai jos kotoa löytyy vanhanajan puulämmitteinen leivinuuni, voi jogurtin jättää valmistumaan yön yli uunin päälle uunin hokkamaan jälkilämpöön, liinan alle hyvin peiteltynä.



Lakat löysivät tiensä myös jogurtin ja granolan sekaan

Leipä

Moniviljaleipä (2 leipää)

(Jamix-resepti liitteessä 4)

700 g	vettä tai maitoa
22 g	kuivahiivaa
10 g	sokeria
20 g	suolaa
600 g	sämpyläjauhoja
200 g	grahamjauhoja
120 g	kaurahiutaleita
10 g	kurpitsansiemeniä

1. Lisää sokeri kädenlämpöiseen nesteeseen
2. Sekoita kuivahiiva ja suola jauhoseokseen
3. Lisää jauhoseos vähän kerrallaan lämpimään nesteeseen ja alusta taikinaa samalla tasaiseksi.

Anna taikinan kohota lämpimässä vähintään tunti, jopa viisi tai kunnes taikina on oikein kuohkea.

Leivo leipä ja ripottele päälle kurpitsan siemenet. Anna kohota vielä hetki pellin päällä ennen uuniin laittamista. Paista 225 asteessa noin 25 minuuttia.

Ruisleipä

Ruisleivän tekeminen vie paljon aikaa, eikä ole siksi välttämättä resursseihin sopiva matkailuyrityksissä. Siksi kannattaakin tukea lähituottajaa ja tehdä sopimus ruisleivän toimittamisesta heidän kanssaan.

Alla kuitenkin ohje ruisleipään, johon tarvitset ruisleivän juuren:

	Leivän juuri
1 kg	vettä
1 kg	ruisjauhoja
30 g	suolaa

1. Laita puolet ruisjauhoista ja leivän juuri veteen
2. Anna velliin hapantua liinan alla yön yli
3. Lisää loput jauhot ja anna hapantua seuraavan yön yli
4. Lisää suola ja alusta taikina
5. Pyöräytä leivät litteiksi ja paista leivinuunissa noin 20 minuuttia tai kunnes leipä on valmis



Viipaloidut leivät korissa

Leivän päälliset

Leivän päällä tarjottavat on tarkoitus olla jotain paikallista, perinteistä ja puhdasta suomalaista. Lähituottajilta löytyy erikoisempia vaihtoehtoja, joten suosittelen heidän tuotteitansa ilman muuta.

Itse käytin aamiaiskattauksellani leikkeleistä kahta vaihtoehtoa, porsasta ja nautaa. Porsas oli Ilmajoen makkaramestareiden luomu palvikinkkua ja nauta oli Pajuniemen naudan suolaleikkelettä.



Palvikinkkua ja suolanautaa

Juustoista valitsin jotain todella tavallista ja suomalaista juustoa, Olttermannia ja Emmentalia. Molemmat ovat perinteisesti Valion, ilman mitään kikkailuja. Toki suosittelen tarjoilemaan muitakin maukkaita suomalaisia juustoherkkuja juustotarjottimelta. Vaihtoehtoja meiltä löytyy rutkasti, kuten Jukolan Juusto sekä monia muita pienjuustoloita ympäri Suomea. Lähituottajasi voit löytää esimerkiksi www.pienjuustolat.net -osoitteen vasemmasta laidasta.

Kasvimaan terveiset olivat kattauksellani suomalaista lehtisalaattia, kurkkua ja paprikaa. Valikoima on laajimmillaan ja tuoreimmillaan keksällä. Kasvimaan antimet ovat luomuna parasta.



Luomumunia

Kananmunat kuuluvat suomalaiseen aamiaispöytään monessa eri muodossa. Luomumunat maistuvat sellaisenaankin kovaksi keitetyinä.

Jos ruokasalissanne vain on avokeittiö ja henkilökuntaresursseja, keilkaa munakaspistettä asiakkaille. Siinä jokainen asiakas voi itse päättää, mitä lisukkeita munakkaaseensa haluaa.

