

Tiina Bask

AFRIKKAVIIKKO ANTELL CATERING OY:SSÄ

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Kevät 2011



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Tekijä(t) Tiina Bask	
Työn nimi Afrikkaviikko Antell Catering Oy:ssä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Annamaija Juntunen
	Toimeksiantaja Antell Catering Oy
Aika Kevät 2011	Sivumäärä ja liitteet 32+50
<p>Ruokapalvelualalla erilaisten teemaviikkojen toteuttaminen on keino tarjota asiakkaille ainutkertaisia elämyksiä ja tuoda vaihtelua normaaliin arkiruokailuun. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella Afrikka-aiheinen teemaviikko Antell Catering Oy:n lounasravintoloihin. Afrikka-teeman mukaisesti suunniteltiin vakioruokaohjeet yhden viikon lounasvaihtoehdoiksi sekä markkinointimateriaali somistuksineen.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jossa Afrikka-viikon lounasruokaohjeet muokattiin tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaan ja ateriasuunnittelun periaatteita noudattaen yhteistyössä yrityksen tuotekehitysosaston ja kolmen ravintolan kanssa. Testatut ruokaohjeet tallennettiin Aterix-reseptitietokantaan, josta ne olivat yrityksen kaikkien ravintoloiden käytettävissä. Teemaviikkoon liittyvä markkinointimateriaali suunniteltiin yhteistyössä yrityksen markkinointiosaston kanssa. Teemaviikkoon liittyvä ohjeistus tallennettiin KatriNettiin eli henkilöstön sisäiseen intranettiin. Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloilla oli mahdollisuus toteuttaa Afrikka-teemaviikko joko viikon kestäväenä tai muutaman päivän tapahtumana. Afrikka-viikon päätteeksi suoritettiin verkkokysely Antell Catering Oy:n ravintolapäälliköille.</p> <p>Saadun palautteen perusteella teemaviikko oli kokonaisuudessaan onnistunut ruoka- ja markkinointimateriaalin osalta. Osa ruokaohjeista on myös päätynyt henkilöstöravintoloiden ruokalistoilta. Kokonaisuudessaan teemaviikon suunnittelu oli haastava, mutta samalla myös erittäin opettavainen prosessi.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Afrikkalainen ruoka, teemaviikko, Afrikkalainen ruokakulttuuri, ruokalistasuunnittelu
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Tourism	Degree Programme Hospitality Management
Author(s) Tiina Bask	
Title African Food Week for Antell Catering Oy	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Annamaija Juntunen
	Commissioned by
Date Spring 2011	Total Number of Pages and Appendices 32+50
<p>The realization of various theme weeks in the catering branch is a good way to offer customers unique experiences and to bring up alternatives for daily lunch meals. The purpose of this bachelor thesis was to plan African food week material for the lunch restaurants of Antell Catering Oy. The Marketing material, the decoration and the basic recipes were planned according to African theme.</p> <p>The bachelor thesis was practical, in which the African week lunch recipes were planned und developed according to the steps of the product development process, taking into account the principles of the meal planning, in cooperation with three lunch restaurants. The tested recipes were saved in the Aterix recipe database where they are available for all Antell Catering restaurants. The marketing material for the theme week was planned in co-operation with the company's marketing department. The instructions for the realization of the African theme week were saved in KatriNetti, which is the staff's own intranet. The restaurants had an opportunity to implement the whole African week or to choose the day they found appropriate. After the African food week the restaurant managers of Antell Catering Oy were sent an online inquiry.</p> <p>According to the feedback given by the restaurant managers, the lunch meals as well as the marketing material were successful. Some of the meals ended up in the menus of the restaurants. Overall, planning the African week was challenging, but also a very educational process.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	African food, theme week, African food culture, menu planning
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KATRI ANTELL	2
2.1 Luontoiseduista moderniksi työpaikkaruokailuksi	2
2.2 Historiasta nykypäivään	3
2.3 Antell Catering Oy	4
3 AFRIKAN ERI MAANTIE'TEELLISTEN ALUEIDEN RUOKAKULTTUURI	5
3.1 Makean mausteinen pohjoisafrikkalainen keittiö	5
3.2 Etelä-Afrikan-keittiö on monen kulttuurin kohtaamispaikka	7
3.3 Itä-Afrikassa maistuvat kookosmaito ja Ugali	8
3.4 Tulisten ruokien länsiafrikkalainen keittiö	9
3.5 Afrikkalainen tapakulttuuri	11
4 ATERIA- JA RUOKALISTASUUNNITTELU	13
4.1 Annos- ja ateriakokonaisuuden suunnittelu	15
4.2 Ruoka-ohjeiden vakiointi	16
4.3 Tuotekehitys	17
4.4 Teemaviikon markkinointi	18
5 AFRIKKA-TEEMAVIIKON SUUNNITTELU	20
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	20
5.2 Tyytyväisyyskysely	21
5.3 Teemaviikon suunnittelu ja testaus	22
5.3.1 Ideointi	22
5.3.2 Reseptien arviointi ja testaus	23
5.3.3 Kehittely	24
5.3.4 Aineiston tallentaminen	26
5.3.5 Tuotteistaminen	26
5.3.6 Markkinointi	27
5.4 Palaute	27
6 POHDINTA	28

LIITTEET

LIITE 1. Verkkokysely

LIITE 2. Verkkokyselyn tulokset

LIITE 3. Annoskokotaulukko

LIITE 4. Runkopohja

LIITE 5. Painomateriaalit

LIITE 6. Somisteet

LIITE 7. Ruokaohjeet

LIITE 8. Ruokalistat (Antell ODL, Antell Kaleva ja Antell Poratie)

1 JOHDANTO

Tämän hetken ruokatrendejä ruokamaailmassa ovat lähiruoka ja paikallisuus. Ajan ilmiöinä ovat aasialaiset vivahteet, joita ravintolat lainaavat omaan ruokatyyliinsä. Afrikkalaiseen ruokakulttuuriin on sekoittunut monien eri maiden ruokakulttuuria. Ruoan avulla tehdään matka maailmalle ja annetaan nykyaikaistettu vaihtoehto perinteisen hernekeiton rinnalle.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on oululainen perheyrittys Antell Catering Oy, joka on levinnyt valtakunnallisesti toimivaksi konserniksi Suomessa. Toimeksiantaja antoi työn aiheen keväällä 2010, jolloin laitettiin alulle opinnäytetyöprosessi.

Tämän työn tarkoituksena on kehittää Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloiden sisäiseen käyttöön Afrikka teemaviikkomateriaalia, joka pitää sisällään vakioruokaohjeet ja markkinointimateriaalin somistuksineen. Afrikka-teemaviikko toteutettiin tammikuussa 2011 Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloissa. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli markkinointimateriaalin, somistuksen ja ruoka-ohjeet. Ruoka-ohjeet testattiin puoliksi tuotekehitysosaston kanssa. Markkinointimateriaalin painotuotannosta sekä palautteen käsittelystä vastasi Antell Catering Oy:n markkinointiosasto.

Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloilla on käytössä KatriNetti eli intranetti, josta jokainen henkilöstöravintola löytää tarvitsemansa markkinointi- ja somistusmateriaalin sekä muun ohjeistuksen erilaisten teemaviikkojen järjestämiseen. Näin henkilöstöravintolalla on mahdollista toteuttaa erilaisia teemaviikkoja viikon kestäväenä tai muutaman päivän tapahtumana.

Teemaviikon onnistumista tarkasteltiin järjestämällä valtakunnallinen verkkokysely Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloiden ravintolapäälliköille. Verkkokyselyssä haluttiin palautetta reseptien- ja markkinointimateriaalien toimivuudesta sekä teemaviikkoihin liittyviä mahdollisia kehittämisideoita.

Teemaviikkojen tarkoituksena on tuoda virkistystä ja vaihtelevuutta tavalliseen lounasruokailuun ja samalla asiakkaat sekä henkilökunta tutustuvat uusiin ruokakulttuureihin ja makunautintoihin. Antell Catering Oy on aikaisemminkin järjestänyt erilaisia teemaviikkoja sävyttämään henkilöstöravintola ruokailuja. Edellisellä kerralla toteutettiin keväällä 2010 Kreikka-teemaviikko. Asiakkaat ovat ottaneet teemaviikot hyvin vastaan ja teemaviikon ruokia on myös jäänyt monen henkilöstöravintolan omalle ruokalistalle.

2 KATRI ANTELL

Katri Antell on oululainen leipomoyritys jo vuodesta 1880. Antellin keskeisenä tavoitteena on tuottaa arjen ja juhlan nautintoja. Suomalaisen Antell konsernin liikevaihto on 40,2 miljoonaa euroa, josta Antell Cateringin Oy:n liikevaihto on 29,3 miljoonaa euroa. Antell-Leipomoiden liikevaihto on 11,5 miljoonaa euroa. Katri Antellin palveluksessa on kaikkiaan vajaat 800 työntekijää. (Katri Antell 2010.)

2.1 Luontoiseduista moderniksi työpaikkaruokailuksi

Jo kauan sitten, kun puhuttiin maatalousyhteiskunnasta, pidettiin työpäivän aikana syötyä ateriaa erittäin tärkeänä. Rengit ja piiat söivät päivän aterian yhdessä työnantajansa kanssa samassa pöydässä. Teollistumisvaiheessa Suomen talouselämän rakenteet muuttuivat. Työt siirtyivät teollistumisen myötä suuriin tehdassaleihin ja työläiset alkoivat syödä tehtaan ruokaloissa. Tehdasruokaloita alettiin perustaa 1890-luvun alussa hitaasti. (Lehtinen ym. 2005, 22 - 23.)

Teollistumisen ja jälleenrakentamisen jälkeen metsätyömiehistä syntyi tärkeä ja suuri ammattiryhmä. Ammattiryhmä oli pitkään poissa kotoa ja vuonna 1928 säädettiin kämppälaki, jonka mukaan työnantaja veloitettiin hankkimaan työntekijöilleen kunnolliset asunnot, mutta ruokailuun liittyviä määräyksiä siinä ei ollut. Seuraavana vuonna tuli uusi määräys, jossa puhdasta vettä tuli olla koko ajan saatavilla. Tulisijan yhteydessä tuli olla hella. Ammattiryhmä teki itse ruokansa ja se oli yleisesti epäterveellistä yksipuolisuuden vuoksi. Vähitellen 1930-luvun puolivälissä työnantajat alkoivat kiinnittää huomiotaan työmaiden ruokailuun, jolloin alettiin hankkia ammattitaitoisia kämppämäntiä. (Lehtinen ym. 2005, 23 – 25.)

Sodan jälkeen 6000 lottaa uhkasi työttömyys, jolloin Lapin jälleenrakennustyömailla alettiin työllistää lottia ruokalanpitotehtävien avulla. Tehtävää varten oli kuitenkin perustettava uusi järjestö, Työmaahuolto, vuonna 1944. Työmaahuollon ensimmäisiin organisoituihin työpaikkaruokailun järjestäjien tehtäviin kuului työmaiden muonittaminen, vaatehuolto sekä harrastustoiminnan järjestäminen. (Lehtinen ym. 2005, 25.)

Työmaahuolto Oy:n työntekijät siirtyivät Valtion ravitsemiskeskuksen palvelukseen. Aluksi ravitsemiskeskus huolehti työmaaruokaloista, 1960-luvulla työpaikkaruokailusta ja 1970-luvulla kurssikeskusten ja ammatillisten kurssikeskusten ruokaloiden toiminnasta sekä myöhemmin ammattikorkeakouluista. Työpaikkaravintoloiden määrä alkoi kasvaa nopeasti 1970-luvun lopulla. (Lehtinen ym. 2005, 26.)

Nykyisin catering-ala on asiakaslähtöistä toimintaa. Tuotanto on ketjuuntunut ja sen myötä maahamme on kehittynyt suuria yritysketjuja kuten Amica, Juvenes, Sodexho ja Katri Antell. Ruokapalvelujen tuottajien tavoitteena on asiakaslähtöinen toiminta, kilpailukykyisyys alalla sekä tuottaa ravitsevaa, monipuolista, laadukasta ja taloudellisesti kannattavaa ruokaa. (Lehtinen ym. 2005, 29 – 30.)

Vuonna 2009 Antell Catering Oy:llä oli 100 henkilöstöravintolaa, jossa työskenteli 595 työntekijää. Liikevaihto oli tuolloin 27 miljoonaa euroa. Maailmanlaajuisella Sodexholla on 500 ravintolaa. Sodexholla on 2500 työntekijää Suomessa. Yrityksen liikevaihto vuonna 2009 oli 175 miljoonaa euroa. Vuonna 2009 johtava yritys oli Fazer Amica Suomi, jolla oli tuolloin 1400 ravintolaa. Työntekijöitä yrityksellä oli 4100. Liikevaihto vuonna 2009 oli huomattavasti suurempi muihin verrattuna, 303 miljoonaa euroa. (Toimitilapalvelut 2009.)

2.2 Historiasta nykypäivään

Tarinan mukaan Katri Antell yritys sai alkunsa anopilta peritystä jauhopeukalosta, lainarahoilla ostetulla ruisjauhosäkällä ja suunnattoman sitkeällä luonteella. Katrin tarkoitus oli ensi hätään elättää perhettään, eikä silloin hänen tarkoituksenaan ollut perustaa yritystä, joka vuonna 2010 täytti jo 130 vuotta. Leipurinammatin harjoittamiseen luvan Katrille kirjoitti hänen oma miehensä Johan Petteri. Lupapaperit kiikutettiin maistraattiin ja lupa myönnettiin heinäkuun 16. päivänä vuonna 1880. Katrin vuosipäivää vietetään nykyisin Katrin päivänä 25.11. (Ukkola 2010, 18.)

Ovet avautuivat Katri Antellille Oulun sosieteetin hovihankkijaksi kansakoulunopettajan Johan Nikon ja hänen morsiamensa Hilma Konstantia Granrothin yhdistäessä kaksi juhlaa, joulun ja omat häänsä. Tämä oli ensimmäinen varsinainen tilaus, kun aikaisemmin Katri oli myynyt tuotteitaan vain kopasta torilla tai suoraan leipomostaan. (Ukkola 2010, 22.)

Pitkän historian ja useiden omistajien jälkeen Katri Antell Oy:n omistajiksi siirtyivät Lanttojen perheyhtiö, joka sai alkunsa vuonna 1977. Johtokunnan puheenjohtajaksi tuli kauppaneuvos Viljo Lantto ja toimitusjohtajaksi Viljon poika ekonomi Ilkka Lantto. Perheyhtiöön otettiin mukaan Ilkan puoliso Pipu Lantto, joka toimi perheyhtiön tiedotuspäällikkönä. (Ukkola 2010, 81.)

Vuonna 2002 aloitettiin sukupolvenvaihdos yhtiörakenteen muutoksella, jossa Annukka Lantosta tuli Antell-Leipomot Oy:n toimitusjohtaja. Vuonna 2003 sukupolvenvaihdos saatiin päätökseen ja Katri Antellin Oy:n toimitusjohtajaksi valittiin Sakari Annala ja Antell-Catering Oy:n toimitusjohtajaksi Tomi Lantto. Ilkka ja Pipu Lantto siirtyivät toimimaan johtokunnassa, jossa Ilkka toimii puheenjohtajana ja Pipu jäsenenä. (Ukkola 2010, 153.)

2.3 Antell Catering Oy

Ensimmäinen Antell Catering Oy:n henkilöstöravintola perustettiin vuonna 1980 Kemiran Oulun tehtaalle. Etelä-Suomessa henkilöstöravintola aloitti toimintansa vuonna 1995, kun Antell osti Helsingin Kauppakorkeakoulun henkilöstöravintola Rafla-Lydia Oy:n. Vuonna 1996 perustettiin Katri Antell-konserni, jossa liiketoiminta-alueina olivat sekä leipomo että cateringryhmä. Vuonna 2006 Antell voitti Keskon tarjouskilpailun ja yhdeksän henkilöstöravintolaa siirtyi Antell-Catering Oy:lle. Vuonna 2008 Antellin henkilöstöravintolat ylitti sadan ravintolan rajan. (Ukkola 2010, 150 – 153.)

Antell-Catering on merkittävässä asemassa, koska yli puolet liikevaihdosta tulee henkilöstöravintolatoiminnasta ja kasvu on ollut hurjaa viimeisen vuosikymmenen aikana. Viidessä vuodessa kasvua on saatu aikaan yli 70 prosenttia. (Ukkola 2010, 104.)

Antell Cateringin Oy:llä on henkilöstöravintoloita Oulun seudulla yhteensä 17 ja huhtikuussa 2011 kahviloiden määrä nousi viiteen. Antell henkilöstöravintoloita on tällä hetkellä koko Suomessa 108. (Holm 2011.)

3 AFRIKAN ERI MAANTIETEELLISTEN ALUEIDEN RUOKAKULTTUURI

Tässä luvussa perehdytään afrikkalaiseen ruoka- ja tapakulttuuriin ja ruokakulttuuriin vaikuttaneisiin tekijöihin. Päiväntasaajalla sijaitseva Afrikan maanosa koostuu 53 eri valtiosta, tuhansista kansoista sekä kansallisuuksista. Afrikassa puhutaan monia eri kieliä ja ihmiset kuuluvat moniin eri uskontokuntiin. (Janhonen-Abuquah, Nevala, Ojala & Svensk-Smouni 2000, 3.)

Maantieteellisesti Afrikka jaetaan Pohjois-, Etelä-, Itä- ja Länsi-Afrikkaan. Ruokakulttuurin vaikutukset näkyvät jokaisessa maanosassa. Pohjois-Afrikkaan on eniten vaikuttanut islamiuskonto, Etelä-Afrikkaan ja Länsi-Afrikkaan vaikutteita on tullut eniten Euroopasta ja Kaukoidästä. Itäafrikkalaiseen ruokakulttuuriin on vaikuttaneet arabialaiset kauppiat. Seuraavaksi tarkastellaan maantieteellisten alueiden ruokakulttuureja tarkemmin.

3.1 Makean mausteinen pohjoisafrikkalainen keittiö

Pohjois-Afrikka sijaitsee Välimeren rannalla. Siihen kuuluvat Marokon, Algerian, Tunisian, Libyan ja Egyptin valtiot. Pohjois-Afrikan uskontoon ja ruokakulttuuriin voimakkaimmin vaikuttivat islam sekä arabit, jotka saapuivat Maghrebiin 632 jkr. Arabit toivat mausteita idästä, riisiä Intiasta sekä persialaisen tavan yhdistää muhennoksissa lihaa ja hedelmiä. Marokkolaiseen ruokakulttuuriin vaikutteita on tullut idästä, Välimeren alueelta ja trooppisesta Afrikasta. (Basan 2006, 7 - 9.) Enimmäkseen Välimeren ja Lähi-idän maissa syödään lampaanlihaa ja siipikarjaa, koska yhteinen uskonto kieltää yhtä maata lukuun ottamatta sianlihan syömistä. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 22, 23.)

Pohjois-Afrikan ruokakulttuurissa keittiössä käytetään paljon maitoa, lampaanlihaa, taatelia ja lähes päivittäin oliiviöljyä. Lampaanlihan ja vihannesten maustamiseen käytetään sokeria ja hunajaa. Merestä kalastetaan erilaisia kaloja sekä merisiilejä ja äyriäisiä. Pohjois-Afrikassa eteläisen- ja itäisen Välimeren alueella nautitaan runsaasti appelsiineja, greippejä, taateleita, erilaisia manteleita, pähkinöitä ja viinirypäleitä. Torikauppiailta haetaan päivittäin tuoreet vihannokset, kuten kurkut, tomaatit, latva-artisokat, munakoisot ja erilaiset oliivit. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 22.)

Marokkoa, Tunisiaa ja Algeriaa kutsutaan Maghreb-maiksi. Couscous on näiden maiden alkuperäistä ruokaa, joka on saanut nimensä pienistä vehnäsuurimoista. Pataruokien lisukkeena ja riisin korvikkeena käytetään couscous-suurimoita. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 23.)

Pohjois-Afrikassa käytetään mausteina sipulia, valkosipulia, anista, sahramia, paprikaa, kardemummaa, muskottipähkinää ja –kukkaa, neilikkaa ja kanelia. Tuoreista yrteistä minttu on yleisin mauste. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 23.) Pehmeäkuorisia, hillomaisia ja voimakkaan makuisia sitruunoita käytetään marokkolaisessa ruoanlaitossa. Mausteista erityisesti käytetään kanelia, inkivääriä, juustokuminaa sekä korianteria. Marokossa yleisimpiä mausteseoksia ovat muualta tulleet *tabil*, *zahtar* ja *ras el hanout*. (Basan 2006, 153.)

Ras el hanout on Pohjois-Afrikassa yleisin käytetty mausteseos, joka sisältää kardemummaa, muskottipähkinää, muskottikukkaa, galangajuurta, lemmenlääkkeenä tunnettua pensaspaprikaa, kanelia, mausteneilikkaa, inkivääriä, kurkumaa, cyparacee-lehtiruotia, orvokinjuurta, valkoista inkivääriä, pihlajanmarjoja, lemmenlääkkeenä käytettyä siveydenpuuta, belladonnaa, fenkoliakukkia, laventelia, mustapippuria ja ruusunnappuja. (Basan 2006, 155.) *Tabil* on mausteseos, jota on käytetty tahnana tai jauheena maustamaan tagineita ja kasvisruokia. *Tabil* sisältää korianterinsiemeniä, kuminansiemeniä, valkosipulijauhetta tai valkosipulinkynttä sekä chilijauhetta tai cayennenpippuria. *Zahtar* on mausteseos, jota käytetään dippitahnoihin, uppoaistetuille kasviksille ja kohottamattomille leiville. *Zahtar* sisältää kuivattua timjampia, jauhattua sumakkia, paahdettua seesaminsiemeniä ja ripauksen karkeaa suolaa. (Basan 2006, 157.)

Lähi-idässä ja Pohjois-Afrikassa nautitaan virkistävää mantelimaitoa, joka valmistetaan mantelista, vedestä, sokerista ja appelsiinikukkavedestä. Marokon kansallisjuoma on minttutee eli *atay bi nana*, jota juodaan erittäin paljon. Minttutee valmistetaan kiinalaisesta vihreästä *gunpowder*-teestä ja tuoreesta mintusta. (Basan 2006, 148, 149.) Sivupöydiltä löytyy erilaisia juomia, kuten esimerkiksi vastapuristettua appelsiinimehua. Marokkolaisia viinejä tarjotaan vieraille, mutta tosiuskovaiset eivät viineihin kajoa. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 32.)

