

Itämeren ruokavalio ja sen mahdollisuudet ammattikeittiöille

Tiina Peräkylä

Opinnäytetyö

Hotelli- ja ravintola-alan

liikkeenjohdon koulutusohjelma

2013



<p>Tekijä tai tekijät Tiina Peräkylä</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi RHM 21</p>
<p>Raportin nimi Itämeren ruokavalio ja sen mahdollisuudet ammattikeittiöille</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 33+ 7</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Johanna Rajakangas-Tolsa</p>	
<p>Itämeren ruokavalio on pohjoismainen vastine perinteiselle, tutkimuksissa terveelliseksi osoitetulle Välimeren ruokavaliolle. Samanlaisen täysipainoisen kokonaisuuteen päästään suosimalla omaan ruokaperinteeseemme kuuluvia raaka-aineita: kotimaisia kasviksia ja marjoja, ruista, rypsiöljyä ja kalaa.</p> <p>Ruokavalion kokonaisuutta kuvataan Itämeren ruokakolmiolla, jossa kolmion alaosaan sijoitetut juurekset, hedelmät ja marjat muodostavat hyvän perustan ruokavaliolle. Toisessa kerroksessa olevat täysjyväviljatuotteet sekä peruna, riisi ja pasta tuovat vaihtelua ja monipuolisuutta päivittäisiin valintoihin. Kolmion yläosan taas muodostavat harvoin tarjottavat tuotteet. Rasvaiset lihat ja kalat, maitopohjaiset rasvatuotteet ja öljyt ovat kärkipäässä. Silti on syytä korostaa kokonaisuutta, eikä pelkästään yksittäisiä ruokia. Kun yhdistetään monipuoliset ruoka-aineet ja liikuta, on kokonaisvaltainen hyvinvointi taattua. Tähän kokonaisuuteen uusilla Pohjoismaisilla ruokasuosituksillakin tähdätään. Opinnäytetyö selvittää käsitettä Itämeren ruokavalio ja millaisten tutkimusten kautta on saatu selville ruokavalion terveysvaikutukset.</p> <p>Päätavoite on kuitenkin katsoa Itämeren ruokavaliota ammattikeittiöiden näkökulmasta ja miten sitä pystyisi hyödyntämään päivittäisessä toiminnassa.</p> <p>Keväällä 2012 julkaistiin Innostu Itämeren ruokavaliosta – reseptikilpailukutsu. Kilpailu oli suunnattu ammattikeittiöille ja kilpailun laatijana olivat Ammattikeittiöosaajat ry. Kilpailun tavoitteena oli ammattilaisten näkökulmasta miettiä käsitettä Itämeren ruokavalio. Käsitteen pohjalta oli tarkoituksena luoda ammattikeittiöille sesongin mukaisia ja lähialueiden raaka-aineista koostuvia menukokonaisuuksia 50 hengelle. Työn toiminnallinen osuus esittelee reseptikilpailun eri vaiheet kilpailukutsusta aina palkintojenjakoon asti.</p> <p>Johtopäätöksinä voidaan todeta, että yleisen keskustelun herättäminen ruokien terveellisyydestä ja suomalaisten tuotteiden suosimisesta ammattikeittiöissä vaatii yhteistä tahotilaa niin ruokapalveluiden tuottajilta, päättäjiltä kuin kuluttajilta. Tämä työ luo yhden keskustelun pohjan lähiruokakeskusteluun ammattilaisten parissa.</p>	
<p>Asiasanat: Itämeri, ruokavalio, resepti, kilpailu, ammattikeittiö</p>	

Hotel and restaurant management degree

<p>Authors</p> <p>Tiina Peräkylä</p>	<p>Group or year of entry</p> <p>RHM21</p>
<p>The title of thesis</p> <p>The Baltic Dish Entity and its potential for professional kitchen</p>	<p>Number of pages and appendices</p> <p>33+7</p>
<p>Supervisor(s)</p> <p>Johanna Rajakangas- Tolsa</p>	
<p>The Baltic Dish can be considered as corresponding to the traditional and by tests healthy-prooved Mediterranean DishEntity. The same ful entity can be obtained by favouring our own raditional raw materials like domestic vegetables, berries, rye, turnib crape oil and fishes.</p> <p>The dishes are decribed in the Baltic food triangle: In the lower part in this triangle there are beets, and fruits and berries making a good base for the dishes. In the middle of the triangle are wholemeal products, potatoes, rise and pasta giving variation to daily dishes. The top of the triangle consists of rarely used products such as fatty meats and oily fishes, dairy greases and oils.</p> <p>However, the wholeness is more important than invidual specialities. By combining versatile food and materials with exercise the overall well-being is quaranted. To this goal the new Nordic food recommendations are aiming for.</p> <p>The thesis clarify the concept of the Nordic Dish and examinations proving its health effects.The main goal, however, is to excamine the Baltic Dish from the point of professional kitchens and find out how they could benefit thereof in daily use.</p> <p>In spring 2012 a recepi competition: “Inspire yourself of the Baltic Dish” was announced. This competition was headed to professional kitchens and was drawn up by Ammattikeittiöosaajat ry (Prosessional Kitchen Specialists Association). The main idea was to create for professional kitschens menu-sets for 50 persons using seasonal local ingredients The functional part of the thesis is about the parts various phases of this competition starting from the invitation up to award ceremony.</p> <p>As conclusion can be mentioned that common will is required for public conversation about healthy food and favouritism of local products in professional kitchens by both food producer, decision makers and cosumers.</p> <p>This presentations gives arguments for discussions of local food among the professionals.</p>	
<p>Key words</p> <p>The Baltic Sea, Dish, recipe, competition, the professional kitchen</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suosittelvat raaka-aineet Itämeren ruokavaliossa	4
2.1	Ruis.....	4
2.2	Rypsiöljy	5
2.3	Läheltä tuotetut kalat	6
2.4	Pohjoismaiset marjat.....	7
2.4.1	Mustikka.....	7
2.4.2	Puolukka	8
2.5	Kotimaiset kasvikset	8
3	Itämeren ruokavalio käsitteenä.....	10
3.1	Vertailu Välimeren ruokavalioon	11
3.2	Tutkimukset Itämeren ruokavaliosta.....	12
3.2.1	Tanskalainen Opus-tutkimus	12
3.2.2	Itä-Suomen Yliopiston Sysdiet-tutkimus.....	13
4	Itämeren ruokavalio reseptit ammattikeittiöille.....	15
4.1	Ammattikeittiöosaajat ry.....	15
4.2	Reseptien laadinta.....	16
4.3	Innostu Itämeren ruokavaliosta !- reseptikilpailu.....	17
4.4	Menu 2 Mer Baltique	18
4.5	Menu 3 Sataedu	19
4.6	Menu 4 ISS	20
5	Yhteenveto resepteistä.....	21
5.1	Esivalmistelut.....	22
5.2	Reseptien testaus ja arviointi.....	24
5.3	Omat päätelmäni testauspäivästä	26
5.4	Palkintojenjakotilaisuus	26
6	Reseptien jatkohyödyntäminen ja johtopäätöksiä.....	27
7	Lähteet.....	30
8	Litteet.....	34

1 Johdanto

Ravinto sekä liikunta ovat terveytemme tärkeimpiä peruskiviä. Päivittäiset valinnat niin ruokailuun kuin liikuntaan liittyen edistävät terveyttämme ja vähentävät riskiä sairastua moniin ei- tarttuviin tauteihin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin- 2 diabetekseen, osteoporoosiin ja eräisiin syöpäsairauksiin. (Ravitsemusneuvottelukunta, 2012).

Hyvään ravitsemukseen meitä ohjataan ravitsemussuositusten kautta. Suositusten tavoitteena on väestön ravitsemustilan parantaminen ja terveyden edistäminen. Suomessa ravitsemussuosituksia laatii ja julkaisee maa- ja metsätalousministeriön alaisuudessa toimiva valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suositusten taustalla on kansainvälisten tiedeyhteisöjen ja asiantuntijaryhmien laajat tieteelliset selvitykset perusteluineen ravinnon hyvästä koostumuksesta. Suomalaisessa ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon maallemme tyypilliset ravitsemusongelmat: liiallinen energian saanti kulutukseen nähden ja runsaaseen kovan rasvan sekä suolan saantiin liittyvät terveysongelmat. Tällä hetkellä ravitsemussuosituksissa on korostettu ruokavalion kokonaisuutta, ei niinkään yksittäisiä ruoka-aineita. (Ravitsemusneuvottelukunta, 2012.) Kokonaisuuteen painottaminen onkin terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan muuttaneet hieman suomalaisia ruokailutottumuksia myönteisempään suuntaan. Selkeästi on lisääntynyt kasvisten, marjojen, hedelmien sekä ruisleivän kulutus. Suolan käyttöön on kiinnitetty huomiota ja rasvan laatuun ja määrään on tullut selkeä muutos. Mutta silti ravitsemusalan ammattilaiset ovat huolissaan varsinkin lasten ja nuorten painonnoususta ja liikunnan puutteesta. Yhä enemmässä määrin yhteiskuntamme on tietoteknillistynyt ja ruokateollisuus tuottaa pitkälle prosessoituja ja helposti valmistuvia raaka-aineita niin kuluttajien kuin ammattikeittiöiden tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2013a.)

Ruoan keskeinen tehtävä on tuottaa elimistön tarvitsemat ravintoaineet. Ne ovat kemiallisia aineita, alkuaineita tai yhdisteitä, joilla kullakin on oma tehtävänsä elimistössä. Ravintoaineet ovat kehon rakennusaineita. Ravintoaineiden tasapainoinen ja sopiva saanti luo perustan terveydelle ja hyvinvoinnille. Kun ravinnosta saadaan sopivasti energiaa, paino pysyy normaalina ja liikkuminen on helppoa. Fyysisesti hyvinvoiva jakaa paremmin ja tuntee itsensä vireäksi. (Parkkinen & Sertti 2008,16–19.)

Puhuttaessa yksistään hyvästä ravitsemuksesta on kriteereinä ensinnäkin laatu, jonka mittareita ovat muun muassa ravintokuitu, vitamiinit ja kivennäisaineet. Niiden tehtävänä on osallistua elimistössä aineenvaihduntaan. Toisena osana on ruuan monipuolisuus, joka tuo lukuisia terveyttä edistäviä aineita kuten antioksidantteja, jotka suojaavat elimistöä haitallisilta hapetusreaktioilta. Samoin antioksidantit voivat edistää sydämen terveyttä ja suojata joiltakin syöpätaudeilta ja allergioita. (Soisalo & Voutilainen 2010,14.) Näiden kahden osatekijän yhdistäminen jokapäiväisessä ruokailussa tarkoittaa terveellisen ja täysipainoisen ruuan valmistamista värikkääksi, maukkaaksi ja herkulliseksi kokonaisuudeksi, jossa hyvien ravintoaineiden lisäksi saadaan mielihyvää sekä itse ruuasta että ruokailuhetkestä (Parkkinen & Sertti 2008, 20-22).

Vanha tuttu ruokaympyrä (Kuvio.1) jakaa ruoka-aineet ryhmiin, joihin kuuluu koostumukseltaan samantyyppisiä elintarvikkeita ja kukin ryhmä turvaa tiettyjen ravintoaineiden saantia. Monipuolinen ruokavalio sisältää jotain osia kaikista ruokaryhmistä jolloin saamme uusia makuelämyksiä sekä sopivasti täyttävää ja ravitsevaa ruokaa. (Soisalo & Voutilainen 2010 13.)



Kuvio 1. Ruoka-aineympyrä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012a)

Pohjoismaiset ruokasuositukset päivitettiin syksyllä 2013 ja niiden kriteerejä käytetään myös suomalaisissa ravitsemussuosituksissa, jotka julkaistaan keväällä 2014. Uusissa suosituksissa yhä edelleen painotetaan aterioiden kokonaisuutta ja vuorokauden kokonaiskulutusta, mutta uusimpina painopisteinä suosituksista löytyy ekologisuus ja lähiruuan suosiminen. Tämän pohjalta on myös laadittu Itämeren ruokavalio, joka tulee

haastamaan Välimeren ruokavalion juuri tämän paikallisuuden ja lähialueilta tuotettujen raaka-aineiden vuoksi. (Mannonen 2013, 39-40.)

Vuosikymmenten ajan on siis puhuttu Välimeren ruokavaliosta. Tämän rinnalle on nyt kehitelty yhteistyössä Tanskan ravitsemusalan asiantuntijoiden ja Pohjoismaiden keittömestareiden kanssa Itämeren ruokavalio. Pohjoismaiset asiantuntijat kutsuvat kehittämäänsä ruokavaliota Pohjoismainen ruokavalio, kun taas täällä Suomessa Sydänliitto ja Diabetesliitto ovat lanseeranneet ruokavalion nimeksi Itämeren ruokavalio. Kumpikin nimi tarkoittaa siis samaa asiaa. Itämeren ruokavaliossa nousee esille raaka-aineet. Niitä leimaavat kotimaisuus, puhtaus ja vuoden aikojen vaihtelun huomioon ottaminen. (Ruokatietyhdistys 2011a.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Itämeren ruokavaliota, sen merkittäviä pääraaka-aineita, avataan ruokavalion terveysvaikutuksia sekä esitellään Tanskassa ja Suomessa Itämeren ruokavaliosta tehtyjä tutkimuksia. Toinen pääpaino on ruokavalion hyödyntäminen ammattikeittiöissä. Syksyllä 2012 on toteutettu Maa- ja metsätalousministeriön rahoittaman hankkeen pohjalta valtakunnallinen reseptikilpailu Innostu Itämeren ruokavaliosta! Hankkeen toteuttajana toimi Ammattikeittiöosaaja ry, joka oli myös tämän työn toimeksiantaja. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää reseptikilpailu prosessin esittelyn, tulokset ja johtopäätökset.

