

Mari Portaala ja Kristiina Pouhakka

ILMASTOYSTÄVÄLLINEN RUOKA – SESONKI JA VUOSIKELLO

Case Luksia

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Restonomi (AMK)
Tekijät	Mari Portaala, Kristiina Pouhakka
Työn nimi	Ilmastoystävällinen ruoka – sesonki ja vuosikello. Case Luksia
Toimeksiantaja	Luksia, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä
Vuosi	2021
Sivut	71 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja	Eeva Koljonen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö käsittelee ilmastoystävällistä ruokaa, kestävästä kehitystä ja sesonkiajattelua ruokapalveluissa. Aiheena ilmastoystävällinen ruoka ja kestävä kehitys ovat laajat, joten aihe rajattiin vain vuosikelloon, sesonkimenuihin ja vegaaniruokalistaan. Opinnäytetyö on produktiivinen ja sen kehittämistavoitteena oli suunnitella Luksian, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän, koulutusravintolaan sesonkiajatteluun pohjautuvat vuosikello, tarjoilumenut ja vegaaniruokalista helpottamaan ruokalistojen suunnittelua, elintarvikehankintoja ja tuomaan ajansäästöä henkilökunnalle.

Luksian koulutusravintolassa ei ollut riittävästi työkaluja ravintolan ruokalistan suunnitteluun, sesongin tuotteisiin eikä vegaaniruokalistaa. Henkilökunta suunnitteli koulutusravintolan ruokalistan viikoittain, siihen kului aikaa ja vaivaa, ja sesongintuotteita etsittiin useasta lähteestä. Koulutusravintolan tavoitteena on tarjota vegaaniruokaa useammin ja sen toteuttamiseen kaivattiin valmiita suunnitelmia.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusta, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna koulutusravintolan henkilökunnalle ja yhdelle ravintola- ja catering-alan opiskelijaryhmälle suoritettiin kirjallinen kysely. Vastauksista saatiin kehittämistyöhön tietoa, toiveita ja suuntaa opinnäytetyölle.

Kehittämistyönä suunniteltiin Luksian koulutusravintolaan satokausituotteiden vuosikello, menut koulutusravintolan lounas- ja tilaustarjoiluihin pohjautuen sesongin mukaisiin raaka-aineisiin ja kauden juhlapäiviin ja vegaaniruokalista. Vuosikello toteutettiin sekä kirjallisena että sähköisenä koulutusravintolan käyttöön. Vuosikelloon kirjattiin kuukausittain sesongin kotimaiset ja tuontituotteet, mm. kasvikset, hedelmät ja kalat. Tarjoilumenut suunniteltiin sesongintuotteista kevään ja syksyn juhlapäiviin toteutettavaksi sekä lounas- että tilaustarjoiluissa. Osa resepteistä ehdittiin testata ja kaikki reseptit kirjattiin Excel-taulukon Teams-alustalle sähköisesti käytettäväksi. Vegaaniruokalista toteutettiin yhdelletoista päivälle ja suunnitelmissa käytettiin mahdollisimman kattavasti erilaisia markkinoilla olevia kasviproteiini vaihtoehtoja.

Kehittämistyön suunnitelmat tulevat hyödyttämään koulutusravintolan arjen toimintaa, suunnittelua, elintarvikehankintoja, ajansäästöä, opetusta ja lounas- ja tilaustarjoiluja.

Asiasanat: ilmastoystävällinen ruoka, kestävä kehitys, vuosikello, sesonki, vegaani



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

Degree	Bachelor of Hospitality Management
Authors	Mari Portaala, Kristiina Pouhakka
Thesis title	Climate-friendly food – seasons and annual cycle. Case Luksia
Commissioned by	Luksia, West of Uusimaa consortium educational municipalities
Time	December 2021
Pages	71 pages, 7 pages of appendice
Supervisor	Eeva Koljonen

ABSTRACT

This thesis looks at climate-friendly food, sustainable development, and seasonal thinking in food services. As a subject, climate-friendly food and sustainable development are a widespread phenomenon, so the subject was defined to concern only the annual cycle, seasonality, and vegan menus. This thesis is a productive work, and the objective of the thesis was to plan annual cycle, servings, and vegan menus for Luksia's training restaurant, based on seasonal thinking. The objective of the thesis was also to ease the planning of the menus and purchasing as well as to save time for the staff.

There weren't enough tools in Luksia's schooling restaurant to plan the menus based on seasonal products and there were no vegan menus. The staff planned the menus on a weekly basis, which took time and effort and they had to look for seasonal products from many different sources. The aim was to start serving vegan food more often and they wanted a ready-made plan for it.

Qualitative research was used as a research method in this thesis. It was carried out as a group interview for the staff and for one group of students in the restaurant and catering branch a written survey was created. The answers provided information and direction for the thesis.

The annual cycle was carried out not only as a paper version but also as an electronic publication for the use of the training restaurant. The seasonal vegetables, root vegetables, fruits, game, and fish were recorded in the annual cycle on a monthly basis. Also, it was written down whether the products were domestic, imported or warehouse products. The menus were planned based on the seasonal products, taking spring and autumn holidays into account. The purpose is to implement menus for both lunch and in ordered catering. Some of the recipes were tested but every recipe was written down as a digital publication. The vegan menus were implemented over eleven days, and they utilized the widest possible range of plant-based proteins. This development work will benefit the training restaurant in its everyday life, planning the menus, purchasing, saving time, teaching as well as lunch and catering services.

Keywords: climate-friendly food, sustainable development, annual cycle, season, vegan

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN LÄHTÖKOHTA JA TAVOITTEET	7
2.1. Toimeksiantajan esittely	7
2.2. Tavoitteet	10
2.3. Keskeiset käsitteet	11
3 KESTÄVÄ KEHITYS	13
3.1. Kestävän kehityksen osa-alueet.....	13
3.2. Ekologinen ulottuvuus	16
3.3. Sosiaalinen ulottuvuus	17
3.4. Taloudellinen ulottuvuus.....	18
3.5. Ruokapalvelut ja kestävä kehitys	20
4 ILMASTOYSTÄVÄLLINEN RUOKA.....	22
4.1. Hiilijalanjälki.....	22
4.2. Ruokaketju	23
4.3. Ruokahävikki	23
4.4. Ilmastoystävälliset ruokavalinnat	24
4.5. Mitä suomalaiset söivät 2020?	25
5 TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT	27
6 HAASTATTELU HENKILÖKUNNALLE JA OPISKELIJOILLE	28
6.1. Ryhmähaastattelu koulutusravintolan henkilökunnalle	29
6.2. Kysely opiskelijoille.....	33
6.3. Haastattelun ja kyselyn johtopäätökset	34
7 KEHITTÄMISTYÖT LUKSIAN KOULUTUSRAVINTOLAAN	35
7.1. Sesonki	35
7.2. Ruokalistasuunnittelu	38
7.3. Vuosikello	40

7.3.1. Luksian koulutusravintolan vuosikello	41
7.3.2. Luksian Sesonkimenut	43
7.4. Vegaaniruokavalio.....	58
7.4.1. Luksian vegaaniruokalistat	60
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	65
LÄHTEET.....	69

LIITTEET

Liite 1. Kysely henkilökunnalle

Liite 2. Kysely opiskelijoille

Liite 3. Isänpäivämenun reseptit

1 JOHDANTO

Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän (Luksia) koulutusravintolassa haluttiin kehittää toimintaa ilmastoystävällisempään suuntaan ja samalla syntyi aihe tähän opinnäytetyöhön. Tulevaisuudessa julkisissa ruokapalveluissa tulee tehdä ratkaisuja, jotka ovat suotuisia kestäväälle kehitykselle. Aihe on hyvin ajankohtainen ja esillä eri medioissa lähes päivittäin. Valtakunnalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kuluttajia jo vastuullisiin valintoihin ja suosimaan kasvispainotteisempaa ruokavaliota.

Opinnäytetyönä kehitettiin Luksian koulutusravintolaan sesongin mukaiset menut eri vuodenajoille perustuen perinteisiin kevään ja syksyn juhlapäiviin, vuosikelloon kirjattiin satokausiajattelun mukaisesti kauden kasvikset, tuontituotteet, kotimaiset kalat, riista sekä suunniteltiin vegaaninen ruokalista sesongin ja monipuolisten kasviproteiinien mukaisesti. Ensin tutustuttiin ravintolan toimintaan ja liikeideaan, haastateltiin henkilökuntaa heidän toiveistaan ja tarpeistaan ilmastoystävälliseen ja kestävään ruokaan. Kestävään kehitykseen ja ilmastoystävälliseen ruokaan perehtymisen jälkeen, aloitettiin varsinaisten kehittämistöiden suunnittelu. Menut suunniteltiin työn tilaajan toiveista syksylle ja keväälle, vuosikello koko vuoden tarpeisiin sekä erillinen vegaaniruokalista. Luksiassa on meneillään kestävä kehityksen kehittämisen hanke ja tämä työ on yksi osa-alue, joka liittyy kestävään kehitykseen.

Luksian koulutusravintolassa ei ole käytössä vuosikelloa eikä sesonkiin liittyvää ohjeistusta ruokalistasuunnitteluun ja elintarvikkeiden hankintaan eikä vegaanista ruokalistaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteistyössä koulutusravintolan henkilöstön kanssa vuosikello, sesonkimenut ja vegaaniruokalista heidän käyttöönsä helpottamaan ruokalistasuunnittelua ja elintarvikehankintoja. Näillä toimilla pyritään saamaan ajansäästöä, hävikin vähentämistä ja taloudellista hyötyä elintarvikehankintoihin.

2 TYÖN LÄHTÖKOHTA JA TAVOITTEET

2.1. Toimeksiantajan esittely

Luksia, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, on ammatillinen oppilaitos. Sen jäsenkuntia ovat Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio, Raasepori, Hanko, Kirkkonummi ja Inkoo. Toimipisteet sijaitsevat Lohjalla (2 kpl), Nummelassa, Kirkkonummella ja Espoossa. Luksia järjestää ammatillista koulutusta nuorille ja aikuisille. Luksiassa on yhteensä 41 perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkintoa, 7 koulutusala ja 2810 opiskelijatyövuotta ammatilliseen tutkintokoulutukseen. Luksia työllistää 325 henkilöä, henkilöstö koostuu opetushenkilöstön lisäksi eri tukipalveluiden työntekijöistä. (Luksia 2021.)

Luksian tehtävänä on antaa ammatillista koulutusta ja kehittää osaamista. Asiakkaina ovat opiskelijat, yritykset ja yhteisöt. Luksia on mukana näiden tahojen ammatillisen osaamisen kehittämisessä. Avoimuus näkyy yhteistyönä, arvostuksena toisia kohtaan ja osaamisen jakamisena. Kehittäminen, toimintaperiaatteiden noudattaminen, työelämän muutokset ja kansainvälisyys noudattavat omalta osaltaan Luksian arvoja. Tärkeät valinnat, joihin Luksiassa panostetaan ovat työhyvinvointi, motivointi, opetuksen kehittäminen, kumppanuus työelämän kanssa sekä kustannustehokas toiminta. (Luksia 2021.)

Koulutusravintolassa koulutetaan opiskelijoita ravintola- ja cateringalan perustutkinnossa (kuva1). Koulutus on tavoitteellista ja tähtää perustutkinnon saavuttamiseen. Ravintolatuotteen suunnittelu ja työskentely ravintolassa tehdään opetussuunnitelman mukaisesti. Ruokalistasuunnittelusta on päävastuussa opettaja ja yhteistyössä ammatillisen henkilöstön kanssa toteutetaan käytännön työssä suunnitelmia, vastuut jakautuvat kunkin työnkuvan mukaisesti. (Luksia 2021.)



Kuva 1. Koulutusravintolan Sali ja keittiö

Ravintola- ja catering-alan perustutkinnon laajuus on 180 osaamispistettä. Perustutkinnon suorittanut opiskelija osaa toimia ravitsemisalan ruoanvalmistuksen tai asiakaspalvelun suunnittelu-, toteuttamis- ja myyntitehtävissä, osaa hyödyntää ammattisanastoa vieraili kielillä sekä osaa toimia myynti- ja asiakaspalveluhenkisesti, laatu-tietoisesti, kannattavasti ja tuloksellisesti, vastuullisesti ja hygieniavaatimusten sekä kestävän toimintatavan mukaisesti. Perustutkinnossa opiskelija voi erikoistua tarjoilu- tai ruoanvalmistustehtäviin. (Opintopolku 2021.)

Tutkinnon suorittanut kokki osaa:

- toimia ruoanvalmistuksen tehtävissä erilaisin liikeideoin tai toiminta-ajatuksin toimivissa ravintoloissa tai julkisen sektorin toimipaikoissa
- valmistaa maukasta, ravitsevaa ja terveellistä ruokaa huomioiden erityisruokavaliot
- laittaa ruoan esille annoksittain tai suurelle joukolle.

(Opintopolku 2021.)

Tutkinnon suorittanut tarjoilija osaa:

- toimia asiakaspalvelijan tehtävissä erilaisin liikeideoin tai toiminta-ajatuksin toimivissa ravintoloissa tai julkisen sektorin toimipaikoissa
- kunnostaa asiakastiloja ja laittaa esille myytäviä tuotteita
- esitellä, myydä ja tarjoilla ruokia ja juomia.

(Opintopolku 2021.)

Koulutusravintolan toiminta-ajatus on tarjota opiskelijoille mahdollisuus perehtyä liiketoimintaperiaatteella toimivan lounasravintolan toimintaan ja palvelutuotteisiin Länsi-Uudenmaan talousalueella. Koulutusravintola Luksia on modernilla tavalla toimiva ravintola, joka tuottaa monipuolisia ja alati uudistuvia

palvelutuotteita. Ydinpalveluita ovat lounasruokailu sekä mahdollisuuksien mukaan tehtävät tilaustarjoilupalvelut. Selkeä, edullinen hintataso ja hyvä palvelu ravintolassa houkuttelevat lähiympäristössä työskenteleviä ja asuvia ihmisiä ruokailemaan. Koulutusravintolan asiakaskunta muodostuu sekä talon sisäisistä asiakkaista että ulkopuolisista, jaolla noin puolet ja puolet. (Luksia 2021.)

Opiskelijoiden tuottamien ravintolapalveluiden tavoitteena on aina olla elämys. Asiakaspalvelu kootaan ydinpalvelun, ruokatuotteen, ympärille. Koulutusravintolan myymä tuote on virkistävä lounashetki työpäivän lomassa, jossa palvelulla on erityinen merkitys ja ruokailuhetkestä muodostuu pieni elämys arkipäivään. Asiakaspalvelun ylivoimaisuus erottaa koulutusravintola Luksian alueen monesta muusta ravintolasta ja hyvä palvelu onkin koulutusravintolan yksi vetonaula. Ruoan toimittaminen asiakkaalle on vasta puolet tuotteesta, toinen puoli on palveluksen tuottajan ja asiakkaan välinen kontakti. Asiakas siis osallistuu palvelun tuottamiseen ja toteuttamiseen. Jokainen palvelukokemus sisältää maittavan ruoan, siistin toimintaympäristön, huolitellun asiakaspalvelijan ja ennen kaikkea ystävällisen kohtaamisen ja kohteliaan käyttäytymisen. (Luksia 2021.)

Koulutusravintolassa korostetaan mutkatonta ja tilanteeseen sopivaa asiakaspalvelua. Jokainen asiakas on tärkeä ja kuuluu palveluketjuun sekä vaikuttaa asiakkaan kokemaan palvelun laatuun. Halu palvella muita ihmisiä on onnistumisen edellytys. Hyvät tavat ja luonteva käytös ovat osa ammattitaitoa. (Luksia 2021.)

Koulutusravintolassa on tarjolla lounas tiistaista perjantaihin klo 11–13. Tarjolla on päivittäin vaihtuvat lounaat, jotka suunnitellaan aina edellisellä viikolla tai aikaisemmin, riippuen tarjoiluista. Ruokalistasuunnittelua ja sitä kautta elintarvikehankintoja ohjaa opetussuunnitelma ja opettajan näkemys. Ruokalistasuunnittelu vie paljon työaika ja siihen toivotaan helpotusta ja samalla myös elintarvikehankinnat selkeytyvät ja sitä kautta tavoitteena on saada myös säästöjä hankinnoissa. Vuosikellolla on tarkoitus jaksottaa lukuvuotta ja lisätä työn tilaajan suunnitelmallisuutta. Suunnitellut valmiit tarjoilumenut helpottavat ruokalistasuunnittelua sekä lounaalla että tilaustarjoiluissa. Menuhin tehtiin

valmis reseptiikka Exceliin kirjoitettuna. Kehittämistyönä luotiin Teamsiin oma alusta työn tilaajalle, johon opinnäytetyön kehittämistyöt talletettiin ja ovat siellä käytettävissä ja muokattavissa tarpeen mukaan. Työn tilaajalla on mahdollisuus siirtää reseptit omaan tuotannonohjausjärjestelmäänsä, jos Exceliin kirjoitettujen reseptien käyttöä halutaan monipuolistaa.

2.2. Tavoitteet

Työn tavoitteena on kehittää Luksian koulutusravintolaan sesonkituotteiden vuosikello elintarvikkeiden hankintaan ja ruokalistasuunnitteluun. Lisäksi tehdään reseptejä sesonkiraaka-aineisiin pohjautuviin tarjoilumenuihin, joita tullaan käyttämään sekä iltatilaisuuksissa että lounastarjoilussa soveltuvin osin. Tarjoilumenuit suunnitellaan kolme kevätkauteen ja kolme syyskauteen. Lisäksi suunnitellaan vegaanipäivän ruokalista koulutusravintolan käyttöön.

Tutkimusmenetelmänä kehittämistyössä käytämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Koulutusravintolan henkilökunnalle tehdään teemahaastattelu ryhmähaastattelun muodossa, koskien vuosikelloa, sesonki- ja vegaaniruokaa, lokakuun aikana. Kyselyssä on sekä vaihtoehtokysymyksiä että vapaasti vastattavia kysymyksiä. Pyrimme saamaan haastattelutilanteesta keskustelevan tapaamisen. Haastattelulla pyritään selvittämään henkilökunnan kiinnostusta kestävään kehitykseen ruokapalveluissa, mielipide ja tarpeet vuosikellon käytöstä koulutusravintolassa.

Työn tavoitteena on saada koulutusravintolaan toimiva sesonkituotteiden vuosikello ja selkeät sesongin mukaiset tarjoilumenuit resepteineen ja vegaaninen ruokalista. Näillä toimenpiteillä on tarkoitus kehittää hankintoja, taloudellisuutta, laatua ja samalla vähentää hävikkiä. Valmiit sesonkimenuit ja vuosikello tuovat myös ajansäästöä työntekoon. Tämän opinnäytetyön aikana emme valitettavasti saa tietoomme kuinka paljon ajansäästöä saadaan aikaan, miten hankinnat kehittyvät ja kuinka paljon hävikki vähenee, koska vuosikelloa ja sesonkimenuita ei ehditä riittävästi testata ja käyttöönottaa opinnäytetyön kirjoittamisen aikana. Opinnäytetyön kehittämissuunnitelma on suunniteltu vuodeksi eteenpäin, joten tuloksia tästä kehityksestä on saatavissa vasta vuoden 2023 alusta (huom. vuosikello).

Ilmastoystävällinen ruoka ja kestävä kehitys ovat käsitteinä hyvin laajat, joten tämä työ rajataan koskemaan vain sesonkiruokaa, vuosikelloa, vegaanista ruokalistaa sekä suunniteltuja tarjoilumenuita. Työssä ei käsitellä hankintoja, keittiön energian kulutusta, hävikkiä eikä jätehuoltoa. Rajaus sesonkiruokaan, vuosikelloon ja vegaaniruokalistaan tehtiin, koska muuten työstä olisi tullut liian laaja. Toimeksiantajan toiveesta kehitetään myös tarjoilumenuihin ja vegaaniruokalistaan reseptit, jotka jäävät koulutusravintolan käyttöön.

Koulutusravintolassa ei ole käytössä sesongin mukaista vuosikelloa, valmiiksi suunniteltuja tarjoilumenuita eikä vegaaniruokalistaa, joten tästä työstä saadaan toivottavasti hyvä työkalu arjen toimintaan ja elintarvikehankintojen tekemiseen. Keittiön toiminnasta ja ruokalistasuunnittelusta tulee suunnitelmallisempaa, joten tavoitteena on myös saada ajansäästöä. Työn tilaaja saa sato-kausi vuosikellon, sesongin tarjoilumenuit resepteineen, vegaaniruokalistan ja koko työn käyttöönsä kehittämisehdotuksineen. Vuosikello kirjataan Word-tiedostoksi; menuiden ja vegaaniruokalistan reseptit kirjataan Excel-tiedostoon ja nämä talletetaan kehittämistyönä luodulle Teams-alustalle käytettäväksi. Teams-alusta valittiin käyttöön, koska se on helppokäyttöinen ja koko koulutusravintolan henkilökunnan käytössä.