Tunisialainen keittiö on sekoitus arabialaista, turkkilaista, espanjalaista, ranskalaista ja italia-laista ruokakulttuuria. Eteläisessä Tunisiassa syödään makeampia kalaisia ruokia, kun taas pohjoisessa syödään lihaisia tulsia ruokia. Ruoat ovat yleensä pitkään haudutettavia pataruokia eli tagineita. Tagine on kartion muotoinen kannella varustettu saviastia. Siirtomaa-ajaisena jäänteinä ranskalaisilta on jäänyt patonki, joka on korvannut lähes kokonaan perin-

teisen litteän leivän. Tunisialainen ateria aloitetaan meze-lajitelmalla tai keitolla (chorba). Paprikan punaiseksi värjätystä keitoista voidaan löytää sellerin, persiljan ja valkosipulin maut. Lisäkkeinä käytetään lihaa tai kalaa ja makaronia. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 50.)

3.2 Etelä-Afrikan-keittiö on monen kulttuurin kohtaamispaikka

Eteläisen Afrikan suurimpia valtioita ovat Angola, Botswana, Etelä-Afrikka, Mosambik, Namibia, Sambia ja Zimbabwe. Eteläisen Afrikan ruokakulttuuriin on tullut vaikutteita Euroopasta ja Kaukoidästä riippuen siitä, minkä maalaiset jäivät alueelle asumaan. Kalastustaito on periytynyt portugalilaisilta, makkararuokien teko saksalaisilta ja suomalaiset ruokaohjeet lähetyssaarnaajilta. Englantilaisilta ovat periytyneet paistettu kala, pihvit ja vanukkaat. Hollantilaiset toivat Afrikkaan muun muassa biltong eli suolatun ja kuivatun lihan, perunan ja erilaisten vihannesten viljelytaidon. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 136 – 137.)

Aasialainen-, kiinalainen- ja malesialainen keittiö on jättänyt jälkensä eteläisen Afrikan ruokakulttuuriin. Kaukoidästä ovat tulleet tuliset curryt, kirpeät relissit ja ”makeahko keittiö”. Uudisraivaajat toivat Etelä-Afrikkaan säilykkeiden valmistustaidon ja viininviljelytaidon. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 136 – 137.)

Ruokakulttuurin perusraaka-aineina eteläisessä Afrikassa pidetään maapähkinää, kassavaa ja erilaisia vihreitä lehtivihanneksia sekä cashewpähkinöitä. Ruoan valmistuksessa käytetään runsaasti lihaa sekä eläinten sisäelimiä, jotka yleensä keitetään ja kuivataan tai vain kuivataan biltongiksi. Sianliha ei ole suosittua ja sianlihamakkara on erittäin kallista. Riistaeläinten lihasta pidetään sen voimakkaan maun vuoksi. Kalalajeista yleisimmin käytettyjä ovat valkolihaiset lahnat, taimenet, karpilohet ja jokibarbit. Edullista kilohailia muistuttavaa kapentaa on aina saatavilla. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 146)

Botswanassa perusraaka-aineita ovat vihreät lehtivihannekset, juurimukulat, pähkinät, marjat ja hedelmät. Useissa kodeissa kasvatetaan monenlaisia hedelmiä, kuten sitrushedelmiä, mangoja, avokadoja, papaijoja, viikunoita, guavoja, omenoita ja banaaneja. Kasviksista yleisempiä ovat bataatti, peruna, punajuuri, porkkana sekä sipuli ja vihanneksista kaali, pinaatti, rapsi, chomoulia ja tsunga. Muhennoksiin käytetään kurpitsanlehtiä ibhobola ja pavunlehtiä. Papuvalikoima on erittäin laaja ja niitä käytetäänkin paljon eteläisen Afrikan keittiössä. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 137, 144.)

Zimbabwelaisesta keittiöstä löytyy maissijauhoja, ruokaöljyä, suolaa, currya, sokeria, pähkinävoita, maitojauhetta, sipuleita ja tomaatteja. Harvemmin käytettyjä raaka-aineita ovat bataatit ja perunat. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 137, 144.)

Ruokajuomana käytetään vettä. Brittiläisiltä on tullut eteläiseen Afrikkaan teenjuontiperinne. Teetä juodaan mieluummin kuin kahvia, koska kahvi on kallista ja sitä pidetään ”kaupunkilaisena” tapana. Tee haudutetaan maidon kanssa, mutta jos maitoa ei ole saatavilla, maito voidaan korvata sitruunamehulla tai sitruunaviipaleilla. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 144.)

3.3 Itä-Afrikassa maistuvat kookosmaito ja Ugali

Kenia, Tansania ja Uganda ovat itäisen Afrikan ja Afrikan sarven tunnetuimpia maita. Näiden valtioiden ruokakulttuuriin ovat olleet vaikuttamassa arabialaiset kauppiat, jotka toivat mausteita tullessaan sekä brittiläiset, jotka yrittivät opettaa omaa ruokakulttuuriaan paikallisille kokeille. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 101.)

Itäisessä Afrikassa ruokakulttuurin ruoat valmistetaan keittämällä vedessä tai kookosmaidossa, uppopaistamalla öljyssä, grillaamalla avohiilloksella tai paahtamalla kuumilla kivillä tai rautapannulla. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 101.)

Itäisessä Afrikassa kasvatetaan erilaisia kasviksia ja vihanneksia, kuten bataattia, jamssia ja kassavaa sekä banaaninkasveja, papaijapuita ja sitrushedelmäpuita. Perusraaka-aineita ruoanlaitossa ovat tomaatti, sipuli, inkivääri ja chili. Rannikkoseudulla käytetään erityisesti kookosmaitoa. Pinaattia käytetään erityisesti muhennoksiin tai ugali puuron, riisin tai leivän höys-teeksi. Ugali on maissista valmistettua puuroa, jota syödään Keniassa ja Tansaniassa. Vesistöjen läheisyydessä kuten Intian valtameren ja Victoriajärven ympärillä kasvatetaan riisiä. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 102 – 103.)

Yleisin kalalaji sisämaassa on Tilapia-kala, jota kasvatetaan tekojärvissä ja altaissa. (Janhonen-Aburuquah ym. 2000, 102–103). Itä-Afrikassa Tansanian rannikolla sijaitsee Sansibar, jossa merenelävillä on tärkeä rooli ruoanlaitossa. Kaloja, hummereita, katkarapuja ja mustekaloja friteerataan ja uppopaistetaan. (Huuhko 2005.) Sisämaan vesistä pyydetään verkoilla ndagaa kalaa, joka on pieni silakan näköinen kala. Itäisessä Afrikassa käytetään suosittua broilerin lihaa eli kukua. Naudanlihaa syödään eniten sisämaassa ja vuohenlihaa kondoo tarjotaan vie-

raille grillattuna. Myös hyönteisiä, kuten termiittejä syödään paahdettuna ja savustettuna. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 102–103.)

Etiopiassa kahvi maustetaan sokerilla, suolalla ja voilla. Lisäksi joskus käytetään lisämausteenä inkivääriä ja kardemummaa. Kahvi nautitaan paahdettujen vehnänyyvien kera. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 103.) Tansaniassa tomaattia, sipulia ja inkivääriä lisätään lähes jokaiseen ruokaan. Yleisin mauste on chilipippuri ja liharuoat maustetaan tulisella pili-pilillä. (Vepsä 2001.)

3.4 Tulisten ruokien länsiafrikkalainen keittiö

Päiväntasaaja ja Kravun kääntöpiirin alueella sijaitsevat Länsi-Afrikan maat: Mauritania, Senegal, Gambia, Guinea, Sierra Leone, Liberia, Norsunluurannikko, Mali, Burkina Faso, Togo, Benin ja Nigeria. Länsi-Afrikassa sijaitsee Sahara, joka on erittäin suuri hiekka-autioma. Saharan eteläpuolella sijaitsee Sahelin puoliaavikko, joka ulottuu Senegalista Somaliaan.

Ensimmäisenä Länsi-Afrikan rannikkoa ovat purjehtineet Henrik Purjehtijan tutkimusretkikunta. Purjehtijoiden ja lähetyssaarnaajien tukikohtana toimi tuolloin Goreen saari, joka myöhemmin oli orjakaupan keskus. Läntinen Afrikka on ollut Ranskan, Portugalin ja Englannin siirtomaita. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 80–81.)

Länsi-Afrikan ruokakulttuurissa ruoan punaisen värin saa aikaan palmuöljy ja tulisuuutta ruokiin saadaan käyttämällä chilipaprikaa. Ruoat maustetaan muskottipähkinällä sekä inkiväärillä. Tyypilliset länsiafrikkalaiset ruokakulttuurin piirteet näkyvät Ghanassa, Nigeriassa, Kamerunissa ja Norsunluurannikolla, kun taas arabimaut alkavat maistua Senegalissa ja Gambiasa. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 80 – 81, 89.)

Ghanassa ruoat ovat useimmiten keittoja, joita syödään paksun puuron kanssa. Riisin kanssa tarjotaan öljyisiä kastikkeita. Ruokiin lisätään sipulia, tomaattia, öljyä ja habanerochiliä. Keitoissa yleisimpiä raaka-aineita ovat kuivattu ja suolattu kala, vuohen ja lampaan liha, siansorkat, isot etanat ja villiriista. Länsirannikolla nautitaan monenlaisia kaloja, kuten makrillia, tonnikalaa, miekkakalaa ja barrakudaa, joita saadaan merestä. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 88.)

Eniten käytetty raaka-aine on maissi. Maissista tehdään kahdenlaista puuroa bankua ja kenkeä. Maissitaikinaa kuumentamalla ja voimakkaasti sekoittamalla saadaan aikaiseksi Bankua eli maissitaikinasta valmistettua paksua puuroa. Kenke valmistuu höyryttämällä banaaninlehtiin tai maissintähkän suojalehtiin käärittyä maissitaikinaa. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 89, 99.)

Tärkkelyspitoisimpia juureksia ovat jamssi ja kassava. Niitä käytetään keitettynä, upporasvassa paistettuina tai fufuksi valmistettuna. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 89, 99.) Fufu on vellitaikinasta muotoiltu pallo, joka valmistetaan erittäin tärkkelyspitoisista juureksista (Vepsä 2001). Jamssi on viiniköynnöksen näköinen kasvi, johon on kiinnittynyt turvonnut mukula. Mukula painaa jopa 10 kiloa. Kassavan 2 — 4 kiloa painavat juurimukulat ovat piilossa mulan alla. Mukulan sisältä löytyy valkoinen tärkkelyspitoinen sisus. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 89, 99.)

Riisiä, hirssiä ja durraa syödään kastikkeiden lisukkeena. Kastikkeita maustetaan okralla, pinaattia muistuttavalla kontomrella, keltaisilla ja valkoisilla munakoisoilla sekä ne suurustetaan maapähkinätahnalla. Päivittäin syödään erilaisia hedelmiä, kuten mangoa, papaijaa, ananasta, banaania, appelsiinia ja avokadoa. (Janhonen-Abruquah ym. 2000, 89, 99.)

Afrikkalaiseen ruokakulttuuriin on ollut vaikuttamassa monet eri tekijät, siksi voidaankin sanoa, että Afrikka on monien makujen kohtaamispaikka. *Pohjois-Afrikkaan* on ollut olennaisesti vaikuttamassa islaminusko, joka on kieltänyt sianlihan syömisen. Tagineihin eli pitkään haudutettaviin pataruokiin on käytetty lampaanlihaa sekä siipikarjaa. Värikirjooja sekä huumavia tuoksuja saadaan käyttämällä tyypillisiä pohjoisafrikkalaisia raaka-aineita, kuten appelsiineja, taatelia, kurkkuja, tomaatteja sekä munakoisoja. *Etelä-Afrikkaan* eniten on vaikuttanut eurooppalainen – ja Kaukoidän ruokakulttuuri. Eteläistä ja läntistä Afrikkaa voidaankin kuvailla hyvin monen kulttuurin kohtaamispaikaksi, sillä vaikutteita on tullut ympäri maailmaa. Eteläisessä keittiössä käytetään paljon muun muassa sitrushedelmiä. *Länsiafrikkalaiseen* ruoan ominaispiirre oli tulisuus. Tulisuutta ruokiin saadaan lisäämällä hieman tuoretta chiliä sekä cayennepippuria. *Itä-Afrikan* ruokakulttuuriin eniten ovat olleet vaikuttamassa arabikauppiaat, jotka ovat tuoneet Kaukoidästä mausteita. Mausteet ovat jääneet olennaiseksi osaksi afrikkalaista ruokakulttuuria.

3.5 Afrikkalainen tapakulttuuri

Seuraavaksi tutustumme afrikkalaisiin pöytä- ja tarjoilutapoihin. Lähes jokaisen maanosan pöytätapoihin kuuluu arvojärjestyksen noudattaminen, käsien peseminen ja sormilla syöminen. Tarjoilutapana on käytetty arabien mukana luultavasti tullutta meze-perinnettä.

Marokkolaiset pitävät perhettä ja sukua erittäin tärkeänä sekä vanhempia ihmisiä kunnioitetaan. Marokkolaiset puhuttelevat ihmisiä laittamalla esimerkiksi tittelin nimen eteen. Marokkolaiseen tyyliin kuuluu myös teitittely. Ruokapöydässä toimitaan arvojärjestyksen mukaisesti, jossa vieraille tarjoillaan ensimmäisenä. Vieraita ollessa useampi, ikä tai sosiaalinen asema määrää arvojärjestyksen. Arvojärjestyksessä toisena ovat perheen isäntä ja aikuiset pojat. Viimeisenä syövät naiset ja lapset. (Janhonen-Abuquah ym. 2000 28, 31.)

Marokkolaiset kutsuvat mielellään vieraan kotiinsa aterialle. Perheen isäntä kutsuu vieraat ruokapöytään sanomalla ”bismillah” eli Jumalan nimeen. Ruokapöydässä on suuri vati, jonka ääreen kaikki marokkolaiseen tapaan istuutuvat. Ruokailuvälineitä ei käytetä, jos kyseessä on juhlaillallinen. Palvelija tai joku nuorimmista perheenjäsenistä kantaa isoa pesukulhoa, jossa jokainen pesee kätensä vanhan rituaalin mukaisesti. Tämän jälkeen ojennetaan lautasliina puhtaisiin käsiin. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 30.)

Perheen isännän tehtävänä on viihdyttää vierasta tarjoamalla koko ajan lisää ruokaa. Vieraan on kieltäydyttävä kohteliaasti tai muutoin hän vaikuttaa ahneelta isäntäväen mielestä. Isäntä ei kuitenkaan ole kuulevinaan vieraan kohteliaasta kieltäytymistä vaan täyttää lautasen aina uudestaan siihen asti, kunnes vieras ei enää jaksa syödä. Tämän tarkoituksena on saada vieraan tuntemaan olonsa toivotuksi vieraaksi ja vieraan tulee kunnioittaa isäntää ja hänen perhettään. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 31.)

Syömiseen käytetään oikean käden kolmea sormea: peukaloa, etusormea ja keskisormea. Sormilla syötäessä sormet eivät saa koskettaa huulia. Aterian jälkeen perheen jäsenet kierrättävät yhtä lasia, mutta vieraille useimmiten tuodaan oma lasi. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 30.)

Aterialla marokkolainen ei yleensä juo, koska sen uskotaan pilaavan ruoan hyvän maun. Leivällä on Marokossa suuri uskonnollinen merkitys ja vettä sekä leipää pidetään elämän perustana. Ennen kuin köyhä marokkolainen syö leivän, hän suutelee sitä, eikä leipää saa heittää pois. Marokossa leivät leivottiin ennen vanhaan karkeasta rukiista. Nykyisin naiset leipovat

leivät vehnä jauhoista pyöryköiksi, jotka he sitten kantavat päänsä päällä lähileipomoon, jossa leipuri paistaa leivät. Monessa marokkolaisessa perheessä leivät kuitenkin paistetaan pannulla tai avotulella, kun uunia ei ole. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 31, 32.)

Ghanassa syödään ruoka useimmiten käsin. Salaatti on ruoista ainut joka syödään haarukkaa ja veitsiä apuna käyttäen. Esimerkiksi keitot ”lusikoidaan” suuhun oikealla kädellä. Yleinen tapa on syödä lisuke- ja kastikeruoka oikealla kädellä ja ruokaa ei pureskella vaan se nieläistään sellaisenaan. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 80 – 81.)

Etiopialaisessa kodissa miehet syövät ensin ja tämän jälkeen vasta naiset ja lapset. Käsien pesu tapahtuu aina ennen ateriaan ja sen jälkeen suoritetaan ruoan siunaus. Ruokailun aikana pöytään tuodaan suuri indzeraleipä, josta otetaan sopiva kappale. Leipäpalalla otetaan kastiketta yhteisestä votista. Ruokailu päättyy vasta kun isäntä nousee pöydästä. (Liimatainen & Rüpi 2001, 146.) *Zimbabwe*ssa kalan-, lihan-, kanan- ja vihannesruokien kanssa tarjotaan maissipuuroa. Maissipuuro (isitswala) syödään käsin niin, että peukalolla painetaan maissipuuropalloon kolo, johon saadaan pieni määrä kastiketta ja vihanneksia. (Janhonen-Abuquah ym. 2000, 146.)

Kahviseremonia kuuluu juhhalounaaseen. Aluksi kahvi paahdetaan laakeassa rautapannussa kuumien hiilien päällä. Tämän jälkeen paahtunut kahvi jauhetaan ja kahvi kiehautetaan nopeasti kahvipannussa. Kahvi nautitaan pienistä kupeista sokerin kera. (Liimatainen ym. 2001, 146.)

Meze-tarjoilu on yleinen ruoan esillelaitto tapa koko Lähi-idässä. Mezet ovat pieniä annoksia, jotka toimivat ruokahalun herättäjinä. Näitä tarjotaan yleisimmin ennen alkuruokaa. Meze-annokset voidaan myös tarjota alkuruokina tai pääruoan lisäksi. (Flink 1998, 18.) Mezet ovat yksinkertaisia ruokia, jotka kuitenkin sisältävät monenlaisia makuja. Nykyisin meze-lajitelma on yleinen tarjoilutapa ympäri maailmaa. Meze-lajitelmaan voi esimerkiksi kuulua vastapaahdettuja pistaaseja, marinoituja oliiveja, paahdettuja paprikoita, harissalla terästettyä jogurttidippiä, pieniä piiraita tai sitruunalla höystettyä salaattia. Yleisimmät mausteet, jotka maistuvat meze-lajitelmissa ovat inkivääri, korianteri, juustokumina eli jeera, kaneli, valkosipuli, paprikajauhe, appelsiininkukkavesi ja ras el hanout – mausteseos. (Basan 2006, 13.)

4 ATERIA- JA RUOKALISTASUUNNITTELU

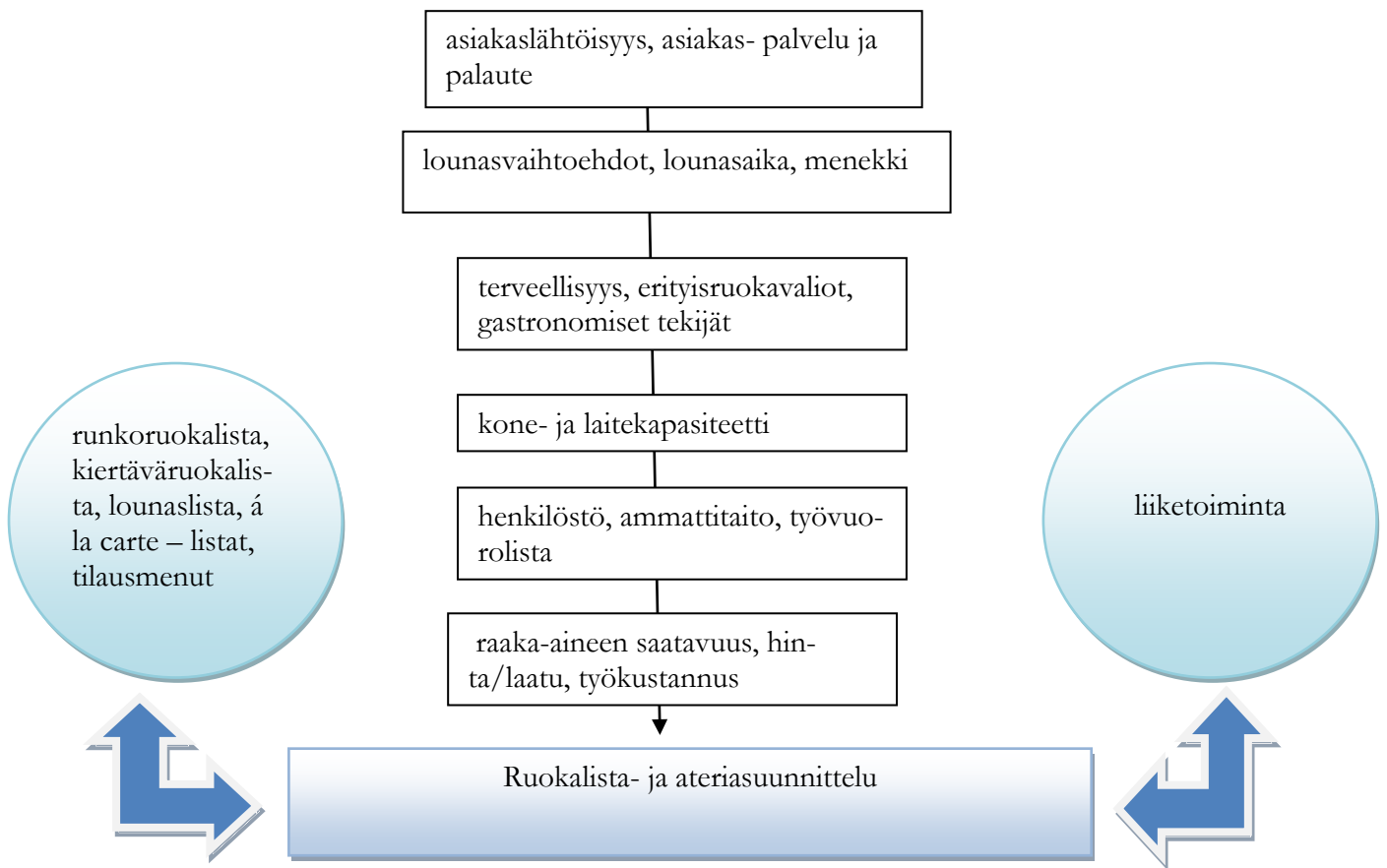
Tässä luvussa perehdytään ateria- ja ruokalistasuunnitteluun tarkemmin. Ruokalistasuunnittelussa tulee ottaa huomioon monenlaisia asioita, muun muassa tärkeimpänä liikeidea, henkilöstön määrä ja laitekapasiteetti. Lisäksi ruoan täytyy olla houkuttelevaa ja maistavaa.

