

**OPINNÄYTETYÖ
ANNUKKA MÄKÄRÄINEN
JONNA PENTTINEN
2012**

**POHJOISMAISEN À LA CARTE -LISTAN
SUUNNITTELU RAVINTOLA SUOLA-
AITALLE**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences
LUC

**HOTELLI- JA RAVINTOLA-ALAN
KOULUTUSOHJELMA**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MAJOITUS-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA
Hotelli- ja ravintola-ala

Opinnäytetyö

POHJOISMAISEN À LA CARTE –LISTAN SUUNNITTELU RAVINTOLA SUOLA-AITALLE

Annukka Mäkäräinen
Jonna Penttinen

2012

Toimeksiantaja Ikni Oy, Sinikka Ikni

Ohjaajat Marja Tolonen-Martikainen ja Merja Vankka

Hyväksytty _____ 2012 _____

Tekijä	Annukka Mäkäräinen Jonna Penttinen	Vuosi	2012
Toimeksiantaja	Ikni Oy, Sinikka Ikni		
Työn nimi	Pohjoismaisen à la carte -listan suunnittelu ravintola Suola-Aitalle		
Sivu- ja liitemäärä	59+32		

Tavoitteenamme oli suunnitella pohjoismainen à la carte -lista ravintola Suola-Aitalle. Ravintolan ruokalista on pysynyt samantapaisena jo useamman vuoden ajan, joten toimeksiantajamme halusi, että uudistamme sitä. Uuden ruokalistan lähtökohtana olivat pohjoismaiset raaka-aineet ja valmistustavat sekä lähiruoka. Toimeksiantajamme on myös avannut kesällä 2012 Ikni Banus- nimisen ravintolan Espanjan Marbellaan. He aikovatkin jatkojalostaa suunnittelemaamme ruokalistaa myös siellä. Tämän vuoksi meidän tuli ottaa työssämme huomioon myös pohjoismaisen ruokalistan soveltuvuus Espanjassa. Ikni Oy on yhteistyössä Espanjan Valenciassa sijaitsevan viinitilan kanssa, joten valitsimme heidän viinivalikoimastaan myös ruoka-annoksiin sopivat viinit.

Perehdyimme opinnäytetyössämme tuotekehityksen teoriaan sekä ruokalistan suunnitteluun. Tutustuimme myös pohjoismaisiin ruokakulttuureihin. Lisäksi keräsimme työhömmme aineistoa haastatteluilla. Alun perin tarkoitus oli haastatella molempien ravintoloiden keittiömestareita, mutta lopulta tavoitimme vain Ikni Banusin keittiömestarin. Suola-Aitan keittiömestarin haastattelun korvasimme haastattelemalla ravintoloiden omistajaa, Sinikka Ikniä. Etsimme työhömmme ruokareseptejä laajasti eri lähteistä. Reseptien testausvaiheessa suoritimme myös aistinvaraista arviointia.

Tietoperustan, haastatteluiden ja reseptien selailun avulla kokosimme yhtenäisen pohjoismaisen à la carte -listan. Työn tarkoituksena oli uudistaa ravintola Suola-Aitan ruokalistaa tyyliltään pohjoismaiseksi. Saimme kehiteltyä ruokalistaan sellaisia tuotteita, jotka varmasti tuovat ravintolalle lisäarvoa. Suunnittelemamme ruokalista ei sellaisenaan toimi Espanjan ravintolassa, vaan tarkoituksena on, että Ikni Banusin työntekijät voivat ammentaa työstämme uusia ideoita ja muokata annokset ravintolalle sopiviksi.

Tämä työ auttoi kehittämään ammattitaitoamme ja opimme paljon uusia asioita ruokalistan luomisesta. Saimme oppia asioita käytännönläheisesti, mikä oli meille sopiva työskentelytapa. Uskomme, että tästä työstä on meille hyötyä tulevaisuudessa, kun työskentelemme ravintola-alan ammattitehtävissä.

Avainsana(t) tuotekehitys, lähiruoka, ruokalistan suunnittelu, pohjoismainen ruokakulttuuri

Author	Annukka Mäkäräinen Jonna Penttinen	Year	2012
Commissioned by	Ikni Oy, Sinikka Ikni		
Subject of thesis	Planning a Nordic à la carte Menu to Restaurant Suola-Aitta		
Number of pages	59+32		

The goal of this thesis was to plan a Nordic à la carte menu to restaurant Suola-Aitta. The restaurant's menu has been similar for several years and therefore it was renewed. Nordic ingredients, cooking methods and local food were concentrated on. Ikni Oy opened also a new restaurant called Ikni Banus in Spain in summer 2012. The menu produced for this thesis will be used at Ikni Banus restaurant. For this reason, the feasibility of the menu in Spain had to be considered. Ikni Oy works with a vineyard in Valencia so also the wines for the courses were chosen.

For the thesis, product development and menu planning were studied. Nordic food cultures were also presented. Material was collected by interviewing the head chef of Ikni Banus and the owner of Suola-Aitta. Recipes for the thesis were searched from magazines, the Internet and cooking books. Also sensory evaluation was implemented when testing the courses.

The knowledge base, the interviews and recipes helped us to gather a Nordic à la carte menu. The menu brings more value for the restaurant. The menu does not work in Spain as such. The aim is that the employees of Ikni Banus can get new ideas from the thesis and modify the courses to fit in the Spanish restaurant.

This work helped the authors to improve their professional skills and to learn widely about creating a new menu. The learning process was practical, which suited the authors. The thesis process experience will help the authors in future when working in professional duties.

Key words product development, local food, menu planning,
Nordic food culture

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY	2
3 TUOTEKEHITYS	3
3.1 TUOTEKEHITYS PROSESSINA	3
3.2 TUOTEKEHITYS RUOKALISTAN SUUNNITELUSSA	5
3.2.1 <i>Ruokalista - ravintolan ”käyntikortti”</i>	6
3.2.3 <i>Ruoka ja viini</i>	9
3.2.4 <i>Annoskortit</i>	10
4 LÄHIRUOKA	12
5 POHJOISMAINEN RUOKAKULTTUURI	14
5.1 RUOKAKULTTUURI KÄSITTEENÄ	14
5.1.1 <i>Suomi – lähiruoasta valmisruokiin</i>	14
5.1.2 <i>Ruotsi ja perinteikäs kotiruoka</i>	16
5.1.3 <i>Tanska- voileipien maa</i>	18
5.1.4 <i>Norjan pääelinkeinona kalastus</i>	20
5.1.5 <i>Puhtaat luonnonantimet Islannissa</i>	23
5.2 YHTEENVETO RUOKAKULTTUUREISTA	26
6 POHJOISMAINEN RUOKA ESPANJASSA	29
7 AINEISTONKERUUMENETELMÄT	31
7.1 HAASTATELU	31
7.1.1 <i>Haastattelutyypit</i>	31
7.1.2 <i>Haastattelun toteutus</i>	32
7.2 AISTINVARAINEN ARVIOINTI	33
8 KEHITTÄMISTYÖ JA SEN TULOKSET	35
8.1 KEHITTÄMISTYÖN ALKUVAIHEET	35
8.2 HAASTATELUT TIEDONKERUUMENETELMÄNÄ	36
8.3 RUOKALISTAN KOKOAMINEN	38
8.4 TUOTETESTAUS JA ARVIOINTI	43
9. POHDINTA	48
LÄHTEET	54
LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli suunnitella pohjoismainen à la carte -lista Oulussa sijaitsevalle ravintola Suola-Aitalle, jonka omistaa Ikni Oy. Ravintolan oma ruokalista on ollut käytössä samantapaisena jo useamman vuoden ajan, joten Suola-Aitan omistaja halusi uudistaa sitä. Toimeksiantajan toivomus oli, että suunnittelemme ruokalistan, jossa käytetään pohjoismaisia raaka-aineita sekä valmistustapoja.

À la carte -listan suunnittelussa täytyi ottaa huomioon myös perinteet, lähiruoka, annosten garnityyri eli koristelu sekä ravintolan tilat. Toimeksiantajamme toivomuksena oli myös, että perehdymme perinteisiin ruoanvalmistustapoihin. Suunnittelimme myös ruoka-annoksiin sopivat viinit. Ravintolalla on yhteistyökumppanina viinitilayritys Espanjassa, joten valitsimme viinit kyseisen viinitilan listalta.

Ikni Oy:llä on myös uusi ravintola Marbellassa, Espanjassa, joka on avattu kesällä 2012. Yritys aikoo jatkojalostaa Suola-Aitaan suunnittelemaamme ruokalistaa myös siellä.

Valitsimme tämän opinnäytetyön aiheen, koska halusimme tehdä jotain tuotekehitykseen liittyvää. Lähetimme yhteydenottopyyntöjä eri yrityksiin ja vastauksia tuli useita, mutta tämä projekti kuulosti meille sopivimmalta. Haluamme olla mukana luomassa mielikuvaa pohjoismaisesta keittiöstä ja luoda tietoisuutta pohjoismaisista ruokaperinteistä myös ulkomaille.

Tavoitteenamme oli suunnitella toimiva kokonaisuus, jossa yhdistyvät omat ideamme sekä toimeksiantajan toiveet. Haluamme, että molemmat osapuolet ovat lopputulokseen tyytyväisiä. Rajasimme aiheitamme muun muassa seuraavien tutkimuskysymyksien avulla: Mitä pohjoismaisia raaka-aineita ruokalistan suunnittelussa tulisi käyttää, mitkä tuotteet toimivat Suomen lisäksi myös Espanjassa sekä mitkä valmistustavat ja perinteet tulisi huomioida lopputuloksessa?

2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Ikni Oy on perustettu 1999 ja sen omistaa Sinikka Ikni. Ikni Oy omistaa useita ravintoloita lähinnä Oulun alueella. Ravintola Suola-Aitta on yksi näistä ravintoloista ja se sijaitsee keskeisellä paikalla Oulun kauppatorilla. Suola-Aitta tarjoaa palveluita asiakkaille ympäri vuoden. (Suola-Aitta 2011.)

Ravintola on itsessään suhteellisen pieni, mutta kesäisin ravintolassa on käytössä myös iso kesäterassi, johon mahtuu 120 asiakasta. Eniten asiakkaita käykin kesäaikaan, jolloin ravintolan asiakaskunta on hyvin kansainvälistä. Suola-Aitan kesäterassille paistaa aurinko jo heti aamusta alkaen ja siitä on todella hyvät näköalat merelle ja Oulun kauppatorille. Tämä on ehkä yksi iso tekijä siihen, että Suola-Aitta on kesäisin yksi Oulun suosituimmista kohteista. Talvella Suola-Aitan sisätilat sopivat mainiosti esimerkiksi yrityslounaiden, illallisten tai perhejuhlien järjestämiseen. Suola-Aitalla on myös oma à la carte -lista, joka on ollut käytössä samantyyllisenä jo useamman vuoden ajan, joten uudistus on tervetullutta. Asiakkaiden halutessa ravintola suunnittelee myös erilaisia ateriakokonaisuuksia asiakkaiden omien tarpeiden mukaan. (Suola-Aitta 2011.)

Ikni Oy:llä on myös uusi ravintola Marbellassa, Espanjassa, joka on avattu kesällä 2012. Ikni Banus on pohjoismainen ravintola ja toimeksiantajamme aikoo jatkojalostaa Suola-Aittaa suunnittelemaamme ruokalistaa myös Ikni Banusiin. (Suola-Aitta 2011.)

Ravintolan omistaja on itse hyvin kiinnostunut pohjoismaisista raaka-aineista. Hän haluaa erityisesti korostaa lappilaisia makuja ja perinteisiä valmistustapoja. Keittiötilat ovat sekä Suola-Aitassa että Espanjan ravintolassa hyvin pienet, joten suunnittelussa pitää ottaa keittiön tilat huomioon. Omistaja haluaa myös, että tutkimme perinteitä ja lähiruokaa, sekä luonnosta saatavia raaka-aineita, erityisesti marjoja. (Suola-Aitta 2011.)

3 TUOTEKEHITYS

3.1 Tuotekehitys prosessina

Tuotekehityksessä on kyse uuden tuotteen luomisesta tai jo olemassa olevan tuotteen tai palvelun parantamisesta. Ilman tuotteiden kehittämistä ei yritys voi kehittyä eikä pysytellä markkinoilla. Asiakkaiden tarpeet muuttuvat ja yrityksen tulee osata vastata näihin muuttuviin tarpeisiin. Tuotekehityksellä pyritään vastaamaan asiakkaan toiveisiin mahdollisimman hyvin ja siksi olisi hyvä kartoittaa asiakasryhmää. Asiakkaiden palaute on erittäin tärkeää, koska näin saadaan tietoon mitä asiakkaat haluavat markkinoille tai mitä muutoksia jo olemassa olevaan tuotteeseen kannattaisi tehdä. Näin pystytään aloittamaan hyvän ja halutun tuotteen suunnittelu. (Raatikainen 2008, 59.)

Opinnäytetyössämme on kyseessä jo olemassa olevan tuotteen suunnittelu, eli muutamme vanhan ruokalistan uudenaikaiseksi. Toisaalta se on myös aivan uuden suunnittelua, koska luomme pohjoismaisen ruokalistan, joka ei pohjautu juurikaan vanhaan listaan. Kuitenkin on otettava huomioon myös vanha lista, jotta uuden ruokalistan taso pysyisi jokseenkin samana. Myös hintataso ei saa heittää valtavasti, joten tuotteiden raaka-aineiden hinnat eivät saa poiketa kovin suuresti vanhasta *à la carte* -listasta.

Tuote menestyy, jos se on hyödyllinen, käyttökelpoinen ja mieluisa. Asiakkaan tulee hyväksyä tuote ja omaksua se. Kaikkein menestyneimmät tuotteet ovat saavuttaneet laajemman asiakaskohderyhmän, kuin alustavassa suunnitelmassa. Erinomainen tuote vetoaakin erilaisiin asiakkaisiin. (Cagan–Vogel 2003, 166.)

Tuotekehitys on prosessi, jolla luodaan nopeasti ja taloudellisesti asiakkaille kilpailukykyisiä tuotteita. Henkilökunnalla ja yrityksen asiakkailla on tuotekehitysprosessissa suuri merkitys, koska heiltä tulevat ideat ja ajatukset. Toisaalta henkilökunta on myös oman alansa osaajia, joten heillä on paljon

käytännöstä saatua tietämystä ja myös alan koulutusta pohjana. (Raatikainen 2008, 60.)

Tuotekehitysprosessi alkaa ideoinnista. Idea voi saada alkunsa asiakkaiden toiveista, tutkimustoiminnan avulla löydetystä markkinaraosta tai havaituista puutteista jo valmiissa tuotteissa. Idean löydyttyä sen soveltuvuutta markkinoille ryhdytään selvittämään. Mietitään, onko tuotteelle todella kysyntää ja voiko siitä tulla kilpailukykyinen tuote markkinoille. Oma ideointimme lähti siitä, että toimeksiantajamme halusi meidän tekevän ravintolalleen pohjoismaisen à la carte -listan. Näin olleen aloimme pohtia mitä se voisi sisältää, eli esimerkiksi mitkä raaka-aineet ja piirteet ovat pohjoismaisuudelle tyypillisiä. (Raatikainen 2008, 61.)

Esitutkimuksessa selvitetään tuotteen ominaisuudet. On myös pohdittava, mitä lisäarvoa sille kehitetään, jotta se eroaa jo markkinoilla olevista tuotteista. Ruokalistaa suunniteltaessa lisäarvo voi syntyä tuotteen ulkoasusta, valmistustavoista tai raaka-aineista. Pohjoismaisen ruokalistan suunnittelu mahdollistaa laajan kirjon erilaisia raaka-aineita, joita yhdistelemällä voidaan kehittää herkullisia uusia ruokalajeja. Myös erilaiset perinteiset valmistustavat nousevat tärkeäksi tekijäksi pohjoismaisuuden tuomiseksi ruokalistaan. Tärkein asia on uuden tuotteen tuloksellisuus, joten uuden tuotteen kehittäjillä täytyy olla kustannustietoisuutta ja käsitystä markkinoinnista. Kannattavuuslaskentavaiheessa tuotteen valmistuskustannukset lasketaan mahdollisimman paikkansapitävästi. Me emme laskeneet annoksille hintoja, joten emme laskeneet tuotteiden kannattavuutta. Pyrimme kuitenkin pitämään valitsemiemme raaka-aineiden hintatason kohtuullisena, jotta annoksista ei tulisi liian tyyriitä. (Raatikainen 2008, 61–62.)

Esitutkimuksen jälkeen on vuorossa suunnitteluvaihe. Tuotteesta tehdään koemalli, jota testataan eri henkilöillä. Palautetta olisi hyvä saada eri näkökulmista, joten tuotetta kannattaa testata asiakkailla sekä henkilöstöllä eri osastoilta. Luonnosteluvaiheessa mietitään eritoten alustavia tuotantomahdollisuuksia. Tämä vaihe on hyvin käytännönläheistä.

Suunnitteluvaihe on tuotekehitysprosessin toiseksi viimeinen vaihe. Tuotteen markkinointi täytyy suunnitella tehokkaaksi ja pitää myös pohtia sitä, kuinka tuote saadaan valmistettua tuotannossa. Suunnitteluvaiheessa tulisi myös ottaa huomioon se, kuinka paljon tuotteen tulisi tuottaa rahaa yritykselle. Meidän työhömmä ei kuulunut markkinoinnin miettiminen, eikä myöskään kannattavuuden. Viimeistelyvaihe on tuotekehitysprosessin huipentuma. Tuote valmistellaan markkinoille tuotavaksi. Tässä vaiheessa laaditaan tarvittaessa tuoteseloste-, asennus-, ja käyttöohjeet. Tuotannon välineet on oltava valmiina lopullisen tuotteen valmistamisen aloittamiseen. Näin ollen aloitetaan myös tuotteen markkinointi. Ruokalistan suunnittelussa ei asennus- ja käyttöohjeita tarvita, mutta annoskortit on tehtävä. (Raatikainen 2008, 62–63.)

3.2 Tuotekehitys ruokalistan suunnittelussa

Jo olemassa olevaa tuotetta ei kannata lähteä muuttamaan vain yksittäisten asiakkaiden mielipiteiden mukaan. Siinä vaiheessa, jos palautetta alkaa tulla usealta taholta toistuvasti, voi olla järkevää tehdä muutoksia. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että kaikkia asiakkaita ei voi miellyttää. Sellaista ei kannata lähteä tavoittelemaan, mihin ei ole resursseja. Tuotekehitys ei aina tietenkään lähde käyntiin asiakkaiden palautteesta. Myös yrityksen oma tahto tai hyvä idea saavat tuotekehityksen alkamaan. Tuotekehitys on luovaa ja innovatiivista työskentelyä, joten siihen kannattaa tarttua ja panostaa. Siitä saatu hyöty voi olla suurempi kuin tulisi kuvitelleeksikaan. (Lehtinen–Peltonen–Talvinen 2003, 57.)

Reseptit ovat luonnollisesti pääosassa ruokalistaa kehiteltäessä. Reseptejä löytyy lukemattomasti Internetistä, keittokirjoista ja lehdistä. Myös televisiossa näkyy nykyään valtavasti erilaisia tv-ohjelmia, joissa kokkaavat niin ammattilaiskokit kuin tavalliset ihmisetkin. Näistä lähteistä voi kerätä hyviä reseptiehdotuksia ruokalistaa varten. Aineistoa kannattaa kerätä paljon, jotta on varaa mistä valita. Pelkkä reseptien lukeminen ei kuitenkaan riitä. Ruokaohjeita testailemalla, arvioimalla ja toisilla maistattamalla löytyvät parhaimmat vaihtoehdot, joita muokkaamalla saadaan hienoja

makuelämyksiä. Ohjeiden toimivuutta täytyy myös miettiä, koska ne täytyy olla toteutettavissa myös kiiretilanteissa. Keittiöhenkilökunnan mielipiteet ovatkin tärkeitä, koska he voivat kertoa oman mielipiteensä annoksen toimivuudesta. Täytyy olla valmis tekemään myönnytyksiä ja luopua joistakin hyvistä ideoista, jos sen toimivuus ei ole riittävä. Reseptejä tutkiessa ja ruokalistaa laatiessa kannattaa hyödyntää SWOT -analyysiä, jossa määritellään tuotteen voimatekijät, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Tästä voi olla paljon apua reseptivalintoja tehdessä. (Lehtinen ym. 2003, 58.)

3.2.1 Ruokalista - ravintolan ”käyntikortti”

Ruokalistat voivat olla tyyliltään hyvin erilaisia. Ne voivat olla esimerkiksi à la carte- tai lounaslistoja. Ruokalistoja voi suunnitella myös joihinkin tiettyihin tilaisuuksiin, kuten esimerkiksi häihin tai valmistujaisjuhliin. Ravintolan ruokalistat ovat ikään kuin yrityksen käyntikortteja, jotka antavat asiakkaalle vaikutelman paikan tyylistä. Ruokalistat ovat siis työkaluja, joiden avulla informoidaan ja kuvaillaan tarjolla olevia palveluita asiakkaille. Ne ovat myös kommunikoinnin, markkinoinnin sekä liike-elämän kehittämisen välineitä. (Kivela 1994, 1–2.)

À la carte -listaan on merkitty kaikki ravintolassa tarjottavat ruoka-annokset, ja jokainen ruokalaji on myös hinnoiteltu erikseen. À la carte -listat on suunniteltu juuri sitä varten, että asiakas saa valita aterian omien tarpeiden ja makumieltymysten mukaan. Ruokalistan suunnitteluvaiheessa tärkein tavoite on se, että kokonaisuudesta tulee selkeä ja yhtenäinen. Ruokalajien pitää olla sellaisia, että ne yhdessä muodostavat eheän lopputuloksen. Asiakas voi ruokalistalta valita haluamansa ruokalajit, jotka toimivat yhdessä ja luovat täydellisen makuelämyksen. À la carte -listalta löytyy yleensä alku- pää- ja jälkiruokavaihtoehtoja, sekä joskus myös juomasuosituksia ruoka-annoksille. (Kivela 1994, 33.)

Ensimmäisenä ruokalistaa suunniteltaessa pitää ottaa ravintolan liikeidea huomioon, eli ketkä ovat ravintolan asiakkaita ja mitä heille tarjotaan. Tämä määrittelee jo pitkälle sen, minkä tyylistä ruokaa ravintolassa myydään.

Liikeidea voi perustua esimerkiksi jonkin tietyn teeman, kuten pohjoismaisuuden ympärille. Idea voi myös lähteä hahmottelemaan jonkin tietyn osa-alueen rajoissa, kuten esimerkiksi kasvisruokien ympärille rakentuva ruokalista. (Lehtovaara–Hämäläinen 2007, 20.)