2.3. Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyössä käytettiin erilaisia käsitteitä liittyen ilmastoystävällisyyteen ja kestävään kehitykseen. Keskeiset käsitteet liittyen opinnäytetyöhön:

Ilmastoystävällinen / ilmastokestävä ruoka

Ilmastoystävällinen ruoka pohjautuu raaka-aineisiin, joilla on pieni hiilijalan jälki. Ilmastoystävällinen ruoka koostuu pääsääntöisesti kasviksista, vihanneksista ja juureksista. Liha- ja maitotaloustuotteita käytetään satunnaisesti. Liha- ja maitotaloustuotteita korvataan kasvisperäisillä tuotteilla. (Ilmasto-opas s.a; Vuodenilmasto-
teko s.a.)

Kestävä kehitys

Kestävä kehitys on ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävä kehitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen;

sosiaalinen, ympäristöllinen ja taloudellinen kestävyys. (Valtioneuvoston kanslia s.a.)

Ruokalistan suunnittelu

Ruokalista suunnittelu perustuu ravitsemussuosituksiin ja kriteereihin ottaen huomioon eri asiakasryhmät. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon ruuanvalmistusmenetelmät ja -resurssit. Ateriat suunnitellaan niin, että raaka-aineiden maku, väri ja koostumus muodostavat houkuttelevan kokonaisuuden. (Ravitsemuspassi s.a.)

Sesonkiruoka / sesonkimenu

Raaka-aineet valitaan vuodenaikojen mukaan, jolloin tuotteet ovat parhaimmillaan, sekä maku että hinta. Suomessa on paljon erilaisia satokauden tuotteita ja syksy tarjoaa erityisen paljon avomaalla kasvatettuja juureksia ja vihanneksia. (Ekoruokakone 2021.)

Vastuullisuus, vastuullinen ruokaketju

Ruokaketju antaa kuluttajalle valikoiman turvallisia ja laadukkaita tuotteita ja palveluita. Ruokaketju koostuu koko elintarvikealasta; tuottajat, teollisuus, kauppa, ruokapalvelut, kuluttajat, neuvonta ja hallinto. Koko ketju toimii asiakaslähtöisesti ja kilpailukykyisesti vastuullisuutta edistäen. Julkisen toimijan tulee ottaa elintarvikehankinnoissa vastuullisuuskysymykset huomioon; ympäristöä suosivat hyvät viljelymenetelmät, eläinten hyvinvointi ja terveys sekä elintarviketurvallisuus. (Maa- ja metsätalousministeriö 2021.)

Vegaani

Henkilö, joka ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, munia, maitotaloustuotteita ja niiden johdannaisia. Vegaani ei osta eläinperäisiä vaatteita eikä tue palveluita, joka perustuvat eläinten riistoon. (Vegaaniliitto s.a.)

Vegaaninen ruokavalio

Vegaaniruokavalio koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti viljavalmisteista, palkokasveista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, sienistä, pähkinöistä, siemenistä, ravintorasvoista ja kasvipärisistä raaka-aineista valmistetuista elintarvikkeista. Maitotaloustuotteet

ja lihatuotteet korvataan kasviperäisillä elintarvikkeilla. (Vegaaniliitto s.a.)

Vuosikello

Vuosikello on suunnitelma, joka tehdään yhden vuoden ajaksi. Sen avulla organisaatio voi aikatauluttaa ja suunnitella vuoden aikana tapahtuvat prosessit ja tekemiset. Vuosikello voidaan kirjata sanallisesti tai graafisesti, esimerkiksi kellotaulun muotoon tai siinä voi olla useita sektoreita. (Innokylä s.a.)

3 KESTÄVÄ KEHITYS

Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävän kehityksen tavoitteena on taata nykyisille ja tuleville ihmisille hyvät mahdollisuudet elää. Kestävä kehitys on maailman laajuista, alueellista ja paikallista, jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta. Kestävä kehitys tarkoittaa myös sitä, että talous, ympäristö ja ihminen otetaan päätöksenteoissa ja toiminnoissa tasavertaisesti huomioon. Kestävää kehitystä käsiteltiin YK:n Brundtlandin komissiossa ensimmäisen kerran vuonna 1987. Tästä käsittelystä alkoi prosessi, joka on vuorovaikutteisesti edennyt niin valtioissa, kunnissa kuin kansainvälisestikin. Kestävän kehityksen politiikka on muotoutunut kattavammaksi ja monipuoliseksi kokonaisuudeksi. (Ympäristöministeriö s.a.)

3.1. Kestävän kehityksen osa-alueet

YK:n jäsenmaat tekivät vuonna 2015 sopimuksen pyrkimyksenään viedä kestävä kehitys eteenpäin vuosina 2016–2030. Tarkoitus on hävittää köyhyys maapallolta sekä taata hyvinvointi ympäristölle kestävä kehityksen mukaisesti. Agenda 2030 tavoitteet käsittävät jokaisen maan maapallolla ja täytännönpano on jokaisen maan omalla vastuulla. Tämä työ edellyttää kaikkien tahojen osallistumista tavoitteiden saavuttamiseen läpi koko yhteiskunnan. Agenda 2030 on kaikkiaan 17 päätavoitetta ja niiden alla 169 alatavoitetta. Tavoitteisiin pääsyä seurataan maailmanlaajuisin mittarein. Suomessa kootaan neljän vuoden välein katsaus eduskunnalle eri toimenpiteistä sekä tehdään selonteko YK:lle toiminnasta. (Ulkoministeriö s.a.)



Kuva 2. Agenda 2030 kestävän kehityksen tavoitteet (Kestävä kehitys 2021).

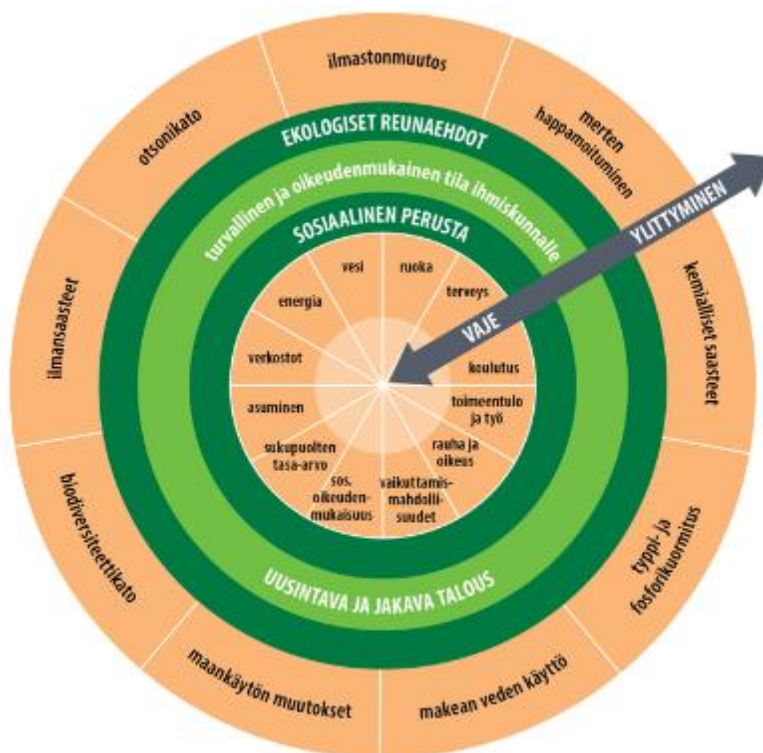
Agenda 2030 pitää sisällään 17 tavoitetta, jotka tulisi saavuttaa vuoteen 2030 mennessä (kuva 2). Kuvan mukaisesti listalla olevat toimenpiteet:

1. Ei köyhyyttä
2. Ei nälkää
3. Terveysttä ja hyvinvointia
4. Hyvä koulutus
5. Sukupuolten tasa-arvo
6. Puhdas vesi ja sanitaatio
7. Edullista ja puhdasta energiaa
8. Ihmisarvoista työtä ja talouskasvua
9. Kestävää teollisuutta, innovaatioita ja infrastruktuureja
10. Eriarvoisuuden vähentäminen
11. Kestävät kaupungit ja yhteisöt
12. Vastuullista kuluttamista
13. Ilmastotekoja
14. Vedenalainen elämä
15. Maanpäällinen elämä
16. Rauha, oikeudenmukaisuus ja hyvä hallinto
17. Yhteistyö ja kumppanuus

(Kestävä kehitys 2021.)

Suomessa Agenda 2030 työtä ohjaa kansallinen toimeenpanosuunnitelma. Läpi koko yhteiskunnan kaikilla on oma tärkeä osansa kestävän kehityksen toteuttamisessa. (Kestävä kehitys 2021.)

Kestävä kehitys kattaa ympäristön lisäksi ihmiset, taloudelliset näkökohdat ja ihmisoikeudet. Sosiaalisen kestävän kehityksen tavoitteena on ihmisten tasa-vertaisuus, taata jokaiselle riittävä toimeentulo, asiallinen terveydenhoito, mahdollisuus kouluttautumiseen ja perusoikeuksien toteutuminen jokaiselle. Taloudellinen kestävä kehitys on talouskasvua ilman velkaantumista ja pääoman ylikuluttamista, lisäksi se ottaa huomioon tulevat sukupolvet ja ympäristön kestävyys. Kestävä ja hyvä talous antaa pohjan koko muulle kestäväälle kehitykselle. (Valtioneuvoston kanslia s.a.)



Kuva 3. Kate Raworthin kehittämä kestävyysdonitsi (Valtioneuvoston kanslia s.a.).

Kestävyysdonitsin keskiosassa on sosiaalinen ulottuvuus, ulkokehällä on ekologinen ulottuvuus ja taloudellinen ulottuvuus on näiden keskellä. Kestävyysdonitsi kuvaa sosiaalisen, ekologisen ja taloudellisen ulottuvuuden keskinäistä suhdetta. (Kuva 3.) Sosiaaliseen perustaan, talouden toimintaan ja ympäristön kuormitukseen liittyvät asiat ovat monella tapaa sidoksissa toisiinsa.

Esimerkiksi ruoantuotanto on tärkeää suhteessa ihmisten hyvinvointiin ja sillä on myös työllistävä vaikutus, mutta samalla siihen liittyy merkittäviä ympäristökysymyksiä, joten ruoantuotantoa ja kulutusta pitää tarkastella yhtenä kokonaisuutena. (Valtioneuvoston kanslia s.a.)

3.2. Ekologinen ulottuvuus

Ekologinen kestävyys tarkoittaa luonnon monimuotoisuuden säilyttämistä ja ihmisten taloudellisten ja aineellisten toimintojen mukauttamista maapallon luonnonvarojen riittävyyteen ja luonnon kestokykyyn. Ekologisen kestävyuden toteutuminen mahdollistaa muiden kestävä kehityksen ulottuvuuksien toteutumiseen. Kulutus ja päästöt eivät saa vaarantaa luonnon eliömaailmaa, ilmakehää, vesiä eikä maa- ja kallioperää. (Kestävä kehitys 2021.)

Kansallisten toimenpiteiden lisäksi kansainvälinen yhteistyö on tärkeässä asemassa tavoiteltaessa ekologista kestävyttä. Ekologisen kestävyden näkökulmasta on tärkeää jokaisen ihmisen tarkkailla ilmastonmuutosta ja pyrkiä ehkäisemään sitä kukin kykyjensä mukaan omilla kulutustottumuksissa. Ihminen tarvitsee puhdasta ilmaa ja vettä sekä puhtaan maaperän, jossa kasvatetaan ruokaa, tällainen elinympäristö luo puitteet ihmisen olemassaololle. Maailmanlaajuinen ruokaturva on uhattuna, koska luonnon monimuotoisuus heikenee. Meret lämpötiloineen ja virtoineen pitävät yllä maapallon elinkelpoisuutta, mutta vesistöissäkin on tapahtunut kehitystä huonompaan suuntaan. Ihmisten tehtävänä on pysäyttää näiden ongelmien synty, koska ihmiset itse ovat aiheuttaneet elinympäristön muuttumisen. (Kestävä kehitys 2021.)

Vastuullinen kuluttaminen on tärkeää ekologisessa kestävydessä. Jokaisen kuluttajan ja yrityksen tulisi pyrkiä vastuulliseen kuluttamiseen. Tavaroiden ja palveluiden kulutus ovat suurimpia ympäristöongelmien aiheuttajia, joten kulutustottumuksia pitää muuttaa kestävämmiksi, koska maapallon luonnonvarat eivät kestä tämänhetkistä kuluttamista. Tuotteiden elinkaareen voidaan vaikuttaa ja sitä kautta ympäristökuormitukseen valitsemalla raaka-aineita sekä energia- ja kuljetustapoja, joiden elinkaaren aikainen energian ja materiaalin kulutus on vähäinen. Lisäksi tuotteen elinkaareen ja ympäristökuormitukseen voidaan vaikuttaa tehostamalla tuotantoprosesseja, vähentämällä tuotteen

kuljettamista ja pakkaamista, kehittämällä tuotteiden ja palveluiden monikäyttöisyyttä ja huollettavuutta sekä kehittämällä tuotteiden uudelleenkäyttömahdollisuuksia. Jätteiden osalta ensisijainen tavoite on vähentää jätteiden määrää. Ellei vähentäminen ole mahdollista, pyritään jäte käyttämään uudelleen sellaisenaan tai kierrättämään se. Jos nämä toimenpiteet eivät ole mahdollisia, poltetaan syntynyt jäte polttolaitoksessa ja hyödynnetään muodostunut energia. Viimeinen vaihtoehto jätteen hävittämiselle on kaatopaikka. (Kestävä kehitys 2021.)

Ekologinen kestävyys käsittää siis luonnon monimuotoisuuden ja ekosysteemien toimivuuden säilyttämisen, ihmisen toiminnan sopeuttamisen luonnonvaroihin ja luonnon sietokykyyn sekä luonnonvarojen kestävästä käytöstä ja oikeudenmukaista jakamista ihmisten kesken (Kestävä kehitys 2021).

3.3. Sosiaalinen ulottuvuus

Sosiaalisessa kestävyudessa on tavoitteena taata hyvinvoinnin siirtyminen sukupolvelta toiselle. Sosiaalisen kestävyuden haasteita ovat väestönkasvu, köyhyys, ruoka- ja terveydenhuolto, sukupuolten välinen tasa-arvo ja koulutuksen järjestäminen. Nämä kaikki haasteet ovat samat koko maapallon väestöllä. Lisäksi haasteilla on merkittäviä vaikutuksia ekologiseen ja taloudelliseen kestävyyskenttään. (Ympäristöministeriö, s.a.) Sosiaalista kestävyyttä voidaan edistää muun muassa työllisyyden edistämällä, syrjäytymisen ehkäisemisellä sekä ikääntyvien olojen turvaamisella, työ-, asuin- ja elinympäristön parantamisella ja väestön terveyden ja toimintakyvyn tukemisella (Kestävä kehitys 2021).

Sosiaalisen kestävyuden tarkoitus on turvata ihmiselle tasavertaiset mahdollisuudet voida hyvin, saavuttaa perusoikeudet ja elämän perusedellytykset sekä osallistua oman maan päätöksen tekoon ja maailmanlaajuisiin päätöksiin. Sosiaalisessa kestävyudessa hyväksytään monimuotoisuus ja kunnioitetaan oikeuksia sekä pyritään vähentämään köyhyyttä. Sosiaalisessa kestävyudessa pyritään saavuttamaan ruokaturva ja poistamaan nälkä, parantamaan ravitsemusta ja kestävästä maataloutta. Lisäksi pyritään takaamaan kaikille

hyvä terveys ja elämänlaatu, sekä koulutus pyritään tarjoamaan kaikille tasa-arvoisesti ja laadukkaasti läpi elämän. (Kestävä kehitys 2021.)

Sosiaalisessa kestävydessä pyritään myös sukupuolten väliseen tasa-arvoisuuteen sekä naisten ja tyttöjen oikeuksien vahvistamiseen. Lisäksi pyritään vähentämään eriarvoisuutta niin talouden kuin kulttuuritaustan osalta. (Kestävä kehitys 2021.) Sosiaalisessa kestävässä kehityksessä tavoitteena on taata kaikille hyvinvoinnin tasapuolinen jakautuminen ja perustarpeiden tyydyttäminen tuleville sukupolville. Tavoitteena on myös mahdollisuus osallistua ja ottaa vastuuta päätöksen teossa, ja tukea oman elämän hallintaa, vastuunottoa ja kestäviä elämäntapoja. (Ympäristöministeriö s.a.)

3.4. Taloudellinen ulottuvuus

Maailman luonnonvarat ehtyvät, joten tavoitteena on varmistaa myös seuraaville sukupolville suotuisat elinolosuhteet ja käyttää maailman resursseja kestävämmällä pohjalla. Käytäntöjen muuttaminen on yksi kestävä kehityksen päämäärinä. Kestävä talous pohjautuu taloudellisiin ratkaisuihin, joita tekevät yhteiskunta (lait ja säädökset), kuluttajat ja yritykset. Tasapainossa oleva kasvu on taloudellista kestävyttä, eikä se ole riippuvainen luonnonvarojen tuhoamisesta eikä velkaantumisesta. Taloudellinen kestävyys pystytään saamaan uusiutuvien luonnonvarojen tarkalla hyödyntämisellä sekä varojen että materiaalien taloudellisuutta uudistamalla ja kiertotalouden periaatteita seuraten. On olennaista muistaa maapallon kestävyvyn rajat ja rajoissa pitäytyminen. (Kestävä kehitys 2021.)

Kestävä talous voidaan jakaa kolmeen eri sektoriin; yhteiskunnallisiin, yritysten sekä kuluttajien talouksiin. Kestävä talouden edistämiseksi yhteiskunnan tehtävä on keskeinen. Ihmiset edellyttävät olemassaololleen ja onnellisuudelleen tavaroita ja palveluita, joten niiden luomisen on oltava vankalla alustalla. Investoinneissa olennaisinta on tarkastella niiden vaikutus ympäristöön. Tuotannontekijöitä ovat luonnonrikkaudet, työvoima ja koneet sekä laitteet (pääoma), joista ihmiset kehittävät välttämättömät tavarat ja palvelut ja hankkivat välttämättömät hyödykkeet luonnonvaroista pääoman avulla. (Kestävä kehitys 2021.)

Kestävä kehitys saa pohjan kestävästä ja vakaasta taloudesta. Talous, joka on kestävällä pohjalla, edesauttaa kohtaamaan lähestyviä uusia haasteita, kuten kansan ikääntymisestä johtuvia nousevia sosiaaliturva- ja terveystenonja. (Kestävä kehitys 2021.)

Kuluttajan perspektiivistä kestävä talouden tärkeys on huomioitavissa kuluttajan toiminnan ja tekojen kautta. Kaikella kuluttamisella on merkitystä ympäristön hyvinvointiin. Sillä, miten asutaan, liikutaan, syödään ja mitä ostetaan, on huomattava merkitys ympäristön hyvinvointiin. Taloudellisen kestävä kehityksen lisäämisessä on tärkeää myös kuluttajien omat valinnat. Kaikki pystyvät lisäämään taloudellista kestävyttä valitsemalla enemmän pitkäikäisiä valmisteita. Vastuullisen kuluttajakäyttäytymisen kasvaessa, yhtiöiden on hyödyllistä käydä läpi tuotteidensa alkuperä sekä tuotantoketjun vastuullisuus. Tuotteiden ja palveluiden tuottaminen nykypäivän ympäristöä vähemmän ylikuormittaen sekä säilyttäen luonnonvaroja ja energiaa. Ympäristö- ja energiamerkinnoilla kerrotaan tuotteen ympäristövaikutuksista ja suunnataan kuluttajia suosimaan tuotteita, jotka perustuvat kestävä kehityksen linjauksiin. (Kestävä kehitys 2021.)

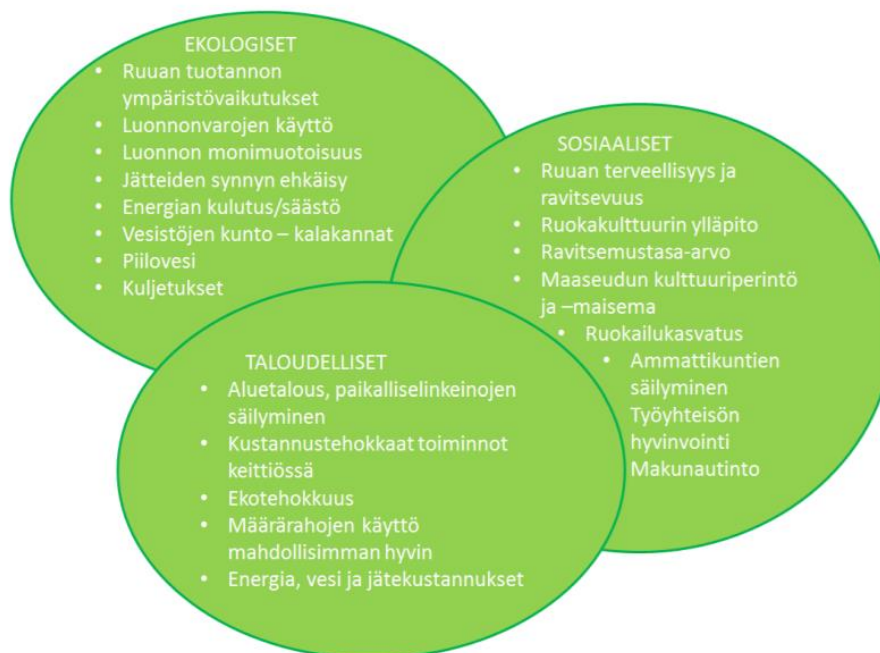
Ympäristö on tänä päivänä niin ikään yrityksen asia. Ympäristöosaava yritys pienentää vahingolliset ympäristövaikutuksensa ja antaa sidosryhmilleen vaihtoehdon vähentää tarpeetonta energian ja luonnonvarojen käyttöä, tästä on tullut osa tuottoisaa yritystoimintaa. (Kestävä kehitys 2021.)