Koska Itämeren ruokavaliossa on kyse puhtaista ja läheltä tuotetuista raaka-aineista ja perinteiden kunnioittamisesta, työn tavoitteena on myös lisätä kiinnostusta lähituottajien raaka-aineisiin ja kehitellä valmiita reseptejä suurkeittiöiden käyttöön. Kilpailu resepteissä on huomioitu keittiöiden erilaisuus, asiakaskuntien ikäjakaumat sekä asiakkaiden tarpeiden tyydyttäminen. Loppupohdinnassa tuodaan esille haasteet mitä ammattikeittiöllä on esimerkiksi tämän hetkessä taloudellisessa tilanteessa sekä esitetään mahdollisuuksia ja jatkoehdotuksia työn eteenpäin viemisestä.

2 Suositeltavat raaka-aineet Itämeren ruokavaliossa

Itämeren ruokavaliossa käytetään runsaasti kasviksia, juureksia, palkokasveja, marjoja ja kotimaisia kausihedelmiä, kuten omenaa, päärynää, luumua. Viljoista ruis, ohra ja kaura ovat suositeltavat viljalajit, joista etenkin rukiin merkitystä on korostettu. Kotimaisten kalojen tarjontaa suositellaan 2-3 kertaa viikossa ja lihasta suositellaan käytettävän riisiä ja siipikarjaa. Rypsiöljy ja muut kasvipohjaiset levitteet tuovat hyvälaatuista rasvaa. (Korpela-Kosonen 2013, 77.) Ravitsemusalan asiantuntijat ovat tutkimuksissaan pysyneet tarkemmin selvittämään tiettyjen raaka-aineiden terveysvaikutuksia. Nämä raaka-aineet esitellään tarkemmin seuraavissa luvuissa.

Kuten kukin alaluku tulee osoittamaan, raaka-aineista löydetään yhteys syöpää estäviin sekä diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja hidastaviin vaikutuksiin. Kokonaisuutena voidaan sanoa, että täysipainoinen, kuitupitoinen ja rasva-ainetasapainoa säätelevä ruokavalio ennaltaehkäisee kansantautejamme ja saa meidät voimaan paremmin.

2.1 Ruis

Ruis on kuulunut yli 2 500 vuoden ajan suomalaiseen ruokapöytään ja näin ollen se on oleellinen osa suomaista ruokaperinnettä. Vaikka ruis on vaatimaton viljelykasvi, katsotaan kuitenkin, että se on tärkeä energian, proteiinin ja hiilihydraatin lähde. Luonnostaan rukiissa on runsaasti kasvisteroleja, jotka selkeästi vähentävät kolesterolin imeytymistä. Rukiin kuitu aktivoi geenit tuottamaan terveitä soluja. Kuitu myös laittaa suoliston toimimaan ja kasvattaa hyviä bakteereja huolehtimaan suoliston immunitetistä. (Ruuti 2012, 51.)

Maultaan ruis on voimakkaan makuinen ja hieman vaikeasti sulava ruoka-aines. Ruis ei muodosta sitkoa taikinaa sekoittaessa vaan sen leivontaominaisuudet perustuvat hiilihydraattien vedensietokykyyn ja tärkkelyksen liisteröitymisominaisuuksiin. Runsaan kuitupitoisuutensa vuoksi ruista pidetään terveellisenä raaka-aineena. (Leipätiedotus 2013a.)

Yleisestikään kuidun merkitystä ruokavaliossa ei turhaan ole liikaa painotettu. Aikuinen tarvitsee ravintokuitua 25- 35 grammaa päivässä, ja nämä suositukset saavutetaan kun

jokaisella aterialla valitaan lautaselle jotakin täysjyväviljavalmistetta. Diabetesliitto suosii aikuistyyppin diabeteksen hoidossa ruista, sen kuitupitoisuuden vuoksi. On tutkittu, että diabeetikko, joka syö säännöllisesti ruista ja näin ollen saa kuituja suositusten mukaisesti voi vähentää insuliinilääkitystään, sillä elimistö pystyy käyttämään ruisleivästä saadut hiilihydraatit paljon vähemmällä insuliinilla kuin valkoisesta leivästä saadut hiilihydraatit. Kokonaisuutena kuitujen kohdalla voidaan sanoa että niillä on terveysvaikutteisia ominaisuuksia kuten kakkostyyppin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. Täysjyvävilja kun sisältää moninkertaisesti suojaravintoaineita verrattuna kuorittuun viljaan, mitä ravintosuosituksissa suositellaan vältettävän. (Saarnia 2009,21.)

2.2 Rypsiöljy

Välimeren ruokavaliossa on aina vannottu oliiviöljyn nimeen ja nyt Itämeren ruokavalio tuo haastajaksi kotimaisen rypsiöljyn. Rypsi on öljykasvi, joka on tärkein margariiniteollisuuden raaka-aine ja eniten käytetty ruokaöljy niin koti- kuin laitostaloudessa (Margariinitiedotus 2007).

Rypsiöljy sisältää enimmäkseen pehmeitä tyydyttymättömiä rasvahappoja. Nämä pehmeät rasvahapot ovat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ehdottoman tärkeitä. Suurin osa näistä rasvahapoista on kertatyydyttämätöntä rasvaa, eli sen kemiallisessa kaavassa on vain yksi kaksoissidos, joka muuttaa rasvan olomuodon pehmeäksi. Kertatyydyttämätön rasvahappo vähentää elimistössä haitallisia tulehdusreaktioita ja suojaaa sydäntä. Lisäksi rypsiöljyssä on veren rasva-arvoja vähentävää kasvissterolia ja sydämen terveyttä edistävää omega-3-alfalinoleenihappoa. Rypsiöljyn kohdalla puhutaan myös terveydelle välttämättömistä rasvahapoista, jotka ovat vitamiinien kaltaisia ja joita tarvitaan ihon kosteuden ja näöntarkkuuden ylläpitämiseen sekä kasvuun, että hermoston ja sydämen toimintaan. Aikuisen ravitsemussuositukset välttämättömien rasvahappojen kohdalla ovat noin kaksi ruokalusikallista rypsiöljyä. Tämä tullaan saamaan pehmeistä voileipämargariineista, öljypohjaisista salaattinkastikkeista, vähärasvaisista leikkeleistä ja juustoista sekä paistoon käytettävästä kylmäpuristetusta rypsiöljystä.

(Soisalo & Voutilainen 2010, 41- 43.)

Puhuttaessa välttämättömistä rasvahapoista on puhuttava myös ravinnosta saatavista omega- rasvahapoista, jotka ovat monityydyttämiä rasvahappoja eli niissä on kemiallisessa rakenteessaan enemmän kuin yksi kaksoissidos. Omega rasvahapot jakautuvat kahteen sarjaan: linolihapoiksi ja linoleenihapoiksi. Linolihapposarjojen rasvahappoja sanotaan omega-6 rasvahapoiksi ja linoleenisarjan rasvahappoja omega-3 rasvahapoiksi. Omega-3:sta saadaan etenkin kalanrasvoista ja omega-6 kasviöljyistä. (Ruuti 2012, 40.) Näiden rasvahappojen oikea suhde olisi erittäin tärkeää, koska toisen ylimäärä voi heikentää toisen rasvahapon aineenvaihduntaa. Kumpaakin rasvahappoa elimistössämme tarvitaan kehomme toimintoja viestittävien aineiden muodostukseen. Liiallinen omega-6- rasvahappojen määrä suhteessa omega-3 – rasvahappoihin, johtaa sellaisten viestiaineiden rakentumiseen, jotka voivat aktivoida verenhiyytymistä ja kiihdyttää elimistössä tulehdusreaktioita. (Gould & Voutilainen 2009, 164.) Tutkimusten mukaan ihanteellinen rasvahappojen suhde olisi välillä 3:1- 5:1, joka tarkoittaa, että omega-3- rasvahappoja on saatava suhteessa enemmän kuin omega- 6- rasvahappoja. Näin ollen ravitsemussuosituksissa on kehoitettu kalan syömisen lisäämistä 2-3 kertaa viikossa. (Harju 2007, 57.)

2.3 Läheltä tuotetut kalat

Suomalaisille kala on arvokas ravinnonlähde ja sen saatavuus on hyvä. Kuitenkin yli 70 % suomalaisten lautasella olevista kaloista on muualta tuotettua kalaa. Suosimalla kotimaisia lähi järivistä pyydettyjä kaloja, pyritään ekologiseen ja kestäväan kehitykseen myös kalastuksessa. (WWF 2013.) Itämeren ruokavalio nostaa esille kotimaisia kalalajeja kuten siika, kuha, ahven, taimen ja lohi näiden hyvän kalanrasvansa vuoksi. Vaikka kalaa onkin Suomessa hyvin saatavilla, on todettava, että kalaa syödään Suomessa alle suositusarvojen. Osaksi tämä johtuu kalan kilo hinnoista verrattuna esimerkiksi lihan ja siipikarjan kilohintoihin. Kuitenkin suositukset painottavat kalan käyttöä 2-3 kertaa viikossa. (Ruokatietoyhdistys 2013b.)

Ravitsemuksellisesti on tutkimuksissa todettu, että kala sisältää laadukkaita proteiineja ja hyviä rasvahappoja. Se on myös tärkeä D-vitamiinin lähde. D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja luuston lujittumiseen sekä lihaskunnon ylläpitämiseen. Aikuisen D-vitamiinin tarve tulee täytettyä jos kalaa nautitaan neljä kertaa viikossa. Kuten

jo tuolla rypsiöljyä käsittelevässä luvussa on todettu, kalassa on omega-3-rasvahappoja. Näitä omega-3- rasvahappoja on kahta erilaista, joilla on myös eri tehtävät elimistössä. Toinen rasvahappo on nimeltään eikosapentaanihappo EPA, joka edistää sydämen terveyttä ja voi jopa suojata allergioilta. Toinen taas on nimeltään dokosaheksaenihappo DHA, joka osallistuu hermoston kehitykseen ja toimintaan sekä näöntarkkuuden ylläpitämiseen. (Soisalo & Voutilainen 2010, 57- 59.)

2.4 Pohjoismaiset marjat

Suomessa on luonnonmarjoja käytetty ravintona jo tuhansia vuosia eli yhtä kauan kuin täällä on ollut ihmisiä. Esimerkiksi puolukka on tunnettu jo 400 vuotta. Paikallisesti voidaan todeta että Itä-Suomessa on käytetty marjoja Länsi-Suomea ahkerammin. Kun sokeri tuli tunnetuksi säilöntäaineena, alkoi myös marjojen käyttö lisääntyä. Tällä hetkellä ajatus luontoon ja juurilleen paluusta sekä terveystietoisuuden lisääntyminen on lisännyt marjojen kulutusta. Kotimaiset marjat ovat myös turvallisia käyttää, niitä ei tarvitse lämpökäsitellä ennen käyttöä ja näin ollen saadaan kaikki terveelliset ainesosat säilymään paremmin raaka-aineessa. (Piippo 2011, 11- 12.)

Kuopion yliopiston tutkimuksessa, Marjojen terveysvaikutukset vuodelta 2009, on todettu, että kotimaisissa metsämarjoissa on vähän energiaa, noin 90 % vettä, paljon antioksidantteja, suolen toimintaa edistävää sekä veren kolesterolia alentavaa kuitua, hitaita hiilihydraatteja, edullinen natrium/kalium suhde. Marjoissa ei ole laktoosia eikä gluteenia. Tutkitusti kotimaisista marjoista voidaan todeta että ne ovat oikeata ”superruokaa”. Jo 2 desilitraa marjoja päivässä pidemmällä aikavälillä on tutkitusti vaikuttanut esimerkiksi hämäränäköön, aineenvaihduntaan ja muistihäiriöihin parantavalla tavalla. (Törrönen 2009.)

2.4.1 Mustikka

Itämeren ruokavaliossa korostetaan kotimaisista marjoista mustikkaa. Mustikka on puolukan lisäksi suosituimpia metsämarjojamme mitä luonnosta kerätään. Mustikan väri muodostuu antosyaaniteistä, jotka kuuluvat terveysvaikutteisiin flavonoideihin. Tutkimuksissa on todettu, että mustikan terveys vaikutukset johtuvat juuri näistä antosyaaneista, jotka ehkäisevät muun muassa valtimon rasvoittumistautia ja verisuonten

haurastumista. Antosyaanit estävät myös silmien väsymystä. Ne parantavat silmien verenkiertoa ja vaikuttavat verkkokalvojen entsyymaattiseen aktiivisuuteen, jolloin yönäkö ja sopeutuminen kirkkaaseen valoon paranee. Kaikista kotimaisista marjoista mustikkaa on pidetty tehokkaimpana syövän estäjänä, sitä on myös kutsuttu aivomarjaksi. Tämä väite perustuu tutkimuksiin, jossa on todettu että mustikoiden päivittäinen syönti estää ikääntymiseen liittyvää dementiaa. (Piippo 2011, 113–114.)