Suunnitteluvaiheessa pitää myös ajatella henkilökunnan määrää ja ravintolan tiloja. Henkilökuntaa tulee olla tarpeeksi töissä, jotta annokset valmistuvat riittävän ajoissa. Pitää miettiä myös sitä, mitä ruokia on ravintolan tilojen puitteissa järkevää valmistaa. Esimerkiksi jos keittiön tilat ovat hyvin pienet, kaikkea ei kannata valmistaa uunissa, vaan pitäisi hyödyntää mahdollisimman paljon eri valmistustapoja, jotta työskentely sujuisi näppärästi. Joissakin ravintoloissa myös keittiön ja ravintolan salin välimatka voi olla pitkä, joten tällaisessa tilanteessa pitää huomioida se, miten ruoka pysyy lämpimänä sitä kuljetettaessa asiakkaalle. (Lehtovaara–Hämäläinen 2007, 20.)

Ruokalistan suunnittelu aloitetaan yleensä pääruokien pääraaka-aineista, joiden ympärille lähdetään rakentamaan kokonaisuutta. Kun pääruokien pääraaka-aineet on valittu, mietitään myös alku- ja jälkiruoat sen mukaan. Alku- ja jälkiruoissa ei kannata toistaa samoja raaka-aineita kuin pääruoissa. Alkuruoat mielletään usein myös kevyiksi, jotta ne eivät ole liian täyttäviä tai peitä kokonaan pääruoan makuja. Ruokalistan suunnittelussa kannattaa ottaa myös sesonkituotteet aina huomioon, koska niiden ostohinta on yleensä alhaisempi ja kysyntää sesonkiaikana tuotteille löytyy varmasti. (Lehto–Patala 2002, 19.)

Jos alku- ja pääruoka ovat tuhteja annoksia, jälkiruoan tulisi olla hyvin kevyt ja pirteä. Esimerkiksi jos alku- tai pääruoassa on käytetty paljon kermaa, niin jälkiruoka voisi olla hedelmistä tehty annos. Kokonaisuuden tulisi olla sellainen, että asiakkaalla on hyvä olo ruoan nauttimisen jälkeen. Listalla on siis oltava sekä kevyitä että täyttäviä ruoka-annoksia, joissa on käytetty monipuolisesti eri raaka-aineita, jotta asiakas pystyy kokoamaan siitä oman näköisensä kokonaisuuden. Ruoka-annoksia suunniteltaessa on myös otettava energiamäärät huomioon. Eli jos asiakas syö kolmen ruokalajin

aterian, niin energiamäärän on silti pysyttävä kohtuuden rajoissa. Usein asiakkaat saattavat valita listalta vain pelkän pääruoan, joten se ei yksinään saa myöskään olla energiamäärältään liian pieni. (Lehto–Patala 2002, 19.)

Ruokien valmistustavoilla on myös paljon merkitystä kokonaisuutta ajatellen. Jos asiakas saa sekä alku- pää- että jälkiruoksi paistamalla valmistetut annokset, jää lopputulos aika yksipuoliseksi. Ruoan valmistuksessa kannattaa siis käyttää monia eri valmistustapoja siten, että ruoka-annoksiin tulee enemmän vaihtelevuutta. Valmistustavat vaikuttavat paljon myös ruoan makuun. Annosten rakenne pitää olla myös sellainen, että se tuo vaihtelevuutta ja monipuolisuutta ruokalistaan. Myös ruokalajien lämpötilojen pitää vaihdella, eli täytyy olla sekä kylmänä, että lämpimänä tarjottavia ruoka-annoksia. (Lehto–Patala 2002, 19.)

Jotta ravintolan ruokalista olisi myös asiakkaan näkökulmasta houkutteleva, pitää miettiä gastronomista järjestystä. Se selkeyttää asiakkaan näkemystä ruoasta, kun ne on esitelty tietyssä järjestyksessä. Oikeaoppisesti ranskalaisen gastronomisen järjestyksen mukaan tulisi ruokalajien olla seuraavanlaisessa järjestyksessä: kylmät alkuruoat, lämpimät alkuruoat, keitot, jauhuruoat, munaruoat, kalaruoat, liharuoat, linturuoat, vihannesruoat, jauho- ja suurimoruoat, juustot, lämpimät jälkiruoat, kylmät jälkiruoat ja hedelmät. (Paistinkääntäjät ry 2012.)

Ruokalistaa suunniteltaessa pitää miettiä myös ruoka-annosten ulkonäköä ja tuoksua. Ne ovat ensimmäiset asiat, joiden perusteella asiakas arvioi saamaansa ruokaa ennen maistamista. Ruoka-annos pitää laittaa kauniisti esille annokselle sopivaan tarjoiluastiaan. Tarjoiluastia ei saa olla liian iso, jottei ruoka-annos näytä liian pieneltä, mutta ei myöskään liian pieni. Sommitteluun kannattaa varata myös suunnitteluvaiheessa paljon aikaa, jotta tietää, miten sijoittelun avulla annoksen eri osien parhaat puolet pääsevät esiin. Kun ruoka on aseteltu kauniisti esille, se maistuu asiakkaan suussa vielä paremmalta. Ruoka-annosten koristeiden eli garnityyrien ei tarvitse olla monimutkaisia, vaan ne syntyvät usein hyvin helposti ja vaivattomasti. Jo yhdistelemällä eri värejä annoksesta saa paljon näyttävämmän. Esimerkiksi

vihreät yrtit, kuten persilja, tilli, tai basilika ovat tyypillisiä koristeita ruoissa. Myös punainen tomaatti sopii hyvin lämpimien ruokien koristeeksi. Alku- ja pääruoissa kannattaa käyttää erilaisia hedelmiä ja kasviksia, joita on myös helppo muotoilla veitsellä erilaisiksi kuvioiksi. Jälkiruoissa on helppo käyttää esimerkiksi marjoja monin eri tavoin koristeena. Suklaa on raaka-aine, josta voi melkeinpä rajattomasti valmistaa erityyppisiä koristeita. (Sivén 2008, 7.)

3.2.3 Ruoka ja viini

Kun suunnitellaan ruokalistaa, mietitään samalla myös niihin sopivia viinejä. Ruokia voi aina muokata ja muuttaa, mutta viinipullojen sisältöä ei. Siksi on hyvinkin tärkeää, että myös viinit valitaan samaa tahtia, kun suunnitellaan annoksia, jotta viinit varmasti ovat sopusoinnussa ruoka-annosten kanssa. Ruokalistaan voi toki valita viinit myös jälkikäteen, ja jos jokin raaka-aineyhdistelmä tuottaa ongelmia viinin ja ruoan yhdistämisessä, voidaan ruoka-annoksen reseptiä vielä muokata sopivaksi. (Lehtovaara–Hämäläinen 2007, 22.)

Viinin ja ruoan yhdistämisessä voidaan käyttää esimerkiksi kolmea karkeaa luokkajakoa. Viini voidaan valita paikallisuuden mukaan, eli sekä ruoka että viini ovat samalta seudulta. Ajan kuluessa saman alueen viinit ja ruokakulttuuri voivat muuttua, mutta ne kulkevat silti aina käsi kädessä. Esimerkiksi Bordeauxin viinialueella viljellään hyvin tanniinisia viinejä. Siellä syödään myös paljon tummaa lihaa, joka jätetään aika raakaksi. Viinin tanniinit sitovat lihan valkuaisaineet niin, että siitä syntyy hyvä makuyhdistelmä. (Lahdenkauppi–Rinta-Huumo 2004, 146.)

Viinin voi valita myös etsimällä ruoasta ja viinistä yhteneviä ominaisuuksia, jotka tukevat toisiaan. Esimerkiksi jos ruoassa on käytetty sitrusaromia, niin viini voi olla myös sitruksinen. Toisaalta viinin voi valita myös niin, että viinin ja ruoan ominaisuudet ovat ikään kuin vastakohtia toisilleen. Esimerkkinä tästä voisi käyttää sinihomejuustoa, joka sopii täydellisesti yhteen makean viinin kanssa. (Lahdenkauppi–Rinta-Huumo 2004, 146.)

3.2.4 Annoskortit

Ravintolassa jokaiselle ruoka-annokselle laaditaan annoskortti. Annoskortista selviää annoksen nimi, raaka-aineet ja määrät. Lisäksi kortista selviää myös valmistusohje, raaka-aineiden osto- ja käyttöpaino sekä painohäviö. Korttiin merkitään myös annoksen kokonaispaino. Lisäksi kortista voi ilmetä annoksen raaka-aineiden osto- ja käyttöhintaa, raaka-aineiden yhteishintaa, annoksen myyntihintaa ja katetuottoprosentti. (Lehtinen ym. 2003, 82–85.)

Annoskortista on apua ruoan valmistuksessa, kun kaikkien raaka-aineiden painot ovat grammoina. Jos ohjeessa lukisi esimerkiksi kaksi omenaa, voisi ruoan maku tai rakenne muuttua, jos toinen kokki käyttää suuria omenia ja toinen pieniä. Näin myös henkilökunta on tasa-arvossa, koska ruoka pysyy suunnilleen aina samanlaisena. Tämä palvelee myös asiakasta, sillä asiakas voi luottaa siihen, että saa joka kerta samanlaisen annoksen. Eri raaka-aineiden painoista on tehty erilaisia taulukkoja. Me käytimme työssämme Kansanterveyslaitoksen Internet-sivuilta löytyvää ”Ruokamittoja” -tiedostoa, josta löytyy hyvin laaja valikoima ruokamittoja, kuten eri vihannesten, hedelmien, marjojen, lisäkkeiden ja juomien painot grammoina. (Sääksjärvi-Reinivuo 2004) Lisäksi annoksen kokonaispainoon kannattaa kiinnittää huomiota, koska eri ruokalajeille on suosituspainot, joita on hyvä noudattaa. Annoskortti on tarkoitettu lisäksi toiminnan suunnitteluun ja kannattavuuden seuraamiseen. Annoskortti auttaa oston ja myynnin suunnittelussa, katetuoton, hävikin ja pääoman seuraamisessa sekä ruokalistojen laatimisessa. Annoskortit voi tehdä esimerkiksi Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelman tai sitten jonkin valmisohjelman avustamana. (Lehtinen ym. 2003, 82–83.)

Ennen annoskortin tekoa sopivaa reseptiä tulee kokeilla. Kokeilun jälkeen mahdolliset ongelmat korjataan ja laaditaan alustava annoskortti. Tämän jälkeen annoskortti annetaan testattavaksi semmoiselle henkilölle, joka ei ole osallistunut annoskortin laadintaan. Näin selviää, onko ohje tarpeeksi ymmärrettävä ja toimiva. Ohjeen ollessa toimiva kortti viimeistellään ja annoksista otetaan mahdollisesti kuvat. Raaka-aineiden hinnat vaihtelevat, joten annoskortit tulee pitää ajan tasalla, koska se vaikuttaa suoraan

katetuottoon. Pienien hinnanmuutoksien takia korttia ei välttämättä tarvitse lähteä muuttamaan, mutta suuret muutokset tulee huomioida. Annoskorttiin tulee tehdä merkintä uudesta muutoksesta. (Lehtinen ym. 2003, 82.)

Annoskorttien tekeminen voi tuntua suurelta urakalta, ja se vaatiikin paljon paneutumista, laskemista, testaamista ja muutoksien tekoa. Annoskortiston käyttö on kuitenkin välttämätöntä toimivassa ravintola-alan yrityksessä. Niiden tekemiseen kannattaa panostaa, jotta välttyään raaka-aineiden ylimääräiseltä hukkaan heittämiseltä sekä saadaan maksimoitua tuotto. Lisäksi asiakkaan luottamus ravintolaan säilyy, jos annos on aina tietyn kokoinen ja maku samanlainen.

4 LÄHIRUOKA

Lähiruoka on lähellä tuotettua ruokaa, jonka alkuperä on tiedossa. Se on sekä tuoretta että turvallista. Lähiruoka on ekologisesti kannattavaa, koska tuotteita ei kuljeteta pitkiä matkoja ja näin ollen fossiilisten polttoaineiden käyttö on pienempää. Pakkausmateriaaleja ei tarvita paljon, tuotanto on pienimuotoista ja luonnonvaroja kierrätetään. Lisäksi tuotteisiin käytetään vain vähän lisäaineita, jos ollenkaan. Myös omavaraisuus sekä kotimainen tuotanto pysyvät kunnossa. Muita lähiruokan etuja voidaan mitata sosiaalisella, taloudellisella sekä kulttuurisella tasolla. Maaseudun ja kaupungin yhteistyö lisääntyy, paikalliset asukkaat työllistyvät ja alueiden erilaiset ruokaperinteet säilyvät. (Kuluttajavirasto 2010.)

Kuitenkaan lähiruoka käsitteenä ei ole täysin selvä niin kuluttajille kuin tuottajillekaan. Suomen Tietotoimisto eli STT kyseli elokuussa 2012 niin muutamalta lähiruokan myyjältä, kuin tuottajaltakin, mitä lähiruoka heidän mielestään tarkoittaa. Lähiruokaa kuvailtiin joko kotimaiseksi, paikalliseksi ruoaksi, läheltä kuljetetuksi tai puhtaaksi ja rehelliseksi ruoaksi. Maa- ja metsätalousministeriön mukaan lähiruoka tarkoittaa nimenomaan paikallista ruokaa. Käsite on ehkä vielä hieman tuntematon, mikä on syynä tuottajien erilaisiin vastauksiin. Toisaalta tuottajien vastaukset eivät liene väärinkään, koska lähiruokaa voi kuvailla läheltä kuljetetuksi ja puhtaaksi, ehkä rehelliseksi. Lähiruoka käsite tarkentunee suomalaisille lähivuosina, koska kyseessä on nouseva trendi, joka on paljon esillä myös mediassa. (Kaleva 2012.)

Lähiruoka on siis viime aikoina noussut eräänlaiseksi trendiksi. Vielä muutama vuosi sitten suuremmissa arvossa pidettiin pitkälle tuotettuja tuotteita. Ihmiset ovat jälleen alkaneet kunnioittaa itse tehtyä ja tuotettua ruokaa. Tuoreus ja laatu ovat yhä tärkeämpiä asioita, erityisesti pohjoismaisille kuluttajille. Toivon mukaan tämä on pysyvä suuntaus, eikä vain ohimenevää. On positiivista huomata ihmisten ajatusmaailman muutoksia nykypäivänä, kun ilmastonmuutos ja muut ekologisuuteen liittyvät asiat ovat pinnalla. (Ahopelto 2010, 9.)

Kuitenkin kuluttajien voi olla edelleen vaikeaa saada lähiruokatuotteita, koska ammattikeittiöt ja kauppiat haluaisivat lähiruoan samassa kuormassa muiden tuotteiden kanssa. Tämä on kuitenkin hankalaa, ja tähän tulisi keksiä jonkinlainen toimiva järjestelmä. Totuus on, että tällä hetkellä kauppojen ja ravintoloiden lähiruokavalikoima ei vastaa kysyntään tarpeeksi hyvin. Parannusta kuitenkin lienee luvassa tulevaisuudessa. (Savon Sanomat 2012.)

Lähiruoka on yleisesti ottaen hieman kalliimpaa, mutta hyvää ei voi saada samaan hintaan kuin keskinkertaista. Hinta-laatusuhde on lähiruoassa kohdillaan. Lähiruoan on oltava kalliimpaa, jotta se on tuottajille hyödyllistä. Jos tuottajat eivät saa tarpeeksi korvausta, eivät he voi jatkaa lähiruoan tuottamista. Siksi ihmisten tulisi olla valmiita maksamaan vähän enemmän rahaa puhtaasta ja tuoreesta ruoasta. Lähiruokaa ostaessaan kuluttaja saa tuotteita, joita ei ole kyllästetty säilöntäaineilla ja jotka on kasvatettu hyvällä huolenpidolla ja vaivannäöllä. (Ahopelto 2010, 12–14.)

Lähiruoan hyväksi on myös perustettu erilaisia hankkeita. Yksi esimerkki on lähiruokapiiri, jossa asukkaat voivat tilata kerran kuukaudessa lähiruokaa lähiruokapiirin avulla. Asiakkaat voivat tilata esimerkiksi leipätuotteita, vihanneksia sekä kasviksia. Lähiruokapiiri on vapaaehtoisten järjestämä hanke. Lähiruokapiirin motiivina on välittää terveellistä, puhdasta lähiruokaa ihmisille ja samalla pitää päästökulut kurissa ja rahat omassa kotikunnassa. (JAPA ry 2012.)

5 POHJOISMAINEN RUOKAKULTTUURI

5.1 Ruokakulttuuri käsitteenä

Ruokakulttuuri on käsitteenä hyvin laaja-alainen kokonaisuus. Jokaisella maalla on oma ruokakulttuurinsa, johon vaikuttavat monet asiat, kuten muun muassa maan sijainti, arvot ja uskomukset, perinteet sekä muiden maiden vaikutteet. Jokaisella maalla on siis omat tyypilliset raaka-aineet ja valmistustavat ruoanlaitossa. Ruoalla on myös suuri merkitys yhteisössä, sillä syöminen on sosiaalinen tapahtuma, joka kerää ihmisiä yhteen. Ruoasta voi helposti kehittää erilaisia keskustelun aiheita, sillä jokaisella on oma makumieltymyksensä, eli mielipiteitä löytyy jokaiseen lähtöön. (Ruokatieto 2009, 4–9.)

Ruokakulttuurit ovat jatkuvassa muutoksessa yhteiskunnan muutosten johdosta. Voidaankin sanoa, että ruokakulttuuri ei ole ikinä valmis, vaan se on aina jatkuvassa muutoksessa. Jokainen meistä muokkaa myös omaa ruokakulttuuriamme päivittäisillämme valinnoillamme. (Ruokatieto 2009, 4–9.)

5.1.1 Suomi – lähiruoasta valmisruokiin

Suomalaiseen ruokakulttuuriin ovat vaikuttaneet suuresti historiamme, sekä naapurimaista tulleet ruokavaikutteet. Historialla ja perinteillä on vielä tänäkin päivänä suuri vaikutus ruokavalintoihimme. Suomalaiseen ruokaan vaikuttavat myös vuodenajan vaihtelut. Meillä on neljä eri vuodenaikaa, ja käytämme eri vuodenaikoina sesonkiin sopivia raaka-aineita, joita on silloin helposti saatavilla. (Ruokatieto 2009, 6–10.)

Usein ajatellaan myös, että Suomella ei ole omaa ruokakulttuuria, sillä esimerkiksi raaka-aineet ovat suurilta osin muualta maailmalta tulleita ja suomalaisina pidetyt perinneruoat ovatkin alun perin kehittyneet jonkun muun maan ruokakulttuurista. Voidaan kuitenkin ajatella, että suomalainen ruokakulttuuri syntyy kotimaisista raaka-aineista, resepteistä sekä työstä. Jos kaksi näistä toteutuu, niin voidaan puhua suomalaisesta ruoasta. Näin ollen

suomalaisiksi perinneruoiksi voidaan luokitella myös sellaiset, joiden valmistuksessa on käytetty ulkomaalaisia raaka-aineita. (Ruokatieto 2009, 19.)

Monia perinteisiä suomalaisia ruokia on saatavilla ympäri Suomen, mutta silti löytyy myös paljon alueellisia erikoisuuksia. Eri alueita ovat esimerkiksi Lappi, Karjala, Savo ja Pohjois-Pohjanmaa. Lappi on aina ollut tunnettu laajasta luonnonantimien kirjosta. Ruoissa käytetään edelleen perinteisiä raaka-aineita, kuten poroa, hirveä, Lapin puikulaperunaa, riekkoa, siikaa, lohta, taimenta ja eri marjoja, kuten lakkaa ja puolukoita. Ero entiseen on, että nykyään perinteisiä raaka-aineita yhdistellään rohkeammin erilaisten makujen kanssa. (Hill 2007, 17.)

Karjalaisessa ruokaperinteessä voi huomata venäläisen keittiön vaikutteet. Esimerkiksi sieniä ja hapanmaitoa nautitaan Karjalassa ortodoksisen uskonnon ansiosta. Karjalasta löytyvä ruokaerikoisuus on lammaskaali, mikä kuuluu myös norjalaiseen ruokaperinteeseen. Karjalaiseen ruokakulttuuriin kuuluu vieraanvaraisuus. Karjalaiset emännät ovat jo pitkään leiponeet herkullisia karjalanpiirakoita, perunapiirakoita sekä umpipiirakoita. Muita karjalaisia herkkuja ovat muikut, uuniohrapuuro ja mustikkakeitto. Marjoja käytetään monipuolisesti myös Karjalan alueella, kuten muuallakin Suomessa. (Hellstedt 2000, 18–22.)

Savolaisessa ruokaperinteessä kala, kuten muikku ja ahven sekä ruisleipä ovat suuressa arvossa. Kalakukko onkin savolainen erikoisuus, jossa leipäkuoren sisällä on kalaa. Savossa tuotetaan paljon lihaa ja maitoa. Myös mansikantuotanto on suurta, ja Suonenjoki lieneekin tunnetuin mansikantuottajakunta Suomessa. Myös luomu- ja lähiruoka ovat kasvattaneet suosiotaan Savon seudulla. (Hellstedt 2000, 26–30.)

Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuurissa on paljon vaikutteita naapurimaista sekä Lapista. Tyypillisiä raaka-aineita ovat tyrni, hilla, mesimarja, rieska, poro, lohi, silakka, hauki, ahven ja mäti. Marjoja käytetään paljon ruoanvalmistuksessa. Puolukka, mustikka, variksenmarja ja katajanmarja

ovat tyypillisimmin käytettyjä marjoja. Maitotuotteita tuotetaan paljon, ja alueen oma herkku on leipäjuusto. (Hellstedt 2000, 42–44.)

Suomalaisten suosikkiruokat tutkitaan joka vuosi. Vuonna 2012 suomalaisten suosikkiruokat olivat pihvi tai leike, paistettu kala, lihapullat, pizza, uunikala, makaronilaatikko, lasagne, munakas, lämpimät voileivät ja jauhelihakastike. (Lihatiedotus 2012) Vuonna 1985 suosituimmat ruokat olivat lihapullat, jauhelihakastike, makaronilaatikko, porsaankyljys, jauhelihapihvi, lihakeitto, munakas, makkarakastike, kalakeitto ja hernekeitto. Eroa on siis jonkin verran tapahtunut, mutta esimerkiksi lihapullat ja makaronilaatikko ovat pitäneet pintansa listalla. (Ruokatieto 2012e.)

