



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

POHJOIS-SAVON RUOKA- KULTTUURI ENTISAJOISTA NYKYPÄIVÄÄN

Case: Reseptivihko ProAgria/Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaisille

TEKIJÄ/T: Josi Polso
Olli Rantala

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Josi Polso ja Olli Rantala			
Työn nimi Pohjois-Savon ruokakulttuuri entisajoista nykypäivään Case: Reseptivihko ProAgria/Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaisille			
Päiväys	9.12.2018	Sivumäärä/Liitteet	50/34
Ohjaaja(t) Seija Mäki			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) ProAgria Pohjois-Savo/Maa ja kotitalousnaiset			
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää pohjoissavolaisista raaka-aineista reseptivihkonen Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaisille, jotka toimivat yhteistyössä ProAgria Pohjois-Savo ry:n kanssa. Vihkonen tuotettiin sekä englannin että suomen kielellä ja sitä on tarkoitettu käyttämään markkinointimateriaalina erilaisissa ProAgrian sekä Maa- ja kotitalousnaisten järjestämässä tapahtumissa. Lisäksi vihkonen tarkoitettiin toimimaan materiaalina vuoden 2020 European Region of Gastronomy tunnustukselle. Vihkonen toteutettiin kolmen vuodenajan perusteella ja jokaisesta vuodenajasta koottiin kolmen ruokalajin menu.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitelimme Pohjois-Savon ruokakulttuuria kolmesta eri näkökulmasta: mitä se oli ennen, mitä se on nyt ja mitä se tulee olemaan tulevaisuudessa. Ennen osuudessa käsitelimme lähinnä kirjallisten lähteiden avulla, mitä Savossa/Pohjois-Savossa ennen syötiin ja miten vuodenaajat vaikuttivat ruokakulttuuriimme. Nyt ja tulevaisuudessa osioissa kävimme läpi tämän hetken ja tulevaisuuden tärkeimpiä tekijöitä pohjoissavolaisessa ruokakulttuurissa. Käytimme nykyaikaisempia lähteitä ja lisäksi haastattelimme sähköpostin välityksellä muutamaa alueella toimivaa keittiömestaria, jotta saimme hieman toistakin näkökulmaa työhömmme. Lisäksi kerroimme teoriaosuudessa toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja haastattelumenetelmästä ja kävimme läpi ruokalistasuunnittelun sekä tuotekehityksen vaiheita.</p> <p>Työn toiminnallinen osuus sisälsi reseptivihkonen teon ja siihen tulevien annosten kuvauksen. Menujen suunnittelussa tavoitteena oli pohjoissavolaisen ruokakulttuurin esiintuonti, sesonkijajattelu, vuodenaikojen parhaiden aineiden esiintuonti sekä reseptien keittokirjamainen eli yksinkertaisesti toteutettava olemus. Tärkeimpinä käytännön tuotoksina olivat reseptit ja annoskuvat, jotka toimeksiantaja ottaa käyttöönsä omiin tarkoituksiinsa.</p>			
Avainsanat Ruokakulttuuri, tuotekehitys, ruokalistasuunnittelu, ruokaperinteet			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management			
Author(s) Josi Polso and Olli Rantala			
Title of Thesis Northern Savonia's gastronomy from past to present Case: Recipebook for ProAgria/ Northern Savonia Rural Women's Advisory Organisation			
Date	9.12.2018	Pages/Appendices	50/34
Supervisor(s) Seija Mäki			
Client Organisation /Partners ProAgria Pohjois-Savo/Maa ja kotitalousnaiset			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this functional thesis was to plan and development recipebook out of Northern Savonia's ingredients for the ProAgria/ Northern Savonia Rural Women's Advisory Organisation. The recipe book was produced both in English and in Finnish and it meant to be used as a marketing material on ProAgria/ Northern Savonia Rural Women's Advisory Organization's events and productions. Recipe book is also a material for 2020 European Region of Gastronomy recognition. Recipe book was based over the three seasons (fall, winter, summer/spring) and each of them was development into 3 course menus.</p> <p>In the theoretical part of this Thesis we looked Northern Savonia gastronomy from three different angles: what it was before, what it is now and what it's going to be in the future. In the before part we used mostly books as a source to find out what they used to eat in Savonia/North Savonia and how the seasons had influence on our food culture. On the now and the future parts, we examine what are the most important things in northern savonia's food culture now and in the future. We used more internet sources and e-mail interviews on two head chef who are working in the area. These chefs use northern savonia's ingredients in their restaurants and are working on improving food culture in their region. These interviews also bring us another opinion on this Thesis. Theory also includes theories from functional Thesis, interviews, menu planning and product development.</p> <p>The functional part of the Thesis includes making of the recipebook and photographing the dishes included in the recipebook. The aim of the menu planning was getting to know northern savonia's food culture, seasonal thinking when making the dishes, highlighting seasons best products and recipes in a way, that makes them easy for anybody to use. The results and the output of the functional part are recipes, stories and pictures of the dishes. These outputs employer tooks and uses them in their own purposes</p>			
Keywords food culture, food traditions, product development, menu planning			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Toimeksiantaja	7
1.2	Toiminnallinen opinnäyteyö	8
2	POHJOISSAVOLAINEN RUOKAKULTTUURI	10
2.1	Tärkeimmät savolaiset ruokalajit ja raaka-aineet.....	10
2.1.1	Pidot ja juhlat	10
2.1.2	Vellit ja keitot.....	11
2.1.3	Hutut ja puurot.....	11
2.1.4	Uuniruoat	12
2.1.5	Liha ja kalaruoat	12
2.1.6	Kukot	13
2.1.7	Kasvikset ja juurekset.....	13
2.1.8	Maito ja munat.....	13
2.1.9	Jälkiruoat ja leivonnaiset.....	14
2.2	Pohjoissavolainen ruokakalenteri.....	15
2.2.1	Pohjoissavolaisen ruokakalenterin syksy	15
2.2.2	Pohjoissavolaisen ruokakalenterin talvi	16
2.2.3	Pohjoissavolaisen ruokakalenterin kevät	19
2.2.4	Pohjoissavolaisen ruokakalenterin kesä.....	21
2.3	Pohjoissavolainen ruokakulttuuri nyt	22
2.4	Pohjois-savolainen ruokakulttuuri tulevaisuudessa.....	24
3	TUOTEKEHITYS	27
3.1	Tuotekehityksen vaiheet.....	27
3.2	Tuotekehitys ruokapalveluissa	28
4	RUOKALISTASUUNNITTELUPROSESSI.....	30
4.1	Ruokalistasuunnittelun historia.....	30
4.2	Ruokalistasuunnittelun vaiheet.....	30
4.3	Ruokalistasuunnittelu ja siihen vaikuttavat tekijät.....	31
4.4	Erytisuokavaliot	34
5	MENU JA RESEPTISUUNNITTELU.....	36

5.1	Menujen suunnittelun lähtökohdat	36
5.2	Ruokakuvaukset.....	37
5.3	Haastattelut.....	41
6	POHDINTAA VALMIISTA OPINNÄYETYÖSTÄ	46
6.1	Produktin pätevyys ja luotettavuus.....	47
6.2	Johtopäätökset	48
7	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	49
8	LIITTEET.....	51
8.1	Jamix reseptiikka	51
8.2	Valmis vihkonen.....	73

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda Pro-Agria Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaisille reseptivihkonen, jossa käydään läpileikkaus pohjoissavolaiseen ruokakulttuuriin. Valitsimme opinnäytetyön aiheen keväällä 2018. Josi Polso oli ollut yhteydessä Pro Agriaan jo aikaisemmin, ja arvelimme sitä kautta löytyvän mielenkiintoisia opinnäytetyöaiheita. Päädyimme ehdottamaan tätä aihetta, koska pohjoissavolainen ruokakulttuuri ja sen edistäminen ovat lähellä sydäntämme ja se vaikuttaa tarpeellista. Tämä opinnäytetyö toimii hyvänä esiintuojana pohjoissavolaiselle ruokakulttuurille ja resepteille sekä European Region of Gastronomy tunnustukselle, jonka Kuopio ottaa haltuunsa vuonna 2020. Pro-Agria Pohjois-Savon Maa ja kotitalousnaiset lähtivät projektiin mielellään mukaan, heistä se oli hyvä ajatus pohjoissavolaisen ruokakulttuurin esiintuomiseen juhluvuonna. Aluksi ehdotimme heille yhtä menua, johon olisi sisältynyt kolme ruokalajia. Heidän ehdotuksestaan opinnäytetyötä hieman laajennettiin ja siihen sisällytettiin 3 menua, eli yhteensä 9 ruokalajia. Näin saamme toimeksiantajan mukaan katettua hieman laajemmännäkökulman pohjoissavolaisesta ruokakulttuurista ja tarjottua kohderyhmällemme enemmän reseptivaihtoehtoja. Teimme työhömmme opinnäytetyösuunnitelman keväällä 2018 ja jatkoimme työn tekoa syksyllä 2018. Syksyn aikana kuvasimme vihkoseen tulevat annokset, kirjoitimme siihen valmistavan teorian ja viimeistelimme työn valmiiksi.

Koska Pohjois-Savon ruokamaakunta on saanut ERG- tunnustuksen, haluamme opinnäytetyöllämme tuoda esille paikallista ruokaosaamista ja paikallisten raaka-aineiden laadukasta alkutuotantoa. Olemme molemmat opinnäytetyön tekijät kiinnostuneita reseptiikan kehittämisestä ja tuotteistamisesta asiakaslähtöisesti. Pyrimme opinnäytetyömme reseptiikoissa kunnioittamaan perinteitä ja raaka-aineita niiden ansaitsemalla tavalla.

Toiminnallisen opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme Pohjois-Savon ruokakulttuuria ja sen kehitystä agraariyhteiskunnasta teolliseen yhteiskuntaan. Pohjoismaissa ja eripuolilla Suomea on rikas ja monipuolinen ruokakulttuuri, joka on saanut paljon vaikutteita eri aikakausilta. Suomalainen ruokatuotanto on maailman puhtainta, tehokkainta ja eettisesti, jos nyt ei moitteetonta, niin lähellä sitä. Reseptiikkoihin olemme poimineet parhaita paloja ja pohjoissavolaisen ruokakulttuurin kulmakiiviä, joiden kanssa kuljemme matkan menneestä tulevaisuuteen. Modernit tuotantotekniikat mahdollistavat perinteisten raaka-aineiden käyttämisen uusilla innovatiivisilla tavoilla. Teoriaosuudessamme avaamme myös tuotekehitystä niin kokonaisuutena kuin ravintola-alan näkökulmasta. Käymme myös läpi ruokalistasuunnitteluun ja reseptisuunnitteluun liittyviä asioita. Lisäksi esittelemme toimeksiantajamme ja toiminnallisen opinnäytetyön teoriaa.

Opinnäytetyömme päätuote on valmistunut reseptivihkonen, joka käsittelee luomamme reseptiikan. Avaamme reseptien taustat ja merkityksen lukijalle. Vihkosessa tuomme koteihin helpolla ja konstaillemattomalla tavalla hyvää, lähellä tuotettua ruokaa. Vihkonen on tuotettu sekä englanniksi että suomeksi, koska kansainvälistyvässä maailmassa savolaista ruokakulttuuria on toimeksiantajan mielestä hyvä viedä myös maailmalle. Koska teimme tuotteen kahdella kielellä, on siinä paljon enemmän käyttötarkoituksia toimeksiantajamme mukaan. Englanninkielinen versio ei kuitenkaan näy tässä opinnäytetyössä, vaan se on ainoastaan toimeksiantajan omaan käyttöön. Oman kulttuurimme

väheksyntä on mielestämme unohdettava ja meidän on oltava suomalaisina ylpeitä omasta perinnöstämme maailmalle.

Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa käsittelemme reseptien suunnittelua vaiheittain ja kerromme taustoja raaka-aineiden ja valittujen reseptien takana. Kerromme omista ideoistamme reseptien takana ja käymme läpi reseptiikan laadintaa teoriaa hyödyntäen. Testaamme myös reseptejä käytännössä Savonian opetuskeittiössä ja kirjaamme reseptit Jamix- ruokatuotannonohjausohjelmaan. Käymme myös läpi omia tavoitteitamme ja miten niissä onnistuimme.

Toinen suuri toiminnallinen osiomme olivat sähköpostihaastattelut, joihin haimme tietoa pohjoissavolaisesta ruokakulttuurista hieman toisenlaisesta näkökulmasta. Haastattelimme sähköpostin välityksellä kahta pohjoissavossa toimivaa keittiömestaria, jotka vastasivat kysymyksiin koskien Pohjois-Savon ruokakulttuurin nykytilaa ja tulevaisuuden näkymiä. Näiden haastatteluiden avulla pyrimme saamaan hieman erilaisen mielipiteen ruokakulttuurimme tilasta ja tuoda opinnäytetyöhömmme uutta näkökulmaa aiheeseen.

Tavoitteenamme on tehdä toimeksiantajalle hyvä ja tarkoitusperät täyttävä vihkonen, jossa tuodaan esille kattavasti ja monipuolisesti esille pohjoissavolaista ruokakulttuuria sekä tuodaan ihmisten tietoisuuteen ja kotikeittiöihin uudella tavalla perinneruokia ja paikallisesti tuotettuja raaka-aineita. Tavoitteenamme on saada osaltamme tietoisuuteen omat gastronomiset juuremme. Annosten raaka-aineet ovat tavoitteena pitää pohjoissavolaisina ja vähintäänkin suomalaisina.

1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on ProAgria Pohjois-Savo ry. Samalla se on yksi ProAgrian alaisista jäsenorganisaatioista. Tavoitteena ProAgrialla on tarjota palveluita maatalouden- ja yritystoiminnan eri osa-alueilla sekä kilpailukyvyyn kehittäminen. ProAgrialla on yhteensä 11 jäsenorganisaatiota ympäri Suomea. ProAgrian tavoitteena on tuottaa omilla palveluillaan asiakkaille ja jäsenille mahdollisimman paljon lisäarvoa, kilpailukykyä, laatua sekä kannattavuutta. Yhdistyksen toimialoihin kuuluvat muun muassa kasvit, luomutuotanto, hyvinvointi sekä ruoka ja matkailu. Yhtiö toimii lisäksi kumppanuusyhtymänä useiden jäsenten kanssa. (Hinkkanen 2017.)

ProAgrian yhteydessä on lisäksi Maa- ja kotitalousnaisten järjestö. Maa- ja kotitalousnaiset on asiantuntijajärjestö, jonka toimialoihin kuuluvat ruoka sekä maaseutumaisemat. Lisäksi järjestössä on yrityspalveluiden asiantuntijoita sekä maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto. Järjestön keskuskeskukset saavat avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Maa ja kotitalousnaisten ydinasaminen painottuu ruoka-, matkailu ja elintarvikealalle. Maa- ja kotitalousnaiset on suomen yksi suurimmista naisjärjestöistä, 1200 paikallisyhdistyksellä ja yli 40 000 jäsenellä. Paikallisyhdistykset panostavat yhdessä tekemisen voimaan, jolla lisätään hyvinvointia, iloa ja voimaa. (Maa- ja kotitalousnaiset s.a.)

1.2 Toiminnallinen opinnäyteyö

Tässä kappaleessa avataan toiminnallisen opinnäyteyön eri vaiheita ja tekotapaa verrattuna tutkimukselliseen opinnäyteyöhön. Lisäksi käsitellään käyttämämme haastattelumenetelmän teoria ja analysoidaan haastattelujen kulkua verrattuna teoriaan.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan vaihtoehtoa ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä toimintojen ohjeistamista, opastamista, järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi koulutusalan mukaan olla: ohje tai ohjeistus, opastus (esim. perehdyttämisosas) tai tapahtuman/tilaisuuden suunnittelu tai toteutus (esim. messuosasto). Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja voivat olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi: kirja, vihko, opas, video, multimediaesitys, tapahtuma, tilaisuus, portfolio tai muunlainen tuote. On tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön on hyvä olla käytännöläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja sen on osoitettava riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden eli valmiin produktin ja opinnäytetyöraportin, jos prosessia dokumentoidaan ja arvioidaan tutkimusviestinnän keinoin. (Airaksinen, Vilkkä 2003, 9-10.)

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aihekuvauksesta, aivan kuten tutkimuksellinenkin opinnäytetyö. Ideatasolla näissä kahdessa prosessissa on jo huomattavia eroja. Toiminnallisessa työssä ruvetaan ideatasolla keskittymään enemmän tavoitteisiin ja kohderyhmään, kun taas tutkimuksellisessa aletaan valita tutkimusmenetelmiä ja miettimään tutkimusongelmaa ja sille ratkaisua. Molemmissa opinnäyteyön kohdissa seuraava askel on suunnitelma. Toiminnallisessa se on toimintasuunnitelma ja taas tutkimuksellisessa, tutkimussuunnitelma. Toteuttamisen kohdalla toiminnallisessa hankitaan aineistoa, analysoidaan sitä, jonka jälkeen analyysin avulla on saatu tuote sekä raportti tuotteen tekemisestä. Tutkimuksellisessa taas aineiston hankinnan jälkeen tehdään erilaisia tulkintoja, tuloksia ja johtopäätöksiä, jonka perusteella kirjoitetaan kirjoitusversio tutkimuksesta. (Airaksinen ym. 2003. 3-4.)

Helppo ja kätevä tapa esittää kysymyksiä vastaanottajalle on sähköposti. Näin on helppo tavoittaa ihmisiä, olivat he sitten viereisessä huoneessa tai toisella puolella maapalloa. Sähköpostihaastattelun etuihin kuulu automaattinen keskustelun tallennus, kysymyksien helppo toistaminen, suuremman joukon tavoittaminen vain yhdellä viestillä ja sillä on hyvä tavoittaa henkilöitä, jotka eivät pääse helpposti puhelimen ääreen. Sähköposteihin liittyy myös ongelmia. Vastauksia ei aina ole helppo saada ja vastausten saapuminen on varmistettava usein etukäteen. Lisäksi sähköpostiin kuuluu jutustelutyyppinen kirjoittaminen, joka jättää vastaukset usein lyhyiksi ja epätäydellisiksi. Näin vastauksia joutuu arvioimaan paljon itse. Sähköpostin vastaanottajan henkilöllisyydestä ei myöskään ole täyttä varmuutta ja sitäkin joutuu usein tarkastamaan ja epäilemään. Sähköpostihaastattelu onkin parhaimmillaan täsmällisissä kysymyksissä, yksityiskohtien tarkastelussa ja lausunnoissa. Jos aihe on

kiusallinen tai arka, vastaukset ovat sähköpostitse usein epätäydellisiä tai ne jäävät kokonaan saamatta. (Hiilamo, s.a.)

Opinnäytetyömme haastatteluosuuksissa päätimme käyttää sähköpostihaastattelua, koska tällä menetelmällä oli helpompaa saada asianosaisten vastaukset helppoon muotoon. Näin vastaukset oli helppo purkaa ja lyhyetkin vastaukset olivat yksinkertaisia muokata. Koska toinen tekijöistä tunti vastaajat henkilökohtaisesti emme törmänneet yllä mainittuihin sähköpostihaastattelujen ongelmiin kuin pienellä tasolla. Tiesimme vastaajat etukäteen, joten emme huolehtineet heidän henkilöllisyydestään. Niin kuin teoriassa sanotaan, joutuu vastauksia usein odottamaan. Kysymykset lähetettiin vastaajille lokakuun alun aikana ja vastauksia jouduttiin silti odottamaan marraskuun alkuun asti. Näin kävi, vaikka tunsimme vastanneet henkilöt, joten tuntemattomien kanssa vastauksia olisi saanut odottaa vieläkin pidempään. Sähköpostihaastattelu oli tähän opinnäytetyöhän luonteva valinta, sillä haastattelut olivat vain sivuroolissa ja sähköpostilla niiden pitäminen oli helppoa ja nopeaa. Haastattelut olivat vain tukemassa toiminnallisen työmme teoriaa.

2 POHJOISSAVOLAINEN RUOKAKULTTUURI

Kulttuuri kuvastaa ihmisten kykyjä ja tapoja olla toiminnassa muuttuvan ympäristön kanssa. Ruokakulttuurin historia on yhteydessä yleiseen kulttuurihistoriaan. Ihmisten ja olosuhteiden välillä on aina valinnut molemminpuolinen vuorovaikutus. Ruoka on eri kulttuureissa aina ollut sosiaalinen asia, eikä pelkästään keino pysyä hengissä. (Hautala, Porvali 2016, 12.)

Tässä luvussa käsittelemme Pohjois-Savon ruokakulttuuria kolmesta näkökulmasta: mitä se oli ennen, mitä se on tällä hetkellä ja mitä se on tulevaisuudessa. Käsittelemme kirjojen kautta mitä Pohjois-Savossa ennen syötiin, miten se on vaikuttanut ruokakulttuurimme syntyyn ja ovatko samankaltaisuudet yhä verrattavissa tämän päivän ruokakulttuurin. Lisäksi esittelemme savolaisen ruokakulttuurin tärkeimpiä ruokalajeja ja raaka-aineita. Ennen-osio on tämän kappaleen laajin osuus ja sen antaa meille hyvin taustatietoa kulttuuriperimästämmme. Tämän hetkiseen tietoon nojaten kerromme pohjoissavolaisen ruokakulttuurin nykytilasta ja sen tämän hetken näkymistä. Käytämme monipuolisesti internet lähteitä. Tulevaisuuden kohdassa pohdimme pohjoissavolaisen ruokakulttuurin tulevaisuutta ja sen mahdollisia kehittämiskohteita tuleville sukupolville. Tässä osiossa keskitymme pohjoissavolle myönnettyihin tunnustuksiin, sekä niin Suomen, kuin alueemme ruokamatkailun tulevaisuuteen. Kaikkien kohtien avulla muodostamme tähän kappaleeseen vahvan käsityksen Pohjois-Savon ruokakulttuurista niin ennen, nyt, kuin tulevaisuudessakin.

2.1 Tärkeimmät savolaiset ruokalajit ja raaka-aineet

1980-luvulla tehtiin aloitteita savolaisten pitäjien pitäjäruokien valitsemisesta. Jokaiselle savolaiselle pitäjälle päätettiin valita oma ruokalaji, joka liittyisi paikkakunnan vaiheisiin ja olisi kunnioitus esiäitien työlle. Savossa tartuttiin innokkaasti ideaan mm. Marttaliiton toimesta, ja jo vuoden aikana oli 47 savolaista kuntaa nimennyt oman pitäjäruokansa. Valinnoissa muutama ruoka tuli valituksi useissa pitäjissä, mutta ”yhteisiä on uskovaisten evvääät” sanottiin ja asia oli kaikille oikein hyvä. Pitäjäruokien tunnustus alkoi Savosta ja laajeni huippukokki Jaakko Kolmosen johdolla koko Suomen laajuiseksi. Nykyisin pitäjäruokapäivää juhlitaan helmikuun alussa, nimellä suomalaisen ruoan viikko. Pohjois-Savon pitäjäruoiksi valikoituivat mm. Kuopiossa kalakukko, kokkelipiimä ja marjakiisseli ja Suonenjoella rasvapotut sekä mansikkatalkkuna. (Ollikainen ym. 2000, 187–188.)

2.1.1 Pidot ja juhlat

Juhlat kuuluvat elämään vastapainona. Vanhaan aikaan merkittävimmät juhlapäivät olivat savolaisesta ruokakalenteristakin ilmi käyvät kirkkovuoden juhlapyhät ja kalenteripäivät. Nykypäivänä taas juhlitaan enemmän muodollisia tapahtumia, kuten ristiäisiä, häitä, syntymäpäiviä ja valmistujaisia. Saatetaanpa kesäisin myös tavata muuten vain sukulaisiakin ja näihin juhliin sopii mainiosti yhdistettäväksi maakunnan ruokaperinteitä. Kiitolliseksi ohjelmaksi nykypäivän juhlissa saattaakin muodostua muistelut perheen yhteisestä ”ruokahistoriasta”. (Ollikainen ym. 2000, 30.)

Entisaikaan pidot olivat kylillä tärkeitä tapahtumia. Pitoja olivat niin suvun kesken vietetyt ”peijaiset”, kuten hautajaisia kutsuttiin sekä runsasruokaisimmat sukujuhlat. Sukujuhliin saattoi eksyä myös kuokkavieraita, mutta heitäkään ei käsketty pois. Kylään kuului pitojen laittaja ja tarpeen tullen hänet saatettiin hälyttää myös kauempaa. Pitojen laittaja otettiin taloon muutama viikko ennen juhlia ja hänelle etsittiin apulaisia kyliltä. Pitojen aluksi täytyi suunnitella mistä lihat otettiin. Lihoja ei mielellään ostettu. Jos juhlat olivat yllättäen, lainattiin sopiva ruho naapurilta ja maksettiin se eläimenä takaisin. Ensimmäisiä varsinaisia tehtäviä oli kaljan teko, joka otti aikaa eniten. Tämän jälkeen leivottiin erilaisia leivonnaisia sekä paistettiin voileipäpöytää varten erilaisia lihoja. Leipomisista viimeiseksi päiviksi jätettiin kaakut, vehnäset ja rieskat. Vieraat alkoivat saapua edellisenä päivänä, jolloin keittiössä vallitsikin melkoinen kiire. Pitoihin kutsuttiin vieraat aamupäiväksi, jolloin tarjottiin mehua tai kahvia. Varsinainen ruokailu oli vasta seremonian esimerkiksi häiden tai hautajaisten jälkeen. Ruokailua ja kahvinjuontia edelsi ainainen kursailu siitä, kuka koki olevansa arvokkain aloittamaan ja mikä oli ottamisjärjestys. (Ollikainen ym. 2000, 30–31.)

Ruokatarjoilu tapahtui joko istumapöydässä, joissa ruokavadit kiersivät pöydässä, tai sotien jälkeen yleistyneissä seisomapöydissä. Istumapöydissä ruokailu oli huomattavasti hitaampaa kuin seisomapöydissä. Seisomapöydät rakennettiin voileipäpöytien ruotsalaisen mallin mukaan, mutta esimerkiksi Ylä-Savossa istumapöydistä syötiin vielä 1950-luvullakin. Istumapöytiä suosittiin, koska ihmisillä ei ollut niin kiire kuin nykypäivänä. Pidoissa ruokaa aina riitti ja olisi ollut häpeäksi talon isännille ja emännille, jos se olisi loppunut kesken. Vieraat toivat myös pitoihin ruokia mukanaan ja ruokaa jaettiin myös köyhemmille naapureille pitojen jälkeen. Pidot kestivät useita päiviä pitkien matkojen takia ja sukulaiset saattoivat jäädä myös jälkeinpäin kyläilemään. (Ollikainen ym. 2000, 30–31.)

2.1.2 Vellit ja keitot

Savolaiset nimittivät velleiksi myös kasviskeittoja. Nämä syntyivät tarpeesta, eli jauhoilla suurustettuja vellejä piti tukevoittaa muilla raaka-aineilla. Velliohjeiden perustana oli joko kokkeli- tai kirnupiimä. Oman erikoisuutensa toivat hapanvellit, joihin käytettiin hapanjuuritaikinaa. Vellit keiteltiin sakeoiksi ja niitä syötiin leipien ja särpimien kanssa ennen töihin lähtöä. Entisaikaan vellejä keiteltiin ainakin tunnin verran, mutta nykypäivänä käytetään pikahiutaleita ajankäytön takia. Tunnetuimpana savolaisena vellinä pidettiin piimävelliä, joka olikin perinteinen lauantai-aamun ruoka. Piimävellejä oli monenlaisia, joissa osassa keitettiin ruis- ja ohrajauhoja. Muita tunnettuja vellejä olivat perunavelli, kaalivelli, lohkovelli, naurisvelli ja leipälämmitös. Leipälämmitös tunnettiin koko Savossa ja siihen käytettiin kuivahtaneita leipiä ja maitoa. Näin leipälämmitös erosi huomattavasti perinteisistä savolaisista velleistä. (Ollikainen ym. 2000, 42–51.)