Ruokalista- ja ateriasuunnittelua tehdessä on otettava huomioon asiakkaiden toiveet ja tottumukset sekä korjattava tarvittaessa asiakaspalautteissa esille tulleet asiat. Ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot sekä gastronomiset tekijät on otettava huomioon terveellistä, turvallista sekä maistavaa ruokaa suunnitellessa. Gastronomisia tekijöitä ovat ruoan aistein havaittavia ominaisuuksia kuten maku, haju, lämpötila, ulkonäkö ja rakenne. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 26.)

Ruokalista-suunnittelun voi aloittaa miettimällä seuraavia asioita: kohderyhmä, vakioateriat, ravitsemussuositukset, käytettävä rahasumma, fyysiset mahdollisuudet, henkilökunta, raaka-aine käsittelyn monipuolisuus, makujen yhdistäminen, vuodenaajat sekä sesongit, ruokalista-terminologia ja pitkän aikavälin suunnitelma. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2005, 88.) (KUVIO 1)

Ruokalista- ja ateriasuunnittelussa seurataan kustannuksia, jotka pyritään pitämään mahdollisimman alhaisina. Kokonaiskustannuksia ovat muun muassa raaka-ainekustannukset, työ- kustannukset, kuljetuskustannukset, energia-, vesi-, jätehuolto-, koneiden ja laitteiden hoito- ja huoltokustannukset sekä pääomakustannukset. Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan kustannustekijöiden vaikutus kokonaiskustannuksiin, kun ruokalajeja valitaan ruokalistalle. (Lampi ym. 2009, 29.)

Ateria koostuu seuraavista osista: alkuruoka tai lisäkesalaatti, pääruoka (kastike, lämmin kasvislisäke, energialisäke kuten peruna, riisi tai pasta), jälkiruoka ja aterian lisänä tarjottavat leipä, ravintorasva ja juoma. (Lampi ym. 2009, 25.) Ravintoloissa ruokalistat ovat henkilökunnalle eräänlainen ”kartta”, jonka avulla toimintaa ohjataan. Lounasaikaan ravintoloissa on käytössä lounaslista, joka sisältää tavallista kotiruokaa. Iltapäivisin ja iltaisin käytetään á la carte – listaa ja juhlatilaisuuksissa käytetään menyytä. Á la carte listalla tarkoitetaan listaa ruokalajeista, joita ravintolat valmistavat tilauksesta, jotka yleensä tarjotaan lautasannoksina. Menyyllä tarkoitetaan ruokalajien ja juomien esittelylistaa. (Viitasaari 2006, 47.)



Kuvio 1. Ruokalista- ja ateriasuunnitteluun vaikuttavat tekijät (Lampi ym. 2008, 26.)

Nykyisellä buffeella on pitkä historia takana. Ruokaa on tarjoiltu jo 1500-luvulla, jolloin puhuttiin viinapöydästä. Pohjois-Saksassa, Tanskassa ja Ruotsissa oli tapana tarjota viinapöydästä aterian aluksi voita, leipää ja juustoa. Alkoholia tarjosivat vain kuninkaalliset ja aatelit leivän lisäksi. Ruotsalaiset ja venäläiset ovat väitelleet tarjoilutavan alkuperästä, koska ruotsalaiset kehittivät useampaa ruokalajia sisältävän voileipäpöydän (smörgåsbord) ja alkuruokapöydän (zakuska) kehittivät taas venäläiset. Veronassa tarjottiin 1600-luvun alussa kylmiä alkuruokia, jotka nimettiin Pierre Buffet'n mukaan buffetiksi. Nykyisin buffetti tunnetaan noutopöytänä. (Viitasaari 2006, 58.)

Nykyisin lounas ja päivällinen tarjotaan osittain tai kokonaan buffetista. Buffetista tarjotaan noin kolme eri ruokalajia. Buffetin hyvä ominaisuus on, että se sopii hyvin erilaisten teemojen järjestämiseen. (Määttä, Nuutila & Saranpää 2008, 111 – 112.)

Lounas kuuluu vakioaterioihin, jotka ovat yleensä kellonaikaan sidoksissa olevia aterioita (Lehtinen ym. 2005, 89). Lounas tarjoillaan keskipäivän aikaan, mutta tarjoilu-aika voi vaih-

della ravintoloittain. Lounaaseen kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka tai kahvi. Useimmiten lounaaseen kuuluu pelkästään pääruoka, salaatti ja jälkiruoka tai kahvi. (Lehtinen ym. 2005, 90 – 91.)

Antell Catering Oy:n henkilöstöravintolasta riippuen lounaaseen kuuluu kotiruoka, maku-matka, kasvisruoka, keitto sekä jälkiruoka tai kahvi. Lounaaseen kuuluu myös salaattibuffet, juomat sekä leivät. Henkilöstöravintolat ovat avoinna ravintolasta riippuen 10.30 – 13.30 välisenä aikana. Useimmissa Antell Cateringin Oy:n henkilöstöravintoloissa tarjotaan asiakkaille lounasruokailun lisänä mahdollisuus tilata edustusruokailuja sekä tilaustarjoiluja kokouksiin ja tilaisuuksiin. Edustustarjoiluun on suunniteltu á la carte -vaihtoehdot tai asiakkaan kanssa sovitaan halutusta tarjoilusta. Juhltilaisuuksiin suunnitellaan tilaisuuteen sopivat tarjottavat ja niistä lähetetään asiakkaalle tarjousvaihtoehdot asiakkaiden toiveiden mukaisesti. (Tiilikainen, 2011.)

4.1 Annos- ja ateriakokonaisuuden suunnittelu

Annos- ja ateriasuunnittelun lähtökohtana ovat asiakkaat, joiden tarpeet ovat etusijalla. Asiakkaat voidaan jakaa kahteen ryhmään: asiakkaisiin, jotka eivät voi valita ruoka-annoksiaan ja ravintoloihin, joiden asiakaskunta vaihtelee. Asiakkaille, jotka eivät voi valita ruoka-annoksiaan valikoima on suppea. Asiakkaalla ei ole mahdollista valita usean vaihtoehdon väliltä, kuten ravintolassa. Tällaisia toimipaikkoja ovat esimerkiksi sairaalat, vanhustenkodit, hoitolaitokset, koulut, päiväkodit ja armeija. (Lehtinen ym. 2005, 87 – 88.)

Asiakkailla, jotka käyvät ravintoloissa, henkilöstöravintoloissa ja muissa liiketaloudellisesti toimivissa yksiköissä, on mahdollisuus valita monesta eri ruoka-ateriavaihtoehdosta, jolloin asiakas itse maksaa ruoastaan. Terveellisyys ei ole pääasia, vaan asiakas voi halutessaan vaikuttaa ruokalistaansa. Asiakkaan käydessä päivittäin syömässä henkilöstöravintolassa, ravintolan on hyvä kiinnittää huomiota ruoan terveellisyteen. (Lehtinen ym. 2005, 88.)

Annos- ja ateriasuunnittelu voidaan aloittaa seuraavalla tavalla. Ensimmäiseksi valitaan pääraaka-aine ja seuraavaksi pääraaka-aineen valmistustapa, kastike, lisäkkeet, esillepanotapa ja viimeiseksi huomioidaan maku ja ulkonäkö. (Lehtinen ym. 2005, 107.)

Pääraaka-aineita ovat liha, kala, muna ja kasvikset. Energialisäkkeinä käytetään perunaa, riisiä tai pastaa. Annoksen lisukkeeksi käytetään siihen sopivaa kastiketta ja kasvislisäketettä. Pääraaka-aine vaikuttaa annokseen tulevien muiden raaka-aineiden värin, muodon, maun, rakenteen ja hinnan sekä sijainnin annoksessa. Annoksessa pyritään käyttämään eri ruoanvalmistusmenetelmillä valmistettuja ruokalajeja. (Lampi ym. 2008, 75.)

Ruokalistaa suunniteltaessa on hyvä alusta lähtien miettiä värejä. Värien merkitys ruokalistaa suunniteltaessa on erittäin tärkeä. Värit vaikuttavat houkuttelevuuteen ja ruoan maittavuuteen. Värien suunnittelu voidaan aloittaa pääraaka-aineesta. Värien, muotojen, raaka-aineiden ja makujen toistoja tulee välttää. (Lehtinen ym. 2005, 117, 120.)

Sopivan annoskoon määrittelemisen jokainen henkilöstöravintola joutuu itse harkitsemaan omien lähtökohtiensa pohjalta. Raaka-ainemäärä on yleensä yhteyksissä kannattavuuteen ja toimintaperiaatteeseen. (Lehtinen ym. 2005, 107.)

Antell Catering Oy:n toimitusjohtaja Tomi Lantto korostaa, että toimipaikan toimintavapaus motivoi työntekijöitä ja takaa joustavuuden. Vastuu ruokalistasuunnittelusta kuuluu ravintolapäälliköille, jotka tuntevat parhaiten asiakkaansa ruokatottumukset. Ravintolapäälliköt rakentavat ruokalistan 6 – 9 viikon jaksoiksi ja lounaalla tarjotaan 3 – 5 ruokalajia. Ruoan visuaalisuus on erittäin tärkeässä asemassa, koska asiakas syö myös silmillään. Yhä useammassa henkilöstöravintolassa asiakkaat lukevat menun englanninkielisenä ja ruokatottumuksetkaan eivät ole suomalaisia. Etnisyyden ja uskontojen huomioiminen korostuu tulevaisuudessa yhä enemmän ruokalistasuunnittelussa. (Heikkilä 2002, 14 – 17.)

4.2 Ruoka-ohjeiden vakiointi

Ruokaohjeiden vakiointi tarkoittaa valmistetun ruuan tasaista laatua, joka säilyy valmistuskerasta toiseen. Laatu tarkoittaa ruuan maittavaa makua, ulkonäköä, suositusten mukaista ravintosisältöä ja hygieenisyyttä. Tasaiseen laatuun tarvitaan puhtaita raaka-aineita, täsmällisiä määriä, asianmukainen valmistustapaa sekä esille laittoa ja tarjoilua. (Lampi ym. 2008, 125 – 126.)

Tuotekehityksen olennainen osa on ruokaohjeiden vakiointi. Ruokalistojen muokkaamisessa käytetään suurentamismenetelmiä joiden avulla saadaan kotiruokaohjeista ammattikeittiöön

sopivia ruokaohjeita. Ruokaohjeita lähdetään vakioimaan, mikäli ruokalistaa halutaan uudistaa, kustannuksia pienentää tai halutaan saada aikaan jokin muu parannus. Parantelun kohteena voi olla ravintolan oma resepti, jolloin uusitaan raaka-ainemääriä ja valmistustapoja. Valmiista vakioruokaohjeista tulee tarkistaa annoskoot, raaka-aineiden määrät ja niiden keskinäiset suhteet, valmistus- ja kypsennysmenetelmät. (Lampi ym. 2008, 125 – 126.)

Vakioitu ruokaohje toimii täydellisesti, kun se täyttää asiakkaan odotukset. Ruoan valmistaminen onnistuu ravintolan laitekapasiteetilla. Vakioitu ruoka-ohje soveltuu ravintolan tarjoilu-, jakelu- tai ruoankuljetusjärjestelmään. Henkilöstön tiedon ja taidon sekä määrän tulee olla riittävä ruokaohjeen valmistamiseen. Ruoka-ohjeen täytyy soveltua kustannuksiltaan ravintolan käyttöön. (Lampi ym. 2008, 125 – 126.)

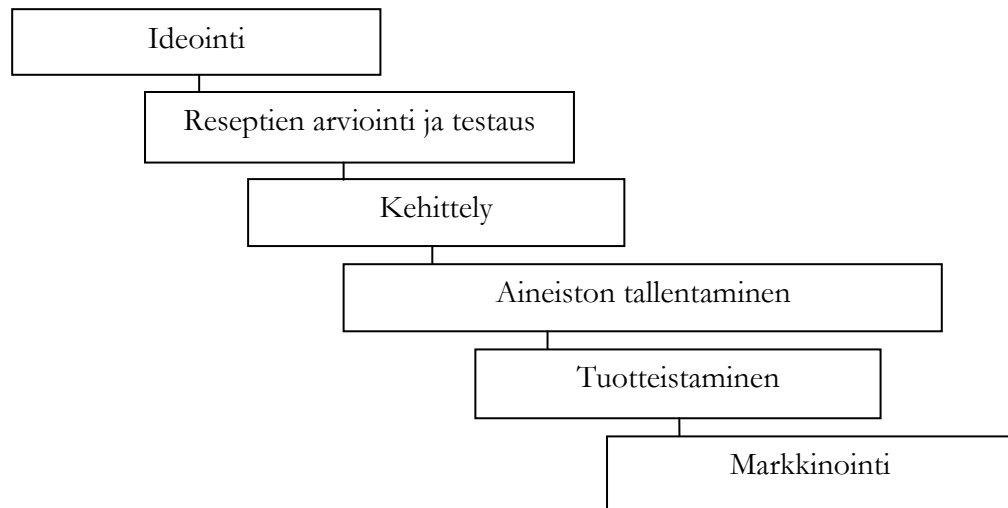
Vakiointi tehdään vaiheittain, jossa ruokaohje suurennetaan annoskoon ja ruokailijamäärän mukaan. Ruoka-ohjeisiin tulee merkitä valmistusmenetelmät, tarvittavat työvälineet ja laitteet sekä GN-astioiden koot. Ruoka-ohje testataan ja tarvittavat muutokset kirjataan muistiin. Jotta ruokaohjeelle saadaan haluttu määrä ruokaa ja hyvä laatu, täytyy testauksia tehdä useita. Ruoka-ohjeen täytyy olla niin tarkka, että ihminen, joka ei ole ollut tuotekehityksessä mukana, osaa valmistaa sen. Lopuksi ruokaohje kirjoitetaan puhtaaksi ja tallennetaan reseptitietokantaan. (Lampi ym. 2008, 125 – 126.)

4.3 Tuotekehitys

Tuotekehityksen tarkoituksena on kehittää uusia tai ruokalistoilta olevia reseptejä ja vakioita ruokaohjeita sekä annoskortteja. Tuotekehitykseen kuuluu kehittää ruoanvalmistusmenetelmät ja työtavat tehokkaiksi. Hinnoittelu ja kustannusten seuraaminen kuuluvat myös tuotekehitykseen. (Lampi ym. 2009, 19.) Tuotteella tarkoitetaan markkinoitavaa hyödykettä, jota tarjotaan markkinoille arvioitavaksi, ostettavaksi ja/tai kulutettavaksi niin, että asiakkaiden tarpeet ja mielihalut tyydytetään (Bergström & Leppänen 2003, 165).

Tuotekehitys ei ole yhden ihmisen projekti, vaan siihen osallistuu tuotannon ja markkinoinnin edustajat. Tuotekehitys tarvitsee järjestelmällisen ja tehokkaan johtajan, hyvän yhteistyöilmapiirin ja monia kokouksia, jotta kehitystyö ei jää jumittumaan paikoilleen. (Bergström ym. 2003, 179.)

Tuotekehityksen vaiheita tehdään joko samanaikaisesti tai limittäin riippuen yrityksestä, toimialasta ja tuotteista. (KUVIO 2) Ideasta tuotteeksi syntymiseen tarvitaan selkeä prosessi. Tuotekehityksen pohjaksi tarvitaan monta ideaa monelta eri taholta. Tuotekehityksen vaiheita ovat ideointi ja arviointi, kehittäminen ja testaus, tuotteistaminen ja lanseerauksen valmistelu ja lopuksi lanseeraus. (Bergström ym. 2003, 177 – 178.)



KUVIO 2. Tuotekehityksen vaiheet

4.4 Teemaviikon markkinointi

Tuotekehitykseen kuuluu olennaisena osana markkinointi. Markkinointi on mainontaa ja sen avulla pyritään viestimään asiakkaille yrityksessä tarjolla olevista tuotteista ja palveluista. Markkinointi voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen markkinointiin. Sisäisen markkinoinnin tehtävänä on ”myydä” tuotteet ja palvelut ensin omalle henkilökunnalle ja tämän jälkeen yrityksen ulkopuolelle. Näin varmistetaan palveluhenkilöstön osaaminen ja se vaikuttaa olennaisesti työmotivaatioon. Tavoitteena on toteuttaa liikeidea kannattavasti ja laadukkaasti. Ulkoisessa markkinoinnissa keskitytään myymään tuotteita ja palveluita yrityksen ulkopuolelle eli pyritään lisäämään yrityksen tunnettavuutta. (Määttä, Nuutila & Saranpää 2008, 160.)

Markkinointi vaatii yritykseltä asiantuntevuutta. Monet yritykset käyttävät mainostoimistoja huolehtimaan alihankintatöistä, joita ovat muun muassa ruokalistojen sekä muun mainosmateriaalin ja visuaalisen ilmeen suunnittelu. (Määttä ym. 2008, 160)

Markkinoinnin kilpailukeinoja ovat tuote, hinnoittelu, saatavuus ja markkinointiviestintä. Tuotteen avulla yritys pyrkii tyydyttämään asiakkaidensa tarpeet ja vain kannattavat tuotteet mahdollistavat liiketoiminnan jatkuvuuden. Tuotteeseen kohdistuvia päätöksiä tehdessä on huomioitava tuotteen elinkaaren merkitys. Hinnoittelulla on vaikutusta kannattavuuteen sekä kilpailukykyyn markkinoilla. Saatavuudella tarkoitetaan sitä, että kuinka hyvin tuotteet ja palvelut ovat asiakkaan saavutettavissa. Markkinointiviestintään kuuluu henkilökohtainen myyntityö, mainonta, menekinedistäminen ja suhde- ja tiedotustoiminta. (Määttä ym. 2008, 162 – 163.)

5 AFRIKKA-TEEMAVIIKON SUUNNITTELU

Tämän työn tarkoituksena kehitettiin Antell Catering Oy:n henkilöstöravintoloiden sisäiseen käyttöön Afrikka teemaviikko, jota varten suunniteltiin Afrikka-teemalla markkinointimateriaali ja vakioruokaohjeet. Afrikka-teemaviikko toteutettiin tammikuussa 2011.

Ruokalistoilta tuodaan uusia makuja erilaisista raaka-aineista ja mausteseoksista. Teemaviikkojen tarkoituksena on tuoda virkistystä ja vaihtelevuutta tavalliseen lounasruokailuun sekä samalla asiakkaat sekä koko henkilökunta tutustuvat moniin ruokakulttuureihin. Tässä luvussa käydään läpi ruokaohjeiden sekä markkinointimateriaalin suunnittelua sekä ravintolapäälliköiltä kerättyä palautetta teemaviikosta.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdytysopas. Toteutumistapana kohderyhmästä riippuen voi olla kirja, kansio, vihko, opas tai johonkin tilaan suunniteltu näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ja tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tiedon keräämisen keinot ovat samat, mutta toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskäytännöt ovat löyhemmät. Toiminnallisen opinnäytetyön tiedonhankintakeinoina voidaan käyttää postikyselyä, aineiston keruuta sähköpostitse, puhelimitse tai paikalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei myöskään analysoida kerättyä aineistoa niin tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka ym. 2003, 57 – 58.)

Jokaisessa tehdyissä tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden yhteydessä puhutaankin reliabiliteetista ja validiteetista. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa ja validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Reliabiliteettinen mittaus tai tutkimus tarkoittaa myös, että sillä on kyky antaa ei-

sattumanvaraisia tuloksia. Validiteetisessa tutkimuksessa mitataan sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.)

5.2 Tyytyväisyyskysely

Aineistoa kerätään erilaisilla kyselyillä. Kyselyissä kysymykset ovat vakioitu eli kaikille kyselyyn vastanneille on laadittu samat kysymykset, jotka kysytään samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Vastaaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kyselyä yleensä käytetään, kun halutaan tietää henkilöstä esimerkiksi mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai miten vastaaaja käyttäytyy. (Vilkkä 2007, 28.)

Kysymykset voidaan muotoilla monella eri tavalla, kuten avoimina kysymyksinä, monivalintakysymyksinä sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvina kysymystyypeinä. Avoimessa kysymyksessä kysymyksen jälkeen jätetään reilusti tyhjää vastaustilaa. Asteikkokyselyssä esitetään väittämiä ja vastaaaja valitsee itsestään sopivimman vaihtoehdon. Asteikot ovat yleisimmin 5- tai 7-portaisia, ja vaihtoehdot muodostavat nousevan tai laskevan skaalan. (Hirsjärvi ym. 2009, 198 – 200.) Tässä verkkokyselyssä käytettiin asteikko- ja avointa kyselytekniikkaa. (LIITE 1)

Teemaviikon jälkeen henkilöstöravintoloiden ravintolapäälliköt vastasivat verkkokyselyyn. Tämän opinnäytetyön verkkokyselyn tarkoituksena oli saada valtakunnallisesti tietoa teemaviikon onnistumisesta eri osa-alueilla. Antell Catering Oy:lle palaute oli arvokasta tietoa toimintaa ja uusia kampanjoita suunniteltaessa. Antell Catering Oy:n kyselylomakkeen laatija otti huomioon opinnäytetyön tekijän haluamat tiedot teemaviikosta.

Verkkokyselyyn vastasi 50 henkilöstöravintolan ravintolapäällikköä ja 29 vastanneista antoi perusteltua palautetta, joka oli tukemassa asteikon vaihtoehtoja. Ravintolapäälliköt, jotka antoivat perusteltua palautetta, halusivat parantaa tulevia teemaviikkoja entistä toimivammaksi. Kyselyssä haluttiin tietää muun muassa markkinointimateriaalin ja reseptiikan toimivuudesta. Kyselyn lopuksi oli mahdollisuus antaa kehitysideoita sekä palautetta teemaviikkoon liittyvistä hyvistä ja huonoista asioista. Antell Catering Oy:n markkinointiosasto käsitteli tyytyväisyyskyselyyn intrasta saadut vastaukset ja tulokset saatiin laskemalla niistä keskiarvot excelillä. (LIITE 2)

Katri Antellin Afrikka-teemaviikon aikana lounasasiakkaat osallistuivat arvontalipukkeella arvontaan. Arvontalipukkeella oli myös mahdollisuus antaa palautetta teemaviikosta. Palaute-lomakkeessa haluttiin tietää mitä mieltä oltiin Afrikka-teemaviikosta ja pyydettiin sopivan vaihtoehdon kohdalle rasti ruutuun. (LIITE 5)

5.3 Teemaviikon suunnittelu ja testaus

Teemaviikon suunnittelussa ja testauksessa lähdettiin etenemään tuotekehitysmallin mukaisesti, joka pitää sisällään ideointia, reseptien arviointia ja testausta, kehittelyä, reseptien muokkaamista ja tallentamista, tuotteistamista sekä markkinointia. Teemaviikon ruoka-ohjeet testattiin Oulussa ja Helsingissä, mutta tässä opinnäytetyössä keskityttiin opinnäytetyöntekijän tekemiin osa-alueisiin tuotekehityksessä. Tässä luvussa kuvattiin ruoka-ohjeiden ja markkinointimateriaalin tuotekehitysprosessi.