Suomesta löytyy ruokajärjestelmiä, jotka on kehitetty pula-ajan jälkeen auttamaan ihmisiä tekemään ruokaa ja selviytymään vaikeissakin olosuhteissa. Näitä ruokajärjestelmiä ovat esimerkiksi kotitalousopetus, ilmainen kouluruoka ja ravitsemusneuvonta. Koska ruokaa on nykyään niin laaja valikoima ja ihmisillä on varaa siihen, on se tuonut mukanaan erilaisia kansansairauksia, kuten sydän- ja verisuonitaudit, liikalihavuutta ja kolesteroliongelmia. (Ruokatieto 2012f.)

Valmisruokat ovat Suomessa melko yleisiä. Valmisruokat on havaittu suureksi arjen pelastajaksi, kaupan hyllyiltä voi ostaa valmiina muun muassa veri- ja pinaattihukaiset, lihapullat, makaroni- ja maksalaatikot sekä hernekeiton. Toisaalta esimerkiksi valmisruokien sisältämien säilöntäaineiden terveellisyyttä on käsitelty mediassa paljon. Kuitenkin totuus on, että valmisruokat auttavat paljon monen perheen arjen sujuvuutta ja jättävät enemmän aikaa muuhun puuhasteluun. (Ruokatieto 2012d.)

5.1.2 Ruotsi ja perinteikäs kotiruoka

Ruotsin ruokakulttuuria pohtiessa tulee usein ensimmäisenä mieleen lihapullat. Itse asiassa lihapullat on Turkista peräisin oleva ruokalaji, eikä suinkaan ruotsalaisten oma keksintö. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 4.) Kuitenkin Suomen tavoin myös Ruotsissa tavallinen kotiruoka on arvostettua ja asukkaiden suurinta herkkua. Esimerkkinä ruotsalaisesta edullisesta,

mutta herkullisesta kotiruuasta, voisi lihapullien lisäksi nimetä myös muun muassa kaalikääryleet ja hernekeiton. Ruotsista löytyy paljon maatiloja ja luomuelintarvikkeet ovat suhteelliset suosittuja. Myös ravintoloita ja kahviloita on asukasmäärään nähden todella paljon. Ruotsissa tarjotaan Suomen tavoin koululaisille ilmainen kouluruoka. Tätä ainutlaatuista piirrettä ei mistään muista maista löydy. (Ruokatieto 2012c.)

Nykyaikana kansainvälisyys on muuttanut ruotsalaisten ruokatottumuksia, ja erilaiset muista maista saapuneet ruokaerikoisuudet ovat löytäneet tiensä tavallisten ihmisten ruokapöytiin. (Ruokatieto 2012c.) Vaikka pizza ja pasta maistuvat ruotsalaisille, eivät ne ole saaneet samanlaista kansallisruuan asemaa kuten reilusti läskillä höystetty hernesoppa. (Brimi–Myhr–Sjöström–Strømstad ym. 2006, 141.)

Muita ruotsalaisia erikoisuuksia ovat esimerkiksi Oskarinleike, tilliliha, pyttipannu ja laskiaispulla. Oskarinleike on vasikanleikettä, tarjoiltuna choronkastikkeen, parsan sekä hummerin kanssa. Choronkastike on béarnaisekastiketta, johon on lisätty tomaattisosetta sekä rakuunaa. Lisäksi Ruotsissa vieraillessaan voi nauttia kahta Ruotsin perinteistä leipää; ruotsinlimppua ja ohutleipää. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 6.)

Juhlapyhinä ruotsalaiset kattavat pöytiinsä perinteisimpiä herkkuja. Esimerkiksi ruotsalaisesta joulupöydästä löytyy kinkkua, silliä, lipeäkalaa, haukea, riisipuuroa ja Janssonin kiusausta. Ruotsissa harrastetaankin paljon noutopöytä-kulttuuria, jolloin pöydät ovat täynnä erilaisia maukkaita ruokia. (Ruokatieto 2012c.)

Pohjois-Ruotsissa pidetään riistaa ja metsästystä suuressa arvossa. Hirvi, kauris, jänis, teeri, riekko, metso, kyyhkynen ja hanhi ovat eläimiä, joita saatetaan mennä pyydystämään muistakin maista Pohjois-Ruotsiin asti. Myös kalaa on valtavasti, ja vesistöistä voi saada kalasaalikseen muun muassa taimenta, haukea sekä madetta. Myös sieniiä ja marjoja löytyy suunnattomasti Pohjois-Ruotsin monipuolisesta luonnosta. Marjoista mainittakoon esimerkiksi mustikat, puolukka, ahomansikat, lakka ja metsävadelmat. Näistä luonnonantimista pystyykin loihtimaan vaikka

minkälaisia ihania jälkiruokia ja hilloja. Kaiken kaikkiaan voisi sanoa, että Ruotsista löytyy helposti maittavaa lähiruokaa. (Brimi ym. 2006, 102–105.)

Eräs mieliteet jakava ruotsalainen erikoisuus on surströmming eli hapansilakka. Hapansilakka valmistetaan pyydystämällä silakat keväällä, jonka jälkeen ne pannaan suolaan jopa kuukausiksi. Tämän jälkeen käynyt kala laitetaan tölkkiin ja pistetään myyntiin. Hapansilakkaa syödään yleensä sipulin, kermaviillin, puikulaperunoiden ja rieskan kanssa. (Helsingin Sanomat 2012.)

Ruotsissa alkuruokana nautitaan usein esimerkiksi erilaisia keittoja. Tähän vaikuttanee pohjoinen ilmasto. Toki keitot ovat suosittuja myös pääruokana tarjoiltuna. Myös graavattu kala on herkullinen alkuruokavaihtoehto, kuten myös kalojen mäti. (Brimi ym. 2006, 112.)

Ruotsalaiset rakastavat makeita jälkiruokia. Tämän voi huomata esimerkiksi vieraillemalla ruotsinlaivalla, jossa noutopöytä notkuu herkullisia jälkiruokia. Jälkiruoat ovat esimerkiksi ohukaisia, vanukkaita ja köyhiä ritareita. (Brimi ym. 2006, 131.) Myös kevyet sorbetit ja mousset maistuvat ruotsalaisilla, vaikkakin pannukakut, prinsessakakku, hyydykkeet ja ihanat leivonnaiset pitävät pintansa ruotsalaisessa jälkiruokakulttuurissa. Erittäin perinteinen leivonnainen on Lucia-pulla, jota nautitaan Lucian päivänä, 13. joulukuuta. (Brimi ym. 2006, 162–165.)

5.1.3 Tanska – voileipien maa

Tanskalainen ruokakulttuuri on saanut paljon vaikutteita Saksasta ja Pohjois-Euroopasta. Suosittuja raaka-aineita ovat muun muassa erilaiset juustot, sianliha, hanhi, jänis, fasaani ja omenat. Myös erilaiset kalat, kuten silli, ankerias ja lohi ovat tanskalaisten herkkua. Tanskan vesistöissä on valtavasti kalaa, joten suurin osa siitä myydään ulkomaille. Kuitenkin tunnetuin tanskalainen ruoka lienee smørrebrød. Se on ruokaisa ja täyttävä voileipä, jonka päällä on runsaasti erilaisia täytteitä. (Taloussanomat 2003.)

Tanskan maatalouselinkeino on hyvin korkealaatuista ja monipuolista. Tuoreet raaka-aineet ovat helposti saatavilla. Myös sikojen kasvatusta on

suurta, Tanskassa onkin kaksi kertaa enemmän sikoja entä ihmisiä. Näin ollen Tanskassa tuotetaan erittäin paljon kinkkua, pekonia, kyljyksiä ja erilaisia makkaroita. (Sjöström ym. 2006, 230–234.) Myös kalastus ja kalaruuat ovat tärkeä osa tanskalaista ruokakulttuuria. Tyypillisiä kaloja tanskalaisille ovat silli, turska ja punakampela. (Brimi ym. 2006, 298)

Myös juustotarjonta on Tanskassa laaja ja maittava. Monet tanskalaiset juustolaadut, joiden etuliitteenä käytetään sana dansk, ovat löytäneet tiensä myös kansainvälisille markkinoille. Tanskalaisella juustotarjottimella on yleensä tarjolla neljää erilaista ja herkullista juustolaatua. (Immonen–Nevala–Suontausta 2006, 128.)

Tanska on pieni maa, noin kahdeksasosa Suomen suuruudesta. Koska välimatkat ovat lyhyitä, on lähiruoka Tanskassa lähes itsestäänselvyys. Luomua suositaan kaupoissa, ja näin ollen ruoka Tanskassa on melko kallista. Tästä huolimatta moni tanskalainen ostaa luomua, ja määrä kasvaa koko ajan. (Kehittyvä Elintarvike 2012b.) Tanskassa vallitseekin niin sanottu luomubuumi. Tuotteita tulee koko ajan lisää ja tanskalaiset suosivat eritoten luomumunia, -kauraryynejä, -porkkanoita sekä maitotuotteita. Terveellisen ruoan tärkeyttä on alettu tuoda entistä enemmän esille median ja pakkauksien tuoteselosteiden avulla. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 28.)

Vaikka tanskalaisessa ruokakulttuurissa on paljon viitteitä saksalaisuudesta, haluavat tanskalaiset itse korostaa myös ranskalaisen keittiön vaikutusta tanskalaisten ruokatottumuksiin. Tämän voikin huomata lähinnä vain suurissa kaupungeissa, kuten esimerkiksi pääkaupungissa Kööpenhaminassa. Ruuat voivat sisältää usein ranskalaisia valmistustapoja, lisukkeita sekä kastikkeita. (Brimi ym. 2006, 232–233.)

Saksasta saadut vaikutteet voi huomata ruokien lisäksi myös juomakulttuurissa. Tanskassa olut on hyvin suosittua, ja maasta löytyykin esimerkiksi suosittujen olutmerkkien Carlsbergin ja Tuborgin panimot. Niihin järjestetään vierailuja, joissa asiakkaat pääsevät tutustumaan oluen historiaan ja kulttuuriin. Tanskassa olutta saa melkein mistä vaan, ja sieltä

löytyykin runsaasti erilaisia olutkahviloita. Olutta tilataan toisinaan myös aamiaisella sekä lounaalla, joka saattaa hieman herättää ihmetystä turistien keskuudessa. Myös viiniä juodaan paljon ja sitä saakin tavallisista valintamyymälöistä tai kioskeista. (Brimi ym. 2006, 233–235.)

Tanskalaisissa kouluissa ei syödä lämmintä ruokaa. Koululaiset ottavat evääkseen leipää, jonka väliin laitetaan usein esimerkiksi maksapasteijaa, meetvurstia ja suolakurkkuja. Lisäksi mukaan pakataan hedelmiä ja kasviksia. Koulu ei tarjoa kouluruokaa, mutta juomaksi se tarjoaa luomumaidon tai veden ja iltapäivällä hedelmiä ja vihanneksia. Nämäkin ovat tietysti luomua. Lapset syövätkin yleensä päivän ensimmäisen lämpimän aterian vasta alkuillasta kotonaan. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 28.)

Tanskalaiset alkuruuat ovat usein erilaisia meren antimia. Esimerkiksi silli erilaisissa liemissä, simpukat ja katkaravut ovat suosittuja raaka-aineita alkuruuissa. Toki myös riistaa käytetään alkuruokien valmistuksessa, muun muassa erilaisista linnuista ja lihasta saadaan maistuvia pasteijoita taikka suussa sulavia kääryleitä. (Brimi ym. 2006, 240.)

Jälkiruokina tanskalaiset suosivat muun muassa herkullisia vanukkaita. Myös hedelmistä ja marjoista tehdään paljon hyviä jälkiruokia. (Brimi ym. 2006, 257) Perinteitä vaalivia jälkiruokia ovat leipäressu ja seljakeitto sekä mehukiisseli kerman kera. (Brimi ym. 2006, 288) Tanskan suosituimpia leivonnaisia ovat vienerleivät, rinkelit sekä mantelimassasta tehdyt rengaskakut. (Ditter–Dominé–Römer 1999, 88.)

5.1.4 Norjan pääelinkeinona kalastus

Norja on tunnettu kaloista ja siellä syödäänkin noin 55 kiloa kalaa vuodessa per henkilö. Yleisin kala on lohi, mutta myös esimerkiksi turskasta, sillistä tai seitistä saa maittavia ruoka-annoksia. Norjassa syödään myös paljon lihaa, kuten lammasta, riistaa ja sikaa. Vaikka Norjassa käytetyt raaka-aineet ovatkin meille suomalaisille aika tuttuja, merkittäviä norjalaisista ruoista tekee sen, että ne on valmistettu kekseliäästi käyttämällä monia erilaisia valmistustapoja. Norjalaiset ovat nykypäivänä ruoan suhteen myös aika

ennakkoluulottomia, joten he uskaltavat rohkeasti yhdistellä erilaisia raaka-aineita keskenään. (Ruokatieto 2012b.)

Norjalaiset pitävät kotona syömisestä. Aina ruoan ei tarvitse olla alusta asti itse tehtyä, vaan esimerkiksi monista kalakaupoista saa paikan päällä peratuista tuoreista kaloista tehtyjä valmiita ruoka-annoksia, joita norjalaiset ostavat mielellään. Kotona syöminen on ehkä suoraan verrannollinen siihen, että norjalaiset käyttävät ravintoloissa syömiseen vähemmän rahaa kuin Suomessa tai Ruotsissa. Silti Norjasta löytyy paljon ammattikokkeja, jotka ovat pärjänneet hyvin myös kansainvälisellä tasolla ja tuoneet norjalaista ruokakulttuuria esille. (Ruokatieto 2012b.)

Norjalaiset ovat myös tunnettuja voileipien syöjinä. He syövät päivän aikana noin 2-4 voileipäateriaa, ja sen lisäksi myös yhden lämpimän aterian. Tämä selittyy sillä, että Norjassa ei ole työpaikka- tai kouluruokailua, vaan he ottavat omat eväät mukaan. Useimmiten he siis valmistavat evääksi ruokaisia voileipiä grahamleivästä. (Leino 1994, 89.)

Pohjois-Norja kattaa yli kolmanneksen maan pinta-alasta. Siellä on todella hyviä viljelymaita. Lihaa syödään paljon, mutta myös kalastus on tärkeä elinkeino. Turska on yksi suosituimmista kalalajeista, josta valmistetaan erilaisia ruoka-annoksia tarjoten sitä tuoreena, mädin tai maksan kanssa. Lohi on myös yksi keustosuosikeista. Myös mereneläviä kalastetaan paljon, joista yksi mainittava laji on kuningasrapu, jota on vasta myöhemmin osattu hyödyntää ruoanlaitossa. (Brimi ym. 2006, 334.)

Pohjoisimmassa osassa Norjaa poronliha on tavanomaisin raaka-aine. Porosta käytetään kaikki osat hyödyksi ruoassa. Hirviä on Pohjois-Norjassa myös todella paljon ja hirven lihaa syödään ympäri vuoden. Lihaa käytetään raaka-aineena moniin erilaisiin ruokiin ja sitä kuivataan, suolataan, savustetaan, keitetään tai paistetaan. (Ditter ym. 1999, 100.)

Pohjoisosan erikoisuuksiin kuuluu muun muassa keitetty poronliha ydinluitten kanssa ja riekkoa kermakastikkeessa. Perinteisiä ruokia pohjoisen alueella ovat esimerkiksi katkarapupyörykät, lohenmätisalaatti, lipeäkala, paistettu graavilohi, erilaiset lihakeitot, hirvimurekepihvit ja lakkakeitto sekä

puolukkakiisseli. Mitä pohjoisemmaksi mennään, sitä vahvempana riista on ruoassa mukana. Lakkaa pidetään todella suuressa arvossa ja sitä käytetään paljon jälkiruoissa esimerkiksi hyytelöissä, jäädykkeissä, kakuissa ja piirakoissa. (Brimi ym. 2006, 341–353.)

Länsi-Norjassa tärkeää on kalastus, sillä vuonot ovat mahdollistaneet helpon liikkumisen merimatkoilla. Läntisen alueen toinen puoli koostuu merestä kaloineen ja toisen puolen ovat vallanneet metsät, tunturit ja laaksot. Läntisellä alueella korostuu historian merkitys ja perinteitä vaalitaan paljon. Alueella järjestetään vuosittain myös ruokafestivaalit, jotka ovat vuosi vuodelta yhä enemmän turistien sekä paikallisten suosiossa. (Brimi ym. 2006, 356–358.)

Länsi-Norjassa kaloista valmistetaan muun muassa vanukkaita, keittoja, patoja ja pyöryköitä perinteisen kalan paistamisen tai hauduttamisen lisäksi. Läntinen alue on myös tunnettu rieskan leivonnasta sekä perinteisestä puurostaan, jonka valmistamiseen käytetään ohrajauhoja, kanamunaa, rusinoita ja kanelia. Ominaisia ruokareseptejä läntiselle alueelle ovat muun muassa kantarellipiirakat, perunakeitto, kala-perunapallerot, omenasilli, lipeäkalan niskaa, miedosti suolattu turska, paistetut lohiviipaleet, haudutettu käärepaisti karitsan lihasta, punaherukkavispupuuro ja omenahilloke sekä omena-riisivanukas. (Brimi ym. 2006, 358–377.)

Etelä-Norjassa on paljon rannikkoseutua, jossa silli ja tuska ovat tärkeimpiä kalalajeja. Usein kalat valmistetaan yksinkertaisesti ja tarjoillaan esimerkiksi keitettyjen perunoiden kera. Kalasta valmistetaan muun muassa lipeäkalaa tai kalagratiinia. (Ditter ym. 1999, 94–95.)

Norjan eteläiset rannikko-osat ovat myös imeneet ajan saatossa paljon mannermaisia vaikutteita ruoan suhteen kauppareittien ansiosta, kun taas sisämaassa maan omat perinteet ovat vaikuttaneet ruokaan enemmän. (Brimi ym. 2006, 386.) Etelässä käytetään paljon karitsan, hirven ja naudan lihaa. Tyypillisiä lihareseptejä alueelle ovat karitsaa sipulikastikkeella, ohra-perunapedillä paistettua suolattua sianlihaa, tai vasikanpaistia ja makkaroita. Jälkiruokiin käytetään paljon kermaa ja liivatetta. Juhliin valmistettaessa

jälkiruokiin lisätään yleensä paljon mausteita ja viiniä. Myös omenoita ja päärynöitä käytetään paljon. Mansikkavaahto ja omenanyytit ovat tyypillisiä jälkiruokia Etelä-Norjassa. (Brimi ym. 2006, 396–400.)

Norjan itäosa koostuu maanviljelysalueista sekä pienistä tuntureista. Paikan kruunaa tietenkin Norjan pääkaupunki Oslo, jonka ravintolakulttuuri on kehittynyt viime vuosien aikana hurjasti. Etniset ravintolat ovat ottaneet suuren osan maahanmuuton kasvaessa. Toki perinteitä myös vaalitaan yhä esimerkiksi juhlapäivinä. Itäosasta tulee myös perinteinen ruoka rakefisk eli hapankala, joka muistuttaa paljon Ruotsissa syötävää hapansilakkaa. Itäinen Norja on tunnettu myös juustoistaan, joita ovat esimerkiksi jarlsberg tai gammelost eli piimäjuusto, joka sopii hyvin nautittavaksi muun muassa portviinin kanssa. (Brimi ym. 2006, 404–408.) Jarlsberg on miedosti mausteinen kova juusto, jossa on makeahko pähkinä maku. Sitä viedään myös paljon ulkomaille, etenkin USA:han. (Ditter ym. 1999, 102.)

Itä-Norjassa syödään alkuruokana paljon tomaattikeittoa ja kuminakeittoa. Järvikalaa käytetään myös paljon ruoissa, etenkin ahventa ja haukea syödään paljon. Täytetty hauki tai taikinoitu lohi ovat perinteisiä kalareseptejä. (Brimi ym. 2006, 414–419.) Liharuokia valmistetaan porsaasta, mutta myös naudasta tai lampaasta. Juhlaan kuuluu hanhesta tai ankasta valmistettu ateria. Omenainen hanhimuhennos, marinoitu hirvenpaisti, lammaskaali tai possumuhennos on suosittuja ruoka-annoksia. Jälkiruoat ovat yleensä vanukkaita tai erilaisista hedelmistä valmistettuja annoksia, kuten sitruunavaahto ja raparperikiisseli. (Brimi ym. 2006, 420–424.)

5.1.5 Puhtaat luonnonantimet Islannissa

Islantilaisista ruokaa voisi kuvailla puhtaaksi. Siellä syödään paljon kalaruokaa, ja yksi islantilaisista perinneruoista onkin plockfiskur, mikä sisältää kalaa, perunamuusia ja sipulia. Myös tämä ruoka-annos kertoo jo sen, että islantilainen ruoka on lisäksi hyvin yksinkertaista. Kalaa syödään niin alku- ja pääruokana kuin välipaloinakin. Esimerkiksi kuivattuja turskanpaloja on kiva napostella välipalana. (Yhteishyvä 2011.) Kalatarjonta on viime vuosien

aikana Islannissa lisääntynyt huomattavasti, mutta myös kallistunut. Kalaa syödään suunnilleen pari kertaa viikossa. Yksi suosittu kalaruoka on leivitetty ja paistettu kolja keitetyjen perunoiden ja friteerattujen sipuleiden kera. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 42.)

Kala on Islannin tärkein luonnonvara. Turskan ja koljan lisäksi siellä syödään myös esimerkiksi molvaa, seitä, puna-ahventa ja erilaisia kampeloita. Ehkä erikoisin syötävistä kalalajeista on haikala. Islantilaiseen ruokaperinteeseen kuuluu myös hylje ja valas, jotka ovat tänä päivänä aika kiistanalaisia. Makean veden kaloista syödään paljon myös taimenta sekä purotaimenta, jonkun verran myös lohta. Äyriäisiä ei syödä kovin paljoa, mutta hummerin käyttö ruoissa on viime aikoina lisääntynyt. Islantilaisia kalareseptejä ovat esimerkiksi piparjuuren makuinen kalagratiini, punakampelafileitä ja maustevoita, koljaa kermakastikkeessa sekä gratinoidut sinisimpukat. (Brimi ym. 2006, 458–460.)

Tunnusomaista islantilaiselle ruoalle on myös lampaanliha. Lampaanviulua syödään perinteisesti sunnuntairuokana ja myös lampaanlihakeittoa valmistetaan paljon juuresten kera. Myös kanan ja sianlihan kulutus on ollut kasvussa. Merkittäviä perinteisistä ruoista tekee omalaatuinen säilömistapa. Lihat suolattiin ja säilöttiin mysaan eli heraan, ja usein liha myös savustettiin. Ehkä suosituin perinneliharuoka on savulammas, jota edelleen syödään paljon esimerkiksi joulun aikaan. Muita perinteisiä liharuokia ovat muun muassa hapatetut lampaanlihapullat, mädätetty hai, käristetty lampaanpää, veripalattu sekä kuivattu kala. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 42–43.)