Valtaosa tuotteista ja palveluista tehdään niihin erikoistuneissa yrityksissä. Meneillään oleva siirtyminen kohti vähähiilisyttä ja resurssiviisautta, voi johtaa uuteen teolliseen vallankumoukseen. Kestävä tuotannon lisäämisessä, politiikan keskiö on muuttumassa uuden liiketoiminnan kehittämiseen, joka noudattaa vastuullisuutta ja kehittää määrätietoisesti kestäviä ratkaisuja. Ympäristön näkökulmasta tutkien, kestävä kehityksen tuottaminen etsii vastauksia, kiertotaloudesta, biotaloudesta, cleantechistä tai uusiutuvasta energiasta. Tavoitteellinen investointi hyvinvointiliiketoiminnan mahdollisuuksiin ympäristöliiketoiminnan rinnalla kasvattaa uusia kestäviä ratkaisuja. (Kestävä kehitys 2021.)

Lähtökohtaisesti yritysten on toimittava lainsäädännön mukaisesti. Taloudellisesti vastuullinen yritys noudattaa lakeja ja asetuksia sekä maksaa veroja ja palkkoja. Kestävää taloudellista kasvua tavoiteltaessa, yrityksen toiminnan täytyy olla vastuullista ja seurata lakeja sekä toimia avoimuuden periaatteita noudattaen. Liiketoiminnastaan julkisesti tiedottaminen kuuluu myös vastuulliseen toimintaan. Näillä toimilla yritys pyrkii antamaan vastuullisen kuvan sidosryhmilleen ja myös tilaisuuden tarkastella menettelytapojaan. Yritys voi halutessaan tehdä esim. ympäristötilinpäätöksen, josta käy ilmi sitoutuneisuus ympäristövastuun kehittämiseen. Ympäristötilinpäätös pitää sisällään ympäristövastuun toteuttamiseen liittyvät kulut, investoinnit, vastuut ja tuotot. (Kestävä kehitys 2021.)

3.5. Ruokapalvelut ja kestävä kehitys

Ruokapalveluja tuottaessa tehdään ympäristön osalta päätöksiä päivittäin mm. energian, veden käytön, hankintojen, kuljetusten, jätevesien sekä jätehuollon kautta. Ruokapalvelut voivat kehittää omaa ekotehokkuuttaan valmistamalla palvelut mahdollisimman vähän luonnonvaroja kuluttavalla tavalla. Tehokkuutta kyetään tarkastelemaan elinkaarianalyysin kautta, mikä ottaa huomioon kaikki tuotantoketjun osa-alueet alkutuotannosta valmistukseen. Ekotehokkuutta ovat mm. materiaalien tehokas käyttö, tuotantoprosessin tehostus, kuljetusten vähentäminen, tuotteen kestävyys ja pitkäikäisyys, monikäyttöisyys, yhteiskäyttö, vuokraaminen, lainaaminen, uusiokäyttö sekä kierrätys. (Heikkilä 2001, 6–12.)



Kuva 4. Ammattikeittiöiden kestävän kehityksen ulottuvuudet (EkoCentria 2012).

Ammattikeittiöiden ruokatuotannon ekologinen kestävyys voidaan jakaa käsittämään luonnonvarojen käyttöä, ruokatuotannon aiheuttamiin ympäristövaikutuksiin, jätteiden syntyä ehkäisemiseen, energian ja veden taloudellisen käyttöön sekä raaka-aineiden että ruokatuotteiden kuljetuksiin. (Kuva 4.) Ekologisen kestävyden toteuttaminen ammattikeittiöissä vaatii henkilöstöltä ammattitaitoa, kiinnostusta ja perehtymistä mm. vastuullisiin ja ilmasto-kestäviin hankintoihin sekä ruokalistasuunnitteluun, jätehuollon järjestämiseen, taloudellisiin kuljetuksiin ja taloudelliseen energian käyttöön. (EkoCentria 2012.)

Ammattikeittiöiden sosiaalinen ulottuvuus käsittää; ruoan terveellisuuden ja ravitsemuksen, ruokakulttuurin ylläpidon ja ruoka-tasa-arvon sekä lisäksi ruokakasvatusta ja makunautintoja. (Kuva 4.) Ammattitaito ja työyhteisön hyvinvointi sekä ruokamakunautintojen tuottaminen ovat myös olennainen osa sosiaalista kestävyttä ammattikeittiöissä. (EkoCentria 2012.)

Taloudellinen kestävä kehityksen ulottuvuus (kuva 4) näkyy ammattikeittiöissä taitona käyttää määrärahat mahdollisimman hyvin ja tarkasti sekä toimia mahdollisimman kustannustehokkaasti koneiden ja laitteiden käytössä. Pyrkimyksenä käyttää lähialueen tuottajien tuotteita ja palveluita sekä olla

mahdollisimman ekotehokas säästää energiaa ja vettä sekä tuottaen mahdollisimman vähän jätettä. (EkoCentria 2012.)

4 ILMASTOYSTÄVÄLLINEN RUOKA

Ilmastoystävällinen ruoka perustuu raaka-aineisiin, joilla on pieni hiilijalanjälki. Ilmastoystävällisessä ruokavaliossa suositaan kasviksia ja kasvipohjaisia elintarvikkeita ja pyritään välttämään eläinperäisiä tuotteita; maitoa, maitotaloustuotteita ja punaista lihaa. Ilmastoystävällinen ravinnontuotanto on materiaali- ja energiatehokasta, jolloin kilo- ja litrakohtaiset päästöt pidetään mahdollisimman pieninä. Ravinnon tuhlaaminen ja hukkaan heittäminen ei ole vastuullista kuluttamista eikä kuulu ilmastoystävälliseen ruokaan. (Vuoden ilmastoteko s.a.)

4.1. Hiilijalanjälki

Ruokatuotannon vaikutusta ympäristöön arvioitaessa puhutaan hiilijalanjäljestä. Hiilijalanjälki ilmaisee, miten paljon hiilidioksidia syntyy ilmakehään ruoan tuotannosta. Ilmakehä lämpiää sitä enemmän, mitä enemmän hiilidioksidia syntyy ja elämä vaikeutuu maapallolla. Hiilijalanjälki tarkoittaa tuotteen, toiminnan tai palvelun aiheuttamaa ilmastokuormaa, esim. ihmisen tuottaman ruoan ilmastovaikutuksia. Ruoan hiilijalanjälkeä tulee aina katsoa kokonaisuutena ruokaketjussa; viljely, lannoitus, kasvatus, sadonkorjuu, jalostus, valmistus, kuljetus, myynti jne. Enemmän kasviksia ja vähemmän lihaa lautaselle, jos halutaan rajoittaa ilmaston lämpenemistä. (Remes ym. 2020, 8–9.)

Kasvisten hiilijalanjälkeen vaikuttavat tuotanto, sesonki ja valmistus. Kasvihuonevihanneksilla on verrattain korkea hiilijalanjälki, siksi onkin perusteltua, että Suomessa käytetään tuontivihanneksia sesonkien ulkopuolella. Kuljetuksen hiilijalanjälki on joka tapauksessa pienempi kuin kasvihuoneessa kypsytetyn vihanneksen hiilijalanjälki. Suomessa hiilijalanjälkilaskentaa ruoalle on tehnyt MTT (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus). Elintarvikkeiden elinkaariarviointi on tieteenalana yhä nuori tiede, ja hiilijalanjäljen laskeminen on paljastunut kuviteltua haastavammaksi. Erilaiset laskentatavat, olosuhteet ja tuotantotapojen erilaisuus saattavat johtaa jopa kymmenkertaisiin eroihin päästölaskelmissa. (Kaskinen ym. 2011, 246–249.)

4.2. Ruokaketju

Suurin osa ruoan ilmastovaikutuksesta muodostuu alkutuotannosta. Kotimaisen maatalouden suurimmat ympäristövaikutukset ovat vesistöjen rehevöityminen, kasvihuonekaasupäästöt ja luonnon monimuotoisuuden vähentyminen. (Berninger 2012, 125–138.)



Kuva. 5. Ruokaketju pellolta pöytään (Mukaillen Berninger 2012).

Alkutuotannon osuus suomalaisista ilmastovaikutuksista ruokaketjussa on lähes 70 prosenttia ja lihatuotannon osuus on lähes 80 prosenttia, näissä luvuissa ei ole mukana kuluttajan eikä kaupan osuutta (Kuva 5.) Loppukuluttaminen on ruokaketjun aiheuttamista ilmastovaikutuksista suurin, koska kauppatemat, ruoan säilyttäminen ja ruoan valmistuksen energiankulutus käyttää energiaa enemmän kuin kauppa ja elintarviketeollisuuden prosessit. Tuontiruoan kuljetuksen osuus ruokaketjun ilmastovaikutuksista on pieni. Elintarvikkeiden pakkaukset muodostavat ruokaketjun hiilijalanjäljestä vain pienen osuuden. Hyvä pakkaus parantaa ruoan säilyvyyttä ja näin ollen vähentää hävikkiä. Suuret pakkaukset ja niiden huokeampi hinnoittelu ohjaa kuluttajaa ostamaan enemmän ruokaa kuin oikeasti tarvitsee ja osa ruoasta päätyy hävikkiin. Ruokahävikin osuus ilmastovaikutuksista on yleensä suurempi kuin pakkausten osuus. (Berninger 2012, 125–138.)

4.3. Ruokahävikki

Suomessa kotitalouksissa kertyy ruokahävikkiä keskimäärin 23 kg vuodessa henkilöä kohden. Ravintoloiden ruokahävikki on noin 75–85 miljoonaa kiloa vuodessa ja lisäksi on vielä kauppojen elintarvikehävikki. Koko ruokaketjun osalta hävikin pienentäminen on olennainen osa ruokatuotannon ilmastovaikutuksen pienentämistä. Ruokahävikin ilmastovaikutukselle on merkityksellistä, joutuuko hukkaruoka kaatopaikalle vai biojätteeseen tai kompostoriin.

Kaatopaikalle päätyvästä ruokajätteestä muodostuu hapettomassa tilassa metaanipäästöjä. (Berninger 2012, 125–138.)

Suomalaiset ruokailevat suurimman osan aterioista kouluissa ja työpaikkaruokaloissa, lisäksi sairaalat, vanhainkodit ja muut laitokset tarjoavat asiakkaille aterioita. Ammattikeittiöt valmistavat päivittäin 2,2 miljoonaa ateriaa Suomessa ja yli puolet näistä aterioista valmistetaan julkisissa keittiöissä. Ammattikeittiöillä on suuri merkitys ruoan ilmastovaikutuksille. Ruokahävikkiä suurkeittiöissä muodostuu noin 20 prosenttia koko valmistettavasta ruokamäärästä, lisäksi hävikkiä muodostuu linjastossa tarjottavasta ruoasta ja asiakkaiden lautasilta. Linjastohävikki on noin 9–17 prosenttia, koska menekkiä on hankala arvioida, lautashävikkiä muodostuu noin 4–8 prosenttia, ruoanvalmistuksessa hävikkiä ei juurikaan synny. Kunnat saattavat tehdä ruokapalvelun hankintapäätökset joko hinnan perusteella tai monipuolisen ympäristö- ja laatu-kriteerien avulla. (Berninger 2012, 125–138.)

Ruokapalvelut voivat vähentää ilmastovaikutuksiaan hyvällä ruokalistasuunnittelulla, tehokkaalla energiankäytöllä ja ruokahävikin minimoimisella sekä kouluttamalla henkilökuntaa ympäristöasioissa, esim. ympäristöpassin suorittamisella. Asiakkaiden lautashävikkiin voidaan ruokapalveluissa vaikuttaa kampanjoilla hävikin vähentämiseen. Lisäksi ruokapalveluissa voidaan tarjota ilmastoystävällisiä ateriavaihtoehtoja ja kertoa niistä asiakkaille. Yksi ruokahävikin vähentämisen ongelma on, että elintarvikemääräykset eivät salli tarjolla olleen ruuan uudelleen käyttämistä. Linjastossa ollut ruoka, joka jää yli, pitää laittaa biojätteeseen. Linjastoruokailu vaatii hyvää suunnittelua, jotta hävikki voidaan minimoida. (Berninger 2012, 125–138.)

4.4. Ilmastoystävälliset ruokavalinnat

Kuluttajan ruokavalinnat vaikuttavat merkittävästi ilmastokuormitukseen. Lähes puolet ilmastovaikutuksista syntyy lihan, maidon ja niistä valmistettujen elintarvikkeiden tuotannosta. Isoin hiilijalanjälki on nykyisen tiedon perusteella naudanlihalla, se on laskelmien mukaan jopa 40-kertainen verrattuna joidenkin kasvisten hiilijalanjälkiin ja samalla moninkertainen muiden lihojen hiilijalanjälkeen verrattuna. Suomalaiset syövät eläinperäisiä elintarvikkeita

enemmän kuin tämänhetkinen ravitsemussuositus pitää terveellisenä. (Berninger 2012, 125–138.)

Vaikka pienin ilmastovaikutus on kasvisruoalla, talvikaudella salaatin valinnalla on merkitystä. Talvella salaatin raaka-aineet kasvatetaan kasvihuoneissa, josta muodostuu ilmastokuormitusta. Kasvihuonevihannesten ilmastovaikutus riippuu lämmitykseen käytettävästä energiamuodosta. Talven salaattiin kannattaa valita juureksia, kaalia ja marjoja, jotka on satokauden aikana säilötty ja varastoitu. Keskiverto suomalainen ei syö ravitsemussuosituksen mukaisesti vaan eläinperäisiä elintarvikkeita syödään suosituksia enemmän. Ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio vähentäisi hiilijalanjälkeä 15 prosenttia, mutta siirtyminen vegaaniseen ruokavalioon vähentäisi hiilijalanjälkeä puoleen nykyisestä. (Berninger 2012, 125–138.)

Kotimaisia ilmastoystävällisiä tuotteita ovat kotimaiset viljat, juurekset ja palkokasvit. Eniten Suomessa viljellään ohraa, kauraa ja vehnää, ja kaurasta onkin tullut poikkeuksellisen suomalainen ilmiö. Erilaiset juurekset kasvavat myös hyvin pohjoisen ilmastossa, suosituimpana niistä peruna. Juuresten suosio on ollut kasvussa tasaisesti ja jalostajat ovat tämän myös huomioineet kehittämällä uusia juureksia, esim. raitajuuri. Palkokasvien valikoima on laaja, siihen kuuluvat maailmanlaajuisesti soijapapu, erilaiset muut pavut, härkäpapu, erilaiset herneet, maapähkinät ja linssit. Härkäpapu kotimaisena ja uusimpana, on tullut takaisin suomalaisiin ruokapöytiin. (Remes ym. 2020, 14–20.)

4.5. Mitä suomalaiset söivät 2020?

Luken mukaan suomalaiset kuluttivat viime vuonna keskimäärin 144 kiloa nestemäisiä maitotuotteita, 79 kiloa lihaa, 81 kiloa viljaa, 12 kiloa kananmunia, 15 kiloa kalaa, 65 kiloa hedelmiä ja 64 kiloa vihanneksia (kuva 6). Viljan kokonaiskulutus on pysynyt suurin piirtein samana viime vuosina. Lihan kulutus on viime vuosikymmeninä ollut nousussa, kun vielä vuonna 1970 suomalainen söi n. 50 kg lihatuotteita, on lukema tänä päivänä n. 80 kg. Kuitenkin lihatuotteiden sisällä punaisen lihan osuus on ollut laskusuunnassa ja siipikarjanlihan kulutus nousussa. Sianlihan kulutus on laskenut edelliseen vuoteen verrattuna. Prosentuaalisesti laskettuna lihan kokonaiskulutus jakautui vuonna 2020

seuraavasti: siipikarjanliha 35 %, naudanliha 24 % ja sianliha 37 %, lampaanliha 1 % ja muut lihatuotteet 3 % verran. Maidon kulutus on ollut laskusuunnassa vuosittain, nyt kulutus on laskenut noin 4 % edellisvuoteen verrattuna. Muiden maitotaloustuotteiden käyttö on pysynyt lähes samana, pudotusta on noin 3 %. Kalan kulutuksessa ei ole tapahtunut muutoksia lähivuosina. (Luonnonvarakeskus 2021.)

Tuotteiden kulutus jakaantui kg/ hlö seuraavasti:

Kaura 8,5 kg

Vehnä 44 kg

Ruis 15,4 kg

Ohra 1,8 kg

Riisi 7 kg

Siipikarjanliha 27,5 kg

Sianliha 29,7 kg

Naudanliha 18,6 kg

Maito 98 l

Juusto 25 kg

Voi 3,3 kg

(Luonnonvarakeskus 2021.)



Kuva 6. Ruoka-aineiden keskiarvokulutus / vuosi / hlö suomalaisilla (Mukaillen Luonnonvarakeskus 2021).

Ruoka on hyvin henkilökohtainen asia ja puhuttaessa ruoan ilmastovaikutuksista ajatellaan useimmiten kuluttajaa ja kuluttajan valintoja. Paras ja tehokain tapa vähentää ruoan ilmastokuormitusta on ruokahävikin vähentäminen, jokainen hukkaan laitettu ruokakilo on tuottanut ympäristövaikutuksia turhaan. Jokaisen pitäisi arvostaa ruokaa enemmän. Vähähiiliseen ruokavalioon siirtyminen vähentää ilmastokuormitusta ja pienentää hiilijalanjälkeä. Vähähiilinen ruokavalio sisältää vähemmän lihaa ja enemmän kasviksia. Elintarviketeollisuuden, kaupan ja ruokapalveluiden tulisi kertoa asiakkaille ruoan ilmastovaikutuksista ja tarjota asiakkaille vähähiilisiä vaihtoehtoja. Ruokatuotannon ilmastovaikutukset tulisi yrittää pitää mahdollisimman pieninä, koska kokonaan hiilineutraaliksi ruokatuotanto tuskin koskaan tulee. (Berninger, 2012, 125–138.)

5 TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli suunnitella Luksian koulutusravintolaan sesongin mukainen vuosikello, erilaiset tarjoilumenut ja

vegaaniruokalista. Näiden toteutuksen pohjaksi haastateltiin Luksian koulutusravintolan henkilökuntaa ja tehtiin kysely yhdelle ravintola- ja catering-alan opiskelijaryhmälle. Henkilökunnan haastattelu toteutettiin kvalitatiiviseen tutkimukseen pohjautuvassa ryhmähaastattelussa, lisäksi haastateltavilla oli mahdollista täyttää ennalta laadittu kyselylomake. Opiskelijaryhmälle teetettiin kyselylomake. Kyselylomake laadittiin Google Formsilla ja myös vastaukset analysoitiin Google Formsin avulla saatujen yhteenvetojen perusteella. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus valittiin, koska haluttiin selvittää henkilöstön ja opiskelijoiden kiinnostusta, tarvetta ja taustaa ilmastoystävälliseen ruokaan ja kestävään kehitykseen sekä vuosikellon tarpeellisuuteen.

Sesonkimenuiden suunnittelua varten tutustuttiin eri yrittäjien ja toimijoiden tarjoamiin ruokavaihtoehtoihin, joita oli saatavilla internetistä ja lehdistä. Lisäksi käytiin läpi ammattialan eri julkaisuja, koulutusravintolan oppikirjoja ja ruokalehtiä sekä koulutusravintolassa jo toteutettuja ruokia sopivien reseptien löytämiseksi. Reseptien valintaan ja testaamiseen käytettiin myös opinnäytetyön tekijöiden vuosikymmenten ammattitaitoa ruokapalvelualalta. Reseptien testaaminen aloitettiin muokkaamalla reseptit kymmenen hengen annoksiksi, koska reseptiä on helppo muuttaa isommaksi taikka pienemmäksi tarpeiden mukaan.

Vegaaniruokalistan laadintaa varten perehdyttiin ruokalistasuunnitteluun, vegaaniseen ruokapyramidiin ja vegaanisiin tuotteisiin. Vegaaninen ruokalista suunniteltiin koulutusravintolan perusruokalistan mukaisesti, jotta tarjolla on samankaltainen lounaspöytä kuin muinakin päivinä. Vegaanisiin tuotteisiin tutustuttiin maistelemalla ja valmistamalla erilaisia ruokia markkinoilla olevista vegaanituotteista. Vegaaniruokalistaan pyrittiin valitsemaan sesongin mukaisia vihanneksia ja kasviksia ja painopiste pyrittiin pitämään kotimaisissa kasvi-proteiineissa.

6 HAASTATTELU HENKILÖKUNNALLE JA KYSELY OPISKELIJOILLE

Haastattelu perustui kvalitatiiviseen tutkimukseen. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii selvittämään tutkittavan ilmiön laatua, ominaisuuksia ja merkitystä kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan tehdä monella

erilaisella menetelmällä. Yhteinen piirre käytettävissä menetelmissä on, että tutkitaan ilmiön taustaa ja esiintymisympäristöä, ilmiön tarkoitusta, merkitystä ja ilmaisua. Laadullinen tutkimus perustuu pääosin aineistolähtöisyyteen ja ne rakentuvat usein pohjautuen aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin ilmiöstä sekä tutkijan omasta ajattelusta ja päättelystä ilmiöstä. Laadullista tutkimuksen materiaalia voidaan kerätä esimerkiksi haastattelemalla tai havainnoinnilla tutkittavaa materiaalia tai kohdetta, ilmiötä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.)

