

VIIKINKITEEMAISTEN KASVIS- RUOKIEN KEHITTÄMINEN

Case Viikinkiravintola Harald, Kuopio

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä Mirja Korhonen			
Työn nimi Viikinkiteemaisten kasvisruokien kehittäminen			
Päiväys	26.5.2014	Sivumäärä/Liitteet	34/9
Ohjaaja Seija Mäki			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Viikinkiravintola Harald Oy, Kuopio			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kasvisruokavalion eri muodot ovat yhä suosittumia. Taustalla ovat usein eettiset syyt, mutta kasvavissa määrin ihmiset noudattavat kasvisruokavaliota myös terveydellisistä syistä. Kasvisruokiin kiinnitetään yhä enemmän huomiota myös ravintoloiden ruokatuotekehityksessä, koska kysyntä kasvaa koko ajan. Kasvisruokavalion eri muotoja on useita, eikä kasvisruokavalio tarkoita ainoastaan lihan poisjättämistä ruokavaliosta. Kasvisruokien suunnittelu onkin usein haastavinta ruokalistakokonaisuutta suunniteltaessa. Viikinkiteema antaa kasvisruokien annossuunnittelulle lisäksi omat haasteensa, koska keskiaikaiseen ruokakulttuuriin mielletään usein monipuoliset liharuoat.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua keski- ja viikinkiaikaiseen ruokakulttuuriin, yhdistäen teemaa kasvisruokavalion ja ruokatuotekehityksen perusteita. Opinnäytetyöni avaa keskiaikaista ruokakulttuuria ja teemaruokien tuotekehitystä. Ruokatuotekehitys kulkee työni punaisena lankana, yhdistäen opinnäytetyöni teemat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda erilaisia, teemaan sopivia, ravitsemukseltaan ja maultaan sopivia annoksia kahteen erilaiseen tarpeeseen: kaksi terveellisempää ja edullisempaa kasvisruokaa lounaalle ja kaksi herkutteluun sopivaa annosta à la carte -listalle. Ruokatuotteiden ideat ja taustat on ammennettu historiasta ja ainekset nykyaikaisista trendeistä. Suunnitellut ruokatuotteet testattiin Kuopiossa Viikinkiravintola Haraldin keittiössä maaliskuussa 2014, ja lounasruoat olivat myös asiakkaiden maisteltavina.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyölläni toimii Kuopion Viikinkiravintola Harald. Toimeksiantajallani oli toiveissa saada lisää uusia ideoita kasvisruokien suunnitteluun. Opinnäytetyöni tuloksina syntyneet uudet ruokaideat sekä valmiit annoskortit ja reseptikat ovat apuna, kun uusia ruokalistoja suunnitellaan ravintolaketjun ruokaryhmän kesken. Kokoamani materiaali jää Viikinkiravintola Haraldin käyttöön.</p>			
Avainsanat Kasvisruoka, tuotekehitys, viikinkiaika, keskiaika, ruokakulttuuri			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Mirja Korhonen			
Title of Thesis Vegetarian food product development for Viking -themed restaurant			
Date	26.5.2014	Pages/Appendices	34/9
Supervisor Seija Mäki			
Client Organisation Viikinkiravintola Harald Oy			
<p>Abstract</p> <p>Different forms of vegetarian food are getting increasingly popular. Most vegetarians don't eat meat products for ethical reasons, but more and more people are becoming aware of vegetarian food health benefits. Also, restaurants focus more on vegetarian food because the demand has gradually increased. Restaurants focus on vegetarian food especially in their food product development. There are different forms of vegetarian food and it does not mean only leaving meat products out of one's diet. Vegetarian meals are usually the most difficult part of food product development and Viking theme does not make it easier: people find Middle Ages in Scandinavia the most meat-consuming time of all.</p> <p>The subject of this functional thesis was to explore the food culture in the Middle ages, especially the Viking age, and combine this theme with vegetarian food and food product development. Food product development is the main thread of my thesis, as it combines all the themes together. The objective of my thesis was to create different Viking themed meals for two different purposes: Two healthier and more economical meals for lunch, and two delicacies for à la carte. Ideas and inspirations from the history are combined with current food trends. These products were tested and tasted in Kuopio, in Viking restaurant Harald's kitchen in March 2014, and also customers got to taste and comment my lunch meals.</p> <p>The client of this thesis was Viking restaurant Harald in Kuopio. My client had hoped for more innovative ideas to devise vegetarian meals. When Viking restaurant Harald develops new menus, the written outcome and materials of this thesis (the new ideas, recipes and calculations) will be helpful. Viking restaurant Harald can use all the materials and recipes I have created.</p>			
Keywords Vegetarian food, Product development, Middle ages, Vikings, food culture			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Toimeksiantajan esittely	6
1.2	Opinnäytetyön taustaa	6
1.3	Opinnäytetyön rajaus	7
1.4	Lyhenteet ja määritelmät.....	7
2	VIIKINKI- JA KESKIAJAN RUOKA.....	8
2.1	Raaka-aineet keski- ja viikinkiajalla	8
2.2	Viikinki- ja keskiaikainen ruokakulttuuri	9
2.3	Viikinkiaikainen ruoka nykyaikana	10
3	KASVISRUOKA	11
3.1	Kasvisruokavalio	11
3.2	Kasvisruoka ravintolassa.....	12
4	TUOTEKEHITYS.....	13
4.1	Tuotekehityksen työvaiheet	13
4.2	Aistinvarainen arviointi	15
5	ANNOSTEN SUUNNITTELU RUOKATUOTANNON OSAPROSESSINA.....	16
5.1	Raaka-ainevalinnat.....	16
5.2	Gastronomiset tekijät	17
5.3	Annoskoko	18
5.4	Ravitsemus.....	18
5.5	Asiakkaiden tarpeet ja toiveet.....	19
5.6	Henkilöstö, kannattavuus ja kilpailutilanne.....	19
6	RUOKIEN TUOTEKEHITYS VIKINIRAVINTOLA HARALDILLE	20
6.1	Tuotekehitykseen valitut raaka-aineet	20
6.2	À la carte -annosten testaaminen 4.3.2014.....	22
6.2.1	Kasvispannu	23
6.2.2	Vuohenjuustotasku.....	25
6.3	Lounasannosten testaaminen 25. ja 26.3.2014	26
6.3.1	Aurajuustolla kruunattu punajuuripaistos	26
6.3.2	Svenin sienipata.....	27
6.4	Reseptiikka.....	28