2.4.2 Puolukka

Vaikka Itämeren ruokavaliossa oli nostettu esille mustikka, katson kuitenkin, että puolukka on yksi perinteisimmistä marjoistamme, jota voidaan saada kotimaisena tuotettuna edullisesti myös ammattikeittiön käyttöön. Puolukka on tärkein luonnossa kasvava marjamme ja sitä kerätäänkin eniten. Puolukka sisältää runsaasti bentsoe- ja sitruunahappoa, jonka vuoksi puolukka säilyy ilman sokeria ja säilöntäaineita hyvin. Puolukka on hyvin sokeripitoinen, mutta luonnosta tuleva happo peittää makeuden. (Ijäs & Välimäki 2008, 40–41.)

Ravintoarvoiltaan puolukka on monipuolinen. Se sisältää huomattavan määrän E-vitamiineja, runsaasti mangaania ja ravintokuituja. Puolukassa on flavonoideja puolet enemmän kuin monissa muissa marjoissa ja tutkimuksissa on voitu osoittaa näiden puolukan flavonoidien terveysvaikutukset. Etenkin hormoniperäisten syöpien ehkäisyssä puolukan flavonoideilla on iso merkitys. (Arktiset aromit 2013.)

2.5 Kotimaiset kasvikset

Kasvikset ovat monikäyttöisiä, maukkaita ja terveellisiä. Ne tuovat ruoka-annoksiin väriä ja vaihtelevuutta. Suomalaiset ovat lisänneet kasvisten syöntiä kolmanneksella viimeisen kymmenen vuoden aikana ja käyttösuositukset ovat olleet jo pitkään vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä. Kasvisten terveysvaikutteisuus on kiistatonta. Niiden energiapitoisuus on vähäistä, mutta ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Kasviksissa on paljon elimistön tarvitsemia hiilihydraatteja, paljon vettä ja vain vähän rasvaa ja suolaa. Kasvisten flavonoidit, kuidut, vitamiinit ja hivenaineet suojelevat ihmisolujen tärkeitä osia ja ylläpitävät elintoimintoja. Monet edellä mainitut aineet ehkäisevät elimistössä tapahtuvia haitallisia hapettumisreaktioita eli ne toimivat antioksidantteina. Tutkimuksissa on osoitettu että kasvikset vähentävät verenpaine- ja

sokeritautia ja voivat ehkäistä liikalihavuuden aiheuttamia ongelmia. (Ijäs & Välimäki 2008,11.)

Itämeren ruokavaliossa painotetaan kasvisten tärkeyttä. Varsinkin ajatuksena on vuodenaikojen huomioiminen. Kesäaikana saamme kotimaisia kasviksia vaihtelevasti ja runsaasti. Talvisin pääpaino on kotimaisilla juureksilla ja etenkin kaalikasveilla juuri tämän saatavuuden vuoksi.

Kaalia pidetään yhtenä terveysvaikutteisena elintarvikkeena. Sen sisältämää luteiinimistä antioksidanttia on pidetty hyvänä silmien terveydelle. Samoin kaalien glukosinolaattisten väriaineiden on todettu tutkimuksissa ennaltaehkäisevän maha- ja suolistosyöpien syntyä. Kaalit kuuluvat myös ravintoarvoiltaan rikkaimpiin kasvikunnan tuotteisiin. Niistä saadaan esimerkiksi A- vitamiinien esiastetta, B-ryhmän vitamiineja sekä E- ja K- vitamiineja. Kaalista saatavat merkittävät kivennäisaineet ovat rauta, seleeni, kalium, kalsium ja mangaani. Kaalin sisältämällä kuitupitoisuudella on merkittävä osuus, puhuttaessa suolistosairauksien ehkäisystä ja vaikutuksesta alentaa kolesterolitasapainoa. (Kirstilä & Seger 2011, 27–28.) Kaalia voidaan hyödyntää monipuolisesti ja edullisesti ympäri vuoden. Se muuntautuu salaattipöytiin, hapantuotteeksi sekä haudutettuna lämpimiin ruokiin.

3 Itämeren ruokavalio käsitteenä

Täällä pohjolassa on paljon hyviä ruoka-aineita, joista voidaan koostaa terveellinen Itämeren ruokavalio. Esikuvana tälle voidaan pitää Välimeren ruokavaliota, mikä on ollut käsitteenä ja puheenaiheena jo yli kaksikymmentä vuotta. Pohjoismainen ruokavalio käsittää monipuolisesti läheltä tuotettuja, paikallisilta tuottajilta saatuja raaka-aineita. Ruokavalio sisältää monipuolisesti täysjyväviljoja, juureksia ja vihanneksia, marjoja ja kaloja sekä riistaa. Ruokavalion punaisenalankana voidaan pitää, että syömme vuoden aikana sitä mitä luonto meille tarjoaa. Söisimme juureksia talvella, marjoja ja vihanneksia kesäaikana. Pohjoismaisuus tarkoittaa raaka-aineiden muokkaamista täysipainoiseksi ateriaksi suosien paikallista tarjontaa, perinteitä kunnioittavaa ja kauden makuja noudattavaa reseptiikkaa. (Hahnemann 2010, 9.)

Itämeren ruokavaliossa ruuan raaka-aineet tullaan keräämään ruokakolmion osista. Itse kolmio jakaantuu kolmeen osaan. Alaosaan on koottuna päivittäin käytettävät raaka-aineet, kuten kasvikset, juurekset, täysjyväviljavalmisteet ja kasviöljyvalmisteet. Keski-kohta koostuu taas viikoittain syötävistä tuotteista, kuten kaloista, vaaleasta lihasta, juustoista ja pähkinöistä. Pyramidin kärjen muodostaa harvemmin käytettävät raaka-aine joita ovat esimerkiksi punainen liha, makeiset ja alkoholi. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Itämeren ruokakolmio. (Diabetesliitto 2012. Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä)

Kun katsotaan tavallista Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kokoamaa ruoka-aine kolmiota (Kuvio 3.) ja verrataan sitä Itämeren ruokavalion kolmioon, huomataan selkeästi, että Itämeren ruokavaliossa pääpaino on kasvisten, marjojen ja vihannesten käytössä ennen viljatuotteita, kun taas ravitsemusneuvottelukunnan kolmiossa nämä osa-alueet ovat toisin päin. Kolmioiden kärkipäät myös eroavat sillä että Itämeren ruokavaliossa lihan ja varsinkin punaisen lihan osuus on huipulla, kun taas ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa löytyvät rasvat ja öljyt.



Kuvio3. Tavallinen ruokakolmio.
(Valtionravitsemusneuvottelukunta.
2012b)

Ravitsemusneuvottelukunnan kolmio toimii kuten ruoka-aineympyrä, jokaisesta osuudesta otetaan päivittäin jotain. Aterian koostaminen aloitetaan alhaalta, jossa ovat runsaat hiilihydraatinlähteet, joita täydennetään kasviksilla. Kolmannesta kerroksesta löydetään proteiinit ja ylätasolla on ravintorasvat. (Leipätiedotus, 2013b.)

3.1 Vertailu Välimeren ruokavalioon

Välimeren ruokavaliossa ruokavalio koostuu vihanneksista, hedelmistä ja täysjyväviljasta. Oliiviöljyä käytetään pääsääntöisesti ruuan valmistuksessa ja säännöllinen kalan syöminen sekä viinin juominen on yhteistä jokaisessa Välimeren maassa. Välimeren ruokavaliossa ruuan energiatiheys on selkeästi pienempi kuin tavallisessa länsimaisessa ruokavaliossa. Kuten edellä mainittu, on ruokavaliossa pääsääntöisesti käytettävät raaka-aineet tuotettu lähiseuduilta ja terveysedut eivät kaipaa eksoottisia tuontiruokia. Pohjoismaiset asiantuntijat kehittivät Itämeren ruokavaliota vuonna 2011. Ruokavali-

on kriteereinä käytettiin Välimeren ruokavalion periaatteita. (Aro, Heinonen & Ruuskanen 2011, 32.)

Välimeren ruokavalio on jo vuosikymmenten ajan ollut tutkinnan kohteena. Tunnetuimpia ja pitkäkestoisempia tutkimuksia on Harvardin yliopiston tekemän tutkimus Nurse`s Health Study, joka keskittyi naisten terveyteen ja jossa tutkimukseen osallistuneet henkilöt noudattivat Välimeren ruokavaliota. Tutkimus toteutettiin vuosien 1976–1989 välisenä aikana. Tämän tutkimuksen mukaan havaittiin Välimeren ruokavaliolla olevan edullisia vaikutuksia syövän sekä sydän – ja verisuonitautien ehkäisyssä. (The Nurses Health Study 2011.)

3.2 Tutkimukset Itämeren ruokavaliosta

Pohjoismaiden ministerineuvoston rahoittama Uusi pohjoismainen ruoka-ohjelma on luotu lujittamaan yhteispohjoismaista ruokakulttuuri-identiteettiä. Ohjelman kriteereissä mainitaan, että ruuan tulee olla puhdasta, selkeää, turvallista ja eettisesti tuotettua. Näiden ajatusten pohjalta on Itämeren ruokavaliota koostettu ja sen käyttöä on tutkittu niin Tanskassa kuin Suomessakin. Suomessa tutkimukseen on osallistunut Itä-Suomen yliopisto, Oulun yliopisto sekä Valtion Teknillinen Tutkimuskeskus (VTT). (Mäkelä 2013.)

3.2.1 Tanskalainen Opus-tutkimus

Tanskassa on tutkittu tanskalaisten lasten optimaalista hyvinvointia, kehitystä ja terveyttä uuden pohjoismaisen ruokavalion avulla. Ruokavaliossa on kiinnitetty huomiota lihan pienempään määrään, kasvisten selkeään lisäämiseen, runsaskuituisten viljojen ja lähialueilta tuotettujen kalojen tarjoamiseen. Yhtenä lähtökohtana on katsottu myös luomutuotteiden ja ruuan lisääineettomuuden suosimista mahdollisuuksien mukaan. Tanskalaistutkija Thomas Meinert Larsenin mukaan uutta pohjolan ruokavaliota on kehitelty Välimeren ruokavalion opein. Sen on todettu olevan yhtä terveellinen, ekologisempi ja helpommin toteutettavissa kun ajatellaan, että raaka-aineet ovat lähialueilta tuotettua. Eli tavoitteena on yhdistää ruuan maku, terveellisyys ja vähäinen ympäristökuormitus. (Luova, 2011.)

Opus-tutkimukseen osallistuneet henkilöt valitsivat elintarvikkeensa uuden pohjoismaisen ruokavalion mukaan ja vertaisryhmä tavallisen tanskalaisen mallin mukaan. Kumpikin ryhmä sai opastusta oikeisiin valintoihin ja osallistuivat ruuanvalmistuskursseille. Ruuan syöntimääriin ei annettu rajoitusta. Ne henkilöt jotka noudattivat uusia pohjoismaisia ruokasuorituksia, huomasivat jo kolmen kuukauden jälkeen, että ryhmän paino oli pudonnut ja rasvaprosentti pienentynyt enemmän verrattuna ryhmään, joka söi perinteisten tanskalaisten ruokasuositusten mukaan. Pohjolan uuden ruokavalion mukaan ruokiaan valinneiden paino putosi keskimäärin 3,1 kiloa ja tanskalaiseen tapaan valinneiden 1,6 kiloa. (Luova, 2011.)

3.2.2 Itä-Suomen Yliopiston Sysdiet-tutkimus

Vuonna 2007 toimintansa aloittaneen pohjoismaisen ruuan, ravitsemuksen ja terveyden huippuyksikkö SYSDIET:n tavoitteena oli selvittää pohjoismaiden ruokavalion terveyttä edistäviä ominaisuuksia. Samoin haluttiin tutkia voitaisiinko pohjoismaisista raaka-aineista koostaa vastinetta terveyttä edistävälle Välimeren ruokavaliolle (Kalaoja 2013, 28–29). Tutkimus toteutettiin Suomessa, Ruotsissa, Tanskassa ja Islannissa. Suomesta mukava olivat Itä-Suomen yliopisto, jolla oli koordinoituvastuu ja Oulun yliopisto. VTT osallistui näytteiden analysointiin. (Poutanen, 2013.)

Professori Matti Uusituvan johtamaan tutkimukseen osallistui 200 tutkittavaa ja tutkimuksen kesto oli 18–24 viikkoa. Kriteerinä tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä piti olla todettuna häiriintynyt sokeriaineenvaihdunta. Henkilöt noudattivat koko tutkimuksen ajan joko terveellistä pohjoismaista ruokavaliota tai tavanomaista ruokavaliota. Tavanomaisessa ruokavaliossa suosittiin vähäkuituisia viljatuotteita, voita tai muuta maitorasvapohjaista levitettä, eikä kiinnitetty huomiota niinkään raaka-aineiden laatuun. Näiden kahden ruokavalion vaikutuksia koehenkilöillä verrattiin keskenään. Saatujen tulosten mukaan pystyttiin osoittamaan, että pohjoismaisista aineksista koottu terveellinen ruokavalio parantaa muun muassa kolesteroliarvoja ja pienentää sepelvaltimotaudin riskiä. Selkeästi ruokavalio vähentää metabolisten oireyhtymään liittyvän tulehdustekijän määrää (Uusitupa 2013)

Tulosten perusteella tutkijat voivat todeta, ettei ruokavalion tarvitse olla eksoottinen Välimeren ruokavalio ollakseen terveellinen, vaan kotimaisista raaka-aineista voidaan edullisesti ja helposti rakentaa terveyttä edistävä kokonaisuus. Yhtenä valttina kuluttajien näkökulmasta on myös se seikka, että osan aineksista voi hankkia ilmaiseksi, esimerkiksi sienestämällä ja marjastamalla (Kalaoja 2013, 28–29).