5.3.1 Ideointi

Ruokaohjeiden tuotekehitystyötä lähdettiin käynnistämään tapaamisella tuotekehityspäällikön kanssa. Edellisen Kreikka-teemaviikon markkinointimateriaalia ja ruokaohjeistusta käytettiin mallina Afrikka-viikon rakentamiseen. Kreikka-teemaviikosta saatua ravintolapäälliköiden palautetta pyrittiin ottamaan huomioon uutta teemaviikkoa suunniteltaessa. Afrikka-viikon markkinointimateriaalin suunnittelua alettiin toteuttaa tapaamalla markkinointisuunnittelijan ja aluepäällikön kanssa. Sovimme materiaaleista, joita käytettäisiin teemaviikolla.

Teemaviikkoa varten lähdettiin etsimään tietoa afrikkalaisesta ruoka- ja tapakulttuurista sekä samalla löydettiin testattavia reseptejä sekä ideoita markkinointimateriaaliin. Reseptejä pyrittiin hankkimaan tuotekehityksen pohjaksi paljon ja useista eri lähteestä. Toteuttamiskelpoisia reseptiehdotuksia saatiin oman alan lehdistä, kirjallisuudesta ja Internetistä. (Bergström ym. 2003, 178.) Afrikka-viikon markkinointimateriaaliin haluttiin lämmintä värimaailmaa, joten pöytäliinoihin ja lounas-servetteihin löydettiin saman sävyiset värit. Niiden avulla lähdettiin ideoimaan tulevia painomateriaaleja, joihin lopulta painatettiin aurinkoja sekä oranssin sävyinen Afrikan kartta.

Ruokalistasuunnittelussa pitää miettiä tuotteen teknistä toteuttamiskelpoisuutta sekä raaka-ainevalintoja ja kustannuksia (Bergström ym. 2003, 180). Suurin osa resepteistä oli yksinkertaisia ja nopeasti valmistettavia, eikä niissä käytetty kalliita raaka-aineita. Reseptejä mietittäessä otettiin huomioon raaka-aineiden saatavuus. Kaikkia raaka-aineita ei kausiluontoisuuden vuoksi ollut mahdollista saada tammikuussa. Lisäksi osa resepteistä oli toteuttamiskelvottomia erikoisten raaka-aineiden vuoksi. Teemaviikkoa suunnitellessa ei pyritty luomaan uutta, vaan tekemään alkuperäisistä resepteistä ammattikeittiöön sopivia.

”Pitkästä aikaa todella toimiva teemaviikko. reseptit hyviä ja suht helppo toteuttaa. asiakkaat kiittelivät kovasti. henkilökunnan mielestä myös kaiken kaikkiaan onnistunut viikko!!! kiitos keittäjille:)” (Ravintolapäällikkö 1)

Ruokaohjeiden suunnittelussa käytettiin apuna edellisen Kreikka teemaviikon ruokaohjeistusta. Ruokaohjeita tehtiin seuraavanlaisesti: viisi kasviskeittoa, viisi ruokaisaa keittolounasta, viisi kasvislounasta sekä viisi jälkiruokaa. Lisäksi kymmenen lounasruokaa, joissa käytettiin kanaa, lihaa, kalaa, kananmunaa tai sisäelimiä. Näiden lounasruokavaihtoehtojen lisäksi tehtiin salaattipöytään muutamia lisäke vaihtoehtoja sekä mausteseoksia, joita asiakkaat voivat halutessaan lisätä ruokaansa. (LIITE 4)

5.3.2 Reseptien arviointi ja testaus

Tässä opinnäytetyössä muokattiin ruokaohjeita tuotekehityksen avulla. Valitut reseptit tallennettiin Aterix-reseptitietokantaan vuoden 2010 syksyn aikana alkuperäisessä muodossaan. Tämän jälkeen ruoat testattiin, jolloin arvioitiin ruokien ominaisuuksia ja markkinoitavuutta. Testattavat ruoka-ohjeet jaettiin puoliksi tuotekehityspäällikön kanssa. Testaaminen tapahtui kolmessa eri paikassa. Helsinkiläiset Antell Vallilan Akseli ja Kesko KV2:nen testasivat puolet ruokaohjeista. Oululaisessa Antell Kalevassa opinnäytetyöntekijä ja henkilöstöravintolan kokki testasivat loput ruokaohjeista. Testaus suoritettiin oululaisessa henkilöstöravintolassa noin 10 hengelle ajan rajallisuuden vuoksi. Palautteesta kävi ilmi, että ruoat olisi pitänyt testata suuremmalle määrälle, jotta ne olisivat toimineet suurina määriä tehtäessä.

”Joka paikassa oli melkein tomaattia jossakin muodossa, ohjeet eivät välttämättä toimineetkaan suurissa valmistuserissä, oliko kokeiltu 100 hengelle?” (Ravintolapäällikkö 47)

Testauksessa arvioitiin pääruokien valmistusmenetelmiä, makua, tuoksua, ulkonäköä ja rakennetta. Pääruokien arvioinnissa olivat mukana oululaisen henkilöstöravintolan ravintolapäällikkö ja kokki. Toteamusten perusteella valikoitiin teemaviikkoon toteutumiskelpoiset reseptit ja tehtiin ohjeisiin tarvittavat muutokset.

Annosten arvioinnissa arviointikeinoina käytettiin makua, lämpötilaa ja sen aiheuttamaa suuntuntumaa sekä ulkonäköä, jotka tulee ottaa huomioon ateriasuunnittelussa ja kehitystyössä. Haju vaikuttaa makuun olennaisesti. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen hajuaisti, joten jokainen ihminen kokee jonkin tietyn maun eri tavoin. Suuntuntumaa eli rakennetta voidaan kuvailla kahdella tavalla. Esimerkiksi ensimmäisellä puraisulla saadaan käsitys ruoan rakenteesta, kun jatkamme pureskelua, tunnustelemme ruoan rakennetta edelleen. (Lehtinen ym. 2005, 114 – 115.)

5.3.3 Kehittely

Muutoksia resepteihin täytyi tehdä mausteiden, suurustuksen ja valmistusmenetelmien osalta. Suurin osa resepteistä oli tagineita eli hitaasti haudutettavia pataruokia, joihin täytyi hieman lisätä nestettä ja suurustaa, jotta rakenne parantuisi. Alkuperäisistä ohjeista saattoi puuttua reseptien toimivuuden kannalta tärkeitä raaka-aineita. Mausteet laskettiin resepteihin laskukaavan mukaisesti.

”Reseptit olivat hyviä, mutta jokaiseen piti tehdä viilauksia. Tosin näinhän on toimittava muutenkin Aterix-ohjeiden kanssa. Hyvä oli myös se, ettei tarvinnut hankkia mitään kalliita ja ihmeellisiä tarvikkeita, ihan normaaleilla raaka-aineilla sai toubuta. Ei ollut mitään valmistuotteita vaan homma perustui maustamiseen.” (Ravintolapäällikkö 22)

”Hyvät mausteet!!!” (Ravintolapäällikkö 18)

Kehittelimme mainosmateriaalia, joita ovat erilaiset painomateriaalit. Afrikka-viikkoa varten suunniteltiin auringosta tehty mobile, A5 - pöytäpuhujia, arvontalipuke sekä menupohja. Kaikissa mainosmateriaaleissa kulkee läpi sama teema, aurinko. Käytimme lämmintä värimaailmaa: keltaista, oranssia ja ruskeaa. (LIITE 5)

”Pabviset mobilet ja muovipalmut tuovat halvan oloisen imagon laatujohdajan ravintoloihin.” (Ravintolapäällikkö 34)

”Teema ei näy eikä tunnu jos on muutama A4 ruokalistapohjaksi muutama aurinko, ständit pöytään! --.” (Ravintolapäällikkö 9)

Teemaviikosta suunniteltiin yleispätevä ja yksinkertaisen, joka on kustannuksiltaan edullinen. Pienillä muutoksilla pyrittiin saamaan aikaan uudenlaista ilmettä. Pienellä yksityiskohdalla on suuri merkitys. Osa kyselyyn vastanneista oli kuitenkin sitä mieltä, että suunnitellut mainosmateriaalit eivät olleet tarpeeksi näkyvät tai olivat liian yksinkertaiset.

”Helppo toteuttaa, aikaa kun ei ole hirveästi tehdä mitään suuria mullistuksia salin puolelle, niin tämä oli oikein mukava tapa saada uutta ilmettä edes hiukan. --.” (Ravintolapäällikkö 22)

Somistuksen määrään vaikuttaa tilaisuuden luonne se somisteiden tulee olla aiheeseen sopivia (Määttä ym. 2008, 118). Afrikka teemaviikon somistuksen tulee olla yksinkertainen ja nopeasti toteutettavissa, koska henkilöstöravintoloilla ei ole ylimääräistä aikaa aamutoimien lisäksi. Pöytäliinoissa ja lautasliinoissa kulkevat samanväriset sävyt muun muassa terra ja kahvinruskea. Kirjavaan pöytäliinaan on tehty yksinkertainen pöytäkoriste kahvinpavuista ja tuikusta. Linjastoon sekä leipäpöydille on mahdollista tilata banaanipuu-koriste. (LIITE 6)

”Kaikki toimi helposti, liinat ja muut olivat helppoja toteuttaa. Normaalissa päivärytmisissä ei ole turhan monta minuuttia aikaa alkaa säätämään mitään ihmeellisyyksiä. Tämä oli oikein näppärä toteuttaa.” (Ravintolapäällikkö 21)

”Ne auringot ovat kyllä niin onnettoman pieniä, ettei ainakaan meillä erottuneet edukseen, kun meillä on rajoitetut paikat mihin voi ripustaa ja sieltä ne eivät näkyneet. Meillä oli kyllä salaattija peunabuffien päällä liskoja ja käärmeitä (ostin lasten savannieläin-pussin ja asettelin ne buffien päälle) ja asiakkaat olivat innoissaan kuten myös suuresta makaavasta pehmo-tiikeristäni jonka lainasin makoilemaan palmun alle.” (Ravintolapäällikkö 3)

Tyytyväisyyskyselyssä olisi haluttu enemmän somistusvaihtoehtoja, koska osa henkilöstöravintoloiden ruokasaleista on niin suuria, että suunnitteleamme somisteet eivät näkyneet edukseen. Kuitenkin oma-aloitteellisuudellaan ja heittäytymisellä teemaviikkoon mukaan ravintolapäälliköt ovat hienosti osanneet löytää lisäideoita teemaviikonsomistukseen.

”Banaanipuut tuntuivat kokoonsa nähden kalliilta, mutta jos jatkossakin käyttöä löytyy niin ok. tuikkujen (kielletty talossa) sijaan laitoimme kahvipapujen päälle klementiinin, näytti ihan kivalta, lisäksi laitoimme isompiin lasimaljoihin muutamia erikoishedelmiä esille (haimme kaupasta muutamia kappaleita, säilyivät viikon ja herättivät kiinnostusta)” (Ravintolapäällikkö 35)

5.3.4 Aineiston tallentaminen

Testauksen jälkeen Aterix-reseptiohjelmaan käytiin tallentamassa uudet, parannellut versiot. Jokainen henkilöstöravintola voi käydä hakemassa itselleen reseptit, jotka löytyvät Katri Antellin Aterix-reseptiohjelman tietokannasta tarkennuksella Afrikka.

Afrikka-viikon ruoka- ja markkinointiohjeistus tallennettiin Katri Antelin henkilöstön sisäiselle palvelimelle, KatriNettiin. Ohjeistuksien tallennuksesta KatriNettiin vastasi tuotekehityspäällikkö ja markkinointisuunnittelija.

5.3.5 Tuotteistaminen

Tuotteelle päätetään hinnoitteluperusteet, järjestetään saatavuusratkaisut ja suunnitellaan markkinointiviestintä. Kun nämä asiat on mietitty, niin tuote on valmis markkinoille. Lanseerauksessa panostetaan viestintään ja tiedotetaan tulevasta teemaviikosta etukäteen. (Bergström ym. 2003, 182 – 183.)

Antelin henkilöstöravintolat pystyvät päättämään omat myyntihintansa, joilla he tuotteitaan ja palveluitaan myyvät. Antell Catering Oy:llä on omat hankintakanavat mistä henkilöstöravintolat tilaavat tuotteitaan. Teemaviikkoa varten tehtiin markkinointi ja ruokaohjeistukset, joista kävivät ilmi muun muassa hintatiedot, tilausohjeet ja miltä hankintakanavalta kyseiset tuotteet löytyvät. Henkilöstöravintolat tiedottavat teemaviikosta etukäteen asiakkailleen ohjeistuksen mukaisesti.

Lanseerauksen edellytyksenä on markkinakelpoinen tuote tai palvelu, lanseerauksen perusteellinen suunnittelu, aikataulutusta ja riittävä budjetti sekä varsinaisen lanseerauksen suunnitelman mukainen toteuttaminen ja seuranta. (Bergström ym. 2003, 182 – 183)

Teemaviikot ovat olleet suosittuja asiakkaiden keskuudessa, joten eksoottinen teemaviikko suunniteltiin keskelle talvea piristämään tavallista lounasruokailua. Teemaviikot on todettu tarpeelliseksi järjestää ainakin kerran vuodessa. Teemaviikkoa on mahdollista kehittää markkinointi- ja somistusmateriaalin osalta sekä kehittää lisää tai kokonaan uusia tuotteita.

”Edelleen toivon tarkkuutta resepteihin. resepteillä syntyi hyvän makuista ruokaa. Asiakkaat olivat innoissaan, samoin kokit. Hieno maateema, tällaisesta en ole ennen kuullutkaan!” (Ravintolapäällikkö 2)

5.3.6 Markkinointi

Markkinointimateriaalin ja ruokareseptien ohjeistukset suunniteltiin yhdessä Antell Catering Oy:n markkinointisuunnittelijan ja tuotekehityspäällikön kanssa. Teeman ohjeistukset sekä tarvittava materiaali tallennettiin Katri Antelin henkilöstön sisäiselle palvelimelle, KatriNettiin. Oheistuksessa opastetaan, mihin tarkoitukseen mitäkin painomateriaalia tulisi käyttää. Somistusohjeistuksessa kerrotaan mistä kukin somiste tilataan ja mikä on tuotteen hinta. Banaanipuu koristeeseen on laitettu suositeltu kappalemäärä ravintolaa kohden.

Näitä ohjeistuksia ja materiaaleja ei voida tuoda esille opinnäytetyössä, sillä ne sisältävät luotamuksellista tietoa ja niitä ei voida antaa ulkopuolisten tietoon. Materiaali ja ohjeistus ovat saatavilla Antell Catering Oy:n omaan käyttöön.

5.4 Palaute

Teemaviikon jälkeen suoritettiin valtakunnallisesti tyytyväisyyskysely henkilöstöravintoloiden ravintolapäälliköille, jossa kysyttiin teemaviikon onnistumista ruoan sekä markkinointimateriaalin osalta. Kyselyyn osallistui 47 henkilöstöravintolaa. Antell Catering Oy:n markkinointiosasto käsitteli palautteet ja laski niistä keskiarvot, joissa saatiin seuraavia tuloksia. Somistuksen ja markkinointimateriaalin kokonaiskeskiarvo oli 3,75. Ruoan ja somistuksen kokonaiskeskiarvo oli 3,79. Kaikkien vastausten kokonaiskeskiarvo oli 3,77. Tuloksista päätellen teemaviikko oli onnistunut suunnitteleminen kokonaisuuksien osalta.

6 POHDINTA

Ennen vanhaan ruoka oli erittäin tärkeässä asemassa, koska sen tarkoituksena oli elättää ja tyydyttää näläntunne. Ruoka tehtiin niistä raaka-aineista, joita itse kasvatettiin, poimittiin luonnosta tai metsästettiin. Useimmiten ruoka oli epäterveellistä sen yksipuolisuuden takia. 1800-luvun loppupuolella alettiin perustaa työpaikkaravintoloita, joiden tarkoituksena oli muonittaa ja ruokkia työntekijöitä. Nykyisin monipuolisia ja terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja tarjoavat cateringalan yritykset. Yritysten työpaikkaruokailun tavoitteena on ylläpitää työntekijöiden vireyttä ja hyvää oloa.

Suomeen on tullut monia kasvavia cateringalan yrityksiä, joten yritysten välinen kilpailu on kiristynyt. Jatkuvasti täytyy kehittää uusia tuotteita ja palveluita, jotta yritykset pysyisivät kilpailukykyisinä. Ruoan laadulla on suuri merkitys, sillä nykyisin asiakkaat osaavat sitä vaatia. Kauniisti tarjoiltu, puhtaista raaka-aineista valmistettu ja värikäs ruoka miellyttää asiakasta eniten.

Tulevaisuutta on järjestää erilaisia teemaviikkoja, esimerkiksi keittoviikkoja, sydänviikkoja sekä maateemaviikkoja. Teemaviikot piristävät asiakkaiden lounasruokailua sekä antavat vinkkejä ruoanlaittoon ja tietoa terveellisistä ruokavaihtoehtoista sekä ruokakulttuureista. Henkilöstöravintoloilla onkin kansanterveydellisesti suuri merkitys ruokapalvelujen tuottajana.

Ruokatrendit näkyvät teemaviikoissa ja ne houkuttelevat yhä useampia asiakkaita. Erityisesti eri kulttuurien Suomeen saapuminen aiheuttaa sen, että yhä enemmän tulee ottaa huomioon etnisyys ja uskonnot ruokalistasuunnittelussa. Nykyaikaa on fuusiokeittiö, jossa eri kulttuurien ruokia sekoitetaan toisiinsa.

Teemaviikkojen tarkoituksena on tarjota asiakkailleen ainutkertaisia elämyksiä. Ravintoloiden tehtävänä on tuoda uusia ideoita maailmalta ja uudet ruokareseptit halutaan kokeilla ravintoloiden ruokalistoilla. Suomeen uutuudet tulevat Lounais-Suomen kautta, josta ne leviävät pääkaupunkiseudun kautta muualle Suomeen.

Uusien teemaviikkojen suunnittelua voidaan pitää haastavana, sillä koskaan ei voi tietää ennalta, miten asiakkaat ottavat sen vastaan. Opinnäytetyön aihe oli todella haastava, mutta myös mielenkiintoinen. Haastavan työstä teki sen laajuus sekä itselle tuntemattomampi Afri-

kan ruokakulttuuri. Afrikkalaisesta ruokakulttuurista ei löytynyt paljon tietoa Internetistä, joten suurin osa lähdemateriaalista löytyi kirjoista ja lehtiartikkeleista. Haastavan työstä teki toimivien reseptien löytäminen. Resepteissä käytettiin erittäin paljon tuoreita raaka-aineita. Joidenkin raaka-aineiden saanti kausiluonteisuuden vuoksi oli mahdotonta tai ne olivat niin huonolaatuisia, että niiden käyttäminen ei ollut kannattavaa.

Afrikka-viikon suunnittelu aloitettiin markkinointimateriaalista, koska painomateriaalin täytyi olla painossa jo alkusyksystä. Aikataulu oli tiukka ja deadlineja tehtiin määrätietoisesti, joihin mennessä asioita tehtiin valmiiksi. Markkinointimateriaalin suunnittelu sujui lähes ongelmitta, koska yhteistyö oli tiivistä ja yhteistyötä tehtiin viikoittain. Useita palavereita pidettiin markkinointisuunnittelijan kanssa, jossa mietittiin yksinkertaista teemaviikon somistusta. Markkinointimateriaaliin kuuluivat menupohjat, tiedotepohja, A5 pöytäpuhujat, arvontalomake ja auringosta tehty mobile sekä pöytäliinat, servetit ja pöytäkoriste.

Haastavinta markkinointimateriaalissa oli selvittää kuinka paljon tuotteita jaoteltaisiin tukku-liikkeisiin, jotta pienemmilläkin toimipaikoilla olisi mahdollista hakea pieniä määriä esimerkiksi pöytäliinoja suurien myyntierien sijaan. Suunnittelussa arvioitiin kuinka paljon henkilöstöravintolat mahdollisesti tilaavat somistustuotteita, jotta niitä olisi saatavilla riittävästi kaikille.

Koin ruokalistasuunnittelun kaikkein haastavimmaksi, koska afrikkalaisista ruokaohjeista osa oli soveltumattomia teemaviikon käyttöön. Ruokaohjeissa saattoi puuttua olennaisia raaka-aineita kuten nesteen määrä ja mausteet. Tiettyjä raaka-aineita toistui paljon jokaisessa ruuassa kuten tomaatti, tomaattimurska ja sipuli. Ne olivat kuitenkin olennaisia reseptien kannalta.

Jälkiruokavaihtoehdot olivat yksinkertaisia ja tyyliltään samanlaisia, koska afrikkalaisessa ruokakulttuurissa jälkiruokina syödään paljon tuoreita hedelmiä. Afrikassa syödään myös maitopohjaisia jälkiruokia kuten riisivanukkaita, jotka höystetään kukkaisvedellä. Niiden tekeminen suurelle määrälle olisi ollut haasteellista ja aikaa vievää, joten päädyimme yksinkertaisiin hedelmäisiin jälkiruokiin. Henkilöstöravintoloiden esimiespalautteessa suurin osa toivoi enemmän vaihtoehtoja etenkin jälkiruokiin.

Henkilöstöravintolaruokailussa yleisimpiä huomioon otettavia erityisruokavalioita ovat laktoosi-intorelanssi ja keliakia. Teemaviikon kaikki ruoat olivat lähes kokonaan maidottomia ja gluteenittomia. Suurustettaessa vehnä jauhot korvattiin maizenalla. Maitovalmisteet ostettiin vähälaktoosisina tai laktoosittomina, mikäli ruokia ei voitu valmistaa maidottomina.

Teemaviikon jälkeen suoritettiin valtakunnallisesti tyytyväisyyskysely henkilöstöravintoloiden ravintolapäälliköille, jossa kysyttiin teemaviikon onnistumista ruoan sekä markkinointimateriaalin osalta. Kyselyyn osallistui noin puolet henkilöstöravintoloista. Antell Catering Oy:n markkinointiosasto käsitteli palautteet ja laski niistä keskiarvot.

Teemaviikon suunnittelu antoi minulle kokemusta ja valmiutta toimia esimiesasemassa, koska teemaviikon suunnitteluun tarvittiin niitä taitoja, joita olen kouluvuosinani opiskellut. Teemaviikon suunnittelussa tein yhteistyötä monien eri tahojen kanssa ja yhteistyö sujui mutkattomasti. Pääsin olemaan mukana teemaviikon toteutuksessa muutamana päivänä itse työntekijänä. Asiakkaiden suoraa positiivista palautetta oli mukava kuulla ja he toivoivatkin osan ruoista jäävän pysyvästi ruokalistalle.