Sadonkorjuun muhvinssit (nauris-palsternakka-tyrni)

Annoksia 35-40 kappaletta:

(Jamix-resepti liitteessä 5)

450 g	sokeri
150 g	ruisjauho
150 g	vehnäjäuho
12 g	leivinjauhe
12 g	sooda
7 g	suola
8 g	jauhettu kaneli
240 g	raastettu nauris
240 g	raastettu palsternakka
150 g	rypsiöljy
60 g	hunaja
240 g	kananmuna (4 kpl)



Kuorrute:

600 g	tuorejuusto
80 g	tomusokeri
60 g	vaniljasokeri
100 g	tyrnisose

Voit lisätä tyrnimehua antamaan väriä kuorrutteen



1. Kuori ja raasta nauris ja palsternakka hienoksi raasteeksi
2. Sekoita kuivat aineet keskenään
3. Sekoita raasteet, öljy ja hunaja keskenään. Lisää vasta sitten kananmunat
4. Siivilöi kuivat aineet kosteaan raastemassaan pienin liikkein kään-
nellen
5. Annostele tarjoiluvuokiin
6. Paista 175 asteessa (kiertoilma 160 astetta) noin 15–25 minuuttia

Kuorrute:

1. Sekoita tuorejuusto, tomusokeri ja vaniljasokeri
2. Sekoita mukaan tyrnimehua antamaan väriä
3. Halutessasi voit lisätä kuorrutteen sekaan tyrnisosetta antamaan tyrniraitoja "swirlejä" kuorrutteeseen

Tyrnisose:

200 g	tyrnimarjoja
40 g	hillosokeria
5 g	sokeria
filkka	vettä

1. Kiehauta tyrnimarjoja hiljalleen filkassa vettä niin, että marjat alkavat rikkoutua (n. 15 minuuttia)
2. Paseeraa tyrnisose siivilän läpi
3. Keitä paseerattu tyrnisose uudelleen sokereiden kanssa noin 10 minuuttia

Muhvinssit:

1. Kostuta jäähtyneet muhvinssit tyrnisoseella (tyrnisydän)
2. Kuorruta ja koristele tyrnijauheella

Puolukkahyve

Resepti 25 hengelle:

(Jamix-resepti liitteessä 6)

800 g	kuohukerma
800 g	maitorahka
400 g	talkkunajauho
800 g	puolukka
400 g	sokeri
20 g	vaniljasokeri



Tarjoiluehdotus

1. Soseuta puolukat sauvasekoittimella
2. Vaahdota kerma
3. Lisää kaikki ainekset keskenään vaahdotetun kerman joukkoon ja sekoita tasaiseksi
4. Annostele pikareihin tai tarjoile isosta kulhosta
5. Koristele tuoreilla tai jäisillä puolukoilla



Puolukkahyveitä

Juomat

Pauligin Juhlamokka

Kahvimerkiksi valitsin Suomessa eniten myydyn ja juodun Pauligin Juhlamokan.

Kahvinkeitämisen perussääntö on 60-70 grammaa kahvia per yksi litra vettä.

Ohje 15 hengelle:

3 l vettä

180 g kahvinpuruja

Pakuritee

Pakuriteetä on juotu Suomessa jo ennen vanhaan, jolloin "tikkateetä" juotiin kahvin korvikkeena tai sen jatkeena.

Ohje 10 hengelle:

2 l vettä

20 g pakurijauhetta



Pakuriteetä vanhassa Arabian teekannussa

Sekoita pakurijauhe veteen ja anna kiehua hiljalleen 15–120 minuuttia

Kraanavettä

Suomi on yksi harvoista maista, jossa kraanavesi on vielä juomakelpoista. Etenkin kaukomailta tulleita vieraita voi muistuttaa erikseen, että Suomessa vettä voi juoda suoraan hanasta.

Mustaherukkamehu

Suomalaisella aamiaisella on hyvä tarjoilla suomalaisista marjoista valmistettua mehua. Suosi ensisijaisesti lähituottajia ja luomua.



Vettä ja mehua. Mustaherukkamehu on Hommanäsin mehustamolta.

Lasit ovat Iittalan Hot&Cold -mallistoa

Lähteet

Lähteinä mainittakoon tässä oppaassa seuraavat:

Valokuvat: Kristiina Jaakonaho, RUOKA&MATKAILU-hankeen tutkija.