Tutkittavaa ilmiötä peilataan teoriaan, jota ilmiöstä on, aikaisempia tutkimuksia, kirjoittajan omaa havainnointia ilmiöstä ja analysointia kirjoitetusta aineistosta. Tutkimusongelma pitää rajata tarkasti, ettei lähde tutkimaan liian laajaa ongelmaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen, ja ongelmakysymykset yleensä mitä- ja miten. Pyritään havainnoimaan syy-seuraussuhteita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009.)

6.1. Ryhmähaastattelu koulutusravintolan henkilökunnalle

Haastattelukysymykset valikoituivat, koska haluttiin selvittää toimeksiantajan lähtötilanne ja tarpeet sekä toiveet vuosikellon suunnittelun lähtökohdiksi. Haluttiin kuulla henkilöstön mielipide ilmastoystävällisestä ruoasta, kestävästä kehityksestä ja punaisen lihan korvaamisesta kasviproteiineilla. Haastattelu toteutettiin koulutusravintolan henkilökunnalle ryhmähaastatteluna ja haastatteluun oli kutsuttu koulutusravintolan henkilökunta, opettajat, ammatillinen ohjaaja sekä keittiöpäällikkö, yhteensä viisi henkilöä. Kaikki pääsivät paikalle, joten saimme kattavan haastattelun.

Jokaiselle viidelle osallistujalle oli etukäteen jaettu kyselylomakkeet ja haastattelutilanteessa edettiin keskustellen kysymyksiin liittyen. Ryhmähaastattelu äänitettiin ja siitä poimittiin vastaukset yhteenvetoa varten. Osa vastauksista saatiin myös kirjallisesti, koska ryhmähaastatteluun osallistujat olivat kirjanneet vastauksia valmiiksi. Haastattelun analysointia varten tehtiin Google Formsilla sähköinen kysely, johon vastaukset syötettiin. Google Formsiin päädyttiin, koska sen käyttämisestä oli haastattelijoilla kokemusta ja lisäksi Google Formsissa kyselyn laatiminen koettiin työhön sopivaksi ja helpoksi.

Google Formsin sähköinen kyselylomake tekee automaattisesti vastauksista yhteenvedon sekä vaihtoehtokysymyksistä että avoimista vastauksista. Kyselylomakkeella (liite 1) on kolme avointa kysymystä käsitellen kestävää kehitystä, vuosikelloa ja punaisen lihan korvaamista kasviproteiineilla. Lisäksi vaihtoehtokysymyksiä oli kuusi, jotka käsitelivät kestäväen kehityksen toteuttamista, ruokalistan suunnittelua ja ilmastoystävällistä ruokaa.

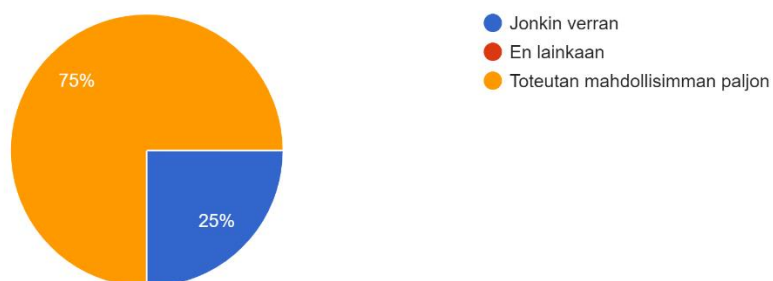
Ryhmähaastattelun tulokset

Kysymykseen, miten huomioit kestävää kehitystä työssäsi, vastattiin laajasti käsitellen mm. oppilaitoksessa tapahtuvaa kiusaamista, toisten ulkopuolelle jättämistä, tasavertaisuutta, ruokahävikkiä ja kierrätystä. Pääosin kaikki vastaajat kannattivat kestävää kehitystä ja erityisesti korostettiin raaka-aineiden oikeaa esikäsittelyä ja hävikin vähentämistä. Lisäksi useammassa vastauksessa korostettiin kaikkien tasavertaisuutta ja oikeudenmukaista kohtelua sekä opiskelijoiden että henkilökunnan tasa-arvoa.

Kaikki vastaajat toteuttivat kestävää kehitystä työssään jonkin verran tai mahdollisimman paljon (kuva 7). Kestävä kehitys kuuluu opiskelijoiden opetussuunnitelmaan, joten kestävää kehitystä toteutetaan mahdollisimman paljon myös koulutusravintolassa.

2. Toteutatko kestävää kehitystä työssäsi tällä hetkellä?

4 vastausta



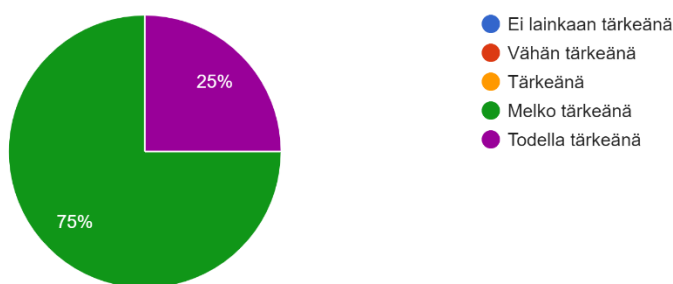
Kuva 7. Kestäväen kehityksen toteutuminen vastaajan työssä

Kysymykseen toteutatko työssäsi sesongin mukaista ruokalistasuunnittelua kolme neljästä vastasi ei, koska ei ollut vaihtoehtoa vastata en suunnittele

ruokalistoja koulutusravintolaan. Tästä kysymyksestä ei ole mahdollista tehdä johtopäätöstä. Henkilö, joka suunnittelee ruokalistan koulutusravintolaan, kertoi toteuttavansa pääosin sesongin mukaista ruokalistasuunnittelua, mutta kaipasi suunnittelun tueksi juuri sesongin raaka-aineiden vuosikelloa helpottamaan työtä.

Ilmastoystävällistä ruokaa piti tärkeänä tai melko tärkeänä koko vastaajaryhmä (kuva 8). Keskustelussa kävi ilmi, että jokainen pyrkii toteuttamaan ilmastoystävällistä ruokaa niin työpaikalla kuin kotonakin. Mutta ei kuitenkaan niin, että punaisen lihan käyttö olisi kokonaan lopetettava, vaan suositeltavampaa olisi kasvien käytön lisääminen ja erityisesti satokauden kasvien käyttö. Satokautena kasvikset ovat helposti saatavilla ja ovat edullisia käyttää.

4. Kuinka tärkeänä pidät ilmastoystävällistä ruokaa?
4 vastausta



Kuva 8. Ilmastoystävällisen ruoan tärkeys

Kysymykseen tulisiko koulutusravintolassa tarjota enemmän sesongin kasvisruokaa vastattiin pääosin ei ja vain yksi vastasi kyllä. Tämä vastaus johtui siitä, että kaikkien mielestä kasviksia on jo riittävästi tarjolla koulutusravintolassa. Keskustelussa kävi ilmi, että joka päivä on tarjolla monipuolinen salaattipöytä sekä lämpimiä kasviksia. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että tarjolla olisi vain kasvisruokaa useampana päivänä viikossa.

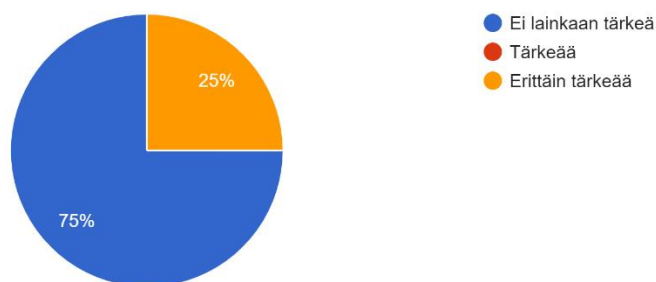
Kaikkien vastaajien mielestä sesongin vuosikellosta olisi hyötyä ruokalistasuunnittelussa, opiskelijoille kasvien monipuolisen käytön opettamisessa ja asiakkaillekin olisi hyvä kertoa sesongin kasviksista. Vuosikellosta toivottiin sekä paperi- että sähköistä versiota. Vuosikelloon toivottiin merkittävän

tuontituotteet ja kotimaiset tuotteet erikseen ja sen toivottiin olevan selkeä kokonaisuus ja helposti käytettävä.

Kysymykseen, koetko ruokalistasuunnittelun työlääksi tällä hetkellä, saatiin haastattelussa vastaukseksi, että vain yksi vastaajista suunnittelee ruokalista koulutusravintolaan. Vastaaja kertoi haastattelussa, että välillä suunnittelu on helppoa ja toisinaan aiheuttaa vaikeuksia. Ruokalistasuunnittelussa koulutusravintolaan pitää miettiä, minkä vuositason opiskelijoita kulloinkin koulutusravintolassa on työskentelemässä, ja että kaikille on riittävästi työtehtäviä päivän aikana. Lisäksi ruokalistasuunnittelussa toteutetaan opetussuunnitelmaa ja täytetään lounasasiakkaiden toiveita.

Kysymykseen punaisen lihan käytön vähentämisestä koulutusravintolassa enin osa vastasi, että ei koe lainkaan tärkeänä punaisen lihan vähentämistä (Kuva 9). Ja vain pieni osa vastaajista piti punaisen lihan käytön vähentämistä erittäin tärkeänä. Haastattelun aikana käsiteltiin paljon punaisen lihan käyttöä ja haastattelun aikana kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että opiskelijoille tulee opettaa punaisen lihan oikeanlainen käsittely, kypsennys ja tarjoilu. Opetuksellisesti on tärkeää tarjota asiakkaille erilaisia lihoja.

8. Miten tärkeäksi koet punaisen lihan vähentämisen koulutusravintolassa?
4 vastausta



Kuva 9. Punaisen lihan käytön vähentämisen tärkeys koulutusravintolassa

Kysymys, mitä mielikuvia punaisen lihan korvaaminen kasviproteiineilla siunassa herättää, herätti haastattelussa vilkasta keskustelua. Kukaan vastaajista ei toivonut, että liha korvataan kokonaisuudessaan kasviproteiineilla, vaan toivottiin, että tarjolla on vaihtoehtoja jokaiselle ruokailijalle, kasvis- ja

liharuoat erikseen. Haastattelussa keskusteltiin erilaisista kasviproteiineista; onko soijaproteiinin lennättäminen Suomeen ekologista verraten eettisesti tuotettuun lihaan? Kotimaisten kasviproteiinien käyttö sai kannatusta, mutta soijan käyttöä ei kannatettu.

Lisäksi haastattelussa pohdittiin, että onko paljon käsitelty kasviproteiinit ravitsemuksellisesti hyviä ja tuoko prosessointi pidempään käytettynä ongelmia. Haastattelussa käsiteltiin myös, miten kasviproteiinien käytöstä tulisi asiakkaille kertoa. Vastaajien mielestä kasviproteiinien käyttö tulee ilmoittaa asiakkaille; on asiakkaiden pettämistä, jos ruoka sisältää kasviproteiinia ja sitä ei ole etukäteen kerrottu. Kasviproteiineista heräsi siis paljon erilaisia mielikuvia ja mielipiteitä, mutta kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että koulutusravintolassa lihaa ei tulisi korvata kasviproteiineilla, vaan kasvis- ja liharuoka tulisi tarjota asiakkaille vaihtoehtoina.

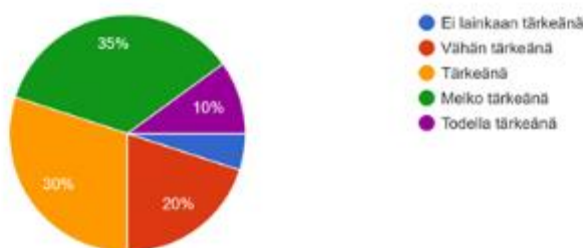
Haastattelu koulutusravintolan henkilökunnan kanssa sujui hyvin ja oli rönsyilevä, vapaamuotoinen keskusteluhetki. Haastattelusta saatiin vahvistusta vuosikellon suunnitteluun ja kehittämiseen. Kyselylomakkeessa olisi ollut parantamisen varaa kysymys asettelussa, mutta onneksi haastattelussa saimme lisäkommentteja vastauksiin.

6.2. Kysely opiskelijoille

Kyselyyn vastasi yksi kahdenkymmenen opiskelijan ryhmä, Luksian ravintola ja cateringalalla kokeiksi ja tarjoilijoiksi opiskelevia nuoria. Opiskelijat vastasivat kyselyyn kirjallisesti ja vastausprosentti oli 100 %. Opiskelijoiden kyselyssä ei kerätty vastaajien taustatietoja, koska sillä ei ollut tutkimukseen olennaista merkitystä. Opiskelijat vastasivat mielellään kyselyyn ja vastauksista oli pääteltävissä, että suurin osa opiskelijoista on kiinnostunut ilmastoystävällisestä ruoasta ja kestävästä kehityksestä ja haluaa niitä toteuttaa. Opiskelijat osaa- vat myös ajatella punaisen lihan käyttöä valmistamisen ja oppimisen näkökulmasta. Aluksi olimme ajatelleet haastattelevamme vain koulutusravintolan henkilökuntaa, mutta korjasimme vain osaa kysymyksistä opiskelijoille sopiviksi ja toteutimme kyselyn heille. Jälkeenpäin ajateltuna, osan kysymyksistä olisi voinut jättää pois tai ainakin lisätä siihen kohdan selitykselle.

Kysymykseen kestävästä kehityksestä huomioimisesta, lähes kaikki opiskelijat noudattavat kestävästä kehityksestä mm. kierrättämällä mahdollisimman paljon, ruokahävikkiä vähentämällä ja raaka-aineiden taloudellisella käytöllä. Lähes kaikki opiskelijat noudattavat kestävästä kehityksestä opinnoissa jonkin verran. Ilmastoystävällisen ruuan tärkeys aiheutti hajontaa vastauksissa. 65 % vastaajista piti ilmastoystävällistä ruokaa tärkeänä tai melko tärkeänä (kuva 10).

4. Kuinka tärkeänä pidät ilmastoystävällistä ruokaa?
20 vastausta



Kuva 10. Ilmastoystävällisen ruoan tärkeys opiskelijoille

Sesongin mukaisesta vuosikellosta pääosin opiskelijat ajattelivat olevan heille hyötyä opiskeluiden aikana niin ruokalistasuunnittelussa kuin uuden oppimissakin. Punaisen lihan korvaaminen kasviproteiineilla aiheutti opiskelijoissa ristiriitaisia tunteita. Osa korvasi punaisen lihan, osalle ei ole niin väliä ja osa haluaa ehdottomasti käyttää punaista lihaa. Osa oli miettinyt asiaa opintoihin liittyen eli on hyvä oppia käyttämään lihaa ja kasviproteiineja. Koulutusravintolassa on opiskelijoiden mielestä riittävästi tarjolla sesongin mukaisia kasviksia.

6.3. Haastattelun ja kyselyn johtopäätökset

Koulutusravintolan henkilökunnan haastattelusta saimme evästystä vuosikellon suunnitteluun ja samalla kannustusta opinnäytetyön tekemiselle. Vuosikelloon haluttiin erikseen tuontituotteet ja vuosikellon haluttiin olevan selkeä ja tuostettavissa oleva, mutta myös sähköinen. Keskustelu punaisen lihan käytön vähentämisestä ja korvaamisesta kasviproteiineilla oli mielenkiintoista ja herätti mielipiteitä. Asia ei ole yksiselitteinen eikä helppo. Jokaisella on asiasta oma mielipide; toinen ajattelee ympäristön ja ilmaston puolesta ja toinen omien mieltymysten mukaan tai miettii asiaa opetuksen näkökannalta.

Opiskelijoiden kysely toteutettiin yhdelle 20 henkilön ryhmälle, mistä ei voida tehdä johtopäätöksiä koko opiskelevaa nuorisoa ajatellen. Tosin vastauksista oli havaittavissa, että ilmastoystävällinen ruoka ja kestävä kehitys mietityttää nuoria ja he ovat asiasta kiinnostuneita ja haluavat toimia ilmastoystävällisesti ja vastuullisesti.

7 KEHITTÄMISTYÖT LUKSIAN KOULUTUSRAVINTOLAAN

Opinnäytetyössä suunniteltiin Luksian koulutusravintolalle vuosikello, sesonki-
menut ja vegaaninen ruokalista. Työ oli laaja ja vaati tutustumista kestävään
kehitykseen, ilmastoystävälliseen ruokaan, vuosikelloon, sesonkiajatteluun,
ruokalistasuunnitteluun, vegaanisuu den perusteisiin, resepteihin, perinteisiin
juhlapäiviin ja haastattelun tekemiseen. Edellä mainittuihin osa-alueisiin tutus-
tuttiin teoriapohjan avulla, jotka toteutettiin käytäntöön. Selvitettiin työn tilaajan
tarpeet sekä ravintolan asiakaskunta. Ryhmähaastattelu koulutusravintolan
työntekijöille antoi lisää työkaluja suunnitteluvaiheessa. Saimme heiltä toiveet
vuosikellolle ja lähtökohdat muille suunnitelmille.

7.1. Sesonki

Sesonki-/satokausiruoka antaa vaihtelua ja mukavuutta ruoanlaittoon ja ruoka-
tarjoiluun. Vastuullinen kuluttaja käyttää ruoan raaka-aineita vuoden seson-
kien mukaan. Suomessa ruokasesongit vaihtelevat paljon. Kuluttajan on tie-
dostettava ja tunnistettava satokaudet, jolloin ruokaraaka-aineet ovat parhaim-
millaan. Kaikkina vuodenaikoina on mahdollista ruokailla terveellisesti ja il-
mastoystävällisesti. Ruokasesonkina raaka-aineiden hinta ja maku ovat koh-
dillaan. (Ekoruokakone 2021.)

Avomaakasvisten kasvattamiseen ei juurikaan tarvita ostettua energiaa, va-
rastointia eikä ylimääräisiä suoja-aineita. Satokaudella kasvattamisessa ei tar-
vita lannoitteita eikä torjunta-aineita niin paljon kuin tarvitaan kasvihuonekas-
vatuksessa. Sesonkien hyödyntäminen alkaa hyvällä ruokalistasuunnittelulla.
Suunniteltuun ruokalistaan tulee jättää väljyyttä kasvisten ja juuresten valin-
taan sesonkien mukaan. Aina ruokalistalla ei tarvita vihersalaattia, kurkkua ja
tomaattia, vaan talvisesongissa voidaan tarjota juureksia, jotka on satokauden

aikana varastoitu. Myös raaka-aineiden valinnan lisäksi pitää ottaa huomioon säilytys ja valmistusmenetelmät. (Ekoruokakone 2021.)

Sesonkiruoan valmistaminen vaatii vähän viitseliäisyyttä, mielikuvitusta ja uutta ajattelua. Tuttuihin raaka-aineisiin saa vaihtelua yrteillä, erilaisilla mausteilla ja marinadeilla. Sesonkiajattelussa tulee huomioida myös tuontivihannekset ja hedelmät. Myös kaloilla on omat sesongit, ympärivuotisia kaloja ovat: kirjolohi, nieriä, siika, kuha ja silakka. Metsä- ja puutarhamarjat kannattaa sesongin aikana pakastaa tai valmistaa mehuiksi ja hilloiksi, jolloin taataan kotimainen saatavuus ympäri vuoden. Sesonkiruokaa valmistettaessa tulee pyrkiä vähentämään hävikkiä ja jätettä. Sesonkiruokakin on kallista ja ympäristölle haitallista, jos sitä heitetään hukkaan. (Ekoruokakone 2021.)

Ruokasesongit jaotellaan useimmiten syksy-, talvi-, kevät- ja kesäsesonkiin. (kuva 11). Kun syödään sesongin mukaista ruokaa, joka on myös edullista ja maultaan parhaimmillaan, muodostuu ruokavaliosta tällöin vain vähän ilmasto-kuormitusta. Syksyn sesonki on Suomessa raaka-aineiltaan runsain. Tarjolla on paljon avomaalla viljeltyjä kasviksia, vihanneksia ja juureksia, metsissä on paljon erilaisia ruokasieniä ja marjoja poimittavaksi ja säilöttäväksi. Lisäksi tarjolla on erilaisia riistalihoja, jos niitä on mahdollista hankkia metsästäjiltä tai kaupoista. (Kaskinen ym. 2011, 30–33.)

Talven sesonkiin kuuluvat erilaiset juurekset; mm. peruna, porkkana, punajuuri ja palsternakka. Suomalaiseen jouluperinteeseen juurekset kuuluvat vahvasti erilaisten laatikoiden ja rosollin muodossa. Juureksia kannattaa käyttää ruokavaliossa monipuolisesti syksystä kevääseen, sillä ne säilyvät hyvin ja niistä voi valmistaa monenlaisia ruokia ja erilaisia raastesalaatteja. Talvikauden kuuluvat myös tuontihedelmät, erityisesti sitrushedelmät ovat meidän talvikautemme edullisia herkkuja banaanien ja omenoiden ohella. Laivalla Suomeen tuodut hedelmät eivät juurikaan lisää hiilidioksidipäästöjä, sillä meriliikenne tuottaa vain 2,7 prosenttia koko maailman hiilidioksidipäästöistä. (Kaskinen ym. 2011, 77, 105–106.)