Vihanneksia käytetään ruoissa myös aika paljon, mutta suurin osa tuodaan ulkomailta. Ilmaston vuoksi Islannissa pystytään luonnollisesti viljelemään vain perunaa, porkkanaa ja naurista. Islannissa on otettu kuumat lähteet käyttöön kasvisten kasvattamisessa, sillä lähteiden lämmön avulla kasvihuoneissa kasvatetaan salaattia, tomaattia ja kurkkua. Suurin osa hedelmistä tuodaan ulkomailta, vain mansikkaa ja raparperia kasvatetaan itse. Ainoat marjat, jotka menestyvät ja kasvavat Islannissa, ovat mustikka ja karhunvatukka. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 42.)

Aamupalalla Islannissa nautitaan kahvia tai teetä murojen sekä puuron kera. Myös jogurtia syödään paljon. Yksi islantilaisista perinneruoista on skyr, joka on paikallinen erikoisuus. Se valmistetaan kuoritusta maidosta, joka kiehautetaan ja jäädytetään aivan kylmäksi. Se on vähärasvainen ja sitä voisi kuvailla rahkan, tuorejuuston ja jogurtin välimuodoksi. Sitä myydään sekä maustamattomana että maustettuna. (Brimi ym. 2006, 457.)

Lounas nautitaan yleensä kouluissa ja työpaikoilla. Islannissa lapset saavat maksuttoman lounasaterian, aikuiset ostavat lounaan työpaikoilta tai muista ruokapaikoista. Päivällinen on päivän pääateria, joka nautitaan kotona illalla yhdessä perheen kesken. Päivällisellä on yleensä lihaa tai kalaa pastan, riisin ja perun kera. Juhlapäivällisillä tarjoillaan yleensä myös jälkiruokaa. Etenkin juustokakut ja rahkakakut ovat suosittuja. Myös jäätelöä tai erilaisia kakkuja hedelmien kera syödään paljon. (Hopsu-Neuvonen–Härkönen 2007, 43.)

Islantilaiset leipovat myös mielellään. He ovat kehittäneet leivontatavat vähän erilaisiksi, sillä esimerkiksi leipää kypsennetään kuumissa lähteissä ja kuumassa hiekassa. Leipä ennemminkin keitetään kuin paistetaan. Islantilaisia erikoisuuksia ovat ehkä pikkuleivät, jotka paistetaan sulatetussa ihrassa tai piparkakut, jotka kirjaimellisesti maistuvat pippurilta. Myös islantilainen ruisleipä on mainittava sekä paikallisesta skyristä valmistettu tuorejuustoleipä. (Brimi ym. 2006, 474.)

Myös Islannista löytyy paljon erilaisia ravintoloita ja pikaruokaloita. Roskaruoka, kuten pizzat ovat kasvattaneet suosiotaan ja etniset ravintolat ovat yhä yleisempiä. Kuitenkin Islannissakin on vihdoin havahduttu siihen, kuinka tärkeää oma ruokakulttuuri on ja että omia ruokaperinteitä kannattaa vaalia ja opettaa niitä uusille sukupolville, jotta ne eivät häviäisi. (Brimi ym. 2006, 448.) Ravintoloita löytyy joka lähtöön katukeittiöistä gourmet-ravintoloihin. Useimmat ravintolat nojautuvat kuitenkin nykypäivänä vielä islantilaiseen perinteeseen sekoittaen siihen myös kansainvälisiä vaikutteita, joten ruoka on pääosin siis pohjoismaisen valtaviirran mukaista. Laatuun panostetaan ja monet ravintolat houkuttelevat asiakkaita meren eri kaloilla sekä tuntureiden karitsoilla. Kaikille löytyy Islannista varmasti jotakin.

Kokeilunhaluiset voivat maistaa paikallisia erikoisuuksia, kuten graavattua haita. Islannista löytyy myös paljon pubeja ja pikaruokaloita, joista saa myös ihan perinteistä ruokaa nopeasti ja vaivattomasti. Islannissa voi siis syödä hyvin monipuolisesti ja myös terveellisesti. Siellä voi yhtyä iskulauseeseen, jossa kaikki ruoka tulee suoraan luonnosta. (Brimi ym. 2006, 453.)

5.2 Yhteenveto ruokakulttuureista

Pohjoismaisessa ruokakulttuurissa luonnonantimet ovat tärkeässä osassa. Ruoka-aineina käytetään paljon itse poimittuja marjoja ja sieniä, itse saalistettua riistaa sekä itse kalastettua kalaa. Ruoan puhtaus on pohjoismaisille ihmisille tärkeää. Luomu- ja lähiruoan suosio onkin koko ajan kasvamassa pohjoismaisessa keittiössä.

Pohjoismainen ruokavalio suosii herkullista ja maittavaa kotiruokaa, jossa ei lasketa kaloreita. Toisaalta pohjoismaisessa ruokavaliossa korostetaan tasapainoisia aterioita, sesongin vihanneksien sekä kokoviljan käyttöä. Väestö syö paljon sitä, mitä luonto sillä hetkellä tarjoaa. (Hahnemann 2010, 8–9.)

Pohjoismaiseen ruokavalioon kuuluu runsas viljojen käyttö. Spelttiä, ruista, kauraa ja ohraa käytetään paljon. Vihanneksista yleisimpiä ovat kaalit, sillä ne menestyvät hyvin kylmemmässä ilmastossa. Juureksista mm. peruna, porkkana, punajuuri, selleri ja palsternakka ovat käytettyjä raaka-aineita, joista voi valmistaa herkullisia keittoja, soseita tai aterioiden lisukkeita. Myös nokkonen, valkosipuli, parsat, herneet, pinaatti ja purjo ovat tyypillisiä pohjoismaisissa ruoissa. (Hahnemann 2010, 13.)

Kaloista yleisimmät ovat lohi, turska, silakat ja makrilli. Myös muita mereneläviä, kuten rapuja ja simpukoita, syödään nykypäivänä paljon. Liha on pohjoismaisissa monille elinkeino, ja yleisimmät liharuoat tehdään riistasta, kuten porosta tai hirvestä. Porsaan lihaa ja lammasta syödään myös jonkin verran.

Marjoja käytetään pohjoismaisissa todella monipuolisesti. Lakkaa, puolukkaa, mustikkaa, karhunvatukkaa, variksenmarjaa, puna- ja mustaherukkaa sekä

ruusunmarjaa käytetään paljon jälkiruoissa, mutta yhä rohkeammin niitä on alettu yhdistelemään myös erilaisten pää- tai alkuruokien kanssa. Yrttejä käytetään ruoan maustamisessa myös aika paljon, erityisesti tilliä, persiljaa, timjamia ja rosmariinia. Teidenvarsilla kasvaa usein myös villinä piparjuurta tai vuohenputkea, jotka antavat todella kivan lisämaun ruokaan. (Hanhemann 2010, 13.)

Pohjoismaista ruokavaliota on yritetty erilaisten ohjelmien avulla viedä myös muun maailman tietoisuuteen. Terveellisyys on pohjoismaisessa ruoassa otettu viime aikoina huomioon ja se voisikin olla yksi pääteemoista puhuttaessa pohjoismaisesta ruoasta. Pohjoismainen ruoka tulee varmasti haastamaan Välimeren ruokakulttuurin, jota on jo vuosien ajan pidetty terveellisen ruokavalion peruspilarina. Pohjoismaisessa ruokavaliossa korostuvat lyhyesti pohjoiselle ominaiset raaka-aineet, vuodenaikojen vaihtelu, paikallisuus ja herkullisuus. (Ruokatieto 2011. Kehitteillä oleva uusi pohjoismainen ruokavalio haastaa Välimeren ruokavalion.)

Monipuolinen pohjoismainen ruokakulttuuri on selvästi tekemässä paluuta ravintoloiden keittiöihin. Kehitteillä on myös ollut jo jonkin aikaa uusi pohjoismainen ruoka- hanke, jonka tavoitteena on inspiroida sekä saavuttaa ruokailoa ja innovaatioita. Tarkoituksena on levittää tietoa pohjoismaisen ruoan arvoista, mausta ja monipuolisuudesta sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Hankkeen avulla suunnitellaan ja toteutetaan erilaisia projekteja sekä kampanjoita, joiden avulla tunnettavuutta parannetaan. (Ny Nordisk Mad 2012.)

Pohjoismaista ruokaa pyritään yhä kehittämään vielä enemmän omavaraisemmaksi. Pienyrityksiä tuetaan ja kaikki pyritään tekemään itse käsin. Pienten yritysten tulisi tuottaa sellaisia ruokatuotteita, joilla on oma identiteetti, ja jotka ovat maultaan ja laadultaan sellaisia, mitä elintarviketeollisuus ei pysty tuottamaan. Pohjoismaisella ruoalla on siis monia ulottuvuuksia ja sitä pyritään kehittämään koko ajan. Yksi mittava projekti on OPUS- tutkimusprojekti, jonka tavoitteena on luoda uusi, terveellinen ja maukas pohjoismainen ruokavalio. Projektissa tämä tavoite perustuu uuteen pohjoismaista keittiötä koskevaan julistukseen.

Julistuksessa korostuu esimerkiksi puhtaus, tuoreus, yksinkertaisuus sekä vuodenaikojen vaihtelu. Julistuksesta nousi esille myös se, miten terveyden ja maukkaan ruoan voi yhdistää toimivaksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena on myös opetella yhdistelemään parhaat pohjoismaiset valmistusmenetelmät ja perinteet ulkopuolelta tuleviin vaikutteisiin. (Kehittyvä elintarvike 2012a.)

6 POHJOISMAINEN RUOKA ESPANJASSA

Espanjalainen ruoka koostuu enimmäkseen Välimeren antimista. Ruoka on monipuolista, kevyttä sekä terveellistä. Espanjalaiseen ruokaan on vaikuttanut historia, roomalaisten ja arabien tuomat vaikutteet ovat tuoneet oman lisänsä ruokaperinteeseen. Myös Ranskasta on saatu vaikutteita. Tyypillisiä espanjalaisia raaka-aineita ovat: oliivit, oliiviöljy, lampaan- ja porsaanliha, erilaiset juustot, tonnikala, kampela, meriantura, katkaravut, hummeri, sinisimpukat, kuivattu kapakala, miekkakala, kananmunat ja appelsiini. Espanja on tunnettu maukkaista kinkuista ja makkaroistaan sekä tapaksista ja paellasta. Espanjassa juodaan paljon oman viinejä. Myös Suomessa tunnettu Cava-kuohuviini on Katalonian alueella perinteisellä samppanjamenetelmällä valmistettu kuohujuoma. Tunnetuin väkevä viini on sherry ja suosittu perinnejuoma sangria. (Ontto-Panula–Puska 2005, 210–214.)

Marbella sijaitsee Etelä-Espanjassa, Välimeren rannikolla, Andalusiassa alueella. Andalusiassa alueelle on tyypillistä öljyn käyttö ja friteeratut ruoat. Arabien vaikutus ruokakulttuuriin näkyy muun muassa eri raaka-aineiden ja mausteiden muodossa. Näitä ovat muun muassa munakoiso, parsat, pinaatti, manteli, sokeri, riisi, sahraami ja kaneli. Myös monet jälkiruoat ovat peräisin arabikulttuurista. Monet eri tavoin valmistetut merenantimet ovat tyypillistä andalusialaista ruokaa. (Penttinen 2012, 1-3.)

Andalusialainen ruoka on hyvää ja yksinkertaista. Välimeren vesistöistä saa valtavia määriä simpukoita. Esimerkiksi sinisimpukat voi yksinkertaisesti valmistaa heittämällä ne kuumalle pannulle ja kypsyttämällä kannen alla liemessä. Simpukat voi tarjoilla sitruunan kera, valkoviinin kanssa nautittuna. Muista merenelävistä voi valmistaa esimerkiksi salaatin, johon tulee mustekalaa, sipulia, tomaattia ja vihreää paprikaa tai keiton, jossa on katkarapuja, kalaa ja simpukoita. Perinteinen tuoreista tomaateista ja muista vihanneksista valmistettu kylmä keitto gazpacho sopii myös nykyään kuumien päivien virkistykseksi. Aamiaisella voi nauttia tuoretta sämpylää eli bocadilloa, jonka välissä on juustoa ja/tai kinkkua. Toinen suosittu leipomotuote on

churro, eli munkkikiehkura, joka syödään täyteläisen suklaajuoman kanssa. (Rautava 2005.)

Marbellassa on hyvin vilkas ravintolakulttuuri. Ikni Oy:n kesällä 2012 aukaisema ravintola Ikni Banus sijaitsee Puerto Banusissa, Marbellassa. Ikni Banus valmistaa Välimeren ruokaa skandinaavisella vivahteella. Ikni Banus tarjoaa monipuolista ruokaa innovatiivisesti sekä tuoreista ja paikallisista raaka-aineista valmistettuna. Inspiraation ruokaan ja resepteihin Ikni Banus saa Andalusian maaseudun tuoreista raaka-aineista. Ravintolan arvoihin kuuluu paikalliset tuottajat ja raaka-aineet sekä sesonkituotteet, mikä pohjautuu suoraan Skandinaaviseen ruokakulttuuriin. (Ikni Banus 2012.)

Ikni Banusilla on yhteistyökumppanina espanjalainen viinitila, Vera de Estenas. Vera de Estenas sijaitsee Valenciassa, La Cabezuelan kylässä. Maaperä siellä on hyvin rikasta, joten kyseinen viinitila pystyy tuottamaan hyviä ja laadukkaita viinejä. Vera de Estenasin viinivalikoimasta löytyy 11 erilaista viiniä, joiden joukosta valitsimme kuvauksen perusteella parhaiten ruokalistan annoksiin sopivat viinit. Valikoimassa suurin osa on punaviinejä. Lisäksi valikoimasta löytyy kaksi erilaista valkoviiniä, yksi rosé- sekä kuohuviini. (Vera de Estenas 2012.)

7 AINEISTONKERUUMENETELMÄT

7.1 Haastattelu

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska kohdehenkilön kanssa ollaan suoraan vuorovaikutuksessa. Haastattelija pystyy seuraamaan haastatellun eleitä, reaktioita ja yleensä saamaan kattavampia vastauksia, kuin muilla tutkimusmenetelmillä. Muita etuja on, että haastattelija voi muuttaa kysymysten järjestystä tilanteen mukaan. Hän voi myös tarvittaessa muuttaa kysymyksiä tai lisätä uusia kesken haastattelun. Myös vastauksia on mahdollista tulkita enemmän, kuin esimerkiksi kyselyssä. Etuna on myös, että haastateltavat on yleensä helppo saada kiinni myös haastattelun jälkeen. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 204–206.)

Toisaalta haastattelu sisältää myös huonoja puolia. Haastattelu vie paljon aikaa. Haastattelut vaativat pitkäjänteistä suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin. Haastattelun luotettavuus voi kärsiä, jos haastateltava ei anna täysin rehellisiä vastauksia, vaan yrittää vastata oikean normin mukaan. Onkin tärkeää, että haastattelija osaa peilata vastauksia kulttuuristen merkitysten valossa. Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista, josta syntyy se ongelma, että haastateltavat saattavat puhua muuta kuin erilaisessa tilanteessa. Siksi tulosten yleistämistä ei saa liioitella. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–206.)

7.1.1 Haastattelutyypit

Haastattelutyyppejä on erilaisia, ja ne voi jaotella kolmeen ryhmään: strukturoitu haastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Strukturoitu haastattelu tarkoittaa lomakehaastattelua. Tällöin apuna käytetään lomaketta, johon on ennalta määrätty kysymysten muoto ja järjestys. Lomakkeen suunnittelu vaatiikin paljon aikaa ja keskittymistä. Varsinainen haastattelu on helppo toteuttaa, kun lomake on valmis. (Hirsjärvi ym. 2009, 208–210.)

Toinen haastattelumenetelmä on teemahaastattelu. Teemahaastattelun pääpiirteet ovat, että aihe-alueet ja teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten muoto ja järjestys ovat auki. Näin haastattelutilanteeseen jätetään joustovaraa myös vapaampaan keskusteluun. Kolmas menetelmä on avoin haastattelu. Avoimessa haastattelussa keskustelu kulkee melko vapaasti, ja haastatteliija päättää kysymykset tilanteen edetessä. Avoin haastattelu on lähimpänä normaalia ihmisten välistä arkipäivän keskustelutilannetta. Yleensä avoin haastattelu vie runsaasti aikaa ja toisinaan haastattelukertoja täytyy toistaa usein. (Hirsjärvi ym. 2009, 208–210.)

7.1.2 Haastattelun toteutus

Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari-, tai ryhmähaastatteluna. Yleensä haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna. Parihaastattelu on paikallaan, jos on kyse esimerkiksi kasvatustieteellisestä tutkimuksesta ja haastateltavat ovat lapsia tai lasten vanhempia. Ryhmähaastattelu on tehokas tapa saada tietoa usealta henkilöltä samaan aikaan. Ryhmästä voi olla apua, jos joku haastateltavista ei muista jotain asiaa. Toisaalta ryhmätilanteesta voi olla myös haittaa, koska ryhmässä voi olla henkilöitä jotka haluavat olla paljon äänessä ja määrätä keskustelun kulkua. Haastattelu tilanne voi kestää hyvin vaihtelevia määriä. Yleisin aika on tunnista kahteen tuntiin. Haastattelijan on varauduttava erilaisiin persoonallisuuksiin, ja siihen, että toiset saattavat puhua taukoamatta, kun toiset taas vastaavat yhdellä virkkeellä. Haastattelun toteutuksessa käytännön tasolla on myös huomioitava haastattelusta ja ajankohdasta päättäminen, keskustelun avaukset, kysyminen ja keskustelun ohjaus. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–212.)

Haastattelimme lyhyesti opinnäytetyöprosessin alussa ravintolan omistajaa, Sinikka Ikniä. Hänen omat toiveensa yhdessä meidän uusien ideoiden kanssa määrittelevät aika pitkälle sen, millainen lopputulos on. Haastattelimme opinnäytetyötämme varten myös Ikni Banusin keittiömestaria Rod Williamsia sekä Sinikka Ikniä toistamiseen. Alun perin suunnittelimme haastattelevamme myös Suola-Aitan keittiömestaria, mutta hän ei ollut halukas yhteistyöhön. Halusimme haastattelun avulla syventää tietoamme

ravintoloiden omista toiveista opinnäytetyötämme varten ja selvittää, minkä tyyllisen ruokalistan he haluavat. Haastattelun avulla saimme lisäksi tietoa asiakaskunnan rakenteesta, sekä siitä, miten ravintola hoitaa raaka-ainetilaukset. Haastattelun hyvä puoli on siinä, että jos saamamme aineisto jää jotenkin puutteelliseksi, voimme helposti tavoittaa haastateltavat myöhemminkin. Toteutimme Sinikka Iknin haastattelun teemahaastatteluna, koska halusimme haastattelun olevan avointa eikä liian rajattua. Nauhoitimme haastattelun nauhurin avulla, jonka jälkeen litteroimme sen. Rod Williamsin haastattelun toteutimme kirjallisena yksilöhaastatteluna, sillä ei ollut mahdollista toteuttaa sitä puhelimitse. Tämän takia kysymysten tuli olla selkeitä ja tarkemmin rajattuja (liite 1).

7.2 Aistinvarainen arviointi

Ihmisellä on viisi erilaista aistia; näkö-, haju-, kuulo-, tunto- sekä makuaiisti. Jokainen aisti muodostaa aistipiirin, ja esimerkiksi syödessä nämä aistipiirit tekevät yhteistyötä. Näiden eri aistien luomien mielikuvien perusteella syntyy aistien mielikuvien summa juomasta tai ruoasta kokonaisuutena. (Tuorila–Parkkinen–Tolonen 2008, 12.)

Aistinvaraisessa arvioinnissa käytetään aina konkreettisia tuotteita, joita voi katsoa, tunnustella, haistella ja maistella. (Tuorila ym. 2008, 16) Tuotteiden laadun varmistus aistien avulla on nykyään tärkeä osa elintarviketeollisuuden laadunvarmistusta. Aikoinaan laatu varmistettiin aistien avulla vain joidenkin tuotteiden kuten juuston, kahvin, teen ja viinin kohdalla. Usein vain yhden ammattilaisen arvio riitti. Nykypäivänä aistinvaraista arviointia käytetään kahdella alueella, joita ovat aistinvarainen tutkimus sekä ruoan hyväksyttävyystudkimus. Aistinvaraisessa tutkimuksessa ammattilaisraati arvioi tuotteiden ulkonäköä, hajua, makua sekä rakennetta. Hyväksyttävyystudkimuksessa kouluttamattomat kuluttajat arvioivat tuotteen miellyttävyyttä ja kiinnostavuutta. Eri ryhmien avulla muodostuu yhteenveto siitä, keitä tuote miellyttää ja mitkä testatut tuotteet mahdollisesti menestyisivät markkinoilla. (Tuorila ym. 2008, 15.)

Aistinvarainen arviointi on olennainen osa muun muassa elintarviketeollisuutta, ravitsemuspalveluita, kaupan alalla sekä elintarvikevalvonnassa. Ongelmia, joita aistinvaraisella arvioinnilla pyritään selvittämään, voivat olla esimerkiksi raaka-aineiden, valmistus-, säilytys- ja varastointimenetelmien ja pakkauksen vaikutus tuotteen laatuun. Lisäksi tutkitaan kuinka miellyttävinä eri kuluttajat tuotteita pitävät. (Tuorila ym. 2008, 16.)

Opinnäytetyössämme käytämme aistinvaraista arviointia koekeittiötoiminnassa. Koekeittiövaiheessa tuotteita testataan, esimerkiksi kokeillaan uusia raaka-aineita tai yhdistellään jo ennestään tuttuja raaka-aineita ja valmistustapoja. Arvioinnin kohteena voivat olla raaka-aineet tai erilaiset annokset. Arvioinnissa voi käyttää vapaata arviointia tai esimerkiksi jonkinlaista asteikkojärjestelmää. Huolellisesti suoritettuna koekeittiövaiheen avulla saadaan mahdollisimman toimivat tuotteet. Koekeittiönä voi käyttää hyvin varustettua, kokeilutoimintaan käytettävää tilaa. Kuitenkaan aina ei ole mahdollisuutta päästä tämmöistä tilaa käyttämään, jolloin tilana voi aivan hyvin käyttää myös omaa kotikeittiötä. (Tuorila ym. 2008, 123.)

Vapaamuotoisessa arvioinnissa kannattaa ottaa muutama asia huomioon, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Arviointitilan tulee olla rauhallinen, sekä mahdollisimman ärsykkeetön. Kannattaa laatia aikataulu, jota noudatetaan. Täytyy pitää huoli, ettei raadin puheliain henkilö ei saa johtoa käsiinsä, jotta hänen mielipiteensä ei liiaksi vaikuta muiden mielipiteisiin. Tarjolla tulee olla paperia ja kynä, johon kommentit kirjataan. Lisäksi tulee olla jokaiselle raatilaiselle suun huuhteluvesi ja erillinen astia sylkemistä varten. (Tuorila ym. 2008, 117–118.)