Inspiraatio ja reseptit, kuten itse hapatetun jogurtin resepti:

Ahopelto, H. 2010. Lähellä: hyvän maun ruokia. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Halmetoja, J. 2014. Pakurikääpä. J. Halmetojastudios. Tampere.

Liitteet

Liite 1. Pellavarouhe-kaurapuuro

Pellavarouhe-kaurapuuro

annoskoko 107 annoksia 30 kpl tarkennus

ruokalajiryhmät

Puurot ja vellit, Puurot

kohderyhmä

HAAGA-HELIA

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Vesi	5,0 l	5,000 kg		5,000 kg	0,01	0,05
Kaurahiutale	2,0 l	0,800 kg		0,800 kg	2,04	1,63
Pellavansiemen rouhe		0,100 kg		0,100 kg	4,08	0,41

Pellavarouhe-kaurapuuro

1. Laita vesi ja kaurahiutaleet kattilaan
2. Kiehauta hiljalleen noin. 8 minuuttia.
3. Lisää pellavarouhe puuroon ja sekoita
4. Anna vielä hautua hetki ennen tarjoilua.

Koristele pellavansiemenillä ja anna makua puurolle sesongin mukaan tuoreilla marjoilla tai marjahillokkeella.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	5,900 kg	0 %	5,900 kg	0 %	5,900 kg
annoskoko	197 g		197 g		197 g

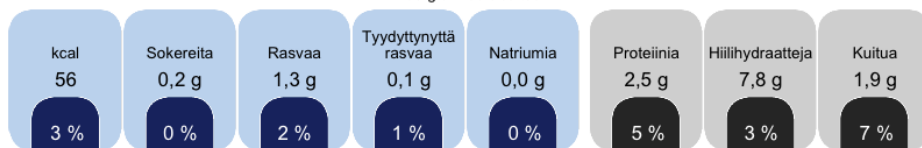
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	2,09 €	0,00 €	2,09 €
kilohinta	0,35 €	0,00 €	0,35 €
annoshinta	0,07 €	0,00 €	0,07 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet			Energia	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	1,33 g	21,52 %		56,12 kcal 234,81 kJ 0,23 MJ	Natrium	2,14 mg	A-vitamiini
Tyydyttynyt	0,13 g	2,10 %	Kalium		67,68 mg	D-vitamiini	0,00 µg
Monoeni	0,27 g	4,37 %	Kalsium	11,71 mg	Tiamiini (b1)	0,04 mg	
Monitydytt.	0,46 g	7,44 %	Magnesium	21,20 mg	Riboflaviini (b2)	0,01 mg	
Hiilihydraatti	7,84 g	56,76 %	Fosfori	58,21 mg	Niasiniekv.	0,60 mg	
Proteiini	2,45 g	17,74 %	Rauta	0,99 mg	Pyridoksiini (b6)	0,03 mg	
Laktoosi	0,00 g		Sinkki	0,61 mg	B12-vitamiini	0,00 µg	
Kolesteroli	0,00 mg		Suola	0,00 g	Foolihappo	7,25 µg	
Ravintokuitu	1,87 g		Suola-%	0,00 %	C-vitamiini	0,00 mg	
Linolihapo	0,25 g	4,05 %	Vesi	86,32 g	E-vitamiini	0,15 mg	
Sokeri	0,15 g	0,15 %					
Sokerit yht.	0,22 g		21,52 %	56,76 %	17,74 %		

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 2. Raparperi-mansikkahilloke

Raparperi-mansikkahilloke

annoskoko 31 annosia 100 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Raparperi, paloitetu	1,7 l	1,000 kg	20 %	1,250 kg	1,60	2,00
Mansikka pakaste	2,0 l	1,000 kg		1,000 kg	7,41	7,41
Sitruuna	1,0 kpl	0,080 kg		0,080 kg	2,17	0,17
Sokeri hillo	1,2 l	1,000 kg		1,000 kg	1,85	1,85
Vaniliinisokeri	1 rkl	0,010 kg		0,010 kg		

Raparperi-mansikkahilloke

1. Sitruunasta käytetään mehu ja raastettu kuori
2. Sekoita ainekset kattilaan ja anna seisoa jääkaapissa yön yli
3. Keitä seuraavana päivänä noin 5 minuuttia
4. Kuori pinnalle muodostunut vaahto pois ja purkita kuumennettuihin lasipurkkeihin