Uudet Pohjoismaiset ruokasuositukset julkaistiin lokakuussa 2013. Näissä suosituksissa pyritään kiinnittämään entistä paremmin huomiota ruokavalion kokonaisuuteen ja laatuun. Myös painotetaan ruoka-aineiden merkitystä ravintoaineiden lähteenä sekä ravintoaineiden merkitystä terveyteen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013b.)

Kun tutustuin tähän Itämeren ruokavalioon tarkemmin, ihmettelen miksi emme voisi myös täällä Suomessa puhua Pohjoismaisesta ruokavaliosta. Aineistoon perehtyessä huomasin että Tanskassa ja Ruotsissa pohjoismainen ruokavalio on saanut suurta huomiota ja se on otettu yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi ravitsemuskeskusteluissa. Suomessa käytettävä termi Itämeren ruokavalio on vieras, eikä nimenä mitenkään houkutteleva, koska se tuo mieleen julkisuudessa velloneet keskustelut Itämeren huonosta tilasta. Tämän vuoksi ihmetyttää miksi on haluttu ottaa tämä ruokavalion nimeksi. Ilmeisesti välimerenmaat kun käyttävät Välimeren ruokavalio käsitettä, niin me suomalaiset olemme halunneet käyttää omasta ruokavaliosta nimeä Itämeren ruokavalio. Se jää nähtäväksi kuinka hyvän suosion tämä ruokavalio tulee saamaan.

4 Itämeren ruokavalio reseptit ammattikeittiöille

Tässä osuudessa opinnäytetyötäni esittelen toiminnallisen osuuden Itämeren ruokavaliosta ammattikeittiön näkökannalta. Kuvaan koko prosessin suunnittelusta aina johtopäätöksiin asti. Alla olevassa aikajanassa on havainnollistettu reseptikilpailun eteneminen.



Kuvio 4. Aikajana kilpailuprosessista

4.1 Ammattikeittiöosaajat ry

Olin yhteydessä toukokuun (2012) alussa Ammattikeittiöosaajat ry:hyn (aiemmalta nimeltään Suurtalousalan yhteistyöjärjestö – Fida ry), joka oli julkaissut huhtikuussa kaikille jäsenilleen suunnatun reseptikilpailun ”Innostu Itämeren ruokavaliosta!”. Kilpailun ideoijana oli yhdistyksen toiminnanjohtaja, joka kertoi että kilpailun lanseeraaminen syntyi hänen lukemistaan artikkeleista ja Itämeren ruokavalion ympärillä käydyistä keskusteluista. (Liite 1.)

Ammattikeittiöosaajat ry toimii valtakunnallisena ravitsemisalalan asiantuntija- ja täydennyskoulutusjärjestönä. Järjestö edistää jäsentensä toimialojen yhteiskunnallista arvostusta, ottaa kantaa alan ajankohtaiskysymyksiin ja välittää ajantasaista tietoa ruokapalveluammattilaisten työn tueksi. Jäsenistöön kuuluvat alan esimies-, tuotanto-, opetus-, neuvonta-, tuotekehitys- ja markkinointitehtävissä toimivia henkilöitä. Yhdistyksellä on eri puolella Suomea 15 alueyhdistystä ja noin 1600 jäsentä. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen sekä valtakunnallisten että alueellisten asiantuntija- ja koulutustapahtumien foorumin. Yhdistyksessä jäsenet tapaavat ammattikeittiöalaa laajasti edustavia kollegoitaan ja nämä ta-

paamiset tuovat laaja-alaisempaa näkökulmaa työhön ja opintoihin. Samalla voidaan verkostoitua eri sektoreiden kanssa.

Yhdistys pitää yhteyksiä erilaisiin sidosryhmiin, kuten alan oppilaitoksiin ja korkeakouluihin, tutkimuslaitoksiin ja viranomaisiin, rinnakkaisjärjestöihin sekä kauppaan ja teollisuuteen. Yhdistys on siis sitoutumaton asiantuntijaorganisaatio. Järjestö toimittaa neljä kertaa vuodessa ilmestyvää Ammattikeittiö Osaaja jäsenlehteä, jonka teemoissa pureudutaan paitsi yhdistyksen toimintaan, myös ravitsemusalaan laajemminkin ajankohtaisin artikkelein ja haastatteluin taustoitettuina. Myös yhdistyksen ylläpitämällä www-sivuilta, amko.fi ja herkkuummatti.fi, on päivittäin luettavissa ajankohtaisia ruoka- ja ravitsemusalan uutisia. (Huhtala. 2013a.)



Kuvio 5. Ammattikeittiöosaajat ry – logo.(Amk 2012)

4.2 Reseptien laadinta

Kun kehitellään uusia reseptejä ja laaditaan ruokaohjeita, tulee niiden olla selkeitä ja helposti muunneltavia, jotta ne ohjaavat työskentelyä ja kannustavat itsenäiseen ajatteluun. Ohjeen nimi kertoo reseptin pääraaka-aineen sekä ruokalajin. Ohje itsessään kertoo koko valmistusprosessin, tarvittavat raaka-aineet siinä järjestyksessä kuin niitä tul- laan tarvitsemaan, kuinka monelle resepti on suunniteltu, tarkat mittaussmäärät ja val- mistus lämpötilat sekä kokonaisvalmistukseen käytetyn ajan. (Ahti & Junno-Uski 2012, 9-11.)

Valion koekeittiöstä vastattiin kysymykseen millainen on hyvä resepti seuraavanlaisesti:

Meille valiolaisille on tärkeää että ohje on testattu ennen reseptin julkaisua. Ohjeen tulee olla toimiva ja selkeästi kirjoitettu. Vaikka ruoanlaiton perusosaamistaitoja tulee omata, niin silti ohjeen tulee olla sellainen, että sen avulla kuka tahansa pystyy tekemään ja on-

nistumaan vaikka ei olisi ennen kyseistä ruokaa tehnyt. Laadullisesti hyvä ruokaohje on ajankohtainen tai sesonkiin sopiva. Raaka-aineet ovat helposti saatavilla ruokakaupoista ja ne ovat hintatasoltaan huokeita. Ruoka-ohje tulee olla selkokielen ja informatiivinen valokuva on osa hyvää reseptiä

Tärkeimpänä kannattaa muistaa, että ruokaohje ei voi olla hyvä, jos sitä ei ole kokeiltu. Esimerkiksi suorat käännöskeittokirjat ovat harvoin onnistuneita. Ohjeet on yksinkertaisesti pakko testata ja vielä suomalaisilla raaka-aineilla, ennen kuin voidaan luottaa ohjeiden toimivuuteen: toteaa Valion koekeittiön tuoteasiantuntija. (Jaakkola 2013.)

Itse nostaisin valokuvien tärkeyden esille. Jos reseptissä on mukana valokuva uskon että se saa helpommin myös ihmiset testaamaan reseptiä. Kuvan täytyy mielestäni olla värikäs ja houkutteleva. Toisaalta myös sellainen, että siitä saa vaikutelman että kuka tahansa onnistuu luomaan samanlaisen. Liitteenä 2 on reseptikilpailu ohjeista tehty vihkonen, jossa mielestäni on pystytty tuomaan reseptien houkuttelevaisuus ja teemanmukainen mielikuva hyvin esille. Vihkonen on saatavissa seuraavasta nettiosoitteesta http://www.herkkuammatti.fi/pdf/Amko_esite6s_lowres.pdf

4.3 Innostu Itämeren ruokavaliosta !- reseptikilpailu

Ammattikeittöosaajat ry halusivat haastaa alan opiskelijat ja ammattikeittiöissä jo toimivat henkilöt suunnittelemaan lounas menuita Pohjoismaista ruokaperinnettä kunnioittaen, Itämeren ruokavaliota noudattaen ja suosimalla sesongin mukaisia raaka-aineita.

Tehtävänantoon kuului, että kilpailijoiden oli suunniteltava 50 hengelle lounasmenu, josta löytyisi pääruoka, salaatti ja jälkiruoka. Menu piti nimetä ja sille piti laskea annoksen kokonaisenergiämäärä sekä pääravintoaineiden suhteellinen osuus. Työstä piti selvittää miten se sopii Itämeren ruokavaliioon ja miten se vaalii pohjoismaiden ruokaperinnön vaatimuksia. Ideana oli myös sesonginmukaisuus sekä tuoreiden ja puhtaiden raaka-aineiden käyttö. Ehdotelma piti kuvata ja lähettää koko kokonaisuus toukokuun (2012) loppuun mennessä Ammattikeittöosaajille.

4.6.2012 tapasin ensimmäistä kertaa toimeksiantajani Ammattikeittöosaajien tiloissa. Tällöin käytiin läpi tehtävänantoa ja jo tulleita reseptejä. Koska kilpailuehdotuksia oli

määräpäivään mennessä tullut niin vähän, päätimme jatkaa kilpailua vielä kesäkuun loppuun asti. Oma roolini tulevassa kilpailuprojektissa on toimia heti alusta lähtien yhtenä reseptien kommentoijana ja arvioijana. Varsinkin toimeksiantajani odottivat palautetta itse reseptien laadinnasta ja ymmärtäisimmekö miten resepti pitäisi toteuttaa. Sovittiin, että elokuun alussa palaisimme asiaan ja sitä ennen selvittelisin mahdollisuutta reseptien testaukseen Espoon Cateringin Vanttilan koulun toimipisteessä, jossa itse työskentelen ruokapalveluesimiehenä. Testaus päiväksi sovittiin 11.9 klo 13.00 alkaen. Maistelijoina ja arvostelijoina toimisi ammattilaisraati johon kuului Ammattikeittiöosaajien yhteistyökumppaneita ja Vanttilan koulun kotitalousryhmistä valittu nuorisoraati. Nuorisoraadin valitsijana toimisi koulun kotitalousopettaja. Yhdessä Ammattikeittiöosaajien projektipäällikön kanssa valmistaisimme testattavat reseptit ja saisin antaa omat kokemukseni testauksesta, että reseptien toimivuudesta ammattilaisraadille. Nämä perustelut tultaisiin huomioimaan myös voittajaa valittaessa.

Heinäkuun lopussa käytiin sähköpostikeskustelua tulleista menu vaihtoehtoista. Kilpailuun oli tullut vain kuusi työtä ajoissa, joissa vain yhdessä työssä oli käytetty lihaa pääraaka-aineena. Itse huomasin, että suoraa hyvää kokonaisuutta oli vaikea löytää, jokaisesta menusta teki mieli maistaa joitain yksittäisiä osia. Asia jätettiin vielä hautumaan lomien ajaksi. Elokuussa kokoonnuttiin yhdessä Vanttilan koulun kotitalousopettajan ja Ammattikeittiöosaajien projektipäällikön kanssa läpikäymään menuja ja testattavaksi erottui kolme vaihtoehtoa; Menu 2 Mer Baltique, Menu 3 Sataedu ja Menu 4 ISS.

4.4 Menu 2 Mer Baltique

Tämän työn oli laatinut Mikkelin seurakuntayhtymän emännät Susiniemen leirikeskuksesta. Heidän valttinaan oli Puumalan kirjolohi, mikä oli todellista lähiruokaa:

- Aurinkoinen ruismurulla hunnutettu lohi
- Yrttiset punajuuripölkyt
- Perunasose
- Ituinen Vihersalaatti
- Tyrnikiüsseli poutapilvellä

Keskustelussa otettiin seuraavia näkökulmia esille:

Hyvänä puolena katsottiin kokonaisuuden värimaailman ja lohi vaikutti jo reseptinäkin sellaiselta, että teki mieli kokeilla ja maistaa. Muutenkin kokonaisuus sopi hyvin käytettäväksi suurkeittiöiden eri-ikäisten asiakaskunnan tarpeisiin.

Miinuksina kirjattiin resepteissä mainittujen kermojen ja voin käyttöä, ajatellen että kyseessä on kuitenkin Itämeren ruokavalio, jota Sydän- että Diabetesliitto kampanjoi terveyttä edistävänä ruokavaliona. Samoin huomio kiinnittyi itujen käyttöön, joka ainakin Espoossa on kielletty päiväkotij- ja koulumaailmassa ilman kuumennusta. Punajuuri pölkkyjen kohdalla mietitytti yrttien pienehkö määrä. Ohjeessa oli punajuuria yhteensä neljä kilogrammaa ja siihen tulisi vain kolme grammaa yrttejä, silmämääräisesti tämä tuntui väärältä suhteelta. Samoin työohjeet olivat hieman puutteellisia. Reseptiikkaan toivottiin tarkennusta.