Omassa työssämme käytimme omaa keittiötämme ja kutsuimme muutaman lähipiiriin kuuluvan rehellisen arvioijan kommentoimaan tuotoksiamme. Aistinvarainen arviointi oli olennainen osa työtämme, jotta saimme laadittua mahdollisimman maukkaat ja toimivat annokset ruokalistaamme varten.

8 KEHITTÄMISTYÖ JA SEN TULOKSET

8.1 Kehittämistyön alkuvaiheet

Opinnäytetyöprosessimme alkoi joulukuussa 2011. Lähetimme sähköpostia eri yrityksille ja tiedustelimme heiltä mahdollista toimeksiantoa opinnäytetyölle. Saimme useita vastauksia, mutta Suola-Aitan ruokalistan uudistaminen tuntui sopivimmalta vaihtoehdolta, koska halusimme tehdä opinnäytetyön tuotekehitykseen liittyen. Aloimme suunnitella alustavaa ideapaperia ja esittelimme sen ensimmäisessä opinnäytetyötapaamisessa joulukuussa 2011. Tammikuussa 2012 tapasimme Sinikka Iknin Oulussa. Kirjoitimme toimeksiantosopimukset ja keskustelimme hänen toiveistaan ja omista ideoistamme opinnäytetyötä varten. Tapaamisen jälkeen meille hahmottui tarkempi kuva siitä, mitä meidän tulisi tehdä.

Kevään aikana aloimme toden teolla työstää varsinaista opinnäytetyötä. Aluksi kokosimme tietoperustaa, jonka kirjoittamista jatkoimme loppukesään asti. Syksyllä jatkoimme työmme tekoa tiiviimmässä aikataulussa. Suoritimme syksyn aikana haastattelut ja aloimme koota ruokalistaa omien ideoiden, tietoperustan sekä haastattelujen pohjalta.

Alun perin tarkoituksena oli haastatella Suola-Aitan sekä Ikni Banusin keittiömestareita puhelimitse. Jouduimme kuitenkin muuttamaan suunnitelmaa, koska Suola-Aitan keittiömestari ei ollut halukas haastatteluun. Ikni Banusin keittiömestarin haastattelun suoritimme puhelun sijasta kirjallisesti, sillä koulu ei rahoittanut puhelua Espanjaan. Yritimme hoitaa ulkomaan haastattelun myös Skypen kautta, mutta toimeksiantajamme puolesta se ei ollut mahdollista. Ainoaksi vaihtoehdoksi jäi siis hoitaa haastattelu kirjallisesti, joka ilmenikin onnistuneeksi ratkaisuksi, koska keittiömestari vastasi mielellään lähettämiimme kysymyksiin. Suola-Aitan keittiömestarin haastattelun korvasimme soittamalla Sinikka Iknille. Häneltä saimme lisää tarpeellista tietoa työtämme varten. Ennen haastatteluja meillä oli joitakin alustavia ideoita ruokalistaa varten, mutta lopullinen ruokalista muotoutui vasta haastattelujen ja tietoperustan kokoamisen jälkeen.

8.2 Haastattelut tiedonkeruumenetelmänä

Saimme 12.9.2012 kirjallisen vastauksen haastattelukysymyksiimme Rod Williamsilta, joka on Ikni Banusin pääkokki. Hän on ollut mukana ravintolan toiminnassa alusta alkaen. Pyysimme häntä kuvailemaan ravintolan asiakaskuntaa, ja hän sanoi, että siellä käy kahdenlaisia asiakkaita: turisteja, sekä paikallisia. Pyysimme myös Williamsia kuvailemaan Ikni Banus-ravintolaa. Hän kertoi ravintolan olevan ilmapiiriltään rento, mutta kuitenkin asiallinen lounasravintola. Iltaisin he myös panostavat enemmän yksityiskohtiin ja juhlallisuuteen, mutta säilyttävät silti rennon tyyliä. Kysyimme häneltä myös ruokalistasuunnittelusta. Williams kertoi, että he yleensä suunnittelevat ruokalistan sesongin mukaan. Kuitenkin koska ravintola on vasta avattu, he tarkkailevat tarkasti eri ruoka-annoksien menekkiä. Ne ruoat, jotka eivät myy, vaihdetaan uusiin ruoka-annoksiin tai vanhoja reseptejä muunnellaan myynnin edistämiseksi. Ruokalistaa suunniteltaessa tulee Williamsin mielestä huomioida seuraavia asioita: vuodenaika, raaka-aineiden ostohinta, henkilökunnan määrä, henkilökunnan osaaminen, eri ruoka-annoksien kysyntä sekä keittiön varustelutaso sekä tilat. Ikni Banusin keittiö on hyvin varusteltu, joten siinä mielessä ei ole kovin paljon rajoituksia ruoan valmistamisen suhteen. (Williams 2012.)

Suurin osa Ikni Banusin ruoista on alusta asti itse valmistettuja. Espanjassa ei varmaan ole samanlaisia ruokatukkuja, kuten Suomessa. Williams mainitsikin, että he hankkivat raaka-aineensa eri toimittajilta sen mukaan, mitä he tarvitsevat. Esimerkiksi kalaa, lihaa, kasviksia tai meijerituotteita hankitaan ravintolaan eri tuottajilta. Tästä voi myös päätellä sen, että myös Ikni Banusissa korostetaan varmasti lähiruokaa. Monet tavarantoimittajat ovat varmasti lähialueella toimivia yrittäjiä. (Williams 2012.)

Kysyimme Williamsilta myös raaka-aineiden hinnoittelusta, mutta siihen hän ei vastannut kovinkaan tarkasti. Hän vain totesi, että myyntihinta muodostuu raaka-aineiden ostohinnan moninkertaistamisesta. Lopuksi Williams vielä mainitsi, että ruokalistan tulisi vaihtua vähintään kahdesti vuodessa, eli toisin sanoen ravintolalla tulisi olla vähintään kesä- sekä talvilista. Vuodenajan mukaan vaihtelee Marbellassa myös se, mihin aikaan ihmiset syövät riippuen

päivän pituudesta ja säästä. Nämä vaihtelut vaikuttavat suoraan ruokalistan tyyliin. (Williams 2012.)

Williams mainitsi myös, että he pyrkivät kehittämään ruokalistaa ja antamaan asiakkaille parhaan hinta-laatusuhteen. Ruokalista tulisi pitää jännittävänä ja innovatiivisena ja Williamsin sanoin ”kaikkien makujen yläpuolella”. Tämän voi toteuttaa käyttämällä tuoreita raaka-aineita ja pysymällä ajan tasalla, koska nykyaikana ihmiset ovat tietoisempia ja vaativampia ruoan suhteen. (Williams 2012.)

Toisen haastattelun toteutimme 2.10.2012 puhelimitse Sinikka Ikniin kanssa, koska emme saaneet Suola-Aitan keittiömestaria haastateltavaksemme. Aluksi Ikni kertoi meille Suola-Aitan taustasta. Suola-Aitta on perustettu 1999. Alun perin se oli kylmillään oleva aitta Oulun kauppatorilla. Aitasta remontoitiin lämmin ravintola-aitta ympärivuotiseen käyttöön. Ravintola on aina ollut asiakaspainotteisempi kesäaikaan ja asiakaskunta on hyvin kansainvälistä. Monet turistit tulevat kauppatorille nauttimaan 1800-luvun aittamiljööstä. (Ikni 2012.)

Suola-Aitassa baari, keittiö sekä sosiaalitulat ovat alakerrassa. Yläkerrassa on puolestaan ruokailutilat. Suola-Aitan keittiö on rakennettu samalla periaatteella kuin lentokoneen kabinettikeittiö. Siellä siis kaikki tavarat, mitä tarvitaan, on hyvin pienessä tilassa. Keittiö on kuitenkin hyvin käytännöllinen, sillä kaikki kokin tarvitsemat laitteet ja tavarat ovat lähellä. Keittiössä mahtuu mainiosti kokin lisäksi työskentelemään myös apukokki. (Ikni 2012.)

Raaka-aineiden tilaus tapahtuu pääsääntöisesti Kespro -tukusta, mutta vuosien aikana ravintolassa on käytetty myös erikoistuotteita, kuten biisonia, sammakoita ja tuoretta tonnikalaa, joihin on käytetty erillistä tavarantoimittajaa. Ravintolan läheisyydessä sijaitsee myös Oulun kauppahalli, josta hankitaan erityisesti kalaa. Kesäaikana ravintolalla tulee haettua kalaa kauppahallista, jopa kolme kertaa päivässä. Ikni kertoi meille myös hinnoittelusta ja hänen mukaansa annosten kate tulisi olla noin kolminkertainen ostohintaan nähden. (Ikni 2012.)

8.3 Ruokalistan kokoaminen

Aineistonhankinnan aloitimme reseptien keruusta. Selailimme eri kirjoista, lehdistä sekä Internetistä eri vaihtoehtoja. Aluksi etsimme reseptejä laajemmin raaka-aineiden sekä valmistustapojen kriteereiden pohjalta. Keräsimme yhteen ideoita mahdollisista ruoista, mitä voisimme listalle ottaa. Aluksi kokosimme yhteen sellaisia reseptejä, jotka herättivät huomiomme ja joissa oli jokin hyvä idea, jonka voisimme toteuttaa. Nämä alustavat reseptit olivat vain suuntaa antavia. Niiden pohjalta aloimme tarkemmin miettiä sitä, mitä kaikkea haluaisimme ruokalistalle ottaa.

Aluksi reseptien etsiminen tuntui aika hankalalta, sillä vaihtoehtoja oli niin paljon ja erilaisia reseptejä on rajaton määrä. Ideointia helpotti kuitenkin se, että raaka-aineet oli rajattu aika tarkasti pohjoismaisuuden mukaan. Otimme aika tarkasti myös huomioon ruokien valmistusajat sekä valmistustavat. Pikku hiljaa pääraaka-aineiden ympärille alkoi rakentua erilaisia lisukkeita, jotka muodostivat yhdessä erilaisia pääruokavaihtoehtoja. Alkuruoat mietittiin sen, mukaan, että ne eivät toistaisi kovin paljon samoja raaka-aineita kuin pääruoat. Jälkiruoissa halusimme erityisesti painottaa pohjoismaisten marjojen käyttöä.

Alkuruoiksi lopulliseen ruokalistaan päätyivät manchegosalaatti puolukkavinaigretten kera, pohjoismainen alkuleipälautanen, blinit ja kantarellimousse, mustikkaiset kampasimpukat, samettinen punajuurikeitto sekä fenkoliporokeitto. Halusimme, että alkuruokia on monipuolisesti eri raaka-aineista valmistettuna (liite 2).

Manchegosalaatti on kevyt vaihtoehto alkuruoaksi, joka sisältää perinteistä espanjalaista juustoa, manchegoa. Salaatti koostuu jääsalaatista, lehtisalaatista, omenasta ja basilikasta. (Helsingin Sanomat 2009) Annos on siis aika yksinkertainen, mutta tyylikäs. Juusto tuo annokseen kivan säväyksen espanjalaista ruokakulttuuria, joten se on helposti sovellettavissa myös Marbellassa. Puolukkavinaigrette tuo annokseen pohjoismaisuutta sekä erilaisuutta. Valitsimme manchegosalaatille viinin juuston mukaan. Viiniksi valikoitui Vera de Estenas Crianza 2009. Viini sopii täydellisesti

yhteen espanjalaisen juuston kanssa. Vera de Estenas Crianza on punaviini, josta nousee esiin mausteisuus ja hedelmäisyys. Hapetuttuaan viini saa myös vaniljan ja hillon aromeja. (Vera de Estenas 2012.)

Perehtyessämme eri pohjoismaiden ruokakulttuureihin, huomasimme yhden yhtenevän tekijän. Useimmissa pohjoismaissa, etenkin Norjassa ja Tanskassa korostettiin voileipien merkitystä päivittäisessä ruokailussa. Halusimme sen takia alkuruokalistalle myös jonkinlaisen leipävaihtoehdon. Halusimme listalle useita eri voileipävaihtoehtoja, mutta tavoitteena oli toteuttaa annos eri tyyllillä. Jotta voileivät eivät olisi vieneet ruokalistalta liikaa tilaa, päätimmekin yhteen alkuruoka-annokseen koota muutaman erilaisen voileivän. Koska kala on pohjoismaissa tärkeä raaka-aine, halusimme korostaa sitä voileipäannoksissa. Pohjoismainen alkuleipälautanen sisältää kolme pientä suupalaa. Lohileipä rakentuu grahamleivästä ja katkaravuista sekä kylmäsavulohesta. (Kallio–Saira 2008, 20) Mätileipä tehdään ruisnappien päälle, ja lisämakua antaa punasipuli sekä ruohosipuli. (Yhteishyvä 2012b) Silakkaleipä tehdään saaristolaisleivälle, johon tulee silakan lisäksi myös kananmunaa, salaattia ja persiljaa. (MTV3 2011) Halusimme, että leivät muodostavat yhdessä mahdollisimman eheän kokonaisuuden. Käytimme jokaisessa voileivässä pohjana eri leipää, sillä halusimme sen kautta myös tuoda esille eri viljojen tärkeyttä pohjoismaisessa ruoassa. Viiniksi alkuleipälautasella valitsimme Vera de Estenas Rosé 2011. Viini on roséviini, joka sopii hyvin yhteen etenkin vaaleiden kalojen ja erilaisten alkupalojen kanssa. Vera de Estenas Roséssa voi maistaa mansikan ja banaanin aromit. Kyseessä on kevyt ja puhdas viini, joka on väriltään vadelman punainen. (Vera de Estenas 2012.)

Blinit ja kantarellimousse tuovat miellyttävän lisän alkuruokiin. (MTV3 2010) Halusimme alkuruokiin myös jonkin sienä sisältävän ruoan. Pehmeän rapeat blinit sopivat täydellisesti yhteen kantarellimoussen kanssa. Emme halunneet sieniruoasta mitään perinteistä, kuten keittoa, joten moussen valmistaminen sienestä on mielestämme vähän tyylikkäämpi vaihtoehto. Kylmä mousse ja lämpimät blinit sopivat hyvin syksyiseen ravintolaillalliseen kevyeksi alkupalaksi. Viiniksi ruoka-annokselle valikoitui Vera de Estenas Oak

Matured 2011. Viini on punaviini, joka on kuvauksen perusteella erittäin hyvä yhdistelmä sienien kanssa. Blinien juustoisuus täydentää sopivasti viinin makua. Vera de Estenas Oak on pehmeän tanniininen ja siitä voi maistaa tammisuutta sekä hieman savuisuutta, vaniljaa ja setriä. (Vera de Estenas 2012.)

Koska pohjoismaat ovat nykyään ahkeria myös merenelävien käytössä eri ruoissa, halusimme tuoda sitä esiin. Mustikkaiset kampasimpukat ovat kevyt alkupala. (Blogspot 2010) Neutraalin makuiset kampasimpukat saavat makua mustikasta ja limestä. Ne ovat ehkä aika erikoinen yhdistelmä, mutta halusimme listalle myös jotain vähän omalaatuisempaa. Merenelävä yhdessä pohjoismaisen marjan kanssa tuo erinomaisesti esille pohjoismaista ruokakulttuuria itsessään. Tämä alkuruoka sopisi myös hyvin Marbellan listalle, sillä se tuo mielestämme pohjoismaisuutta hyvin esiin. Mustikkaiset kampasimpukat sopivat hyvin nautittavaksi Vera de Estenas White- viinin kanssa. Viini on valkoviini, ja se yhdessä merenelävien kanssa on loistava yhdistelmä. Viini on kevyt ja hedelmäinen. (Vera de Estenas 2012.)

Alkuruoaksi päätyi myös kaksi erilaista keittoa, punajuurikeitto sekä fenkoliporokeitto. Keitot ovat kevyt aloitus ruokailuun ja ne tuovat maittavan lisän alkuruokien rakenteeseen. Asiakkaan halutessa keitot on helppo valmistaa myös pääruokana lisäämällä annoskokoa. Punajuuri on erinomainen raaka-aine, jota ehkä käytetään liian vähän. Tämä ruoka-annos sopii hyvin myös kasvisruokailijalle. Samettisen pehmeän punajuurikeiton kanssa tarjoillaan myös ruisleivästä tehtyjä krutonkeja sekä smetanaa. (Maku 2012) Koristeena keiton päällä on myös tuoretta meiramia. Fenkoliporokeitto sopii hyvin syksyiseen iltaan. (Ruokatieto 2012a) Keitto tuo hyvin esille perinteisiä pohjoismaisia raaka-aineita. Fenkoliporokeitto tarjoillaan tuoreen patongin kera. Lämpimät keitot eivät ehkä ole suosituin ruoka-annos lämpimässä Marbellassa, mutta näistä keitoista voisi kehittää esimerkiksi jonkun kylmän alkukeiton, jossa käytettäisiin perinteisiä pohjoismaisia raaka-aineita. Punajuurikeitolle valitsimme viiniksi Vera de Estenas White 2011, joka on kevyt ja ei peitä liikaa pehmeän keiton makua. Fenkoliporokeiton kanssa valitsimme nautittavaksi Casa Don Ángel Bobal 2006- viiniä, joka on

punaviini ja sopii erinomaisesti yhteen riistan kanssa. Viini on täyteläinen, josta nousee esiin mausteisuus, hedelmäisyys ja tynnyrinmaku. Jälkimaku on harmoninen. (Vera de Estenas 2012.)

Pääruoiksi lopulliseen ruokalistaan valitsimme siikaa, katkarapuja ja kukkakaaliperunamuhennosta, uunilohta juurespedillä ja sitruunapiparjuurikastiketta, poron sisäfileetä kermaisessa konjakkikastikkeessa puikulaperunoiden ja tuoreiden karpaloiden kera, yrttiset lampaankyljykset ja kasvisrisotto sekä tofuvartaat, pellavaperunoita ja ananaskastiketta (liite 2).

Halusimme ehdottomasti myös pääruokiin kalaa, joten valitsimme sekä siikaa, että lohta. Ne molemmat ovat terveellisiä ja pohjoismaisia vaihtoehtoja. Siika-annokseen kuuluu myös katkarapuja, kukkakaaliperunamuhennosta sekä valkokastiketta. (Nurmi–Vahtera 2007, 96) Siika-annos on kokonaisuutena hyvin kevyt ja kaikki raaka-aineet yhdessä ovat aika miedon makuisia, joten mikään niistä ei peitä minkään raaka-aineen makua. Viiniksi valitsimme Vera de Estenas White 2011- viinin. Viini on kevyt ja sopii hyvin kalan kanssa tarjoiltavaksi. Lohi on suosittu ja hyvin perinteinen raaka-aine, joten halusimme ehdottomasti käyttää myös sitä pääruoan pääraaka-aineena. Päätimme valmistaa lohien uunissa pehmeäksi, jonka kanssa tarjoillaan paistettuja rapeita juureksia sekä sitruuna-piparjuurikastiketta. (Viinilehti 2012; Yhteishyvä 2012a) Kastike antaa hyvän maun pehmeälle lohelle ja juurekset täydentävät annoksen. Viña Lidón Chardonnay 2010 sopii hyvin lohien kanssa nautittavaksi. Tämä kuiva valkoviini on ananasmainen, jossa on myös hieman vaniljan ja passionhedelmän makua. (Vera de Estenas 2012.)

Poro on todella käytetty raaka-aine pohjoismaissa, joten se oli meille myös aika selkeä valinta, kun mietimme pääruokien pääraaka-aineita. Päätimme perinteisen käristyksen sijaan käyttää poron sisäfileetä. Lisämakua lihalle antaa konjakilla höystetty kermakastike sekä perinteiset puikulaperunat. (Paliskunnat 2012) Viinin valitsimme sillä perusteella, että se käy hyvin riistalihan kanssa. Viinin mausteinen olemus tasapainottaa hyvin myös ruoka-annoksen kermaisuutta. Casa Don Ángel Bobal 2006 on ruokalajiin suosittulemamme viini.

Yrttiset lampaankyljykset ja kasvisrisotto syntyi siten, että halusimme tuoda myös erilaisia yrttejä esille ruokalistassa. Sen lisäksi lammasta syödään pohjoismaissa aika paljon, joten oli luontevaa suunnitella siitä pääruoka. Yrttiset lampaankyljykset yhdessä maukkaan kasvisrisoton kanssa muodostavat eheän kokonaisuuden. (Ruokala 2012; Skiöldebrand, E. 2012, 105) Kasvisrisotto on ehkä pohjoismaissa vähemmän käytetty ruoka, mutta Espanjassa tunnettu riisiruoka eli paella. Halusimme tähän pohjoismaiseen ruokaan hiukan myös espanjalaista sävyä, joka on myös helposti muokattavissa oleva ruoka Ikni Banus- ravintolaan. Ruoan kanssa sopii hyvin Vera de Estenas Gran Reserva 2000, joka on erinomainen valinta liha- ja riisiruoalle. Tässä täyteläisessä punaviinissä maistuvat punaiset hedelmät ja mausteisuus. (Vera de Estenas 2012.)

Uusi pohjoismainen ruoka korostaa terveellisyyttä ja ruoan monipuolisuutta. Asiakkaat ovat nykypäivänä myös ruoan suhteen hyvin vaihtelevia, joten halusimme, että myös pääruoissa on myös yksi kasvisruokavaihtoehto. Tofuvartaat, pellavaperunat ja ananaskastike luovat yhdessä hyvin raikkaan kokonaisuuden. (Vuodatus 2008) Annos on kevyt, mutta täyttävä. Tofuvartaat marinoidaan ja maustetaan kunnolla. Pellavaperunat saavat hyvän maun sinapista sekä pellavan siemenistä. Ananaskastike antaa raikkaan ja keveän sävöyksen annokselle. Valitsimme viiniksi Vera de Estenas Rosé 2011. Viini on kevyt ja hedelmäinen. Se sopii hyvin tämän raikkaan ja keveän annoksen seurana, sillä viini ei peitä liikaa ruoan makua.

Jälkiruoiksi valitsimme herukkaisen suklaafondantin, suklaakorit kahdella eri jäätelömaulla, kuningatarjuustokakun sekä puolukka-kardemumma pannacotan (liite 2). Jälkiruoissa on käytetty paljon marjoja, joita halusimme korostaa. Ne ovat yksi pohjoismaisuuden ruokavalion tunnusmerkki ja niitä voi käyttää todella monipuolisesti eri ruoissa. Herukkainen suklaafondant on uunissa paistettava leivonnainen. (Gloria 2012) Se on ikään kuin suklaakohokas, johon lisätään vielä mustaherukoita antamaan enemmän makua. Suklaa ja mustaherukat sopivat keskenään todella hyvin yhteen ja annos luo ruokailulle herkullisen ja täyteläisen päätöksen. Halusimme myös

jälkiruokalistaan jonkin lämpimän annoksen, ja mielestämme fondant sopi siihen hyvin.