2.1.3 Hutut ja puurot

Savossa keiteltiin paljon huttuja, joita syötiin heti lämpiminä ja seuraavana päivänä kylminä. Hutun keitto vaatii taitoa ja se saattoi palaa pohjaan. Huttuja keiteltiin ruisjauhoista, perunoista, ohrajauhoista, nauriista, porkkanoista, herneistä, pavuista ja mustikoista. Savolainen nimitti näitä hutuiksi ja hämäläinen puuroiksi. Huttua tuotiin pöytiin kivikupeissa, naisille ja miehille omansa. Hutun silmänä

käytettiin voita, kurria tai sianrasvaa. Pohjois-Savossa tehtiin syyskylmillä ja talvipakkasilla rasvahuttua iltaruoaksi. Rasvahuttuun käytettiin ohran lisäksi sianlihaa. Muita tärkeitä huttuja olivat syksyn naurishuttu sekä imelärokka, joka keitettiin tarpeen mukaan myös lantusta ja kesäisin herneistä. Lisäksi mainittakoon herneistä tai pavuista keitetty kastrokka ja mustikkahuttu, joka saatettiin keitellä myös puolukoista. (Ollikainen ym. 2000, 52–60.)

2.1.4 Uuniruokat

Uuniruokat olivat helppoja valmistaa. Talvisaikaan uunia lämmitettiin joka päivä, joten paistit ja potut oli helppo kypsentää kannen alla samassa lämpötilassa. Ruokalajit rakennettiin usein perunan ympärille, jolloin saatiin helposti nälkää ylläpitävää ruokaa. Savolaiset ruokasanat olivat melkoisia moniotelijoita. Tuuvinki saattoi tarkoittaa keitettyä lihaa, perunamuhennosta tai laatikkoruokaa. Tuuvinkia tehtiin myös erilaisista kasviksista. Potlohko oli esimerkiksi talven ruoka ja siihen käytettiin lamasta, vasikkaa ja naudanlihaa. Tuuvinkit taasen valmistettiin imeltämällä perunaa uunissa tai uunin vieressä. Punajuuria kun saapui Savoan, tehtiin niistä perunan tapaan hauvikkaita. Myös kaalia käytettiin perunoiden ja ryyrien kanssa, sekä myös kaalikäärleissä. Myös makaroni ja maksaloota kuuluivat uuniruokiin. (Ollikainen ym. 2000, 61–72.)

2.1.5 Liha ja kalaruoat

Teuraseläimiä Savossa olivat siat, lehmät ja vasikat. Lisäksi käytettiin riistalintuja, jäniksiä, oravia ja hirviä. (Nousiainen 2015, 22.)

Liharuoista tunnetuin oli sianlihapaiisti talkkunan kera. Uunipaistiin pantiin tavallisesti taas puolet sian ja puolet jotain muuta saatua lihaa sisälmyksineen. Kokolihapaistit taas liittyivät ruokakalenterissa kerrottuihin merkkipäiviin. Keväämmällä pystyttiin valmistamaan juustopaistia, juustomaidon saapuessa. Lihasta saatiin erilaisten paistien lisäksi myös tuuvinkia perunoiden kera, veripuuoa, keitettyjä sisäelimiä ja suuritöisiä lihapullia. Myös erilaisia makkaroita, suolalihaa, ja esim. kokonaista sianpäätä laitettiin savolaisissa pitäjissä. (Ollikainen ym. 2000, 72–87.)

Lhasoppia syötiin myös Savossa paljon ja ne olivatkin tyypillistä arkiruokaa. Lhasopan ainekset haettiin suolavedestä lihasammioista. Kesää kohti nämäkin loppuivat, joten silloin keittojen liha saatettiin korvata myös ohraryyneillä. Pohjois-Savossa lihakeittoihin käytettiin ainoastaan perunaa, mausteena sipulia ja porkkanaa. Etelä-Savossa taas osattiin käyttää kasviksia monipuolisemmin. Tunnetuimpina soppina olivat hapanleivän taikinalla ryyditetty hapanlohko/velli ja syksyyn kuulunut mykysoppa. Mykysoppaa syötiin ympäri Savoaa, mutta hieman erilaisilla muodoilla. Siinä missä Ylä-Savossa mykyt tehtiin litteiksi, tehtiin ne Kuopion seuduilla pyöreiksi. Muita lihasoppia olivat erilaiset vellit, kaalipohjaiset keitot, hernekeitto ja puljonki, eli hieno lihaliemi. (Ollikainen ym. 2000, 88–100.)

Kalaa syötiin Savossa paljon sen hyvän saatavuuden vuoksi. Kalalla onkin ollut merkittävä vaikutus savolaisessa ruokapöydässä. Kalaa tuli keväällä ja kesällä paljon ja arvokaloja, kuten taimenta, kuhaa ja siikaa käytettiin jopa verojen maksuun vaihdantatalouden aikana. Muita yleisimpiä kaloja savossa olivat muikku, matikka ja muut erilaiset pikkukalat. (Nousiainen 2015, 21.)

Kalaruoista eniten käytettiin kalakeittoa, sen helppotekoisuuden vuoksi. Kesäisin sitä syötiin tuoreista kaloista melkein joka päivä ja talvella taas suolatuista kaloista tai kuivatuista kaloista. Jos kalaa ei ollut ollenkaan käytössä, kutsuttiin sitä mäkeläiseksi kalakeitoksi. Kasviksena käytettiin perunaa, joskus myös lanttua tai naurista. Talvea varten kalaa suolattiin ja kuivatettiin ja kelpasipa suolakala toisinaan myös pitopöytien juhlaruoaksi. Muita savolaisia kalaruokia olivat esimerkiksi nuotion äärellä kypsennetty rantakala, jouluksi valmistettu lipeäkala, erilaiset kalamurekkeet ja lihan kanssa yhdistetyt kalapaistokset. (Ollikainen ym. 2000, 102–119.)

2.1.6 Kukot

Kukot on tunnettu savolaisessa keittiössä jo vuosisatojen ajan. Jo 1772 piirilääkäri Andreas Ståhl kertoili kollegoilleen savolaisesta kalakukosta eli ”pasteijasta, joka oli tehty sianlihasta ja leivottu taikinakuoreen”. Pohjois-Savossa kukko oli tapana avata päältä, ottamalla kansi pois ja syntynyttä reikää suurennettiin pikkuhiljaa. Lopuksi jäivät jäljelle ns. liisteet, jotka syötiin seuraavana aamuna riisivellin kanssa. Tärkeimpänä kukkona tunnettiin kalakukko, jossa oli täytteenä vaihtelevasti tuoreita kaloja, talvisin myös suolakalaa. Sianlihaa käytettiin kalakukkoon ja jos lihaa ei ollut, myös voita käytettiin. Muita kukontäytteitä olivat mm. naudanliha, lanttu, peruna, kaali ja ohraryynit. Klassisin kalakukko syntyi ruisjauho taikinasta sekä kalasta ja sianlihasta. (Ollikainen ym. 2000, 142–144.)

2.1.7 Kasvikset ja juurekset

Tunnetuimpana Savon kasviksena tunnettiin nauris, joka on jättänyt eniten jälkiä savolaiseen ruokaperinteeseen. Naurisruoat olivatkin syysherkkuja ja niitä syötiin sekä ruokapöydässä että välipaloina. Naurista syötiin niin raakana kuin kypsennettynäkin ja kypsää naurista kutsuttiin kypsennystavasta riippuen hautanauriiksi, paistikkaaksi tai haudukkaaksi. Niitä kypsennettiin mm. nuotiossa, keittämällä tai uunissa. Nauriista saatiin myös monipuolisia paisti ja laatikkoruokia lantun tapaan. Peruna, porkkana ja lanttu alkoivat yleistyä vasta 1800–1900 lukujen taitteessa ja myöhemmin varsinkin peruna syrjäytti savolaisessa keittiössä lantun. Tavallisimmat lisäkkeet olivat suolakalle tarjotut pottuhauvikkaat, eli kuorineen keitetyt perunat. Myös maitopottu oli suosittu, kun taas nykypäivänä tunnettu perunamuusi oli ennen vanhaan arvokas juhlaruoka. Sipuli tuli Savossa tunnetuksi vasta 1920-luvulla ja myöhemmin tutummiksi tulivat myös herneet, punajuuret, kaalit ja porkkanat. Sienistä savolaiset käyttivät vain maitoa tirskahtelevia sieniä, eli yleisimmin rouskuja. Sienet puhdistettiin huolella ja suolattiin. Savossa käytettiinkin vain suolattuja sieniä, jotka oli huuhteltava ennen käyttöä. Yleisimpiä käyttötarkoituksia olivat kastikkeet ja salaattit. (Ollikainen ym. 2000, 126, 129; Nousiainen 2015, 23–24.)

2.1.8 Maito ja munat

Maitoa Savossa arvostettiin ja sitä käytettiin säästeliäästi. Maitoa käytettiin säästeliäästi, enimmäkseen kahvin sekaan ja voin valmistukseen. Tuoretta maitoa käytettiin lisäksi kesäisin aamusveliin. Maitoa ei useinkaan ollut kuin lasten ruokajuoma, aikuiselle tavallisemmin oli juomana kokkelipiimää ja vettä. Kun lehmät poikivat keväällä tai alkukesästä, saatiin niistä juustomaitoa. Sitä käytettiin uunijuuston ja juustokeiton valmistukseen. Maitoa säilytettiin isoissa astioissa, tai vaihtoehtoisesti siitä valmistettiin kokkelipiimää, joka säilyi oikein säilytettynä kuukausia. Kananmunat olivat Savossa arvokasta kauppatavaraa ja niitäkin käytettiin säästeliäästi. Ne tarjottiin yksinkertaisesti keitettynä, paistettuna, kokkelina tai säästeliäästi leivonnassa. Keväisin kerättiin myös tuoreita linnunmunia luonnosta. (Nousiainen 2015, 22–23; Ollikainen ym. 2000, 177.)

2.1.9 Jälkiruoat ja leivonnaiset

Jälkiruokia ei Savossa juurikaan arkena erityisemmin harrastettu. Ruokailu oli yksinkertaista ja yksi ruokalaji katsottiin riittäväksi yhdelle ruokailukerralle. Lisäksi aineita jälkiruokiin ei ollut monipuolisesti saatavilla. Sokeri oli kallista ja sitä käytettiin säästeliäästi. Kun käytettiin marjoja, tehtiin ne niin, että marjojen oma tai imeltämällä saatu sokeri korvasivat lisättävän sokerin. Arvostetuin jälkiruokiin käytetty marja oli puolukka. Puolukkaa kerättiin runsaasti talven varalle, sen hyvän säilyvyyden vuoksi. Mustikkaa käytettiin yleisesti kuivattuna ja esimerkiksi ahomansikkaa sekä mesimarjaa marjamaitona. Marjapensaat yleistyivät myös myöhemmin, jolloin alettiin tehdä erilaisia kiisseleitä. Pitoihin tehtiin taas jälkiruokia sekahedelmistä sekä riisistä ja kermasta. Tavallisimpia jälkiruokia olivat esim. talvisaikaan tarjottu imelletty puolukkapuuro, sekahedelmäkiisseli eli veskunasoppa ja piimään sekoitettu lilletti, vastine tämän päivän marjapirtelölle. Omenat tunnettiin Pohjois-Savossa kaupan herkkuna, etelämmässä niitä syötiin enemmän tuoreena sekä soseena. Eksoottisemmat hedelmät ilmestyivät kaappoihin vasta 1950–1960 luvun vaihteessa. (Ollikainen ym. 2000, 134–141.)

Savolaisessa ruokapöydässä kaksi leipää oli päällekkäin. Näin kuvastettiin leivän asemaa, sillä ruokailut aloitettiin ja lopetettiin leivällä. Tärkeimpänä ruokaleipälaatuna oli ruisleipä ja rieska nimitys kattoi loput ruokaleivistä: hapatetut ohrarieskat, ohuet pannurieskat ja lituskamalliset nyrkkurieskat. Rieskoista oli myös erilaisia variaatiota, mm. kermarieska ja perunarieska. Piirakoitakin Savossa leivottiin, tosin huomattavasti vähemmän kuin karjalassa. Savolainen piirakka oli olemukseltaan erilainen: se oli pyöreämpi ja kuoreltaan paksumpi kuin karjalassa. Piirakoiden kuoreen käytettiin samaa ruistaikinaa kuin kalakukossakin. Ylä-Savossa harrastettiin muurinpohjalettuja, josta ne ovat levinneet laajasti koko maahan. Letunteko oli sosiaalinen tapahtuma, johon pääsi koko perhe osallistumaan. (Ollikainen ym. 2000, 150, 155, 160.)

Kahvileipiä ei entisaikaan arkioloissa juurikaan käytetty. Kahvia juotiin sellaisenaan, eikä nykyisen kaltaista kahvileipäkulttuuria ollut havaittavissa. Vehnästä, eli pullaa leivottiin vain jouluksi, pitoihin ja muutamiin juhlapyyhiin. Herraskaisemman keittotaidon levitessä maaseudulle alettiin leipomaan myös pikkuleipiä, eli ”hipleitä”. Ne tehtiin voilla ja mausteilla parannetusta vehnästäikinasta. Täyte-

kakut yleistyivät Savossa 1930-luvulla ja ne olivatkin sodan jälkeen suosiossa suurempaan makeanälkään. Savon murteessa on hyvä muistaa kakun ja kaakun ero. Kaakku tarkoittaa kahvin kera tarjottavaa makeaa kakkua ja kakku taas voileipäpalasta. (Ollikainen ym. 2000, 165.)

2.2 Pohjoissavolainen ruokakalenteri

Savolainen ruokakalenteri ulottui vuoden ympäri ja sitä noudatettiin eri puolilla Savoia. Vuosisatojen ajan ruokatalous noudatteli siis savolaisissa taloissa omaa järjestystään. Raaka-aineiden saatavuuk-sien mukaan talon emäntä suunnitteli talolle kolme ateriaa päivässä. Niitä kutsuttiin nimillä uamu-nen, puolinen ja iltanen. Näiden lisäksi aterioiden välissä juotiin yleensä kahvia. (Nousiainen 2015, 17.) Kirkkovuoden juhlapyhät ja kalenteripäivät ohjailivat paljon savolaista ruokataloutta. Vanhan kansan kalenterissa oli merkittyjä juhlapäiviä paljon enemmän kuin nykyään. Tietyille viikonpäiville ja viikoille kuuluivat samat tai ainakin samankaltaiset ruokalajit. Maaseuduilla tämän kalenterin mu-kaan syötiin vielä 1940-luvullakin ja se oli myös kaupunkilaisten ja herrasväen ruokatalouden pe-rusta. Suurin osa kaupunkilaisista oli maalta muuttaneita palkollisia, sillä varsinaista muualta tullutta herrasväkeä oli varsin vähän. Savolaisen ruokakalenterin kulmakiviä oli tarkoituksenmukaisuus ruoka-aineiden käytössä. Ruoka-aineiden runsaus tai niukkuus määräisivät yksityisten ruokalajien pohjan. Tähän vaikutti toki myös vuodenaika. Syyspuolella saatiin merkkipäiviin, kuten Mikkeliin ja köyriin tuoretta lihaa, joka oli todella harvinaista herkkua. Naurista käytettiin syystalvella paljon, minkä selittää sen huono säilyvyys. Kevättalvella lähes kaikkia ruokia leimasi kova niukkuus ja siihen joutumiseen laskettiin viikkoja. Kevättalvella tosin saatiin myös lehmien poikimisesta johtuen maitoa ja tuoretta lihaa. Kesällä kalaruoat olivat jokapäiväisessä arjessa läsnä. Savolaisen ruokakalenterin perustana luonto on ollut paljon enemmän kuin ihmisten mielihalut, vaikka kalakukon ja talkkunan kanssa on mielihaluillakin ollut osansa. Merkkipäiviä varten ruokalajien tarpeet varattiin jo syksyllä. Jos aitasta ei löytynyt aineksia erilaisia juhlapyyhiä varten, olivat talon asiat huonosti. Ruokakalenteri sääteli siis ruokavarastot riittämään ympäri vuoden. Sitä kutsuttiin kokemukseen perustuvaksi elä-mäntäidoksi, jonka varassa heimot olivat eläneet vuosisatoja näillä mäkimailla. Syksyn sato määräsi yleensä elämisen vuodeksi eteenpäin. Siksi vuotuista ruokakalenteria onkin johdonmukaisinta lähteä seuraamaan syksystä ja elonkorjuun alkamisesta käsin. (Räsänen 1985, 10; Ollikainen, Määttäjä, Hämäläinen 2000, 10.)

2.2.1 Pohjoissavolaisen ruokakalenterin syksy

Savolaisen ruokakalenterin syksy alkoi Laurinpäivästä (10.8) tai viimeistään Pärttylistä (24.8). Vaikka elokuun alkupuoli mielletään vielä parhaaksi kesäajaksi, olivat syksyn merkit luonnossa jo tuloillaan. Näihin aikoihin myös syysruis neuvottiin kylvämään, jotta se ehtisi itää rauhassa ennen lumen tuloa. Tyypillisiin syksyn ruokiin ovat aina kuuluneet erilaiset hutut ja puurot. Molemmat näistä tehtiin eri-laisiin viljoihin. Huttu keitettiin veteen, kun taas puuro keitettiin maitoon. Savossa puuroa on tapana syödä leivän kanssa. Syynä tähän oli ruokailutapojen yksinkertaisuus. Puuro oli aterian ainoa ruoka-laji ja sitä syötiin yhdessä leivän kanssa. Syksyn satoon kuului myös olennaisena osana nauris, joka oli 1920-luvulle savolaisten yksi tärkeimpiä ruokia. Nauris ei kestänyt pitkää säilytystä, joten niitä

syötiin siksi syksyllä erityisen paljon. (Ollikainen ym. 2000, 11; Ollikainen, Hämäläinen, Määttä 2009, 7.)

Syksy jatkui Santerin päivällä (11.9), jolloin käsityöläiset viettivät silmäkirkastamisjuhlaa. Räätälin oli oltava juhlissa, sillä muuten hän ei saanut lankaa neulansilmään koko vuonna. Syötävänä oli esimerkiksi naurispaistikkaita ja sianlihaa. Viinaakin nautittiin ns. puolikuppisina, eli kahviin sekoitettiin kirkasta viinaa. Mikkelinpäivänä (29.9) syystöiden taas piti olla jo tehtynä. Mikon nimipäivä sattui yleensä arkipäivälle, jonka vuoksi seuraava sunnuntai olikin merkitty kirkkopyhä, Mikkelinpäivä. Mikkelinpäivän tunnetuimpiin ruokiin kuului juuri teurastetusta lampaasta tehty mikkelsoppa, jossa oli mukana runsaasti sisäelimiä. Mikkelinpäivän jälkeen alkoi talkkunoiden valmistus. Pohjois-Savossa talkkunaan kelpuutettiin vain parhaimmat ohranjyvät. Jyvät keitettiin, paistettiin ja jauhettiin, jonka jälkeen se syötiin ruskistetun sianlihan, eli tirripaistin tai voisilmän kanssa. Talkkunaa pidetäänkin yhtenä tunnetuimmista savolaisruoista. Nykyisin sitä viljelevät pienet luomuviljelijät ja myllyt. (Ollikainen ym. 2000, 12; Ollikainen ym. 2009, 7.)

Marraskuun alkuun sijoittui syystalven viimeinen juhlapäivä eli Kekri. Kekriä edelsivät syysteurastukset. Syysterastuksissa eläimistä otettiin kaikki ruhon osat talteen ja ne valmistettiin eri tavoin. Lihoja suolattiin, suolista tehtiin makkarantarpeita, sisäelimestä keitettiin syltystä ja ihoa talletettiin ruoanlaittorasvoiksi. Syysterurastusten jälkeen syötiin mykysoppaa eli mykyrokkaa. Tässä keitossa yhdistyivät eri ruhonosat teurastuksista, sillä keitossa oli lihan lisäksi verestä ja jauhosta tehtyjä mykyjä. Mukana oli myös runsaasti sisäelimiä. Kekrinä, eli köyrinä oli myös palvelusväen vuosiloma, eli riiviikko. Riivikkoihin kuuluivat myös piioille ja rengille annetut riiviikkoeväät, jotka vaihtelivat talojen anteliaisuuden ja työvuosien mukaan. Köyrin aamuna taloissa nautiskeltiin metsälinnuista tehty soppa, jonka piti olla pöydässä varhain, jotta talo menestyisi. Köyrinä miehillä oli reilusti aikaa metsästä, joten riistaruokia tarjottiin siksi useimmin. Tarjottiin niitä tosin tavallisena arkenakin, koska metsästystä ei rajoitettu. Muihin Köyrin perinteisiin kuuluivat piian leipomat piianpullat ja sianlihasta valmistettu köyrpaesti. Nykyisin Kekrin paikan kalenterissa on ottanut Pyhänmiestenpäivä, eli tuttavallisemmin pyhäinpäivä. (Räsänen 1985, 15; Ollikainen ym. 2000, 12–13; Ollikainen ym. 2009, 7.)

Syksy jatkui Martinpäivällä (10.11), jolloin perinteisesti läntisessä Suomessa tehtiin Martinpäivän makkaroita. Savossa makkaroita syötiin enemmän joulun aikaan. Riippuen oliko ilmat tarpeeksi kylmiä, saatettiin makkaroita tehdä myös etukäteen. Savossa yleisimpiä olivat rynnimakkarat, mutta myös lihamakkaroita tehtiin. Martinpäivän ruokiin kuuluivat pakkasten takia myös rasvaisemmat ruoat, kuten rasvainen talkkuna tai Martinpäivän hanhi. Hanhi tosin saapui ruokapöytiin vasta 1960-luvun jälkeen. Martinhanhea nautitaankin Kuopiossa hyväntekeväisyyden tai seurapiiritapahtuman yhteydessä. Muita päiviä Savolaisessa loppusyksyssä olivat Liisan (19.11) ja Kaisan/Katrin (25.11) päivät. Liisan päivän tapoihin kuului tehdä ruoka tuvassa olevista aineksista, kun taas Katrin/Kaisan päivänä tarjottiin lampaiden keritsijöille pullakahvit sekä herkuteltiin lampaansorkista ja päästä tehdyllä lammasopalla. (Ollikainen ym. 2000, 12–13; Ollikainen ym. 2009, 7.)

Ruokakalenterin talvi alkoi jouluvalmisteluista, joita tehtiinkin varastoon jo pitkin syksyä. Näihin töihin kuuluivat muun muassa makkaroiden valmistus ja kynttilöiden valaminen. Tehtävät pyrittiin hoitamaan ajallaan, jotta joulunajasta ei tulisi liian kiireistä. Joulunaika jatkui Nikolauksen päivällä (6.12) jolloin metsähaltijan päivän kunniaksi pöydässä komeili jänispaistia. Nikolaus oli metsämiesten suojelija, joten siksi juhlaherkkuna toimi jänispaisti. Itsenäisyyspäivän juhlinta tuli ajankohdaiseksi vasta sotien jälkeen. Se onkin nykyään syrjäyttänyt Nikolauksen päivän juhinnan meidän kalentereissamme, jota kukin sukupolvi juhlii hieman omalla tavallaan. Nikolauksen päivän jälkeen siirryttiin Annan (9.12) päivään. Annanpäivä tunnettiin kirkollisissa menoissa Jeesuksen mummon nimipäivänä. Ruoanvalmistuksellisesti Annanpäivä oli merkinä lipeäkalan valmistuksen aloittamiselle ja aprakoiden pyytäjien saapumiselle. Lipeäkala tehtiin joko kaupan turskasta tai itse pyydetystä kalasta. Jos kala oli itse pyydetty, se kuivatettiin jo varhain keväällä lipeäkalan varten. Lipeäkala valmistettiin lähes poikkeuksetta itse ja prosessi kestikin lähes 2 viikkoa. Aprakoita taas ihmiset kävivät pyytämässä taloista, joissa oli tehty ylimääräisiä töitä. Aprakoiksi annettiin vaihtelevasti esimerkiksi talkkunaa, lihaa, sorkkia ja nauriita. Vieraita varten Annanpäivänä oli myös joululeivonnaisia tarjolla. (Räsänen 1985, 17; Ollikainen ym. 2000, 15; Ollikainen ym. 2009, 8.)

Joulun lähestyessä tuli kalenteriin vielä Tuomaksen eli Tuomaan päivä. (21.12). Tuomaan päivänä jouluvalmistelujen tuli olla jo pitkällä. Tuomaan päivänä annettiin enää viimeiset silaukset jouluun. Rukiit vietiin aittaan, hakattiin puita ja käytiin kuopalla hakemassa nauriit ja perunat jouluksi. Jos talossa oli valmistettu sahtia, sitä alettiin jo Tuomaana maistelemaan. Mikäli halusi jouluksi kaljaa, oli se laitettava viimeistään Tuomaana tulemaan. Tuomaan päivän jälkeen siirryttiinkin jo joulun viettoon. Jouluruokien varsinainen tarjoilu alkoi jouluaatosta (24.12). Jouluruokat aloitettiin jouluaaton puolis- ja iltasaterioilla. Puolisruokana suosittiin kuivatusta kaloista keitetty kevyt kapalakeitto, jotta tilaa jäi varsinaiselle jouluaterialle. Tunnetuimpia jouluaterian ruokia Savossa olivat talkkunat ja sen kanssa tarjottu tirripaisti sekä ohraryynipuuro, joka myöhemmin vaihtui riisipuuroksi. Riisipuuro oli yllättä herkkua, eikä sitä ollut tarjolla kuin jouluisin, tai korkeintaan juhannuksena. Puuron kanssa herkuteltiin kuivatusta hedelmistä valmistetulla sekametelisopalla. Jouluateriaan kuuluivat myös erialiset makkarat, joko rasvaiset ryynimakkarat tai kevyemmät lihamakkarat. Kinkku tuli joulupöytiin vasta sotien jälkeen, ja se korvattiin palapaistilla, paistetulla lampaalla tai paistetulla sianpäällä. Pohjoisimmassa Savossa paistien korvikkeena käytettiin myös sianseläkekeittoa, joka oli runsaasta lihasta keitetty lihakeitto. Jouluna tarjoiltiin myös perinteisiä joululaatikoita ja lipeäkalan, joka tarjottiin maitokastikkeen ja hienonnetun pippurin kera. Jos morttelia ei talossa ollut, hoidettiin pippurin hienontaminen vasaralla ja keittiöpyyhkeellä. Jouluna syötiin yötä myöten ja jouluruokat olivatkin useissa taloissa pöydässä koko yön. Kun joulun jälkeisenä aamuna valmistauduttiin kirkkoon lähtöön, syötiin silloin aamusruoaksi yöksi uuniin jätettyjä nauriita, talkkunaa ja paistia. Kirkon jälkeen syötiin taas lipeäkalan, paisteja ja laatikoita. Joulupäivänä taloista ei liikuttu minnekään, vaan vierailut säästettiin Tapaninpäivään (26.12). Tapaninpäivänä oli tapana tarjota vieraille jouluna syötyjä ruokia ja lisäksi talkkunaa. Talkkunaa pidettiin oman väen ruokana, mutta sanonta ”Tapanina talakunoo” teki sen poikkeuksen ja talkkunaa tarjottiin siksi myös vieraille. (Räsänen 1985, 18–19; Ollikainen ym. 2000, 16–18.)