Seuraavia teemaviikkoja ajatellen ruoka-ohjeiden testaukseen tulisi käyttää enemmän aikaa. Reseptien täytyy olla niin tarkkoja ja toimivia, että niiden valmistaminen ei aiheuttaisi lisätöitä enää henkilöstöravintoloille. Ehkä afrikkalainen teemaviikko vielä uusitaan ja siihen on mahdollista tehdä muokkauksia tai jopa lisää uusia reseptejä, kun edellinen materiaali on Antell Catering Oy:n hyödynnettävissä. Jatkokehitysideoina voisi kehittää afrikkalaisesta ruokakulttuurista á la carte – listan tai kokousmenun viineineen. Salaattipöytään ja salaattilounaaksi voitaisiin kehittää lisää tuotteita.

LÄHTEET

- Basan, G. 2006. Marokkolainen keittiö. Gummerus Kustannus.
- Bergström, S. & Leppänen, A. 2003. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Flink, H. 1998. Eksoottisia herkkuja. Suomentanut: Hilppa Lappalainen. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Glorian ruoka&viini 2011. Kuumat ruokailmiöt 2011 (OSA 1). Luettu 27.2.2011.
- Heikkilä, L. 2002. Tomi Lantto, Antell-Catering Oy: ”Toimipaikan toimintavapaus antaa motivaation ja takaa joustavuuden.” Vitriini 5/2002.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. 15 uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Holm, K. 2011. Haastattelu. 24.3.2011.
- Huusko J. 2005. Maustesaaren kardemummaperunat. Julkaistu: Kumppani-lehdessä 12/2005
Saataavilla: http://www.kepa.fi/kumppani/arkisto/2005_12/4615 Luettu 29.3.2011
- Janhonen-Abuquah, H., Nevala, R., Ojala, J. & Svensk-Smouni A. 2000. Ruokamatka Afrikkaan. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Katri Antell. 2010. Katri Antell Oy – 130 vuotta leipomo- ja cateringtoimintaa. 22.4.2010.
Saataavilla: http://www.antell.fi/index.php?id=19&news_id=92&archive= Luettu 20.11.2010
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 2009. 4., uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy
- Lampi, R., Luola, M. & Seppänen, H. 2008. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus. 2008. 10.–12. painos. Werner Söderström Osakeyhtiö 1999.
- Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen P. 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 2005. 1.-2. painos. Werner Söderström osakeyhtiö.

- Määttä, S., Nuutila J. & Saranpää T. 2008. Juhlal palvelu Suunnittele ja toteuta. 2., uudistettu painos, 2008. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Liimatainen & Riipi. 2001. Herkkujen maailma. Saarijärven Offset Oy.
- Suurtalousohjelmat. 2000. Saatavilla:
<http://cc.joensuu.fi/~spitkan/tutkimus/gradu/luku244.htm> (Luettu: 19.12.2010)
- Tiilikainen, V. 2011. Haastattelu 24.4.2011.
- Toimitilapalvelut. Saatavilla: https://noppa.tkk.fi/noppa/kurssi/rak-63.3250/luennot/Rak-63_3250_i_luennon_kalvot.pdf Luettu 16.3.2011
- Ukkola 2010. Juhlakirja – Katri Antell 130 vuotta. Kirjapaino Kaleva Oulu.
- Vepsä J. 2001. Ruokamatkalle Afrikkaan. Saatavilla:
http://www.kepa.fi/kumppani/arkisto/2001_6/2097 (Luettu 29.3.2011)
- Viitasaari A. 2006. Ravintolaruokien historiaa. 2006. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka H. 2007. Tutki ja mittaa määrällisen tutkimuksen perusteet. Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Järvenpää: Gummerus kirjapaino Oy.



SIVUVALIKKO

PIKALINKIT

KÄYTETYMMÄT DOKUMENTIT

ETUSIVU AJANKOHTAISTA HENKILÖSTÖ DOKUMENTIT ANTELL INFO ALUESIVU

Afrikka-teeman palautelomake

Hyvä ravintolapäällikkö!

Toivomme palautetta kuluneesta Afrikka-teemasta. Palautteenne ja kehitysideanne ovat erityisen arvokasta toimintaamme ja uusia kampanjoita suunniteltaessa. Jätähän palautteesi 11.2.2011 mennessä.

Somistus ja markkinointimateriaali

Somistustuotteiden sopivuus (liinat, servetit, pöytäsomisteet)

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Markkinointimateriaalin näkyvyys

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Markkinointimateriaalin käytettävyys

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Kehitysideoita tai muuta palautetta somisteista ja markkinointimateriaalista

Ruoka

Ruuan houkuttelevuus

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Ruuan maku

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Reseptien toimivuus

- Kiitettävä
 Hyvä
 Tyydyttävä
 Välttävä
 Heikko

Palautetta ja kehitysideoita Afrikka-teeman ruokatuotteista ja reseptiikasta

Yleistä

Koetko, että maateemoja kannattaa järjestää jatkossakin?

- Kyllä
 Ei

Onko kampanjan ajankohta mielestäsi hyvä?

- Kyllä
 Ei

Yleistä palautetta
Afrikka-teemasta

Voit jättää yhteystietosi halutessasi (ei pakollinen).

Nimi

Ravintolan
tulospaikkanumero

Kiitos vastauksistasi!

LÄHETÄ

TYHJENNÄ

[» Aluesivu](#) > [Markkinoinnin sivut](#) > [Kampanjat](#) > [Maateemat](#) > [Afrikka](#) > [Afrikka-teeman palautelomake](#)

Afrikka-teeman palaute

14.2.2011

Vastausten keskiarvot, 5=kiitettävä, 1=heikko

Keskiarvo		
Somistustuotteiden sopivuus (liinat, servetit, pöytäsomisteet)	3,78	
Markkinointimateriaalin näkyvyys	3,64	
Markkinointimateriaalin käytettävyys	3,84	
Somistus ja markkinointimateriaali, kokonaiskeskiarvo: 3,75		
Ruoan houkuttelevuus	3,88	
Ruoan maku	4,04	
Reseptien toimivuus	3,46	
Ruoka ja somistus, kokonaiskeskiarvo:	3,79	
Kaikkien vastausten kokonaiskeskiarvo:	3,77	
Kyllä Ei		
Koetko, että maateemoja kannattaa järjestää jatkossakin?	98 % (49)	2 % (1)
Onko kampanjan ajankohta mielestäsi hyvä?	76 % (38)	24 % (12)

Ruokalajin nimi	Annoskoko	Annosmäärä	Annoshinta	Kg-hinta
Broileripata Durbanin tapaan	260 g	100	0,93 €	3,57 €
Etiopialainen kidneypapu-purjokeitto	350 g	20	0,61 €	1,73 €
Marokkolainen kurpitsakeitto	350 g	10	0,86 €	2,45 €
Zimbabwelainen kana-maapähkinäkeitto	350 g	20	1,01 €	2,90 €
Bobotie (jauhelihapaistos)	200 g	100	0,75 €	3,76 €
Kermassa haudutettu valkokaali	150 g	100	0,41 €	2,76 €
Marokkolainen kuskus (kasvis)	350 g	100	1,11 €	3,18 €
Mangokeitto	350 g	20	1,28 €	3,66 €
Djiboutilainen liha-perunakeitto	350 g	20	0,75 €	2,14 €
Egyptiläinen kala tomaattikastikkeessa	200 g	100	0,66 €	3,28 €
Kala-katkarapupata	200 g	100	1,08 €	5,38 €
Uunipaprikat	200 g	20	0,71 €	3,56 €
Afrikkalainen kasviskeitto	350 g	20	0,66 €	1,90 €
Kikherne-linssikeitto	350 g	20	0,45 €	1,30 €
Liha-vihannesmuhennos	250 g	100	0,99 €	3,98 €
Tansanialainen lihapata	220 g	100	1,10 €	5,01 €
Pähkinäkanaa	180 g	100	1,16 €	6,42 €
Egyptiläinen uunibroileri	300 g	100	0,63 €	2,11 €
Kap Verde kala-persiljakeitto	350 g	20	0,68 €	1,94 €
Algerialainen lammas-tomaattikeitto	380 g	20	1,14 €	3,00 €
Egyptiläinen perunavuoka	350 g	100	0,82 €	2,35 €
Marokkolainen peruna-sitruunapata	325 g	100	0,42 €	1,29 €
Tunisialainen vihannespata	325 g	100	0,88 €	2,70 €
Casablanicalainen kuskus (kasvis)	350 g	100	0,81 €	2,31 €
Mosambikilainen banaani-melonisalaatti	130 g	100	0,26 €	2,02 €
Algerialainen hedelmäsalaatti	130 g	100	0,22 €	1,66 €
Kookos-banaaniletut	100 g	100	0,26 €	2,57 €
Banaanipannari	100 g	100	0,15 €	1,45 €
Appelsiini-porkkanasalaatti	50 g	100	0,09 €	1,88 €
Appelsiini-taatelisalaatti	50 g	100	0,10 €	2,05 €
Porkkanasalaatti	50 g	100	0,06 €	1,15 €
Kesäkurpitsa-kukkakaalisalaatti	50 g	100	0,11 €	2,21 €
Hedelmä-pähkinäkuskus (lisäke)	130 g	100	0,44 €	3,40 €
Afrikkalainen tomaattikastike lihapullien kera	250 g	100	0,79 €	3,15 €
Durban curry marinoidut oliivit	40 g	100	0,17 €	4,12 €
Tuorejuustoa piri piri	20 g	100	0,16 €	7,99 €
Kurkkusambal	50 g	100	0,09 €	1,77 €
Algerialainen naudanliha-linssikeitto	350 g	20	1,03 €	2,95 €

Runkopohja

A) Luonnehdinta afrikkalaisesta ruokakulttuurista (1-2 sivua)

B) Lounasvaihtoehdot viidelle päivälle seuraavasti

Lounas 1

Lounas 2

Keittolounas (ruokaisa)

Kasviskeitto

Kasvislounas

Lounassalaatti

Jälkiruoka

C) Vinkkejä lisäkesalaattipöytään (kasvikset, siemenet, öljyt, chutneyt... ym.)

D) Muutama resepti vitriinituotteisiin (suolaisia ja makeita leivonnaisia/täytettyjä tuotteita)

E) Tuotteiden tilaus- ja hintalomake (teemareseptiikasta poimittuna)

- tuote

- tavarantoimittaja

- tuotteen tilausnumero

- kilohinta (alv 0 %) tai kappalehintaa, jos tuote on selkeästi kappaletavara



Afrikkalainen ruokakulttuuri

Ruokakulttuuri vaihtelee suuresti Afrikan eri puolilla; eri alueille ovat tyypillisiä eri ruokalajit, valmistustavat ja raaka-aineet. Afrikkalaiseen ruokakulttuuriin on tullut vaikutteita muun muassa Euroopasta ja Kaukoidästä.

Pohjois-Afrikka – makean ja mausteisen yhdistelmät

Pohjoisafrikkalaiset ruoat ovat yleensä pitkään haudutettuja pataruokia eli tagineita. Mausteina käytetään sipulia, valkosipulia, anista, sahamia, paprikaa, kardemummaa, muskottipähkinää, neilikkaa, kanelia ja tuoreista yrteistä minttua.

Etelä-Afrikan ruokakulttuurin vaikutukset Kaukoidästä

Etelä-Afrikassa syödään runsaasti lihaa ja eläinten sisäelimiä. Perusraaka-aineina käytetään maapähkinää, kassavaa, erilaisia vihreitä lehtivihanneksia sekä cashewpähkinöitä.

Itä-Afrikka - kookosmaitoa ja Ugalia

Itä-Afrikassa ruoat valmistetaan keittämällä vedessä tai kookosmaidossa, uppoaistamalla öljyssä, grillaamalla avohiiloksella, paahtamalla kuumilla kivillä tai rautapannulla. Ruoanlaitossa käytetään erilaisia viljelykasveja kuten bataattia, jamssia ja kassavaa sekä banaaneja, papaijoja ja sitruhedelmiä. Myös tomaatti, sipuli, inkivääri ja chili ovat yleisiä raaka-aineita.



Länsi-Afrikka – tulisuuutta ruokiin chilipaprikasta

Ghanassa ruoat ovat yleensä keittoja, joita syödään paksun puuron tai riisin kanssa ja ne tarjoillaan öljyisten kastikkeiden kera. Jokaisessa ateriasa on sipulia, tomaattia, öljyä ja habanerochiliä. Keitoissa yleiset raaka-aineet ovat kuivattu ja suolattu kala, vuohen ja lampaan liha, siansorkat, isot etanat ja villiriista. Riisiä, hirssiä ja durraa syödään kastikkeiden lisukkeena. Kastikkeita maustetaan okralla, pinaattia muistuttavalla kontomrellalla sekä keltaisilla ja valkoisilla munakoisoilla.

Mitä on okra?

Okra on kotoisin trooppisesta Afrikasta. Okran syötävä osa on vihreä, papua paksumpi, yli 8 cm:n pituinen, kulmikas kotahedelmä tai palko. Kärki ja kanta poistetaan ennen ruoanvalmistusta. Okran maku on mieto ja miellyttävä.

Lähteet:

<http://www.kasvikset.fi>

Janhonen-Aburuah H., Nevala R., Ojala J., Svensk-Smouni A. 2000. Ruokamatka Afrikkaan. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.



ARVONTALIPUKE

KILPAILUN PALKINNOT:

5 kpl Santa Marian Africa maustelajitelmaa.

Kyllä kiitos! Osallistun arvontaan.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Mitä mieltä olet Afrikka-kampanjasta?
Rastita sopiva vaihtoehto



Kiitos osallistumisesta!

Arvontaan osallistuvat kaikki 17.1.–28.1.2011 Antell-Catering Oyn ravintoloihin palautuneet kilpalukupongit. Valtakunnallinen arvonta suoritetaan 11.2.2011 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Antell-Catering Oy maksaa palkinnosta arpaajaveron. Katri Antell Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.



ARVONTALIPUKE

KILPAILUN PALKINNOT:

5 kpl Santa Marian Africa maustelajitelmaa.

Kyllä kiitos! Osallistun arvontaan.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Mitä mieltä olet Afrikka-kampanjasta?
Rastita sopiva vaihtoehto



Kiitos osallistumisesta!

Arvontaan osallistuvat kaikki 17.1.–28.1.2011 Antell-Catering Oyn ravintoloihin palautuneet kilpalukupongit. Valtakunnallinen arvonta suoritetaan 11.2.2011 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Antell-Catering Oy maksaa palkinnosta arpaajaveron. Katri Antell Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.



ARVONTALIPUKE

KILPAILUN PALKINNOT:

5 kpl Santa Marian Africa maustelajitelmaa.

Kyllä kiitos! Osallistun arvontaan.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Mitä mieltä olet Afrikka-kampanjasta?
Rastita sopiva vaihtoehto



Kiitos osallistumisesta!

Arvontaan osallistuvat kaikki 17.1.–28.1.2011 Antell-Catering Oyn ravintoloihin palautuneet kilpalukupongit. Valtakunnallinen arvonta suoritetaan 11.2.2011 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Antell-Catering Oy maksaa palkinnosta arpaajaveron. Katri Antell Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.



ARVONTALIPUKE

KILPAILUN PALKINNOT:

5 kpl Santa Marian Africa maustelajitelmaa.

Kyllä kiitos! Osallistun arvontaan.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Mitä mieltä olet Afrikka-kampanjasta?
Rastita sopiva vaihtoehto

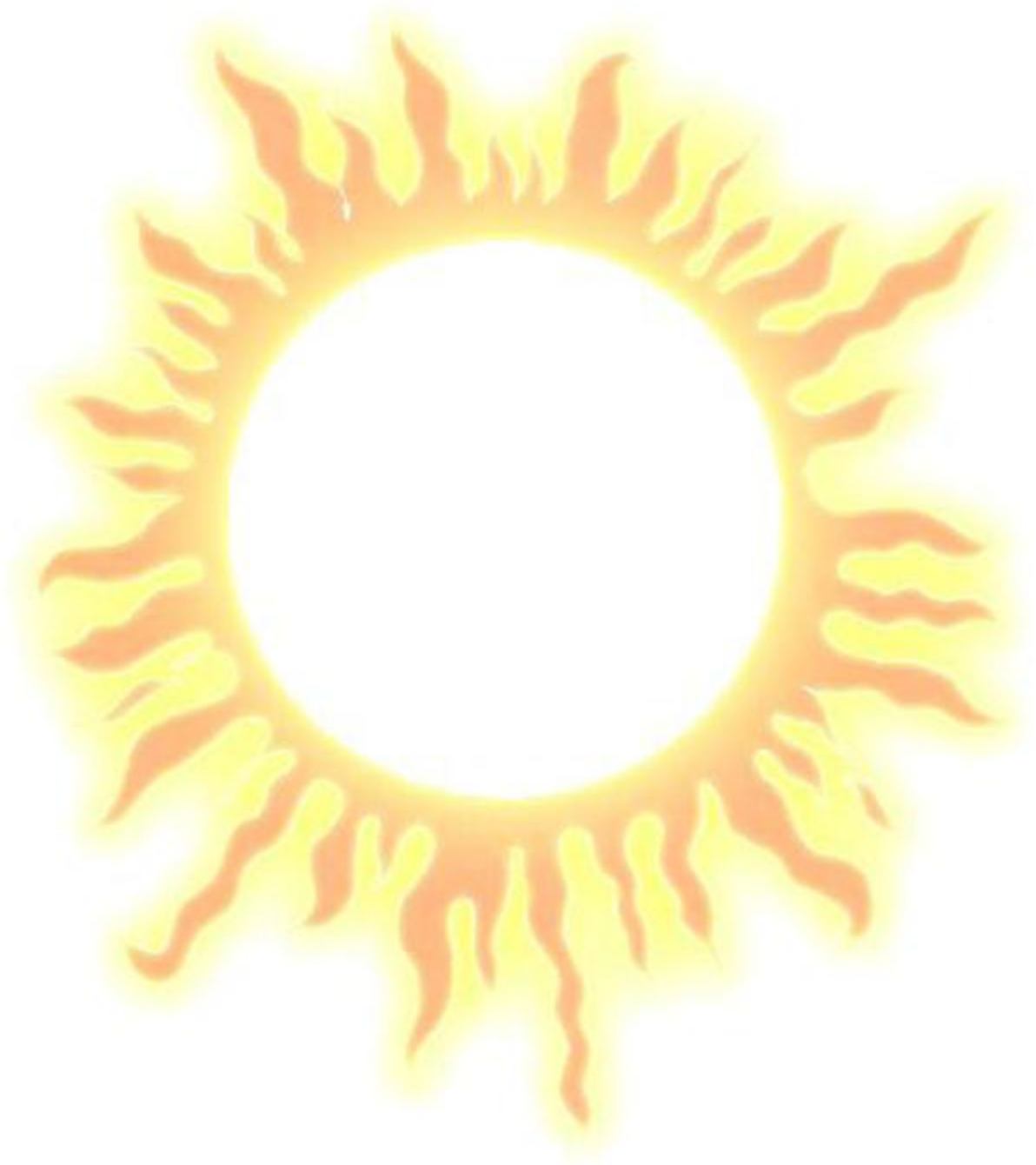


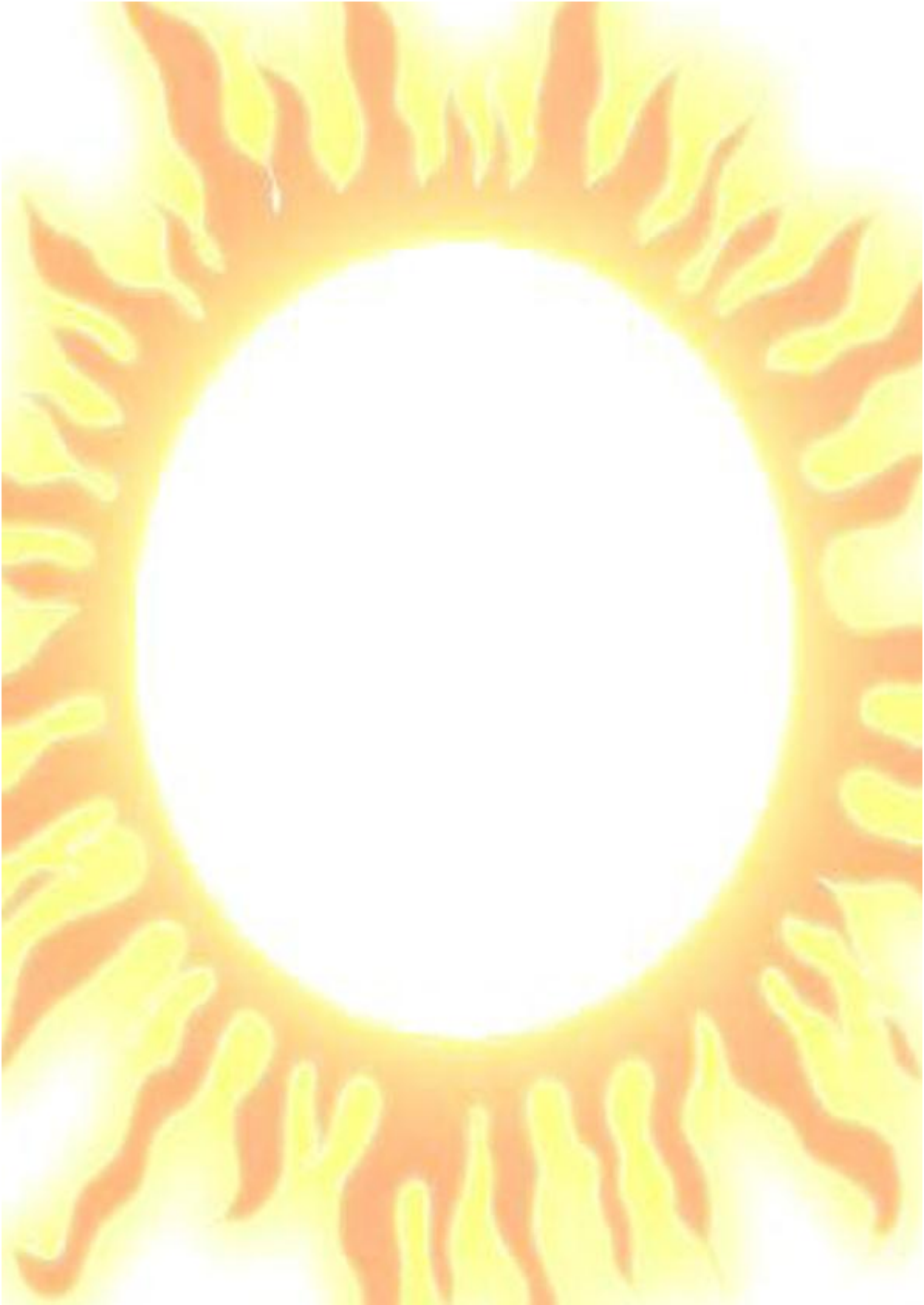
Kiitos osallistumisesta!