6.5 Annoskortit ja kannattavuus	29
7 POHDINTA.....	30
7.1 Opinnäytetyön luotettavuus, reabiliteetti ja validiteetti	30
7.2 Loppuyhteenveto	30
LÄHTEET	32
LIITE 1 : RESEPTIT.	35
LIITE 2: ANNOSKORTIT	42

1 JOHDANTO

Kasvisruokien suunnittelu luo ruokalistasuunnittelulle haasteita, mutta onnistuneet kasvisruokavaihtoehdot voivat olla myös yrityksen kilpailuvaltti. Onnistuneessa annoksessa on huomioitu kaikki ruokatuotantoprosessin vaiheet aina yrityksen liikeideasta asiakkaan ruokailuun. Tuotekehityksellä ruokatuote saadaan hiottua parhaimpaan muotoonsa, huomioiden kaikki prosessin osatekijät.

Teemaravintolat erottuvat edukseen nykyajan kiristyvässä kilpailutilanteessa. Tietty teema antaa tuotekehitykselle raamit, joiden sisällä toimia; toisaalta se antaa myös mahdollisuuksia mielikuvitukselle ja luovuudelle. Viikinki- ja keskiaikainen ruokakulttuuri on kiehtovaa, yhteisöllistä ja täynnä mystiikkaa, mikä toimii kontrastina nykyaikaiselle ravintolakulttuurille.

1.1 Toimeksiantajan esittely

Viikinkiravintola Harald on elämysruokaravintolaketju, joka tarjoaa skandinaavisia makuja tunnelmallisessa ympäristössä. Viikinkiravintola Harald Oy:llä on seitsemän toimipistettä ympäri Suomea: Tampereella, Turussa, Kuopiossa, Jyväskylässä, Oulussa, Lahdessa ja Helsingissä. Ravintolayksiköitä yhdenmukaisina pitää johdon toteuttama Haraldin Suuri Kirja sekä palvelun apuvälineenä toimiva Palvelumalli.