Vanhaan ajanlaskuun vuoden alkaminen sijoittui syksyyn, mutta myöhemmin se on sijoitettu kirkollisen käytäntöjen mukaisesti tammikuun alkuun. Vuodenvaihe oli Savossa hartaasti juhlittu juhla, ja sitä kutsuttiin uusjouluksi. Savossa ei riehakkaita uuden vuoden juhlia juhlittu. Uudenvuoden aattona (31.12) syötiin puuroa. Varhemmin sitä keitettiin ohraryyneistä, myöhemmin taas riisistä. Ilta-ruokana tarjottiin naudan- ja sianlihasta tehtyä paistia, sekä talkkunaa. Loppiainen (6.1) taas oli kirkollinen pyhä vanhemmille ihmisille, mutta muuten sitä ei erityisemmin juhlittu. Merkittäviä ruokaperinteitä ei Loppiaisena ollut, mutta taloissa keitettiin luullisista lihoista ja nauriista lohkovelliä. Lohkovelli tosin kuuluivat pöytiin ympäri vuodenkin, joten niitä ei voi varsinaisena loppiaisruokana pitää. Talvi jatkui Nuutinpäivällä (13.1), josta ruokakalenterin merkinnöissä alkoi arki. Nuuttia pidettiin joulun päätöspäivänä, joten silloin laitettiin uutta ruokaa kuten paisteja ja lisäksi syötiin joulusta jääneitä tähteitä pois. Lisäksi Nuutin perinteisiin kuului, että oluttynnyrin oli oltava tyhjillään. Nuutinpäivän jälkeen alkoivat taloissa arkiviikot, eikä taloissa juurikaan herkuteltu, vaan syötiin hyvin perinteisiä vellejä, sooseja ja puuroja. (Räsänen 1985, 19–20; Ollikainen ym. 2000, 18.)

Tammikuun ruokaperinteisiin kuului oleellisena osana Kuopion tammimarkkinat tammikuun viimeisillä viikoilla. Miehet lähtivät maaseuduilta markkinoille, kun taas naiset ottivat vapaata ruoanlaitosta ja lähtivät kyläilemään muihin taloihin. Markkinamiehille laitettiin eväiksi leipää, voita, pannurieskaa, maitokannu ja sianlihaa. Nämä eväät vietiin kortteeripaikkaan, jossa emäntä saattoi myös keitellä ja tarjoilla kalakeittoa. Kortteerissa saatettiin myös yöpyä, mikäli oli esimerkiksi hevosenmyynti tai muuta asiaa. Perinteinen tuliainen markkinoilta oli rinkeli, joko vesi-, voi tai viipurinrinkeli. Rinkeleitä tuotiin paljon Karjalasta, mutta myös Leppävirralla ja Riistavedellä oli muutama rinkeleihin erikoistunut leipomo. Kuopion markkinoiden historia kantaa aina kaupunkia aikaisemmaksi: Niitä pidettiin jo 1640-luvulla ensimmäisten perustamishankkeiden aikana. (Räsänen 1985, 20–21; Ollikainen ym. 2000, 20.)

Tammikuu jatkui Paavon/Paavalin päivänä (25.1) joka olikin rehuntuotannon kannalta sopivasti puolitalvessa. Tällöin piti ”rehun olla kahtia”, jotta se riitti toukokuuhun asti. Paavalin päivänä syötiin rasvapuuroa ja pässinpotkaa. Rasvapuuro tehtiin uunissa ja valmistukseen käytettiin ohraryynejä, vettä ja ruskistettua sianlihaa tai muuta eläinrasvaa. Mikäli Paavalin päivä sattui pyhäinpäiväksi, herkuteltiin Pohjois-Savossa imelleyllä puolukkapuurolla. Talvi jatkui Kynttelin päivällä, joka oli liikkuva päivä helmikuun alussa. Kyntteliä ennen oli totuttu pimeisiin talvipäiviin, mutta yhtäkkiä huomattiinkin, että kevät on tulossa. Ruoat alkoivat myös muuttua keväisimmiksi. Lehmä saattoi olla poikunut, jolloin juustomaitoa oli käytettäväksi ja siitä paistettiin pannurieskoja, jotka olivat yleinen kynttelpäivän ruokalaji. Lihassammioista löytyi vielä sorkkia, kynsiä ja luullista lihaa ja niistä keitettiin kynttelpäiväksi lihakeittoja. Niminä olivat kynskeitto, sorkkavelli ja kynttelpäivän rokka. Ennen laskiaista tuli vielä Matinpäivä (24.2) joka kuului Savossa jo kinkereiden aikaan. Matinpäivä oli perinteinen matikkakeiton aika. Matikkakeittoa syötiin näihin aikoihin sekä arki- että juhlaruokana. Matikkasaaliissa tuli myös paljon pienempää ns. luikeroa, jota käytettiin kalakukon täytteeksi. Niinpä myös kalakukko kuului Matinpäivän ruokiin. (Räsänen 1985, 21–22; Ollikainen ym. 2000, 19.)

Kinkerit sijoittuivat Matinpäivän aikoihin. Kinkereissä papit tulivat aattoiltana pitämään niin sanottuja kinkerikirjoituksia, johon osallistuivat rippikoululaiset ja rippikouluun aikovat. Kylän väet kokoontuivat kinkereiksi yhteen ja kaikille tarjottiin yleensä kahvit sekä ruokaa, melkein kuin pidoissa konsanaan. Kinkerien ruokapöytään kuuluivat voileipäpöytä, matikkakeitto sekä paisteja ja laatikoita. Jälkiruokana oli usein veskunasoppaa, vehnäspalasten kera. Joskus Kinkerinä syötettiin pelkästään papit. Kinkeriaamuna taas papeille tarjottiin syötäväksi velliä, kuivaa paistia, suolakalaa ja munia. (Räsänen 1985, 23.)

Laskiainen päätti ruokakalenterin talven. Laskiaissunnuntai oli aina 7 viikkoa ennen pääsiäistä ja virallinen laskiainen taas seuraavana tiistaina. Laskiaisesta alkoi paaston aika, jota ei tosin luterilaisessa Savossa noudatettu yhtä tarkasti kuin ortodoksien parissa. Laskiaisena nautittiin rasvaisia ruokia, kun ne paaston aikana tulivat kielletyiksi. Yleisimpiä laskiaisruokia Savossa olivat sianlihasta ja herneistä keitetty laskiaisrokka, eläinten rasvoista leivottu rasvarieska ja Lapinlahdella syöty lampankynsisoppa. Laskiaisena Savossa ei perunoita syöty, sillä sen uskottiin tuovan ihoon kesällä ajoksia. Laskiaisruokiin liittyi Savossa monenlaisia uskomuksia. Esimerkiksi Pielavedellä rasvarieskoihin laitettiin ennen uunia rukiin tähkiä. Se kenen rukiin tähkä oli ensiksi palanut, kuoli myös ensimmäisenä. Iisalmella taas piti kerätä laskiaisrieskojen murut pussiin ja kulkea talon pöydän ympäri 3 kertaa niin myötä-, kuin vastapäivään. Pussi talletettiin ja syötettiin lehmille ensimmäiseksi palaksi, kun ne laskettiin metsään. Näin varmistettiin, että lehmät palaavat takaisin kotiin koko kesän. (Räsänen 1985, 24; Ollikainen ym. 2000, 21–22.)

2.2.3 Pohjoissavolaisen ruokakalenterin kevät

Kevät alkoi Marian ilmestymispäivästä (25.3), jota vietettiin yhdeksän kuukautta ennen joulua. Nykyisessä kalenterissa Marianpäivä sijoittuu jompaankumpaan sitä edeltävään sunnuntaihin. Marinpäivän lehmät olivat poikineet ja niistä lypsettiin juustomaitoa. Marianpäivän ruokiin kuuluivatkin siis uuni- ja keittojuusto, kermarieska ja pannurieska. Myös munia saatiin, kun kanat heräilivät kevään tuloon. Juustot toivat ruokapöytään juhlantuntua. Muita ruokia Marianpäivänä olivat viimeistä makkaratarpeista tehdyt makkarat, juottovasikan paisti ja jälkiruokana veskunasoppa tai hillapuuro. Kevät jatkuikin tästä eteenpäin pääsiäisen juhlapäivillä. Ensimmäiseksi tulivat pyhistä rauhallisimmat: Kiirastorstai ja Pitkäperjantai. Kiirastorstaina aloitettiin hiljentyminen pääsiäiseen ja ruoaksi tehtiin kevyttä kalakeittoa. Pitkäperjantai taas oli savolaisen vuodekierron hiljaisimpia päiviä. Ruoan niukuudella muistuteltiin päivän kärsimyksistä, eikä lupaa kyläilyyn ollut. Pitkäperjantain ruokiin kuuluivat aamulla joko ohra- tai mannaryyneistä keitetty murhevelli, leivän, rieskojen, voinin, suolakalan ja kokkelipiimän kanssa. Kirkkoon lähtijät joivat aamiaiseksi pelkästään kahvia, ikään kuin paaston merkiksi. Puoliseksi taloissa tehtiin laiha lihakeitto joko siasta tai naudasta, jonka kanssa syötiin samoja lisukkeita kuin aamiaisella. Pääsiäinen jatkui Savossa rauhalliseen tahtiin. Juhla ei koskaan Savossa ollut yhtä riemukas kuin Karjalassa, mutta juhlittiin sitä Savossakin. Pääsiäisenä Savossa nautittiin herkullisia ruokia ja tutkittiin tarkasti ilmoja kevään ja kesän varalle. Savolaiset pääsiäisruoat valmistettiin pääasiassa pikkuvasikan lihasta, juustomaidosta ja munista. Pääsiäispaisti oli pari viikkoa maidolla juotettua vasikan lihaa, joka haudutettiin voissa ja lihasnesteessä. Tätä herkkua kutsuttiin voepaistiksi. Vasikasta tehtiin myös lihapullia ja tytinää, eli aladobia. Paistista oli myös muutama

toinenkin versio kuten juustomaidossa haudutettu juustopaisti ja munamaidossa haudutettu muna-
paisti. Juustomaidosta tehtiin pääsiäiseksi uunijuustoa ja pannurieskoja. Lisäksi pöydässä oli erilasia
laatikoita, kuten lanttu-, porkkana ja makaryyni, sekä keitettyjä kananmunia, joita ei raaskittu sellai-
senaan muuten vuoden aikana syödä. Herrasväet tekivät lisäksi pasteijoita ja lihaliemiä mutta muu-
ten pääsiäisruoat olivat taloissa hyvin samanlaisia. Pääsiäisen jälkiruokiin kuuluivat puolukoista kei-
teltä hillapuuro, rusinasoppa, veskunasoppa, sokerikaakku ja Etelä-Savossa tunnettu hapanmämmi.
Muualla syötiin myös mämmin edeltäjää imellosta, mutta muita mämmejä ei Savossa tunnettu. Myös
pääsiäiseen liittyi Savossa uskomuksia. Rullit kävivät tekemässä karjataikoja ja niitä vastaan puolus-
tauduttiin puhaltamalla kolme kertaa hiilokseen, samalla karkottaen pahoja henkiä pois navetasta.
(Räsänen 1985, 25–26; Ollikainen ym. 2000, 22–23.)

Kevät jatkui Yrjön/Jyrinpäivällä (23.4). päivä oli merkittävässä osassa kesän ohrasatoa ennustetta-
essa ja siitä alkoi myös paras kalastuskausi. Taloissa syötiinkin melkein päivittäin aina loppusyksyyn
asti joko kalakeittoa tai muuta kalaruokaa. Erikseen ruokana oli vielä Jyrinpäivän kalakeittoa, joka
keitettiin kudun aikana runsaasti saadusta hauesta. Kalaan saatiin makua, kun veneet oli vastater-
vattu ja kalat heitettiin suoraan veneeseen. Jyrinpäivälle kuului myös kalakukko, ja Leppävirralla
kukkotaikinaan sekoitettiin myös kauraryynejä. Näin kuoresta ei tullut yhtä vuotavaa kuin pelkistä
jauhoista tehtynä. Kukkokala pyydettiin yleisesti käestämällä: verkko heitettiin veteen ja sitä räis-
kyttämällä ajettiin siihen kaloja. Tämän jälkeen verkko nostettiin pikimmiten ylös. Kevään seuraava
merkittävämpi päivä oli Sohvin päivä (15.5). Sohvin päivä määriteltiin jo niin pitkälle kevääseen, että
silloin oli monin paikon määrätty lehmien lautumillelaskupäivä. Kalakeittoa oli ruokapöydässä, mutta
varsinaiseksi lehmien mehtään laskupäivän ruoaksi muodostui riisiryneistä tai mannasuurimoista
keitetty lähtöveli. Velli keitettiin oikeaan maitoon ja sen kanssa syötiin leipää ja suolakalaa. Maanin-
galla Sohvin päivään kuului mahlakalja, joka oli koivusta kerätystä mahlasta ja hapatetusta oluesta
tehty juoma. Mahlaa juotiin kyllä muutenkin, ihan sellaisenaankin. (Räsänen 1985, 26–28; Ollikainen
ym. 2000, 24.)

Toukokuun loppuun jäi muutamia joutilaita viikkoja ennen peltotöiden alkamista. Tätä aikaa kutsut-
tiin rospuuttoajaksi, jolloin miehet palvasivat suuria määriä lihoja. Lihat oli suolattu syksyllä ja nyt
niitä savustettiin isoissa erissä saunassa. Yleensä palvisaunoissa kypsennettiin monen talon lihat ker-
ralla ja palkaksi savustaja sai niistä tippuneet rasvat. Palvirasvaa käytettiin kastikeaineeksi, kukkojen
rasvaksi ja Ylä-Savossa myös lettujen paistamiseen. Palvilihaa taas syötiin taloissa leikkelelihana lei-
vän päällä ja sitä oli myös tarjolla kievareissa matkalaisille. Viimeisimpänä keväässä siirryttiin Hellun-
tai ja Helatorstain aikoihin. Tähän aikaan ja koko kevääseen liittyy vain vähänlaisia ruokaperinteitä,
sillä tähän aikaan Suomessa vallitsi suuri ruokavarastojen niukkuus. Nykypäivän ihmisten onkin vai-
kea joskus käsittää keväisiä puutteita. Entiset ruokavarastot olivat loppumassa, eikä luonto tarjonnut
kovinkaan paljon syötäväksi kelpaavia raaka-aineita. Kalaa sentään tuli, varsinkin järvien lähetyillä.
Tähän aikaan eniten olivat käytössä vilja, maito, tuore kala ja erilaiset kerätyt lintujen munat. Ar-
kena ja pyhänä syötiin vellejä, huttuja, puuroa, kalakukkoa sekä paistettua kalaa. Pyhien kunniaksi
varsinkin Etelä-Savossa paistettiin myös lettuja, joita tehtiinkin hapattuneeseen ruisleivän juureen.
Saattoipa myös navetan seinustalle kasvaa nokkosia, joista sitten keitettiin keittoa eli vihulaissoppaa.

Huonompia aikoja kesti aina kesäkuulle asti, kunnes lehmät heruivat lypsämään. (Räsänen 1985, 28; Ollikainen ym. 2000, 25.)

2.2.4 Pohjoissavolaisen ruokakalenterin kesä

Kesä alkoi varsinaisten kylvötöiden päätyttyä toukokuun lopussa. Savossa tunnettiin kaksi kesää: aika ennen juhannusta tunnettiin pikkukesänä ja aika juhannuksen jälkeen isona kesänä. Juhannus alkoi Jussinpäivästä (24.6) ja se olikin aivan joulun verrattavissa oleva juhla, sekä tietysti kesän isoin. Talot koristeltiin vihrein oksin ja kukkivin kukin, juhannuskoivuja unohtamatta. Juhannusaaton yhteisiin ruokaperinteisiin kuului kaikkialla Savossa kalapaisti, kalakukko ja riisipuuro. Niitä kannettiin pöytään kaikkialla, mutta muissa ruokalajeissa oli vaihtelua ympäri Savoaa. Juhannuksen alkuviikolla paras kala oli laitettu suolaan, sillä suolakala kuului perinteisiin tarjottaviin. Muutenkin kalaa syötiin, niin paistina, soossina, halstrattuna kuin uunissa paistettunakin. Herrasväellä soossikalana oli kuhaa, muilla taas savolaisten suuresti arvostamaa haukea. Muita kaloja olivat esimerkiksi lahna ja muikku. Paistit, lihapullat ja makaryynilaatikko taas edustivat liharuokien puolta. Ylä-Savossa tehtiin paljon muurinpohjalettuja, sekä Kiuruveden omaa erikoisuutta, juhannusjuustoa, joka keitettiin juhannuksen vastaisena yönä. Tuoreet rieskat kuuluivat savolaiseen juhannukseen ja myös piirakoita sekä erilaisia kahvileipiä leivottiin. Savolaisiin perusruokiin kuulunutta kokkelipiimää tarjottiin myös juhannuksena, juhlallisesti kartiomaiseksi keoksi koottuna. Jotta keko oli onnistunut, tarvittiin hyvin piristettyä piimää, josta hera oli erotettu uunissa. Juhannuksen juomiin kuuluivat itse tehty kalja, piimä sekä säästeliäämmin maito. Myös limonaattia oli hankittu, joissakin taloissa jopa korillinen. Kirkkomatka kuului toki savolaiseen juhannukseen, ja sinnekin oli varauduttava hyvin eväin. Yleisimpiä eväsnyyttien sisältöjä olivat piirakat, voi, leipää, maitokannu ja lihakimpale. Lisäksi kalakukko kuului yleisiin kirkkoeväisiin. Paikkakuntakohtaisia erojakin oli, sillä siinä missä Iisalmelaiset varasivat kirkkoevääksi muurinpohjalettuja, oli uusniemeläisten eväänä tuohiseen kääräistyn rieskan. (Räsänen 1985, 30–31; Ollikainen ym. 2000, 26–27.)

Heinäkuussa siirryttiin Savossa heinäaikaan. Heinäaika alkoi Aaronpäivästä (1.7) ja loppui Helenan päivään (31.7) Heinäkuussa alkoi vuoden kiireisimmät työajat, sillä ensin oli heinänteko ja sen jälkeen vielä elonkorjuu. Rasvaiset ja raskaat ruoat eivät kuuluneet tähän aikaan, sillä naisia tarvittiin peltotöissä, eikä monimutkaiseen ruoanlaittoon ollut edes aikaa. Raaka-aineiden kannalta tämä oli ruokakalenterissa parasta aikaa: lehmät tuottivat maitoa, kalaa pyydettiin runsaasti ja heinäkuun puolella välissä pöytään tulivat uudet perunat ja tuoreet vihannekset sekä marjat. Kaikkia syötiin yksinkertaisesti valmistettuna, joten kaikesta kiireestä huolimatta oli talon emännillä ruokataloudessa vuoden kiireettömin aika. Kesän aamiaisiin kuului joko huttu tai velli lypsylämpimään maitoon keiteltynä. Pöydässä oli seurana myös suolakalaa ja ruisleipää. Puolisella oli tavallisesti kalakeittoa ja jos kalaa ei ollut, keitettiin keitto ilman sitä. Nuoria perunat keiteltiin samassa padassa suolakalan kanssa ja tarjottiin sipulisen lyökkikastikkeen kera. Iltaseksi pöytään tuotiin hiillostettua kalaa, jota kypsyteltiin rautalankahalsterissa tulen päällä. Kalan lisukkeena olivat kukot, tuore rieska sekä kokkelipiimä. Vellejä keiteltiin iltaseksi ja marja-aikaan iltasyönnin päättivät mustikka tai mansikkamaito. Jopa mesimarjoilla saatettiin herkutella niiden parhaimpaan aikaan. Juomalaseista saatettiin myös rypiskellä marjakeittoa. (Räsänen 1985, 31–32; Ollikainen ym. 2000, 27.)

Kesällä kun tehtiin paljon töitä, oli töihin lähdetessä oltava tietenkin eväitä mukana. Tavallisimpiin takaniittyjen eväisiin kuuluivat rieska, kukot ja suolaliha. Juomaksi otettiin muun muassa kirnupiimää ja kokkelipiimää. Koska töitä oli paljon, tehtiin heinäaikana, elonkorjuussa, perunannostossa ja pellavaloukutuksessa töitä myös talkoovoimin. Talkooväkeä saattoi olla parhaimmillaan kymmeniä henkilöitä ja ruokkiminen kävi parhaiten lusikkaruoalla eli sopalla. Soppina oli paikkakunnasta riippuen mm. limppisoppaa, lammassoppaa, lammaskaalisoppaa, mykysoppaa ja tappaisoppaa. Pellavan loukuttajille ruokana kuului tarjota paistia ja piimävelliä. Kun naiset lähtivät yöksi pellavariihien tai saunan annettiin heille paistipata mukaan. Perunoita ei paistien kanssa kaivattu, vaan ne syötiin leivän kera. Välipalaksi kiukaan koloissa haudutettiin nauriinpalasia. (Räsänen 1985, 32; Ollikainen ym. 2000, 27.)

2.3 Pohjoissavolainen ruokakulttuuri nyt

TasteSavo.fi (2018) toteaa Kuopion ja Pohjois-Savon ruokakulttuurin nykytilasta näin: ”Kuopio on vuoden 2020 gastronominen alue – eikä syyttä. 100 km säteellä Kuopion keskustasta löytyy valtava määrä paikallista ruokaa suosivia, tasokkaita ravintoloita, joiden parista löytyy varmasti vaihtoehtoja vaativammallekin herkkusuulle. Alueen lukuisat artesaanimaiset alkutuottajat tuottavat laadukkaita ja persoonallisia tuotteita, joita alueen ravintolat jalostavat herkullisiksi makuelämyksiksi. Paikalliset raaka-aineet näkyvät ravintoloiden ruokalistoilla sekä kaksi kertaa vuodessa järjestettävillä SATOA-ruokafestivaaleilla. Kuopion alue on elinvoimainen ruokamatkailun edelläkävijä!”

Pohjois-Savon ruokakulttuurin tärkeimpiä tekijöitä ovat runsas maidon tuotanto, jonka kautta myös lihantuotanto on alueella runsasta. Pohjois-Savo onkin Suomen vahvimpia maidontuotannon ja maito-osaamiseen liittyviä alueita. (Pohjois-Savo 2018, 5.) Suomen maidontuotannosta 14,33 % tuleekin Pohjois-Savon alueelta. Lisäksi naudanlihan tuotannosta alueelle sijoittuu 13,56 % koko Suomen naudanlihatuotannosta. Sianliha ja kananmunat ovat huomattavasti pienempänä alueena, vain 2,05 % ja 0,5 %. (MTK 2016.) Pohjois-Savon maidontuotanto on ollutkin viime vuosina Pohjois-Savossa kasvussa, tilojen vähentymisestä huolimatta. Eniten maitoa Pohjois-Savossa tuottivat Kuopio ja Kiuruvesi, jotka pitivät kärkipaikkoja myös kaikissa suomen kunnissa. Maidon tuottajahinta oli nousussa vuonna 2017, joka selittää tuotannon kasvua. Lisäksi maatalouteen haettiin enemmän investointitukia varsinkin lypsykarja ja lihantuotantotiloille. (ELY-keskus, 2018.) Maidon ja lihatuotannon lisäksi Pohjois-Savo tunnetaan marjoistaan, erikoiskasveistaan ja melko uutena myös kalanjalostuksestaan. Marjoista tunnetuimpiin kuuluu mansikka, jota on viljelty erityisesti Suonenjoen seudulla jo yli 70 vuoden ajan. Marjat ovat muutenkin tärkeä osa pohjoissavolaista kulttuuria, sillä Suomen marjojen viljelyalasta 31 % sijaitsee Pohjois-Savossa. (Pohjois-Savo 2018, 5; MTK 2016; Ruokatieto 2018.)

Monet maakunnan ruoka-alan yrityksistä panostavat ravintoloiden raaka-aine toimituksiin. Elintarvikkeet tuotetaan pääasiassa pienemmissä yrityksissä. Tämä mahdollistaa laadukkaiden ja persoonallisten ruokatuotteiden tulemisen. Noin puolet yrityksistä on kotileipomoita, joissa päätuotteena on ruisleipä. (Ruokatieto 2018.)

RuokaSavo- hanke on uudenlaisia ideoita ja uusia elinmahdollisuuksia Pohjois-Savoon tuonut hanke, joka toimi 25.6.2015–30.6.2018 välisenä aikana. Perustana hankkeella oli Pohjois-Savon vahva maatalous sekä sieltä kumpuavat laajat elintarvikkeet. Hankkeen tavoitteena on saada lisäksi vuoteen 2020 mennessä Pohjois-Savosta valtakunnallisesti ja kansainvälisesti tunnettu ruokamaakunta. Tähän tarvitaan luovuutta sekä rohkeutta, jolla saadaan nostettua paikallinen ruoka ja ruokakulttuuri hyviksi ruokamatkailutuotteiksi. (Maa- ja kotitalousnaiset s.a.) Maa- ja kotitalousnaisten (s.a) mukaan RuokaSavo hankkeen ydintavoitteita olivat: RuokaSavo- ruokamaakunnan aseman vahvistaminen paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti, pohjoissavolaisten elintarvikeyritysten kasvun, osaamisen ja yhteistyön vahvistaminen sekä ruokamatkailun jalkauttaminen Pohjois-Savoon. Alueen eri kehittäjä tahojen kanssa on myös tehty yhteistyötä, jonka seurauksena syntyi yhteistyöverkko nimeltä RuokaSavo. RuokaSavo verkostoa kehitettiin avoimeksi ja yhteistyölliseksi toimijoiden välillä. Näin siitä saatiin paras hyöty pohjoissavolaisille yrityksille. Toiminta tähtäsi kaikessa tekemisessään yritysten kasvuun sekä kansainvälistymiseen. Yhteistyötä tehtiin myöhemmin opinnäytetyössä mainitun European Region of Gastronomy yhteisön kanssa ja Pohjois-Savosta saatiin ensimmäinen Suomen gastronominen matkailualue. Hanke kehittää ruokamatkailua myös vuosittaisten tapahtumien avulla ja lisäksi rakennetaan luovien alojen yritysten yhteistyötä, joka kohdennetaan kansainvälisille markkinoille. (Maa- ja kotitalousnaiset, s.a.)

Yhtenä osana RuokaSavo hanketta ovat yllä mainitut erilaiset tapahtumat. Yhtenä näkyvimmistä ovat loppukesällä järjestettävä SATOA Kuopio Food Festival sekä alkukesästä järjestettävä SATOA Goes Wild.