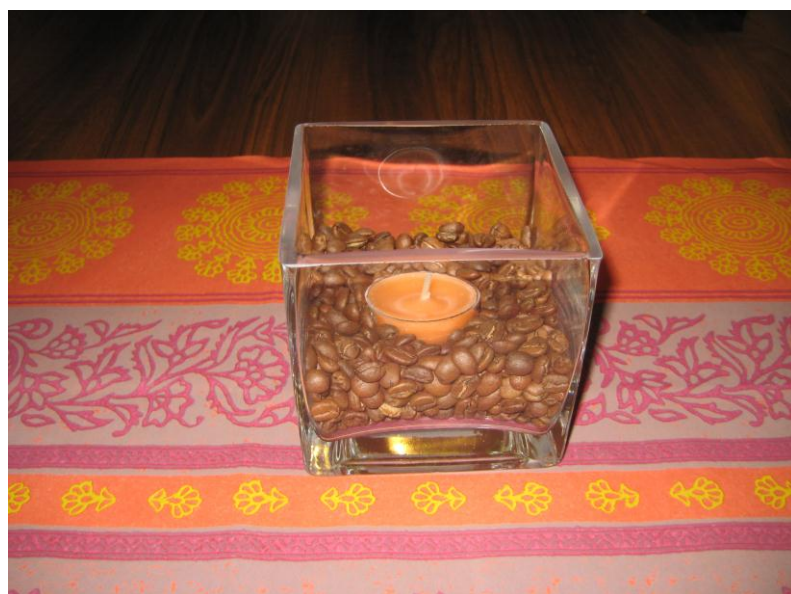
Arvontaan osallistuvat kaikki 17.1.–28.1.2011 Antell-Catering Oyn ravintoloihin palautuneet kilpalukupongit. Valtakunnallinen arvonta suoritetaan 11.2.2011 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Antell-Catering Oy maksaa palkinnosta arpaajaveron. Katri Antell Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.



18 80
Katri Antell







Afrikkalainen kasviskeitto

		ainemäärä 350 g	ainemäärä 20 kpl	alkuperä Afrikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainemäärä	huomautus
1	Punasipuli, kuorittu	0,260 kg	0,00 %	0,260 kg
	Bataatti	0,800 kg	0,00 %	0,800 kg
	Varsiselleri	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Kesäkurpitsa	0,800 kg	0,00 %	0,800 kg
	Öljy, oliivi	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg

Hienonna sipuli, kuutioi bataatti, suikaloi selleri ja kesäkurpitsa. Kuullosta kasvikset öljyssä.

2	Vesi	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Tomaattimurska	0,800 kg	0,00 %	0,800 kg
	Suola	0,020 kg	0,00 %	0,020 kg
	Kurkuma	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg
	Timjami	0,024 kg	0,00 %	0,024 kg
	Kumina	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg
	Kaneli jauhettu	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg
	Chilimauste	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg

Lisää vesi, tomaattimurska, suola ja mausteet.

3	Makaroni	0,240 kg	0,00 %	0,240 kg
---	----------	----------	--------	----------

Kiehauta makaronit ja anna keiton kypsyä.

4	Kikherne	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg
	Persilja	0,020 kg	15,00 %	0,024 kg

Lisää kikherneet (säilyke tai kypsät) ja koristele persiljalla.

PAINOT	Raaka	kypsä	Kypsä	Lopullinen
kokonaispaino	7,554 kg	7 %	7,000 kg	7,000 kg
ainemäärä	378 g		350 g	350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	13,28 €	0,00 €	13,28 €
siivoksi	1,76 €	0,00 €	1,76 €
ainemäärä	0,88 €	0,00 €	0,88 €

Afrikkalainen tomaattikastike lihapullien kera annoskoko 250 g annosala 100 kpl tarkennus Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	alkupaino	riihihuomautus
1	Maapähkinä	0,650 kg	0,00 %	0,650 kg	
	Valkosipuli kynsi	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg	
	Inkivääri tuore	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg	
	Oliiviöljy	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Tomaattimurska	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg	
	Africa Piri piri -mausteseos	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	
	Tomaatti aurinkokuivattu	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Limetitäysmehu	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg	
	Suola	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Lihapyörykkä 31 g, Saarioinen	15,000 kg	0,00 %	15,000 kg	

Kiehauta maapähkinät, valkosipuli ja inkivääri oliiviöljyssä.

Lisää tomaattimurska ja hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Kaada seos kulhoon ja seoseuta sauvasekoittimella.

Lisää piri piri, aurinkokuivatut tomaatit, limemehu ja suola.

Tarjoile lihapullien kera.

PAINOT	Raaka	kypsyntäprok	Kypsä	jälkelähtöprok	Lopullinen
kokonaispaino	25,010 kg	0 %	25,010 kg	0 %	25,010 kg
annoskoko	250 g		250 g		250 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonais hinta	78,67 €	0,00 €	78,67 €		
siivohinta	3,15 €	0,00 €	3,15 €		
annos hinta	0,79 €	0,00 €	0,79 €		

Algerialainen hedelmäsalaatti

ainoskoko 130 g annoskoko 100 kpl tarkennus Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainosprosentti	osapaino	riihihuomautus
1	Hunajameloni, kokonainen	2,400 kg	0,00 %	2,400 kg	
	Omena	2,400 kg	20,00 %	3,000 kg	
	Banaani	2,000 kg	37,00 %	3,175 kg	
	Appelsiini	5,300 kg	29,00 %	7,485 kg	
	Omenatäysmehu	0,600 kg	0,00 %	0,600 kg	
	Sitruunamehu	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg	
	Sokeri	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg	
	Vanilliinisokeri	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg	
	Kaneli jauhettu	0,016 kg	0,00 %	0,016 kg	

Paloittele hedelmät.

Sekoita ainekset ja anna maustua.

Tarjoile kylmänä.

PAINOT	Raaka	kypymisvahvikk	Kypsä	jälkelahvikk	Lopullinen
kokonaispaino	13,098 kg	1 %	12,998 kg	0 %	12,998 kg
ainoskoko	131 g		130 g		130 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	16,84 €	0,00 €	16,84 €
liikinta	1,29 €	0,00 €	1,29 €
ainos hinta	0,17 €	0,00 €	0,17 €

Algerialainen lammas-tomaattikeitto

annoslko 380 g annoslta 20 kpl tarkenna Afrikka

valte	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	painotpro	alkupaino	rivituomaila
3	Lammas kuutio	1,400 kg	0,00 %	1,400 kg	
1	Tomaatti	1,600 kg	0,00 %	1,600 kg	
	Sipuli	0,700 kg	10,00 %	0,778 kg	
	Voi	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Minttu tuore	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Chili, vihreä (tuore kokonainen)	0,013 kg	0,00 %	0,013 kg	

Käytä kypsää lammaskuutiota tai kypsennä kuutiot uunissa.

Kuullota pilkotut tomaatit ja sipulit voissa mintun ja siemenettömien ja hienonnettujen chilien kanssa.

Lisää suola ja pippuri.

Lisää vesi ja aprikoosit paloitetuna.

Kiehauta keitto. Lisää spagetti ja keitä hiljalleen 10 minuuttia.

Lisää kypsät lihapalat ja kuumenna.

Tarkista maku.

2	Suola	0,024 kg	0,00 %	0,024 kg	
	Mustapippuri jauhettu	0,003 kg	0,00 %	0,003 kg	
3	Vesi	3,200 kg	0,00 %	3,200 kg	
	Aprikoosi kuivattu	0,320 kg	0,00 %	0,320 kg	
4	Spagetti	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jälkelä	Lopullinen
kokonaispaino	7,599 kg	0 %	7,599 kg	0 %	7,599 kg
annoslko	380 g		380 g		380 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	22,69 €	0,00 €	22,69 €
kuohinta	2,99 €	0,00 €	2,99 €
annosl hinta	1,13 €	0,00 €	1,13 €

Algerialainen naudanliha-linssikeitto

annoslko
350 gannoslta
20 kpltarkenna
Afrikka

valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	painotpro	osapaino	riihiuomautus
1	Oliiviöljy	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg	
	Nauta 0-kuutio raaka	1,500 kg	0,00 %	1,500 kg	
	Sipuli	0,200 kg	10,00 %	0,222 kg	
	Valkosipulimurska	0,070 kg	0,00 %	0,070 kg	
	Suola	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg	
	Mustapippuri jauhettu	0,002 kg	0,00 %	0,002 kg	
	Juustokumina	0,002 kg	0,00 %	0,002 kg	
	Cayennepippuri	0,002 kg	0,00 %	0,002 kg	
	Kurkuma	0,002 kg	0,00 %	0,002 kg	
	Tomaatti	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg	
	Porkkana kuutio	0,700 kg	0,00 %	0,700 kg	
	Peruna kuutio kypsä	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg	
	Varsiselleri	0,350 kg	0,00 %	0,350 kg	
	Persilja	0,000 kg	15,00 %	0,000 kg	
	Vesi	2,500 kg	0,00 %	2,500 kg	
	Linssi punainen	1,600 kg	0,00 %	1,600 kg	
	Tomaattipyre	0,070 kg	0,00 %	0,070 kg	

Ruskista liha ja sipulit öljyssä.

Lisää suola ja mausteet.

Lisää paloitellut tomaatit, porkkanat, peruna, varsiselleri, hienonnettu persilja ja vesi. Kiehauta ja keitä hiljalleen 10 minuuttia.

Lisää huuhdellut linssit ja tomaattipyre. Keitä hiljalleen 45-60 min.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jaketarve(%)	Lopullinen
kokonaispaino	7,628 kg	8 %	7,000 kg	0 %	7,000 kg
annoslko	381 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	20,64 €	0,00 €	20,64 €
liohinta	2,71 €	0,00 €	2,71 €
annosl hinta	1,03 €	0,00 €	1,03 €

Appelsiini-porkkanasalaatti

annoslko
50 g

annolala
100 kpl

alkuunna
Afrikka

valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekhevo	alkupaino	riihiuomautta
1	Kaneli jauhettu	0,020 kg	0,00 %	0,020 kg	
	Appelsiinimehu	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg	
	Sokeri	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	
	Suola	0,007 kg	0,00 %	0,007 kg	
	Porkkana raaste	3,200 kg	0,00 %	3,200 kg	
	Appelsiini	1,500 kg	29,00 %	2,113 kg	

Sekoita yhteen kaneli, mehut, sokeri ja suola. Lisää porkkanat ja appelsiini. Sekoita

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jakeluthevo	Lopullinen
kokonaispaino	5,126 kg	2 %	5,000 kg	0 %	5,000 kg
annoslko	51 g		50 g		50 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	8,74 €	0,00 €	8,74 €
kilohinta	1,70 €	0,00 €	1,70 €
annoslala	0,09 €	0,00 €	0,09 €

Appelsiini-taatelisalaatti

		ainoskoko 50 g	ainosala 100 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainospaino	riihiuomautus
1	Sitruunamehu	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg
	Sokeri	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg
	Appelsiinimehu	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg
	Kaneli jauhettu	0,025 kg	0,00 %	0,025 kg
	Suola	0,005 kg	0,00 %	0,005 kg
2	Salaatti amerikan-	1,500 kg	0,00 %	1,500 kg
	Appelsiini	2,200 kg	29,00 %	3,099 kg
	Manteli lastu	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg
	Taateeli	0,350 kg	0,00 %	0,350 kg

Sekoita yhteen mehut, sokeri, kaneli ja suola.

Pane salaatti tarjoiluastiaan.

Lisää salaatikastike ja sekoita.

Sekoita appelsiinipalat, (paahdetut) mantelilastut ja taatelipalat kevyesti joukkoon.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jälkelähtö(%)	Lopullinen
kokonaispaino	4,979 kg	0 %	4,979 kg	0 %	4,979 kg
ainoskoko	50 g		50 g		50 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	9,20 €	0,00 €	9,20 €		
sisä hinta	1,85 €	0,00 €	1,85 €		
ainoshinta	0,09 €	0,00 €	0,09 €		

Banaanipannari

		ainemäärä 100 g	ainemäärä 100 kpl	lähde Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainemäärä	alkupaino
1	Maito kevyt	4,500 kg	0,00 %	4,500 kg
	Munamassa	1,150 kg	0,00 %	1,150 kg
	Vehnäjauho	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg
	Sokeri	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Kaneli jauhettu	0,027 kg	0,00 %	0,027 kg
	Suola	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg
	Leivinjauhe	0,027 kg	0,00 %	0,027 kg
	Öljy, rypsi	0,350 kg	0,00 %	0,350 kg
	Banaani	3,000 kg	37,00 %	4,762 kg

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi taikinaksi.
Paistetaan 200 asteessa n. 1/2 tuntia.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jäljellä	Lopullinen
kokonaispaino	11,804 kg	14 %	9,999 kg	0 %	9,999 kg
ainemäärä	116 g		100 g		100 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	12,15 €	0,00 €	12,15 €
hihna	1,05 €	0,00 €	1,05 €
ainehinta	0,12 €	0,00 €	0,12 €

Bobotie (jauhelihapaistos)

vähä	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	annoslko	annoslta	laskennna
			200 g	100 kpl	Afriikka
1	Jauheliha nauta 15-17%	11,000 kg	0,00 %	11,000 kg	
	Sipuli	0,650 kg	10,00 %	0,722 kg	
	Valkosipuli kynsi	0,120 kg	0,00 %	0,120 kg	
	Öljy, oliivi	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg	
	Africa Durban Curry-mausteseos	0,120 kg	0,00 %	0,120 kg	
	Tomaatti	2,750 kg	0,00 %	2,750 kg	
	Korppujauho	0,375 kg	0,00 %	0,375 kg	
	Maapähkinä	0,375 kg	0,00 %	0,375 kg	
	Aprikoosi kuivattu	0,625 kg	0,00 %	0,625 kg	
	Suola	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Munamassa	1,499 kg	0,00 %	1,499 kg	
	Maito kevyt	3,600 kg	0,00 %	3,600 kg	

Paista jauhelihaa, sipulia ja valkosipulia öljyssä noin 5 minuuttia.

Sekoita joukkoon Durban Curry ja tomaattilohkot (tai tomaattimurska) ja anna hautua noin 10 minuuttia.

Lisää seokseen korppujauhot, maapähkinät, aprikoosit, suola ja pippuri.

Siirrä jauhelihaseos voideltuun uunivuokaan. Vatkaa munat ja maito keskenään ja kaada jauhelihaseoksen päälle.

Paista 175 asteessa noin 1,5-2 tuntia.

Tarjoa kermassa haudutetun kaalin kanssa.

PAINOT	Raaka	kypsyysaste	Kypsä	jakeluaste	Lopullinen
kokonaispaino	21,344 kg	8 %	19,999 kg	0 %	19,999 kg
annoslko	213 g		200 g		200 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	69,06 €	0,00 €	69,06 €
löhönntä	3,24 €	0,00 €	3,24 €
annoslhinta	0,69 €	0,00 €	0,69 €

Broileripata Durbanin tapaan

		ainoskoko 260 g	ainosala 100 kpl	alkuperä Afrikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainotilavuus	alkuperä
1	Broileri fileesuikale kypsä	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg
	Voi	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg
	Curry	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg
	Piri piri mausteseos (Africa)	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
	Inkivääri jauhettu	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
	Valkosipulimurska	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg
	Tomaattimurska	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg
	Kookosmaito	10,000 kg	0,00 %	10,000 kg
	Vesi	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Jogurtti ruoka laktoositon	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg
	Suola	0,160 kg	0,00 %	0,160 kg

Kuumenna fileesuikaleet höyryssä.

Lisää joukkoon voi ja mausteet ja anna maustua hetki.

Lisää tomaattimurska, kookosmaito ja vesi. Hauduta muutama minuutti.

Lisää jogurtti sekä suola, kuumenna, mutta älä keitä.

Tarkista maku.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jälkelä	Lopullinen
kokonaispaino	32,010 kg	19 %	25,999 kg	0 %	25,999 kg
ainoskoko	320 g		260 g		260 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	92,69 €	0,00 €	92,69 €
sisä hinta	2,90 €	0,00 €	2,90 €
ainos hinta	0,93 €	0,00 €	0,93 €

Casablanca-lainen kuskus (kasvis)

annostelo	annostala	alkualue
350 g	100 kpl	Afrikka

valtu	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	ainepitoisuus	alkupaino	riihihuomautus
0	Kuskus:				
1	Vesi	12,000 kg	0,00 %	12,000 kg	
	Suola	0,180 kg	0,00 %	0,180 kg	
	Couscous ryyni	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg	

Paloittele vihannekset.

Laita vihannekset GN 1/1 vuokaan. Sekoita valkosipuli, inkivääri ja rosmariini vihannespalojen ympärille.

Kaada vihannesten päälle runsaasti oliiviöljyä, levitä pinnalle hunajaa, suolaa, pippuria. Paista uunissa n. 1 1/2 tuntia vihannespalojen koosta riippuen, kunnes vihannekset ovat pehmeitä ja hiukan karamellisoituneet. Kääntelee vihanneksia välillä öljyssä.

Kun vihannekset ovat valmiita valmistaa kuskus.

Laita kuskus kulhoon. Yhditä suola ja kuuma vesi, kaada neste kuskusin päälle ja hämmennä hyvin, niin että neste levittyy tasaisesti. Anna kuskusin turvota 10 min. Hiero sitten auringonkukkaöljy sormin ryyneihin, niin että ne pysyvät irtonaisina ja ilmavina. Siirrä kuskus uunivuokaan, asettele voi nokareet pinnalle. Peitä vuoka foliolla ja pane uuniin kuumenemaan n. 20 minuutiksi.

Tarjoile jogurtin ja harissan kera.

0 Kasvishöystö:

1	Punasipuli, kuorittu	1,100 kg	0,00 %	1,100 kg
	Kesäkurpitsa	3,700 kg	0,00 %	3,700 kg
	Paprikasuikale pakaste	1,900 kg	0,00 %	1,900 kg
	Munakoiso	4,500 kg	0,00 %	4,500 kg
	Purjo viipaleet pakaste	2,300 kg	0,00 %	2,300 kg
	Bataatti	2,300 kg	0,00 %	2,300 kg
	Tomaatti	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Valkosipulimurska	0,070 kg	0,00 %	0,070 kg
	Inkivääri tuore	0,070 kg	0,00 %	0,070 kg
	Rosmariini	0,002 kg	0,00 %	0,002 kg
	Oliiviöljy	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg
	Hunaja	0,750 kg	0,00 %	0,750 kg
	Suola	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,011 kg	0,00 %	0,011 kg
	Jogurtti maustamaton	1,200 kg	0,00 %	1,200 kg

Paloittele vihannekset.

Laita vihannekset GN 1/1 vuokaan. Sekoita valkosipuli, inkivääri ja rosmariini vihannespalojen ympärille.

Kaada vihannesten päälle runsaasti oliiviöljyä, levitä pinnalle hunajaa, suolaa, pippuria. Paista uunissa n. 1 1/2 tuntia vihannespalojen koosta riippuen, kunnes vihannekset ovat pehmeitä ja hiukan karamellisoituneet. Kääntelee vihanneksia välillä öljyssä.

Kun vihannekset ovat valmiita valmistaa kuskus.

Laita kuskus kulhoon. Yhditä suola ja kuuma vesi, kaada neste kuskusin päälle ja hämmennä hyvin, niin että neste levittyy tasaisesti. Anna kuskusin turvota 10 min. Hiero sitten auringonkukkaöljy sormin ryyneihin, niin että ne pysyvät irtonaisina ja ilmavina. Siirrä kuskus uunivuokaan, asettele voi nokareet pinnalle. Peitä vuoka foliolla ja pane uuniin kuumenemaan n. 20 minuutiksi.

Tarjoile jogurtin ja harissan kera.

Djiboutilainen liha-perunakeitto

annoslko 350 g annoslta 20 kpl tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	prosentti	nettopaino	riihihuomautus
1	Peruna	0,800 kg	30,00 %	1,143 kg	
	Valkokaali	0,300 kg	20,00 %	0,375 kg	
	Purjo kokonainen	0,600 kg	15,00 %	0,706 kg	
	Tomaatti	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Paprika vihreä	0,300 kg	20,00 %	0,375 kg	
	Sipuli	0,100 kg	10,00 %	0,111 kg	
	Suola	0,015 kg	0,00 %	0,015 kg	
	Valkosipuli kynsi	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg	
	Vesi	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg	
	Nauta 0-kuutio kypsä	1,500 kg	0,00 %	1,500 kg	
	Korianteri, tuore	0,020 kg	0,00 %	0,020 kg	

Pane kaikki ainekset kattilaan paitsi liha ja korianteri. Peitä vedellä.

Keitä hiljaa 45 minuuttia.

Lisää kypsät lihakuutiot. Hauduta 15 min.

Lisää hienonnettu korianteri ja sekoita hyvin.

Tarkista maku.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jälkelä(%)	Lopullinen
kokonaispaino	8,047 kg		7,000 kg	0 %	7,000 kg
annoslko	402 g	13 %	350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	14,26 €	0,00 €	14,26 €
liohinta	1,77 €	0,00 €	1,77 €
annosl hinta	0,71 €	0,00 €	0,71 €

Durban curry marinoidut oliivit

		ainekoko 40 g	ainekola 100 kpl	laskennan Afrikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekolvi	alkupaino
1	Oliivi musta kivetön	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Africa Durban Curry-mausteseos	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
	Appelsiinimehu	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Oliiviöljy	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Persilja	0,050 kg	15,00 %	0,059 kg

Sekoita Durban curry, appelsiinimehu, oliiviöljy ja persilja keskenään. Marinoi oliivit liemessä. Tarjoile lisäkkeenä tai salaattipöydässä.

PAINOT	Raaka	kypymateriaali	Kypsä	jälkelähtö	Lopullinen
kokonaispaino	4,150 kg	4 %	4,000 kg	0 %	4,000 kg
ainekoko	41 g		40 g		40 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	11,47 €	0,00 €	11,47 €
kuohinta	2,76 €	0,00 €	2,76 €
ainekohinta	0,11 €	0,00 €	0,11 €

Egyptiläinen kala tomaattikastikkeessa

annoslko
200 gannoksa
100 kpltarkenna
Afrikka

valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	alkupaino	rivituomaus
1	Kala, pakaste sei annospala	11,000 kg	0,00 %	11,000 kg	

Lado seipalat GN-vuokaan.