Kevään kausiruokaan kuuluu parsa ja raparperi, sekä meillä Suomessa kasvihuoneissa kasvatetut tomaatit ja kurkut. Keväällä luonto herää ja luonnosta

voidaan kerätä syötäviä villivihanneksia, kuten mm. nokkosta, maitohorsmaa ja voikukkaa. Kevääseen kuuluvat myös erilaiset villikalat, esim. ahven, hauki, kuha, särki, silakka ja muikku. Valitettavasti villikalaa on vaikea saada kauposta, koska Suomessa on vain muutamia ammattikalastajia. (Kaskinen ym. 2011, 142, 153, 175–176.)

Kesäkauteen kuuluvat mansikat, tomaatit, kurkut, herneet, varhaisperunat ja erilaiset salaattit. Avomaaviljely on ilmaston kannalta edullisin vaihtoehto eikä se juurikaan tuota hiilidioksidipäästöjä. Peruna on ilmastoystävällinen ruoka, jota voidaan nauttia ympäri vuoden ja kotimaisena, koska se säilyy hyvin varastoituna. (Kaskinen ym. 2011, 193–195.)



Kuva 11. Sesongin raaka-aineet (Ekoruokakone 2021).

Sesonkiajattelua hyödynnettiin kaikissa opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Opinnäytetyön vuosikello ja suunnitellut menut pohjautuvat sato-kausituotteisiin. Kuvaa 11 hyödynnettiin vuosikellon suunnittelussa, koska siinä on selkeästi jaoteltuna neljä eri sesonkivuodenaikaa ja kuvattu satokauden raaka-aineita. Vuosikelloon pyrittiin kirjaamaan mahdollisimman laajasti kaikki sesongin tuotteet kuukausittain, jotta ruokalistoihin saadaan riittävä

vaihtelua ja opiskelijoille saadaan tietoutta ja oppia erilaisista raaka-aineista, niiden käsittelystä ja ruoanvalmistuksesta ja erilaisista käyttökohteista.

7.2. Ruokalistasuunnittelu

Ruokatuotannon toteutuksen suunnittelun ja koko keittiön toiminnan lähtökoh- tana on ruokalista. Ruokalista- ja ateriasuunnittelu pohjautuu ammattikeittiön toiminta-ajatuksen, liikeideaan ja asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Ruoka- listasuunnittelussa tulee ottaa huomioon keittiön työvoima- ja laitekapasiteetti sekä kustannustekijät. Ruokalistasuunnittelua ohjaa myös kunkin asiakasryh- män ravitsemussuositukset, lisäksi ruoan tulee olla maistavaa, ulkonäöltään ja rakenteeltaan houkuttelevaa. (Lampi ym. 2009, 22.)

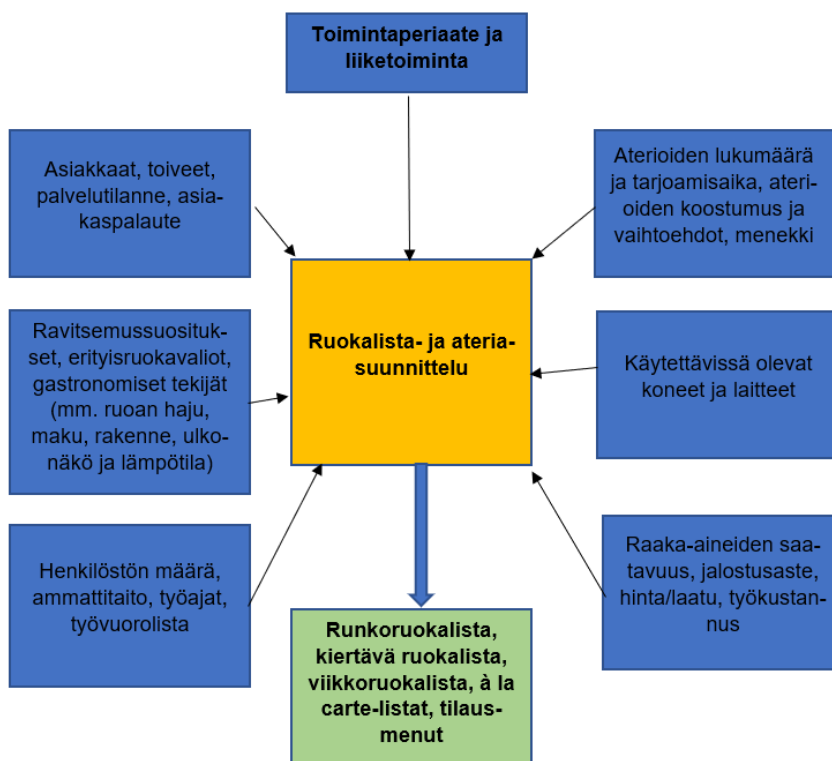
Ruokalistasuunnittelussa voidaan hyödyntää runkolistaa, josta ilmenee pää- ruoan raaka-aineet ja ruokatyytit. Runkoruokalistaa on helppo muokata se- sonkien mukaan. Useimmiten keittiöissä toteutetaan kiertävää ruokalistaa, jossa ruokalajit vaihtelevat siten, että ruokalaji on listalla vain kerran. Kiertä- vää ruokalistaa voidaan toteuttaa esimerkiksi 6–7 viikon kiertona tai lyhyem- pänä, jos asiakkaiden vaihtuvuus on nopeaa. Ruokalista suunnitellaan siten, että työt keittiössä jakautuvat tasaisesti päivittäin ottaen huomioon ajankäyttö, keittiöhenkilöstön työ ja koneiden ja laitteiden monipuolinen, tehokas käyttö. (Lampi ym. 2009, 22–30.)

Ravintoloissa suunnitellaan À la carte -lista, jossa on alku-, pää- ja jälkiruoat. Ravintolat uudistavat ruokalistojaan useimmiten 1–4 kertaa vuodessa riippuen ravintolan liikeideasta. Ravintoloissa voidaan toteuttaa myös kiertävää lounas- listaa, mutta ravintoloiden lounaslistat suunnitellaan pääsääntöisesti lyhyelle aikavälille kustannussyistä. Tilausmenut suunnitellaan yleensä asiakkaiden toiveiden mukaisesti niin ravintoloissa kuin ammattikeittiöissäkin. (Lampi ym. 2009, 22–30.)

Ruokalista- ja ateriasuunnittelussa voidaan hyödyntää vakioituja ruokaohjeita ja ruokatuotannon ohjausohjelmia (kuva 12). Aterioita suunniteltaessa pyritään saamaan ruokalistalle vaihtelevuutta ja monipuolisuutta asiakkaiden toiveet täyttäen. Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida myös raaka-aine ja

työvoima kustannukset. Ruokalistat voidaan suunnitella keittiön tiimityönä tai suunnittelu voi olla keskitettyä, jolloin koko ruokapalveluorganisaatiossa toteutetaan samanlaista ruokalistaa useammassa keittiössä. (Lampi ym. 2009, 22–30.)

Voimassa olevat elintarvikelaki ja -asetukset tulee ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Omavalvontasuunnitelma keittiöissä määrittää omalta osaltaan keittiötyöskentelyä mm. lämpötilamittauksien ja ruoan säilytyksen muodossa, näillä on suoranainen vaikutus ruoan turvallisuuteen. Suunnittelussa käytetään voimassa olevia ravitsemussuosituksia, etenkin toimipisteissä, joissa valmistetaan aterioita vanhuksille tai lapsille. Tavarantoimittajien toimitukset vaikuttavat ruokalistasuunnitteluun, joka päivä ei ole välttämättä mahdollisuutta tilata kuormia. Yleensä ravintoloissa keskitetään toimitus yhteen tai kahteen kertaan viikossa, riippuen keittiön valmistusmääristä. (Mauno & Lipre 2008, 17–18.)



Kuva 12. Ruokalista- ja ateriasuunnittelussa huomioon otettavia ja vaikuttavia asioita – kaavio (Mukaillen Lampi ym. 2009).

7.3. Vuosikello

Vuosikello on suunnitelma, joka tehdään yhden vuoden ajaksi. Sen avulla organisaatio voi aikatauluttaa ja suunnitella vuoden aikana tapahtuvat prosessit ja tekemiset. Vuosikello voidaan kirjata sanallisesti tai graafisesti, esimerkiksi kellotaulun muotoon tai siinä voi olla useita sektoreita. Tehtyä vuosikelloa voidaan päivittää vuoden aikana ja siihen voidaan tarvittaessa tehdä muutoksia. Vuosikello voi toimia organisaatiossa vain yhden vuoden ajan tai sitä käytetään usean vuoden ajan organisaation toiminnasta ja vuosikelloon kirjatusta prosesseista riippuen. (Innokylä s.a.)

Vuosikelloa voidaan hyödyntää lähes millaisessa toiminnassa tahansa. Siihen voidaan kuvata osia prosesseista tai organisaation kaikki vuoden tapahtumat. Lisäksi vuosikelloa voidaan käyttää arvioinnin tukena, kun mietitään kulunutta vuotta. Vuosikellon hyöty on nimenomaan siinä, että yhteen kuvaan on kuvattu organisaation eri tehtävät ja prosessit ja miten ne liittyvät toisiinsa. Vuosikello on parhaimmillaan selkeä työsuunnitelma organisaatiolle tai tiimille. Vuosikelloon voidaan kirjata kaikki vuoden tapahtumat ja tehtävät. Lisähyötyä vuosikellosta saadaan, jos siihen kirjataan kullekin kuukaudelle kuuluvat tehtävät ja prosessit. Isossa organisaatiossa voi olla useampia vuosikelloja, kuten esimerkiksi kunnilla ja kaupungeilla on ylempään tason vuosikello, josta jokainen toimiala tekee toimialalle sopivan vuosikellon, mutta nämä vuosikellot käyvät kuitenkin samassa tahdissa ja tukevat toisiaan. (Innokylä s.a.)

Vuosikello suunnitelma tulee päivittää säännöllisesti ja tarkistaa ajoittain, että kaikki organisaation prosessit ovat vuosikellossa. Samalla tulee poistaa turhat prosessit ja tapahtumat. Jos yhtä prosessia muutetaan, pitää tarkistaa, miten se vaikuttaa muihin prosesseihin ja tehdä myös niihin tarvittavat muutokset. Vuosikellosuunnitelma on hyvä tehdä yhdessä koko organisaation tai tiimin kanssa, näin varmistetaan siitä, että kaikki ovat toiminnasta samaa mieltä ja yksikään prosessi ei jää pois vuosikellosta. Päivitykset ja muutokset vuosikelloon on myös hyvä tehdä yhdessä tai ainakin käydä yhteisesti läpi. Vuosikellomalleja on saatavissa internetistä useita erilaisia, joista on hyvä lähteä suunnittelemaan oman organisaation vuosikelloa. (Innokylä s.a.)

Graafisesti esitetty vuosikello on konkreettinen vuosisuunnitelma, joka auttaa organisaatiota pysymään ajan tasalla ja varaamaan riittävästi aikaan kaikkien prosessien hoitamiseen. Useimmiten jokaisessa organisaatiossa on paljon toimintoja, jotka tehdään vuosittain samaan aikaan, joten niiden kirjaaminen vuosikelloon helpottaa toiminnan jäsentämistä ja työskentelyä. Vuosikellon hyötyjä ovat mm. ajanhallinta, tekemisten ja prosessien läpinäkyvyys, tehtävien ennakointi, tehtävien ja prosessien yhteensovittaminen sekä päällekkäisten tehtävien ja työmäärän näkyväksi tekeminen. (Innokylä s.a.)

Vuosikello laaditaan pääsääntöisesti yhden vuoden ajaksi, mutta riippuen aiheesta/prosessista, johon vuosikello on tehty, sitä voidaan päivittämisen ja tarkastamisen jälkeen käyttää useampanakin vuonna. Vuosikello laaditaan yleensä yhdessä tiimin tai organisaation kanssa, mutta vuosikellovastaava on hyvä olla jokaisessa organisaatiossa, joka vastaa siitä, että vuosikello on ajan tasalla ja sen mukaan tehdään organisaatiossa työtehtävät ja prosessit. Vuosikello voidaan tehdä joko digitaalisena tai paperiversiona. Useammassa organisaatiossa vuosikellosta tehdään molemmat versiot ja paperinen vuosikello on laitettu jokaisen luettavaksi esimerkiksi ilmoitustaululle. (Innokylä s.a.)

7.3.1. Luksian koulutusravintolan vuosikello

Luksian koulutusravintolassa oli tarvetta sesongin mukaiselle vuosikellolle, jonka toivottiin helpottavan ruokalista suunnittelua ja elintarvikkeiden hankintaa. Vuosikellon toivottiin olevan selkeä ja monipuolinen. Toimeksiantaja toivoi kehitetyn vuosikellon olevan tulostettavissa paperisena versiona koulutusravintolan seinälle sekä sen olevan myös sähköinen.

Sesongin mukaisen vuosikellon suunnittelussa otettiin huomioon toimeksiantajan toiveet sähköisestä ja paperisesta versiosta. Sähköisessä muodossa oleva vuosikello talletettiin työn tilaajan Teams-alustalle, joka perustettiin tätä opinnäytetyötä ja koulutusravintolan henkilökuntaa varten. Paperisen version työn tilaaja tulostaa itse seinälle haluamassaan koossa. Vuosikello toteutettiin Satokausikalenterin sesongin mukaisiin raaka-aineisiin pohjautuen. Satokausikalenteri- sivustolla on koottu keskitetysti sesongissa olevat tuotteet sekä reseptejä ja tietoutta niihin liittyen (Satokausi, 2021).

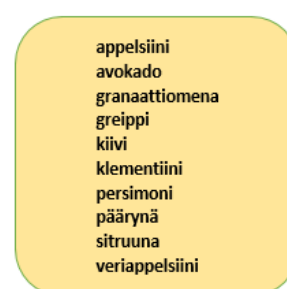
Vuosikello tehtiin kuukausipohjaiseksi ja siihen laitettiin joka kuukaudelle juuri sen kuukauden sesongissa olevat kasvikset, hedelmät / tuontituotteet, kalat ja riistat omille palstoilleen. Sama väriteema jatkuu kautta koko työn eri raaka-aineille, jotta niiden löytäminen helpottuu. Vuosikelloon merkittiin myös tuotteiden kotimaisuus ja varastoidut tuotteet.

Tammikuu

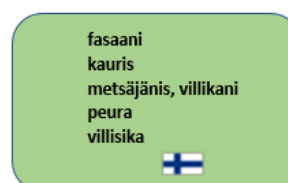
Kasvikset, (* = varastoitu)



Hedelmät / Tuontituotteet



Riista



Kalat



Kuva 13. Luksian sesonkivuosisikello

Kuvassa 13 on suunnitellun sesonkivuosisikellon yksi sivu, jossa näkyy selkeä jaottelu eri raaka-aineille. Vuosisikello on nopeasti ja helposti luettavissa ja osoittaa selkeästi sesongissa olevat tuotteet; kasvikset kirkkaan vihreässä, kalat sinisessä, hedelmät ja tuontituotteet keltaisessa ja riista vaaleanvihreässä osiossa. Hedelmät ja tuontituotteet on yhdistetty samaan osioon, koska hedelmät ovat pääsääntöisesti tuontituotteita. Vuosisikelloon on kirjattu mahdollisimman laajasti sesongin raaka-aineita, jotta ruokalistoihin saadaan vaihtelua ja

opiskelijoille voidaan opettaa erilaisten raaka-aineiden käsittelyä, valmistusta ja erilaisia käyttökohteita.

7.3.2. Luksian Sesonkimenut

Luksian koulutusravintolassa oli tarvetta erilaisille, helposti muunneltavissa oleville, sesonkiin ja lähiruokaan pohjautuville ruokalistamenuille. Menuiden toivottiin olevan valmistettavissa sekä lounasruokailuun että tilaustarjoiluihin. Menut suunniteltiin sesonkituotteita sisältäviksi, monipuolisiksi ja helposti muunneltaviksi kokonaisuuksiksi. Lisäksi haluttiin tuoda opiskelijoille menuiden kautta tietoutta suomalaisista perinnejuhlapäivistä, joten menuiksi valikoitui syksyn ja kevään juhlapyhät.

Kevät- ja syysmenuihin tehtiin myös reseptit. Reseptit valikoituivat osittain jo koulutusravintolassa käytettyihin, hyväksi todettuihin ruokaohjeisiin, lisäksi reseptejä etsittiin keittokirjoista, ruokalehdistä ja internetistä. Uusia reseptejä muokattiin koulutusravintolaan sopiviksi ja useita reseptejä ehdittiin myös testata opinnäytetyöprosessin aikana. Reseptit suunniteltiin kymmenen hengen resepteiksi, joten ne on helppo muuntaa isommiksi tai pienemmiksi. Testaamatta jääneet reseptit tulee vielä testata ennen varsinaista tuotantoon ottamista. Reseptit kirjattiin menukokonaisuuksittain Excel-taulukoihin, koska se todettiin koulutusravintolan käyttöön parhaiten sopivaksi. Lisäksi koulutusravintolan käyttöön tehtiin jokaisesta menusta valmispaketti, joka sisältää kyseisen menulistauksen resepteineen. Menupaketit taltioitiin kansioihin, joista reseptejä ja menuehdotuksia on helppo selata.

Yhteistyössä valittiin ensin toteutettavat sesonkimenut. Valittiin eri juhlapyhiin ajoittuvat menut. Menuiden valinnan jälkeen ryhdyttiin etsimään sopivia reseptejä koulutusravintolassa jo toteutetuista ruokaohjeista, keittokirjoista, ruokalehdistä ja internetistä. Reseptien valintaan käytettiin aikaa ja pohdittiin valintoja myös opiskelijoiden oppimisen näkökulmasta. Valitut reseptit muokattiin opinnäytetyön tekijöiden ammattitaitoa hyväksikäyttäen kymmenen hengen annoksiksi ja joitakin raaka-aineita muutettiin paremmin sesonkiin ja koulutusravintolan käyttöön sopiviksi. Reseptien valinnan jälkeen reseptejä testattiin koulutusravintolan keittiössä opiskelijoiden ja työn kirjoittajien toimesta.

Reseptien testauksessa kirjattiin ylös tehtyjä muutoksia raaka-aineiden käyttömäärissä, maustamisessa ja lisäksi kirjattiin ehdotuksia muutosten tekemiseen. Tuotoksia maisteltiin ja arvioitiin yhdessä opiskelijoiden ja koulutusravintolan henkilöstön kanssa. Arvioinnissa kriteereinä olivat tuotteen maku, ulkonäkö, soveltuvuus lounastarjoiluihin tai tilaustarjoiluihin, työn vaatuvuus opiskelijoiden näkökulmasta, opetuksellisuus. Joitakin reseptejä testattiin useampaan kertaan ennen kuin ne saatiin toteutuskelpoisiksi. Osa resepteistä on vielä testausvaiheessa, koska työresurssia testaukseen ei ollut riittävästi ja työn sisältäessä laaja-alaisesti kehiteltyjä menukokonaisuuksia.

Koulutusravintolassa jatketaan valittujen reseptien testaamista muun toiminnan ohessa. Testatuista, valmiista ruoista otettiin kuvia ja ne talletettiin reseptiin.

Reseptien valinnan jälkeen kirjoitettiin menupohjat ja valittiin niihin teemaan sopivat kuva-aiheet. Valmiit menupohjat talletettiin laadittuun Teams-kansioon, josta niitä voidaan tulostaa käyttöön ja tarvittaessa muokata. Teams-kansioon vietiin Excel-tiedostoina valmiit reseptit kymmenen hengen annoksina. Hinnoittelua resepteille ei tehty tämän opinnäytetyön aikana, koska oppilaitoksen hinnoittelu perustuu sen omiin neuvoteltuihin sopimushintoihin eri tavarantoimittajien kanssa. Tämän vuoksi reseptit jäävät vain toimeksiantajan käyttöön. Toimeksiantaja neuvottelee asiakkaan kanssa hinnat tilaustarjoilukohtaisesti.

Jokaiseen sesonkimenuun yhteyteen kirjoitettiin myös lyhyt kuvaus vietettävästä juhlasta, jotta opiskelijat saavat samalla tietoa juhlapyhien vietosta, historiasta ja ruokakulttuurista. Jokainen menusuunnittelu eteni samalla tavalla, mutta tähän opinnäytetyöhön kirjattiin vain kuvaukset juhlapyhistä, yksi malliresepti ja kuvia toteutuksista.

Opinnäytetyössä kirjoitettiin jokaiseen menuseen reseptit työohjeineen, mutta tässä työssä julkaisemme vain yhden menukokonaisuuden reseptit liitteenä, koska reseptit halutaan pitää vain toimeksiantajan käytössä. Tässä työssä julkaistiin reseptit Word-tiedostona, koska se on julkaisussa selkeämpi ja luettavaampi.