Satoa Kuopio Food Festivaalissa on mukana paikallisia, Pohjois-Savon alueen ravintoloita. Nämä ravintolat tarjoavat tapahtumassa laadukkaita, sopuhintaisia annoksia, joiden valmistamiseen on käytetty pohjoissavolaisia raaka-aineita. Tapahtuma on ollut suosittu ja annoksia on mennyt kaupaksi esim. vuonna 2016 noin 40 000 kappaletta. Lisäksi tapahtumassa on mukana oheistoimintaa, kuten muusikoita ja taiteilijoita. Tapahtuma on palkittu myös Kuopion kaupungin toimesta vuoden ilmiönä ja lisätty Visit Finlandin toimesta yhdeksi Suomen ruokamatkailun kärkituotteeksi. Visit Finland teki valinnan yhdessä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kanssa. 45 kisaan lähetetystä työstä lopulta asiantuntijaraati valitsi 14 finalistia, joista Satoa oli siis yhtenä mukana. Tunnustusta arvostettiin tapahtuman järjestäjissä ja sitä pidettiin hyvänä hyötynä kaikille lähialueen matkailu-, elintarvike ja kulttuurialan toimijoille. Myös Pohjoismainen ruoka ja ruokamatkailu on koko ajan tukevassa nousussa, joten valinta 14 parhaan tapahtuman joukkoon antaa sen kasvulle erinomaiset lähtökohdat Pohjois-Savossa. Satoa Goes Wild toimii samalla periaatteella kuin Sato Food Festival, mutta painottuu enemmän pohjoissavolaiseen villiruokaan. Sato Food Festivalissa ruokia voi myöskin ostaa yksittäin, mutta Wild tapahtumassa tarvitaan ns. ruokapassi, jolla tapahtumaan osallistuvia ravintoloita kierretään. (Satoa, s.a.)

2.4 Pohjois-savolainen ruokakulttuuri tulevaisuudessa

Tutkimukset ja mediahuomio osoittavat, että Suomesta on tullut yksi kiinnostavimmista matkakohdeista Euroopassa. Viimeaikaiset huipputapahtumat ovat saaneet aikaan hyvää mediahuomiota Suomesta ja usein puheenaiheet syntyvät ruoan ja juoman ympärille. Helsingin lisäksi muut alueet nousevat ruokamatkailussa puhuttaessa, kuten Lappi, Järvi-Suomi ja muut suuret kaupungit. Ihmiset tulevat enemmän ruoan ja juoman perässä. Ruokamatkailuun ollaankin vasta etsimässä yhteistä strategiaa, mutta monet toimivat jo yhteisen tavoitteen eteen, kuten Visit Finland ja Food from Finland hankkeet. Erilaisilla yritys- ja vientihankkeilla luodaan myönteisiä mielikuvia hyvien esimerkkien kautta, jossa keskiössä on yhteistyö. Mielikuvaa Suomesta ruokamaana on ollut vahvistamassa ravintola-alan kova kansainvälistyminen. Täältä lähtee herkästi ravintoloitsijoita myös ulkomaille. Osaamisvientiin kuuluvat hyvät ja laadukkaat raaka-aineet, tuotteet, luonto, sesongit, hiljaisuus ja upeat kansallispuistot. (Peltonen, 2018.)

Suomeen luotiinkin Visit Finlandin ja Maa- ja metsätalousministeriön toimesta Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia vuonna 2015 ja se kestää vuoteen 2020 asti. Sen tavoitteena on tehdä ruoasta tärkeä ja elämyksellinen osa Suomen matkailua, lisätä yhteistyötä toimijoiden välillä sekä parantaa alan kilpailukykyä. Ruokaelämyksiä haetaan matkailijoissa entistä enemmän. Ihmiset haluavat kokea luontoa ja paikallista elämäntapaa. Ruokamatkailun osalta Suomessa on paljon potentiaalia, sillä paikallisuus ja aitous tuovat asiakkaalle lisäarvoa. Ruokamatkailutuote onkin parhaimmillaan yhteistä tekemistä, jossa asiakas oppii ja kokee jotakin aivan uutta. (Hungryforfinland, 2017.)

Hungryforfinlandin (2017) mukaan Suomen ruokamatkailustrategia sisältää kolme teemallista painopistettä:

- Taste of place – alueellinen ruokakulttuuri
- Pure pleasure – suomalainen puhdas ruoka
- Cool and Creative – kansainvälisesti tunnustetut ruokailmiöt

Lisäksi Ruokamatkailustrategian toteutuksessa keskitytään kolmeen tekemiseen:

- Kärkituotteiden luominen tuotekehityksen kautta
- Strategisten kumppanuuksien luominen
- Yhteisten tarinoiden luominen

Pohjois-Savon ja Kuopion alueen omana ruokamatkailustrategiana voidaan pitää hakukirjaa European Region of Gastronomy tunnustukseen vuodelle 2020. Tässä kirjassa esitellään erilaisia kumppaneita ja osaajia, jotka ovat olleet mukana ja hakemassa tätä tunnustusta. Kirjassa esitellään monipuolisesti eri alojen osaajia sekä yhteistyökumppaneita. Lisäksi kirjassa kerrotaan monipuolisesti Savon alueen raaka-aineista ja ravintoloista, unohtamatta tietenkään koulutusmahdollisuuksia. (Sares, Saari, 2017.)

Mielestämme on hienoa, että ruokamatkailu kiinnostaa ihmisiä. Lisäksi on hyvä huomata, että Pohjois-Savon alueen strategiset teot ovat linjassa myös Suomen strategioiden kanssa ja Satoa Food

Festival tapahtuma on jo päässyt mukaan Visitfinlandin hankkeisiin. Tämä kertoo mielestämme siitä, että alueellamme ollaan kehityksessä oikeilla jäljillä ja tehdään tulevaisuutta varten oikeanlaisia päätöksiä. ERG-tunnustus kirjassa painotettiin yhteistyön voimaa ja sitä oli havaittavissa monilla eri lähtökohdista tulevilla kirjoittajilla. Kaikki haluavat tehdä yhteisiä, kestäviä ja hyviä päätöksiä Pohjois-Savon ruokakulttuurin ja ruokamatkailun tulevaisuuden eteen. ERG-hakukirjassa korostettiin myös paikallisia tuotteita ja toimijoita, jotka ovatkin mielestämme avainasemassa puhuttaessa Pohjois-Savon ruokakulttuurin tulevaisuudesta. Seuraavaksi esittelemme pohjoissavon ruokakulttuurin tulevaisuuden kärkihankkeen, European Region of Gastronomy tunnustuksen.

Suomeksi European Region of Gastronomy tarkoittaa Euroopan gastronomista matkailualueita. Tunnustusta voi hakea mikä kunta, provinssi tai valtio tahansa, kunhan he huolehtivat ruoan laadun kehityksestä ja kulttuuriperinteiden tukemisesta. Jotta tittelin saaminen on mahdollista, on alueen sitouduttava yhteistyöhön vähintään viideksi vuodeksi. (Hinkkanen 2017, 10.) Hinkkasen (2017, 10) mukaan tunnustuksen saamiseksi edellytetään seuraavia asioita:

Tiedon jakaminen

Akateemisen, julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin edustajien osallistuminen

Älykkään, kattavan ja kestävä kasvun tukeminen

Sitoutuminen eurooppalaisten gastronomia annosten verkostoon

Portugalilainen maakunta Minho oli ensimmäinen tunnustuksen saaja vuonna 2016. Sen jälkeen tunnustuksia on myönnetty yhteensä yhdeksän kappaletta, mukaan lukien Kuopio 2020. Muita tunnustuksen saaneita alueita ovat mm. Galway 2018, Aarhus 2017 ja Sibiu 2020. (Hinkkanen 2017, 10.)

Gastronomia-alueiden yhteisö painottaa mm. seuraavia asioita toiminnassaan:

Kestävä kehitys, jossa herätetään keskustelua ruoan tuotannosta ja kulutuksesta. Näin pyritään kestävämpää turismiin ja gastronomiaan. Tavoitteena on päästä maapallon kannalta kestävimpiin lopputuloksiin.

Innovatiivisuus, jossa perinteitä ja paikallista ruokakulttuuria kannattamalla muodostuu ruokakulttuurin ja paikallisen gastronomian ydin. Innovatiivisten uusien tuotteiden lähteenä käytetään paikallista tietoa, joka on tärkeä kohde kehityksessä.

Globalisaatio. Kansainvälistyminen tuo lisää kilpailua, uhaten näin paikallisia ja perinteisiä tuottajia. Toisaalta samalla myös markkinoiden laajuus kasvaa. Tavoitteena yhteisöllä on tiedon jakaminen paikallisten tuotteiden lisäarvosta ja pyrkiä erottumaan massasta. Tittelin saamalla sitoudutaan tukemaan paikallisia tuotteita, palveluita sekä niiden yhteismarkkinointia.

Maaseudun ja kaupungin välinen yhteistyö. Kun nykynuorison käsitys ruoan alkuperästä on huonolla tasolla, tarjoavat gastronomiamaa-alueet mahdollisuuden yhdistää maaseudun kaupunkiin.

Pk-yritysten tukeminen. Pienet ja keskisuuret yritykset ovat tukipilareita ruokatuotannossa ja elämysissä. Yhteisö tukee ja edistää näiden yritysten toimintaa, yhteistyötä sekä lisää heidän näkyvyyttään. Näillä toimilla avustetaan yrityksiä kohti kestävä, taloudellista, kulttuurillista ja ympäristöllistä tilaa. (Hinkkanen 2017, 11.)

Tunnustuksen jakaa IGCAT eli International Institute of Gastronomy, Culture, Arts and Tourism. Tämä järjestö on voittoa tavoittelematon ja sitoutumaton. Se toimii yhteistyössä hallitusten sekä alueellisten ja paikallisten päättäjien kanssa. Näiden kanssa käytyjen keskustelujen avulla järjestö tuo esiin paikallisia tuotteita, osaamisia ja palveluita. Lisäksi IGCAT toimii sihteeristönä muun muassa seuraaville tapahtumille: ylempänä mainittu ERG tunnustus, European Young Chef kilpailu ja Local Food Gift tunnustus. (Hinkkanen 2017, 9.)

Kuopiolle tunnustusta suositellessaan raati totesi muun muassa että, Kuopion hakemuksen sitoutuvan alueen monipuoliseen ruokatuotantoon ja siinä samalla yhteyksien säilymisen paikalliseen luontoon ja perinteeseen. Kuopio toteutti hakemuksen kirjamuotoisena, jossa esitellään malli Pohjois-Savon alueen ruoka-, maatalous, matkailu ja kulttuurialojen yhteistyölle. Kirjassa painopisteiksi nousivat pienten ja keskisuurten yritysten tukeminen, innovaatiot sekä koulutus ja terveys. (Satoa, s.a.)

Paikalla käyneet IGCAT asiantuntijat kehuivat savolaista lähiruokaa ja ruokaperinnettä. Savolaista gastronomiaa keuhuttiin piilossa pidetyksi salaisuudeksi, jossa ruokaperinteistä on pidetty kiinni, eikä näin ollen ympäristöäkään ole pilattu. Ateriat keuhuttiin loistaviksi ja marjamehujen todettiin olevan loistavia mahdollisia vientituotteita. (Patrikka, 2017.)

Tämä tunnustus takaa mielestämme hyvän kehitysalustan ja kasvuvaran pohjoissavolaiseen ruokakulttuuriin, sekä auttaa paikallisia yrityksiä ja toimijoita toimimaan yhdessä paremman tulevaisuuden puolesta. Lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä, Josi Polso oli mukana vuoden 2017 European Young Chef kilpailussa. Siellä sai huomata miten tällaiset tunnustukset ovat tuoneet uutta intoa ja elinvoimaa pienempienkin ruokamaiden ja alueiden markkinointiin. Lisäksi kilpailussa arvostettiin Josin kertomia asioita Pohjois-Savon ruokakulttuurista ja meidän omista perinteistämme. Pohjois-Savon ruokakulttuurilla on siis mielestämme vahva tulevaisuus ja hyvät odotukset tuleville vuosille

3 TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksellä tarkoitetaan toimintaa, jossa tavoitteena on kehittää täysin uusi tai paranneltu tuote. Tuotekehitys on prosessina monivaiheinen ja se sisältää kaikki tuotekehityksen vaiheet. Näitä vaiheita ovat: tuoteidean etsiminen, tuotekehityshankkeen käynnistämiseen tarvittavien tietojen selvittäminen, varsinainen tuotteen luonnostelu, optimointi, yksityiskohtainen suunnittelu, työpiirustusten tekeminen, käyttöohjeiden laatiminen sekä tuotantomenetelmien kehittäminen. Yrityksen tuotekehitystoiminta on yhteydessä yrityksen menestymiseen ja onkin yrityksen toiminnassa yksi keskeisimmistä edellytyksistä. Yrityksen on huolehdittava tuotekehityksestä jatkuvasti. Jos näin ei tehdä, voi yrityksille tulla aikoja, jolloin tuotteet ovat vanhentuneita ja niiden myynti vähenee merkittävästi tai loppuu pahimmassa tapauksessa kokonaan. (Jokinen, 1999, 9.)

Tuotekehityksessä asetetut tavoitteet pyritään täyttämään niin hyvin kuin ne teknisesti ovat mahdollisia ja tarkoituksenmukaisia. Myös taloudelliset aspektit on syytä ottaa huomioon. Kun tuotekehitystä tehdään, joudutaan siinä tekemisiin yleensä lähes kaikkien ihmiselämän alueiden kanssa. Tuotekehityksessä tarvitaan myös luonnontiedon tuntemusta ja hyviä kykyjä luovaan, käytännölliseen työhön. Tuotekehityksessä voi myös olla kyse joko täysin uudenlaisen tuotteen/palvelun suunnittelemisesta tai vaihtoehtoisesti jo olemassa olevan tuotteen/palvelun kehittämisestä tai parantamisesta. Tällöin pyritään siihen, että kyseisestä tuotteesta/palvelusta tulee teknillisesti aiempaa parempi ja jopa halvempi valmistaa. Tavoitteena voi myös olla jonkun tunnetun järjestelmän sovittaminen uudelleenlaiseen tarkoitukseen. Tällöin yksityisiä osasia joudutaan suunnittelemaan uudestaan, mutta ratkaisuperiaate säilyy yhä entisenään eikä tavoitteena ole alun perinkään ollut täysin uuden tuotteen suunnitteleminen. (Jokinen, 1999, 9-10.)

3.1 Tuotekehityksen vaiheet

Tuotekehitys voidaan helposti jakaa neljään toimintavaiheeseen (KAAVIO 1.) Tuotekehitys aloitetaan tuotekehityshankkeen käynnistämällä. Tämä vaihe on yrityksen menestyksen kannalta hyvin oleellista. Tässä vaiheessa käydään läpi ennen lopullista tuotekehityshankkeen toteuttamispäätöstä uuden tuotteen kehittämiskustannukset, saatavat tuotot, markkinointinäkyvät sekä myös työterveydelliset ja ympäristönsuojelulliset kysymykset. Käynnistysvaihe päättyy tässä vaiheessa myönteisenä kehityspäätökseen. Kaikki kehityspäätökseen osallistuneet henkilöt eivät osallistu suoraan tuotekehitystyöhön. (Jokinen, 1999, 14.)

Tuotekehityksessä siirrytään seuraavaksi luonnosteluvaiheeseen. Tässä vaiheessa on myös mahdollista, että kaikki henkilöt ovat täysin uusia. Tämä on syy, miksi luonnosteluvaihe aloitetaan tehtävän analysoinnilla. Kehityspäätöksestä lähtien, uudelle tuotteelle asetetaan vaatimukset ja tavoitteet. Tässä yhteydessä keskustellaan kehityspäätöksen tekijöiden kanssa, mikäli tulee ilmi seikkoja, joita ei kehityspäätöstä tehtäessä otettu riittävästi huomioon. Näistä koostetaan luonnostelun tueksi vaatimuslista. Vaatimuslistan jälkeen luonnostelua jatketaan ratkaisumahdollisuuksien etsimisellä. Työ on hyvä aloittaa tehtävän yleistämisellä, jotta päästään irti mahdollisista ennakkokäsityksistä, joita ongelman analysointivaihekin on mahdollisesti saattanut synnyttää. Yleistyksessä on myös tärkeää

selvittää tehtävän olennaisimmat ongelmat ja kokonaistoiminto. Tästä jatkettaessa kokonaistoiminto jaetaan osatoimintoihin ja niille etsitään ideointimenetelmillä ratkaisumahdollisuuksia. Kun siirrytään luonnostelun viimeiseen vaiheeseen, valitaan siinä osatoimintojen ratkaisusta parhaimmat ja niitä yhdistelemällä etsitään kokonaistoiminnon ratkaisuperiaatteita. Vaihtoehtoisia ratkaisuja arvostellaan valittujen kriteerien perusteella. Näistä ratkaisusta valitaan yksi tai mahdollisesti useampikin kehitettäväksi konkreettiseksi luonnoksi. Näin saadaan tulokseksi yksi tai useampi ratkaisuluonnos. Yleensä ratkaisuluonnoksista kehitetään lopulliseksi tuotteeksi vain yksi luonnos, jonka takia ne on arvosteltava huolellisesti parhaan lopputuloksen aikaansaamiseksi. (Jokinen, 1999, 14-15.)

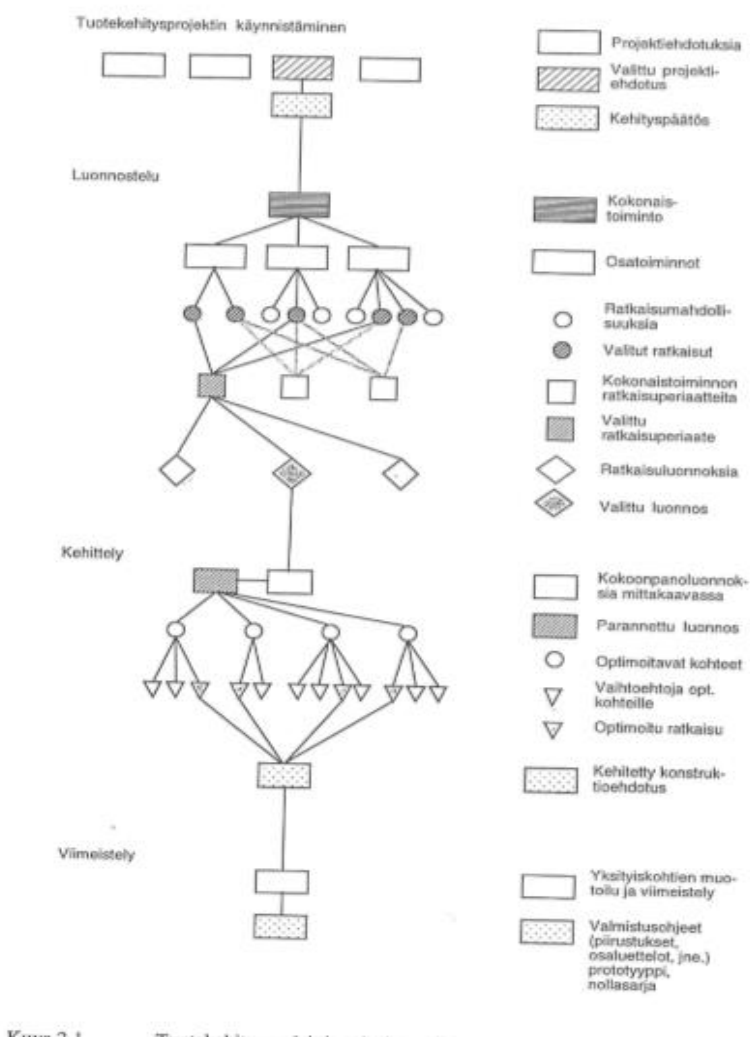
Tämän jälkeen siirrytään tuotteen kehittelyyn. Kehittelyssä valitun ratkaisun kokoonpanon luonnos laaditaan mittakaavassa. Näin pyritään havaitsemaan teknisesti ja taloudellisesti heikkoja kohtia, jotka tullaan myöhemmin poistamaan. Lopputuloksena on yksi tai useampi parannettu ja tarkistettu mittakaavainen suunnitelma. Jos kehitettävä on toiminnan kannalta merkittävä tuote, paikallistetaan tuotteesta kustannuksiin ja teknisiin ominaisuuksiin liittyvät osat, jotka optimoidaan. Optimoinnissa käytetään usein arvoanalyysia, jolla selvitetään esimerkiksi edullisin geometria tai vaihtoehtoiset raaka-aineet. Kun kaikki vaatimukset täyttävä konstruktio saadaan aikaiseksi, on kehitysvaiheen päätöksen aika. Kehitysvaiheen päätöksessä on saatu aikaiseksi kehitetty konstruktioehdotus. Jos käy niin, ettei kehitysvaiheen vaatimuksia pystytä toteuttamaan, täytyy silloin kehitystyö aloittaa alusta ja valita siihen lähtökohdaksi täysin uusi ratkaisuluonnos. (Jokinen, 1999, 15.)

Viimeisessä vaiheessa suoritetaan konstruktion viimeistely. Tässä vaiheessa laaditaan toimintaohjeet tuotteen viimeistelyyn kuten reseptit, piirustukset tai käyttö- ja huolto-ohjeet. Jos tuote tulee sarjavalmistukseen, valmistetaan siitä tavallisesti koekappale eli prototyyppi. Siinä vielä tutkitaan, vastaako tuote täysin asetettuja tavoitteita. Prototyypin jälkeen on vielä mahdollisuus valmistaa ns. nollasarja, jolloin saadaan lisätietoa tuotteen ominaisuuksista ja valmistushajonnasta. Nollasarjalla pystytään lisäksi testaamaan suunniteltuja valmistusmenetelmiä. Kun viimeistelyvaihe on suunniteltu loppuun, voidaan yrityksessä tehdä viimeiset päätökset tuotannon aloittamisesta ja valmistettavan tuotteen lanseeruksesta. (Jokinen, 1999, 17.)

3.2 Tuotekehitys ruokapalveluissa

Tuotekehityksellä ruokapalveluissa tarkoitetaan ruokalistoilta löytyvien ruokien kehittämistä, sekä ruokaohjeiden ja annoskorttien vakiointia. Käytössä olevia ruokaohjeita päivitetään raaka-aineiden hintojen muuttuessa tai käytössä olevien raaka-aineiden ominaisuuksien muuttuessa. Ruokalistalla olevien ruokien ajankohtaisuutta ja kiinnostavuutta voidaan myös arvioida väliajoin sekä tehdä siihen tarvittaessa tuotekehitystä. Tuotekehitykseen sisältyy myös ruoanvalmistusmenetelmien ja työtapojen kehittämistä tehokkaammaksi sekä hinnoittelu ja kustannusten seuranta. Tuotekehitykseen sisältyy myös tavarantoimittajien kilpailuttaminen, jotta ne saadaan vastaamaan ammattikeittiön toimivuutta. Tärkeimpinä ovat raaka-aineiden hinta, laatu ja toimitustavat. Arviointiperusteita toimittajan valinnassa ovat mm. toimitusvarmuus, luotettavuus ja asiakassuhteen laatu. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 19–20.)

Tuotekehitykseen liittyy myös ruokatuotannon toteutuksen suunnittelua. Se on toiminnan edellytysten eli resurssien suunnittelua ruokalistan ja ruokaohjeiden pohjalta. Näitä voivat olla esimerkiksi keittölaitteiden käyttö sekä työntekijöiden työaika. Tämänkaltaisen suunnittelu edellyttää tarkkaa tietoa tai arviota valmistettavien ruokien määristä. Valmistettavien määrien pohjalta luodaan sitten käytettävät ruokaohjeet. Ruoanvalmistuksen etenemisen suunnittelu, työnjako ja raaka-aineiden tilaus ovat tämän prosessin avaintekijöitä. Toteutusta suunnitellaan myös, sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Näihin tekijöihin vaikuttavat esimerkiksi käytössä oleva työvuorolista ja tavarantoimitusten sovitut aikataulut. Suunnittelun lopuksi on tuotettu tuotantosuunnitelma, jota käytetään käytännön toteutukseen. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 20.)



KAAVIO 1. Tuotekehitysprojektin toimintavaiheet. (Jokinen 1999, 16.)

4 RUOKALISTASUUNNITTELUPROSESSI

4.1 Ruokalistasuunnittelun historia

Ruokalista on ensimmäinen asia mikä meille asiakkaille illallisesta tulee mieleen tai Ranskan kielestä lainattu **menu**. Menyy, ruokalista; aterian kokoonpano, ruokalajien kokonaisuus (Turtia 2009, 344). Sana menu tarkoittaa paperia tai vastaavaa objektia, joka tuo esille ruokalajien yksityiskohdat, maut, tekstuurit tai aterian vaiheet. Menun pääasiallinen tarkoitus on kertoa asiakkaalle tarjolla olevat raaka-aineet ja ruokalajit, sekä keittiön henkilökunnan ammattitaito. Ruokalistalla luodaan keittiölle perusta mille keittiön toiminta rakentuu. (Meiselman, 2000, 270–272.)

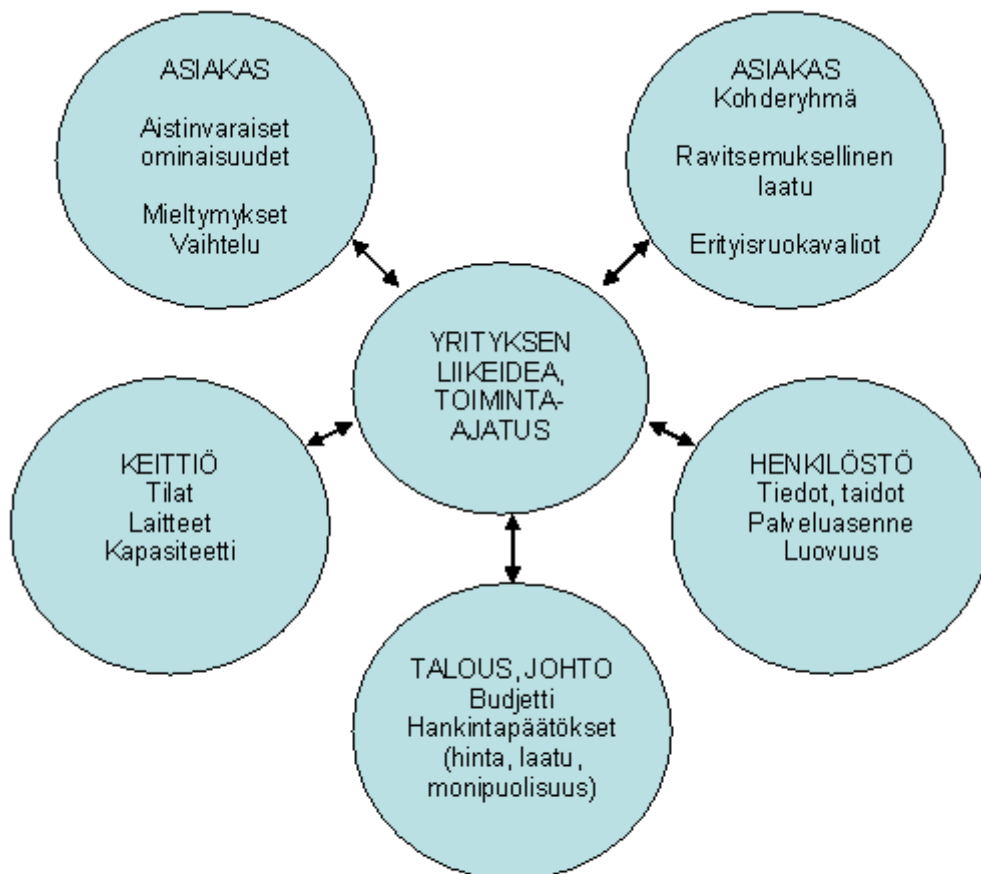
Länsimaisessa keittiössä ateria muodostuu eri osista. Alkuruoka eli *hors d'oeuvre*, *pääruoka plat principal* ja jälkiruoka eli *desert*. Ruokalajien määrä voi vaihdella tilanteen mukaan, mutta aterian jaksotus pysyy samana. Aterian makumaailman on tarkoitus muodostaa kaari, kevyestä alkuruoasta, rikkaampaan ja tuhdimpaa pääruokaa, jonka kautta päästään yksinkertaiseen ja raikkaaseen jälkiruokaan. Ruokalistan on tarkoitus rakentaa asiakkaalle ravitsemuksellisesti tasapainoinen ja gastronomisesti jännittävä ateria. Illallisen on tarkoitus poiketa tavanomaisesta ruokailukokemuksesta kotioloissa luomalla kokemus luksuksesta. Kokonaisvaltaisesti hyvän ruokalistan suunnittelu on haastavaa. Pääasia on pyrkiä pitämään makuasti raikkaana, yllättyneenä ja innostuneena läpi ruokailun. (Meiselman, 2000, 270–272.)