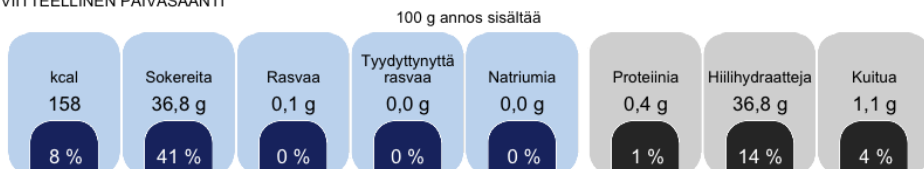
PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	lakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	3 090 kg	0 %	3,090 kg	0 %	3,090 kg
annoskoko	31 g		31 g		31 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	11,43 €	0,00 €	11,43 €
kilohinta	3,70 €	0,00 €	3 70 €
annoshinta	0,11 €	0,00 €	0 11 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet		Energia 157,50 kcal 659,00 kJ 0,66 MJ	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	0,11 g 0,63 %		Natrium	0,70 mg	A-vitamiini	1,94 ug
Tyydyttyneet	0,01 g 0,06 %	Kalium	167,85 mg	D-vitamiini	0,00 ug	
Monoeenit	0,01 g 0,06 %	Kalsium	31,64 mg	Tiamiini (b1)	0,01 mg	
Monitydytt.	0,05 g 0,29 %	Magnesium	7,95 mg	Riboflaviini (b2)	0,03 mg	
Hiilihydraatti	36,75 g 94,80 %	Fosfori	15,53 mg	Niasiiniekv.	0,39 mg	
Proteiini	0,39 g 1,01 %	Rauta	0,22 mg	Pyridoksiini (b6)	0,03 mg	
Laktoosi	0,00 g	Sinkki	0,09 mg	B12-vitamiini	0,00 ug	
Kolesteroli	0,00 mg	Suola	0,00 g	Foolihappo	13,93 ug	
Ravintokuitu	1,11 g	Suola-%	0,00 %	C-vitamiini	21,82 mg	
Linolihappo	0,03 g 0,17 %	Vesi	58,88 g	E-vitamiini	0,26 mg	
Sokeri	34,59 g 34,59 %					
Sokerit yht.	36,75 g	0,63 % 94,80 % 1,01 %				

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 3. Granola

Granola

annoskoko 51 g annoksia 20 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Rypsiöljy	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	5,00	1,00
Hunaja	1 dl	0,140 kg		0,140 kg	12,68	1,78
Kaurahiutale	8 dl	0,320 kg		0,320 kg	2,04	0,65
Ruishiutale	5 ¼ dl	0,160 kg		0,160 kg		
Kauralese	1 dl	0,070 kg		0,070 kg	3,50	0,25
Pellavansiemen	1 ¼ dl	0,090 kg		0,090 kg	2,58	0,23
Kaneli	4 ¾ rkl	0,030 kg		0,030 kg		
Inkivääri jauhettu	1 ½ rkl	0,010 kg		0,010 kg		

Granola

1. Kuumenna öljy ja hunaja kattilassa tasaiseksi seokseksi
 2. Sekoita kaikki kuivat aineet ja mausteet keskenään
 3. Sekoita öljyhunajaseos kuiviin aineksiin
 4. Levitä seos leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan
 5. Paista uunissa 175 asteessa (kiertoilma 160 astetta) noin 25 minuuttia.
- Sekoita seosta aina välillä, tasaisemman tuloksen saamiseksi ja palamisen välttämiseksi.