Törmäsimme reseptejä selaillessamme suklaakoreihin, ja idea kuulosti todella mielenkiintoiselta. Suklaakorien päälle tulisi siis jäätelöpallo. (Ruokasuosikit suklaa 2008, 62) Halusimme ehdottomasti ottaa suklaakorit listalle. Jäätelömaun valitseminen oli vaikeaa, joten ideoimme kaksi eri jäätelömakua, suklaa ja karpalo. Ne ovat tyyliltään hyvin erilaisia ja asiakas saa itse valita haluamansa maun. Jäätelöannokset viimeistellään vielä kastikkeella. Suunnittelimme jäätelöt niin, että suklaajäätelöpallon kanssa tarjoillaan marjamelbaa ja karpalojäätelön kanssa kinuskikastiketta. Toki asiakas voi itse valita myös annokseensa haluamansa kastikkeen.

Kuningatarjuustokakku lähti ideana alun perin variksenmarjoista. Halusimme jossakin jälkiruoassa käyttää myös variksenmarjaa, sillä mielestämme sitä ei hyödynnetä ruoanvalmistuksessa kovinkaan paljoa. Toinen meistä löysi reseptin tutkiessaan islantilaista ruokakulttuuria. Siinä oli juustokakun tapainen ohje, johon tuli variksenmarjakiille. Lopullisen juustokakun ohjeen löysimme Internetistä, ja kakun täytteeseen tulee myös kahta eri marjaa, joten sen takia nimesimme kakun kuningatar-juustokakuksi. (Elisa 2012) Jälkiruokalistalle valitsimme myös puolukka-kardemumma pannacotan, sillä resepti kuulosti todella maukkaalta. (Valio 2012) Kermanen pannacotta ja kirpeä puolukka muodostavat hyvän kokonaisuuden, sillä ne ovat makujen vastakohtia.

8.4 Tuotetestaus ja arviointi

Jaoimme testauksen useampaan kertaan, koska ruokia on melko paljon. Testausta ei ollut mahdollista järjestää toimeksiantajan puitteissa, joten hoidimme testauksen itsenäisesti. Tekemiämme annoksia oli joka testauskerralla arvioimassa lisäksi kaksi muuta henkilöä. Arvioimme annoksien ulkonäköä, makua ja rakennetta. Emme muuttaneet annoksien sisältöä testauksen jälkeen, vaan kirjasimme ylös annoksien hyvät ja huonot puolet, joista kokosimme yhteenvedon.

Testausvaiheessa ilmeni muutamia kehitystä kaipaavia asioita. Toki olisimme voineet testata samoja tuotteita useamman kerran, mutta päätimme rajata testauksen vain yhteen kertaan, koska työstä olisi tullut mielestämme liian laaja. Pääosin ruoat onnistuivat kuitenkin hyvin. Jos huomasimme jossakin annoksessa olevan puutteita, kirjjasimme ne ylös ja otimme ne huomioon arviointiosiossa.

Ensimmäisellä testauskerralla kokeilimme blinejä ja kantarellimoussea, samettista punajuurikeittoa, mustikkaisia kampasimpukoita, lohta juurespedillä sekä sitrus-piparjuurikastiketta, poron sisäfileetä kermaisessa konjakkikastikkeessa ja freesattuja juureksia sekä puolukka-kardemumma pannacottaa. Blinit onnistuivat hyvin, rakenne oli pehmyt ja pitsimäinen. Peruna ja juusto antoivat blineille täyteläisyyttä. Käytössämme ei ollut ohukaispannaa, joten blineistä tuli erikokoisia, mikä ei ole toivottavaa ravintola-annoksessa. Kantarellimousse oli maultaan sopiva, mutta rakenteeltaan ei, koska emme kuutioineet kantarelleja tarpeeksi pieniksi paloiksi. Olisimme halunneet pursottaa moussea kauniisti lautaselle, mutta pursotin meni tukkoon isojen kantarellipalojen takia. Koristelimme blinit ja moussen paprikasuikaleilla, parmesan-raasteella sekä ruohosipulisipulla. Kokonaisuuteen olemme tyytyväisiä, mutta pieniä muutoksia voisi tehdä (liite 5).

Samettinen punajuurikeitto oli samettisen pehmeää ja smetana antoi hyvän sävöyksen. Keitto oli myös kauniin punaista ja tuore vihreä meirami korosti sitä entisestään. Krutongeista sai lisää rakennetta annokseen. Suolaa oli lisättävä enemmän kuin ohjeessa neuvottiin, koska annos olisi jäänyt hieman mauttomaksi (liite 7).

Mustikkaiset kampasimpukat olivat erikoisuudessaan mielenkiintoinen annos, mutta simpukat olisivat kaivanneet vierelleen esimerkiksi jonkin kastikkeen, sillä suutuntuma jäi hieman kuivaksi. Mustikat ja limemehu antoivat simpukoille mukavan pikantin maun. Voissa paistaminen toi kampasimpukoille suolaisuutta (liite 6).

Lohi juurespedillä oli maukkaan makuinen. Sitrus-piparjuurikastike oli mielestämme kuitenkin liian sitruksinen ja makea, joten sitruunaa voisi olla vähemmän. Lisäksi juurespeti oli myös makean makuinen, joten olisimme kaivanneet annokseen enemmän suolaisuutta tai muita makuja. Juuresten valmistusaika oli myös aika pitkä, joten lohen lisuketta voisi muuttaa nopeammin valmistettavaksi. Juurekset voisi esimerkiksi esikypsentää keittämällä aiemmin, jolloin kasvikset voi myöhemmin laittaa uuniin vain hetkeksi kypseneään. Näin juureksista tulee varmasti pehmeitä. Kaprikset toivat annoksen ulkonäköön lisää särmää (liite 10).

Poron sisäfilee onnistui hyvin. Paistoimme fileen kokonaisuutena ja leikkasimme sen kypsennyksen jälkeen pienemmiksi siivuksiksi lautaselle. Olimme ensin hieman skeptisiä konjakin sopivuudesta kastikkeeseen, mutta kastike täydensi lihan makua ja sopi hyvin myös perunoiden ja freesattujen juuresten kanssa. Kastike oli hyvin pehmeän makuista ja konjakki maistui vain vienosti. Koristeeksi tarkoitetut karpalot unohdimme annoksesta, mutta ne olisivat lopulliseen annokseen hyvä lisä. Kokonaisuudessaan annoksen rakenne oli yhtenäinen ja toimiva (liite 11).

Puolukka-kardemumma pannacotta oli hyvä makuyhdistelmä, koska kirpeä puolukka ja kermanen kardemummamassa tasapainottivat toisiaan. Ainut huono puoli oli, että puolukkakerros ei hyytynyt kunnolla, liivatetta olisi pitänyt käyttää hieman enemmän. Annos oli myös ulkonäöllisesti kaunis, ehkä hieman syksyinen ja jouluisen (liite 18).

Toisella testauskerralla valmistimme tofuvartaita, pellavaperunoita ja ananaskastiketta, herukkaista suklaafondantia, suklaakoreja sekä suklaa- ja karpalojäätelöä, kinuskikastiketta ja marjamelbaa. Tofureseptissä sanottiin, että tofun tulisi marinoitua jääkaapissa yön yli. Meillä tofut olivat marinoitumassa jääkaapissa parisen tuntia, mutta toivottavaa olisi, että tofut saisivat marinoitua rauhassa. Kirsikkatomaatit tasapainottivat hyvin mausteisten tofuvartaiden makua ja antoivat myös erilaista rakennetta. Suutuntuma ei myöskään jäänyt liian kuivaksi, koska kirsikkatomaatit toivat annokseen mehukkuutta. Pellavaperunat jäivät ehkä vähän mauttomiksi, joten sinappia olisi voinut lisätä enemmän. Suolaa ei ollut alkuperäisessä

reseptissä, mutta sitä voisi myös lisätä perunoihin antamaan lisää makua. Ananaskastike oli raikkaan makuinen ja antoi keveän lopputuloksen annokselle. Ulkonäöllisesti annos oli raikas, ehkä jopa hieman eksoottinenkin (liite 13).

Herukkainen suklaafondant oli maultaan todella herkullinen ja ehdoton suosikkimme. Suklaafondant ja mustaherukat loivat upean makuelämyksen, sillä makea suklaa ja kirpeä marja sopivat hyvin yhteen. Valmistimme suklaafondantteja paperisiin suklaamuffinivuokiin sekä silikonimuffinivuokiin. Paperisissa vuoissa olevat kypsyivät tasaisesti, ja ne jäivät sisältä sopivan pehmeiksi ja meheviksi. Silikonimuffinivuoissa kypsyneet fondantit jäivät liian raa'aksi, ja kumotessamme niitä lautaselle ne lăsähtivät kasaan. Emme saaneet annoksesta ehkä kovin kaunista kuvaa, mutta ulkonäkö ei vaikuttanut annoksen makuun (liite 14).

Jäätelöiden valmistus sujui mutkattomasti, ja molemmista mauista tuli todella maistuvia. Jäätelöissä kesti kuitenkin aika kauan aikaa, kunnes ne jähmettyivät, joten niiden valmistamiseen kannattaa varata aikaa. Aluksi kokeilimme suklaakorien tekoa siten, että laitoimme muottien päälle foliota sekä leivinpaperia. Suklaan jähmetettyä se tarttui molempiin materiaaleihin kiinni niin, että emme saaneet suklaakoreja irrotettua muotista nätisti. Kokeilimme kuitenkin vielä kelmua muottien päälle, ja niistä saimme korit irrotettua niin, että ne pysyivät ehjänä. Marjamelban ja kinuskikastikkeen valmistus sujui vaivattomasti. Kokosimme jäätelöistä kaksi eri annosta. Ensimmäiseen annokseen tuli suklaakoriin suklaajäätelöä sekä marjamelbaa (liite 15). Toiseen annokseen tuli suklaakoriin karpalojätelöä ja kinuskikastiketta (liite 16). Kastikkeet sopivat maullisesti yhteen jäätelöiden kanssa, koska kummassakin annoksessa yhdistyi makeus ja kirpeys. Emme muuttaisi annoksissa mitään, mutta ensi kerralla siivilöisimme melbasta siemenet pois, sillä ne hiukan häiritsivät lopputulosta.

Kolmannella testauskerralla valmistimme fenkoliporokeittoa, manchegosalaattia, pohjoismaisen alkuleipälautasen, siikaa, lammasta sekä kuningatar-juustokakkua. Fenkoliporokeitto oli rakenteeltaan pehmeää, mutta pororouhe sekä patonki toivat annokseen myös purutuntumaa. Ulkonäöltään

keitto oli neutraali, joten jonkinlaista väriä olisimme kaivanneet lisää. Annokseen tuli koristeeksi fenkolintupsuja, mutta ne olivat aika ohuita ja näkymättömiä, joten keiton päälle voisi laittaa eri yrttejä. Keitto oli suussa sulavaa ja maultaan pehmyttä. Keiton valmistamisessa ei mennyt kovin paljon aikaa, joten sitä olisi helppo valmistaa myös suuremmalle väkijoukolle. Annoskokoa suurennettaessa keitto sopii myös pääruoaksi (liite 8).

Manchegosalaatti ja puolukkavinaigrette oli ulkonäöllisesti raikas ja siinä yhdistyi kauniisti värejä, kuten vihreää ja punaista. Annoksessa yhdistyi monia eri makuja. Raikas salaatti, kirpeänmakea vinaigrette, suolainen juusto, makea omena ja yrttinen basilika muodostivat yhdessä toimivan kokonaisuuden. Rapea salaatti ja omena toivat annokseen rakennetta, kun taas juusto ja vinaigrette pehmensivät lopputulosta (liite 3).

Pohjoismainen alkuleipälautanen oli kokonaisuutena monipuolinen ja täyteläinen. Mätileivän valmistus oli yksinkertaista raaka-aineiden vähyyden vuoksi. Tuore leipä, mädin suolaisuus ja ranskankerma olivat sopusoinnussa keskenään. Tumma leipä, vaalea kerma ja oranssi mäti yhdessä vihreän ruohosipulin kanssa muodostivat ulkonäöllisesti houkuttelevan suupalan. Alun perin silakkaleivässä oli tarkoitus käyttää paistettua silakkafileettä, mutta päätimme kuitenkin käyttää mausteliemessä valmistettua silakkaa. Päädyimme tähän valintaan, koska halusimme annoksesta kevyemmän. Kermaviili ja salaatti toivat leivälle raikkautta, kun taas silakka ja kananmuna toivat ruokaisuutta. Silakkaleivän ulkonäkö oli hyvä, koska siinä oli käytetty eri värejä. Lohileipä oli täyteläinen ja makoisa osa alkuleipälautasta, jonka rakenne oli hento. Syödessämme lohileipää ensimmäisenä maistoimme tillin maun voimakkaasti, koska leipä oli rakennettu kerroksittain. Jälkimakuna maistoimme voimakkaan lohen ja sitruunan maun. Lohileivän ulkonäkö toi annokseen vaaleutta, koska muut leivät olivat tummia. Kokonaisuudessaan alkuleipälautanen on mielestämme eheä ja täyteläinen (liite 4).

Siian, kukkakaaliperunamuhennoksen, katkarapujen ja valkokastikkeen muodostama kokonaisuus ei ollut ulkonäöllisesti kovin silmäänpiستävä. Kaikki raaka-aineet olivat aika vaaleita, joten olisimme kaivanneet annokseen jotain värillisesti sävyttävää. Rapeaksi paistettu siikafilee yhdessä pehmeän

muhennoksen kanssa toivat annokseen erilaista rakennetta vastakohtaisuudellaan. Perusvalkokastike toi annokseen vielä lisää pehmeyttä ja katkaravut merellistä makua. Maullisesti tämä oli erittäin onnistunut annos (liite 9).

Yrttisten lampaankyljysten ja kasvisrisoton teossa koimme ikävän vastoinkäymisen, koska emme onnistuneet löytämään lampaankyljyksiä kovasta etsinnästä huolimatta. Päädyimme tekemään koeannoksen lampaan paahtopaistista. Paistoimme paahtopaistia pannulla, sekä uunissa. Lammas oli mielestämme sitkeää, eikä kovinkaan maukasta. Olemme sitä mieltä, että kyljykset ovat mahdollisesti parempi vaihtoehto. Kasvisrisotto oli hyvänmakuista, mutta rakenne ehkä hiukan liian puuromaista. Kasvikset ja juusto sopivat hyvin riisin kanssa. Annokseen tuleva yrttiöljy ei ollut kovin silmää miellyttävää värinsä takia. Liian ruskea väri saattoi johtua siitä, että HP-kastiketta lipsahti tekovaiheessa hieman runsaasti. HP-kastikkeen runsauden huomasi myös yrttiöljyn maussa (liite 12).

Kuningatar-juustokakku oli kaunis ja täyteläinen jälkiruoka. Variksenmarjakiille toi jälkiruokaan hieman poikkeavuutta ja sopi kakkuun täydellisesti. Juustokakun maku oli sopivan raikas ja ei liian makea. Marjat, kermanen täyte sekä keksipohja toivat juustokakkuun erilaisia makuja ja värejä. Rapea keksipohja toi annokseen myös erilaista rakennetta. Laitoimme juustokakun kiilteeseen vähän vähemmän sokeria, kuin reseptissä määrättiin, mutta kokonaisuudesta tuli mielestämme tarpeeksi makea. Juustokakun teko onnistui vaivattomasti ja helposti, eikä mitään ongelmia ollut (liite 17).

Tuotetestauksen ja arvioinnin jälkeen aloimme suunnitella annoskortteja. Annoskorttien teon aloitimme tutkimalla muiden tekemiä annoskorttimalleja, joiden avulla muodostimme oman annoskorttipohjamme. Annoskorttien teko vei paljon aikaa ja reseptejä piti muokata sopivan kokoisiksi, koska alussa annoksista tuli liian suuria. Suunnittelimme annoskortit siten, että ne on tehty yhden annoksen periaatteella. Siitä näkyy selvästi se, kuinka paljon yksi annos painaa. Luvut on myös helppo kertoa esimerkiksi kymmenellä, jos ravintola haluaa valmistaa suuremman annosmäärän kerralla.

Alun perin tarkoitus oli ottaa annoskorteissa myös hinnoittelu huomioon. Päätimme kuitenkin loppuvaiheessa rajata sen pois työstämme, sillä emme pystyneet saamaan tarvittavia aineistoja raaka-aineiden hintojen selvittämiseksi. Otimme kuitenkin huomioon ruokalistassamme sen, että ruoissa käyttämämme raaka-aineet eivät ole liian kalliita ravintolalle. Ruokalistassa on joitakin hieman kalliimpia raaka-aineita, mutta se korvaantuu sillä, että listalta löytyy myös edullisempia vaihtoehtoja.

9. POHDINTA

Työn tarkoituksena oli suunnitella kokonainen à la carte – lista ravintola Suola-Aitalle. Työssä piti myös miettiä, miten lista soveltuu Espanjaan. Olemme työmme kokonaisuuteen tyytyväisiä, vaikka prosessi olikin välillä haastavaa ja monivivahteista. Tavoitteenamme oli muodostaa ruokalistasta eheä kokonaisuus, jossa yhdistyvät sekä toimeksiantajamme, että myös omat toiveemme. Toimeksiantajamme toivoi, että otamme ruokalistan suunnittelussa huomioon muun muassa pohjoismaiset raaka-aineet, marjat, perinteet sekä lähiruoan. Saimme mielestämme koottua ruokalistasta sellaisen kokonaisuuden, jossa olemme ottaneet huomioon näitä asioita, mutta joukossa on myös omia ideoitamme. Toki joissakin työmme osaluissa olisi silti ollut parantamisen varaa.

Tietoperustan kirjoittaminen oli meille ehkä työn raskain ja aikaa vievin osio. Saimme kuitenkin jaettua tietoperustan kirjoittamisen niin, että molemmille tuli tasapuolisesti tutkittavaa. Opinnäytetyön tekeminen parityönä helpotti, koska toinen oli aina kannustamassa toista viemään työtämme eteenpäin. Mielestämme onnistuimme tietoperustan kirjoituksessa, sillä se tukee työtämme ja on yhtenäinen.

Haastattelut eivät onnistuneet niin kuin alun perin oli tarkoitus, koska emme päässeet haastattelemaan kaikkia haluamiamme henkilöitä. Emme myöskään voineet haastatella haluamallamme tavalla, koska toinen haastatteluista piti toteuttaa kirjallisesti. Saimme kuitenkin kovan uurastuksen jälkeen toteutettua haastattelut erinäisin keinoin. Haastatteluista ei ollut sinänsä paljon hyötyä itse ruokalistan suunnittelussa, sillä niiden toteutus venyi suunniteltua myöhempään ajankohtaan. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että saimme haastattelut toteutettua ja ne tukevat työmme sisältöä.

Ruoka-annosten testausta ei ollut mahdollista suorittaa toimeksiantajan puitteissa, joten se tuotti lisähaastetta. Alun perin meillä ei ollut tarkoitus testata kaikkia suunnittelemiämme tuotteita, mutta halusimme kuitenkin panostaa testausvaiheeseen kunnolla. Aikataulutimme testaukset

useampaan kertaan, mikä oli järkevää, koska ruoka-annoksia oli niin paljon. Jaoimme testaukset niin, että jokaiselle testaukselle tuli tasapuolisesti sekä alku-, pää-, että jälkiruokia. Mukana testauksissa oli meidän lisäksi myös kaksi arvioijaa, joilta saimme rakentavaa palautetta ruokien mausta, ulkonäöstä ja rakenteesta. Arvioijilta saamamme palautteen perusteella yhdessä omien mielipiteidemme kanssa pystyimme muodostamaan kokonaisia mielikuvia eri annoksista. Olimme tyytyväisiä kokonaisuuteen, mutta joissakin ruoissa olisi ollut tarvetta pienille muutoksille. Sen lisäksi annosten ulkonäköä olisi voinut suunnitella etukäteen vielä tarkemmin. Ruoan ulkonäkö on tärkeää, koska se antaa asiakkaalle ensivaikutelman ruoasta.

Annoskorttien teko oli haastavaa, sillä meillä ei ollut valmista mallipohjaa niille. Raaka-aineiden muuttaminen grammoiksi ja painohävikin laskeminen vei odotettua kauemmin aikaa. Aluksi annoksista tuli painoltaan liian suuria, joten annoskortteja piti muokata useampaan otteeseen. Kuitenkin koimme annoskorttien teon palkitsevana sekä hyvin opettavaisena vaiheena, ja olemme tyytyväisiä aikaansaannoksiimme.

Pohjoismainen ruokakulttuuri on koko ajan nouseva trendi, joka pikkuhiljaa leviää myös ympäri maailmaa. Pohjoismaista ruokavaliota on verrattu jopa Välimeren ruokakulttuuriin, sillä molempia yhdistää terveellisyys. Pohjoismaisessa ruokakulttuurissa nousee esiin marjat, sienet, riista, kala sekä erilaiset kasvikset, juurekset ja yrtit. Näiden raaka-aineiden pohjalta olemme koonneet ruokalistaamme. Uskomme, että pohjoismaisuus tulee olemaan myös tulevaisuudessa pinnalla oleva teema, joka varmasti houkuttelee ravintolaan enemmän asiakkaita. Suunnittelemastamme ruokalistasta on siis ravintolalle varmasti hyötyä, ja sitä voi helposti muokata myös Ikni Banusiin.

Tarkoituksena on, että Ikni Banus –ravintola voi poimia ideoita tekemästämme ruokalistasta. Olemme kuitenkin suunnitelleet ruokalistan niin, että suurin osa raaka-aineista on saatavissa tai muokattavissa myös Espanjassa. Jälkiruoissamme on käytetty paljon erilaisia marjoja, joita voi tarvittaessa korvata sellaisilla raaka-aineilla, joita on helppo saada myös

Espanjasta, kuten mansikoita, kirsikoita tai hedelmiä sesongin mukaan. Kuumat keitot eivät välttämättä ole sopivin vaihtoehto lämpimässä Espanjassa, joten esimerkiksi punajuurikeitosta voisi muokata pienin muutoksin kylmän gazpacho-keiton pohjoismaisella vivahteella käyttämällä punajuurta ja muita juureksia. Raaka-aine, jonka saatavuus Espanjassa voi olla haastavaa, on poronliha. Kaikki muut käyttämämme raaka-aineet ovat saatavilla myös Espanjassa tai ne ovat helposti muunneltavissa.