4.5 Menu 3 Sataedu

Tämän kokonaisuuden oli laatinut kaksi suurtaloukokki opiskelijaa Ulvilasta. Heillä oli pääraaka-aineena ahven.

- Sipulipesto-ahven
- Lohkoperunat
- Sitruunakastike
- Lämminkasvis-sekoitus
- Vihersalaatti ja sinappinen salaattinkastike
- Nokkossämpylät
- Tyrnikerroskiisseli

Tämän kokonaisuuden kohdalta keskusteltiin seuraavaa. Hyvänä puolena todettiin kalana käytettävä ahven, mikä hieman kyllä hinnan puolesta mietitytti. Lämmin kasvislisäke kaaleineen ilahdutti kovasti.

Hieman oudoksuttiin lohkoperunoita, mutta pääteltiin, että kun kyse on nuorista tekijöistä. He ovat ilmeisesti ajatelleet, että peruna tässä muodossa maistuu nykynuorille parhaiten. Ajatus kuvaa hyvin ruokakulttuurin muutosta. Menun nimen kanssa oli hieman myös hämmennystä. Pesto-nimi oli hieman harhaanjohtava, vielä kun ohjeessa ei ollut peston valmistukseen muita ainesosia kuin sipulia, tilliä, sitruunamehua ja soke-

ria, eli öljy puuttui. Ajattelimme tämänkin olevan nuorien halua tuoda uutta näkemystä jo totutulle tuotteelle. Resepteissä käytetyt pinjan siemenet johdattelivat ajatuksia enemmänkin Välimeren alueelle. Mutta toisaalta molemmissa ruokavalioissa suosittelaan pähkinöiden ja siementen käyttöä.

4.6 Menu 4 ISS

Tämän kokonaisuuden oli laatinut henkilöstöravintolapuolen edustajat. Heillä päätuotteena oli kotimainen hauki. Tässä kokonaisuudessa oli ajateltu annosta sekä lautastarjoiluna että linjasto-otona.

- Talkkunajauhoilla leivitetty hauki
- Kasviksia ja ”kesäkeitto” lientä hauelle
- Kaali-savojijinkaali- kurkkuraaste
- Kaura- Spelttinäkkäri
- Mustikka- mustaherukkashotti ja vaniljavaahto

Tämä kokonaisuus katsottiin uutuusarvoa tuottavaksi, päätuotteena hauki, jota harvemmin näkee suurkeittiöpuolella, mutta on kuitenkin edullista. Mustaherukan ja mustikan yhdistämien oli todella hyvä ajatus, ja jos ajateltaisiin, että pystyttäisiin käyttämään aina kotimaisia tuotteita joita ei tarvitsisi kuumentaa, olisivat kaikki vitamiinitkin tallella. Niin sanottuna miinuspuolena todettiin, että reseptit ovat hieman monimutkaisia ja kaipaavat tarkennusta tai jopa korvaavia tuotteita. Esimerkiksi: valmiskasvisliemi ”kesäkeitto”- liemeksi hauelle tulisi säästämään valmistusaikaa. Jälkiruuan kohdalla tosiaan askarrutti kotimaisten marjojen saanti ja niiden hinta suurkeittiölle.

5 Yhteenveto resepteistä

Yhteenvetona todettiin, että testaisimme kaikkien menukokonaisuuksien pääruuat ilman lämpimiä lisäkkeitä ja jälkiruuat. Menuissa 2 ja 3 tarjoaisimme yhteisen perunalisäkkeen työmäärän helpottamiseksi. Yhdessä koulumme kotitalousopettajan kanssa pohdimme koko tehtävänantoa. Mielestämme se oli erittäin laaja ja aika vaikeakin. Ajattelemmeko vain kotimaisuuden lähtökohdista vai voimmeko ajatella yleisesti Itämeren alueen muitakin maita ja heidän omia hyviä herkkujaan?

Toisaalta myös yhtenä lähtökohtana pohjoismaiden ruokakulttuureissa oli riistaruuat, mutta vain yhdessä menuehdotuksessa kaikista kilpailijoista oli lihavaihtoehdon kautta lähdetty rakentamaan menuehdotelmaa. Kaikissa menuehdotuksissa korostui selkeästi kotimaisuus ja lähialueen raaka-aineet. Marjoista olisimme kaivanneet enemmän juurimustikan ja puolukan taakse kytkettyjä ohjeita, valituissa kolmessa menussa oli kahdessa jälkiruuan pääraaka-aineena tyrni. Kokonaisuutena kolmekärki vaihtoehtoa oli tehnyt ison työn jo pohtiessaan tehtävänannon mukaan miten heidän ehdotelmat istuvat koko Itämeren ruokavalio ajatukseen.

Itse resepteihin kaipasin hieman tarkennusta ja selkeyttä. Lämpötiloissa ja paistoajoissa oli puutteita. Hyvänä asiana koin kuitenkin valokuvien liittämisen kilpailutöihin. Raikkaat värit ja hyvä sommittelu antoi hyvän ensivaikutelman. Näissä kolmessa testattavassa kokonaisuudessa oli hyvin perehdytty tehtävänantoon ja vielä pienellä ”viilauksella” saimme hyvät reseptit testattavaksi.

Nämä päätelmät teimme ennen testauksia ja kuten Ammattikeittiöosaajat ry:n projektipäällikkö totesi edellisten reseptikilpailuiden kokemuksina, että hyvältä tuntuva resepti on jollain tavalla erikoisen makuinen ja kokonaisuudet voivat tuottaa yllätyksiä.

5.1 Esivalmistelut

Edellisenä päivänä tehtiin esivalmisteluja Vanttilan koululla Espoossa. Ruokailijoita olisi n. 20 hlö. Jokaisen menun kohdalla pienennettiin ohjeita, mutta kaikkia reseptien raaka-aineita käytettiin ja tehtiin juuri niin kuin ohjeissa luki. Toisaalta tämä oli itselle helppoa, teki niin kuin ohjeessa oli, miettimättä miten itse olisi kenties joitain asioita tehnyt tai ehkä joitain mausteita lisännyt.



Kuvio 6. Reseptien pienentämistä Vanttilan koululla 10.9.2013 Kuva: Kulomaa

Mer Baltique

Ruishunnutettu lohi oli mielenkiintoinen ja helppo esivalmisteltava. Jälkiruokana oli tyrnikiisseli samoin kuin Sataedunkin menuvaihtoehdossa. Nämä kaksi kiisseliä erosivat koostumukseltaan ja makeudeltaan huomattavasti toisistaan. Mer Baltique:n kiisselissä oli suurusteena Maizena Hedelmä tärkkelys, joka teki kiisselistä erittäin paksun ja todella kiiltävän. Samoin sokerin maku ”hautasi” itse tyrnin maun, mutta valkosuklaisen poutapilven kanssa uskoin, että kokonaisuus toimisi.

Sataedu

Sipulipestoahvenet kuulostivat todella mielenkiintoiselta, ja täytyy todeta, että sipulipesto sekä valmistukseltaan, että maultaan yllätti todella positiivisesti. Kuinka yksinkertaisista raaka-aineista saatiin helposti jännä, hieman makean makuinen, yhdistelmä. Mutta vielä emme tienneet miltä tämä tuote kypsennettynä maistuu. Kuten jo edellä totesin,

oli tälläkin ryhmällä jälkiruokana Tyrnikerroskiisseli. Tämä tyrnikiisseli suurustettiin perunajauhoilla joten se oli hieman harmaampi ja ohuempi, eikä niin makea. Kerroskiisselin maitopohjainen osuus oli tuolla ohjeella erittäin mauton ja vetisen oloinen.

Iss

Kasviksia ja kesäkeittolientä haulle oli ehdotelmista runsastöisin ja sanoisinko haastavin. Ohje oli moniosainen ja sisälsi useita raaka-aineita verrattuna edellisiin. Hauki sai mielenkiintoisen kuorrutuksen talkkunasta. Mietimme, että annos toimii selkeästi paremmin lautasannoksina kuin linjastossa seisovana gn-vuokaruokana. Salaatissa oli selkeästi enemmän esivalmisteluvaiheita, mutta se erosi maultaan huomattavasti seuraavana päivänä muista ja oli melko helppo ja nopea yhdistää komponentit toisiinsa. Jälkiruokana oleva mustikka-mustaherukashotti oli erittäin hyvä ja helppo valmistaa. Hunajan ja kanelin yhdistelmä sekä mustaherukan raikkaus toi hyvän vivahteen tuotteen. Voisi hyvinkin käyttää vaikka alkushottina jossain kesäjuhliissa.



Kuvio 7. Valmiita komponentteja esivalmistelupäivänä 10.9.2012. Vanttilan koulu. Kuvat. Kulomaa

5.2 Reseptien testaus ja arviointi

Tiistaina kokoonnuimme Vanttilan koulun kotitalousluokkaan. Nuorisoraatiin oli kotitalousopettaja valinnut 11 oppilasta 6-9 luokkalaisista ja Ammattikeittiöosaajien muodostama ohjausryhmään kuului: Ylitarkastaja Maa- ja metsätalousministeriöstä MMM, Sodexhon koulutussuunnittelija, opetusneuvos Opetushallituksesta, tuotantopäällikkö KRA:n edustajana, asiakaspalvelupäällikkö Espoo Cateringistä, Ammattikeittiöosaajat Ry:n toiminnanjohtaja sekä projektipäällikkö

Maisteltuaan kaikki kolmea vaihtoehtoja ohjausryhmä kävi läpi jokaisen menukokonaisuuden erikseen läpi ja kokonaisuutena voitiin todeta, että jokaisessa oli jotain hyvää, mutta selkeästi parhaimman kokonaisuuden oli tuonut esille Mikkelin seurakunnan emännät ehdotelmallaan Mer Baltique. Ohjausryhmässä arvostettiin menun selkeää kokonaisuutta, kalan siistiä ulkonäköä ja ruisleivän erinomaista käyttöä. Kalan seuraksi sopii erittäin hyvin perunasose, joka toisi myös kosteutta lautaselle ja punajuurista saadaan kaunista väriä ja hyvää makua. Jälkiruuasta todettiin, että se vei kielen mensesään. Eli kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä ja yhtenä plussana todettiin, että pääruoka säilyi hyvän näköisenä vaikka useampikin otti vuoasta eikä tuote kärsinyt lämpöhäuteessä ”seisomisesta”. Samoin kiitosta raati antoi menun monipuolisesta käytöstä, eli se sopii hyvin erilaisille asiakaskunnille päiväkotilapsista vanhuspalveluiden piirissä oleville asiakkaille.

Nuorisoraadin mielipiteet voittajamenusta olivat, että ruishunnutettu lohi oli kiva idea, kala pysyi hyvin koossa ja kuorrute oli sopivan rapea, sopii hyvin kouluruokailuun. Jälkiruoka oli rakenteeltaan sopivan pehmeä, melko makea, mutta poutapilvi tasoitti makuja hyvin.



Kuvio8. Nuorisoraati arvioi ensimmäistä vaihtoehtoa Kuva: Kulomaa

Kahdesta muusta menukokonaisuudesta löytyi muutamia mukavia yllätyksiä kuten mustikka-mustaherukkashotti tai vihersalaatin raikkaus, mutta jos katsottiin kokonaisuutta oli selkeästi Menu Mer Baltique ylivoimaisesti ykkönen. Tuomaristoa myös yleisesti askarrutti raaka-aineiden hinta. Kuitenkin puhutaan menuista, joita voidaan kenties tarjota useamminkin kuin kerran vuoden aikana, eikä raaka-aineiden hinnat ole aina samoja, vaan hinnoissa voi olla suuria vaihteluja vuoden aikana. Samoin raaka-aineiden saanti mietitytti. Lohi on takuuvarmempi tuote kuin esimerkiksi hauki, joten tämäkin oli yksi kriteeri voittajaa valittaessa. Toisaalta olisi ollut toivottavaa, että jokin selkeästi kotimainen kala olisi voinut olla voittajien pääraaka-aineena.



Kuvio 9.Menu Mer Baltique. Kuva: Kulomaa

5.3 Omat päätelmäni testauspäivästä

En ole aikaisemmin ollut mukana vastaavanlaisessa tilaisuudessa, mutta mielestäni onnistuin ihan hyvin. Tuntui mukavalta testata uusia reseptejä ja miettiä miten nämä olivat syntyneet. Vaikeutena oli mielestäni se että saanko juuri sellaisen tuotteen kuin kilpailijat ovat ajatelleet, mutta toisaalta reseptien pitäisi olla niin ”idioottivarmoja”, että kuka tahansa pystyisi saamaan saman lopputuloksen. Samoin hyvin huomasin miten tuotteet käyttäytyivät lämpösäilytyksessä ja mitkä maut sopivat parhaiten yhteen. Itselleni sain monta hyvää ohjetta, joita todennäköisesti tulen jossain vaiheessa käyttämään. Kokonaisuus oli hyvinkin opettavainen ja palkitseva. Eniten opin juuri miten näitä reseptejä pitää laatia ja kuinka moni asia kuuluu yhteen

5.4 Palkintojenjakotilaisuus

Mikkelin seurakuntayhtymän emännille jaettiin Ammattikeittiöosaajat ry:n syysluentopäivillä 25.10 Helsingissä 1000€:n tunnustuspalkinto voittoisasta menuehdotelmastaan. Voittajat olivat hyvin yllättyneitä saamastaan huomiosta, mutta samalla myös iloisia että heidän ajatuksensa asiakkaille tarjottavasta parhaasta kotimaisesta ja ekologisesti ajatellusta ruuasta kantoivat näin hyvän hedelmän. Etelä-Savon seudulla on hyvät edellytykset lähiruoka- ja ekologiseen ajatteluun, koska sillä seudulla ollaan jo Portaatt luomuun-ohjelmassa tasolla neljä. Palkinnon heille luovutti eduskunnan lähiruokakerhon puheenjohtaja. Hänkin painotti onnittelupuheessaan kotimaisuuden ja lähiruuan suosimista ja tunnettavuuden lisäämistä suurkeittiöissä.