Ruokalista suunnitteluun alettiin panostaa 1800-luvulla. Tuon ajan varakkaimissa yksityiskodeissa alettiin suosia räväköitä suuria kulinaristisia aterioita. Hotellien ja ravintoloiden yleistyessä, yleistyi myös ulkona syömisen käsite. Ravintolaruoka alkoi kehittyä nykyisenkaltaiseen kokemukseen. Ruokalajit alkoivat saada nimiä historiallisten tapahtumien tai maantieteellisten paikkojen mukaan. Myös keittiömestarit alkoivat nousta esiin. Heidän johdollaan keittiöhenkilökunta alkoi kehittää ravintolakokemusta. Ravintolat alkoivat henkilöityä tiettyyn keittiömestariin ja hänen tyyliinsä. Esimerkkeinä mainittakoon Augusto Escoffier, Alexis Soyr. (Talvi 1989, 261–263.) Aikansa mestareiden luoma ruokalistan käsite pysyi muuttumattomana aina 1970 luvulle asti, jolloin kehittyi **Cuisine Nouvelle** käsite. Cuisine nouvelle muutti ravintolaruoan kevyemmäksi, visuaalisemmaksi ja keskittyen raaka-aineiden luonnolliseen makuun. (Meiselman, 2000, 270–272.)

4.2 Ruokalistasuunnittelun vaiheet

- Yrityksen tai yhteisön kohderyhmä ja toiminta-ajatus
- Kohderyhmä
- Ruokatrendit
- Keittiön ja henkilökunnan vahvuudet
- Raaka-aineet
- Budjetointi

- Ruoka-listan tyyppi



KAAVIO 2: Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia asioita. (Suomen Virtuaaliammattikoulu 2006.)

4.3 Ruokalistasuunnittelu ja siihen vaikuttavat tekijät

Ruokalistaa voidaan pitää ruokatuotannon toteutuksen suunnittelun ja keittiötyöskentelyn lähtökohdaksi. Se perustuu ammattikeittiöissä toiminta-ajatukseseen, liikeideaan, asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin. Suunnittelu sisältää monia osia ja siinä on hyvä ottaa huomioon monenlaisia tekijöitä. Suurkeittiöissä ruokalistat suunnitellaan useiksi viikoiksi kerrallaan. Suurkeittiön ruokalistan pohjana on ns. runkoruokalista, jossa ilmaistaan pääruokien raaka-ainevaihtelut sekä ruokalajityyppien vaihtelut. Suurkeittiöiden ruokalistaa on täten tarpeen tullen helppo muokata esimerkiksi raaka-aine puutosten tai muiden epäselvien asioiden takia. Suurkeittiöiden sijaan ravintoloissa käytetään yleisesti A'la carte listoja. A'la carte listoilla annokset ovat selkeästi jaettuna omiin kohtiinsa: alku, pää ja jälkiruokiin, jolloin asiakas voi valita näistä joko yksittäisen annoksen tai koostaa oman ateriakokonaisuutensa. Listat uusiutuvat yleensä liikeidean mukaan 1-4 kertaa vuodessa. Uudistumisväli voi olla myös tiheämpi, riippuen tietysti liikeideasta. Ravintoloilla voi olla myös käytössä erikseen tilausmenut,

jotka on räätälöity asiakkaiden kokous ja juhlatilaisuuksia varten. Kustannussyistä ravintoloissa laaditaan myös lounaslistoja lyhyelle aikavälille. Näin varaudutaan suurkeittiöiden tapaan omiin vakioasiakkaisiin sekä asiakasryhmiin. (Lampi ym. 2009, 22–23.)

Apuna ruokalistasuunnittelussa käytetään vakioruokaohjeita ja annoskortteja. Vakioruokaohjeet helpottavat keittiön työskentelyvalmiutta, koska niillä lasketaan ruokalajien vaatimaa työmäärää ja koneiden sekä laitteiden tarvetta. Uudistuksia vakioruokaresepteihin tehdään asiakkailta saatujen palautteiden mukaan ja aterioita suunnitellessa on tärkeää tavoitella vaihtelevuutta ja monipuolisuutta. Tuotekehitys on myös osa tätä suunnittelua. Annoskorkeilla taas tarkoitetaan liikeidean mukaisia ja tuotekehityksessä syntyneitä ruokalista- ja ateriasuunnittelun apuvälineitä. Annoskortti koostuu valmistettavan ruokalajin ohjeesta, siihen kuuluvista lisäkkeistä sekä raaka-aine hinnasta ja myyntihinnasta. Myyntihinnan lisäksi kortissa näkyvät myös tiedot työkustannukset peittävästä myyntikatteesta sekä arvonlisäverosta. Annoskortin avulla ravintoloissa syntyvät helposti lounas- ja a'la carte listat, sekä tilausmenut. Näin ollen annoskortit ovat erinomaisia työkaluja päivittäisessä ravintolan työssä ja kustannusten arvioinnissa. (Lampi ym. 2009, 23–24.)

Ruokalistasuunnittelussa on huomioitava erilaisia tekijöitä liittyen itse ruoanvalmistyöhön, ravitsemuksellisiin asioihin ja yleiseen gastronomiaan. Kun ruokalistaa suunnitellaan, on tärkeää tietää mitä asiakas haluaa. Tätä varten ensimmäiseksi selvitetään asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Toiveet ja tarpeet voivat olla hyvinkin erilaisia, riippuen asiakaskunnasta ja miljööstä, sekä asiakasmäärästä. Tämän vuoksi asiakkailta saatu ja kerätty palaute on hyvin tärkeä tekijä, joka ohjailee ruokalista- ja ateriasuunnittelua. Keittiöissä myös aterioiden lukumäärä ja tarjoamisajat vaikuttavat suunnitteluun. Siinä missä sairaaloissa ja varuskunnissa tarjotaan koko päivän kaikki ateriat, tarjotaan henkilöstöravintoloissa ja oppilaitoksissa yleensä vain lounas. Joissain hotelleissa saatetaan tarjota myös pelkkä aamiainen. (Lampi ym. 2009, 24–25.)

Ruokalistasuunnittelussa on myös tärkeää keskittyä gastronomisiin tekijöihin. Nämä käsittävät ruoan aisteihin vaikuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi ruoan haju, maku, lämpötila, rakenne ja ulkonäkö. Jo ruoan värillä voi olla houkuttelevuuden kanssa paljon tekemistä. Tätä houkuttelevuutta lisää monipuolinen kasvien käyttö lautasella. Ruoan rakenteita ja muotoja on helppo muokata erilaisilla raaka-aineiden valinnoilla, käsittelyllä ja kypsennystavoilla. Samat asiat mitkä vaikuttavat siis ruoan gastronomiseen tasoon, vaikuttavat myös ravitsevuuteen. Suunnittelussa on panostettava myös siihen, etteivät samat raaka-aineet, ruokalajien rakenteet ja valmistusmenetelmät toistu aterian eri osissa. (Lampi ym. 2009, 25–26.)

Monipuolisen ja vaihtelevan ruokalistan suunnittelua joko mahdollistavat tai rajoittavat käytettävissä olevat tilat, koneet ja laitteet. Keittiösuunnittelu ja ruokalistasuunnittelu ovat riippuvaisia toisistaan. Nämä määrittellään liikeideassa ja toimintaperiaatteessa. Yleensä jo keittiötä suunnitellessa on ajateltu liikeidean mukaista asiakaskuntaa, jolloin ruokalistasuunnittelussa onnistuminen on paljon helpompaa. Monitoimisuutta erilaisiin ruokalistoihin tuovat erilaiset monikäyttöiset uunit sekä padat. Näin saman laitteen eri kypsennysmenetelmät hallitseva kokki pystyy uudistumaan ja monipuolistamaan listalta löytyviä aterioita. Huomioitavaa on myös laitekuormitus. Kaikki ruokalajit eivät voi olla

samaan aikaan uunissa, jos esimerkiksi padat ovat käyttämättöminä. Periaatteena on, että samalla aterialla ruoat ovat eri tavoin valmistettuja. Tämä on hyvä asia myös laitekuormituksen kannalta. Varsinkin kun aterialla on tarjolla useita vaihtoehtoja, on ajoituksessa otettava huomioon laitteiden käyttökapasiteetti, jotta ruoat saadaan tarjoiltua samanaikaisesti. Suunnittelutyötä on helpottamassa vakioruokaohjeissa ja annoskorteissa oleva tieto valmistukseen tarvittavista laitteista ja valmistuksen vaatimasta valmistusastioiden täyttömäärästä, eli mitoituksesta. Näin on helppo laatia sellaisia ruokalajeja, joiden valmistukseen keittiön laitevarustus riittää ja toimii hyvin. (Lampi ym. 2009, 27-28.)

Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan tarkasti keittiöhenkilökunnan määrä ja niiden ammattitaito. Ammattikeittiöiden henkilökunta on Suomessa koulutettua ja ammattitaitoista eikä ammattitaidon puutetta voida pitää syynä monipuolisen, vaihtelevan ja myyvän ruokalista suunnitteluun. Ongelma tuleekin, kun koulutettua ja osaavaa henkilökuntaa täytyy löytää myös sijaisiksi. Sijaisten ja esimerkiksi vuokratyöntekijöiden tai extraajien sitouttaminen toimintaan olisi paitsi yrityksen, myös työntekijöiden kannalta hyödyllistä. Työntekijöiden määrä vaikuttaa varsinkin ammattikeittiöiden toimintaan ja raaka-aineiden jalostusasteeseen. Oppilaitoksissa ja vanhainkodissa tarvitaan erilaisia määriä henkilökuntaa, koska vanhaikodissa hoidetaan kaikki päivän ateriat ja oppilaitoksissa yleensä vain lounas. Kun taas keittiöissä käytetään enemmän jalostettuja raaka-aineita eli puolivalmisteita, tarvitaan henkilökuntaa huomattavasti vähemmän. Jalostettujen tuotteiden käyttö voi olla välttämätöntä myös siksi, jos yrityksellä ei ole riittävästi ammattitaitoista henkilökuntaa käytettävissä. (Lampi ym., 28.)

Henkilökunnan työvuorolista kannattaa myös ottaa huomioon suunnittelussa. Viikolla on yleensä hyvä käyttää enemmän henkilökuntaa esivalmisteluun, jotta henkilökunnan tarvetta voidaan viikonloppuisin vähentää. Ammattikeittiöissä tässä voidaan suosia myös ns. Cook and Chill-tuotantotapaa, jossa valmiit ruoat jäähdytetään nopeasti ja kuumennetaan uudestaan tarjoilua varten. Hyvä on myös muistaa, että ruoan tuottaminen erilaisissa keittiöissä on paljon enemmänkin kuin pelkkää ruoanvalmistusta. Keittiöissä työntekijöiden huolehdittavana on myös esimerkiksi asiakaspalvelua, siivoustyötä, tavaroiden vastaanottoa ja varastonhuoltoa. Suunnittelussa huomioidaan myös näidenkin tapahtumien vaatima työaika. (Lampi ym. 2009, 28.)

Riippumatta siitä toimiiko ammattikeittiö yrityksenä vai pidentäänkö sen toimintaa yllä julkisin varoin, ovat keittiön kustannukset ruokalista- ja ateriasuunnittelun kohteena. Kustannukset pidetään molemmissa tapauksissa mahdollisimman alhaisina. (Lampi ym. 2009, 29.)

Lammen, Laurilan ja Pekkalan (2009), mukaan keittiön kokonaiskustannukset muodostuvat useista tekijöistä:

Raaka-ainekustannuksista, työkustannuksista, kuljetuskustannuksista, energia-, vesi-, jätehuolto-ym. kustannuksista, koneiden ja laitteiden hoito- ja huoltokustannuksista sekä pääomakustannuksista. Kun ruokalajeja valitaan erilaisille ruokalistoilta, täytyy ravintoloiden ja ammattikeittiöiden mieltä tarkasti erilaisten kustannustekijöiden vaikutus kokonaiskustannuksiin. Huomio kiinnittyy tällöin lähinnä raaka-aine ja työkustannuksiin. Jos raaka-aineina on puolivalmisteita tai valmisruokia, saavat energia-, jätehuolto- ja logistiikkakustannukset enemmän huomiota. Ruokalajeja valitessa pidetään

mielessä, että vaikka jonkun ruokalajin raaka-ainekustannukset olisivat alhaiset, voivat sen työku-
stannukset taasen nousta kalliimmiksi. Keittiöissä lasketaankin usein kustannuksia, jotta selvitetään
milloin työ kannattaa tehdä itse ja milloin se taas on halvempaa ostaa työvaihe jostakin muualta.
Tähän käytetään apuna kustannuslaskentaa. Kustannuslaskenta osoittaa yritykselle, onko muualta
ostetun työn vaikutus kokonaiskustannuksiin isompi vai pienempi, verrattuna siihen tehdäänkö työ
itse. Tätä varten selvitetään työn vaatima työmäärä sekä työhinta, palkka ja henkilöstösivukului-
neen. Näiden avulla yritys voi esimerkiksi laskea, onko lihakeiton eri ainesosat halvempi tehdä itse
vaiko ostaa valmiiksi alihankkijalta. (Lampi ym. 2009, 29.)

Kustannustekijöiden lisäksi suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon myös ruoan laadullisia arviointi-
perusteita. Näitä ovat ruoan maistuvuus, esteettisyys, ravitsevuus ja asiakkaan myönteinen koke-
mus. Periaatteena voidaankin käyttää, että kun työ tehdään itse, niin siitä saadaan asiakkaalle mai-
nittuja lisäarvoja. Työ taas voidaan siirtää teollisuudelle, jos asiakkaan näkökulmasta itse tehdyn ja
muualla valmistetun tuotteen kohdalla ei ole laadullisia eroja. On myös hyvä ottaa huomioon raaka-
aineiden saatavuus. On hyvä pitää ravintolassa raaka-aineiden suhteen joustovaraa, jos kohdataan
ennalta arvaamattomia tarjouksia tai muita tilanteita. Raaka-ainetoimituksissa voi myös esiintyä yllä-
tyksiä, vaikka hankintoja ja tilauksia olisikin hoidettu ajoissa ja huolellisesti. Tällaisia tilanteita varten
varastossa on hyvää pitää puolivalmisteita tai aterian osia joko pakasteena, säilykkeenä tai kuivat-
tuna. Näin ateria voi syntyä nopeasti asiakkaalle mahdollisista toimitus tai saatavuusongelmista huo-
limatta. (Lampi ym. 2009, 29-30.)

4.4 Erityisruokavaliot

Ateria- ja ruokalistasuunnitteluun kuuluu olennaisena osana erityisruokavaloiden suunnittelu. Sairaa-
lakeittiöissä nämä erityisruokavaliot muodostavat ison osan ruokalistasuunnittelua. Ne kuuluvat
myös olennaisena osana potilaan hoitoa. Erityisruokavaliot kuuluvat osana ateriasuunnittelua ja asia-
kaspalvelua kaikissa keittiöissä, niin ammattikeittiöissä kuin ravintoloissakin. Nämä ateriat vaikutta-
vat työmäärään eri tavoilla riippuen siitä, valmistetaanko ne keittiössä erillisillä asemilla vai muunne-
taanko ne valmiista ruokalajeista. Ravintoloissa erityisruokavaliot muunnetaan listalla olevista ruoka-
lajeista. Ammattikeittiössä ne valmistetaan erillisinä, kuitenkin hyödyntäen muutakin ruoanvalmis-
tusta. (Lampi ym. 2009, 27.)

Moni erityisruokavaliota noudattava on kokenut ongelmia ravintoloissa. Eettisten syiden vuoksi ruo-
kavaliota noudattavalle väärät ruoka-aineet eivät koidu kohtaloksi. Jos allergia on vakava, tilanne on
täysin toinen. Suomalaisista aikuisista viitisen prosenttia kärsii ruoka-aineallergioista. Vakavaa aller-
giaa kutsutaan anafylaktiseksi shokiksi ja siitä voi saada jopa sydämenpysähdyksen ja hengitystei-
den estämisen. Ravintolatyöntekijät eivät aina käsitä, kuinka vakavia allergiat saattavat olla. Vastuu
virheistä on näissä tapauksissa aina ravintoloilla. Kokin on myös oltava tarkkana, ettei ruokaan
päädy allergisoivia aineita. Ihmiset pitävät ravintoloiden työntekijöiden koulutusta puutteellisena ja
tiedonpuutetta on havaittavissa ravintolatyöntekijöissä. Monille ihmisille on tarjottu väärää ruokaa
tosin sairaalassakin. (Tillaeus, 2018.)

Vaikka erityisruokavaliot olisi otettu hyvin huomioon, voi siihen päätyä allergeeneja myös kontaminaation kautta. Erityisruokavalioita noudattavat eivät voi esimerkiksi syödä gluteenittomia tuotteita, jos ne ovat olleet samassa vitriinissä tavallisten tuotteiden kanssa. Ongelma on varsinkin noutopöydissä, kun kaikki ruokat ovat vierekkäin esillä. Ruokatrendit sekoittavat nykypäivän ravintolatyöntekijöitä ja saatetaan kuvitella allergian tarkoittavan vain kyseisen raaka-aineen välttelyä. Näitä asioita erityisruokavaliolliset ihmiset joutavat usein tenttaamaan työntekijöiltä. Etenkin vanhempi työsukupolvi saattaa olla hieman pihalla, koska ei ole tapahtunut uudelleenouluttamista, jota alalla vaaditaan. (Tillaeus, 2018.)

Muutama vuosi sitten voimaan tullut EU-direktiivi velvoittaa Suomessa ravintolat kertomaan asiakkaille allergeeneja ja intoleransseja aiheuttavista raaka-aineista. Määräykset ovat kuitenkin käytännössä epäselviä ja allergialiittoon tuleekin säännöllisiä yhteydenottoja huonoista merkinnöistä. Osa merkinnöistä saattaa myös olla harhaanjohtavia. Euroopassa taso on tosin parempi kuin Suomessa ja EU:n tulisikin tarkentaa allergeeneja aiheuttavien ainesosien säännöksistä. (Tillaeus, 2018.)

5 MENU JA RESEPTISUUNNITTELU

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus oli suunnitella ja kehittää Pro Agria/Pohjois-Savon maa ja kotitalousnaisille reseptivihkonen Pohjois-Savon ruokalajeista. Vihkosen toteutimme sekä englannin että suomen kielellä ja sisältäen ruokaohjeet, pienet tarinat sekä kuvia. Tuotekehitysprosessimme käsitti menujen ideoinnin, reseptiikan laatimisen ja annosten kuvaamisen vihkosta varten. Reseptit laadimme ammattikeittäihin suunnitellulla Jamix-ohjelmalla, jolla varmistimme hintojen pysyvän maltillisina ja reseptit helposti käytettävänä. Jamix Ruokatuotantopalvelu on ammattikeittäiden hallintaan kehitetty ohjelmisto. Jamixin avulla kaikenlaiset ammattikeittäöt voivat helposti laatia reseptejä, suunnitella ruokalistoja, arvioida kustannuksia, hallita varastoa sekä hallita ateriatilauksia. Lisäksi ohjelma tarjoaa myös edistyneen ravintoarvolaskennan. Näistä ominaisuuksista on paljon hyötyä keittiön sisäisiin tarpeisiin ja sujuviin yhteyksiin asiakkaisiin päin. (Jamix, 2017.) Emme kuitenkaan opinnäytetyössämme keskittyneet hintojen tarkasteluun, vaan käytimme jamix ohjelmaa lähinnä reseptien kriittisempään tarkasteluun. Toimeksiantajamme ei vaatinut meiltä täydellisesti laskettua reseptiikkaa, vaan tärkeimmiksi asioiksi muodostuivat toimivat reseptit ja valmiin vihkosen ulkoasu. Jamixia käytimme työssämme lähinnä luotettavuuden parantamiseen.

Reseptejä ja pohjoissavolaista ruokakulttuuria on tarkoitus tulla jakamaan opinnäytetyömme muodossa erilaisissa ProAgrian/Pohjois-Savon maa ja kotitalousnaisten järjestämässä tapahtumissa, ympäri Eurooppaa. Näin varmistuu opinnäytetyömme jatkuvuus sekä tuotteen käyttö myös tulevaisuudessa. Tuotekehitysprosessimme sisälsi menujen ideoinnin, suunnittelun sekä ruokien kuvaukset. Lisäksi vihkoseen tuli pienet tarinat Pohjois-Savon ruokakulttuurista sekä kaikista vuodenajoista reseptien lisäksi.

5.1 Menujen suunnittelun lähtökohdat

Syksyn 2018 aikana aloimme ideoida ruokalajeja menuihin, perehdyttyämme ensiksi menusuunnittelun teoriaan sekä pohjoissavolaisen ruokakulttuuriin. Ensimmäisessä tapaamisessa ehdotimme vain kolmea ruokalajia vihkoomme, mutta saimme tilaajalta toiveen, että niitä olisi voinut olla enemmän. Näin päädyimme hänen kanssaan tekemään kolme menukokonaisuutta, eli yhteensä yhdeksän ruokalajia. Alusta asti menut suunniteltiin toteutettavaksi vuodenaikojen mukaan. Neljä vuodenaikaa olisi meidän ja toimeksiantajan mielestä tuonut hieman liian laajan kokonaisuuden, joten päädyimme yhdistämään kevään ja kesän omaksi menukseen. Kevät oli ja on savolaisessa kalenterissa raaka-aineellisesti niukinta aikaa, joten oli luonnollista yhdistää kevät toiseen, runsaampaan vuodenaikaan. Lähetimme suunnittelemamme listat myös ohjaajallemme Seija Mäelle ja saimme sekä häneltä, että toimeksiantajaltamme muutamia korjausehdotuksia. Korjasimme muutamia raaka-aineita enemmän aiheeseen sopiviksi, vaihtaen esimerkiksi yhden jälkiruoan pääraaka-aineen seljankukasta ruusunterälehtiin. Lisäksi poistimme muutamia mielestämme turhia komponentteja ja saimme menut haluamaamme tilaan. Näistä lähtökohdista tilasimme Savonia-ammattikorkeakoululta raaka-aineet ja järjestimme kahden päivän ruokakuvaukset.

5.2 Ruokakuvaukset

Järjestimme vihkoseen tulleiden ruokien kuvauksen 13.11.2018 ja 14.11.2018 Savonia-ammattikorkeakoulussa opetuskeittiöllä. Ensimmäisenä päivänä teimme pakastimeen tarvittavia työläimpiä komponentteja, sekä valmistimme ensimmäisenä helpompia annoksia, jotka myös kuvasimme samana päivänä. Tavoitteemme oli kuvata annoksia sitä mukaan, kun niiden komponentit valmistuivat, jotta saimme annokset mahdollisimman hyvän ja tuoreen näköisinä kuvattaviksi. Kappaleessa olevat annokset esittelemme aloittaen syksyn menusta, koska siitä on luontevinta lähteä lukemaan savolaista ruokakalenteria.

Talven ruokalistasuosituksessa otimme huomioon paikalliset Pohjois-Savolaiset raaka-aineet saatuuden mukaan. Ruokalajit suunniteltiin vallitsevien ruokatrendien suuntaisiksi. Alkuruokana meillä oli Syysmenussa suolakuoressa paahdettu lanttu. (KUVA 1.) Lanttu on modernimpi versio nauriista, joka on Savon alueella perinteisesti ollut suosituin juures. Suolakuoressa päädyimme valmistamaan tuotteen, koska ajattelimme sen olevan nykypäivän versio saunassa haudutetuista nauriista, joita on Pohjois-Savossa perinteisesti aikaisempina aikoina valmistettu. Suolakuoressa hauduttamalla tuotteeseen saadaan syvä ja hienostunut maku. Kuvassa yksi olemme valmistaneet lanttu annoksen ja se on aseteltu heinäkoriin. Tällä on haettu hausalla tavalla mukaan myös Kuikka, joka on Pohjois-Savon maakuntalintu ja kori kuvastaa kuikan pesää ja uutta alkua. Pääruokana (KUVA 2.) meillä oli perinteinen savolainen madekeitto. Laadukkaat paikalliset juurekset ja maitotuotteet yhdistettynä paikalliselta kalastajalta saatuun päivän kalansaaliina tulleeseen huippulaatuiseen madefileeseen saa aikaan ylellisen modernimman version paikallisesta klassikosta. Keittoon on valmistettu kalakeittopohja juureksineen ja made filee on paistettu erikseen voissa pannulla rapeaksi tuoden mukavaa purutuntumaa. Kokonaisuuden jälkiruokana (KUVA 3.) on meidän näkemys perinteisestä Kaurahyveestä. Paikalliset omenat rapea kaura ja glögisemifreddo. Jälkiruoka tuo mieleen syksyisen illallisen talvisen hiihtoreissun mummolassa Iisalmessa.



KUVA 1: SUOLAPAAHDETTU LANTTU



KUVA 2: MADEKEITTO



KUVA 3: OMENAA; KAURAA JA GLÖGIÄ

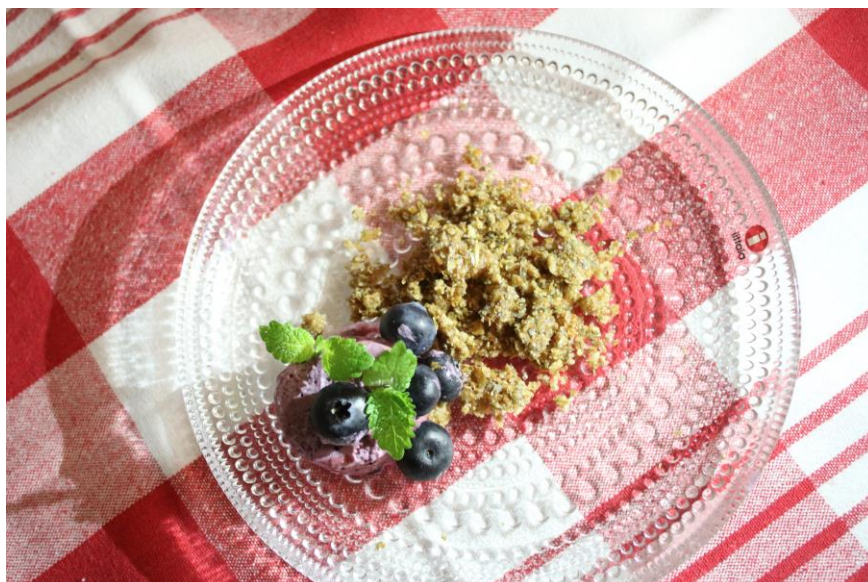
Syksyn ruokalistasuositukseen valitsimme alkuruoaksi Sienet (KUVA 4.) Karamellisoitu kantarelli, kirkastettu sieniliemi ja Jukolan juustolla gratinoitu crostini. Mielestämme laadukas kantarelli kuvastaa erinomaisella tavalla Pohjois-Savolaista metsämaisemaa ja niitä antimia, joita se on Pohjois-Savolaisille ihmisille antanut vuosisatoja ja tuhansia. Laadukkaista raaka-aineista keitetty sieniliemi ja Pohjois-Savolaisesta viljasta jauhetuista jauhoista valmistettu crostini nivoo yhteen Syksyisen sieniretken jälkeisen aterian aloituksen lämmittävän tunnelman. Kokonaisuuden pääruokana (KUVA 5.) on perinteinen Pohjois-Savolainen perinneherkku veripalttu. Maakuntamme on kuuluisa lihakarjastaan ja Syksyn ateriaan olemme koonneet periteitä kunnioittaen ylistyksen Savolaiselle lihataloudelle. Pääraaka-aineena meillä on Naudan ulkofilee. Annos tarjoillaan rapean palsternakkalastun ja hapokkaan puolukkakastikkeen kanssa. Annoksella on haettu vaikutteita mykyrokkaan, joka on perinteinen Savolainen herkkuruoka ja yksi kuuluisimmista Pohjois-Savolaisista ruoista. Syksyn ruokalistan jälkiruokana (KUVA 6.) on valittu maistuva mustikka bavaroise, ruiscrumble ja tuoreet paikalliset mustikat.