Valmiiseen granolaan voi sekoittaa kauden mukaan kuivattuja marjoja ja lisukkeita:
- kuten esimerkiksi kuivattuja mustikoita tai piparkakun muruja

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 020 kg	0 %	1,020 kg	0 %	1,020 kg
annoskoko	51 g		51 g		51 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishintaa	3,91 €	0,00 €	3,91 €
kilohintaa	3,83 €	0,00 €	3,83 €
annoshintaa	0,20 €	0,00 €	0,20 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet	Energia	Kivennäisaineet	Vitamiinit
Rasva 26,67 g 52,33 %	462,86 kcal	Natrium 5,64 mg	A-vitamiini 0,08 ug
Tyydyttyneet 1,73 g 3,39 %	1936,65 kJ	Kalium 335,27 mg	D-vitamiini 0,00 ug
Monoeneit 12,99 g 25,49 %	1,94 MJ	Kalsium 81,60 mg	Tiamiini (b1) 0,35 mg
Monitydytt. 9,66 g 18,95 %		Magnesium 106,94 mg	Riboflaviini (b2) 0,08 mg
Hiilihydraatti 43,39 g 38,09 %		Fosfori 270,75 mg	Niasiiniekv. 2,88 mg
Proteiini 9,18 g 8,06 %		Rauta 4,89 mg	Pyridoksiini (b6) 0,18 mg
Laktoosi 0,00 g		Sinkki 2,63 mg	B12-vitamiini 0,00 ug
Kolesteroli 0,88 mg		Suola 0,01 g	Foolihappo 36,56 ug
Ravintokuitu 10,57 g		Suola-% 0,01 %	C-vitamiini 1,51 mg
Linoliyhappo 5,49 g 10,77 %		Vesi 9,77 g	E-vitamiini 4,33 mg
Sokeri 0,82 g 0,82 %	52,33 % 38,09 % 8,06 %		
Sokerit yht. 12,01 g			

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 4. Moniviljaleipä

Moniviljaleipä

ruokalajiryhmät
Leivonnaiset, Vehnälevät

annoskoko 25 annoksia 20 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Vesi	7 dl	0,700 kg		0,700 kg	0,01	0,01
Hiiva kuivattu annospussi	2,0 kpl	0,022 kg		0,022 kg	23,32	0,51
Sokeri	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	1,29	0,01
Suola	1 ¾ rkl	0,040 kg		0,040 kg	0,68	0,03
Sämpyläjauhot	8 ½ dl	0,600 kg		0,600 kg		
Grahamjauho		0,200 kg		0,200 kg	1,09	0,22
Kaurahiutale	3 dl	0,120 kg		0,120 kg	2,04	0,24
Pellavansiemen	2 ¾ tl	0,010 kg		0,010 kg	2,58	0,03

Moniviljaleipä

- Lisää sokeri kädenlämpöiseen veteen
- Sekoita kuivahiiva ja suola jauhoseokseen
- Lisää jauhoseos vähän kerralla lämpimään nesteeseen ja alusta samalla taikina tasaiseksi.

4. Anna taikinan kohota lämpimässä vähintään tunti tai jopa viisi.

- Leivo leipä ja ripottele päälle pellavansiemenet (tai kurpitsansiemenet)
- Annin kohota vielä hetki pellillä ennen paistamista

Uni 225 asteessa noin 25 minuuttia

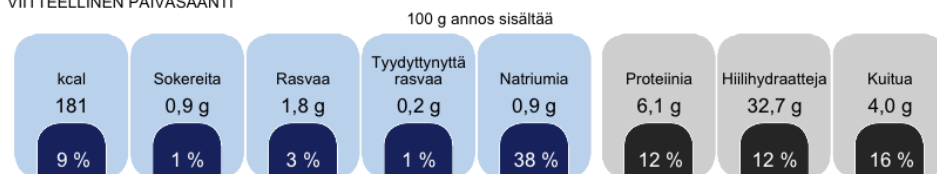
PAINOT	Raaka	kvosvishävikki	Kypsä	iakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 702 kg	0 %	1,702 kg	0 %	1,702 kg
annoskoko	85 g		85 g		85 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	1,05 €	0,00 €	1,05 €
kilohinta	0,62 €	0,00 €	0,62 €
annoshinta	0,05 €	0,00 €	0,05 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet		Energia	Kivennäisaineet		Vitamiinit	
Rasva	1,81 g 9,07 %	181,31 kcal 758,62 kJ 0,76 MJ	Natrium	912,95 mg	A-vitamiini	0,19 ug
Tyydyttyneet	0,16 g 0,80 %		Kalium	165,19 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,24 g 1,20 %		Kalsium	18,37 mg	Tiamiini (b1)	0,24 mg
Monitydytt.	0,59 g 2,96 %		Magnesium	45,49 mg	Riboflaviini (b2)	0,07 mg
Hiilihydraatti	32,72 g 73,32 %		Fosfori	139,08 mg	Niasiniiev.	3,78 mg
Proteiini	6,12 g 13,71 %		Rauta	1,95 mg	Pyridoksiini (b6)	0,08 mg
Laktoosi	0,00 g		Sinkki	1,33 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,00 mg		Suola	2,32 g	Foolihappo	24,38 ug
Ravintokuitu	3,97 g		Suola-%	2,32 %	C-vitamiini	0,00 mg
Linolihappo	0,42 g 2,10 %		Vesi	48,65 g	E-vitamiini	0,43 mg
Sokeri	0,82 g 0,82 %	9,07 % 73,32 % 13,71 %				
Sokerit yht.	0,94 g					