2	Öljy, rypsi	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	
	Valkosipulimurska	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Korianteri jauhettu	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	
	Tomaattimurska	11,000 kg	0,00 %	11,000 kg	
	Suola	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	

Sekoita paloitellut valkosipulit, korianteri ja suola ja freesaa niitä öljyssä 2 minuuttia. Lisää tomaattimurska. Keitä 10 minuuttia.

Kaada seos kalan päälle.

Paista 175 asteessa n. 20 minuuttia.

Lisää tarjolle vietäessä päälle tuoretta hienonnettua korianteria.

1	Korianteri, tuore	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg	
---	-------------------	----------	--------	----------	--

Lado seipalat GN-vuokaan.

PAINOT	Raaka	kypsyntävikki	Kypsä	jakeluvikki	Lopullinen
kokonaispaino	22,850 kg	12 %	20,044 kg	0 %	20,044 kg
annoslko	228 g		200 g		200 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishint	65,83 €	0,00 €	65,83 €
kilohinta	2,88 €	0,00 €	2,88 €
annoshinta	0,66 €	0,00 €	0,66 €

Egyptiläinen perunavuoka

		ainoskoko 350 g	ainosala 100 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	pakotettu	alkupaino
1	Nauta 0-kuutio kypsä	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg
	Peruna viipale	15,000 kg	0,00 %	15,000 kg
	Suola	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg
	Tomaattimurska	11,000 kg	0,00 %	11,000 kg
	Valkosipulimurska	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg
	Sipuli kuutio	1,500 kg	0,00 %	1,500 kg
	Tomaattimehu	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jäljellä	Lopullinen
kokonaispaino	36,910 kg	5 %	35,002 kg	0 %	35,002 kg
ainoskoko	350 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	82,30 €	0,00 €	82,30 €
kuukausihinta	2,23 €	0,00 €	2,23 €
ainoshinta	0,82 €	0,00 €	0,82 €

Egyptiläinen uunibroileri

		ainoatoko 300 g	ainoatila 100 kpl	alkuperä Afrikka
valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainotilavu	alkuperä
1	Sipuli	0,900 kg	10,00 %	1,000 kg
	Varsiselleri	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Oliiviöljy	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg
<p>Pane sipulit, varsiselleri ja öljy pataan. Kuullota 5 min. Lisää porkkanakuutiot. Mausta suolalla ja mustapippurilla.</p> <p>Pane koippalat voideltuun uunivuokaan.</p> <p>Pane vihannekset päälle.</p> <p>Peitä lihaliemellä.</p> <p>Paista uunissa 175 asteessa n. 45-60 min.</p>				
2	Broilerin koippala	20,000 kg	0,00 %	20,000 kg
3	Porkkana kuutio	1,300 kg	0,00 %	1,300 kg
	Valkosipulimurska	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg
4	Suola	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg
5	Vesi	10,000 kg	0,00 %	10,000 kg
	Lihaliemijauhe	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg

PAINOT	Raaka	kypsyntäarvo	Kypsä	jäljetarve	Lopullinen
kokonaispaino	35,808 kg	16 %	29,997 kg	0 %	29,997 kg
ainoatoko	358 g		300 g		300 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	83,27 €	0,00 €	83,27 €		
alohinta	1,77 €	0,00 €	1,77 €		
ainoahinta	0,83 €	0,00 €	0,83 €		

Etiopialainen kidneypapu-purjokeitto

annostelo 350 g
 annosala 20 kpl
 tarkenna Afrikka

valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	painotilavu	alkupaino	riihiuomautus
1	Papu ruskea kuivattu	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg	
	Purjo kokonainen	1,000 kg	15,00 %	1,176 kg	
	Porkkana kuutio	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Vesi	3,300 kg	0,00 %	3,300 kg	
	Kasvisliemijauhe	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	
	Suola	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg	

Liota papuja yön yli väljässä vedessä.

Kaada pavut lävikköön ja huuhtelee ne (liotusvesi heitetään pois)

Laita kattilaan vesi, pavut sekä purjo, porkkana, kasvisliemi ja suola (älä lisää kaikkea suolaa tässä vaiheessa)

Keitä hiljalleen n. 45 minuuttia.

2	Peruna	0,400 kg	30,00 %	0,571 kg
	Spagetti	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg

Lisää perunakuutiot ja pasta.

Keitä vielä n. 15 minuuttia.

Lisää tarvittaessa nestettä ja tarkista maku.

PAINOT	Raaka	kypymistavikki	Kypsä	jaketavikki	Lopullinen
kokonaispaino	7,430 kg	6 %	7,000 kg	0 %	7,000 kg
annostelo	372 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	11,57 €	0,00 €	11,57 €
liohinta	1,56 €	0,00 €	1,56 €
annoshinta	0,58 €	0,00 €	0,58 €

Hedelmä-pähkinäkuskus (lisäke)

annostelo 130 g
 annosala 100 kpl
 tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	alkupaino	riihihuomautus
1	Couscous ryyni	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg	
	Vesi	5,400 kg	0,00 %	5,400 kg	
	Suola	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg	
	Auringonkukkaöljy	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Voi	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	
	Aprikoosi kuivattu	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
	Taateli kuivattu	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
	Rusina	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
	Manteli lastu	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
	Pähkinä pistaasi	0,600 kg	0,00 %	0,600 kg	
	Kaneli jauhettu	0,025 kg	0,00 %	0,025 kg	
	Sokeri	0,250 kg	0,00 %	0,250 kg	

Kuumenna uuni 175 asteeseen.

Pane kuskus vuokaan. Yhdistä kuuma vesi ja suola. Sekoita ja anna nesteen imeytyä kuskusiin 10 minuuttia, kunnes ryynit ovat pulleita ja pehmeitä. Sekoita öljy joukkoon.

Kuumenna oliiviöljy ja voi pannussa ja lisää aprikoosit, taatelit ja rusinat, suurin osa manteleista (säästä muutama koristeeksi) ja pistaasipähkinät.

Kypsennä, kunnes rusinat pullistuvat. Kumoa pähkinä-hedelmäseos kuskusiin ja sekoita. Siirrä kuskus vuokaan ja peitä foliolla. Kuumenna kuskusia uunissa n. 20 minuuttia.

Paahda loput mantelilastut. Ripottele päälle mantelilastut, kaneli ja sokeri.

PAINOT	Raaka	kypsyntäaika	Kypsä	jälkikäyttö	Lopullinen
kokonaispaino	14,584 kg	11 %	13,000 kg	0 %	13,000 kg
annostelo	148 g		130 g		130 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	44,25 €	0,00 €	44,25 €
siivottu	3,03 €	0,00 €	3,03 €
annostelu	0,44 €	0,00 €	0,44 €

Kala-katkarapupata

		ainoatoko 200 g	ainoatila 100 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	pakotettu	alkupaino
1	Öljy, oliivi	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Sipuli	1,000 kg	10,00 %	1,111 kg
Freesaa sipulikuutiot ja paloitetu munakoiso öljyssä.				
Lisää tomaattimurska, paprikasuikale, paloitetu okra sekä hienonnettu chili.				
Lisää vesi ja mausteet ja anna hautua 10-15 min.				
Lisää seipalat ja kuumenna, anna hautua n. 5 min (kunnes kala kypsää)				
Lisää lopuksi katkaravut, kuumenna mutta älä enää keitä.				
Tarjoile esim. keittobanaanien kanssa (tai tarjoa keittobanaaneja lisäkkeenä perunan/riisin lisäksi)				
2	Munakoiso	4,500 kg	0,00 %	4,500 kg
	Tomaattimurska	1,800 kg	0,00 %	1,800 kg
	Paprikasuikale sekoitus pakaste	1,300 kg	0,00 %	1,300 kg
3	Okra	0,700 kg	0,00 %	0,700 kg
4	Chili, vihreä (tuore kokonainen)	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg
5	Vesi	0,000 kg	0,00 %	0,000 kg
4	Laakerinlehti	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg
	Meirami	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg
	Suola	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg
6	Sei	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg
	Katkarapu kuorittu	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg

PAINOT	Raaka	kypsä	Kypsä	Lopullinen
		kyvyttömyys	kyvyttömyys	
kokonaispaino	22,028 kg	9 %	20,000 kg	20,000 kg
ainoatoko	220 g		200 g	200 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset	
kokonais hinta	93,39 €	0,00 €	93,39 €	
kielto hinta	4,24 €	0,00 €	4,24 €	
ainoat hinta	0,93 €	0,00 €	0,93 €	

Kap Verde kala-persiljakeitto

annoslko 350 g annoslta 20 kpl tarkenna Afrikka

valte	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	painotilv	alkupaino	rv/luomusta
1	Sipuli	0,150 kg	10,00 %	0,167 kg	
	Purjo suikale	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg	
	Paprikasuikale pakaste	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg	
	Tomaattimurska	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	

Kuullota sipulit ja purjo öljyssä. Lisää paprikasuikaleet ja tomaattimurska.

Lisää perunat ja bataatti kuutioituna. Keitä n. 15 min.

Lisää kalapalat ja hauduta kypsäksi n. 5 min.

Lisää persilja tarjolle vietäessä.

2	Vesi	3,700 kg	0,00 %	3,700 kg	
3	Peruna kuutio kypsä	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
	Bataatti	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg	
2	Kala pala	1,300 kg	0,00 %	1,300 kg	
3	Persilja	0,020 kg	15,00 %	0,024 kg	
1	Kalaliemijauhe	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	

Kuullota sipulit ja purjo öljyssä. Lisää paprikasuikaleet ja tomaattimurska.

Lisää perunat ja bataatti kuutioituna. Keitä n. 15 min.

Lisää kalapalat ja hauduta kypsäksi n. 5 min.

Lisää persilja tarjolle vietäessä.

2	Suola	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg	
3	Pippurisekoitus	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg	

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jaketarv(%)	Lopullinen
kokonaispaino	7,890 kg	11 %	7,000 kg	0 %	7,000 kg
annoslko	395 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	14,60 €	0,00 €	14,60 €
klonhinta	1,85 €	0,00 €	1,85 €
annoslhinta	0,73 €	0,00 €	0,73 €

Kermassa haudutettu valkokaali

annostelo 150 g annostala 100 kpl tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	alkupaino	riihihuomautus
1	Öljy, oliivi	0,600 kg	0,00 %	0,600 kg	
	Sipuli	1,200 kg	10,00 %	1,333 kg	
	Valkokaali	4,400 kg	20,00 %	5,500 kg	
	Kerma kevyt VL	6,400 kg	0,00 %	6,400 kg	
	Vesi	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg	
	Maissijauho	0,600 kg	0,00 %	0,600 kg	
	Africa Chermoula-mausteseos	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	
	Pinaatti	4,400 kg	0,00 %	4,400 kg	
	Suola	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	

Kuullota sipuli ja valkokaali kevyesti öljyssä. Lisää kerma ja vesi ja hauduta sekoittaen.

Suurrusta maissijauholla ja anna hautua, kunnes neste on sakeutunut. Nosta kasari pois liedeltä ja lisää kaalin joukkoon pinaatti.

Lisää Chermoula ja suola. Tarkista maku.

Tarjoile Bobotien kanssa.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jaketarve(%)	Lopullinen
kokonaispaino	20,000 kg	25 %	15,000 kg	0 %	15,000 kg
annostelo	200 g		150 g		150 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	30,59 €	0,00 €	30,59 €		
kuukinta	1,53 €	0,00 €	1,53 €		
annostehinta	0,31 €	0,00 €	0,31 €		

Kesäkurpitsa-kukkakaalisalaatti

		ainekoko 50 g	ainekola 100 kpl	laskennan Afrikka
valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekoloina	riihihuomautus
1	Kukkakaali lohko pakastettu	2,300 kg	0,00 %	2,300 kg
	Kesäkurpitsa	2,200 kg	0,00 %	2,200 kg
	Oliiviöljy	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg
	Sitruunamehu	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg
	Valkosipulimurska	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg
	Suola	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg
	Paprika jauhe	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg
	Persilja	0,050 kg	15,00 %	0,050 kg

Kuumenna noin puolet oliiviöljystä pannussa ja ruskista kesäkurpitsaviipaleet molemmin puolin. Valuta viipaleet.

Höyrytä kukkakaali pehmeäksi 7-10 minuuttia. Muskaa kukkakaali kulhossa ja sekoita siihen loput oliiviöljystä, puolet sitruunamehusta ja valkosipuli.

Lisää kesäkurpitsaviipaleet ja silputtu persilja sekä loput sitruunamehusta ja mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.

Ripotele pinnalle paprikajauhetta ja tarjoa huoneenlämpöisenä.

PAINOT	Raaka	kypsyntävikki	Kypsä	jakeluvikki	Lopullinen
kokonaispaino	5,008 kg	0 %	5,008 kg	0 %	5,008 kg
ainekoko	50 g		50 g		50 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	11,05 €	0,00 €	11,05 €		
kielto	2,21 €	0,00 €	2,21 €		
ainekoko	0,11 €	0,00 €	0,11 €		

Kikherne-linssikeitto

annostelo 350 g annostala 20 kpl tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	pakotettu	otospaino	riihihuomautus
1	Öljy, oliivi	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	
	Sipuli	0,300 kg	10,00 %	0,333 kg	

Kuumenna oliiviöljy padassa tai isossa kattilassa. Lisää suikaloidut sipulit ja kuullota.

2	Inkivääri jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Kurkuma	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Kaneli jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Tomaattimurska	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg	
	Sokeri	0,020 kg	0,00 %	0,020 kg	

Lisää inkivääri, kurkuma, kaneli ja tomaattimurska sekä ripaus sokeria.

3	Linssi vihreä	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Vesi	3,200 kg	0,00 %	3,200 kg	
	Kasvisliemijauhe	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg	

Lisää huuhdotut linsit ja vesi sekä kasvisliemijauhe seokseen. Kuumenna seos kiehuvaaksi, vähennä lämpöä ja hauduta kannen alla peitettynä 25 minuuttia, kunnes linsit ovat pehmeitä.

4	Kikherne	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Härkäpapu pakaste	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	

Hämmennä liotetut ja valmiiksi keitetyt kikherneet ja pavut seokseen, kuumenna kiehuvaaksi, peitä kannella ja hauduta vielä 10-15 minuuttia.

5	Korianteri, tuore	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg	
	Persilja	0,020 kg	15,00 %	0,024 kg	
	Suola	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg	
	Mustapippuri jauhettu	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg	

Lisää keittoon tuoreet yrtit sekä suolaa ja pippuria maun mukaan.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jälkelähdys	Lopullinen
kokonaispaino	7,262 kg	4 %	7,000 kg	0 %	7,000 kg
annostelo	363 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	9,03 €	0,00 €	9,03 €
liohinta	1,24 €	0,00 €	1,24 €
annostelinta	0,45 €	0,00 €	0,45 €

Kookos-banaaniletut

		annostelo 100 g	annostala 100 kpl	alkuperä Afrikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	alkupaino
1	Kookosmaito	6,583 kg	0,00 %	6,583 kg
	Munamassa	0,736 kg	0,00 %	0,736 kg
	Vehnäjauho	0,835 kg	0,00 %	0,835 kg
	Kookoshiutale	0,246 kg	0,00 %	0,246 kg
	Ruokosokeri	0,098 kg	0,00 %	0,098 kg
	Suola	0,049 kg	0,00 %	0,049 kg
	Banaani	2,948 kg	37,00 %	4,679 kg

Sekoita kookomaidon joukkoon kananmunat, vehnäjauhot, kookoshiutaleet ja sokeri. Anna taikinan turvota puoli tuntia.

Kuuttoi banaanit ja lisää taikinaan.

Paista pannulla pieniä lettuja tilkassa voita tai öljyä.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jaketarve(%)	Lopullinen
kokonaispaino	11,494 kg	13 %	10,000 kg	0 %	10,000 kg
annostelo	115 g		100 g		100 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	23,34 €	0,00 €	23,34 €
kuohinta	2,03 €	0,00 €	2,03 €
annosteluhinta	0,23 €	0,00 €	0,23 €

Kurkkusambal

		ainekoko 50 g	ainekola 100 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekoko	riihihuomautus
1	Africa Piri piri -mausteseos	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg
	Soijakastike vaalea	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg
	Sipuli	0,400 kg	10,00 %	0,444 kg
	Limetitäysmehu	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg
	Kurkku 1 lk	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg

Sekoita mausteseos, soijakastike, keltasipuli ja limemehu viipaloitujen kurkun joukkoon. Anna maustua.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jälkeltävä	Lopullinen
kokonaispaino	5,040 kg	0 %	5,040 kg	0 %	5,040 kg
ainekoko	50 g		50 g		50 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	6,87 €	0,00 €	6,87 €
kuohinta	1,36 €	0,00 €	1,36 €
ainekohinta	0,07 €	0,00 €	0,07 €

Liha-vihannesmuhennos

vähä	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	annoslko	annolala	laskennna
			250 g	100 kpl	Afrikka
			ainekvnto	otokpoino	rv/luomautta
1	Sipuli	0,700 kg	10,00 %	0,778 kg	
	Valkosipulimurska	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Lammas kuutio	6,000 kg	0,00 %	6,000 kg	
	Paprika vihreä	2,000 kg	20,00 %	2,500 kg	
	Porkkana kuutio	5,000 kg	0,00 %	5,000 kg	
	Kesäkurpitsa	1,700 kg	0,00 %	1,700 kg	
	Varsiselleri	0,800 kg	0,00 %	0,800 kg	
	Tomaattimurska	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg	
	Rusina	0,800 kg	0,00 %	0,800 kg	
	Herne pakaste	1,200 kg	0,00 %	1,200 kg	
	Inkivääri jauhettu	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg	
	Kumina	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg	
	Suola	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Mustapippuri jauhettu	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg	
	Vesi	7,000 kg	0,00 %	7,000 kg	
	Lihaliemijauhe	0,100 kg	0,00 %	0,100 kg	

Kuullota sipuli ja valkosipuli.

Lisää joukkoon paprikat, porkkanat, kesäkurpitsat, sellerinvarret ja jatka paistamista edelleen n. 5 min.

Kaada sen jälkeen joukkoon tomaattimurska, rusinat, herneet, mausteet ja lihaliemi.

Kuumenna seos kiehuvaaksi.

Suurusta hieman tarvittaessa ja lisää hieman kastikkeenruskistajaa.

Koristele ruoka hienonnetulla persiljalla.

Tarkista maku.

Tarjoile esim. kuskusin kanssa.

Huom! Voit tehdä ruoan myös naudanlihasta.

PAINOT	Raaka	kypymishvnto	Kypsä	jakeluhvnto	Lopullinen
kokonaispaino	28,097 kg	11 %	25,000 kg	0 %	25,000 kg
annoslko	281 g		250 g		250 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	98,13 €	0,00 €	98,13 €
klonhinta	3,49 €	0,00 €	3,49 €
annoshinta	0,98 €	0,00 €	0,98 €

Mangokeitto

		annoslko 350 g	annoslta 20 kpl	alkualue Afrikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainepaino	riihihuomautus
1	Peruna	0,700 kg	30,00 %	1,000 kg
	Sokeriliemi	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg
	Mangosose	5,000 kg	0,00 %	5,000 kg
	Lime	0,220 kg	0,00 %	0,220 kg
	Chilipaprika punainen	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg
	Suola	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg

Kurori ja paloitele perunat ja pane ne kiehumaan sokeriliemeen.

Lisää mangosose sekä hienonnettu chili (mausta varoen, lisää chiliä maun mukaan)

Anna kiehua vielä pari minuuttia ja soseuta sitten seos sauvasekoittimella.

Mausta limetin tai sitruunanmehulla. Lisää suolaa varovasti.

PAINOT	Raaka	kypsyntäaika	Kypsä	jälkelähtö	Lopullinen
kokonaispaino	6,900 kg	0 %	6,900 kg	0 %	6,900 kg
annoslko	350 g		350 g		350 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	24,94 €	0,00 €	24,94 €		
siivottu	3,57 €	0,00 €	3,57 €		
annoslta	1,25 €	0,00 €	1,25 €		

Marokkolainen kurpitsakeitto

		ainoskoko 350 g	ainosala 10 kpl	alkuperä Afrikka
valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	aineprosentti	alkupaino
1	Kurpitsapikkelsi etikaton	1,500 kg	0,00 %	1,500 kg
	Vesi	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg
	Kasvisliemijauhe	0,025 kg	0,00 %	0,025 kg
	Maito kevyt	0,900 kg	0,00 %	0,900 kg
	Sokeri	0,025 kg	0,00 %	0,025 kg
	Riisi keitetty	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg
	Suola	0,012 kg	0,00 %	0,012 kg
	Kaneli jauhettu	0,007 kg	0,00 %	0,007 kg

Laita vesi, kurpitsakuutiot, kasvisliemi, maito, sokeri, suola ja pippuri pataan. Kiehauta ja keitä hiljalleen 20 min.

Soseuta.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jälkelä(%)	Lopullinen
kokonaispaino	3,572 kg	2 %	3,500 kg	0 %	3,500 kg
ainoskoko	357 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	8,58 €	0,00 €	8,58 €
kuohinta	2,40 €	0,00 €	2,40 €
ainoshinta	0,86 €	0,00 €	0,86 €

Marokkolainen kuskus (kasvis)

annoslko 350 g annoslta 100 kpl tarkenna Afrikka

valhe	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	prosentti	alkuperä	riihihuomautus
0	Couscous:				
1	Vesi	12,000 kg	0,00 %	12,000 kg	
	Suola	0,180 kg	0,00 %	0,180 kg	
	Couscous ryyini	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg	

Kiehauta vesi ja suola. Lisää couscous-ryynit. Anna hautua kannen alla noin 5 minuuttia.

Paloittele kasvikset ja freesaa ne oliiviöljyssä. Lisää vesi ja mausteet ja anna hautua al dente. Lisää kikherneet (säilyke tai kypsennetyt) ja limettimehu.

Tarkista maku.

Voit sekoittaa kasvikset couscousin joukkoon, mutta aidompi tapa on tarjota kasvishöyöstö couscousin päällä tai tekemällä "kuoppa" keskelle, jonne höyöstö laitetaan.

0 Kasvishöyöstö:

1	Bataatti	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg	
	Kesäkurpitsa	4,000 kg	0,00 %	4,000 kg	
	Valkosipuli	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg	
	Öljy, oliivi	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Vesi	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg	
	Kikherne	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg	säilyke
	Paprika punainen	4,000 kg	20,00 %	5,000 kg	
	Africa Durban Curry-mausteseos	0,180 kg	0,00 %	0,180 kg	
	Inkivääri jauhettu	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg	
	Paprika jauhe	0,040 kg	0,00 %	0,040 kg	
	Cayennepippuri	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Kaneli jauhettu	0,020 kg	0,00 %	0,020 kg	
	Muskottipähkinä jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Limetitäysmehu	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	

Kiehauta vesi ja suola. Lisää couscous-ryynit. Anna hautua kannen alla noin 5 minuuttia.