Pääsiäinen

Pääsiäinen on kristillisistä juhlista vanhin ja tärkein ja selkeästi täysin uskonnollisista lähtökohdista vietettävä juhlapyhä. Pääsiäisenä juhlitaan Jeesuksen ylösnousemista kuolleista. Varhaisimpien tietojen mukaan kristikunta on viettänyt pääsiäistä jo 100-luvulta. Pääsiäisen tarkka ajankohta noudattaa ikivanhaa laskelmaa ja määräytyy tähtitieteessä käytetyn Metonin ajanjakson mukaan. Pääsiäinen määrittelee myös laskiaisena, palmusunnuntain, helatorstain ja kolminaisuuden sunnuntain sijainnin kalenterissa. Pääsiäisen katsotaan alkavan jo laskiaisesta, jolloin perinteisesti laskeudutaan paaston aikaan, joka päättyy pääsiäiseen suureen juhlaan. (Hoikkala ym. 2019.)

Nykypäivänä pääsiäisenä kohtaavat niin kristinusko kuin pakanauskomukset. Pääsiäisnoidat ovat liikkeellä, idästä virpomisperinne ja lännestä trullit ovat tuoneet vaikutteita, ja niistä on muotoutunut oma perinne Suomeen. Suomalaisen tunnetuin pääsiäisperinneruoka lienee mämmi. Myös ortodokseilta saatu pasha sekä lammas kuuluvat perinteisiin pääsiäistarjoiluihin. (Hoikkala ym. 2019.)



Kuva 14. Luksian koulutusravintolaan suunniteltu Pääsiäismenu

Pääsiäismenuun valittiin keittoruoksi parsakeitto, koska parsas on kevään monipuolinen sesonkituote (kuva 14). Parsas on sesongin alussa tuontituote,

mutta tarjolla on kotimaista parsaa huhti-toukokuun vaihteesta riippuen kevään sääolosuhteista ja viljelyn onnistumisesta. Kasvisruoaksi valittiin punaviinirisotto, jossa on sesongin kasviksia ja ohjetta on helppo muunnella raaka-aineiden saatavuuden mukaan. Kalaruokana menussa on Hampurin haukea, koska hauki on pääsiäisen aikaan sesonkikala. Liharuokana on broileriappelsiinivartaat ja lisukkeena jogurttikastike kera sitrusrisoton.

Sitruhedelmät ovat keväällä parhaimmillaan ja niitä on helposti saatavilla useampia lajikkeita. Pihviruokana menussa on karitsan sisäfileetä rosmariinikastikkeen ja parmesanperunoiden kanssa. Lampaan ja karitsan lihaa on tarjolla pääsiäisen aikaan sekä tuonti- että kotimaisena raaka-aineena. Mango-juustokakku ja mämmi valikoituvat jälkiruoksi, koska mangon keltainen kakku sopii hyvin kevään pääsiäiseen värinsä puolesta ja mango on sesonkituontituote keväällä. Mämmi on perinteinen suomalainen rukiista valmistettu makea, paistettu puuro, jonka ulkonäkö ei välttämättä houkuttele, mutta maku on mitä parhain.

Laatija				Päiväys		Komponentin nimi		
Kristiina Pouhaka& Mari Portaala				31.10.2021		Hampurin hauki		
ostopaino	ph %	käyttöpaino	RAAKA-AINEET	ostohint	käyttöhin	määrän hinta		
3,000 kg	50,00 %	1,5 kg	hauki		0,00 €	0,00 €		
0,060 kg		0,06 kg	suola		0,00 €	0,00 €		
0,008 kg		0,008 kg	valkopippuri		0,00 €	0,00 €		
0,500 kg		0,5 kg	ruokakerma		0,00 €	0,00 €		
0,107 kg	30,00 %	0,075 kg	sitruunamehu tuore		0,00 €	0,00 €		
0,075 kg		0,075 kg	voi		0,00 €	0,00 €		
0,125 kg		0,125 kg	korppujauho		0,00 €	0,00 €		
0,120 kg		0,12 kg	kanamuna		0,00 €	0,00 €		
0,175 kg		0,175 kg	juustoraaste,emmental		0,00 €	0,00 €		
0,001 kg		0,001 kg	tilli		0,00 €	0,00 €		
0,001 kg		0,001 kg	persilja		0,00 €	0,00 €		
0,000 kg		kg			0,00 €	0,00 €		
0,000 kg		kg			0,00 €	0,00 €		
0,000 kg		kg			0,00 €	0,00 €		
0,000 kg		kg			0,00 €	0,00 €		
Raaka-aineita			2,640 kg	100 %	Raaka-ainehinta yhteens		0,00	
Kypsennyshävikki			0,528 kg	20,00 %	Valmiin tuotteen kilohin		0,00	
Valmista			2,112 kg	80,00 %	Yhden annoksen hinta		0,00	
Annoskoko			0,211 kg					
Annoksia			10 kpl					
Valmistusohje. Fileoi haueet ruodottomiksi ja laita uunivuokaan. Sekoita kerman joukkoon suola,pippuri ja sitruunamehu. Kaada kalojen päälle.Sulata voi ja lisää joukkoon korppujauho, kananmunat ja juustoraaste, sekoita tasaiseksi. Levitä seos kalojen päälle ja kypsennä uunissa 170c astetta noin 20-25min. Silppua vrtit ja ripottele päälle tarjolle laitteessa.								

Kuva 15. Resepti Hampurin hauki pääsiäiseen

Sesonkimenuiden reseptit kirjattiin Excel-taulukkoon, jossa annoskoon ja raaka-aineiden muuttaminen on helppoa (kuva 15). Jokainen resepti kirjattiin

omalle välilehdelle, jolloin kaikki menuun reseptit ovat selkeästi ja helposti löydettävissä yhdestä taulukosta. Reseptit on helppo tulostaa opiskelijoille valmistusta varten, kukin resepti omalle sivulleen. Reseptien Exceeliin kirjaaminen oli myös toimeksi antajan toive. Reseptien välilehdille lisättiin myös valokuvia valmiista ruoista, jotka ehdittiin testattua. Pääsiäismenuseen suunniteltiin 11 reseptiä koulutusravintolan käyttöön.



Kuva 16. Mango-juustokakun testaus pääsiäismenusta

Pääsiäinen on perinteinen juhlapyhä, jota perheissä vietetään. Tarkoitus on tuoda opiskelijoille myös perinnetietoutta suunnittelemalla menut perinteisesti, mutta kuitenkin ajan hengen mukaisesti. Mango-juusto kakku on kaunis, väritään kevääseen sopiva ja maistuva kakku, joko jälkiruoaksi tai kahvin kanssa nautittavaksi (kuva 16). Valmistuksessa käytetään liivatelehtiä, joten opiskelijat oppivat käyttämään niitä.

Vappu

Vapun historia ulottuu jo niinkin kauas kuin 700-luvulle. Tuolloin toimi Heidenheimin luostarissa, Saksassa, abbedissa Wessexiläinen Walburgis. Walburgis perusti luostariin sairaalan, koulutti tyttöjä ja luostarista kehittyi aikansa kulttuuriryön keskus. Kuolemansa jälkeen 25.2.779, Walburgis julistettiin pyhimykseksi (1.5.779). Katolilaiset viettävät Walburgin päivää 25.2 ja Suomessa sekä Ruotsissa 1.5. Vapun päivää. Nimi kääntyi suomalaisittain Valpuriksi. Katolisen tavan mukaan vapun päivänä noudatettiin pyhätyön kieltoa.

Suomessa vappua on vietetty alun perin ylioppilaiden juhlana 1800-luvun alkuvuosilta lähtien, silloin talvi vaihtui kesään. Suomessa, Ruotsissa, Virossa, Saksassa ja Latviassa vapun juhlinta perustuu alkuperäisen Valpurin päivän juhlintaan. Muualla maailmassa siitä kehkeytyi työväenjuhla, Yhdysvallat toivat sen työväenjuhlapäiväksi 1800-luvun lopulla. Pariisin kongressi 1889 vahvisti vapun vieton työväen juhlapäiväksi, josta se siirtyi Suomeen työväelle 1902. Perinteisiin kuuluivat ravintolassa vappulounaan nauttiminen sekä konserttien järjestäminen. Opiskelijoiden vapunjuhlinta siirtyi 1920-luvulla vappuaattoon ja työläisten juhla- / vapaapäivä on vappupäivä. (Annikka 2017.)

Vappubrunssi

Litistetyt uuniperunat

- sillikaviaari
- kinkku-kurkkutäyte
- yrttituorejuusto

Bruschetat

- katkarapu
- herkkusieni
- kotijuusto

Banaaniletuja

- Churrot ja suklaakastiketta
- Täytettyjä tuulihattuja

Nokkosletut ja pannukakut

- tex-mexjauhelihatäyte
- savusärkitäyte
- tofu-chilikastike

Marinoituja kasviksia

- Perunasalaattia
- Melonisalaattia
- Leipäjuustosalaattia

Nakkiwokki

- Oliiviperunat



Kuva 17. Luksian koulutusravintolaan suunniteltu Vappubrunssi

Vappu valikoitui menuihin iloisena juhlapyhänä toteutettavaksi ja työn tilaajalla on tarve buffet-menulle. Myös ravintolan asiakkailta on tullut toiveita vappubrunssista (kuvat 17). Vappuun suunniteltiin monipuolinen brunssi, jossa on tarjolla litistettyjä uuniperunoita erilaisilla täytteillä, mm. sillikaviaarilla. Silli on kevään sesonkikala. Bruschetta leipiä on kolmella eri päällysteellä, mm. sesongissa olevilla herkkusienillä. Sesongin nokkosta on lisätty lettuihin, joihin on tarjolla liha-, kala- ja kasvistäytteitä. Lisäksi menussa on runsas salaattivalikoima kauden raaka-aineista valmistettuna ja makeana tarjolla on tuulihattuja ja churroja. Vappubrunssiin kehitettiin 18 reseptiä koulutusravintolan käyttöön.

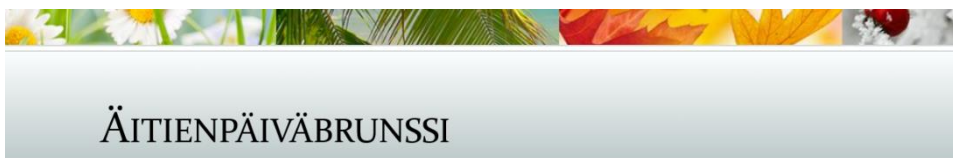
Äitienpäivä

Amerikkalaista Anna Jarvista pidetään virallisen äitienpäivän perustajana Yhdysvalloissa. Suomeen ajatuksen toi opettaja Vilho Reima. Ensimmäistä äitienpäivää Suomessa vietettiin 1918 Alavieskassa laulun ja puheiden merkeissä, paikallaolijoille oli teetarjoilua. Pikkuhiljaa äitienpäivää aloitettiin viettämään muissakin kouluissa juhlatunnelmissa ja kahvitarjoilujen kera. Virallisen aseman äitienpäivä sai Suomessa 1927 jälkeen, kun juhlapäivä vakiinnutettiin ja virallisen liputuspäivän se sai 1947. Kodin juhlan lisäksi Suomessa äitienpäivää on myös pidetty isänmaallisena juhlanä. Maan presidentti on jakanut ansiomerkkejä ansioituneille äideille jo vuodesta 1946 lähtien. (Björkstrand 2018.)



Kuva 18. Luksian koulutusravintolaan suunniteltu Äitienpäivämenu

Äitienpäivään valittiin kevään herkut, korvasieni ja parsas. Korvasienien käsittely on hyvä oppia tekemään, jotta niistä voi valmistaa ruokia. Äitienpäivän aikaan on hyvin saatavilla kotimaista parsaa, joten siitä kannattaa valmistaa menuseen valittua parsarisottoa. Anka ja appelsiinikastike muodostavat hyvän makuparin ja appelsiini on kevätseongin tuote. Keväällä on hyvä käyttää viimeiset pakkaseen satokautena säilötyt marjat, joten äitienpäivämenuseen valikoitui rommimarinoitua marjoja mascarpone-moussella. (Kuva 18.)



ÄITIENPÄIVÄBRUNSSI

- Raparperi-cosmopolitan, alkoholiton
- Haudutettua teetä
- Varsiparsakaali-vesikrassisalaatti
- Meheväksi haudutettua varhaiskaalia
- Kylmäsavulohimunakasrullaa
- Kasvispaistosta
- Feta-kirsikkatomaattipiirakkaa
- Pekoniparsat
- Briosseja
- Cheddar-kauraskonsseja
- Cruffinit
- Amerikkalaisia pannukakkuja ja vaahterasiirappia
- Suklaapilvikakkua
- Trifle

Kuva 19. Suunnitelma Äitienpäiväbrunssille

Toiseksi vaihtoehdoksi äitienpäivään suunniteltiin brunssi; aamiaisen ja lounaan yhdistelmä, runsailla tarjoiluvaihtoehdoilla (kuva 19). Tarjoiluvaihtoehtoja on helppo muuttaa tilaustarjoilun asiakasmäärästä ja asiakkaan toiveesta riippuen. Brunssilla on tarjolla kevään herkkua raparperia juoman muodossa. Salaatissa on varsiparsakaalia, lisukkeena haudutettua varhaiskaalia joko tuontituotteena tai kotimaisena tuotteena satokaudesta riippuen. Feta-kirsikkatomaattipiirakka kuvassa 20 ja kylmäsavulohimunakasrulla tuovat brunssiin ruokaisuutta ja ovat näyttäviä tarjoiluja. Feta-kirsikkatomaattipiirakan ohje tehtiin helposti muokattavaksi, eli juustaisen pohjan päälle voi tuoretuotteena laittaa fetajuuston ja tomaatin lisäksi, vaikka savukalaa tai kinkkuleikkelettä. Pohjia voidaan tehdä etukäteen valmiiksi ja täyttää ja koristella tarpeen mukaan. Jälkiruuissa on mukana suklaata kakun muodossa ja pannukakkuja vaahterasiirapin kera. Äitienpäivätarjoiluihin suunniteltiin yhteensä 20 reseptiä koulutusravintolan käyttöön.

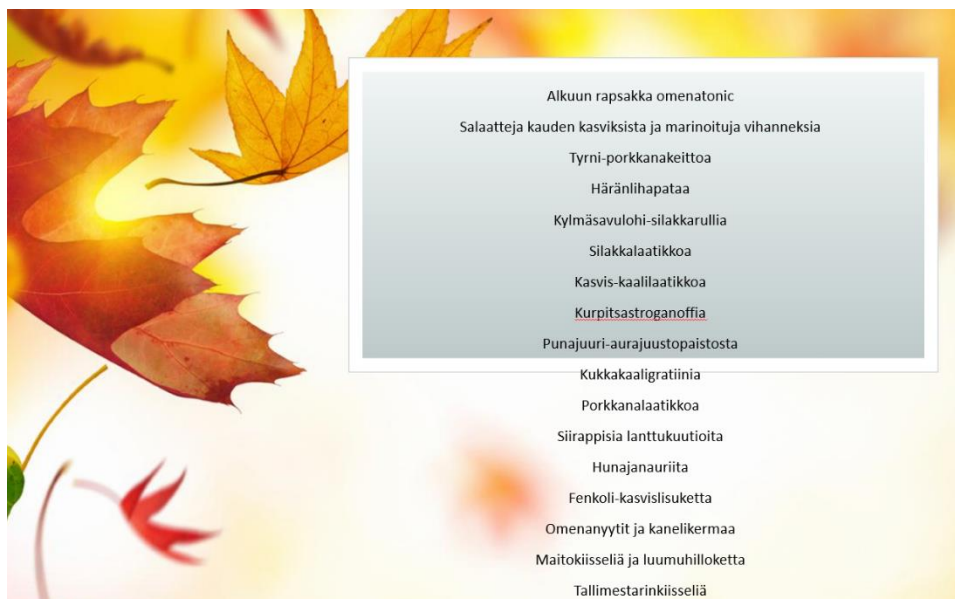


Kuva 20. Feta-tomaattipiirakka äitienpäivälistalta

Myös koulutusravintolassa halutaan juhlistaa äitejä ja antaa vinkkejä opiskelijoille oman äidin hemmotteluun, joten suunniteltiin työn tilaajalle sekä menu että brunssi, josta he voivat valita haluamansa tavan juhlistaa äitienpäivää.

Kekrimenu

Sadonkorjuun päättyessä on ennen vanhaan pidetty kekriä, yleisimmin kekripitoja järjestettiin loka-marraskuussa mikkelinpäivästä pyhäinpäivän tienoille asti. Kekripidoissa katettiin pöytiin runsaasti sadonkorjuun ja syysteurastuksen antimia; mm. itsevalmistettuja makkaroita, juuresvuokia, maito- ja piimäjuustoja sekä erilaisia leipiä ja piirakoita. Kekrijuhlassa laulettiin, leikittiin, tanssittiin ja ennustettiin tulevaa aikaa. Nykyisin kekriä tai sadonkorjuunjuhlaa viettämällä voidaan lisätä arvostusta lähiruokaa kohtaan ja vaalia runsasta suomalaista ruokakulttuuria. Kekrijuhlien pääteema on sadonkorjuun annista nauttiminen ja yhdessä tekeminen. Nykykekriässä vihannekset, sienet, juurekset, marjat ja hedelmät ovat pääosassa sekä yhdessä valmistaminen. (Winqvist 2021, 25–27.)



Kuva 21. Luksian koulutusravintolaan suunniteltu Kekrimenu

Kekrimenusta suunniteltiin runsas, paljon eri ruokalajeja sisältävä menukoko-
 naisuus (kuva 21). Menukokonaisuutta on helppo muokata tarjoilutilauksen
 mukaan; valmistaa kaikki tai vain osa suunnitelluista tarjoiluista. Syksy on koti-
 maisten sesonkituotteiden kulta-aikaa, tuotteita on helposti saatavilla ja hinta
 on pääosin edullinen. Sadonkorjuumenussa on sekä liha-, kala- että kasvis-
 ruokia monessa muodossa; mm. kurpitsaa, tyrniä, porkkanaa, kaaleja, ome-
 naa ja fenkolia kasvisruoissa ja härkää, silakkaa ja lohta liha- ja kalaruoissa.
 Menussa on myös porkkanalaatikkaa, joka usein mielletään joulun ruokiin,
 mutta maistuu hyvälle uusista porkkanoista. Samoin punajuuri on syksyllä
 maukkaimmillaan ja kypsyy nopeasti. Lanttu ja nauris kannattaa ottaa ruoka-
 listoille syksyn sesonkiin ja niistä voi valmistaa erilaisia lisukeruokia. Kotimai-
 nen omena on syksyn herkku ja siitä suunniteltiin menuseen alkujuoma ja jäl-
 kiruoka. Omena sopii hyvin myös pääruokiin tuomaan makeutta.



Kuvat 22–23. Luksian kekripäivän buffetpöytä kuvia

Päädyimme valitsemaan kekrimenuun syksyyn, koska haluamme, että kekriperinne jatkuu ja opiskelijat saavat valmistaa satokauden ruokia sekä perinteisillä että uudistetuilla ohjeilla. Kekri tuo syksyyn paljon makuja, värejä ja suomalaisia satokauden herkkuja. Yllä olevissa kuvissa 22–23 näkyy toteutettua kekripöydän antimia koulutusravintolan lounastarjoilusta. Kekrijuhlaan suunniteltiin ja toteutettiin yhteensä 15 reseptiä.

Oktoberfestmenu

Oktoberfest on perinteinen saksalainen olutjuhla, joka on saanut alkunsa 1810 – luvulla järjestetyistä häistä ja tapahtumasta on tullut joka vuotinen perinne. Oktoberfestin viettäminen on muodostunut perinteeksi myös Suomessa. Oktoberfest on sekä olut- että ruokajuhla. Juhlassa tarjoillaan perinteisiä syksyn satokauden herkkuja ja nautitaan erilaisista oluista ja usein pukeudutaan myös perinneasuihin. Suomessa Oktoberfest-juhlaa vietetään hyvin saksalaiseen tapaan. (Hietala 2018.)

OCTOBERFESTMENU-BUFFETPÖYTÄ

- Erilaisia salaatteja
- Porsaan ribbsejä
- Makkaravalkoima
- Hapankaalia
- Maalaisperunasosetta
- Janssonin perunoita
- Uppopaistettuja sipulirenkaita
- Yrttimaustettua porkkanaa
- Chili- sitruunamaustettuja tatteja
- Falafel-pyöryköitä
- Schwarzwaldin kakkua
- Omenapiirakkaa
- Ruokajuomana valikoima alkoholittomia oluita



Kuva 24. Luksian Oktoberfestbuffet

Oktoberfestmenu jatkaa syksyn satokauden juhlaa, jolloin tarjoilupöydät notkuvat sesongin tuotteista (kuva 24). Menu suunniteltiin saksalaistyyppiseksi ja ruokajuomiksi valittiin erilaisia alkoholittomia oluita. Menu sisältää makkaravalkoiman, jossa mm. bratwurstia, lihana porsaan maustettuja ribbsejä ja lisukkeena erilaisia perunalisäkkeitä, kuten Janssonin perunoita ja maalaisperunasosetta. Lisäksi tarjolla on marinoituja sesongin tatteja. Raikkautta menussa tuovat erilaiset tuoresalaatit sesongin raaka-aineista valmistettuna. Jälkiruokana tarjoillaan Schwarzwaldin kakkua (kuva 25) ja omenapiirakkaa.