Toiminta-ajatuksena Haraldeissa on tarjota Palvelumallin mukaista, hyväntahtoisella huumorilla höystettyä hyvää palvelua sekä maistuvia, teemaan sopivia ja erottuvia ruoka-annoksia. Viikinkiteema näkyy ravintolassa kaikkialla, aina ruokalistan kielestä tarjoilijoiden asuihin asti. Teema on viety mahdollisimman pitkälle, ja siten ravintola erottuu muista teemaravintoloista. Hyvä ruoka ja hyvä palvelu ovatkin Haraldin toiminnan kulmakivet.

Viikinkiravintola Haraldin historia ulottuu aina vuoteen 1875 asti, jolloin Hallman-yhtiöt perusti sekatavarakaupan Kuopioon. Monimuotoisen toimintahistoriansa ja vuoden 2010 yrityskauppojen jälkeen Hallman-ravintolat Oy:n Viikinkiravintola Harald vaihtui Viikinkiravintola Harald Oy:n omistukseen. (Kauppalehti, 2010). Vuoden 2010 jälkeen Viikinkiravintola Harald Oy perusti uudet toimipisteet Ouluun, Lahteen ja Helsinkiin. Toimitusjohtajana toimii Keijo Hyvönen. Liikevaihtoa vuonna 2012 oli 7 476 000 euroa ja henkilöstöä on yhteensä noin 60 (Kauppalehti, 2013).

1.2 Opinnäytetyön taustaa

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana on oma kiinnostus ruokatuotekehitysprosessiin sekä nykyisen työnantajani tarve kasvisruoille. Viikinkiteemaisuus tuo omat haasteensa kasvisruokien suunnitteluun, sillä viikinkiaikaan ja sen ruokakulttuuriin mielletään usein paljon riistaa, kalaa ja lihaa – ja siksi kasvisruoille on tarve. Lisäksi vuosittain vaihtuva ruokalista vaatii jatkuvasti uusia ideoita. Koska itse en ole kasvissyöjä, otin tavoitteekseni suunnitella annoksista sellaisia, että myös lihaa syövät voisivat valita annoksia listalta.

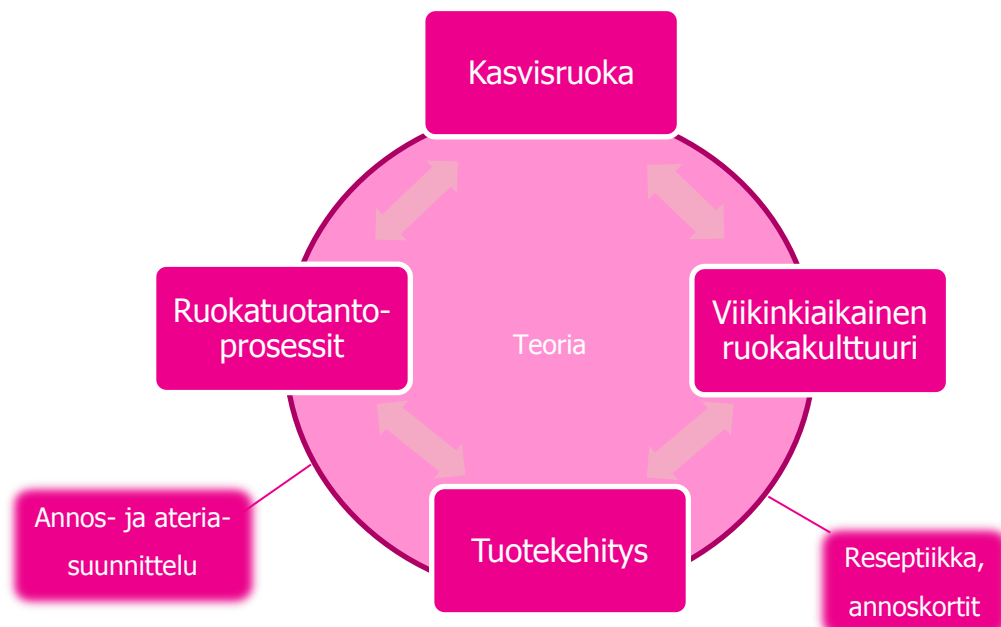
Työskentelen Kuopion Haraldissa salin puolella, mikä toi omalta osaltaan haasteita ja etuja opinnäytetyölleni. Haasteita antoivat vieraat toimintatavat keittiön puolella, mutta toisaalta salin puolella työskentelyn ansiosta etuutena olivat asiakkailta saadut kommentit ja toiveet. Opinnäytetyöni tarkoituksena ja tavoitteena on luoda erilaisia, teemaan sopivia, ravitsemukseltaan ja maultaan sopivia annoksia kahteen erilaiseen tarpeeseen: terveellisempää ja edullisempää kasvisruokaa lounaalle ja herkutteluun sopivia annoksia à la carte –listalle. Ruokatuotteissa on viikinkiajan henkeä ja maku-maailmaa, kuitenkin nykyaikaiseen muotoon tuotuna.