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 5. Sadonkorjuun muhvinssit (nauris-palsternakka-tyrni)

Palsternakka-Nauris-Tyrnimuhvinssit

annoskoko 64 g annoksia 40 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Sokeri	5 ¼ dl	0,450 kg		0,450 kg	1,29	0,58
Ruisjauho	2 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	1,01	0,15
Vehnäjauho	2 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	1,30	0,20
Leivinjauhe	2 tl	0,012 kg		0,012 kg	5,57	0,07
Ruokasooda	2 tl	0,012 kg		0,012 kg		
Suola	1 tl	0,007 kg		0,007 kg	0,68	
Kaneli jauhettu	1 ¼ rkl	0,008 kg		0,008 kg	14,04	0,11
Nauris		0,240 kg		0,240 kg		
Palsternakka		0,240 kg	27 %	0,329 kg	4,65	1,53
Rypsiöljy	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	5,00	0,75
Hunaja	2 ½ rkl	0,060 kg		0,060 kg	12,68	0,76
Kananmuna	4,0 kpl	0,240 kg	11 %	0,270 kg	2,24	0,60
Tuorejuusto, philadelphia		0,600 kg		0,600 kg	8,76	5,26
Sokeri tomu	1 ¾ dl	0,110 kg		0,110 kg	2,10	0,23
Vaniljasokeri	5 rkl	0,050 kg		0,050 kg	13,62	0,68
Tyrniseose		0,075 kg		0,075 kg		

Palsternakka-Nauris-Tyrnimuhvinssit

Taikina:

1. Kuori ja raasta hienoksi raasteeksi palsternakka ja nauris
2. Sekoita kuivat aineet keskenään
3. Sekoita raasteet, öljy ja hunaja tasaiseksi. Lisää vasta sitten kananmunat
4. Siivilöi kuivat aineet kosteaan raastemassaan pienin liikkein käännellen
5. Annostele kuppivuokiin
6. Paista uunissa 175 asteessa (kiertoilma 160 astetta) noin **25** minuuttia

Kuorrute:

1. Sekoita tuorejuusto, tomusokeri ja vaniljasokeri
2. Lisää tilkka tyrnimehua ja sekoita massaun
3. Lisää tyrniseosetta, mutta älä sekoita, vaan jätä ne levitteeseen näkyviksi raidoiksi (swirl)

Lisää jäähtyneisiin muhvinssihin tyrniseidän tyrniseosella ja kuorruta. Koristele kuivatulla tyrmirouheella.