Kuva 25. Schwarzwaldin kakku tarjolla Oktoberfestbuffetissa

Oktoberfestmenu valittiin, koska opiskelijoille voidaan kertoa oluista, oluen historiasta ja ruokaperinteistä. Lisäksi menu on helposti muunneltavissa isolle

sekä pienemmälle asiakasryhmälle ja toteutettavissa myös lounasaikaan, koska alkoholittomia oluita on useita merkkejä saatavilla. Oktoberfest juhliin suunniteltiin ja toteutettiin yhteensä kahdeksan reseptiä.

Isänpäivä

Isänpäivää vietetään Suomessa marraskuun toisena viikonloppuna. Isänpäivää on aloitettu viettämään Suomessa vasta 1960-luvulla ja viralliseksi liputuspäiväksi isänpäivä tuli vasta vuonna 2019. Isänpäivää vietetään samaan tapaan kuin äitienpäivääkin, onnitellaan, annetaan lahjoja ja nautitaan hyvästä ruuasta ja herkuista perheen kesken. (Päivyrä 2021.)



Kuva 26. Luksian Isänpäivämenu

Isänpäivän menu haluttiin suunnitella hampurilaisbuffaksi, mutta suomalaisella twistillä (kuva 26). Hampurilaisten tätevaihtoehtoina ovat punajuurisinihomejuusto, muikku ja poronkärstys (kuvat 27–28). Hampurilaisten lisukkeina on tarjolla palsternakkaranskalaiset ja erilaisia salaatteja. Jälkiruokana isänpäivämenussa on perinteistä täytekakkua. Menun hampurilaiset testattiin ja todettiin maistuviksi ja ulkonäöltään houkutteleviksi. Täytteet olivat hyvin erilaisia kuin yleensä käytetyt naudanlihapihvit, mutta toivat toivottua vaihtelua perinteiseen hampurilaiseen.



Kuvat 27–28. Poro- ja muikkuburgerin testausta

Isänpäivä menu valittiin, koska kevätmenuissa toteutettiin äitienpäivämenu ja haluttiin myös toteuttaa hampurilaisteemaa uudella tavalla. Isänpäivän menua on helppo muokata asiakkaiden toiveiden mukaan lisukkeiden avulla. Tarjolla voi olla lisäksi kauden eri kasviksia ja erilaisia dippikastikkeita, esimerkiksi baataattiranskalaiset, valkosipulimajoneesia tai porkkanapölkyt. Isänpäivä tarjoi-
luihin suunniteltiin ja testattiin kolme reseptiä.

Pikkujoulu

Pieni juhla ennen joulua eli pikkujoulua on Suomessa vietetty 1900-luvun alusta yliopistojen osakunnissa puurojuhlan merkeissä. Nykyisin pikkujoulua vietetään useimmiten työyhteisön tai kaveriporukan kesken hauskan

yhdessäolon, hyvän ruuan ja juoman merkeissä. Varsinainen pikkujoulu on ensimmäisenä adventtina marras-joulukuun vaihteessa. (Suomen kirjallisuuden seura s.a.)

Pikkujouluun suunniteltiin kaksi erilaista menuvaihtoehtoa; toinen nautanlihalla ja toinen kuhalla. Menut suunniteltiin perinteisestä jouluruuasta poikkeaviksi, koska haluttiin tuoda vaihtelua perinteeseen ja samalla asiakkaille mahdollisuus löytää joulunmakuja uusista ruuista. Menut ovat helposti muokattavissa lounas- ja iltatarjoiluun niin isoille kuin pienillekin asiakasmäärille (kuvat 29–30).



Kuva 29. Luksian Pikkujoulumenu 1

Ensimmäiseen pikkujoulumenuun valittiin alkuruuaksi maa-artisokkakeittoa, pääruuaksi nautaa mehukkaaksi valmistettuna, lisäksi sesongin palsternakkapyreetä ja uunijuureksia, joissa raaka-aineet voivat vaihdella tuotteiden saatavuuden mukaan. Jälkiruokana tarjolla on raikasta puolukkajäädykettä, jonka voi valmistaa jo hyvissä ajoin ennen tarjoilua. Menu on selkeä ja toteutettavissa sekä buffettarjoiluna että lautasannoksina, tilaisuudesta riippuen.



Kuva 30. Luksian Pikkujoulumenu 2

Toinen pikkujoulumenu suunniteltiin pääruoan kalan ympärille. Kuhan kanssa tarjoillaan sellerikreemiä ja fenkoli-purjo-pinaattipaistosta. Alkuruokana on härkäpastramia vuohenjuuston ja salaatin kera. Aterian päättää herkullinen suklaamousse. Tämäkin menu voidaan toteuttaa helposti buffettarjoiluna tai lautasannoksina. Pikkujouluihin suunniteltiin yhteensä 13 reseptiä koulutusravintolan käyttöön.

7.4. Vegaaniruokavalio

Vegaani on kasvissyöjä, joka ei käytä ruoassaan mitään eläinkunnan tuotteita. Vegaaniruokavaliossa hyödynnetään monipuolisesti ja vaihdellen viljavalmisteita, palkokasveja, kasviksia, marjoja, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä, siemeniä, ravintorasvoja ja kasvikunnan tuotteista valmistettuja elintarvikkeita. Ruokavaliossa pystytään hyödyntämään vaihtelevasti myös maitotuotteiden tilalla kasviperäisiä versioita: kaurasta, soijasta, riisistä ja manteleista tehtyjä juomia, jogurtteja ja kermoja. Vegaanisessa ravitsemuksessa eläinkunnan tuotteet on vaihdettu vegaaniruokavalioon sopivilla tuotteilla. (Vegaaniliitto s.a.)

Ruokavalion laatimisen apuvälineiksi on luotu vaihtelevia neuvoja ja suosituksia, joiden noudatus takaa ravintoaineiden hyvän saatavuuden. Kun ruokavalio on laadittu oikein, ei kokonaisuudessa ole huolta erillisten ravintoaineiden saamisesta. Toisaalta on hyvä muistaa ruokavalion tärkeät ravintoaineet.

Tärkeitä ravintoaineita ovat ne, joiden saaminen on mahdollisesti niukkaa kasvisruokavalioista tai joiden imeytyminen on huonompaa kasvikunnan tuotteista kuin eläinkunnan tuotteista. Nämä tärkeät ravintoaineet ovat B₁₂-vitamiini, D-vitamiini, jodi, kalsium, rauta ja sinkki. Vegaaneja neuvotaan ottamaan ravintolisäksi B₁₂-vitamiinia, D-vitamiinia ja jodia. Toisten ravintolisien välttämättömyys on hyvä varmistaa yhdessä terveydenhuollon henkilön avustuksella. (Vegaaniliitto s.a.)

Suositus on syödä 5–6 ruokaa / päivä. Lautasmalliin mukaan annos kootaan: 1/3 lautasesta kasviproteiinia, 1/3 juures-, peruna- tai viljatuotteita ja 1/3 lautasesta tuoreita ja/tai kypsennettyjä kasvikunnan tuotteita (kuva 31). Lautasmalliin sisältyy täysjyväleipää, kasvirasvaa, juoma ja salaatikastiketta. (Vegaaniliitto s.a.)

Kaikkia ruoka-annoksia ei ole tarve tehdä kokonaan ohjeiden mukaan, loppu-tulos kokonaisuudessa on tärkeintä. Luonteva ruokailu, sallivuus ja herkut silloin tällöin kuuluvat osana terveellisiin ruokailutottumuksiin.



Kuva 31. Vegaaninen ruokapyramidi. (Vegaaniliitto s.a.)

7.4.1. Luksian vegaaniruokalistas

Vegaanilistaa suunniteltaessa tarkoitus oli käyttää mahdollisimman erilaisia kasviproteiineja. Listan tarkoituksena oli tutustuttaa opiskelijat kasvisproteiinien maailmaan; ulkonäköön, hintaan, ravitsemuksellisuuteen, valmistukseen, maustamiseen ja käyttötarkoitukseen. Markkinat alalla laajenevat koko ajan ja kiihtyvällä vauhdilla kehitetään uusia tuotteita. Tarkoitus oli tehdä tuotteita tutuksi ja tuoda esille erilaisia kasviproteiini vaihtoehtoja. Ammattitaitoisen kokin on tulevaisuudessa tiedettävä mitä kasviproteiinit ovat ja mitä raaka-aineita niillä voi korvata ja miten niistä valmistetaan hyvää ruokaa. Asiakaskunnassa voi nähdä muutoksen halusta kokeilla eri vaihtoehtoja sekä tietoisuuden vastuullisesti tuotetuista ruoista.

Kasvissyöjän ravitsemuksen peruspilarit ovat samat kuin sekasyöjänkin: ruokavalion perustan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät sekä täysjyväviljatuotteet. Liha voidaan korvata pavuilla, linsseillä, herneillä, soijatuotteilla ja muilla kasvikunnan proteiininlähteillä. Maitotaloustuotteet voidaan korvata kasvisperäisillä juomilla, jogurteilla ja rahkoilla. Hyviä rasvanlähteitä kasvisruokavaliossa ovat kasviöljyt kuten oliiviöljy, sekä siemenet ja pähkinät. Ruokajuomaksi suositellaan vettä. (Puhti 2021.)

Hyviä kasvikunnan proteiininlähteitä ovat esimerkiksi:

- ❖ Nyhtökaura - Suomessa innovaatio kaurasta, keltaherneestä, härkäpavusta, rypsiöljystä ja suolasta
- ❖ Härkis - Suomessa kehitetty proteiinivalmiste härkäpavusta ja herneestä
- ❖ Quorn – sieniproteiini, joka valmistetaan käymismenetelmällä, fermentoimalla. Englannista lähtöisin
- ❖ Oumph – soijaproteiinivalmiste Ruotsista, ekstruusiomenetelmän avulla valmistus
- ❖ Tempeh – soijapavusta fermentoimalla valmistettu tuote. Suosittu Kaakkois- Aasiassa, Länsimaissa valmistetaan myös herneestä ja makeasta lupiinista
- ❖ Tofu – soijajuusto, juoksetetaan soijamaito ja valutetaan ylimääräinen neste pois, aasialaisessa ruoanlaitossa paljon käytetty
- ❖ Seitan - valmistetaan vehnägluteiinista, peräisin Kiinasta

- ❖ Soija – yksi maailman viljellyimmistä hernekasveista, saadaan mm. soijajouhetta, -suikaletta, -öljyä. Käytetään myös eläinten rehuna.
- ❖ Palkokasvit – mm. herneet, linssit, erilaiset pavut, hedelmä on palko, josta tavallisimmin käytetään siemenet.

(Kaskinen ym. 2011, 21.)

Vegaanilistoille suunniteltiin kaikki päivän tarjoilut vegaanisina; keitto, lämmin ruoka, salaattipöytä, juomat, leivät sekä levitteet. Suunnitelma tehtiin 11 päivän ajanjaksoksi, josta voidaan valita yksi tai useampi päivä koulutusravintolan viikon lounaslistaan tai toteuttaa tilaustarjoilu vegaanisena tai jopa koko viikon lounasruoat vegaanisina.



Kuva 32. Vegaaninen lista päivät 1–2

Ensimmäisen ja toisen päivän suunnitelmiin otettiin metsäsienet, kaurajauhis, vegaaninen makkara sekä portobello proteiinilähteiksi (kuva 32). Sienet sisältävät paljon proteiinia ja niitä olisikin hyvä lisätä ruokavalioon. Näissä suunnitelmissa on valittu sekä metsäsienet että kasvatetut sienet, jotta saadaan niiden käsittelystä oppia ja sienituntemusta opiskelijoille. Kasviproteiinina on yhtenä päivänä kaurajauhis, jotta opitaan tuotteen maku, maustaminen ja valmistus. Vegaanisen makkarakokeiton kautta harjoitellaan valmiin vegetuotteen käyttöä. Vegemakkara voidaan valmistaa tofusta, seitanista tai hernerouheesta. Salaattipöydän tarjoiluissa tutustutaan bulgurin valmistukseen ja erilaisiin papusekoituksiin ja niiden käyttöön.

VEGAANISET MENUT PVÄT 3-4

MAUSTEINEN TOFU-KASVISKEITTO

HÄRKÄPAPUTAGINE

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Kaali-puolukkasalaatti
 - ❖ Meksikolainen maissisalaatti
 - ❖ Viinirypäle
 - ❖ Pikkelöidyt vihannekset
 - ❖ Papusalaatti
 - ❖ Kurkku-tomaatti

HERNE-BASILIKAKEITTO

TOFU LIMONELLO

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Herne-kurkkusalaatti
 - ❖ Parsakaalisalaatti
 - ❖ Omena
 - ❖ Aurinkokuivattu tomaatti-hillosipuli
 - ❖ Riisi-kasvissalaatti
 - ❖ Pähkinäinen kasvissalaatti

Kuva 33. Vegaaninen lista päivät 3–4

Kuvan 33 suunnitelmissa työstämisvuorossa on kiinteä tofu, härkäpapusui-kale, herneet sekä paahtopala tofu. Uudet raaka-aineet opittaviksi ja työstettäväksi, huomioiden maustaminen, kypsennysajat sekä ruoan lämpösäilytys.

VEGAANISET MENUT PVÄT 5-6

MYSKIKURPITSA-LINSSIKEITTO

KAURA- GYROS (PITALEIVÄT)

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Marinoitu paprika
 - ❖ Kaali-porkkanaraaste
 - ❖ Luumu
 - ❖ Bataattisalaatti
 - ❖ Munakoisosilli
 - ❖ Avocado-retiisisolaatti

PORKKANA-INKIVÄÄRIKEITTO

LEHTIKAALI-LINSSIPATA

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Marinoitu punakaali
 - ❖ Paahtettu porkkana
 - ❖ Vesimeloni
 - ❖ Pasta-pestosalaatti
 - ❖ Kikhernesalaatti
 - ❖ Tomaatti-kurkku-paprika

Kuva 34. Vegaaninen lista päivät 5–6

Kuvan 34 vegaanipäivässä 5 tutustutaan punaisten linssien käyttöön, miten maustetaan ja kuinka pitkään kestää kypsyä. Pääruokaan käytetään Deli-kaura- palaa. Päivän 6 suunnitelmissa on kasviskeiton lisukkeena paahtetut siemenet, opetellaan niiden valmistusta, käyttöä ja mitä ravintoaineita ne sisältävät. Linssipadassa vuorostaan vihreät linssit pääosassa, verrataan

erovaisuuksia käytössä, maussa ja maustamisessa punaisten linssien kanssa. Salaattipöydässä opetellaan kikherneiden käyttöä.

VEGAANISET MENUT PVÄT 7-8

KASVISSOSEKEITTO

PAPU-TOMAATTIVUOKA

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Kirsikkatomaatti
 - ❖ Perunasalaatti
 - ❖ Ananaspala
 - ❖ Pikkelöidyt retiisit
 - ❖ Kuminainen keltainen kaaliraaste
 - ❖ Rosolli

BORSSIKEITTO

QUORN-FAITAT & MANGOSALSA

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Mummon kurkut
 - ❖ Paahdettu kukkakaalisalaatti
 - ❖ Hedelmäsalaatti
 - ❖ Couscoussalaatti
 - ❖ Sitrussalaatti
 - ❖ Juuressalaatti

Kuva 35. Vegaaninen lista päivät 7–8

Kasvisosekeitossa käytetään kauravalmistetta sekä kikherneitä ja tomaattivoossa kidneypapuja. Opetellaan erilaisten papujen tuntemusta ja käyttötarkoitusta. Borssikeiton valmistuksessa tutustutaan kaurafraichen käyttöön. Opetellaan quorn - sieniproteiinin käyttöä, makua, maustamista ja käyttökohteita. Salaattipöydässä opetellaan couscousin valmistusta. (Kuva 35.)

VEGAANISET MENUT PVÄT 9-10

TEXMEX-KEITTO

SAVOIJINKAALIKÄÄRYLEET

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Marinoidut sienet
 - ❖ Ruusukaalisalaatti
 - ❖ Mandariini
 - ❖ Tomaattimix
 - ❖ Kasvis-italiansalaatti
 - ❖ Paahdettu palsternakka

INTIALAINEN PAPUKEITTO

VEGEIAUHISPYÖRYKÄT

- Salaattipöytä:
 - ❖ Vihreä
 - ❖ Wokatut vihannekset
 - ❖ Nuudelisalaatti
 - ❖ Kiwi
 - ❖ Murskatut kurkut
 - ❖ Kukkakaali-vesimelonisalaatti
 - ❖ fenkolisalaatti

Kuva 36. Vegaaninen lista päivät 9–10

Päivän 9 ja 10 suunnitelmassa käytetään kasvijauhista, kidneypapuja, tummaa soijarouhetta, erilaisia papuja sekoittaen, vegejauhista (herne- ja vehnäproteiini). Menu sisältää erityyppisiä ruokalajeja, joten saadaan opetuksellisesti hyviä harjoituksia. (Kuva 36.)



Kuva 37. Vegaaninen lista päivä 11

Kasvisten lisäksi päivässä 11 harjoitellaan soijasuikaleen maustamista ja käyttöä. Salaattipöydässä tehdään kvinoapohjainen salaatti ja opetellaan kvinoan käyttöä (kuva 37).

Koulutusravintolassa on tarkoitus tarjota tulevaisuudessa kerran viikossa täysin vegaaninen päivä. Kaikki suunnitelmat ja tuotteet tullaan toteuttamaan vegaanisena. Tarjolla koulutusravintolassa on vegaanipäivänä: päivänkeitto, päivän lämmin lounas sekä salaattipöytä, itseleivottu leipä ja levitteet. Ruokajuomana vesi ja kahvi lounaan päätteeksi. Vegaanipäivien suunnittelussa toteutettiin kaikki aterian osat vegaanisina. Vegaaniruokalistaksi kehiteltiin 11 päivän lista, jota on helppo muunnella sesonkien mukaisella vihannestarjonnalla. Listalta voidaan toteuttaa yksi vegaanipäivä kerran viikossa, toteuttaa koko viikko vegaanista ruokaa tai toteuttaa jokin suunniteltu vaihtoehto tilaustarjottuna. Vegaanisia reseptejä suunniteltiin yhteensä 22 koulutusravintolan käyttöön.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä käsiteltiin kestävästä kehityksestä, ilmastoystävällistä ruokaa, sesongin raaka-aineita, vuosikelloa ja vegaaniruokalistaa. Lisäksi toteutettiin ryhmähaastattelu koulutusravintolan henkilöstölle ja yhdelle opiskelijaryhmälle tehtiin kirjallinen kysely. Työn tilaajana toimi Luksia, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä ja kehittämistyö toteutettiin oppilaitoksessa sijaitsevaan koulutusravintolaan. Kaikki tämän opinnäytetyön kehittämistehtävät talletettiin toimiksiantajan yhteiselle Teams-alustalle, jossa ne ovat koulutusravintolan henkilökunnan käytettävissä.

Ruokapalveluiden kestävässä kehityksessä tulee tarkkailla luonnonvarojen taloudellista käyttöä, ruoan ympäristövaikutuksia, jätemäärän vähentämistä, energian ja veden taloudellista käyttöä, raaka-aineiden sekä ruokatuotteiden kuljettamista. Kestävän kehityksen toteuttaminen ammattikeittiöissä lähtee ruokalistasuunnittelusta, joka ohjaa koko keittiön toimintaa.

Opinnäytetyön teoriassa keskityttiin ilmastoystävälliseen ruokaan ja sen toteuttamiseen ammattikeittiössä sekä kestävästä kehityksestä sekä sesongin mukaiseen ajatteluun. Opinnäytetyö tehtiin oppilaitokseen, jossa koulutetaan ravitsemusalan ammattilaisia, joten opetussuunnitelman mukaisesti oli perusteltua käyttää punaista lihaa suunnitelluissa menuissa.

Sesonkiruoka pohjautuu satokauden tuotteisiin, jolloin voidaan käyttää raaka-aineita, jotka ovat parhaimmillaan ja edullisimmillaan. Koulutusravintolan vuosikelloon kirjattiin sesonkien raaka-aineet kuukausitasolla. Vuosikello kehitettiin koulutusravintolan henkilöstön toiveiden mukaisesti, toiveena oli selkeä ja helppolukuinen paperinen ja sähköinen työ. Sesongin mukaiset menut suunniteltiin keväeseen ja syksyyn pohjautuen perinteisiin, suomalaisiin juhlapyyhiin. Menut suunniteltiin sekä lautasannoksina että buffettarjoilussa toteuttaviksi ja helposti muunneltaviksi sekä lounas- että tilaustarjoiluihin. Vegaaniruokalista suunniteltiin sisältämään useita eri kasviproteiinin lähteitä, hyödyntäen sesongin raaka-aineita. Vegaanilistalta voidaan toteuttaa yksi tai useampi päivä kerrallaan tai toteuttaa tilaustarjoilu vegaanisena.

Sesonkimenuihin ja vegaaniruokalistoihin suunniteltiin yhteensä 110 eri reseptiä. Osa resepteistä ehdittiin testata ja toteuttaa, mutta määrän ollessa suuri ei aikataulu eikä resurssit mahdollistaneet kaikkien reseptien yksittäistä testausta. Reseptejä testattiin yhteistyössä opiskelijoiden valmistamina koulutusravintolassa. Toimeksiantaja jatkaa reseptien testaamista ennen varsinaisten menuiden ja vegaanipäivien toteuttamista.