KUVA 4: Sieniliemi



KUVA 5: Naudan ulkofilee ja veripalattu



KUVA 6: Mustkkabavarois ja ruiscrumble

Kevään ruokalistasuosituksissa alkuruokana (KUVA 7.) on valittu Siilinjärveltä paikallisen tuottajan porkkanaa kolatun vuohenjuustoa ja rakuunaa. Annoksen innoituksena ovat perinteiset rakuunaporkkanat. Modernisoituna versiona annos tarjoillaan vuohenjuuston ja rakuunamajoneesin kera. Rakuunaporkkanat tuovat mieleen mummolan kasvimaan, josta poimitaan kevään ja alkukesän ensimmäiset porkkanat ja rakuunat. Rakuunan ja porkkanan liitto on todellinen Suomalainen klassikko ja ehdottomasti Pohjois-Savolaista ruokakulttuuria kuvastava täysin paikallisista raaka-aineista valmistettava annos. Kevään pääruokana (KUVA 8.) opinnäytetyössämme on käytetty fenkolirisotto ja Kallaveden kuhaa. Annoksen kruunaa pastiksella maustettu kermanen kastike. Kevään ja alkukesän ruokalistan jälkiruokana (KUVA 9.) on Suonenjoen mansikkaa, ruusu frozen-yoghurt, mansikkamarinkia ja valkosuklaata.



KUVA 7: Porkkanaa ja vuohenjuustoa



KUVA 8: Kuhaa ja fenkolirisottoa



KUVA 9: Ruusu frozen-yoghurt ja mansikkaa

Ruokalista suunnitteluprosessimme aloitimme omista ideoistamme, jotka sovelsimme toimeksiantajaltamme ProAgria Ry Pohjois-Savon maa, - ja kotitalousnaiset antamiin rajoihin. Yhteyshenkilömme Marja Niskanen ideoi kanssamme lähtöaskeleet suunnittelulle. Lähtökohtana oli idea käyttää mahdollisimman paljon paikallisia raaka-aineita ja ilmentää paikallista ruokaidentiteettiä. Vieremä ja Iisalmi on vahvasti karjatalous aluetta, joten oli loogista ottaa annoskokonaisuuksiin mukaan naudanlihaa jossain muodossa. Runsaat metsät antamiseen otettiin mukaan marjoihin ja sieninä, koska ne ovat olleet Suomalaisten metsästäjäkeräilijöiden ja agraariyhteiskunnan ruokavalion perusteina aikojen saatossa. Mansikka on otettu ruokasuositukseen, koska Suomenjoella kasvatetaan valtaosa Suomen mansikkasadosta ja se on vahvasti identifioitunut Suomen marja-aittana.

Ruokalajit on suunniteltu toteutettavaksi kotikeittiössä kotikokin taidoilla ja työvälineillä. Tekniikat ovat tavanomaisia ruoanlaittotekniikoita ilman turhia hienouksia. Useimmissa annoksissa on kuitenkin myös tilaa improvisoinnille ja monet raaka-aineista on vaihdettavissa saatavuuden ja kokkaajan omien mieltymysten mukaan.

Ruokalistakokonaisuuksien makumaailma on pyritty kokoamaan toisiaan täydentäväksi. Annoksiin on haettu erilaisia tekstuureja ja makupareja täydentämään toisiaan. Jälkiruoat ovat kevyitä ja raikkaita olematta raskaita. Pääruoat ovat maukkaita olematta samalla raskaita tai tunkkaisia. Jälkiruoissa on haettu kevyitä ja helposti lähestyttäviä, joissa on erilaisin tekstuurein haluttu hakea toisiaan täydentävät komponentit.

Halusimme hakea ruokien komponentteihin mahdollisimman paljon laadukkaita paikallista makumaailmaa kuvastavia raaka-aineita. Juurekset on tunnetusti tällä alueella ollut iso osa paikallisten ruokavaliota ja niitä käytetään tuoreeltaan ja perinteisesti maakuopasta haettuna. Proteiinit ovat lihaa ja kalaa kuvastaen Pohjois-Savon maatalouskulttuuria ja sinisenä peltojen lomassa hohkavia järviä.

Opinnäytteen haastattelu osuudessa haastattelimme sähköpostin välityksellä kahta Pohjois-Savon alueella toimivaa keittiömestaria, jotka molemmat tunnetaan ravintoloissaan paikallistuotteiden käytöstä ja Pohjois-Savon alueen tunnetuksi tuomisesta. Haastattelun hoidimme sähköpostitse. Lähetimme heille 8 kysymystä liittyen Pohjois-Savon ruokakulttuuriin ja sen tulevaisuuteen. Vastauksien perusteella koostimme tähän kappaleeseen näkyviä Pohjois-Savon ruokakulttuurista tällä hetkellä ja siitä, mitä se tulee olemaan tulevaisuudessa. Keittiömestarit olivat Harri Vehviläinen Puijon torniravintolasta sekä Juuso Rautiainen ravintola Mustasta Lampaasta. Molemmat ravintolat ovat mukana kappaleessa 4.3 mainitussa RuokaSavo hankkeessa. Kysymykset olivat rakennettu niin, että niistä saisi laajan käsityksen niin ruokakulttuurista nyt, kuin sen tarjoamista mahdollisuuksista tulevaisuudessa.

Minkälaisen näet Pohjois-Savon ruokakulttuurin tällä hetkellä?

Molemmat vastattavat näkevät ruokakulttuurin olevan tällä hetkellä hyvällä tasolla ja ainakin nousussa. Nousua tapahtuu nimenomaan uusien ja nuorten alalla toimivien ihmisten avulla. Uusia ravintoloita tulee hyvään tahtiin ja useat näistä ravintoloista myös tukevat paikallisia tuottajia sekä paikallista osaamista. Elintarvikkeet tuotetaan vastattavien mukaan pienissä yrityksissä, joiden avulla laatu ja persoonallisuus pysyvät raaka-aineiden takana. Kuopio mielletään Pohjois-Savon ruokakeskuksena ja varsinkin vuoden 2020 Euroopan gastronominen aluetitteli auttaa sitä lisää nousuun tulevaisuudessa. Tällä hetkelläkin se kilpailee Helsingin, Tampereen ja Turun jälkeen seuraavista sijoista Suomen niin sanotuissa ruokakaupunkilistoissa. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Miten koet perinteiden vaikuttavan Pohjois-Savon ruokakulttuuriin tänä päivänä?

Perinteiden vaikutuksen koetaan olevan vielä suhteellisen heikolla tasolla, mutta selkeästi nousussa. Ideoita ammennetaan ravintoloissa kuukausittain ruokaperinteistä uusiin annoksiin. Lapsuusmuistoja hyödyntämällä saadaan ravintoloissa tämän päivän moderniin ruokiin vanhan ajan tuntua. Pohjois-savolainen ruokakulttuuri on vielä hieman lapsenkengissä, mutta siihen saadaan muutosta koko ajan ja tulevaisuudessa toki lisääkin. Perinteet ovat siis molempien vastaajien käytössä ja ideoinnissa mukana omissa ravintoloissaan. Näin perinteitä saadaan ylläpidettyä ja jatkettua tulevillekin sukupolville. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Mitä asioita tuli parantaa Pohjois-Savon gastronomiassa?

Ravintolakentässä Pohjois-Savon tulisi luoda enemmän mahdollisuuksia pienyrittäjille ja paikallisille toimijoille. Toiminta keskittyy tällä hetkellä liikaa ketjuyrityksiin, tosin tämä on vastaajien mukaan koko Suomen laajuinen ongelma. Pienemmille yrityksille olisi luotava parempia mahdollisuuksia toimia ravintolakentällä. Ketjuttamisen takia ravintoloiden hinnat ovat pysyneet maltillisina, jolloin laadukkaampia ja lähellä tuotettuja ravintoloita voidaan helposti pitää "elitistisimpinä ja kalliimpina. Näin innovatiivisempaa ja erikoisempaa ruokaa ei välttämättä saada suurille asiakasmassoille. Markkinoinnillisesti maakuntaa voisi parantaa ja se onkin tällä hetkellä pienellä tasolla. Olisi tärkeää tuoda esille erikoisempia tuotteita ja paikallisuutta. Maakuntien osaamista pitäisi tuoda myös enemmän

esille, tällä hetkellä valtamedioissa lähes kaikki gastronomiset uutiset liittyvät Helsinkiin ja sen ympäristöön. Pohjois-Savosta löytyy kuitenkin paljon yrityksiä, jotka ovat erikoistuneet raaka-aine toimituksiin ja erikoisempiin tuotteisiin. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Mistä gastronomisista asioista Pohjois-Savo voisi olla vielä ylpeämpi ja mitä voisi tuoda enemmän esille?

Pohjois-Savo voisi olla ylpeämpi paikallisista pientoimittajistaan, järvikaloista, metsien antimista (sisältäen riistan, marjat ja villiyrtit). Lisäksi olisi hyvä korostaa maatalouden suurta jalansijaa. Maataloutta on helppo hyödyntää päivittäin ja sen esille tuomiseen voisi panostaa enemmänkin. Näin saataisiin myös uusia toimijoita ja tuottajia mukaan helpommin. Esille voisi myös tuoda enemmän alueen vahvaa koulutusta ja ruoka-alaa. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Minkälaisia kehitysmahdollisuuksia näet Pohjois-Savon ruokakulttuurissa?

Kehitysmahdollisuudet ovat todella hyvät. Vuoden 2020 European Region of Gastronomy tunnustus tulee varsinkin muuttamaan ajattelua savolaisesta ruokakulttuurista ja se pitäisikin pystyä käyttämään mahdollisimman hyvin hyödyksi. Tunnustus tuo mukanaan myös paljon uusia asiakasvirtoja, jotka on osattava hyödyntää monilla eri gastronomisilla tavoilla. Kehityskohteeksi mainitaan myös puhtaan luonnon hyödyntäminen matkailu- ja ravitsemusalalla sekä varsinkin suurten kesäisten tapahtumien esilletuontia. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Mitkä ovat tärkeimmät asiat, kun pohjoissavolaista ruokakulttuuria kehitetään?

Tärkeimpinä asioina kehityksessä on yhteistyö erilaisten ravintoloiden, pientoimittajien ja koulujen sekä opetuksen välillä. Näin saadaan kaikki toimialat mukaan ruokakulttuurin kehitykseen. Kehityksessä myös usko ja ylpeys omasta tekemisestään on tärkeällä tasolla. Omasta tekemisestään on hyvä olla vahva visio, jolloin sen markkinointikin helpottuu huomattavasti. Pitkistä perinteistä on hyvä ottaa oppia myös kehitykseen ja niitä onkin hyvä tuoda esille. Markkinoinnin kehityksessä on hyvä yksilöidä markkinointia, varsinkin asiakkaalle tuotettavan tiedon näkökulmasta. Asiakkaan tietoa ruokakulttuuristamme on myös hyvä lisätä. Viimeisimpänä paikallisten raaka-aineiden tunnetavuutta, kehittämistä ja ennakkoluulotonta käyttöä on hyvä lisätä. Puhtaasta luonnosta saadaan melkein mitä vain raaka-aineita ja sen hyödyntäminen on tärkeä kehityskohde. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Miten koet, että voit omilla tekemisilläsi olla kehittämässä Pohjois-Savon ruokakulttuuria eteenpäin?

Ihmisten ravintolakäyttäytymistä muuttamalla niin, että ei pelkästään merkkipäivinä käytäisi ravintolassa syömässä. Näin siitä saataisiin tehtyä maakunnassammekin yleisempää ja samalla tuotua ihmisten tietoon uudenlaisia paikallisia raaka-aineita, reseptejä ja markkinointia erilaisissa medioissa. Omat tekemiset ovat myös tärkeitä, kun toimitaan paikallisten pientuottajien yhteydessä ja kehite-

tään heidän tuotteitaan yhä paremmiksi. Näin omilla tekemisillä voidaan helposti tuoda tunnettuutta Pohjois-Savolaisiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Näistä raaka-aineista, kun luodaan uudenlaisia ruokalajeja ihmisten maisteltaviksi, saadaan pohjoissavolaista ruokakulttuuria vietyä eteenpäin helposti omalla tekemisellään. Lisäksi sosiaalista mediaa on hyvä hyödyntää omassa tekemisessään mainostamalla pohjoissavolaista ruokakulttuuria, sillä se on helppo ja nopea tapa tuottaa pienimuotoista sisältöä aiheesta. (Vehviläinen 2018-11-04; Rautiainen 2018-11-08.)

Missä näet Pohjois-Savon ruokakulttuurin 5 vuoden kuluttua?

5 vuoden tähtämellä ei uskalla vielä toiveita pitää Pohjois-Savon ruokakulttuurista. Toiveissa olisi, että koko ravintola-ala ja suomalaisten ruokakulttuuri olisi mennyt merkittävästi eteenpäin. Toki kun koko Suomen ruokakulttuuri menee eteenpäin, myös pohjoissavolainen ruokakulttuuri seuraa perässä. (Rautiainen 2018-11-08.)

Pohjoissavolainen ruokakulttuuri on sekä Suomen mittapuulla että kansainvälisesti tunnettua ja arvostettua. Ravintoloista Pohjois-Savon alueella on tullut arvostettuja ja niiden ruokien ansiosta hyviä matkakohteita. Pohjoissavolaiset pientoimittajat ovat Suomen mittapuulla kärkitasoa ja tuotteet hyviä sekä haluttuja erilaisissa ravintoloissa, myös muualla Suomessa. (Vehviläinen 2018-11-04.)

Näistä vastauksista on pääteltävissä, että vastaajien mielestä Pohjois-Savon ruokakulttuuri on tällä hetkellä nousussa ja kuitenkin hyvällä tasolla. Vastaajat toivoisivat parannusta pienten yritysten tukemiseen alueellamme ja enemmän markkinointia sekä käyttöä paikallisiin pientuotteisiin. Tähän asiaan onkin hyvä huomata, että European Region of Gastronomy hakemuksessa pientuottajien ja yritysten tukeminen mainittiin yhtenä tärkeimmistä asioista. Asia on siis selvästikin tärkeä monille toimijoille. Perinteiden vaikutus on nousussa, mutta vastaajien mielestä sitäkin voisi lisätä enemmän. On hienoa huomata vastauksissa Savon alueen keittiömestareiden pitävän oman alueensa ruokakulttuuria ja perinteitä arvossaan. Heidän kehittämisideansa toimisivat varmasti alueen ruokakulttuurin markkinoinnissa ja olemme myös samaa mieltä heidän mielipiteissään pienistä yrityksistä. Pienten yritysten ongelma on tosin mielestämme koko valtion kokoinen, joten sen muuttaminen vain yhdessä maakunnassa on hyvin vaikeaa. Mutta pienillä teoilla senkin voi saada toimimaan ja samalla lisää arvostusta paikallisesta ruokakulttuuristamme.

Vastaajat olivat kehityskohteista ja ruokakulttuurin kehityksestä samaa mieltä. Tapahtumilla ja pientuottajien arvostuksella pohjoissavolainen ruokakulttuuri kehittyi heidän mukaansa helpoiten ja siihen ei välttämättä tarvita jättimäisiä panostuksia. Muina tärkeinä asioina koettiin yhteistyö eri toimialojen välityksellä sekä markkinoinnin parantaminen, varsinkin puhuttaessa luonnosta ja antiimista. Vastaajilla oli puolestaan erilaiset mielipiteet siitä, minkälaista ruokakulttuuri on 5 vuoden kuluttua. Toinen uskoon asioiden etenevän huomattavalla vauhdilla ja pohjoissavolaisen ruokakulttuurin nousevan lähes täysin uudelle tasolle 5 vuoden. Toinen vastaajista oli puolestaan paljon skeptisempi ja toivoi vain koko Suomen ruokakulttuurin nousua. Viimeisen kysymyksen vastauksista on pääteltävissä, että alueen keittiömestareista osa uskoo tulevien vuosien ja saavutusten (European

Region of Gastronomy 2020) vaikuttavan paljon enemmän kuin toiset. Tämä on mielestämme mielenkiintoinen asia, koska juuri yhteistyöllä ja samoihin tavoitteisiin uskomisella ruokakulttuurimme kehittyisi mielestämme parhaiten. Pohjois-Savon ruokakulttuurin tulevaisuus on kuitenkin alan tekijöiden mielestä hyvässä ja nousevassa tasossa ja tulevat vuodet näyttävät kehityksen suunnan parhaiten.

6 POHDINTAA VALMIISTA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Tämä opinnäytetyö vahvisti käsitystämme siitä, kuinka tärkeää huolellinen suunnittelu on toteutettaessa ruokalistan suunnittelua. Oli kyseessä sitten näytösluonteinen projekti, ravintola tai kuten tässä opinnäytetyössä on käsitelty. Tämä opinnäytetyö on hyvä esittely pohjoissavolaisesta ruoasta ja ruokakulttuurista ja sen esilletuomisesta suurelle yleisölle jonkun tapahtuman yhteydessä. Opinnäytetyötä tehdessämme matkasimme syvälle pohjoissavolaiseen ruokakulttuuriin. Sillä on runsas historia, jonka kehitykseen on vaikuttanut yhteiskuntamme kehitys. Suomalainen ruokakulttuuri on saanut alkunsa alkuperäiskansojen vaeltaessa pohjoiseen runsaiden kalantäyteisten järvien ja riistaisten metsien perässä. Yhteiskuntamme kehittyessä feodaali yhteiskunnaksi maatalous on muokannut suomalaisen ihmisen ravintoa viljelykasvien ja karjatalouden yleistyessä. Maakuntamme alueella on vahva karjatalous ja monet ruokalajimme tässäkin opinnäytetyössä sisältävät lihaa jossain muodossa.

Käsittelimämme teoriat tuotekehityksestä ja ruokalistasuunnittelusta auttoivat meitä opinnäytetyön suunnittelussa hyvin. Teoriat tukivat meitä varsinaisessa produktissa ja saimme niistä apua työmme kokonaiskäsityksen laajentamiseen. Ymmärsimme hyvin mitä kaikkea uudenlaisen tuotteen kehitys vaatii, sekä saimme käsityksen kuinka paljon erilaisia asioita ruokalistasuunnittelu ja siihen liittyvät asiat vaativat. Ymmärsimme myös molempien työvaiheiden kaikki vaiheet ja osatekijät. Nämä teoriat auttoivat meitä käytännön suunnittelussa ja itse työnteossamme. Lisäksi käsitelimme teoriassa toiminnallisen opinnäytetyön sekä käyttämämme haastattelun teorian, joka auttoi meitä hyvin sisäistämään, miten työ toteutettiin. Saimme myös selkeän käsityksen toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta.

Opinnäytetyömme perimmäisenä tarkoituksena oli esitellä savolaista ruokakulttuuria ja tuoda sitä modernisti nykypäivään. Omat haasteensa toiminnallisessa opinnäytetyössämme toi tyyppillisten raaka-aineiden valinta sekä perinneruokien löytäminen ja päivittäminen nykypäivään ja tulevaisuuteen. Perinteitä ei mielestämme pidä lähteä liiaksi rikkomaan vaan ne on päivitettävä modernilla otteella. Kaikki ruokalajit eivät pohjaudu suoraan perinneruokiin, vaan ne ovat päivitetympiä versioita siitä, mitä entisaikaan ja nykypäivänä Pohjois-Savossa syödään. Lisäksi ruokalajeissa on mukana ulkomaalaisiakin raaka-aineita sopivassa suhteessa, jotta reseptit ovat tarpeeksi moderneja ja kansainvälisiä. Säilytimme kuitenkin pohjoissavolaisen ideologian ja perinteen annoksissamme.

Tavoitteenamme opinnäytetyössä oli myös reseptien toistettavuus jonkun muun toimesta. Tämän loimme tekemällä resepteistä tarpeeksi yksinkertaisia ja helppolukuisia kotikeittiöihin. Ohjeet luotiin neljälle hengelle, joka on yleensä normaali keittokirjamainen ruokaohje. Resepteihin jätettiin kuitenkin tilaa ihmisten luovuudelle eikä niitä ollut määritelty täysin tarkasti. Tämä on mielestämme tärkeää, sillä monikaan ei välttämättä pidä täysin sotilaallisen tarkoista ruokaohjeista. Kuvat annoksista ovat vain esimerkkejä, eivätkä täysin yksiselitteisiä toimintaohjeita.

Ruokalistan tai kausimenujen suunnittelu ProAgrian vihkoseen oli mielestämme opinnäytetyön antoisin osuus. Sen avulla saimme pohtia raaka-ainevalintoja useasti näkökulmasta (kestävä kehitys, eettisyys, ravitsemus, perinteet). Omalle ammattitaidollemme tämä oli hyvä lisä. Tämänkaltainen ruokalistan suunnittelu eroaa ravintolan ruokalistasuunnittelussa siinä mielessä, että vihkosen ruokalajit on oltava helposti saatavilla ja helposti toteutettavissa tavallisen ihmisen kotikeittiössä. Myöskään ravintolakeittiön perusprosesseja ei tarvinnut ottaa huomioon. Omaa ammatillista kehitystämme korosti myös ruokien kuvaaminen ja ruokalajien visuaaliseen presentaatioon perehtyminen.

Opinnäytetyön pohjalta työstimme vihkosen, joka esittelee pohjoissavolaista gastronomista maakuntaa kohti vuoden 2020 tavoitteita. Ruokalajit on huolellisesti valittu tuomaan esille kulttuuria, makumieltymyksiä ja viemään maakuntamme ruokakulttuuria kohti tulevaisuutta. Tätä vihkosta voisi mielestämme parhaiten hyödyntää esitellessä osana Pohjois-Savon ruokamaakuntaa. Lisäksi tuote sopii erilaisiin toimeksiantajamme tapahtumiin, joissa laitetaan pohjoissavolaista ruokaa, tai puhutaan pohjoissavolaisesta ruokakulttuurista.

6.1 Produktin pätevyys ja luotettavuus

Produktin pätevyyttä eli validiutta voidaan arvioida muutamalta kantilta. Vaikka emme tehneet opinnäytetyön tuloksista varsinaista tutkimusta, saimme silti palautetta työn onnistumisesta vain ohjaajalta ja toimeksiantajalta. Näin arvioimme menujen onnistumista ja saimme produktiin luotettavuutta. Opinnäytetyömme voidaan katsoa olevan validi, sillä käsittelemämme teoria tuki käytännön tavoitteitamme. Työn lopputulos vastaa myös asetettuja tavoitteita ja heijastuu hyvin käsiteltyyn teoriaan.

Luotettavuuden arviointi perustuu ruokakuvauksiin ja kirjoitettuihin resepteihin reseptivihossa. Ruokien kuvauspäivänä Savonian edustaja oli välillä valvomassa ruokien tekemistä. Teimme reseptit ennen kuvauksia valmiiksi ja korjasimme niitä tarpeen mukaan. Jouduimme tekemään muutamia muutoksia raaka-aine suhteisiin ja korjasimme nämä Jamix ruokatuotanto-ohjelmaan. Luotettavuuden reseptien toistettavuuden pyrimme varmistamaan tekemällä tarvittavat mittaukset reseptien tekovaiheessa, jotta saimme vihkoseen hyvin toimivat ja helposti muidenkin tehtävissä olevat reseptit. Vaikka meiltä ei vaadittu työssämme Jamixin tarkkoja laskelmia, paransi sen käyttö kuitenkin työmme luotettavuutta. Jos olisimme tehneet reseptit ilman minkäänlaista ohjelmaa, olisi niiden tekeminen vaikeutunut huomattavasti ja lisännyt epäluotettavuutta työssämme.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella muokkasimme vihkoseen tulleita tekstejä ja käsitelimme kuvia hieman parempaan suuntaan. Teimme resepteistämme selkeälukuisempia ja muutimme niistä pois niin sanottuja ”ammattisanoja”, joita toimeksiantajamme piti hieman vaikealukuisena. Palautteen perusteella käsitelimme myös vihkosen tekstejä ja tekstien toimivuutta. Näillä toimilla paransimme myös luotettavuutta työssämme.

Yksi tärkeimmistä luotettavuuden kriteereistä eli luotettavuus toteutuu produktissa hyvin. Selkeät kuvat ja reseptit antavat kenelle tahansa mahdollisuuden toteuttaa ja valmistaa produkti. Produktia voidaan siis pitää luotettavana.

6.2 Johtopäätökset

Tutkiessamme pohjoissavolaista ruokakulttuuria kiinnitimme huomiota erityisesti siihen, miten niukkaa ja vähäpitoista pohjoissavolaista ruokakulttuuria on ollut. Syöminen rakentui lähes kokonaan erilaisten juhlien ympärille ja muuten syötiin erityisen vaatimattomasti. Nykypäivänä erilaisia ruokaan liittyviä tapahtumia on alueella paljon enemmän ja muutenkin ruokakulttuurin kehitykseen panostetaan aivan eri tavalla. Ollikaisen ym. (2000) mukaan juhlapyhät noudattelivat talojen ruokailujen järjestystä ja tarjottavia ruokalajeja. Näin on toki vielä tänäkin päivänä, mutta huomattavasti vapaammin kuin ennen. Oli mielestämme mielenkiintoista huomata, miten paljon samankaltaisia ruokalajeja pohjoissavossa syödään vielä tänäkin päivänä, mutta erilaisia juhlapyyhiä on huomattavasti vähemmän. Sesonkiajattelu ja paikallisten tuotteiden käyttö oli elinehto ennen, mutta niin kuin kappaleessa 5.3 olevista haastatteluista käy ilmi, niitä suositaan ja tuetaan tänäkin päivänä todella paljon.