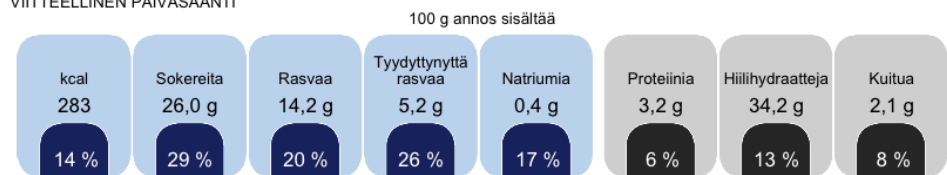
PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	2 554 kg	0 %	2,554 kg	0 %	2,554 kg
annoskoko	64 g		64 g		64 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishint	10,92 €	0,00 €	10,92 €
kilohinta	4,28 €	0,00 €	4,28 €
annoshinta	0,27 €	0,00 €	0,27 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet	Energia	Kivennäisaineet	Vitamiinit
Rasva 14,16 g 45,48 %	282,78 kcal	Natrium 412,22 mg	A-vitamiini 84,77 µg
Tyydyttyneet 5,24 g 16,83 %	1183,16 kJ	Kalium 200,39 mg	D-vitamiini 0,22 µg
Monoeenit 5,72 g 18,37 %	1,18 MJ	Kalsium 100,52 mg	Tiamiini (b1) 0,07 mg
Monitydytt. 2,35 g 7,55 %		Magnesium 18,38 mg	Riboflaviini (b2) 0,13 mg
Hiilihydraatti 34,20 g 49,14 %		Fosfori 114,66 mg	Niasini (b3) 1,08 mg
Proteiini 3,23 g 4,64 %		Rauta 0,84 mg	Pyridoksiini (b6) 0,05 mg
Laktoosi 0,94 g		Sinkki 0,59 mg	B12-vitamiini 0,31 µg
Kolesteroli 48,46 mg		Suola 1,05 g	Foolihappo 23,34 µg
Ravintokuitu 2,10 g		Suola-% 1,05 %	C-vitamiini 11,40 mg
Linolihappo 1,56 g 5,01 %		Vesi 40,46 g	E-vitamiini 1,64 mg
Sokeri 22,42 g 22,42 %	45,48 % 49,14 % 4,64 %		
Sokerit yht. 25,98 g			

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Liite 6. Puolukkahyve

annoskoko	annoksia	tarkennus	Puolukkahyve			
			annoskoko	annoksia	annoskoko	annoksia
100	25 kpl					
ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rivihinta €
1 Kerma kuuhu vähälaktoosinen	8 dl	0,800 kg		0,800 kg	6,25	5,00
Maitorahka hyla < 0,5 %	8 dl	0,800 kg		0,800 kg	7,16	5,73
Talkkunajauho		0,400 kg		0,400 kg	3,39	1,36
Puolukka	1,3 l	0,800 kg		0,800 kg	7,70	6,16
Sokeri	4 ½ dl	0,400 kg		0,400 kg	1,29	0,52
Vaniljasokeri	2 rkl	0,020 kg		0,020 kg	13,62	0,27

Puolukkahyve

1. Soseuta puolukat
2. Vaahdota kerma
3. Lisää kaikki ainekset keskenään vaahdotetun kerman joukkoon ja sekoita
4. Annostelet pikareihin tai tarjoile isosta kulhosta
5. Koristele tuoreilla tai jäisillä puolukoilla

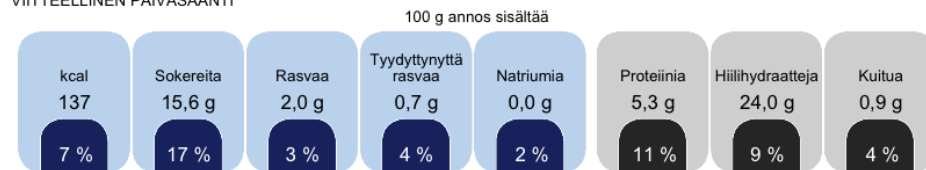
PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	3 220 kg	0 %	3,220 kg	0 %	3,220 kg
annoskoko	129 g		129 g		129 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	19,04 €	0,00 €	19,04 €
kilohinta	5,91 €	0,00 €	5,91 €
annoshinta	0,76 €	0,00 €	0,76 €

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energiaravintoaineet	Energia	Kivennäisaineet	Vitamiinit
Rasva	137,32 kcal	Natrium	A-vitamiini
Tyydyttyneet	574,54 kJ	Kalium	D-vitamiini
Monoenit	0,57 MJ	Kalsium	Tiamiini (b1)
Monitydytt.		Magnesium	Riboflaviini (b2)
Hiilihydraatti		Fosfori	Niasiniiekv.
Proteiini		Rauta	Pyridoksiini (b6)
Laktoosi		Sinkki	B12-vitamiini
Kolesteroli		Suola	Foolihappo
Ravintokuitu		Suola-%	C-vitamiini
Linolihapo		Vesi	E-vitamiini
Sokeri			
Sokerit yht.			

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.