Itse olen samoilla linjoilla. Toivoisin ainakin, että suurkeittiöt voisivat enemmän käyttää kotimaisia tuotteita ja hyödyntää hyviä perinteisiä reseptejä ja näin omalta osaltaan vaalia kulttuuriarvojamme, mitkä liittyvät ruokaperinteisiimme.

6 Reseptien jatkohyödyntäminen ja johtopäätöksiä

Innostu Itämeren ruokavalio reseptikilpailusta on kulunut vuosi ja Ammattikeittiö osaajien toiminnanjohtajalta kysyttäessä millainen vastaanotto tälle hankkeelle on ollut, hän totesi, että kiinnostusta on ollut ja kaikki kilpailumateriaali löytyy herkkuummatti.fi – sivuilta (Huhtala 2013b).

Kilpailun voittajat kertoivat, että voittoisa menu on ollut ahkerassa käytössä pitkin vuotta. Mikkelin seudulla on pitempäänkin ollut trendinä kotimaiset ja lähialueelta tuotetut raaka-aineet, joten asiasta ei ole tarvinnut pitää suurempaa ”haloota” toteaa Mikkelin seurakuntayhtymän emäntä (Lappalainen 2013).

Itämeren ruokavalion reseptikilpailu on varmasti ollut yksi näkökulma kiihtyvään suomalaista ja puhdasta ruokaa puolustavaan keskusteluun, mitä ammattikeittiöissä parhailaan ollaan käymässä. Tämän päivän puheenaiheeksi on myös nostettu ruuan jäljitettävyyden ja läheltä tuotettujen raaka-aineiden saatavuus.

Tässä reseptikilpailussa haluttiin hakea juuri näitä vaihtoehtoja ja miettiä uusia mahdollisuuksia kausituotteidemme hyödyntämiseen.

Voidaan sanoa, että kaikista kilpailuehdotelmista löytyi jokin osa-alue, mitä ammattikeittiöt pystyvät hyödyntämään omissa ruokalistasuunniteluissaan. Yksinkertaisilla raaka-aineilla ja kotimaisilla tuotteilla saadaan erittäin hyviä ja maistuvia kokonaisuuksia. Vaikka itse Itämeren ruokavalio käsitettä ei käytettäisi ammattikeittiöissä, voidaan kuitenkin liputtaa kotimaisten raaka-aineiden puolesta ja resepteistä, joissa kunnioitetaan suomalaisia perinteitä. Reseptikilpailu toivottavasti toi lisävaihteita ja vaihtelua ruokalistasuunnitteluun kilpailuun osallistuneille ammattilaisille.

Tämän päivän kuluttajat ovat kiinnostuneita ruuan alkuperästä ja yhä enemmän keskusteluihin on noussut lähellä tuotetut raaka-aineet. Toisaalta tämä tuo myös haastetta ajatellen Suomea maantieteellisesti. Mikä on Etelä-Suomessa lähiruokaa? Onko sadan kilometrin säteellä tuotettu ruoka lähiruokaa kun vertaamme sitä esimerkiksi Itä-Suomea, missä tuotetut raaka-aineet kuljetetaan alle viidenkymmenen kilometrin säteeltä?

Itse ammattikeittiöpuolelle haasteensa tuo raaka-ainemäärien suuruus. Onko tuottajalla mahdollisuus toimittaa tarvittava määrä esimerkiksi kaalia valmiiksi pilkottuna keittiölle suoraan?

Ammattikeittiöillä on varmasti halukkuutta ja ammattitaitoa lähteä koostamaan ruokalistojaan kotimaisia raaka-aineita käyttäen ja suosien lähialueidensa tuottajia, mutta valittava tosiasia on, että joudutaan yhä enenemissä määrin kilpailuttamaan tuottajia ja tukkutoimittajia. Joudutaan miettimään hintaa, kuljetuksia, ympärivuotista saatavuutta ennen kuin voidaan edes ajatella laadullisia kokonaisuuksia. Tuottajille tämä tuo haastetta siinä, että pystyvätkö he tarjoamaan keittiöille ympärivuotisesti tasalaatuisia tuotteita ja pystytäänkö tuotteiden hinta pitämään huokeana. Keittiöiden hankintamenot pitää olla suhteellisen samat koko budjettikauden ajan. Omavalvontaohjeistus myös tuo tiettyjä haasteita keittiöille ja tuottajille. Tuotteen täytyy olla muun muassa tietyn ajan sisällä maasta nostettua, kasvikset pitää olla puhdistettuja, lihatuotteet mahdollisimman pitkälle kypsytettyjä. Myös pitää miettiä logistikkallisesti, kumpi vaihtoehto on parempi: se että yksi tai kaksi eri tukkuliikkeen autoa tuo tavaraa keittiölle vai se että tuotteita ja raaka-aineita tulee eri paikoista monella eri kulkuneuvolla.

Itse katsoisin niin, että edellä mainitut asiat pitää ottaa julkiseen keskusteluun. Näin saamme lisättyä näkyvyyttä ja eri puolien näkemyksiä asiasta. Näin kävi Vihdissä. Olimme pienellä joukolla pohtineet kuntamme resursseja ja mahdollisuuksia suomalaisen ja lähiruuan tarjoamisesta kuntamme ateriapalveluissa. Kun sitten kuulimme, että eräs valtuutettu oli tehnyt samasta asiasta valtuustoaloitteen, päätimme, että nyt järjestetään yhteinen, avoin keskustelutilaisuus, mihin kutsutaan kaikki valtuutetut, kunnanjohtaja, ateriapalvelupäällikkö ja lähialueiden tuottajat sekä muut asiasta kiinnostuneet. Jotta tämä tilaisuus ei olisi pelkästään vihtiläisten asia, kutsuimme mukaan myös eduskunnan lähiruokakerhon puheenjohtajan sekä positiivisena esimerkkinä Lahden Aterian ateriapalvelupäällikön. Lahden ateria on jo pitemmän aikaa tarjonnut kaupungin toimipisteissään läheltä tuotetuista tuotteista valmistettuja ateriakokonaisuuksia. Ilta oli mielestäni erittäin onnistunut ja saimme paikallisesti todella paljon näkyvyyttä. Myös kuntamme ateriapalvelupäällikkö sekä tuottajien edustajat pitivät tilaisuutta hyvänä koska kerrankin molemmat osapuolet saivat ”kasvot” ja annoimme alkusysäyksen mahdolliselle yhteistyölle. Lähiruoka ideologian ei tarvitse tapahtua hetkessä, vaan pieninä te-

koina voi aloittaa. Nämä pienet teot ovat esimerkiksi teemapäivät, -viikot tai syksyisin käytettäisiin kuntamme viljelijöiden ja tuottajien raaka-aineita. Toivomuksena olisi että, kaikki osapuolet voisivat osaltaan sitoutua tähän hankkeeseen ja myös isoimmat tukkuliikkeet miettisivät omia mahdollisuuksiaan tulla mukaan tällaiseen toimintaan. Jatko-toimina tälle työlle on perehtyminen, miten saisimme julkisiin ateriapalveluihin vietyä lähiruoka-ajatusta, mitä se vaatii tuottajilta ja tukkureilta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että Suomessa on erittäin rikas ja perinteikäs ruokakulttuuri. Aitoja makuja yhdistelemällä saamme arjenkin maistumaan juhlalta.

7 Lähteet

Ahti, H & Junno-Uski, M. 2012. Kokin ruokaohjeet. Sanomapro. Helsinki

Ammattikeittiöosaajat ry. 2012 Itämeren ruokapyramidi. Luettavissa:

<http://www.herkkuammatti.fi/pages/herkkuammatti-fi-etusivu/tietopankki/ravitsemussuositukset/11-tietopankki/118-itameren-ruokavalio>

Luettu: 16.1.2013

Aro, E. Heinonen, L & Ruuskanen, E. 2011. Väriä ja voimaa. Parhaat ruokavaliot diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä. Bookwell oy. Porvoo

Arktiset aromit. 2013. Luonnonmarjat – Puolukka. Luettavissa:

<http://www.arcticflavours.fi/fi/arktiset+aromit/marjat/luonnonmarjat/puolukka/>

Luettu 25.9.2013

Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi. Miksi ja miten. Art Hause Oy. Tallinna.

Hahneman, T. 2010. Syö terveellisesti ja nauti. Pohjoismainen ruokavalio. Quarrille Publishing Limited. Lontoo

Harju, J. 2007. Ravintoa sydämelle. WS Bookwell Oy. Juva

Huhtala, M. 2012a. Toiminnanjohtaja. Ammattikeittiöosaajat ry. Haastattelu, Masala 15.1.2013

Huhtala, M. 2013b. Toiminnanjohtaja. Ammattikeittiöosaajat ry. Sähköposti 26.8.2013

Ijäs, T & Välimäki, M-L. 2005. Tunne elintarvikkeet. 2 painos. Kustannusyhtiö Otava. Keuruu.

Jaakkola, P. 2013 Kuluttajaneuvoja. Valio Oy. Sähköposti 14.8.2013

Kalaoja, L. 2013. Ei Itämeren edemmäs kalaan - SYSDIET- tutkimus. Bolus 3/2013

Kirstilä, K. & Seger, R. 2011. Pieni suuri kaali. WSOY. Helsinki.

Korpela-Kosonen, K. 2013. Mikä on Itämeren Ruokavalio?. Maku-lehti. 3/2013

Lappalainen, T. 26.8.2013. Emäntä. Mikkelin seurakunta. Sähköposti

Leipätiedotus.2013a.Ruis. Luettavissa:

http://www.leipätiedotus.fi/tietoa_leivasta/vilja_ja_viljalajit/kotimaiset_viljalajit/ruis.

Luettu 21.9.2013

Leipätiedotus. 2013b. Ruokapyramidi. Luettavissa:

http://www.leipätiedotus.fi/tietoa_leivasta/ravitsemussuositukset_janiidentoteuttaminen/ruokavalinnatlautasella Luettu:22.9.2013

Luova, T. 2011. Pohjolan Uusi ruokavalio. Luettavissa:

<http://www.kiehuu.fi/sisalto/pohjolan-uusi-ruokavalio-lis%C3%A4%C3%A4-kaalia-marjoja-ja-perunaa-painonhallintaan> Luettu 13.6.2013

Mannonen, P. 2013 Ravitsemussuositukset uudistuvat. Kohti ekologisempaa ruokavaliota. Ammattiosaajien jäsenlehti. 3/2013.

Margariinitiedotus. 2007. Öljykasvit. Luettavissa: <http://www.margariinitiedotus.fi> Luettu 16.9.2013

Mäkelä, J.2013. Itämeren alueen ruokayhteistyön mahdollisuudet. Luettavissa:

<http://centrumbalticum.org/pulloposti/it%C3%A4meren-alueen-tuokayhteisty%C3%B6n-mahdollisuudet> Luettu: 25.9.2013

Parkkinen, K & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Otava. Keuruu

Piippo, S. 2011. Suomalaiset marjat. Kaikki metsän ja puutarhan lajit. Karisto. 2 painos. Hämeenlinna

Poutanen, K. 2013. Terveellinen Pohjoismainen ruokavalio on nyt tutkittu. Luettavissa: [http://www.vtt.fi/news/2013/itameren ruokavalio.jsp](http://www.vtt.fi/news/2013/itameren_ruokavalio.jsp). Luettu 25.9.2013

Ravitsemusneuvottelukunta. Pohjoismaiset ja kansalliset ravitsemussuositukset uudistuvat. 2012. Luettavissa. [http:// www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/)
Luettu: 4.4.2013

Ruuti, M. 2012. Oikeaa ravintoa minulle. Gummerus Kustannus Oy. Porvoo.

Ruokatietoyhdistys. 2011a. Itämerenruokavaliosta on tulossa käsite. Luettavissa: <http://ruokatieto.fi/uutiset/itameren-ruokavaliosta-tulossa-kasite>. Luettu 14.3.2013

Ruokatietoyhdistys. 2013b. Ruokavisa- vastuullisuus ruokaketjussa. Kalat. Luettavissa <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/elaintenhyvinvointi/elaimet-ja-elintarvikeiden-tuotanto/kalat> Luettu. 16.9.2013

Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Kustannusyhtiö Otava. Keuruu.