Pohjois-Savon ruokakulttuuria markkinoidaan nykypäivänä ja tulevaisuudessa puhtaiden metsien ja luonnonantimien avulla. Näihin asioihin myös haastatteluihin vastanneet keittiömestarit ottivat kantaa ja sanoivat meidän olevan vielä liiankin vaatimattomia näistä asioista. Näistä asioista on ruvettu puhumaan vasta nykypäivänä enemmän ja niiden markkinointi tulee varmasti korostumaan myös tulevaisuudessa. Kappaleen 5.3 haastatteluista on myös nähtävissä, miten alueella toimivat keittiömestarit uskovat yhteistyön voimaan ja monien eri alojen yhteistyöhön ruokakulttuurin kehittämisessä. Siksi onkin hyvä huomata, miten kaikissa nyt ja tulevaisuudessa tapahtuvissa hankkeissa luotetaan monien eri alojen ja monenlaiseen yhteistyöhön.

Johtopäätöksenä työstämme voi huomata, miten erilaiset asiat pyrkivät samaan päämäärään pohjoissavolaisten ruokakulttuurin edistämiseksi. Perinteitä kunnioitetaan ja niille annetaan tilaa myös uudessa ruokafilosofiassa. Nykypäivän tapahtumissa tehdään paljon yhteistyötä ja markkinoinnissa korostetaan myös yhteistyön voimaa. Pohjoissavolaista ruokakulttuuria elää vahvana tulevaisuudessa ja on hyvissä käsissä, kun sitä rakennetaan eteenpäin. Paljon tapahtumia ja tekoja on jo tehty, sekä paljon on vielä tulossa tulevaisuudessa. Mielestämme tässä työssä käydään hyvä katsaus ruokakulttuurin moniin osiin, josta lopuksi on koostettu paperille reseptejä, jotka auttavat ymmärtämään mistä pohjoissavolaisten ruokakulttuurissa on loppujen lopuksi kyse.

Työtämme on tarkoitus tulla käyttämään erilaisissa ProAgria Pohjois-Savo ry:n ja Maa- ja kotieläinnaisten järjestämissä tilaisuuksissa joissa, keskustellaan ja perehdytään Pohjoissavolaiseen ruokakulttuuriin. Reseptejä on tarkoitus toteuttaa yhdessä tilaisuuksiin osallistuvien kanssa. Näin työmme on hyödyllinen niin toimeksiantajille, kuin reseptien toteuttamiseen osallistuville asiakkaillekin.

7 LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AIRAKSINEN, Tiina, VILKKA, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö, Ohjaajan Opas. 1-2 painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- ELY-KESKUS 2018. Maidontuotanto kasvoi Pohjois-Savossa yli puoli miljoonaa litraa tilojen vähentymisestä huolimatta (Pohjois-Savo). Elinkeino, liikenne- ja ympäristökeskus. [Viitattu 2018-11-21.] Saatavissa: <https://www.ely-keskus.fi/web/ely/-/maidontuotanto-kasvoi-pohjois-savossa-yli-puoli-miljoonaa-littraa-tilojen-vahentymisesta-huolimatta-pohjois-savo>
- HAUTALA, Inkeri, PORALA, Minna 2016. Savolainen ruokakulttuurimenu suunnittelussa, case: kahvila Wanha Cafe. Savonia-Ammattikorkeakoulu. Matkailu, ravitsemis- ja talousala. Opinnäytetyö, [Viitattu 2018-11-19]. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104264/Polari_Minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HIILAMO, Heikki s.a. Tutkivan toimittajan internetopas. Jyväskylän Yliopisto. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/tutkiva/tti/toimittaja/muuta.htm>
- HINKKANEN, Jenni 2017. KOHTI RUOKAMAAKUNTAA2020. Selvitys Kuopion alueen yritysten arvoista ja valmiudesta sitoutua European Region of Gastronomy verkoston toimintaperiaatteisiin. Savonia-Ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139370/Hinkkanen_Jenni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HUNGRYFORFINLAND, 2017. Ruoka tärkeäksi, elämykselliseksi ja ostettavaksi osaksi Suomen matkailua! [Viitattu 2018-11-28.] Saatavissa: <http://www.hungryforfinland.fi/>
- JAMIX 2017. Kokonaisvaltainen ammattikeittiön tuotannon ohjausjärjestelmä. [Viitattu 2018-11-15.] Saatavissa: <http://www.jamix.fi/suomi/>
- JOKINEN, Tapani 1999. Tuotekehitys. 5. muuttumaton painos. Helsinki: Otatiето Oy, Hakapaino Oy
- LAMPI, Raija, LAURILA, Anelma, PEKKALA, Marja-Leena 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- LEHTINEN, Mika, PELTONEN, Harri TALVINEN Päivi 2003. Mestarikokin Käsikirja, Werner Söderström Osakeyhtiö
- MAA- JA KOTITALOUSNAISET s.a. Ruokasavohanke. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.maajakotalousnaiset.fi/hankkeet/ruokasavo-hanke-6155>
- MAA- JA KOTITALOUSNAISET s.a. Tietoa meistä. [Viitattu 2018-11-27.] Saatavissa: <https://www.maajakotalousnaiset.fi/mkn-tietoa-meista>
- MEISELMAN Herbert L 2000. Dimensions of the meal – The science, culture, business and art of eating, An Aspen Publication inc. Gaithersburg, Maryland
- MTK 2016. MTK-Pohjois-Savon esittely. Maa- ja metsäntaloustuottajain keskusliitto. [Viitattu 2018-11-21.] Saatavissa: https://www.mtk.fi/liitot/pohjoissavo/toiminta/fi_FI/esittely/
- NOUSIAINEN, Pirjo 2015. Savolainen ruokakulttuuri- ja kuinka se näkyy Ylä-Savon peruskoulujen kouluruokailussa syksyllä 2015. Savonia-ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-11-15.]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99421/Nousiainen_Pirjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- OLLIKAINEN, Eila, MÄÄTTÄLÄ, Sinikka, HÄMÄLÄINEN, Mauno 2000. Hyvvee ja hyvän parasta-savolainen keittokirja. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Savon ammatillinen instituutti.
- PATRAKKA, Jukka. 2017-06-14. Gastronomiatunnustus Suomeen: "Olette olleet parhaiten piilossa pidetty salaisuus, mihin olen tutustunut". Savon sanomat. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Suitsutusta-Kuopion-alueelle-Olette-olleet-parhain-pidetty-salaisuus-mihin-olen-p%C3%A4%C3%A4ssyt-tutustumaan/1001904>
- PELTONEN, Juha 2018. Suomen merkitys ruokamaana kasvaa – yhteinen visio vie eteenpäin. Aromi. [Viitattu 2018-11-28.] Saatavissa: <https://aromilehti.fi/artikkelit/suomen-merkitys-ruokamaana-kasvaa-yhteinen-visio-vie-eteenpain/?preview=1>
- POHJOIS-SAVO 2018. Maakuntasuunnitelma 2040. Maakuntaohjelma 2018-2021. Pohjois-Savon liitto.
- RAUTIAINEN Juuso 2018-11-04. Keittiömestari. [Sähköpostikeskustelu].
- RUOKATIETO 2018. Pohjois-Savo. [Viitattu 2018-11-21.] Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/alueelliset-erot-ja-erikoisuudet/maakunnat/pohjois-savo>
- RÄSÄNEN, Bertta 1985. Savolainen Keittokirja. 3.painos. Kuopio: Kustannuskiila Oy.
- SARES, Ilona, SAARI, Mira 2017. Kuopio Region Candidate 2020. [Viitattu 2018-11-29.] Saatavissa: <https://indd.adobe.com/view/78cffc58-8a93-46b7-b353-a34c55f9300a>
- SATOA s.a. SATOA Kuopio Food Festival. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.satoa.fi/satoa-kff/>
- SATOA s.a. Kuopion alueelle eurooppalaisen gastronomisen alueen tunnustus. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.satoa.fi/european-region-of-gastonomy/>
- SUOMEN VIRTUAALIAMMATTIKORKEAKOULU 2006. Tietojärjestelmät ruokatuotantoprosessin hallinnassa. [Viitattu 2018-11-15.]. Saatavissa: http://www2.amk.fi/mater/ravitsemissala/tietojrtp/ruokalistasuunnittelu_13073.html
- TALVI Jussi 1989. Gastronomian Historia. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki
- TASTESAVO.FI, 2018. Taste Savo-Gastronomy of Kuopio region. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <http://www.tastesavo.fi/>
- TILLAEUS, JUULIA, 2018. Allergikot syyttävät ravintoloita lukuisista virheistä ja hengenvaarallisista annoksista: "Perusasioista ei ole mitään käsitystä". Yle uutiset. [Viitattu 2018-11-27.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10042194>
- TURTIA Kaarina 2009, Gastronomian Sanakirja. OTAVA Kirjapaino OY.Keuruu.
- VEHVILÄINEN, Harri 2018-11-04. Keittiömestari. [Sähköpostikeskustelu].

8 LIITTEET

8.1 Jamix reseptiikka

Consomme		annoskoko	annoskoko	tarkeuus	
		423 g	4 kpl		
ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttöpaino	paino-havio	osapaino	riihiuomautus
1 Nauta lapa luullinen		1,000 kg	40 %	1,667 kg	
Valkosipuli		0,050 kg		0,050 kg	
Porkkana, pesty		0,100 kg	16 %	0,119 kg	
Sipuli	1 dl	0,100 kg	10 %	0,111 kg	
Timjami tuore		0,050 kg		0,050 kg	
Rosmariini, tuore		0,050 kg		0,050 kg	
Rakuuna tuore		0,050 kg		0,050 kg	
Lehtipersilja		0,050 kg		0,050 kg	
Kananmuna valkuainen	4,0 kpl	0,140 kg		0,140 kg	
Jauheliha, paisti 5%	1 ¼ dl	0,100 kg		0,100 kg	
Merisuola					

Paaahda lihoja ja kuorittuja juureksia uunissa 200 asteessa, kunnes ne tummuvat. Lisää kattilaan ja peitä vedellä. Lisää mukaan yrttejä ja keitä nesteen määrä n. puoleen. Siivilöi ja kieuhauta, laske lämpöä ja lisää mukaan sekoitetut valkuaiset ja jauheliha. Anna liemen kiehua hiljalleen, kunnes neste on kirkasta. Siivilöi ja mausta suolalla.

Roast beef and vegetables in the oven at 200 degree, until dark. Add to the pot and cover with water. Add herbs and cook until half of the liquid is vaporized. Strain and boil, then turn down the heat and add mixed egg whites and beef. Cook slowly until the liquid is clear. Strain and season with salt.

PAINOT	Raaka	Kypymäärävikko	Kypsä	jakohävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1,690 kg	0 %	1,690 kg	0 %	1,690 kg
annoskoko	423 g		423 g		423 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	5,43 €	0,00 €	5,43 €
kilohinta	3,21 €	0,00 €	3,21 €
annoshinta	1,36 €	0,00 €	1,36 €

KUVA 10. Consomme

Crostini

annoskoko 53 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivi huomautus
1 Patonki		0,150 kg		0,150 kg	
Oliiviöljy	2 rkl	0,030 kg		0,030 kg	
Juusto Cheddar		0,030 kg		0,030 kg	

Leikkaa patongista 3 siivua per annos. Paahda viipaleita oliiviöljyssä. Lisää pintaan raastettua juustoa ja sulata juusto crostinin pinnalle.

Cut baguette, 3 pieces per person. Roast slices in olive oil, then add crated cheese and melt the cheese on top of the crostini.

PAINOT	Raaka	työ-/mishäviö	Kypsä	jakelu-/häviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,210 kg	0 %	0,210 kg	0 %	0,210 kg
annoskoko	53 g		53 g		53 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	1,19 €	0,00 €	1,19 €		
klonihinta	5,67 €	0,00 €	5,67 €		
annoshinta	0,30 €	0,00 €	0,30 €		

KUVA 11. Resepti: Crostini

Karamellisoitu kanttarelli

annoskoko 184 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Vesi	4 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Sokeri	1 ¼ rkl	0,020 kg		0,020 kg	
Väkiiviinaetikka	4 ¼ rkl	0,080 kg		0,080 kg	
Laakerinlehti	2,0 kpl	0,002 kg		0,002 kg	
Valkosipuli		0,020 kg		0,020 kg	
Mustapippuri kokonainen	5,0 kpl	0,005 kg		0,005 kg	
Merisuola					
Kanttarelli tuore	3 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Sipuli salotti		0,060 kg	6 %	0,064 kg	

Lisää muut ainekset kattilaan, paitsi kanttarellit ja sipuli. Keitä aineksista liemi. Kuutioi sipuli ja puhdistetut kanttarellit ja kaada liemi ainesten päälle.

Add everything else to the pot, except chantarelles and onion. Cook broth from the ingredients and pour it over the cleaned chantarelles and diced onion.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,737 kg	0 %	0,737 kg	0 %	0,737 kg
annoskoko	184 g		184 g		184 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	3,39 €	0,00 €	3,39 €		
kilohinta	4,60 €	0,00 €	4,60 €		
annoshinta	0,85 €	0,00 €	0,85 €		

KUVA 12. Resepti: Karamellisoitu kanttarelli

Paahdettu palsternakka

annoskoko 25 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	riihihuomautus
1 Palsternakka		0,100 kg	20 %	0,125 kg	
Suola, hieno merisuola					

Kuori palsternakka. Jatka palsternakan kuorimista jotta saat ohuita lastuja. Paahda lastuja 180 asteisessa uunissa, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Mausta lopuksi suolalla.

Peel parsnip. Keep peeling the parsnip to achieve thin strips. Roast strips in 180 degree oven, until they have got little bit colour. Season with salt.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,100 kg	0 %	0,100 kg	0 %	0,100 kg
annoskoko	25 g		25 g		25 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	0,19 €		0,00 €		0,19 €
kilohinta	1,90 €		0,00 €		1,90 €
annoshinta	0,05 €		0,00 €		0,05 €

KUVA 13. Resepti: Paahdettu palsternakka

Naudanfilee		annoskoko	annoksia	tarve	
		110 g	4 kpl		
ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 Voi					
Rypsiöljy					
Merisuola					
Mustapippuri rouhe					
Rosmariini, tuore		0,030 kg		0,030 kg	
Valkosipuli		0,010 kg		0,010 kg	
Härkä ulkofilee		0,400 kg		0,400 kg	

Mausta puhdistettu liha suolalla ja mustapippurilla. Kuumenna pannu kuumaksi ja lisää voita, öljyä, rosmariinia ja valkosipulia pannulle ja paista lihaan kaunis väri kauttaaltaan. Kypsennä liha loppuun uunissa, sisälämmöksi 62 astetta. Anna lihan vetäytyä ja leikkaa viipaleiksi.

Season meat with salt and pepper. Heat frying pan and add butter, oil, rosemary and garlic. Roast meat until its nicely brown on all sides. Finish the meat in oven until 62 degrees. Let it rest and carve slices.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,440 kg	0 %	0,440 kg	0 %	0,440 kg
annoskoko	110 g		110 g		110 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishint	0,03 €	0,00 €	0,03 €
kilohinta	0,07 €	0,00 €	0,07 €
annoshinta	0,01 €	0,00 €	0,01 €

KUVA 14. Resepti: Naudanfilee

Veripalattu

annoskoko 199 g annoksia 4 kpl tarveuus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riviuomaus
1 Veri		0,300 kg		0,300 kg	
Keskiolut		0,200 kg		0,200 kg	
Ruisjauho	2 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Sipuli	½ dl	0,060 kg	10 %	0,067 kg	
Voi	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg	
Siirappi	2 rkl	0,050 kg		0,050 kg	
Merisuola	¼ tl	0,005 kg		0,005 kg	
Valkopippuri jauhettu					
Mustapippuri jauhettu					
Meirami kuivattu					

Kuori ja hienonna sipuli. Fresaa sipulia voissa kullankeltaiseksi. Sekoita kaikki aineet keskenään ja kaada seos voideltuun ja leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin tunnin ajan. Paloittele tarjolle.

Peel and chop onion. Sautee onion in butter until translucent. Mix all the ingredients and pour mixture buttered baking dish. You can also use parchment paper. Cook black pudding in 175 degree celsius for an hour. Cut into servings

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jaketuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,795 kg	0 %	0,795 kg	0 %	0,795 kg
annoskoko	199 g		199 g		199 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset			Yhteensä
	5,88 €	0,00 €			5,88 €

KUVA 15. Resepti: Veripalattu

Puolukkakastike

annoskoko 269 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivinvuomaus
1 Puolukka	1 ½ dl	0,100 kg		0,100 kg	
Vesi	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Sokeri	½ dl	0,060 kg		0,060 kg	
Kaneli tanko	1,0 kpl	0,005 kg		0,005 kg	
Appelsiinimehu	½ dl	0,060 kg		0,060 kg	
Sitruuna			25 %		
Punaviini	7 dl	0,700 kg		0,700 kg	

Lisää ainekset kattilaan ja anna nesteestä kiehua puoleen. Soseuta kastike sauvasekoittimella ja suodat se hienon siivilän läpi. Mausta tarvittaessa.

Add all the ingredients into saucepan and reduce by half. Puree the sauce with blender and strain. Season if necessary

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,075 kg	0 %	1,075 kg	0 %	1,075 kg
annoskoko	269 g		269 g		269 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	11,54 €	0,00 €		11,54 €	
kilohinta	10,73 €	0,00 €		10,73 €	
annoshinta	2,89 €	0,00 €		2,89 €	

KUVA 16. Resepti: Puolukkakastike

Mustikkabavaroise

annoslko 235 g annokk 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	rivituomailus
1 Liivatelehti	3,0 kpl	0,006 kg		0,006 kg	
Maito täysmaito	2 ½ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Vaniljatanke	1,0 kpl	0,003 kg		0,003 kg	
Sokeri	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Kananmuna keltuainen	4,0 kpl	0,080 kg		0,080 kg	
Kerma kuohu, laktoositon	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Mustikka	5 dl	0,300 kg		0,300 kg	

Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä 10 minuuttia. Lisää kattilaan maito, puolet sokerista ja halkaistu vaniljatanke. Kiehauta ja poista vaniljatanke. Vatkaa keltuaiset ja loput sokerista vaahdoksi, lisää joukkoon kuuma maito. Kuumenna seos 85 asteeseen ja lisää liivateet. Jäähdytä sen jälkeen 20 asteeseen. Vatkaa kerma vaahdoksi ja kääntele seokseen, lisää joukkoon myös mustikat. Kaa da seos annosvuokiin ja hyydytä kylmässä väh 2 tuntia, mielellään yön yli.

Soak gelatin leafs for 10 minutes in cold water. Add milk, half of the sugar and vanilla pot in medium sized pot. Boil and remove vanilla. Whisk egg yolks and rest of the sugar into foam and add the hot milk. Heat until 85 degree, add gelatin leafs and cool the mixture down to 20 degrees. Whip cream and add it slowly to the mixture. Add also the blubberies. Pour the mixture into serving dishes and chill in fridge atleast 2 hours, preferably overnight.

PAINOT	Raaka	kypymahavikko	Kypsä	jälkihavikko	Lopullinen
kokonaispaino	0,939 kg	0 %	0,939 kg	0 %	0,939 kg
annoslko	235 g		235 g		235 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	6,12 €	0,00 €	6,12 €
kllohinta	6,52 €	0,00 €	6,52 €
annosl hinta	1,53 €	0,00 €	1,53 €

KUVA 17. Resepti: Mustikkabavaroise

Ruiscrumble

annoskoko 225 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihiuomautus
1 Ruisleseet	1,8 l	0,300 kg		0,300 kg	
Voi	2 ½ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	3 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Sokeri	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	

Pehmennä voi ja lisää sokeri sekä vehnäjauhot

Soft the butter and add sugar and wheatflour

Lisää seokseen ruisleseet ja murustele crumble uunipellille

Add ryebran into the mix and make a crubmler to baking tray

Paista uunissa 225 asteessa rapeaksi

Heat the crumble at 225 celsius into a nice crunchy texture

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,900 kg	0 %	0,900 kg	0 %	0,900 kg
annoskoko	225 g		225 g		225 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonaisinta	2,70 €	0,00 €	2,70 €		
kilohinta	3,00 €	0,00 €	3,00 €		
annosinta	0,68 €	0,00 €	0,68 €		

KUVA 18. Resepti: Ruiscrumble

Suolapaahdettu lanttu ja hasselpähkinä

annoskoko
363 annoksia
4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	rivihuomautus
1 Suola karkea	4 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Vesi	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	6 dl	0,400 kg		0,400 kg	
Lanttu		0,500 kg	30 %	0,714 kg	
Hasselpähkinä, kokonainen	4 ½ rkl	0,050 kg		0,050 kg	

Sekoita suola, vesi ja vehnäjauho keskenään. Muotoile suolataikinasta leivinpaperille levy ja peitä lanttu suolataikinalla. Kypsennä lanttua 200 asteisessa uunissa kunnes se on täysin kypsä. Kuori suolataikina pois lantun päältä ja kuori samalla itse lanttu. Leikkaa lanttu sopivan kokoisiksi annospaloiksi ja tarjoile creme fraichen ja pähkinöiden kanssa. Koristele halutessasi yrteillä.

Paahda pähkinöitä kuivalla pannulla. Rouhi paahdettuja pähkinöitä hieman ja tarjoa lantun kanssa.

Mix salt, water and flour together. Shape the salt dough to the parchment paper and cover the swede with the dough. Cook the swede in 200 degree oven until its fully cooked. Peel the from swede and cut it to portion side pieces. Served with creme fraiche and roasted hazelnuts. Decorate with herbs.

Roast the hazelnuts in dry pan. Cut them with knife and serve with swede.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeleuhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 450 kn	0 %	1,450 kg	0 %	1,450 kg
annoskoko	363 g		363 g		363 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	1,40 €	0,00 €	1,40 €
kilohinta	0,97 €	0,00 €	0,97 €
annoshinta	0,35 €	0,00 €	0,35 €

RAJOITTAVAT AINEET

KUVA 19. Resepti: Suolapaahdettu lanttu ja hasselpähkinä

Savustettu creme fraiche

annoskoko 50 annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	riihiuomaus
1 Ranskankerma Creme fraiche kevyt vähälaktoosin	hd	0,200 kg		0,200 kg	
Merisuola					
Sitruuna			25 %		

Savusta creme fraichea savustuspöntössä tai savustuspyssyllä kunnes savu maistuu mutta ei hallitse liikaa. Jäähdytä creme fraiche ja mausta suolalla ja sitruunanmehulla. Tarjoa lantun ja pähkinöiden kanssa.

Smoke the creme fraiche with smokin gun or standard smoker until the smoke tastes but its not dominating. Cool the creme fraiche down and season it with salt and lemonjuice. Served with swede and hazelnuts

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,200 kg	0 %	0,200 kg	0 %	0,200 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	2,27 €	0,00 €		2,27 €	
kilohinta	11,35 €	0,00 €		11,35 €	
annoshinta	0,57 €	0,00 €		0,57 €	

KUVA 20. Resepti: Savustettu creme fraiche

Madekeitto

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	annoskoko	käyttöpaino	paino- häviö	annoskoko	annoskoko	tarkennus
1 Made			0,213 kg		0,213 kg		Kokonainen
Sipuli	2 ½ tl		0,013 kg	10 %	0,014 kg		
Peruna	2,6 kpl		0,179 kg	20 %	0,224 kg		
Herne pakastettu	½ dl		0,043 kg		0,043 kg		
Porkkana, pesty			0,043 kg	16 %	0,051 kg		
Voi	1 ¼ rkl		0,021 kg		0,021 kg		
Kerma kuohu, laktoositon	1 ¼ dl		0,128 kg		0,128 kg		
Suola							
Tilli				15 %			
Kalaliemi	1 ½ dl		0,160 kg		0,160 kg		

Jos käytät kokonaista madetta, nylje ja fileoi se ensimmäiseksi. Poista ruodot kalasta ja paloittele se kuutioiksi. Keitä mateen perkeitä vedessä n. 20 min, kuorien samalla pinnalle muodostuvaa vaahtoa. Jos käytät filettä jätä tämä työvaihe pois.

Kuori ja leikkaa peruna, sipuli ja porkkana tasakokoisiksi kuutioiksi. Keitä vihanneksia kalaliemessä kunnes ne ovat kypsiä. Lisää kerma, voi ja kalapalat ja herneet, hauduta miedolla lämmöllä kunnes kala on juuri ja juuri kypsää. Viimeistele keitto hienonnetulla tillillä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Tarjoa keitto ruisleivän kanssa

If your using a whole burbot, skin and fillet it first. Take the bones of the fish and cut it to medium-sized pieces. Boil the fish perings in the water for 20 minutes and peel the foam that comes on to the top. If your using a file of fish, leave this step away.

Peel and cut potatoes, onion and carrot to the same sized pieces. Boil the vegetables in the fishstock until they are completely cooked. Add cream, butter, fishpieces and peas. Poach on a gentle heat until the fish is barely cooked. Finish the soup with minced dill. Check the flauvor and season the soup with salt. Serve the soup with ryebread.

PAINOT	Raaka	kypymishävikki	Kypsä	jakeleuhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
annoskoko	200 g		200 g		200 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	1,88 €	0,00 €	1,88 €		
käsihintä	2,35 €	0,00 €	2,35 €		
annoshinta	0,47 €	0,00 €	0,47 €		

KUVA 21. Resepti: Madekeitto

glögisemifreddo

annoskoko
100 annoksia
4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivi huomautus
1 Kondensoitu maito		0,300 kg		0,300 kg	
Kerma kuohu, laktoositon	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Glukoosisiirappi		0,010 kg		0,010 kg	
Neilikka kokonainen	2,0 kpl	0,006 kg		0,006 kg	
Kaneli tanko	1,4 kpl	0,007 kg		0,007 kg	
Tähtianis		0,002 kg		0,002 kg	
Glögitiiviste Marli	½ dl	0,050 kg		0,050 kg	
Maito täysmaito	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	

Lämmitä maitoa kattilassa mausteiden kanssa muutama minuutti, siivilöi ja jäähdytä
 Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää kondensoitu maito, maustettu maito ja glögitiiviste.
 Kaada astiaan ja pakasta yön yli.

Warm milk with spices couple of minutes, strain and cool down
 Whip the cream and add condensed milk, spiced milk and mulled wine mixture
 Pour mixture in container and freeze it overnight

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeleuhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,675 kg	0 %	0,675 kg	0 %	0,675 kg
annoskoko	169 g		169 g		169 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	3,64 €	0,00 €		3,64 €	
kilohinta	5,39 €	0,00 €		5,39 €	
annoshinta	0,91 €	0,00 €		0,91 €	

KUVA 22. Resepti: Glögisemifreddo

Kauraomenahyve

annoskoko 189 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivituomautus
1 Kaurahiutale	1 dl	0,040 kg		0,040 kg	
Voi	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Kaneli jauhettu	1 ½ rkl	0,010 kg		0,010 kg	
Fariinisokeri	1 ¼ dl	0,100 kg		0,100 kg	
Omena kotimainen		0,500 kg		0,500 kg	
Vaniljasokeri	1 tl	0,004 kg		0,004 kg	

Sekoita kulhossa kaurahiutaleet, sulatettu voi, sokerit ja kaneli. Poista omenoista siemenkoti ja viipaloi ne kerrokseksi uunivuoan pohjalle. Kaada kauraseos omenoiden päälle. Paahda 200 asteisessa uunissa 30 minuuttia, kunnes seos on saanut kauniin värin.