Kehittämistyön tavoitteena oli saada koulutusravintolaan toimiva sesongin vuosikello, selkeät sesongin mukaiset tarjoilumenut ja vegaaniruokalista. Kehittämistöillä oli tarkoitus kehittää elintarvikehankintoja, taloudellisuutta, laatua ja samalla vähentää hävikkiä ja saada ajansäästöä ruokalistasuunnittelusta. Valmiit sesonkimenut ja vuosikello tuovat ajansäästöä työntekoon, koska niistä voidaan toteuttaa lounas- ja tilaustarjoiluja. Vuosikelloa voidaan hyödyntää ruokalistasuunnittelussa ja opetuksessa.

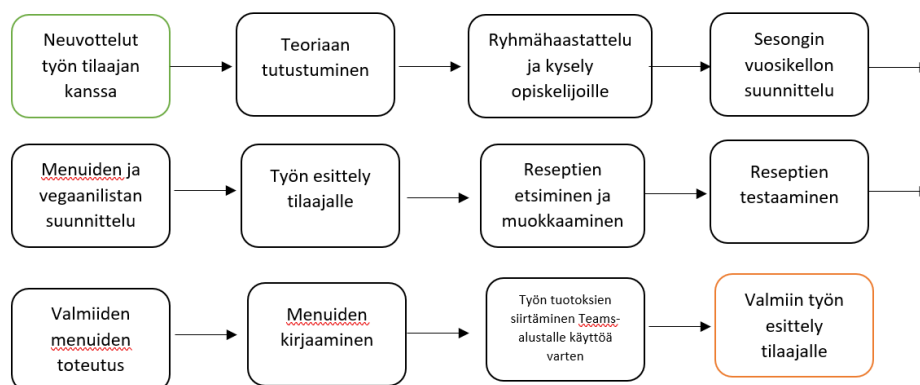
Menukokonaisuudet resepteineen ovat valmiita paketteja toteutettaviksi, niitä voidaan muokata ja yhdistellä tarpeen mukaan. Elintarvikehankinnat selkeytyvät ja helpottuvat valmiiden menuiden ansiosta. Sesonkituotteet löytyvät vuosikellosta selkeästi ja yhdestä paikasta. Vegaanilista on monipuolinen, sisältäen erilaisia kasviproteiineja laajasti. Vegaanilista soveltuu myös opetuksen käyttöön erinomaisesti. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö palvelee koulutusravintolaa pitkällä aikavälillä, vuosikellon, sesonkimenuiden ja vegaanilistan myötä. Koulutusravintolassa kuluu vähemmän aikaa ruokalistojen ja tilaustarjoiluiden suunnitteluun ja reseptien etsimiseen, tämä lisää osaltaan työyhteisön työhyvinvointia. Yhtenä tavoitteena oli ruokahävikin vähentäminen ja suunnitelluista sesongin menuista ja selkeistä elintarvikehankinnoista toivotaan olevan hävikin minimoimisessa hyötyä. Opinnäytetyön kehittämistöillä koulutusravintola pystyy toimimaan vastuullisesti ja noudattamaan entistä paremmin kestävän kehityksen periaatteita ruoan valmistuksessa. Opinnäytetyön kehittämistöiden vaikuttavuus kohdistuu suoraan opiskelijoihin, tuleviin alan ammattilaisiin, koska kehittämistöitä tullaan käyttämään kasvatuksellisin ja opetuksellisin materiaaleina. Pienillä muokkauksilla suunnitellut kehittämistyöt ovat käytettävissä useiden lukuvuosien ajan. Olemme tyytyväisiä tekemäämme laajaan kehittämistyöhön ja uskomme sen palvelevan työntilajaa hyvin.

Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön prosessi eteni sujuvasti, alkaen neuvotteluista työn tilaajan kanssa edeten teoriasta haastatteluihin sekä edelleen kehittämistöistä valmiisiin tuotoksiin.

Opinnäytetyön alussa oli vaikeaa löytää punainen lanka työhön, koska kestävä kehitys ja ilmastoystävällisyys aiheina ovat erittäin laajat. Keskustelut työn tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa auttoivat selkeyttämään opinnäytetyön rajaamista koskemaan vuosikelloa, sesonkimenuita ja vegaanista ruokalistaa. Prosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen, mutta samalla haastava ja pitkäjänteistä työskentelyä vaativa tehtävä (kuva 38). Välillä oli haasteita löytää aikaa arjen ja työn ohessa opinnäytetyön kirjoittamiselle, mutta Teams-työskentely helpotti yhdessä kirjoittamista ja oli antoisaa peilata ajatuksia keskenään kirjoitustyön edetessä. Opinnäytetyö ja kehittämistyöt tehtiin tasapuolisesti yhteistyössä koko prosessin ajan.

Opinnäytetyön prosessi



Kuva 38. Opinnäytetyön prosessin kulku

Vuosikellon laatiminen osoittautui tämän opinnäytetyön kehittämistöistä selkeimmäksi ja helpoimmaksi toteuttaa toimeksiantajalle. Aikaa vaativin osuus oli kerätä ja kirjata sesonkituotteet jokaiselle vuoden kuukaudelle. Sesonkimenuiden ja vegaaniruokalistojen reseptien löytämiseen ja muokkaamiseen,

menukokonaisuuksien suunnitteluun sekä reseptien testaukseen kului aikaa huomattavasti enemmän, kuin mihin olimme varautuneet. Onneksi saimme käyttää opiskelijoita reseptien testaamisessa, josta oli suuri apu opinnäytetyössä. Suunniteltuja reseptejä oli kaiken kaikkiaan 110, joista noin puolet saatiin testattua. Yllättävää oli huomata, että vegaaniresepteissä oli kaikkein eniten toimimattomia ohjeita. Resepteissä oli ongelmia maustamisen, yhteensopivuuden ja ulkonäön kanssa. Vegaaniresepteistä puolet kelpuutettiin sellaisenaan ja osaa resepteistä jouduttiin muokkaamaan tai hylkäämään kokonaan. Suunniteltujen sesonkimenuiden reseptit olivat toimivia ja havaittiin testauksissa käyttökelpoisiksi.

Opinnäytetyön tekeminen ja kirjoittaminen eteni suunnitelmien mukaisesti ja yhteistyö sujui hyvin ja kehittyi opinnäytetyön prosessin aikana. Koska kummallakin on pitkä työkokemus alalta, yhteistyö oli vaivatonta ja sujuvaa. Opinnäytetyön aihe muodostui hyvin laajaksi, josta aiheutui aikataulullisia haasteita, mutta niistä selvittiin hyvin. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui mutkattomasti ja kannustavasti. Ohjaavalta opettajalta saimme hyvää ohjeistusta ja kannustusta työn edetessä. Yhteistyö toimi kirjoittajilla erinomaisesti ja kehittyi työn edetessä hyvin.

LÄHTEET

Annikka. 2017. Tiesitkö tämän vapun historiasta. Blogi. Päivitetty 26.4.2017. Saatavissa: <https://blog.myheritage.fi/juhlapaiva/tiesitko-taman-vapun-historiasta/> [viitattu 7.10.2021].

Berninger, K. 2012. Hiilineutraali Suomi. Miten luodaan ilmastoystävällinen yhteiskunta. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Björkstrand, S., Heikkinen, A. 2010. Äitienpäivä, toukokuun 2. sunnuntai- itse tehtyjä kortteja ja ansiomerkkejä. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.5.2018 Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/05/17/aitienpaiva-toukokuun-2-sunnuntai> [viitattu 7.10.2021].

EkoCentria. 2012. Savon ammattiopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://sakky.fi/sites/default/files/2021-03/Kest%C3%A4v%C3%A4n%20kehityksen%20ty%C3%B6kirja.pdf> [viitattu 14.11.2021].

Ekoruokakone, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ekoruokakone.fi/> [viitattu 12.9.2021].

Google, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.google.com/forms/about/> [viitattu 20.9.2021].

Heikkilä, P. 2001. Ekokeittiön valinnat. Ruokapalvelut ympäristöä säästäen. 1.painos. Porvoo: WS Bookwell Oy

Hietala, M. 2018. Rohkeat asut ja muut yllättävät faktat - tiesitkö tämän Saksan Oktoberfestistä? Rantapallo. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.9.2018. Saatavissa: <https://www.rantapallo.fi/ruoka-juomat-viinit/rohkeat-asut-ja-muut-yllattavat-faktat-tiesitko-taman-saksan-oktoberfestista/> [viitattu 22.10.2021].

Hoikkala, H., Kallio, H., Björkstrand, S. 2013. Pääsiäinen yhdistää kristillisiä ja pakanallisia perinteitä. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.3.2019. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/10/paasiainen> [viitattu 29.10.2021].

Ilmasto-opas. s.a. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.5.2020. Saatavissa: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla.html> [viitattu 12.9.2021].

Innokylä. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello> [viitattu 12.9.2021].

Kaskinen, T., Kuittinen, O., Sadeoja, S-R. ja Talasniemi, A. 2011. Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystävälle. 1. painos. Porvoo: Bookwell.

Kestävä kehitys. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030> [viitattu 12.11.2021].

- Kestävä kehitys. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/> [viitattu 27.9.2021].
- Lampi, R., Laurila, A., Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Luksia, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luksia.fi/> [viitattu 15.8.2021].
- Luonnonvarakeskus, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luke.fi/> [viitattu 2.10.2021].
- Maa- ja metsätalousministeriö, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mmm.fi> [viitattu 12.9.2021].
- Mauno, S., Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Opintopolku, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221360/reformi/tiedot> [viitattu 15.8.2021].
- Pajari-Seppänen, H. 2021. Ruoka- ja ravintolapalvelujen suunnittelu ja kehittäminen. Opintojakson oppimismateriaali, syksy 2021. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis-, nuorisoalan yksikkö
- Puhti. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.puhti.fi/tietopaketti/kasvisruokavalio/> [viitattu 7.10.2021].
- Päivyri. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.paivyri.fi/info/liputuspaiva/isanpaiva/#isanpaivan-historia> [viitattu 22.10.2021].
- Ravitsemuspassi. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ravitsemuspassi.fi/> [viitattu 12.9.2021].
- Remes, M., Takala, M., Rekola, S., Anttonen, T. 2020. Sekaani, syö sekaisin, vihreämmin ja ilmastoystävällisemmin. Helsinki: A Bonnier Group Company
- Saaranen-Kauppinen A. ja Puusniekka A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV, kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Saatavissa: https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/584375/mod_resource/content/1/Kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf
- Satokausi, 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://satokausi.fi/> [viitattu 7.10.2021].
- Suomen kirjallisuuden seura. s.a. Pikkujoulut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://juhlakalenteri.finlit.fi/joulu/pikkujoulut> [viitattu 22.10.2021].
- Ulkoministeriö. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet> [viitattu 12.11.2021].

Valtioneuvoston kanslia. s.a. Kestävä kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys> [viitattu 27.9.2021].

Vegaaniliitto. s.a. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://vegaaniliitto.fi/> [viitattu 12.9.2021].

Vuoden ilmastoteko. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vuodenilmastoteko.fi/ilmastoystavallinen-ruoka/> [viitattu 12.9.2021].

Winqvist, S. 2021. Kekrin ytimessä – Yhteisöllisyys ja sadonkorjuun maut. *Koti ja maaseutu -lehti* 7, 25–27

Ympäristöministeriö. s.a. Mitä on kestävä kehitys? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys> [viitattu 27.9.2021].

Kysely henkilökunnalle

Haastattelu – ilmastoystävällinen ruoka – vuosikello ja sesonki huomioiden

Teemme opinnäytetyön Luksian koulutusravintolaan. Suunnittelemme vuosikellon, jossa kauden vihannekset, hedelmät, juurekset ja riista ovat esillä sesongin mukaan. (liite 1.) Lisäksi suunnittelemme sesonkimenuja, kolme syksyyn ja kolme kevääseen huomioiden sesonkia. Menut ovat toteutettavissa sekä lounaalla että asiakastilaisuuksissa. Menuihin teemme myös reseptiikan. Opinnäytetyön teoriassa käsittelemme kestävästä kehityksestä, ilmastoystävällistä ruokaa sekä sesonkia.

1. Miten huomioit kestävästä kehityksestä työssäsi?

Kestävä kehitys on ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävä kehitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; sosiaalinen, ympäristöllinen ja taloudellinen kestävyys. (kestavakehitys.fi)

Avoin kysymys

2. Toteutatko kestävästä kehityksestä työssäsi tällä hetkellä?

- a. jonkin verran
- b. en lainkaan
- c. toteutan mahdollisimman paljon

3. Toteutatko työssäsi jo sesongin mukaista ruokalistasuunnitelua?

- a. Kyllä
- b. Ei

4. Kuinka tärkeänä pidät ilmastoystävällistä ruokaa?

- 1. ei lainkaan tärkeänä
- 2. vähän tärkeänä
- 3. tärkeänä
- 4. melko tärkeänä
- 5. todella tärkeänä

5. Tulisiko koulutusravintolassa tarjota enemmän sesongin kasvisruokaa?

- a) kyllä
- b) ei

6. Koetko, että sesongin vuosikellosta olisi sinulle hyötyä työhösi? Millaista hyötyä toivot saavasi vuosikellosta ruokalistan suunnitteluun?

Vuosikello on suunnitelma, joka tehdään yhden vuoden ajaksi. Sen avulla organisaatio voi aikatauluttaa ja suunnitella vuoden aikana tapahtuvat prosessit ja tekemiset. Vuosikello voidaan kirjata sanallisesti tai graafisesti, esimerkiksi kellotaulun muotoon tai siinä voi olla useita sektoreita. (innokylä.fi)

7. Koetko ruokalistan suunnittelun työlääksi tällä hetkellä?

- a) Kyllä
- b) Ei

8. Miten tärkeäksi koet punaisen lihan vähentämisen koulutusravintolassa?

- a) Ei lainkaan tärkeää
- b) Tärkeää
- c) Erittäin tärkeää

9. Mitä mielikuvia sinussa herättää punaisen lihan korvaaminen kasviproteiineilla?

Kiitos vastauksista!

Kysely opiskelijoille

Haastattelu – ilmastoystävällinen ruoka – vuosikello ja sesonki huomioiden

Teemme opinnäytetyön Luksian koulutusravintolaan. Suunnittelemme vuosikellon, jossa kauden vihannekset, hedelmät, juurekset ja riista ovat esillä sesongin mukaan. (liite 1.) Lisäksi suunnittelemme sesonkimenuja, kolme syksyyn ja kolme kevääseen huomioiden sesonkia. Menut ovat toteutettavissa sekä lounaalla että asiakastilaisuuksissa. Menuihin teemme myös reseptiikan. Opinnäytetyön teoriassa käsittelemme kestävästä kehitystä, ilmastoystävällistä ruokaa sekä sesonkia.

1. Miten huomioit kestävästä kehitystä opiskellessasi?

Kestävä kehitys on ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävä kehitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; sosiaalinen, ympäristöllinen ja taloudellinen kestävyys. (kestavakehitys.fi)

Avoin kysymys

2. Toteutatko kestävästä kehitystä opinnoissasi tällä hetkellä?

- a. jonkin verran
- b. en lainkaan
- c. toteutan mahdollisimman paljon

3. Toteutatko opinnoissasi jo sesongin mukaista ruokalistasuunnittelua?

- a. Kyllä
- b. Ei

4. Kuinka tärkeänä pidät ilmastoystävällistä ruokaa?

- 1. ei lainkaan tärkeänä
- 2. vähän tärkeänä
- 3. tärkeänä

4. melko tärkeänä
5. todella tärkeänä

5. Tulisiko koulutusravintolassa tarjota enemmän sesongin kasvisruokaa?

- a. kyllä
- b. ei

6. Koetko, että sesongin vuosikellosta olisi sinulle hyötyä opiskeluusi? Millaista hyötyä toivot saavasi vuosikellosta ruokalistan suunnitteluun?

Vuosikello on suunnitelma, joka tehdään yhden vuoden ajaksi. Sen avulla organisaatio voi aikatauluttaa ja suunnitella vuoden aikana tapahtuvat prosessit ja tekemiset. Vuosikello voidaan kirjata sanallisesti tai graafisesti, esimerkiksi kellotaulun muotoon tai siinä voi olla useita sektoreita. (innokylä.fi)

7. Koetko ruokalistan suunnittelun työlääksi tällä hetkellä?

- a. Kyllä
- b. Ei

8. Miten tärkeäksi koet punaisen lihan vähentämisen koulutusravintolassa?

- a. Ei lainkaan tärkeää
- b. Tärkeää
- c. Erittäin tärkeää

9. Mitä mielikuvia sinussa herättää punaisen lihan korvaaminen kasviproteiineilla?

Kiitos vastauksista!

Isänpäivämenun toteutetut reseptit

Muikkuburgeri 10:lle

määrä	tuote
10	ruisburgersämpylää
750 g	muikkuja
2,5 dl	ruiskorppujauho
12 ml	suola
500 g	leipäjuusto laktoositon
öljy/voi	paistamiseen
150 g	jääsalaatinlehti

Mummonkurkut:

500 g	kurkku
75 ml	omenaviinietikkaa
60 g	tilliä
6 ml	suola
12 ml	sokeria

Kastike:

250 g	ranskankermaa
150 g	tilliä
25 ml raastettuna	sitruunanmehua + 1,5 sitruunan kuori
3 ml	suola

Valmistusohje:

Valmista ensin mummonkurkut. Kuori kurkut ohuelti ja leikkaa viipaleiksi astiaan. Tee kastike erikseen → mittaa etikka, suola ja sokeri, hienonnettu tilli kulhoon ja sekoita. Kaada kurkkujen päälle ja laita kylmiöön tekeytymään.

Valmista kastike. Sekoita ainekset keskenään; ranskankerma, hienonnettu tilli, sitruunamehu, sitruunan raastettu kuori ja suola.

Sekoita suola ja ruiskorppujauho astiassa, pyörittele muikut seoksessa ja paista pannulla öljy-voiseoksessa kullankeltaiseksi.

Paista öljyssä leipäjuusto lämpimäksi. Kuumenna sämpylät pannulla. Kokoa lisäämällä sämpylälle kastiketta n. 40 g, 15 g salaatinlehtiä ja 50 g leipäjuustoa. Nosta päälle 75 g paneroituja muikkuja ja 50 g mummonkurkkuja. Lisää kastiketta ja tilliä koristeeksi ja päälle sämpylänkansi.

**Punajuuri-sinihomejuustoburgeri 10:lle
määrä tuote**

10 kpl	hampurilaissämpylää (perunaburgersämpylä)
1,3 kg	punajuurta
2,5 rkl	öljyä
2,5 rkl	hunajaa
6 ml	suolaa
6 ml	mustapippuria
250 g	lehtikaali
30 ml	öljyä
30 ml	sitruunamehua
2,5 ml	suola
350 g	sinihomejuustoa
Kastike:	
2,5 dl	majoneesia
2 dl	kotimainen vadelma(pakaste/tuore)

Valmistusohje:

kuori punajuuret, leikkaa noin sentin paksuisiksi viipaleiksi ja laita viipaleet uunipannulle. Lisää öljy, hunaja, suola ja mustapippuri. Paahda 190 c asteessa uunissa noin 25min.

Poista lehtikaalin kova varsi. Hienonna lehtikaali ja paista paistinpannulla öljyssä muutama minuutti, kunnes tulevat rapeiksi. Lisää sitruunanmehu ja suola.

Valmista kastike soseuttamalla vadelmat ja lisää majoneesi. Jos käytät ulkomaalaisia vadelmia, keitä niitä noin 4 min. ennen käyttöä.

Viipaloi sinihomejuusto.

Paahda sämpylät kuivalla pannulla. Laita pohjan päälle vadelmamajoneesia n. 40 g ja paistettua lehtikaalia n. 25 g. Lisää paahdetut punajuuriviipaleet, n. 120 g sekä viipaloitu sinihomejuusto n. 30 g.

Sivele kastiketta myös sämpylän kanteen ja laita päälle.

Poronkärästysburgeri 10:lle

määrä	tuote
20 kpl	rieskaa
1,2 kg	poronkärästyslihaa
100 g	voita laktoositon
2,5 dl	vettä
6 ml	suola
6 ml	mustapippuri
350 g	maustekurkkua
150 g	juuressipsejä
1 ruukku	vesikrassia

Puolukkamajoneesi:

2,5 dl	puolukoita
1,5 dl	majoneesia

Valmistusohje:

Valmista ensin poronkärästys. Laita jäinen poronkärästys pannulle matalalle lämmölle. Anna lihan sulaa ja erottele se. Nosta lämpötilaa ja lisää voi. Ruskista liha ja lisää vesi. Anna kiehua kypsäksi, mausta suolalla ja pippurilla. Tee puolukkamajoneesi. Murskaa puolukat ja lisää majoneesi joukkoon. Leikkaa maustekurkut pitkittäin neljään osaan.

Lämmitä rieskat kuivalla pannulla. Laita pohja päälle puolukkamajoneesia n. 40 g, poronkärästystä n. 100 g, kaksi maustekurkkuviipaletta, juuressipsejä n. 15 g, päälle vesikrassia. Laita toinen rieska kanneksi.