Soisalo, S & Voutilainen, E. 2010. Mustikka, ruis ja rypsi. Voimaruokaa Suomesta. Otava. 1 painos. Keuruu.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2013a. Ravitsemus on tärkeä osa elintapaisairauksien ehkäisyä. Luettavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa Luettu 5.8.2013

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2013b. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistettiin. Huomio koko ruokavaliossa. Luettavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=34351. Luettu 20.10.2013

The Nurses`s Health Study. 2011. Luettavissa:

<http://www.channing.harvard.edu/nhs/>

Luettu 27.4.2013

Törrönen, R. 2009. Marjojen terveysvaikutukset. Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus. Kuopion Yliopisto. Luettavissa:

http://www.tkk.utu.fi/extkk/ruokasuomi/materiaalit/materiaalit_hankesem_12-2009_Torronen.pdf. Luettu 21.8.2013

Uusitupa, M. 2013. Terveellinen Pohjoismainen ruokavalio on nyt tutkittu. Itä-Suomen yliopisto. Luettavissa: <http://www.uef.fi/fi/uef/-/terveellinen-pohjoismainen-ruokavalio-on-nyt-tutkittu>. Luettu. 18.6.2013

WWF.2012.Kalaopas. Luettavissa: <http://wwf.fi/kalaopas>. Luettu.25.9.2014

8 Liitteet

Liite 1. Innostu Itämeren ruokavaliosta

FIDA ry haastaa ammattikeittiöt suunnittelemaan ilmastoystävällisiä lounasmenuita pohjoismaista ruokaperinnettä kunnioittaen, Itämeren ruokavaliomallia noudattaen ja sesonginmukaisia raaka-aineita suosien. Itämeren ruokavaliomallin raaka-aineet ovat tutkitusti terveellisiä ja läheltä löytyviä.

**Reseptikilpailu
ammattikeittiöille**

Innostu Itämeren ruokavaliosta!

TEHTÄVÄ

Kehittele työssäsi 50:n hengen reseptiksi vakioitu lounasruokakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin ja jälkiruoan. Nimeä reseptisi. Laske annosten kokonaisenergiamäärä ja ilmoita pääravintoaineiden suhteellinen osuus. Valokuvaa lounaskokonaisuus ja lähetä kuva työsi liitteenä sähköisessä muodossa. Perustele työssäsi, miten annoksesi vastaa itämerellisen ruokavaliomallin ravitsemussuosituksia ja pohjoismaisen ruokaperinnön vaatimuksia.

Koostamme reseptikilpailun parhaista töistä viiden päivän lounasreseptiikan julkisen sektorin ruokapalveluissa, henkilöstöravintoloissa ja catering-yrityksissä toteutettavaksi.

OSALLISTUMINEN

Reseptikilpailuun voivat osallistua ammattikeittiöiden työntekijät tai yksittäiset työntekijät.

KILPAILUAIKA

1.2.-31.5.2012

TÖIDEN PALAUTUS

Lähetä työsi liitteineen sähköpostitse osoitteeseen info@fidary.fi otsikolla "Lounasruokakilpailu" tai postitse: Suurtalousalan yhteistyöjärjestö - FIDA ry, Eteläinen Salmitie 1, 02430 Masala.

Liitä mukaan nimesi / työryhmäsi jäsenten nimet ja yhteystietosi.

PALKINTO

Reseptikilpailun voittaja tai voittajatiimi palkitaan 1000 euron kannustuspalkinnolla.

Lisätiedot:

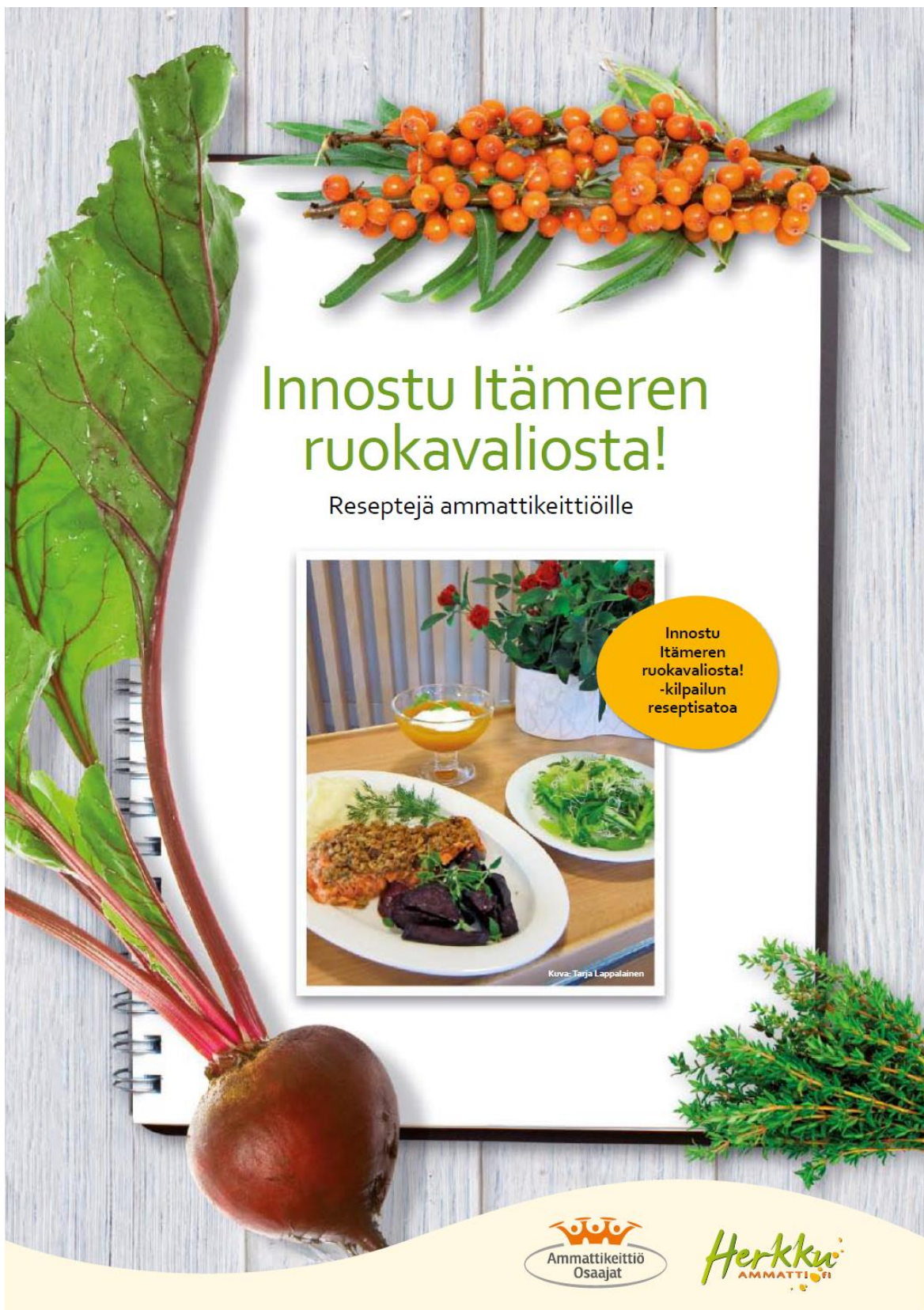
Projektihenkilö Virpi Kulomaa, FIDA ry
virpi.kulomaa@fidary.fi, 050 339 6844
Toiminnanjohtaja Marjut Huhtala, FIDA ry
marjut.huhtala@fidary.fi, 050 341 3957
www.herkkuammatti.fi, www.fidary.fi

Kilpailu on osa maa- ja metsätalousministeriön tukemaa ja FIDA ry:n koordinoimaa Laatukehänketta Ammattikeittiöalan imago-kampanjaa. Kampanjan yhtenä tavoitteena on nostaa esille ravitsemusalan toimijoiden erityisosaamista laadukkaana, turvallisen ja maittavan ruoan valmistajina erilaisille asiakasryhmille. Reseptikilpailun tuomaristo koostuu hankkeen ohjausryhmän jäsenistä.

Herkkua
AMMATTIÖI

SUURTALOUSALAN YHTEISTYÖJÄRJESTÖ
FIDA r.y.
FINNISH DIETETIC ASSOCIATION

Laatuketju



Innostu Itämeren ruokavaliosta!

Reseptejä ammattikeittiöille

Innostu Itämeren ruokavaliosta! -kilpailun reseptisatoa

Kuva: Tarja Lappalainen

Ammattikeittiö Osaajat

Herkku
AMMATTIÖ

Menu

Mer Baltique

Kilpailun voittajamenun ovat suunnitelleet Tarja Lappalainen ja Sari Torn. Reseptit 50:lle.



Kuva: Tarja Lappalainen

Aurinkoinen ruismurulla hunnutettu lohi

Puumalan kirjolohi, filee, ruodoton	6,820 kg
Suola	0,025 kg
Kalamauste, suolaton	0,010 kg
Rypsiöljy	0,500 kg
Ruismuru:	
Kasvirasva	0,400 kg
Ruisleipämurua	1 l
Ruishiutale	1 l
Auringonkukansiemen, kuorittu	1/2 l
Suola	0,010 kg
Tilli	0,100 kg

- Sivele lohifileet öljyllä ja ripottele pintaan mausteet. Voit myös paloitella fileet annospaloiksi.
- Paista yhdistelmämuunissa yhdistelmäpaistolla 160 astetta noin 20 min puolikypsäksi ja lisää kalan päälle ruismuru, jossa sulatettuun kasvirasvaan (tai voihiin) on lisätty muut aineet.
- Murun lisäyksen jälkeen paista vielä yhdistelmämuunissa kuiva-
paistolla 180 astetta noin 10 min. Koristele tuoreella tillillä.
- Tarjoile perunasoseen kera.

Yrttiset punajuuripölkkyt

Punajuuri	3,800 kg
Rypsiöljy	0,070 kg
Hunaja	0,100 kg
Suola	0,008 kg
Timjami, tuore	0,003 kg

- Käytä esikäsiteltyjä ja paloiteltuja punajuuria tai paloittele kuoritut punajuuret leikkaamalla ne ensin noin 1 cm paksuisiksi viipaleiksi pituussuunnassa. Käännä viipaleet ja leikkaa ne vielä pituussuunnassa pölkkyiksi.
- Sekoita punajuuripölkkyt öljyn ja mausteiden kanssa, paista / paahda punajuuret yhdistelmämuunissa kypsäksi kuivapaistolla 160 astetta noin 30 min.
- Lisää tuore timjami kypsien punajuurien sekaan ja koristeeksi.

Vihersalaatti

Kurkku, karkea raaste	1,000 kg
Amerikansalaatti, paloiteltu	1,500 kg
Ituja tai herneversoja	0,500 kg
Rucolaa	0,100 kg

- Valmista salaatti käyttövalmiista iduista. Niitä ei tarvitse pestä eikä pilkkoa. Itujen kuoriakaan ei tarvitse poistaa, sillä ne ovat hyvää kuituainesta. Voit halutessasi vaihtaa idut käyttövalmiisiin herneversoihin.
- Raasta tuore kurkku karkeaksi raasteeksi vihannesleikkurilla.
- Huuhtele ja valuta rucola.
- Kokoa salaatti kerroksittain tarjolle.



Aurinkoinen ruismurulla hunnutettu lohi
Perunasose
Yrttiset punajuuripölkkyt
Vihersalaatti
Tyrnikiisseli poutapilvellä

Tyrnikiisseli poutapilvellä

Tyrnimehu, kylmäpuristettu	1,000 l
Vesi	4,000 l
Sokeri	1,000 kg
Marja- ja hedelmätärkkelys	0,300 kg

Poutapilvi:

Valkosuklaa	0,200 kg
Maustamaton jogurtti	1,000 kg
Vaahdotettava vaniljakastike	1,000 l
Tomusokeri	0,200 l
Mintunlehti	1 ruukku

- Keitä paksu ja kiiltävä kiisseli: Kuumenna vesi ja tyrnimehu ja puolet sokerista. Sekoita tärkkelys pieneen määrään vettä ja sekoita suuruste kuumaan mehupohjaan koko ajan sekoittaen. Keitä vielä noin 5 min ja lisää loppu sokeri. Jäähdytä kiisseli.
- Valmista poutapilvi raastamalla valkosuklaa, vaahdottamalla vaniljakastike ja yhdistämällä kaikki aineet. Kokoa jälkiruoka valmiiksi annoskuuluihin tai tarjoa kiisseli ja poutapilvi eri tarjoiluastioista.
- Koristele mintunlehdillä.



Kuva: Tarja Lappalainen

Pääruokia

Innostu Itämeren ruokavaliosta!

Reseptit 50:lle ellei ohjeessa ole toisin mainittu.



Kuva: Janne Sandblom

Itämeren bouillabaisse

Janne Sandblom ja Ritva Saksa

Ruokaöljy, rypsi	0,100 kg
Sipuli, kuutio	0,760 kg
Porkkana, suikale	1,800 kg
Tomaattimurska	1,500 kg
Valkosipuli, rouhittu	0,020 kg
Vesi	6,100 kg
Kalaliemijauhe	0,151 kg
Peruna, soppapala	5,100 kg
Timjami	0,004 kg
Tilli	0,050 kg
Sokeri	0,045 kg
Lohikuutio	1,430 kg
Ahven	1,430 kg
Kuha	1,430 kg

- Kuullota sipuli, porkkana ja tomaattimurska öljyssä.
- Lisää vesi, timjami, valkosipuli ja kalaliemi. Keitä 15 min.
- Lisää peruna, kalat ja tilli.
- Tarkista maku.