Mix oatmeal, melted butter, sugars and grounded cinnamon in a bowl. Remove core from the apples and slice them as layer on the bottom of oven dish. Pour oatmeal mixture on top and bake it in the 200 degree oven for 30 minuts, until it has nice colour.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,754 kg	0 %	0,754 kg	0 %	0,754 kg
annoskoko	189 g		189 g		189 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	3,04 €	0,00 €	3,04 €		
kilohinta	4,03 €	0,00 €	4,03 €		
annoshinta	0,76 €	0,00 €	0,76 €		

KUVA 23. Resepti: Kauraomenahyve

Paahdetut pikkuporkkanat

annoskoko
150annoksia
4 kpl

tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	riihuomautus
1 Miniporkkana, varrellinen		0,460 kg		0,460 kg	
Merisuola					
Fariinisokeri					
Kolatun chevre vuohenjuusto		0,100 kg		0,100 kg	
Voi	½ dl	0,050 kg		0,050 kg	

Pese ja harjaa porkkanat hyvin. Jos käytät isompia porkkanoita, kuori ja leikkaa ne viipaleiksi. Kuumenna voita paistinpannalla ja lisää hieman sokeria. Karamelliso porkkanoita kunnes ne ovat kypsiä ja kauniin karamellisoituneita. Tarjoa porkkanat rakuunaemulsion ja pieniksi paloiksi leikatun vuohenjuuston kanssa.

Wash the carrots well. If your using bigger carrots, peel and cut them to thick slices. Heat butter on a pan and add little bit of sugar. Caramelize carrots until they are cooked through and nicely caramellized. Serve the carrots with tarragon emulsion and cut goat cheese

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,610 kg	0 %	0,610 kg	0 %	0,610 kg
annoskoko	153 g		153 g		153 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	11,29 €	0,00 €	11,29 €		
kilohinta	18,51 €	0,00 €	18,51 €		
annoshinta	2,82 €	0,00 €	2,82 €		

KUVA 24. Resepti: Paahdetut porkkanat ja vuohenjuusto

Rakuunaemulsio

annoskoko 27 annoksis 10 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- lähde	ostopaino	ihituomaus
1 Kanamuna	1,0 kpl	0,080 kg	10 %	0,087 kg	
Rypsiöljy	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Sinappi	1 ½ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Merisuola					
Pippuri					
Sitruuna			25 %		
Rakuuna tuore		0,100 kg		0,100 kg	

Riko kananmuna korkean ja kapean kulhon pohjalle. Lisää sinappi ja öljy päälle ja paina sauvasekoitin keltuaisen päälle. Nosta sekoitinta hitaasti ylöspäin kunnes majoneesi on emulgoitunut. Mausta suolalla, pippurilla, sitruunalla ja leikatulla rakuunalla.

Put the egg on the bottom of high and narrow dish. Add mustard and oil and put emulsion blender on top of the egg yolk. Lift the mixture slowly until the emulsion is mulified. Season emulsion with salt, pepper, lemon juice and chopped up tarragon.

PAINOT	Raaka	kypymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,370 kg	0 %	0,370 kg	0 %	0,370 kg
annoskoko	37 g		37 g		37 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	3,59 €	0,00 €	3,59 €
klahinta	9,70 €	0,00 €	9,70 €
annoshinta	0,36 €	0,00 €	0,36 €

RAJOITTAVAT AINEET

Muna.

KUVA 25. Resepti: Rakuunaemulsio

Kuhaa piparjuurivoissa		annoskoko 153 g	annoslää 4 kpl	tarjonnus	
ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	riivituomautus
1 Kuhafilee nahallinen		0,530 kg		0,530 kg	
Rypsiöljy					
Merisuola					
Piparjuuri		0,015 kg		0,015 kg	
Voi	½ dl	0,065 kg		0,065 kg	

Leikkaa kuha 200 g annospaloiksi. Lämmitä hieman öljyä pannulla ja paista kuhafileet nahkapuolelta rapeaksi. Mausta kuha suolalla ja lisää paistamisen lopussa voi sekä raastettu piparjuuri. Paista kuhafileet nahkapuolelta lähes koko paiston ajan, käännä vasta tarjoillessa.

Cut pike to 200 g portions. Heat oil in the pan and fry pike fillet until the skin is crispy. Season with salt and at the butter and horseradish at the ver end. Fried pike from the skin sided a whole time, turn just before serving.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,610 kg	0 %	0,610 kg	0 %	0,610 kg
annoskoko	153 g		153 g		153 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonahinta	20,01 €	0,00 €	20,01 €		
käkihinta	32,79 €	0,00 €	32,79 €		
annoshinta	5,00 €	0,00 €	5,00 €		

KUVA 26. Resepti: Kuhaa piparjuurivoissa

Fenkolirisotto

annoskoko
151 annoksia
10 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivi/huomautus
1 Fenkoli		0,300 kg	15 %	0,353 kg	
Sipuli salotti		0,075 kg	6 %	0,080 kg	
Valkosipuli kynsi	1,5 kpl	0,006 kg		0,006 kg	
Voi	1 ¼ rkl	0,030 kg		0,030 kg	
Riisi risotto	2 ¼ dl	0,200 kg		0,200 kg	
Valkoviini kuiva	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Kasvisliemi, Puljonki		0,600 kg		0,600 kg	
Sitruuna	0,6 kpl	0,075 kg	25 %	0,100 kg	
Juusto Parmesan		0,075 kg		0,075 kg	
Timjami tuore					
Merisuola					

Kuutioi sipuli, valkosipuli ja fenkoli pieniksi kuutioiksi. Kuullota vihanneksia voissa, lisää risottoriisi ja jatka kuullottamista pari minuuttia. Lisää valkoviini ja keitä kasaan. Lisää kuumaa kasvislientä vähitellen, kunnes riisi on "al dente" eli siinä on vielä hieman purutuntumaa. Viimeistele risotto timjajmin kukilla, sitruunankuorta ja mehua sekä parmesanjuustoa. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa suolalla.

Sautee dice onion, fennel and garlic in butter, add risotto rice and sautee for couple of minutes. Add white wine ja cook it down. Add hot vegetable stock little at a time, until rice is "al dente". Rice needs to have little bit bite still. Finish the risotto with thyme flowers, lemon zest and juice and parmesan cheese. Check flavor and season with salt if necessary.

PAINOT	Raaka	kypymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	1 510 k:n	0 %	1,510 kg	0 %	1,510 kg
annoskoko	151 g		151 g		151 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	9,23 €	0,00 €	9,23 €		
kilohinta	6,11 €	0,00 €	6,11 €		
annoshinta	0,92 €	0,00 €	0,92 €		

KUVA 27. Resepti: Fenkolirisotto

Pastiskastike

annoskoko 170 g annoksia 4 kpl tarveennus

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivimuutos
1 Voi	½ dl	0,050 kg		0,050 kg	
Sipuli salotti		0,200 kg	6 %	0,213 kg	
Merisuola					
Kalaliemi	2 ½ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Kerma kuohu vähälaktoosinen	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Pastis		0,030 kg		0,030 kg	

Kuori ja leikkaa sipuli kuutioiksi. Kuullota sipulia voissa kunnes sipuli on läpinäkyvää. Lisää pastis ja keitä seosta hieman kasaan. Lisää sen jälkeen kerma ja kalaliemi ja keitä paksuksi kastikkeeksi. Siivilöi, mausta kastike suolalla ja tarjoile.

Peel and cut onion. Sautee onion in butter until its transparent. Add pastis and cook sauce little bit down. Add cream and fishstock and cook the down until sauce covers back of the spoon. Strain, season sauce with salt and serve.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,680 kg	0 %	0,680 kg	0 %	0,680 kg
annoskoko	170 g		170 g		170 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	2,07 €	0,00 €		2,07 €	
kilohinta	3,04 €	0,00 €		3,04 €	
annoshinta	0,52 €	0,00 €		0,52 €	

KUVA 28. Resepti: Pastiskastike

Mansikkamarenki

annoskoko 65 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rivi/uomaus
1 Kanamuna valkuainen	2,9 kpl	0,100 kg		0,100 kg	
Sokeri tomu	2 dl	0,120 kg		0,120 kg	
Sitruunamehu					
Mansikkasose	2 ¼ rkl	0,040 kg		0,040 kg	

Vatkaa valkuaisia yleiskoneessa ja lisää sokeri vähitellen joukkoon. Vatkaa kunnes vaahto on kovaa ja kiiltävää. Lisää hieman sitruunamehua ja mansikkapyrettä joukkoon. Pursota marenkeja uunipellille ja kypsennä 100 asteisessa uunissa n. 1,5 tuntia tai kunnes ne ovat kovia ja kypsiä.

Whisk egg whites in mixer and add sugar slowly. Mix until whites are shiny and meringue forms soft peaks. Add little bit of lemon juice and strawberry puree. Squeeze meriques on oven tray and cook them 100 degree oven for 1,5 hours, or until they are hard and cooked

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,260 kg	0 %	0,260 kg	0 %	0,260 kg
annoskoko	65 g		65 g		65 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonahinta	0,66 €	0,00 €	0,66 €		
kilohinta	2,54 €	0,00 €	2,54 €		
annoshinta	0,17 €	0,00 €	0,17 €		

KUVA 29. Resepti: Mansikkamarenki

Ruusujogurttijäätelö

annoskoko 202 g annoksia 4 kpl tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	r/luomautus
1 Jogurtti Turkkilainen 5 kg, 10%		0,400 kg		0,400 kg	
Kerma kuuhu, laktoositon	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	
Glukoosisiirappi		0,100 kg		0,100 kg	
Sokeri	1 tl	0,005 kg		0,005 kg	
Vaniljasokeri	1 tl	0,004 kg		0,004 kg	
Kondensoitu maito		0,100 kg		0,100 kg	
Ruusun terälehti					

Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää joukkoon jogurtti, glukoosisiirappi, kondensoitu maito ja sokerit. Vatkaa seosta sähkövatkaimella. Lisää joukkoon kuivattua ruusunterälehtijauhetta tai ruusuvettä, kunns ruusun maku on sopiva. Laita seos astiaan ja pakasta yön yli.

Whisk the cream and add youghurt, glucose, condensed milk and sugars. Whisk the mixture and the add either dried rose peddle powder or rose water. Add until rose flauvor is just enough and not owerpowering. Put the mixture in container and freeze overnight

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,809 kg	0 %	0,809 kg	0 %	0,809 kg
annoskoko	202 g		202 g		202 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonahinta	3,53 €	0,00 €	3,53 €		
kilohinta	4,36 €	0,00 €	4,36 €		
annoshinta	0,88 €	0,00 €	0,88 €		

KUVA 30. Resepti: Ruusujogurttijäätelö

Marinoitu mansikka

annoskoko 83 g annoksia 4 kpl tarikennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivifuomaus
1 Mansikka	2 ¾ dl	0,140 kg		0,140 kg	
Vesi	½ dl	0,070 kg		0,070 kg	
Sokeri	½ dl	0,060 kg		0,060 kg	
Sitruunamehu	½ dl	0,060 kg		0,060 kg	

Viipaloi mansikat. Sekoita muut ainekset keskenään ja kaada mansikoiden päälle. Anna marinoitua väh 2 tuntia ennen käyttöä.

Slice strawberries. Mix other ingredients together and pour over the strawberries. Marinate at least 2 hours before using.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,330 kg	0 %	0,330 kg	0 %	0,330 kg
annoskoko	83 g		83 g		83 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä		
kokonais hinta	2,37 €	0,00 €	2,37 €		
kilohinta	7,18 €	0,00 €	7,18 €		
annoshinta	0,59 €	0,00 €	0,59 €		

KUVA 31. Resepti: Marinoitu mansikka

8.2 Valmis vihkonen



POHJOIS-SAVON RUOKAKULTTUURI ENTISAJOISTA NYKYPÄIVÄÄN



Pohjois-Savon ruokakulttuuri on Suomen niukkuudesta huolimatta monipuolista, perinteikästä ja aktiivista. Pohjois-Savo tunnetaan vahvana maito, liha ja metsätalousalueena. Puhdas luonto, järvet ja metsät määrittelevät Pohjois-Savon ruokakulttuuria ja sieltä saatavat antimet ovat tärkeässä osassa niin perinteisessä kuin tulevaisuuden ruokakulttuurissamme. Tähän vihkoseen olemme koonneet syksyn, talven sekä kevään/kesän parhaimmista raaka-aineista helppokäyttöisiä reseptejä, joita on helppo kokeilla kotona. Resepteihin on mietitty kunkin vuodenajan parhaiten sopivia raaka-aineita sekä haettu inspiraatioita Pohjois-Savon ruokaperinteistä ja nykypäivän ruokakulttuuristamme. Koska Pohjois-Savon ruokakalenteria on luontevinta lähteä lukemaan syksystä, myös reseptimme alkavat syksyn kohdalta. Koska kevät on aina ollut Savon ruokakulttuurissa poikkeuksellisen niukkaa aikaa, yhdistimme kevään ja kesän omaksi.

Tämä vihkonen on Savonia-Ammattikorkeakoulussa toteutettu opinnäytetyö. Työn toimeksiantajana on toiminut ProAgria Pohjois-Savo ry sekä Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset. Vihkonen on toteutettu myös englannin kielellä, vastaamaan näin alueemme kovaan kansainvälistymiseen ja European Region of Gastronomy tunnustukseen vuodelle **2020**.

Syksy

Syksy 1/5

Pohjois-Savon ruokakalenteri alkaa syksystä. Syksy maakunnassa sadonkorjuun ja metsänantimien aikaa. Myös syysteurastukset olivat käynnissä ja entisaikaan herkuteltiin mykyrokalla. Syksyn menussa alkuruokana on metsän antimista sieniä, yhdistettynä kirkkaaseen lihaliemeen. Pääruokana on mykyrokan hengessä valmistettua nau-taa, verta ja syksyn marjoja. Jälkiruokana syksyn viimeiset mustikat, jotka tarjoillaan rehellisen rukiin kanssa.

Lihaliemi, crostini ja karamellisoidut kanttarellit

Consomme Lihaliemi

Luullinen naudan lapa 1kg

Vesi 2l

Valkosipulia, sipulia, porkkanaa

Timjamia

Rosmariinia

Rakuunaa

Lehtipersiljaa

Jauhelihaa 100 g

Valkuainen 1 kpl

Suolaa, pippuria

Paahda lihoja ja vihanneksia 200 asteisessa uunissa n. 20-30 minuuttia kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Lisää lihat ja kasvikset kattilaan ja kaada päälle 2 l vettä. Lisää kattilaan yrttejä. Keitä lientä 2-4 tuntia. Siivilöi liemi.

Kirkasta liemi tämän jälkeen kananmunanvalkuaisella ja jauhelihalla. Sekoita liha ja valkuainen keskenään. Lisää liemeen ja anna kiehua hiljalleen, kunnes liemi on kirkasta. Siivilöi ja mausta tarvittaessa

Crostini

Syksy 2/5

Patonki, Oliiviöljyä

Juustoa (cheddar)

Viipaloi patonki noin sentin paksuisiksi viipaleiksi. Paahda patonkeja pannulla oliiviöljyssä

Raasta hieman juustoa paistettujen leipäviipaleiden päälle ja sulata uunissa tai kaasupolttimella kunnes juusto on sulanut ja hyvän värinen.



Karamellisoitu kanttarelli

Vesi 4dl

Sokeri 1rkl

Väkiviinaetikka 4rkl

Laakerinlehti

Valkosipulinkynsi

Mustapippuri kokonainen

Suolaa

Tuoretta kanttarellia 50/g ruokailija

Keitä vedestä, sokerista ja mausteista karamelli. Lisää joukkoon puhdistetut kanttarellit ja mausta maun mukaan.

Härkää, veripalttua ja puolukkakastiketta

Syksy 3/5

Paistettu naudanfilee

Voi

Rypsiöljy

Rouhittu mustapippuri myllystä

Rosmariinia

Valkosipulinkynsi

Härän ulkofilee 100-150g ruokailija



Kuumenna pannu kuumaksi. Lisää rypsiöljyä pannulle. Lisää mausteet ja yrtit pannulle. Paista fileen pintaan kaunis ruskea väri. Lisää paistamisen loppuvaiheessa myös voita pannulle. Kypsennä filee uunissa paistolämpömittarilla 55-57 asteseen. Anna vetäytyä 10 min ennen leikkaamista. Viipaloi ohuita viipaleita noin 3-4/ ruokailija

Veripalttu

Veri	4dl
Keskiolut	2dl
Ruisjauho	150g
Sipuli	1 kpl
Voita	Hieman
Siirappia	50g
Suola	
Meirami	
Valkopippuri jauhettu	
Mustapippuri jauhettu	

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna voi pannulla. Lisää sipulit ja kuullota kullankeltaiseksi. Sekoita veripaltun ainekset keskenään. Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Paista veripalttua uunissa 175 asteessa noin tunti. Leikkaa paltusta paloja tarjoiluun.

Puolukkakastike

Syksy 4/5

Puolukkaa	100g
Vesi	2dl
Sokeria	70g
Kanelitanko	
Appelsiinin mehu	
Sitruunankuori	
Punaviiniä	7dl

Keitä kastikkeen aineksia kattilassa. Redusoi/keitä nesteen määrä noin puoleen, kunnes kastike on paksua ja kastikkeenomaista. Siivilöi kastike ja tarjoile.

Paahdettu palsternakka

Palsternakka	1kpl
Suolaa	

Leikkaa palsternakka mandoliinilla/kuorimaveitsellä ohuiksi lastuiksi. Levitä lastut leivinpaperille uunipellille. Mausta laadukkaalla suolalla. Paahda uunissa rapeiksi.

*Mustikkabavaroise, ruiscrumble**Mustikkabavaroise*

Liivatelehti	3kpl
Täysmaitoa	2,5dl
Vaniljatanko	
Sokeria	100g
Kananmunankeltuainen	4kpl
Kuohukermaa	2dl



Mustikkaa 300g

Liota liivatelehteä 10 minuuttia kylmässä vedessä, kunnes ne ovat pehmeitä Syksy 5/5

Lisää kattilaan maito ja puolet sokerista sekä vaniljatanko. Kiehauta. Poista vaniljatanko.

Vatkaa vaahdoksi keltuaiset ja loput sokerista. Lisää kuuma maito.

Kuumenna varovasti sekoittaen 85 asteeseen. Anna jäähtyä 20 asteeseen.

Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi ja sekoita varovasti nostellen seokseen

Sekoita massaan mustikat.

Kaada annosvuokiin ja anna jäähtyä jääkaapissa vähintään 2 tuntia. Irroita vuoista kuuman veden avulla.

Ruiscrumble

Ruisleettä 300g

Voita 250g

Vehnäjauho puolikarkea 250g

Sokeria 100g

Pehmennä voi, lisää sokeri sekä vehnäjauhot

Lisää seokseen ruisleseit ja murustele crumble uunipellille. Paista uunissa 225 asteessa rapeaksi kullanuskeaksi, n.10-15 min

Talvi

Talvi 1/3

Talven ruokakalenterin määrittelee säilötyt ja talteen kerätyt raaka-aineet. Makuina käytetään runsaan rehelistä makumaailmaa. Pohjois-Savossa talven makuihin kuuluvat juurekset ja erilaiset jään alta kalastetut maukkaat kalat. Talven menussa alkuruokana on moderniin tyyliin valmistettua, suolakuoressa paahdettua lanttua. Pääruokana talvipäivänä lämmittävää, kermaista madekeittoa. Jälkiruokana on Savon suosituimpaan juhlaan, eli jouluun viittaavaa glögisemifreddoa, talviomenan kera.

Suolapaahdettua lanttua, hasselpähkinää ja savustettua creme fraichea

Suolapaahdettu lanttu ja hasselpähkinä

Karkea suolaa 400g

Vesi 1dl

Vehnäjauho, puolikarkea 400g

Lanttu 2kpl

Hasselpähkinä 50g

Sekoita suolasta, vedestä ja vehnäjauhoista jämäkkä taikina. Kuoruta lantut taikinalla kauttaaltaan. Paahda uunissa 200 asteessa, kunnes lantut ovat läpikypsiä. Tähän menee aikaa n. tunti, riippuen lantun koosta.

Paahda pähkinät kuumalla pannulla lisäkkeeksi.

Savustettu Creme Fraiche

Ranskan kermaa 2dl

Merisuolaa

Sitruunanmehua



Savusta creme fraiche, pöntössä, savustuspyssyllä tai mausta pienellä määrällä savuaromia

Mausta merisuolalla ja sitruunan mehulla. Tarjoile lantun ja paahdettujen hasselpähkinöiden kera.

Makekeitto

Talvi 2/3

Made	1kg
Sipuli	
Perunaa	300g
Herne pakastettu	100g
Porkkana, pesty	100g
Voi	
Kalalientä	1l
Kuohukermaa	2dl
Suolaa	
Tilliä	



Hienonna sipuli, kuori perunat ja porkkanat. Lisää kattilaan kalaliemi ja juurekset. Kiehauta kunnes juurekset pehmenneet. Lisää joukkoon herneet, mausta suolalla. Viimeistele keittopohja kuohukermalla. Fileoi made fileiksi tai käytä valmiita fileitä. Paista pannulla kauniin ruskeaksi pienessä määrässä voita. Mausta suolalla. Kokoa annos laittamalla lautaselle 150g keittopohjaa ja asettele made keiton päälle

Koristele tillillä

Kauraomenaa ja glögisemifreddoa

Glögisemifreddo

Talvi 3/3

Kondensoitu maito	3dl
Kuohukerma	2dl
Glukoosisiirappia	10g
Neilikka kokonainen	2kpl
Kanelitanko	
Tähtianis	2kpl
Glögitiiviste Marli	0,5dl
Täysmaitoa	1dl

Vaahdota kerma ja glukoosisiirappi, sekoita vaahdon sekaan kondensoitumaito varovasti nostellen. Kuumenna maitoa ja mausteita kattilassa ja anna jäähtyä täysin. Lisää massaan jäähtynyt maito ja glögitiiviste.

Kaada vuokaan ja pakasta yön yli

Kauraomenat

Kaurahiutale	1 dl
Voi (pehmeä)	100 g
Kaneli jauhettu	2 rkl
Fariinisokeri	100 g
Vaniljasokeri	1 tl
Kotimaisia omenia	500 g



Sekoita kulhossa kaikki muuta aineet paitsi omenat. Poista omenista siemenkota ja viipaloi ohueksi. Levitä omenat uunivuokaan ja peitä kauraseoksella. Paista 200 asteisessa uunissa n. 20-30 minuuttia, kunnes paistoksessa on kaunis väri.

Kevät/Kesä

Kevät/Kesä 1/4

Entisaikojen niukkuudesta johtuen kevät ja kesä sulautettiin yhdeksi menuksi. Kevään ja kesän kynnyksellä maakunta herää henkiin ja metsät sekä järvet pullistelevat syötävää. Kesän parhaisiin makuihin kuuluvat kalat, vihannekset, villiyrtilit ja tuoreet marjat. Kevään ja kesän herkkuhetket aloitellaan rakuuna porkkanoilla, joista siirrytään fenkolirisotolla höystettyyn Kallaveden kuhaan. Suut makeaksi ja hymyt maireiksi saadaan kukkaisella ruusulla ja maistuvilla mansikoilla.

Porkkanaa, vuohenjustoa ja rakuunaa

Paahdetut porkkanat ja vuohenjuusto

Porkkanoita n.400-500 g

suolaa

Fariinisokeria

voita

Kolatun chevre vuohenjuustoa 100-200 g

Pese ja harjaa pienet porkkanat. Jos käytät isompia porkkanoita, kuori ja viipaloi ne paksuiksi viipaleiksi. Kuumenna pannulla hieman voita ja lisää fariinisokeria. Karamellisoi porkkanoita, kunnes ne saavat kauniin värin ja ovat sopivan kypsiä. Mausta suolalla. Kypsennä porkkanat tarvittaessa loppuun 150-asteisessa uunissa. Tarjoile porkkanat pieniksi paloiksi leikatun huoneenlämpöisen vuohenjuuston ja rakuunaemulsion kanssa.

Rakuunaemulsio

- 1 kananmuna
- 2 dl rypsiöljyä
- 1,5 tl sinappia
- suolaa
- pippuria
- sitruunaa
- 100 g tuoretta rakuunaa



Riko kananmuna kapean ja korkean astian pohjalle. Lisää sinappi ja öljy päälle. Laita sauvasekoitin keltuaisen päälle ja nosta hitaasti täydellä teholla. Kun majoneesi on emulgoitunut, mausta se leikatulla rakuunalla, suolalla, pippurilla ja sitruunanmehulla.

Kuhaa, fenkolirisottoa ja pastis-kastike

Paistettu kuha piparjuurivoissa

Kevät/Kesä 2/4

Ruodotonta ja nahallista kuhafilettä 150-200 g per ruokailija

Öljyä

Suolaa

20 g piparjuurta

60 g voita

Kuumenna öljyä pannulla ja paista kuhafileet nahkapuolelta rapeaksi. Mausta suolalla ja lisää pannulle voita ja raastettua piparjuurta. Käännä fileet vasta juuri ennen tarjoilua.

Fenkolirisotto

1 (400 g) fenkoli
 1 salottisipuli
 1 valkosipulinkynsi
 voita
 3 dl risottoriisiä
 2 dl valkoviiniä
 n. 7 dl kasvislientä
 sitruunaa
 100 g parmesaania
 timjamia
 suolaa



Kuutioi sipulia ja fenkoli pieniksi kuutioiksi. Kuullota vihanneksia voissa, lisää riisi ja jatka kuullottamista vielä hetki. Lisää valkoviini ja keitä valkoviini kasaan. Lisää kuumaa kasvislientä vähän kerrallaan, kunnes saat riisiin ”al dente” koostumuksen. Tähän menee n. 15-20 minuuttia ja riisiin jää vielä hieman purutuntumaa. Viimeistele risotto timjamin kukilla, sitruunan kuorella ja mehulla sekä parmesaanilla. Mausta tarvittaessa voilla ja suolalla.

Pastiskastike

2 salottisipulia
 voita
 suolaa
 2,5 dl kalalientä
 1,5 dl kuohukermaa
 0,5 dl pastista

Kevät/Kesä 3/0,5. Kuutioi sipuli ja kuullota voissa, kunnes läpinäkyvää. Lisää pastis ja keitä voimakkaasti kasaan. Lisää liemi ja kerma ja keitä seos n. puoleen alkuperäisestä määrästä. Siivilöi, mausta suolalla ja tarjoile.

Ruusua ja mansikkaa

Ruusufrozen yoghurt

400 g turkkilaista jogurttia

200 g kuohukermaa

10 g glukoosia

1 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

100 g kondensoitua maitoa

Ruusua



Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää glukoosi, sokeri, kondensoitu maito ja jogurtti. Vatkaa seosta pallovatkaimella, mutta vain hetken. Lisää joukkoon kuivattua ruusunterälehteä tai ruusuvettä, kunnes maku on kohdallaan. Värin parantamiseksi voi myös lisätä punaista elintarvikeväriä. Laita massa astiaan ja pakasta yön yli.

Mansikkamarengi

3 kpl kananmunanvalkuaisia

2 dl tomusokeria

Sitruunanmehua

Mansikkapyreetä

Vatkaa valkuaiset ja tomusokeri kovaksi vaahdoksi. Lisää hieman sitruunanmehua ja muutama ruokalusikallinen mansikkapyreetä. Pursota marengit uunipellille ja paista 100 asteessa n. 1,5 tuntia tai kunnes marengit ovat kivia.

Marinoitu mansikka

2,5 dl mansikoita

½ dl vettä

½ dl sokeria

½ dl sitruunanmehua

Kevät/Kesä 4/4

Viipaloi mansikat kulhoon. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja kaada mansikoiden päälle. Anna maustua jääkaapissa vähintään 2 tuntia.