Paloittele kasvikset ja freesaa ne oliiviöljyssä. Lisää vesi ja mausteet ja anna hautua al dente. Lisää kikherneet (säilyke tai kypsennetyt) ja limettimehu.

Tarkista maku.

Voit sekoittaa kasvikset couscousin joukkoon, mutta aidompi tapa on tarjota kasvishöyöstö couscousin päällä tai tekemällä "kuoppa" keskelle, jonne höyöstö laitetaan.

PAINOT	Raaka	kypsennettävä	Kypsä	jäljettävä	Lopullinen
kokonaispaino	42,340 kg	17 %	35,024 kg	0 %	35,024 kg
annoslko	423 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	100,14 €	0,00 €	100,14 €
klonhinta	2,37 €	0,00 €	2,37 €
annoslhinta	1,00 €	0,00 €	1,00 €

Marokkolainen peruna-sitruunapata

ainemäärä	ainelaji	alkuperä
325 g	100 kpl	Afrikka

vtite	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainemäärä	osapaino	huomautus
1	Oliiviöljy	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Sipuli	2,500 kg	10,00 %	2,778 kg	
	Juustokumina	0,008 kg	0,00 %	0,008 kg	
	Kurkuma	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	

Freesaa sipulikuutiot öljyssä. Lisää chili, kurkuma, juustokumina ja paprikajauhe ja pyörittele hetki (älä polta mausteita)

Lisää paloiteltu tomaatti, raat perunakuutiot, raastettu sitruunankuori, sitruunamehu, suola ja mustapippuri.

Hauduta, kunnes perunat ovat kypsiä.

Tarkista maku.

Ripottele tarjolle viedessä päälle tuoretta persiljasilppua. Tarjoile smetanan tai raejuuston kera.

2	Paprika jauhe	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg
	Chilimauste	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg
	Perunakuutio	12,500 kg	0,00 %	12,500 kg

1	Tomaatti	5,000 kg	0,00 %	5,000 kg
---	----------	----------	--------	----------

Freesaa sipulikuutiot öljyssä. Lisää chili, kurkuma, juustokumina ja paprikajauhe ja pyörittele hetki (älä polta mausteita)

Lisää paloiteltu tomaatti, raat perunakuutiot, raastettu sitruunankuori, sitruunamehu, suola ja mustapippuri.

Hauduta, kunnes perunat ovat kypsiä.

Tarkista maku.

Ripottele tarjolle viedessä päälle tuoretta persiljasilppua. Tarjoile smetanan tai raejuuston kera.

2	Vesi	12,498 kg	0,00 %	12,498 kg
	Sitruunankuori	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg
	Sitruunamehu	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg

3	Suola	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg

4	Smetana	2,500 kg	0,00 %	2,500 kg
	Persilja	0,075 kg	15,00 %	0,088 kg

PAINOT	Raaka	kypsyntä	Kypsä	jätelohko	Lopullinen
kokonaispaino	36,221 kg	10 %	32,501 kg	0 %	32,501 kg
ainemäärä	362 g		325 g		325 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	41,44 €	0,00 €	41,44 €
siivoksi	1,14 €	0,00 €	1,14 €
ainemäärä	0,41 €	0,00 €	0,41 €

Mosambikilainen banaani-melonisalaatti

annoslko 130 g annosla 100 kpl tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainepitoisuus	osapaino	riihihuomautus
1	Appelsiinimehu	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg	
	Sitruunamehu	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg	
	Vaniljatanko	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Appelsiini kuori	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg	
	Sokeri	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Banaani	5,000 kg	37,00 %	7,937 kg	
	Hunajameloni, kokonainen	5,000 kg	0,00 %	5,000 kg	

Pane mehu, halkaistu vaniljatanko, appelsiinikuori ja sokeri kattilaan. Kiehauta ja sekoita. Keitä hiljalleen 15 minuuttia.

Ota kattila pois liedeltä ja anna seoksen jäähtyä.

Paloittele hedelmät, kaada sokeriliemi päälle ja sekoita hyvin.

Anna maustua kylmässä.

PAINOT	Raaka	kypymisvahv.	Kypsä	jälkelahv.	Lopullinen
kokonaispaino	13,600 kg	4 %	13,000 kg	0 %	13,000 kg
annoslko	138 g		130 g		130 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	22,26 €	0,00 €	22,26 €
siivohinta	1,64 €	0,00 €	1,64 €
annosl hinta	0,22 €	0,00 €	0,22 €

Porkkanasalaatti

		ainekoko 50 g	ainekola 100 kpl	laskennan Afriikka
vaihe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekoloina	riihihuomautus
1	Porkkana viipale	4,727 kg	0,00 %	4,727 kg
	Valkosipulimurska	0,095 kg	0,00 %	0,095 kg
	Suola	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg
	Sokeri	0,047 kg	0,00 %	0,047 kg

Pane porkkanat, valkosipulit, suola, sokeri ja vähän vettä uunivuokaan.

Kypsennä höyryssä n. 7 min tai kunnes porkkanat ovat pehmenneet.

Jäähdytä

Lisää muut ainekset ja anna maustua.

2	Sitruunamehu	0,076 kg	0,00 %	0,076 kg
	Cayennepippuri	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg
	Juustokumina	0,009 kg	0,00 %	0,009 kg
	Persilja	0,028 kg	15,00 %	0,033 kg

PAINOT	Raaka	kypsymisvahvike	Kypsä	jakeluvahvike	Lopullinen
kokonaispaino	5,000 kg	0 %	5,000 kg	0 %	5,000 kg
ainekoko	50 g		50 g		50 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	5,76 €	0,00 €	5,76 €
kieltohint	1,15 €	0,00 €	1,15 €
ainekohinta	0,08 €	0,00 €	0,08 €

Pähkinäkanaa

annoslko 180 g annolala 100 kpl tarkenna Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotilvo	osapaino	riihiuomautus
1	Kanakuutio kypsä	8,000 kg	0,00 %	8,000 kg	
	Oliiviöljy	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	

Kuullota sipulit.

Lisää paloittelut tomaatit, okrat, paprikat ja suola. Keitä 15-20 minuuttia ja kaada kanapalojen päälle.

Sekoita vesi ja maapähkinävoi tasaiseksi seokseksi ja kaada ohuena nauhana kana-kasvisseoksen päälle.

Tarjoile esim. riisin kanssa.

2	Sipuli	0,900 kg	10,00 %	1,000 kg
	Tomaatti	3,000 kg	0,00 %	3,000 kg
	Okra	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg
	Paprika vihreä	3,500 kg	20,00 %	4,375 kg

1	Suola	0,080 kg	0,00 %	0,080 kg
---	-------	----------	--------	----------

Kuullota sipulit.

Lisää paloittelut tomaatit, okrat, paprikat ja suola. Keitä 15-20 minuuttia ja kaada kanapalojen päälle.

Sekoita vesi ja maapähkinävoi tasaiseksi seokseksi ja kaada ohuena nauhana kana-kasvisseoksen päälle.

Tarjoile esim. riisin kanssa.

3	Vesi	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg
	Maapähkinävoi	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg

PAINOT	Raaka	kypsyntävikki	Kypsä	jaketutvikki	Lopullinen
kokonaispaino	20,680 kg	13 %	17,985 kg	0 %	17,985 kg
annoslko	207 g		180 g		180 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	73,15 €	0,00 €	73,15 €
klonhinta	3,54 €	0,00 €	3,54 €
annoslhinta	0,73 €	0,00 €	0,73 €

Tansanialainen lihapata

		ainostoko 220 g	ainostala 100 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainostavo	alkuperä
1	Nauta 0-kuutio raaka	10,000 kg	0,00 %	10,000 kg
	Oliiviöljy	0,350 kg	0,00 %	0,350 kg
	Curry	0,014 kg	0,00 %	0,014 kg
	Sipuli	1,400 kg	10,00 %	1,556 kg
	Porkkana kuutio	6,500 kg	0,00 %	6,500 kg
	Tomaattimurska	6,500 kg	0,00 %	6,500 kg
	Suola	0,120 kg	0,00 %	0,120 kg
	Kaneli jauhettu	0,014 kg	0,00 %	0,014 kg
	Lime	0,700 kg	0,00 %	0,700 kg
	Taateli kuivattu	2,500 kg	0,00 %	2,500 kg
	Persilja	0,100 kg	15,00 %	0,118 kg

Ruskista liha öljyssä. Lisää pataan curry ja käänteletetki.

Lisää kuutioituit sipulit ja porkkanat.

Lisää tomaattimurska, suola ja kaneli joukkoon. Anna hautua miedolla lämmöllä noin puoli tuntia tai kunnes liha on kypsää.

Lisää limen mehu ja hienonnetut taatelit sekä persilja.

Tarjoile hirssin, okran tai riisin kera (okraa voi laittaa myös mausteeksi riisin sekaan)

PAINOT	Raaka	kypymistavikki	Kypsä	jaketavikki	Lopullinen
kokonaispaino	28,198 kg	22 %	22,000 kg	0 %	22,000 kg
ainostoko	282 g		220 g		220 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	110,06 €	0,00 €	110,06 €		
alohinta	3,90 €	0,00 €	3,90 €		
ainostohinta	1,10 €	0,00 €	1,10 €		

Tunisialainen vihannes-kikherneperata

annostelo
325 gannostala
100 kpltarkenna
Afrikka

valtu	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotuspro	osapaino	ri/buomautus
1	Oliiviöljy	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Sipuli	2,500 kg	10,00 %	2,778 kg	
2	Kaali	4,200 kg	0,00 %	4,200 kg	
	Suola	0,150 kg	0,00 %	0,150 kg	
3	Paprika vihreä	4,500 kg	20,00 %	5,625 kg	
	Korianteri jauhettu	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Kurkuma	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
	Kaneli jauhettu	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg	
	Cayennepippuri	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg	
4	Tomaattimurska	12,000 kg	0,00 %	12,000 kg	
	Kikherne	12,000 kg	0,00 %	12,000 kg	
	Rusina	1,100 kg	0,00 %	1,100 kg	
5	Sitruunamehu	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	
6	Juusto Feta	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg	
	Manteli lastu	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	

Freesaa sipuliviipaleet öljyssä.

Lisää ohuiksi viipaloidut kaali ja suola.

Lisää ohuiksi viipaloidut paprikat, korianteri, kurkuma, kaneli ja cayennepippuri.

Lisää tomaattimurska, kypsät kikherneet ja rusinat. Sekoita hyvin.

Keitä hiljaa kannen alla 15 min, kunnes vihannekset ovat kypsiä.

Lisää sitruunanmehu.

Pane päälle murennettua fetajuustoa ja paahdettuja manteleita.

Tarjoile esim. kuskusin kanssa.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jälkijää	Lopullinen
kokonaispaino	38,830 kg	16 %	32,499 kg	0 %	32,499 kg
annostelo	388 g		325 g		325 g
HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset		
kokonaishinta	84,46 €	0,00 €	84,46 €		
kuohinta	2,19 €	0,00 €	2,19 €		
annosteluhinta	0,84 €	0,00 €	0,84 €		

Tuorejuustoa piri piri

		ainekoko 20 g	ainekoko 100 kpl	laskennan Afriikka
vahe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	ainekoko	ainekoko
1	Tuorejuusto kevyt maustamaton	2,000 kg	0,00 %	2,000 kg
	Africa Piri piri -mausteseos	0,050 kg	0,00 %	0,050 kg
	Persilja	0,060 kg	15,00 %	0,070 kg

Sekoita piri-piri-mauste ja hienonnettu persilja tuorejuuston joukkoon. Anna maustua.

PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jäljellä	Lopullinen
kokonaispaino	2,110 kg	5 %	2,000 kg	0 %	2,000 kg
ainekoko	21 g		20 g		20 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	13,45 €	0,00 €	13,45 €
hiointi	6,38 €	0,00 €	6,38 €
ainekoko	0,13 €	0,00 €	0,13 €

Uunipaprikat

		ainoskoko 200 g	ainosala 20 kpl	alkuperä Afrikka
valtu	ruoka-aineen nimi	käyttöpaino	ainotilavuus	alkuperä
1	Paprika punainen	1,700 kg	20,00 %	2,125 kg
	Couscous ryyni	0,700 kg	0,00 %	0,700 kg
	Vesi	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg
	Kasvisliemijauhe	0,025 kg	0,00 %	0,025 kg
	Sipuli	0,300 kg	10,00 %	0,333 kg
	Kurkuma	0,006 kg	0,00 %	0,006 kg
	Paprika jauhe	0,006 kg	0,00 %	0,006 kg
	Minttu tuore	0,010 kg	0,00 %	0,010 kg
	Tuorejuusto valkosipuli	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg
	Rusina	0,300 kg	0,00 %	0,300 kg
	Persilja	0,030 kg	15,00 %	0,035 kg
	Suola	0,030 kg	0,00 %	0,030 kg
	Mustapippuri jauhettu	0,004 kg	0,00 %	0,004 kg

Halkaise paprikat pituussuunnassa ja poista siemenet.

Mittaa kuskusit kattilaan ja kaada kasvisliemi (kiehautettu) päälle. Jätä suurimot turpoamaan (5min.)

Kuori ja hienonna sipuli ja lisää joukkoon mausteet.

Sekoita sipulin joukkoon tuorejuusto.

Lisää kuskusin joukkoon sipuliseos, rusinat ja hienonnettu persilja.

Mausta seos suolalla ja pippurilla. Tarkista maku ennen koko suola- ja pippurimäärän lisäämistä.

Täytä paprikanpuolikkaat seoksella ja kypsennä uunissa 200 asteessa 10-15 min.

Ripottele päälle tuoretta minttua.

PAINOT	Raaka	kypymäärä(%)	Kypsä	jaketarve(%)	Lopullinen
kokonaispaino	4,610 kg	13 %	4,000 kg	0 %	4,000 kg
ainoskoko	231 g		200 g		200 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonaishinta	12,85 €	0,00 €	12,85 €
liikohinta	2,79 €	0,00 €	2,79 €
ainosahinta	0,64 €	0,00 €	0,64 €

Zimbabwelainen kana-maapähkinäkeitto

annoslko
350 gannosta
20 kpltarkenna
Afrikka

valhe	raaka-aineen nimi	käyttöpaino	painotavo	osapaino	riihiuomautta
1	Oliiviöljy	0,060 kg	0,00 %	0,060 kg	
	Sipuli	0,140 kg	10,00 %	0,156 kg	
	Vesi	2,600 kg	0,00 %	2,600 kg	
	Maapähkinävoi	0,200 kg	0,00 %	0,200 kg	

Paista sipuli öljyssä pehmeäksi. Lisää puolet vedestä.
Lisää maapähkinävoi ja sekoita.

2	Tomaattimurska	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Suola	0,013 kg	0,00 %	0,013 kg	
	Mustapippuri jauhettu	0,003 kg	0,00 %	0,003 kg	
	Cayennepippuri	0,001 kg	0,00 %	0,001 kg	

Lisää loput vedestä, tomaattimurska, suola, pippuri ja cayennepippuri. Kiehauta.

Keitä hiljalleen kannen alla 30 minuuttia.

3	Valkokaali	0,200 kg	20,00 %	0,250 kg	
	Peruna kuorittu	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg	
	Bataatti	1,000 kg	0,00 %	1,000 kg	
	Porkkana kuutio	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	
	Nauris	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	

Lisää pikotut kaali, bataatit, perunat, porkkanat ja naurit. Kiehauta.
Keitä hiljalleen 20 minuuttia.

4	Okra	0,400 kg	0,00 %	0,400 kg	
	Kanakuutio kypsä	0,500 kg	0,00 %	0,500 kg	

Lisää okra ja keitä hiljaa 30 minuuttia.

Lisää kypsä kanakuutio ja kuumenna kiehuvaaksi.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita ja nestettä. Keitto saa olla melko sakea.

PAINOT	Raaka	kypymistavikki	Kypsä	jakotavikki	Lopullinen
kokonaispaino	7,517 kg	7 %	7,000 kg	0 %	7,000 kg
annoslko	376 g		350 g		350 g

HINNAT	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Kustannukset
kokonais hinta	12,21 €	0,00 €	12,21 €
klon hinta	1,62 €	0,00 €	1,62 €
annosl hinta	0,81 €	0,00 €	0,81 €

3	Aamupala	Lounas	Osastot	Päivällinen	Iltapala
Ma	Ohrahiutalepuuro, leikkele, tomaattia	1. Kirjolahikiusausta 2. Afrikkalainen tomaattikastike lihapullien kera 3. Marokkolainen kuskus Boysenmarjakiisseli	Lihapyöryköitä	Lihakeittoa Punaherukka-kiisseliä	kaurahiutalevelliä savukippari
Ti	Ruishiutalepuuroa, leikkele hunajamelonia	1. Tonnikalalasangnea 2. Broilerpataa Durbanin tapaan 3. Tunisialainen vihannes-pata Algerialainen hedelmäsa-laatti	Tonnikalalasangnea	Kanakeittoa Marjakiisseliä	Mannavelliä, edamjuustoa
Ke	Vehnähiutalepuuro Lihaleikkele Tomaattia	1. Tansanialainen lihapata Egyptiläien perunavuoka 2. Rapea chilikalava (valio) 3. Soijalasangnetti vatk. Mangopuuroa	Lihapataa	Lohilaatikkoa Päärynä-banaanikiisseliä	Ruishiutalevelliä, keitto-kinkkua
To	4-viljanpuuro Kinkkuleikettä Melonia	1. Jauhelihaperunasoselaatikkoa 2. Pähkinäkanaa 3. Uunijuurekset Persikkakiisseli	Broilerpataa	Hernekeittoa Vatk.mustaherukkapuuroa	Vehnähiutalevelliä metvurstia
Pe	ohrahiutalepuuro Kinkkuleikettä Tomaattia	1. Egyptiläinen kala tomaattikastikkeessa 2. Hapanimelä pussupataa 3. Casablancalainen kuskus Hernekeittoa Banaanipannaria ja hilloa	uunikala	Poro-kasvilaatikkoa Aprikoosikiisseliä	velliä, leikkele, kurkkua
La	Mannapuuro Kinkkuleikettä hunaja- Melonia		Jauhelihakastiketta Perunamuusia Pikkuporkkanoita Hedelmäkiisseliä	Kalkkuna-keittoa Kahvia	Velliä Kinkku- Leikkele Tuorekurkkua,
Su	Riisipuuro, Savunautaa, Ruukkusalaattia Tomaattia		Palapaistia Perunamuusia Kasviksia Vadelmakiisseliä	Jauhelihakeitto Kahvia	Velliä Kinkkuleikettä Tomaattia

RUOKALISTA 3

MA:

Päivän keitto: Mangokeitto *
 Kasvislounas: Marokkolainen kuskus *
 Kotiruoka: Sitruunainen broilerihöystö **
 Makumatka: Afrikkalainen tomaattikastike lihapullien kera **
 Salaatti: Päivän salaattibuffet

TI:

Päivän keitto: Pinaattikeitto *
 Kasvislounas: Tunisialainen vihannespata **
 Kotiruoka: Kinkku-pepperonipasta **
 Makumatka: Broileripata Durbanin tapaan **
 Salaatti: Päivän salaattibuffet

KE:

Päivän keitto: Ohrasuurimopuuro *
 Kasvislounas: Uunipaprikat **
 Kotiruoka: Pippurihärkä **
 Makumatka: Egyptiläinen kala tomaattikastikkeessa **
 Salaatti: Päivän salaattibuffet

TO:

Päivän keitto: Afrikkalainen kasviskeitto *
 Kasvislounas: Pinaatti-fetapiirakka **
 Kotiruoka: Liha-perunasoselaatikko **
 Makumatka: Algerialainen lammas-tomaattikeitto **
 Salaatti: Päivän salaattibuffet

PE:

Päivän keitto: Marokkolainen kurpitsakeitto *
 Kasvislounas: Casablancalainen kuskus **
 Kotiruoka: Lasagne ***
 Makumatka: Kala-katkarapupata **
 Salaatti: Päivän salaattibuffet

HYVÄÄ RUOKAHALUA!

23.1. – 27.1.2011

Kevytlounas:	Salaattilounas vl, g	6,00 €
	Salaattilounas raejuustolla vl, g	7,20 €
Keittolounas:	Zimbabwelaista kana - vihanneskeittoa vl, g	7,20 €
Kotiruoka / makumatka:	Afrikkalaista tomaatti - lihapullakastiketta vl, g *perunamuusia *annosperunaa	8,20 €
Jälkiruoka:	Kahvi / teetä ja puolukkajogurtti tai pulla	

Tiistai

Kevytlounas:	Salaattilounas	6,00 €
	Salaattilounas keitetyllä lohella vl, g	7,20 €
Keittolounas:	Kap Verdeläistä kala - persiljakeittoa vl, g (seistä)	7,20 €
Kotiruoka / makumatka:	Afrikkalaista kookos - lihapataa vl,g *annosperunaa *Casablancan ohraa	8,20 €
Jälkiruoka:	Kahvia / teetä ja banaanipannaria tai pulla	

Keskiviikkoa

Kevytlounas:	Salaattilounas vl, g	6,00 €
	Salaattilounas lihahyytelöllä vl, g	7,20 €
Keittolounas:	Tunisialaista makkara - vihanneskeittoa vl, g	7,20 €
Kotiruoka / makumatka	Egyptiläistä jauheliha - vihannesvuokaa vl, g	8,20 €
Jälkiruoka:	Kahvia / teetä ja Algerialaista hedelmäsalaattia tai pulla	

Torstai

Kevytlounas:	Salaattilounas vl, g	6,00 €
	Salaattilounas pippurileikkeleellä vl, g	7,20 €
Keittolounas:	Marokkolaista liha - kurpitsakeittoa vl, g	7,20 €
Kotiruoka / makumatka	Broileripataa Durbanin tapaan vl, g *annosperunaa *pilahviriisiä	8,20 €
Jälkiruoka:	Kahvia / teetä ja Mosambikilaista banaani – melonisalaattia tai pulla	

Perjantai

Kevytlounas:	Salaattilounas vl, g	6,00 €
	Salaattilounas basilikamarinoidulla fetajuustolla vl, g	7,20 €
Keittolounas:	Diboutilaista liha – perunakeittoa vl, g	7,20 €
Kotiruoka / makumatka	Zimbabwelaista lammaspataa *annosperunaa *ohraa	8,20 €
Jälkiruoka:	Kahvi / tee ja pulla	