Rapeanrukiiset silakat

Tuusulan terveyskeskuksen ravintokeskus

Silakkafilee	7,270 kg
Rakuuna, kuivattu	
Ruokasuola, jodioitu	0,039 kg
Valkopippuri, jauhettu	
Rypsiöljy	0,460 l
Kevytkerma 10 %, vähälaktoosinen	0,870 l
Kananmuna, kuoreton	0,730 kg
Juusto	0,510 kg
Hapankorppu	0,174 kg

- Voitele GN-vuoat vuokaemulsiolla. Levitä silakkafileet GN-vuokaan ja ripottele suola kalojen päälle.
- Sekoita pippuri ja rakuuna rypsiöljyn sekaan ja levitä kalojen päälle.
- Sekoita keskenään kerma ja kananmuna. Kaada seos silakkoiden päälle.
- Jauha hapankorput ja raasta juusto. Levitä hapankorppujauhelma ja juustoraaste kalojen päälle tasaisesti.
- Paista yhdistelmävuunissa 160 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes pinta on kauniin rapean ruskea.
- Tarjoile silakat perunasoseen kera.



Kuva: Janne Sandblom

Syksyinen hirvipata

Janne Sandblom ja Ritva Saksa

Hirvenliha, paisti	3,800 kg
Pekoni	0,350 kg
Sipuli	0,500 kg
Porkkana, kuorittu	1,000 kg
Nauris	1,000 kg
Voi, vähälaktoosinen	0,050 kg
Vesi	3,500 kg
Laakerinlehti	
Fondi, riista	0,140 kg
Katajanmarja	0,030 kg
Mustapippuri, rouhe	0,012 kg
Suppilovahvero	0,800 kg
Ruokasuola	0,050 kg
Maissitärkkelys	0,088 kg

- Ruskista hirvenliha ja pekoni pienissä erissä.
- Lisää juurekset, neste, mausteet ja hauduta kypsäksi noin 1 - 1,5 tuntia.
- Lisää sienet (tuore) ja suurusta.
- Tarkista maku.
- Tarjoile keitetyn perunan ja puolukkasurvoksen kanssa.



Pääruokia

Sivun reseptit Ing-Mari Lostedt, Marika Sällinen, Sargit Kerokoski ja Raii Honkanen.

Innostu Itämeren ruokavaliosta!



Kuva: Elvi Ojala

Itämeren ruokavaliion raaka-aineet ovat tutkitusti terveellisiä ja läheltä löytyviä

Lohi-haukimureke (25 kpl)

Pinaatti 0,300 kg

Haukimassa:

Haukimassa 0,600 kg
Sitruunatäysmehu 0,050 kg
Kasvirasvasekoite, vähälaktoosinen 0,150 kg
Fondi, kala 0,150 kg
Kananmuna 0,110 kg
Ruokasuola 0,002 kg
Valkopippuri, jauhettu 0,002 kg
Korppujauho 0,100 kg

Lohimassa:

Lohimassa 0,960 kg
Korppujauho 0,088 kg
0,150 kg
Kasvirasvasekoite, vähälaktoosinen 0,125 kg
Kananmuna 0,110 kg
Ruokasuola 0,010 kg
Aromisuola 0,008 kg
Valkopippuri, jauhettu 0,002 kg

- Ryöppää pinaatti nopeasti kiehuvaassa vedessä. Valuta ja anna jäähtyä lävikössä sen ajan, kun valmistat kalamassat.
- Sekoita haukimassan kaikki ainekset keskenään. Sekoita lohimassan kaikki ainekset keskenään.
- **Kokoaminen:** Laita puolet lohimassasta vuoon pohjalle tasaiseksi kerrokseksi ja levitä päälle puolet ryöpytystä pinaatista. Levitä pinaattikerroksen päälle haukimassa, loput pinaatista kerrokseksi ja päällimmäiseksi loput lohimassasta.
- Paista kiertoilmavuonissa 150 asteessa noin 30 min.
- Tarjoile mureke uunijuureen ja karpalovinaigretten kera.

Karpalovinegretti (10 kpl)

Karpalo 0,300 kg
Rypsiöljy 0,200 kg
Sokeri 0,050 kg
Fariinisokeri 0,100 kg
Omenaviinietikka 0,033 kg
Basilika 0,001 kg
Mustapippuri, rouhe 0,001 kg
Ruokasuola 0,001 kg

- Soseuta ja siivilöi karpalot.
- Lisää joukkoon muut ainekset hyvin sekoittaen.
- Tarkista maku.



Punajuuri-juuresvuoka (10 kpl)

Punajuuri, kuorittu 1,000 kg
Porkkana, kuorittu 0,200 kg
Nauris 0,300 kg
Omena, Golden 0,300 kg
Sipuli, kuutio 0,300 kg

Liemi:

Kasvirasvasekoite, vähälaktoosinen 0,450 kg
Vesi 0,800 kg
Mustapippuri, rouhe 0,001 kg
Ruokasuola 0,001 kg
Kasvisliemijauhe 0,025 kg
Timjami 0,003 kg
Rosmariini 0,003 kg

- Laita viipaloidut juurekset, sipuli ja omena kerroksittain voideltuun vuokaan.
- Valmista liemi sekoittamalla liemen ainekset keskenään ja kaada se vuokaan juuresten päälle.
- Kypsennä kiertoilmavuonissa 160 asteessa noin 1 tunti.



Salaatteja

Innostu Itämeren ruokavaliosta!

Reseptit 50:lle ellei ohjeessa ole toisin mainittu.



Kuva: Janna Sandblom

Hunajamarinoitu valkokaaliraaste

Janne Sandblom ja Ritva Saks

Valkokaali	1,000 kg
Porkkana, kuorittu	0,500 kg
Lanttu, kuorittu	0,500 kg

Marinadi:	
Rypsiöljy	0,200 kg
Hunaja	0,150 kg
Punaviinietikka	0,090 kg
Meirami	0,002 kg
Ruokasuola	0,010 kg

- Suikaloi kaali ohuella terällä.
- Raasta porkkana ja lanttu karkeaksi raasteeksi.
- Sekoita marinadin ainekset keskenään. Kaada liemi salaatin joukkoon.
- Anna maustua yön yli kylmässä.
- Koristele kuivatuilla karpaloilla.

Kaali-savoiijinkaali-kurkkuraaste

Tero Tirkkonen ja Sami Alhonoja

Varhaiskaali/ valkokaali sesongin mukaan	1,400 kg
Savoiijinkaali	0,800 kg
Kurkku	1,000 kg

Kevätsipuli/
Purjosipuli sesongin mukaan 0,200 kg

- Halkaise kurkut ja poista siemenosa. Raasta kaalit ja kurkku yleiskoneella hienoksi.
- Hienonna sipuli.



Kuva: Virpi Kullomaa

Vihersalaatti

Salla Hautaviita ja Eetu Koskinen

Rucolasalaatti	0,300 kg
Jääsalaatti	0,700 kg
Retiisi	1,000 kg
Kurkku, tuore	1,500 kg
Herne, pakastettu	0,300 kg
Pinjansiemen	0,100 kg
Persilja	0,020 kg

- Revi salaattit, kuutioi tomaatit ja kurkut, raasta retiisi. Sekoita. Koristele persiljasilpulla, tomaatilla ja herneillä.

Sinappinen kastike:

Sinappi	0,075 kg
Valkoviinietikka	0,100 kg
Sitruunamehutiiviste	0,100 kg
Hunaja	0,140 kg
Mustapippurirouhe	0,003 kg
Valkosipulin kynsi	0,028 kg
Rypsiöljy	0,630 kg
Omenatäysmehu	0,050 kg

- Sekoita ainekset öljyä lukuun ottamatta. Lisää öljy tipoittain, sitten ohuena nauhana. Ohenna omenamehulla tarvittaessa.

Kastike:

Ruokajogurtti	2,100 kg
Herne, pakastettu	0,550 kg
Sitruunan mehu	0,020 kg
Sokeri	0,010 kg
Suola	0,020 kg
Inkivääri	0,005 kg
Valkopippuri	0,001 kg

- Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Soseuta tasaiseksi. Tarkista, että rakenne on samettinen. Lisää erikoismausteet varovasti.
- Sekoita kastike salaattiraasteen joukkoon ja anna vetäytyä hetki kylmässä. Tarkista maku.



Kuva: Eivi Ojala

Jäävuori-kyssäkaali-salaatti (10 kpl)

Ing-Mari Lustedt, Marika Sällinen, Sargit Kerokoski ja Raili Honkanen

Jäävuorisalaatti	0,400 kg
Kyssäkaali	0,700 kg

Koristelu:

Herneenverso	0,100 kg
--------------	----------

- Suikaloi jäävuorisalaatti. Raasta kyssäkaali karhealla raastimella raasteeksi. Sekoita ainekset kevyesti keskenään.
- Koristele salaatti herneenversoilla.

Vihersalaattia mustaherukka-vinegretin kera

Tomi Kinnunen ja Outi Turunen

Vihersalaatti:

Punasalaatti	0,750 kg
Jääsalaatti	1,000 kg
Friseesalaatti	0,750 kg

- Huuhtelee, pilko ja sekoita salaattit.

Mustaherukka-vinegretti:

Mustaherukka, pakaste	0,200 kg
Viinietikka, omena	0,100 l
Sokeri, hieno	0,030 kg
Suola	0,010 kg
Öljy, rypsi	0,300 l
Vesi	0,200 l

- Sekoita kaikki ainekset öljyä lukuun ottamatta tehosekoittimella.
- Lisää öljy suppilon kautta nopeilla kierroksilla.
- Ohenna vedellä tarvittaessa.

Jälkiruokia

Reseptit 50:lle ellei ohjeessa ole toisin mainittu.



Kuva: Ville Parkkinen

Mustikka- mustaherukkahotti ja vaniljavaahtoa

Tero Tirkkonen ja Sami Alhonoja

Mustikka	2,000 kg
Mustaherukka	1,500 kg
Täysomenamehutiiviste	0,500 kg
Vesi	1,500 kg
Hunaja	0,500 kg
Kaneli, hieno	0,005 kg

- Soseuta kaikki aineet keskenään, takista maku ja rakenne.

Vaahdotettava vaniljakastike 1,000 kg
Juntulan karpalo-ohramuroja
tai mansikka-kauramuroja 0,020 kg

- Vaahdota kastike kevyesti.

Tarjolle laseittain:

- Kaada 120 g shottijuomaa lasiin, sen päälle 20 g vaniljavaahtoa ja koristeeksi muroja.

Kannuittain:

- Laita shottijuoma kannuun tai kulhoon, tarjoa kastike ja murot erikseen.



Innostu Itämeren ruokavaliosta!
-kilpailu on osa Ammattikeittiöosaajat
ry:n koordinoimaa Herkkuumatti-
kampanjaa. Materiaalia on rahoittanut
maa- ja metsätalousministeriö.

www.herkkuammatti.fi
www.amko.fi

Innostu Itämeren ruokavaliosta!



Kuva: Janne Sandblom

Vatkattu ruis-mustikkapuuro

Janne Sandblom ja Ritva Saksa

Vesi	4,000 l
Ruokasuola	0,015 kg
Mustikka	2,000 kg
Puolukka	0,500 kg
Ruisjauho	0,690 kg
Sokeri	0,725 kg

- Vispaa jauhot suolalla maustettuun kiehuvaan veteen. Anna puuron kypsyä noin 30 min.
- Lisää marjat ja sokeri. Hauduta noin 15 min.
- Jäädytä ja vaahdota.



Kuva: Elvi Ojala

Marjamalja (10 kpl)

Ing-Mari Lostedt, Marika Sällinen,
Sargit Kerokoski ja Raili Honkanen

Mustikkapyree	1,000 kg
Sokeri	0,170 kg
Minttu	0,009 kg

Koristelu:

Vadelma	0,300 kg
Mansikka	0,350 kg

- Kiehauta sokeri ja silputtu minttu.
- Lisää sokeriseos mustikkapyreen joukkoon.
- Kaada seos annosmaljoihin.
- Koristele vadelmilla, mansikoilla ja kokonaisilla mintun lehdillä.

Tyrnikerroskiisseli (10 kpl)

Ing-Mari Lostedt, Marika Sällinen, Sargit Kerokoski ja Raili Honkanen

Maitokiisseli:

Maito, 1 %	1,000 kg
Sokeri	0,043 kg
Maissitärkkelys	0,080 kg
Vanilliinisolokeri	0,008 kg

- Valmista maitokiisseli sekoittamalla maito, sokeri ja maissitärkkelys keskenään. Kiehauta.
- Jäähdytä ja mausta vanilliinisolokerilla.
- Tarkista maku.
- Kaada maitokiisseli annosmaljoihin.

Tyrnikiisseli:

Tyrnimarja	0,300 kg
Vesi	1,500 kg
Sokeri	0,085 kg
Ruokasuola	0,001 kg
Perunajauho	0,120 kg

- Keitä tyrnimarjat vedessä ja siivilöi marjat.
- Lisää sokeri ja suurusta perunajauhoilla.
- Jäähdytä kiisseli. Tarkista kiisselin maku.
- Kaada tyrnikiisseli kerrokseksi maitokiisselin päälle.
- Koristele haluamallasi tavalla.