Ruokalistassa käyttämämme raaka-aineet ovat suurimmaksi osaksi sellaisia, mitä voi tilata paikallisilta tuottajilta helposti, kuten marjoja, kalaa, riistaa sekä juureksia. Näin ollen Suola-Aitta pystyy tarjoamaan asiakkailleen lähiruokaa, joka on koko ajan kasvattamassa suosiotaan suomalaisten keskuudessa. Nykyään kuluttajat haluavat olla myös tietoisia syömänsä ruoan alkuperästä. Kun ruoka tulee läheltä paikallisilta tuottajilta, on ruoan kulku tuottajalta kuluttajan lautaselle helposti kerrottavissa. Haastattelusta kävi ilmi, että Espanjassa ei edes ole suuria ruokatukkuja, vaan kaikki raaka-aineet ostetaan paikallisilta lähituottajilta. Siellä lähiruoka on itsestäänselvyys ja tästä voisivat myös suomalaiset ottaa enemmän mallia.

Ruokakulttuureja tutkiessamme olemme keskittyneet perinteisiin ja hyödyntäneet niitä ruokalistassa. Perinteet tulevat ruokalistassamme esiin lähinnä raaka-aineissa. Ruoissa on käytetty yksinkertaisia ja tuttuja raaka-aineita, mutta olemme muokanneet annoksista hieman nykyaikaisempia pienillä vivahteilla. Ruokien valmistustavat ovat yksinkertaisia, mitkä ovat sopivat ravintoloiden keittiötiloihin ja niiden varustukseen. Ruoat on valmistettu joko uunissa kypsentämällä, pannulla paistamalla ja paahtamalla, parilalla, keittämällä tai kylmässä hyydyttämällä. Osa ruokalajeista, kuten pohjoismainen alkuleipälautanen ja manchegosalaatti koostuvat sellaisista komponenteista, että niitä ei tarvitse kypsentää.

Prosessi on ollut hyvin pitkä ja vaihteleva, mutta olemme lopputulokseen tyytyväisiä. Yhteistyö meidän välillämme on sujunut hyvin, mutta meidän ja toimeksiantajamme välinen kommunikaatio olisi voinut olla tiheämpää. Sen avulla olisimme välttyneet muutamilta vastoinkäymisiltä. Kaikesta huolimatta saimme kaiken tietomme ja osaamisemme koottua tähän työhön. Uskomme,

että tästä uurastuksesta on hyötyä myös toimeksiantajallemme, sillä ravintola saa paljon uusia ideoita ruokalistaan varten. Meille tämä on ollut oppimisen prosessi, jota pystymme hyödyntämään myös tulevaisuammattiimme liittyvissä työtehtävissä.

LÄHTEET

Ahopelto, H. 2010. Lähellä. Keuruu: Otava.

Blogspot 2010. Sillä Sipuli. Osoitteessa
<http://sillasipuli.blogspot.fi/2010/11/isanpaivamenu-ja-mustikkaiset.html> 15.11.2010.

Brimi, A. – Myhr, E. – Sjöström, B. – Strømstad, A. 2006. Pohjolan herkut – makumatka Pohjolan pitopöytiin. Norja: Schildts & Söderströms.

Cagan, J. – Vogel, C. M. 2003. Kehitä kärkituote – ideasta innovaatioksi. Helsinki: Talentum.

Ditter, M. – Dominé, A. – Römer, J. 1999. Culinaria: Makujen Eurooppa. Köln: Bonner Straße.

Elisa 2012. Ruoka ja viini. Osoitteessa
<http://elisa.net/ruokajaviini/reseptit/?id=E000365>. Luettu 4.9.2012.

Gloria 2012. Ruoka. Osoitteessa
http://www.gloria.fi/artikkeli/ruoka_1/reseptit/herukkainen_sukla_afondant. Luettu 4.9.2012.

Hahnemann, T. 2010. Pohjoismainen ruokavalio. Lontoo: Schildts.

Hellstedt, M. 2000. Suussa sulavaa Suomesta. Jyväskylä: Gummerus.

Helsingin Sanomat 2009. Ruoka. Osoitteessa
<http://www.hs.fi/ruoka/reseptit/artikkeli/Manchegosalaatti+ja+puolukkavinaigrette/1135249382115> 17.9.2009.

Helsingin Sanomat 2012. Ulkomaat. Hapansilakka sai paloautot liikkeelle Ruotsissa. Osoitteessa
<http://www.hs.fi/ulkomaat/Hapansilakka+sai+paloautot+liikkeelle+Ruotsissa/a1305597997579> 9.9.2012.

Hill, A. 2007. The food & cooking of Finland. Lontoo: Aquamarine.

Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.

Hopsu-Neuvonen, A – Härkönen, M. 2007. Makumatka Pohjolassa-Kotiruokaa Ruotsista, Norjasta, Tanskasta ja Islannista. Helsinki: Marttaliitto.

- Ikni Banus 2012. About us. Osoitteessa <http://www.iknibanus.com/about.php>.
Luettu 13.9.2012.
- Ikni, S. 2012. Ravintola Suola-Aitan omistajan haastattelu. 2.10.2012.
- Immonen, P. – Nevala, R. – Suontausta, M. 2006. Ruokamatka Euroopassa. Helsinki: WSOY.
- JAPA ry 2012. Ruokaa läheltä –hanke. Osoitteessa <http://www.japary.fi/lahiruoka>. Luettu 25.5.2012.
- Kaleva 2012. Uutiset. Kotimaa. Lähiruoan käsite on epäselvä jopa alan toimijoille. Osoitteessa <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/lahiruoan-kasite-on-epaselva-jopa-alan-toimijoille/603616> 24.8.2012.
- Kallio, T. – Saira, K. 2008. Simply Scandinavian: Travelling in time with Finnish cuisine and nature. Jyväskylä: Gummerus.
- Kehittyvä elintarvike 2012a. Lehtiarkisto. Teemajutut. 32 Uusi pohjoismainen ruoka – mahdollisuuksia monille. Osoitteessa <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/32-uusi-pohjoismainen-ruoka-mahdollisuuksia-monille>. Luettu 10.9.2012.
- 2012b. Lehtiarkisto. Teemajutut. 34 Tanskalaista ruokaa - lähiruokaa. Osoitteessa <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/34-tanskalaista-ruokaa-lahiruokaa>. Luettu 25.7.2012.
- Kivela, J. 1994. Menu planning for the hospitality industry. Melbourne: Hospitality press.
- Kuluttajavirasto 2010. Eko-ostaja. Elintarvikkeet. Lähiruoka tukee kestäväää kehitystä. Osoitteessa <http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/elintarvikkeet/lahiruoka> 7.4.2010.
- Lahdenkauppi, M. – Rinta-Huumo, A. 2004. Juomavalintoja ravintolassa. Porvoo: WSOY.
- Lehtinen, M. – Peltonen, H. – Talvinen P. 2003. Mestarikokin käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Lehto, P. – Patala, A. 2002. Kokin käsikirja. Keuruu: Otava.
- Lehtovaara, T. – Hämäläinen, J. 2007. Ravintolakokista mestariksi. Helsinki: WSOY.
- Leino, U. 1994. Viljatie- Ruokaohjeita kautta maailman. Helsinki: Otava.

- Lihatiedotus 2012. Mitä Suomessa syödään? Osoitteessa http://www.lihatiedotus.fi/www/fi/lihasta_ruoaksi/Mita_Suomessa_syodaan.php. Luettu 10.9.2012.
- Maku 2012. Resepti. Osoitteessa <http://www.maku.fi/resepti/punajuurikeitto#ixzz26zZi3gyK>. Luettu 19.9.2012.
- MTV3 2010. Reseptit. Osoitteessa <http://www.mtv3.fi/reseptit/index.shtml/juustolettuja-jakantarellivaahtoa?1110687> 2.5.2010.
- MTV3 2011. Reseptit. Osoitteessa <http://www.mtv3.fi/reseptit/index.shtml/silakkaleipa?1404585> 11.10.2011.
- Nurmi, V. – Vahtera, A. 2007. Skandimania. Antti ja Visa villeinä Pohjolaan. Hämeenlinna: Karisto.
- Ny Nordisk Mad 2012. Uusi pohjoismainen ruoka. Osoitteessa <http://nynordiskmad.org/su>. Luettu 10.9.2012.
- Ontto-Panula, T. – Puska, R. 2005. Ruokaa maailmalta. Porvoo: WSOY.
- Paistinkääntäjät ry 2012. Gastronomiia. Osoitteessa <http://www.rotisseurs.fi/gastronomiia/gastroniminen-jarjestys>. Luettu 21.9.2012.
- Paliskunnat 2012. Pororeseptit. Osoitteessa http://www.paliskunnat.fi/pororeseptit/Fileohjeita/pihvi_kerma_konjakki.htm. Luettu 4.9.2012.
- Penttinen, J. 2012. Tastes and cultures -opintojakso. Espanjalainen ruokakulttuuri. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Raatikainen, L. 2008. Asiakas, tuote ja markkinat. Helsinki: Edita.
- Rautava, T. 2005. Helsingin Sanomat. Yksinkertaiset maut hurmaavat Andalusissa. Osoitteessa <http://www.hs.fi/matkailu/artikkeli/Yksinkertaiset+maut+hurmaavat+Andalusissa/HS20050611S11ME03zv4> 11.6.2005.
- Ruokala 2012. Resepti. Osoitteessa <http://www.ruokala.net/resepti/yrttiset-lampaankyljykset-1>. Luettu 20.9.2012.
- Ruokasuosikit suklaa 2008. United Kingdom: Parragon.

- Ruokatieto 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Pdf-tiedosto. Osoitteessa www.ruokatieto.fi/Link.aspx?id=1103971. Luettu 26.5.2012.
- Ruokatieto 2011. Kehitteillä oleva uusi pohjoismainen ruokavalio haastaa Välimeren ruokavalion. Osoitteessa http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1212431 5.8.2011.
- 2012a. Keittokirja. Osoitteessa <http://keittokirja.ruokatieto.fi/WebRoot/1041713/Reseptisivu.aspx?id=1190103>. Luettu 19.9.2012.
- 2012b. Oppimateriaali. Norjalaiset ovat kalan ystäviä. Osoitteessa http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Oppimateriaali/Ruoka-_ja_tapakulttuuri/Ruokakulttuurit_naapurimaissamme/Norja. Luettu 27.8.2012.
- 2012c. Oppimateriaali. Ruoka- ja tapakulttuuri. Ruokakulttuurit naapurimaissamme. Ruotsi. Osoitteessa http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Oppimateriaali/Ruoka-_ja_tapakulttuuri/Ruokakulttuurit_naapurimaissamme/Ruotsi. Luettu 2.9.2012.
- 2012d. Ruokakulttuuri. Armoa eineksille. Osoitteessa http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruokakulttuuri/Armoa_eineksille. Luettu 10.9.2012.
- 2012e. Ruokakulttuuri. Suomalaisten suosikkiruuat. Osoitteessa http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruokakulttuuri/Suomalaisten_suosikkiruuat. Luettu 10.9.2012.
- 2012f. Ruokakulttuuri. Vieraasta omaksi. Osoitteessa http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruokakulttuuri/Vieraasta_omaksi. Luettu 10.9.2012.
- Savon Sanomat 2012. Uutiset. Kotimaa. Selvitys: Lähiruoan ostaminen on hankalaa. Osoitteessa <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kotimaa/selvitys-lahiruoan-ostaminen-on-hankalaa/1174007> 6.3.2012.
- Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Jyväskylä: Gummerus.
- Sivén, S. 2008. Syötävän koristeellista. Jyväskylä: Tammi.
- Sjöström, B. – Brimi, A. – Strømstad, A. – Myhr, E. 2006. Pohjolan herkut. Schildts Kustannus Oy.

- Skiöldebrand, E. 2012. Parasta kausiruokaa. Karkkila: Kustannus Mäkelä Oy.
- Suola-Aitta 2012. Palvelut. Osoitteessa <http://www.suola-aitta.fi/Palvelut.html>.
Luettu 24.1.2012.
- Sääksjärvi, K. – Reinivuo, H. 2004. Ruokamittoja. Osoitteessa:
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b15.pdf . Luettu 10.9.2012.
- Taloussanommat 2003. Tanska elää syödäkseen. Osoitteessa
<http://www.taloussanommat.fi/arkisto/2003/09/20/tanska-elaasyodakseen/200330366/12>. Luettu 25.7.2012.
- Tuorila, H. – Parkkinen, K. – Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön.
Helsinki: WSOY.
- Valio 2012. Reseptit. Osoitteessa <http://www.valio.fi/reseptit/puolukka-kardemumma-panna-cotta>. Luettu 4.9.2012.
- Vera de Estenas 2012. Osoitteessa
<http://www.veradeestenas.es/eng/vinos.html>. Luettu 27.9.2012.
- Vuodatus 2008. Herkkuja ruokapöytään. Osoitteessa
<http://ainonk.vuodatus.net/blog/1381260> 20.6.2008.
- Viinilehti 2012. Ruoka. Osoitteessa <http://viinilehti.fi/ruoka/reseptit/pariloitu-lohta-ja-sitrus-piparjuurikastiketta/> 26.6.2012.
- Williams, R. 2012. Ravintola Ikni Banusin pääkokin haastattelu 12.9.2012.
- Yhteishyvä 2011. Menot&Matkailu. Osoitteessa
http://www.yhteishyva.fi/menot_matkailu/matkakohteet/islanti/fi_FI/islanti/ 16.5.2011.
- Yhteishyvä 2012a. Ruoka. Osoitteessa http://www.yhteishyva-ruoka.fi/reseptit/lisukeruoat_l_p/fi_FI/paahdetut_juurekset.
Luettu 25.9.2012.
- 2012b. Ruoka. Osoitteessa http://www.yhteishyva-ruoka.fi/reseptit/pikkuruoat_l_p/fi_FI/matileivat.
Luettu 20.9.2012.

LIITTEET

Haastattelurungot	Liite 1
Ravintola Suola-Aitan à la carte –lista 2012	Liite 2
Manchegosalaatti ja puolukkavinaigrette	Liite 3
Pohjoismainen alkuleipälautanen	Liite 4
Blinit ja kantarellimousse	Liite 5
Mustikkaiset kampasimpukat	Liite 6
Samettinen punajuurikeitto	Liite 7
Fenkoliporokeitto	Liite 8
Paahdettua siikaa, katkarapuja ja kukkakaaliperunamuhennosta	Liite 9
Lohta juurespedillä sekä sitrus-piparjuurikastiketta	Liite 10
Poron sisäfileetä kermaisessa konjakkikastikkeessa, freesatut juurekset sekä puikulaperunoita	Liite 11
Yrttiset lampaankyljykset ja kasvisrisotto	Liite 12
Tofuvartaat, pellavaperunoita ja ananaskastiketta	Liite 13
Herukkainen suklaafondant	Liite 14
Suklaakori suklaajäätelöllä sekä marjamelbaa	Liite 15
Suklaakori karpalojäätelöllä sekä kinuskikastiketta	Liite 16
Kuningatar-juustokakku	Liite 17
Puolukka-kardemumma pannacotta	Liite 18

HAASTATTELURUNGOT

liite 1

Puhelinhaastattelun teemat: Sinikka Ikni

- Ravintolan toiminta; nykytilanne ja historia
- Ravintolan asiakaskunta
- Ruokalistan tyyli, suunnittelussa huomioitava
- Raaka-aineiden tilaus ja kate
- Ravintolan varustustaso

Kirjallisia haastattelukysymyksiä: Rod Williams

We would like to do a phone interview according to our thesis. The aim is to renew restaurant Suola-Aitta's menu. We want to create a Nordic menu. We would appreciate if you could think some answers for these questions in advance. Would it be possible to do the interview maybe next week after you have a little bit thought about these questions? It would help us a lot! Thank you!

- Tell us something about yourself. What is your status at the restaurant? How long have you been working there? Education?
- What kind of customers comes in to your restaurant?
- Why do you want to renew the menu?
- What things are important when thinking about renewing the menu?
- The style of the menu?
- Restaurant's facilities and equipment? What kind of food is possible to prepare in the kitchen?
- Where do you order raw materials in to your restaurant? How much the food can cost and what is the price for selling it?
- Do you want that the menu is year-round or focused into a certain season?
- Free word, your own wishes/thoughts regarding to the menu?

Ravintola Suola-Aitan à la carte 2012

Alkuruoat

Manchegosalaatti ja puolukkavinaigrette

(Vera de Estenas Crianza 2009, Espanja)

Pohjoismainen alkuleipälautanen

(Vera de Estenas Rosé 2011, Espanja)

Blinit ja kantarellimousse

(Vera de Estenas Oak Matured 2011, Espanja)

Mustikkaiset kampasimpukat

(Vera de Estenas White 2011, Espanja)

Samettinen punajuurikeitto

(Vera de Estenas White 2011, Espanja)

Fenkoliporokeitto

(Casa Don Ángel Bobal 2006, Espanja)

~

Pääruoat

Paahdettua siikaa, katkarapuja sekä kukkakaaliperunamuhennosta

(Vera de Estenas White 2011, Espanja)

Lohta juurespedillä sekä sitrus-piparjuurikastiketta

(Viña Lidón Chardonnay 2010, Espanja)

*Poron sisäfileetä kermaisessa konjakkikastikkeessa, freesatut
juurekset sekä puikulaperunoita*

(Casa Don Ángel Bobal 2006, Espanja)

Yrttiset lampaankyljykset ja kasvisrisotto

(Vera de Estenas Gran Reserva 2000, Espanja)

Tofuvartaat, pellavaperunoita ja ananaskastiketta

(Vera de Estenas Rosé 2011, Espanja)

~

Jälkiruoat

Herukkainen suklaafondant

Suklaakorit talon jäätelöllä

(Jäätelömakuina karpalo tai suklaa sekä marjamelbaa tai kinuskikastiketta)

Kuningatar-juustokakku

Puolukka-kardemumma pannacotta

MANCHEGOSALAATTI JA PUOLUKKAVINAIGRETTE liite 3

Annos: Manchegosalaatti ja puolukkavinaigrette G
 Annosten määrä: 1
 Annoskoko: 215 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,025		0,025	Jääsalaatti
0,025		0,025	Lehtisalaatti
0,0033		0,0033	Basilika
0,12	20	0,1	Omena
0,025		0,025	Manchego-juusto
0,015		0,015	Puolukka
0,004		0,004	Vadelmaviinietikka
0,0025		0,0025	Sitruuna
0,0033		0,0033	Hunaja
0,001		0,001	Suola
0,0113		0,0113	Oliiviöljy
	yht.	0,2154	



Kuva 1 Manchegosalaatti ja puolukkavinaigrette (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Huuhtelee ja paloitelee salaatti. Pese omenat ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Leikkaa juustosta lastuja. Asettele salaattit, basilikanlehdet, omenaviipaleet ja manchegolastut annoslautaselle. Sekoita vinaigretten

ainekset keskenään ensin ilman puolukoita ja lisää ne viimeisenä. Painele osa puolukoista rikki lusikalla. Sekoita ja lisää salaatin joukkoon.

POHJOISMAINEN ALKULEIPÄLAUTANEN

liite 4

Annos: Pohjoismainen alkuleipälautanen VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 284 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,015		0,015	Ruisnappi
0,013		0,013	Ranskankerma
0,06		0,06	Mäti
0,0044	6	0,0042	Punasipuli
0,001		0,001	Ruohosipuli
0,025		0,025	Silakkafilee
0,02		0,02	Saaristolaisleipä
0,001		0,013	Kermaviili
0,012		0,012	Kananmuna
0,01		0,01	Lehtisalaatti
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Pippuri
0,02		0,02	Graham-paahtoleipä
0,025		0,025	Katkarapu
0,026		0,026	Kylmäsavulohi
0,002		0,002	Piimä
0,004		0,004	Ranskankerma
0,015		0,015	Majoneesi
0,001		0,001	Tilli
0,001		0,001	Ruohosipuli
0,015		0,015	Sitruuna
	yht.	0,2842	



Kuva 2 Pohjoismainen alkuleipälautanen (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Mätileipä: Annostele ruisleivälle ranskankermaa, nosta päälle mätiä sekä puna- ja ruohosipulia. Silakkaleipä: Aseta saaristolaisleivän päälle kermaviiliä, kananmunaviipaleet, salaatti sekä silakkafileet. Lohileipä: Pilko katkaravut ja tilli. Lisää ranskankerma ja piimä. Pilko ruohosipuli ja lohi. Lisää majoneesi sekä purista sekaan sitruunanmehu. Leikkaa leivät kolmioiksi. Aseta leipäviipale pohjalle. Lisää kerros lohi-majoneesitäytettä. Lisää päälle toinen leipäviipale. Lisää katkaraputillitäyte ja koristele kylmäsavulohella ja tillillä.

BLINIT JA KANTARELLIMOUSSE

liite 5

Annos: Blinit ja kantarellimousse
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 135 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,01		0,01	Kananmuna
0,033		0,033	Maito
0,011		0,011	Vehnäjauhot
0,005	20	0,005	Peruna
0,01		0,01	Parmesan-juusto
0,001		0,001	Suola
0,002		0,002	Voi
0,001		0,001	Pippuri
0,0095	6	0,009	Sipuli
0,027		0,027	Säilykekantarellit
0,003		0,003	Kerma
0,017		0,017	Ranskankerma
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Pippuri
0,005		0,005	Voi
0,002		0,002	Paprika
0,001		0,001	Ruohosipuli
	yht.	0,139	



Kuva 3 Blinit ja kantarellimousse (Jonna Penttinen)

Valmistusohje: Kuori ja hienonna sipuli sekä paloitele sienet. Kuullota sipulia ja sieniä noin viisi minuuttia, mausta suolalla ja pippurilla ja anna jäähtyä. Vatkaa yhteen kerma ja ranskankerma. Sekoita varovasti sienet ja sipuli kermasekoitukseen, mausta suolalla ja pippurilla ja anna vetäytyä jääkaapissa noin tunti. Vatkaa yhteen kananmuna ja puolet maidosta. Lisää jauhot vähän kerrallaan ja sekoita kunnes taikina on tasaista. Sekoita joukkoon loppu maito ja lisää suola. Raasta juusto ja perunat ja sekoita sitten taikinaan. Kuumenna voi pannulla. Levitä ruokalusikallinen blinitaikinaa pannulle ja anna jähmettyä. Käännä letut ja paista myös toiselta puolelta.

MUSTIKKAISET KAMPASIMPUKAT

liite 6

Annos: Mustikkaiset kampsimpukat VL, G
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 150 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,03		0,03	Mustikka
0,015		0,015	Lime
0,09		0,09	Kampasimpukka
0,014		0,014	Voi
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Ruohosipuli
	yht.	0,151	



Kuva 4 Mustikkaiset kampsimpukat (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Laita mustikat ja limemehu pussiin. Hiero niin että mustikat menevät rikki. Laita kampsimpukat pussiin ja anna marinoitua muutama tunti. Paista voissa noin minuutin verran per puoli. Sirottele päälle suolaa.

SAMETTINEN PUNAJUURIKEITTO

liite 7

Annos: Samettinen punajuurikeitto G, VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 375 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,1008	20	0,084	Punajuuri
0,0165	27	0,013	Palsternakka
0,036	20	0,03	Rosamunda -peruna
0,0408	20	0,034	Omena
0,0095	6	0,009	Sipuli
0,001		0,001	Kuorittu valkosipulin kynsi
0,001		0,001	Rypsiöljy
0,13		0,13	Vesi
0,0008		0,0008	Suola
0,0002		0,0002	Mustapippuri
0,0004		0,0004	Inkivääri
0,0001		0,0001	Neilikka
0,017		0,017	Kerma
0,013		0,013	Smetana
0,03		0,03	Ruisleipä
0,013		0,013	Öljy
0,001		0,001	Tuore meirami
	yht.	0,3775	



Kuva 5 Samettinen punajuurikeitto (Jonna Penttinen)

Valmistusohje: Kuori ja lohko juurekset, perunat ja omenat. Hienonna sipuli ja kuullota öljyssä. Lisää juurekset ja vesi. Mausta ja keitä kypsäksi. Valmista juuresten kypsyessä krutongit kuutioimalla leipä, ja paahtamalla kuutiot öljyssä. Soseuta keitto. Lisää kerma ja kuumenna. Koristele smetanalla ja tuoreella meiramilla ja aseta krutongit tarjolle erilliseen kuppiin.

FENKOLIPOROKEITTO

liite 8

Annos: Fenkoliporokeitto VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 300 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,083		0,083	Fenkoli
0,015	6	0,014	Sipuli
0,004		0,004	Voi
0,075		0,075	Vesi
0,001		0,001	Lihaliemikuutio
0,0375		0,0375	Tuorejuusto
0,001		0,001	Viherpippuri
0,025		0,025	Savupororouhe
0,06		0,06	Patonki
	yht.	0,3005	



Kuva 6 Fenkoliporokeitto (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Huuhtelee ja paloittaa fenkolit. Hienonna sipuli. Kuumenna voi kattilassa ja hauduta siinä hetki kasviksia. Lisää vesi ja liemikuutio. Hauduta kannen alla, kunnes fenkoli on pehmeää. Soseuta keitto. Siivilöi keitto takaisin kattilaan. Lisää joukkoon tuorejuusto ja viherpippuri. Kuumenna ja sekoita. Lisää savupororouhe ja koristelee fenkolilla.

PAAHDETTUA SIIKAA,

liite 9

KATKARAPUJA JA KUKKAKAALIPERUNAMUHENNOSTA

Annos: Paahdettua siikaa, katkarapuja ja kukkakaaliperunamuhennosta VL
 Annosten määrä: 1
 Annoskoko: 510 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,16	20	0,13	Siikafilee
0,03		0,03	Katkarapu
0,16	20	0,13	Kukkakaali
0,084	20	0,07	Peruna
0,01		0,01	Voi
0,06		0,06	Maito
0,004		0,004	Ruohosipuli
0,001		0,001	Valkopippuri
0,001		0,001	Suola
0,005		0,005	Voi
0,003		0,003	Vehnäjauho
0,05		0,05	Maito
0,001		0,001	Valkopippuri
0,001		0,001	Suola
0,015		0,015	Tomaatti
	yht.	0,511	



Kuva 7 Paahdettua siikaa, katkarapuja ja kukkakaaliperunamuhennosta (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Poista siikafileestä ruodot, mausta suolalla ja valkopippurilla. Paloittele kukkakaali ja perunat. Keitä ne kypsiksi. Kaada vesi pois ja murskaa ne lisäten joukkoon maito ja voi sekä suola. Valmista kastike sulattamalla voi ja lisäämällä siihen jauhot. Lisää maito koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kiehua hiljalleen välillä sekoittaen, mausta pippurilla ja suolalla. Paahda kalafilee voim kanssa nahkapuoli alaspäin rapeiksi, käännä kala ja jatka paistamista hetki. Lämmitä katkarapuja hetken aikaa pannulla.

LOHTA JUURESPEDILLÄ SEKÄ

liite 10

SITRUS-PIPARJUURIKASTIKETTA

Annos: Lohta juurespedillä sekä sitrus-piparjuurikastiketta VL, G
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 435 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,18	20	0,15	Lohi
0,05		0,05	Sitruuna
0,025		0,025	Appelsiini
0,011		0,011	Sokeri
0,011		0,011	Oliiviöljy
0,011		0,011	Kapris
0,005		0,005	Piparjuuri
0,001		0,001	Valkopippuri
0,001		0,001	Suola
0,023	16	0,02	Porkkana
0,023	13	0,02	Lanttu
0,013	27	0,01	Palsternakka
0,012	20	0,01	Juuriselleri
0,011	6	0,01	Sipuli
0,096	20	0,08	Peruna
0,0014		0,0014	Kuorittu valkosipulin kynsi
0,0081		0,0081	Öljy
0,008		0,008	Hunaja
0,001		0,001	Mustapippuri
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Rosmariini
	yht.	0,4355	



Kuva 8 Lohta juurespedillä sekä sitrus-piparjuurikastiketta (Jonna Penttinen)

Valmistusohje: Kuori ja paloitele juurekset. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipuli. Sekoita juuresten joukkoon sipuli, valkosipuli, hunaja ja mausteet. Kypsennä uunissa vuossa 175 asteessa noin 50 minuuttia. Mittaa kattilaan sokeri ja sitrusten mehu. Raasta sekaan piparjuuri. Keitä, kunnes jäljellä on kolmannes. Lisää öljy ja kaprikset, mutta älä keitä. Poista lohesta ruodot. Mausta pippurilla ja suolalla. Paista lohifilee kuumalla pannulla nahkapuoli alaspäin, kunnes lohi on lähes kypsää. Käännä lohi, ja paista hetken aikaa vielä toiselta puolelta.

PORON SISÄFILETTÄ KERMAISESSA

liite 11

KONJAKKIKASTIKKEESSA, FREESATUT JUUREKSET SEKÄ
PUIKULAPERUNOITA

Annos: Poron sisäfilettä kermaisessa konjakkikastikkeessa,
freesatut juurekset sekä puikulaperunoita G, VL

Annosten
määrä: 1
Annoskoko: 490 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,156	20	0,13	Poron sisäfilee
0,07		0,07	Kerma
0,0088		0,0088	Konjakki
0,024	20	0,02	Punajuuri
0,024	20	0,02	Punasipuli
0,01		0,01	Aurinkokuivattu tomaatti
0,023	16	0,02	Porkkana
0,001		0,005	Balsamico
0,001		0,001	Rakuuna
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Pippuri
0,005		0,005	Riistafondi
0,015		0,015	Karpalo
0,24	20	0,2	Puikulaperuna
	yht.	0,5068	



Kuva 9 Poron sisäfilettä kermaisessa konjakkikastikkeessa, freesatut juurekset sekä puikulaperunoita (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Keitä punajuuret suolavedessä, jäähdytä, kuori ja kuutioi. Kuori perunat ja keitä. Kuutioi muut kasvikset ja freesaa pannulla, lisää joukkoon balsamico, rakuuna, suola ja pippuri. Lisää kattilaan kerma ja konjakki, keitä kokoon ja mausta suolalla sekä pippurilla. Puhdista fileet. Paista kuumalla pannulla molemmin puolin ja mausta.

YRTTISET LAMPAANKYLJYKSET JA KASVISRISOTTO liite 12

Annos: Yrttiset lampaankyljykset ja kasvisrisotto
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 500 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,18	20	0,15	Karitsan/lampaan kyljys
0,001		0,001	Mustapippuri
0,001		0,001	Suola
0,045		0,045	Oliiviöljy
0,003		0,003	Persilja
0,003		0,003	Ruohosipuli
0,003		0,003	Basilika
0,008		0,008	HP-kastike
0,02		0,02	Sitruunan mehu
0,0018		0,0018	Kuorittu valkosipulin kynsi
0,001		0,001	Chili
0,05		0,05	Tomaatti
0,01		0,01	Jääsalaatti
0,0345	15	0,03	Kesäkurpitsa
0,036	20	0,03	Paprika
0,06		0,06	Keitetty riisi
0,01		0,01	Aurinkokuivattu tomaatti
0,005		0,005	Parmesan-juusto
0,003		0,003	Kasvisliemijauhe
0,075		0,075	Vesi
0,001		0,001	Suola
0,001		0,001	Pippuri
0,001		0,001	Basilika
	yht.	0,5128	



Kuva 10 Yrttinen lampaan paahtopaisti ja kasvisrisotto (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Kuutioi kesäkurpitsa ja paprika. Paista pannulla voin kanssa. Sekoita kasvikset keitetyn riisin kanssa ja lisää suikaloidut aurinkokuivatut tomaatit. Raasta joukkoon parmesaani ja mausta suolalla, pippurilla, basilikalla ja kasvisliemijauheella. Lisää vesi ja kiehauta. Mausta kyljykset pippurilla, suolalla ja pyörittele oliiviöljyssä. Paista parilapannulla molemmin puolin rapeiksi toivomasi kypsyysasteeseen. Sekoita yrtit monitoimikoneessa öljyn kanssa. Lisää HP, sitruunan mehu, valkosipuli, chili ja tomaatit. Mausta suolalla ja pippurilla.

TOFUVARTAAT, PELLAVAPERUNOITA

liite 13

JA ANANASKASTIKETTA

Annos: Tofuvartaat, pellavaperunoita ja ananaskastiketta VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 500 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,09		0,09	Tofu
0,06		0,06	Kirsikkatomaatti
0,02		0,02	Soijakastike
0,02		0,02	Oliiviöljy
0,02		0,02	Sitruunamehu
0,001		0,001	Mustapippuri
0,001		0,001	Kuivattu timjami
0,001		0,001	Chilijauhe
0,23	20	0,15	Peruna
0,02		0,02	Öljy
0,02		0,02	Sinappi
0,01		0,01	Pellavansiemen
0,05		0,05	Bulgarian jogurtti
0,04		0,04	Ananasmurska
	yht.	0,503	



Kuva 11 Tofuvartaat, pellavaperunoita ja ananaskastiketta (Jonna Penttinen)

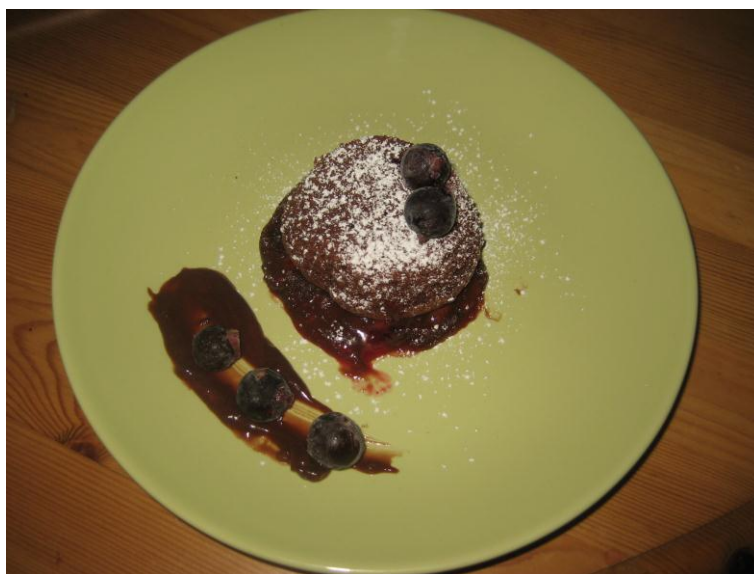
Valmistusohje: Sekoita marinadin ainekset keskenään, laita marinadi pakastepussiin ja lisää sinne kuutioitu tofu. Anna marinoitua yön yli. Liota puisia varrastikkuja vedessä hetki. Laita varrastikkuun vuorotellen marinoitua tofua sekä kirsikkatomaatteja. Kuori perunat ja viipaloi. Sekoita kulhossa perunat, öljy ja sinappi. Ripottele joukkoon pellavansiemeniä. Paista vartaat ja perunat 200 asteisessa uunissa noin 20–30 minuutin ajan. Sekoita kastiketta varten jogurtti ja ananasmurska.

HERUKKAINEN SUKLAAFONDANT

liite 14

Annos: Herukkainen suklaafondant VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 120 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,025		0,025	Tumma suklaa
0,02		0,02	Voi
0,025		0,025	Sokeri
0,022		0,022	Kananmuna
0,02		0,02	Vehnäjauho
0,009		0,009	Mustaherukka
	yht.	0,121	



Kuva 12 Herukkainen suklaafondant (Annukka Mäkäräinen)

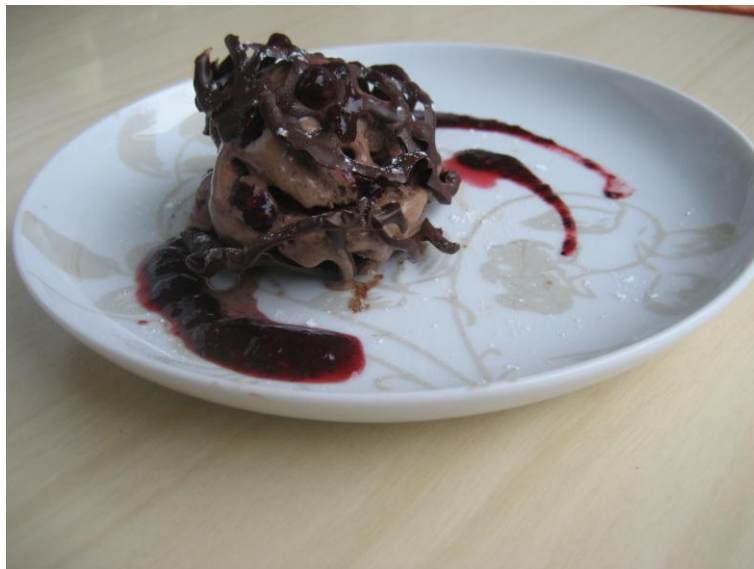
Valmistusohje: Sulata suklaa ja voi. Lisää joukkoon sokeri ja kuumenna, kunnes seos on tasaista. Jäähdytä seos. Vatkaa munat yksitellen suklaaseokseen. Lisää jauhot vähitellen ja sekoita taikina tasaiseksi. Nostele mustaherukat taikinan joukkoon. Lusikoi taikinaa muffinivuokiin. Paista 175 asteessa noin 15 minuuttia.

SUKLAAKORI SUKLAAJÄÄTELÖLLÄ
SEKÄ MARJAMELBAA

liite 15

Annos: Suklaakori suklaajäätelöllä sekä marjamelbaa G, VL
Annosten
määrä: 1
Annoskoko: 235 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,017		0,017	Tumma suklaa
0,009		0,009	Kananmuna
0,01		0,01	Kananmunan keltuainen
0,014		0,014	Sokeri
0,05		0,05	Täysmaito
0,05		0,05	Kuohukerma
0,042		0,042	Tumma suklaa
0,01		0,01	Mansikka
0,01		0,01	Mustikka
0,01		0,01	Vadelma
0,004		0,004	Tomusokeri
0,01		0,01	Sitruuna
	yht.	0,236	



Kuva 12 Suklaakori suklaajäätelöllä sekä marjamelbaa (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Marjamelba: Soseuta marjat tehosekoittimessa. Lisää tomusokeri ja sitruunamehu. Siivilöi marjamelbasta siemenet pois.

Suklaakorit: Sulata suklaa. Kumoa muffinipelti ja peitä 6 syvennyksen pohjaa tuorekelmulla. Kaada suklaa pursottimeen. Pursota suklaarinki pohjien ympäri ja pursota sitten suklaata ristiin rastiin kunnes syntyy koria muistuttava kuvio. Pursota päälle varovasti vielä toinen kerros ja sitten vielä rinki tyven ympäri. Nosta jääkaappiin kovettumaan. Irrota sitten muotista ja tuorekelmästä. Jäätelö: Vaahdota muna, keltuaiset ja sokeri. Kuumenna maito lähes kiehuvaiksi. Kaada kuuma maito munavaahtoon koko ajan vatkatellen. Nosta kulho hiljaksen poreilevaan vesihauteeseen ja kuumenna hämmentäen kunnes seos sakenee. Lisää joukkoon suklaa, ja sulata seos tasaiseksi. Peitä seos kostutetulla leivinpaperilla ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja hämmentä suklaaseokseen. Siirrä jäätelömassa pakastinrasiaan ja nosta pakastimeen 1-2 tunniksi. Vatkaa jäätelöä ja siirrä uudestaan pakastimeen.

SUKLAAKORI KARPALOJÄÄTELÖLLÄ

liite 16

SEKÄ KINUSKIKASTIKETTA

Annos: Suklaakori karpalojäätelöllä sekä kinuskikastiketta G, VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 235 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,017		0,017	Tumma suklaa
0,009		0,009	Kananmuna
0,01		0,01	Kananmunan keltuainen
0,014		0,014	Sokeri
0,05		0,05	Täysmaito
0,05		0,05	Kuohukerma
0,03		0,03	Karpalo
0,002		0,002	Vaniljasokeri
0,04		0,04	Kerma
0,014		0,014	Fariinisokeri
	yht.	0,236	



Kuva 13 Suklaakori karpalojäätelöllä ja kinuskikastiketta (Annukka Mäkäräinen)

Valmistusohje: Kinuskikastike: Kiehauta kerma ja fariinisokeri kattilassa, kunnes seos on tasaista ja saostunut. Suklaakorit: Sulata suklaa. Kumoa

muffinipelti ja peitä 6 syvennyksen pohjaa tuorekelmulla. Kaada suklaa pursottimeen. Pursota suklaarinki pohjien ympäri ja pursota sitten suklaata ristiin rastiin kunnes syntyy koria muistuttava kuvio. Pursota päälle varovasti vielä toinen kerros ja sitten vielä rinki tyven ympäri. Nosta jääkaappiin kovettumaan. Irrota sitten muotista ja tuorekelmusta. Jäätelö: Vaahdota muna, keltuaiset ja sokeri. Kuumenna maito lähes kiehuvaksi. Kaada kuuma maito munavaahtoon koko ajan vatkatien. Nosta kulho hiljakseen poreilevaan vesihautteeseen ja kuumenna hämmentäen kunnes seos sakenee. Lisää joukkoon karpalot, ja sekoita seos tasaiseksi. Peitä seos kostutetulla leivinpaperilla ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja hämmennä jäätelömassaan. Siirrä jäätelömassa pakastinrasiaan ja nosta pakastimeen 1-2 tunniksi. Vatkaa jäätelöä ja siirrä uudestaan pakastimeen.

KUNINGATAR-JUUSTOKAKKU

liite 17

Annos: Kuningatar-juustokakku VL
 Annosten
 määrä: 10
 Annoskoko: 1700 g á 170 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,2		0,2	Digestive-keksi
0,1		0,1	Margariini
0,2		0,2	Maustamaton tuorejuusto
0,25		0,25	Rahka
0,03		0,03	Sokeri
0,025		0,025	Sitruunamehu
0,006		0,006	Vaniljasokeri
0,1		0,1	Vispikerma
0,0045		0,0045	Liivatelehti
0,12		0,12	Vadelma
0,06		0,06	Mustikka
0,18		0,18	Variksenmarja
0,3		0,3	Vesi
0,128		0,128	Sokeri
0,001		0,001	Sitruunahappo
0,014		0,014	Liivatelehti
	yht.	1,7185	



Kuva 14 Kuningatar-juustokakku (Jonna Penttinen)

Valmistusohje: Murena keksit ja sekoita ne sulaan margariiniin. Painele pohja irtopohjavuokaan. Sekoita tuorejuusto, rahka, sokeri, ja vaniljasokeri. Lisää joukkoon kermavaahto. Kuumenna sitruunamehu ja lisää liotetut liivatelehdet nesteeseen. Sekoita liivateseos täytteeseen. Soseuta mustikat sekä vadelmat ja siivilöi. Levitä täyte pohjan päälle, jonka jälkeen kaada marjaseos mukaan. Sekoita varovasti, jotta marjaseos ei kokonaan sekoitu kermaseokseen. Anna kakun hyytyä jääkaapissa hetki. Keitä variksenmarjoja vedessä noin viisi minuuttia ja siivilöi ne. Lisää variksenmarjamehuun sokeri ja sitruunahappo, samoin liuotetut liivatelehdet. Päällystä kakku hyytelöllä ja anna hyytyä.

PUOLUKKA-KARDEMUMMA PANNACOTTA

liite 18

Annos: Puolukka-kardemumma pannacotta G, VL
 Annosten
 määrä: 1
 Annoskoko: 150 g

Ostopaino (kg)	PH %	Käyttöpaino (kg)	Raaka-aine
0,001		0,001	Liivatelehti
0,001		0,001	Kardemumman siemen
0,03		0,03	Vispikerma
0,015		0,015	Maito
0,0085		0,0085	Sokeri
0,03		0,03	Luonnonjogurtti
0,001		0,001	Liivatelehti
0,03		0,03	Puolukka
0,02		0,02	Vesi
0,017		0,017	Sokeri
	yht.	0,1535	



Kuva 15 Puolukka-kardemumma pannacotta (Jonna Penttinen)

Valmistusohje: Laita liivatelehdet kylmään veteen viiden minuutin ajaksi. Kuumenna kardemumman siemeniä kattilan pohjalla pieni hetki, kunnes sen tuoksu alkaa tuntua. Lisää kattilaan kerma, maito ja sokeri. Keitä hiljalleen 3-5 minuuttia välillä sekoitellen. Siivilöi seoksesta kardemummat. Purista liivatelehdet kuiviksi. Lisää ne kermaseokseen. Kuumenna hiukan, jotta

liivateet sulavat, mutta älä keitä. Nosta kattila levyltä. Lisää jogurtti, sekoita. Annostele pannacotta hiukan jäähtyneenä jälkiruokakulhoihin. Anna hyytyä peitettynä jääkaapissa noin kaksi tuntia. Puolukkakerros: Liota liivatelehteä kylmässä vedessä viisi minuuttia. Keitä puolukoita ja vettä hetken aikaa kannen alla. Painele seos siivilän läpi kattilaan. Lisää sokeri. Kuumenna seos ja sulata siihen kuivaksi puristettu liivatelehti. Anna jäähtyä hetki. Lusikoi seosta hyytyneiden annosten päälle. Pidä jääkaapissa peitettynä 3 - 4 tuntia.