1.3 Opinnäytetyön rajaus

Opinnäytetyöni tarkoituksena on yhdistää viikinki- ja keskiajan ruokakulttuuri nykyaikaiseen ravintolamaailmaan käyttäen keskiaikaisen makumaailman ideoita ja raaka-aineita nykyaikaisessa à la carte- ja lounasruokailussa. Työni avaa tuotekehityksen lisäksi keskiaikaista ruokakulttuuria ja kasvisruokavalion teoriaa.

Opinnäytetyöni ruokatuotteissa tarkoituksena ei ole noudattaa täsmälleen keskiaikaisia raaka-aineiden käyttöä tai kypsennys- ja valmistustapoja, koska ruoka-annokset valmistetaan nykyaikaisissa keittiöissä nykyaikaisille ihmisille. Viikinkiaikaisuus tulee kuitenkin työssäni esille muilla tavoin. Opinnäytetyöni tulokset rajautuvat kahteen à la carte-annokseen ja kahteen lounaan lautasannokseen.

KUVIO 1. Opinnäytetyön muodostuminen



1.4 Lyhenteet ja määritelmät

Haraldin Suuri Kirja	Suuri Kirja toimii pohjana Viikinkiravintoloiden johtamiselle. Suuri Kirja antaa suuntaviivat toiminnalle, että yksiköt toimisivat yhteisen linjauksen mukaisesti.
Haraldin Palvelumalli	Hyväntahtoisella huumorilla ja viikinkikielellä rikastettu palvelumalli antaa ohjeet asiakaspalvelutilanteisiin, ja nojaa erityisesti suositteluun.

2 VIIKINKI- JA KESKIAJAN RUOKA

Viikingeiksi kutsutaan varhaisella keskiajalla eläneitä skandinaavisia, laivoilla kulkevia satureita ja rosvoja. Päätoimisesti viikingit kuitenkin olivat maanviljelijöitä ja kalastajia, jotka kesäisin astuivat päällikön laivaan ja lähtivät meriretkille; eli etsimään uusia asutettavia maita, ryöstämään sekä tekemään kauppoja. (Hall 2007, 8). Vuosisatojen saatossa viikingit tekivät retkiään ympäri maailmaa (Kuva 1). Viikinkiaika alkoi vuonna 793, jolloin ensimmäinen dokumentoitu merimatka sai alkunsa, ja sen katsotaan päättyneen vuosien 1468–69 taitteessa vallanvaihdon yhteydessä. (Hall 2007, 24–29.) Viikinkiaika tarkoittaa käytännössä skandinaavien keskiaikaa, koska keskiaika yleisesti ottaen ajoitetaan noin vuosille 500–1500.

Viikinkiaikainen ruokakulttuuri pohjautuu skandinaaviseen muinaiseen kulttuuriin ja uskontoon, joka vähitellen vuosisatojen saatossa sulautui ryöstöretkien mukana tulleisiin aatteisiin, kuten kristinuskoon. Sulautumisen mukana ”sivistyneemmästä” Euroopasta saatiin uusia oppeja muun muassa viljelyyn, ruokiin ja mausteisiin. Ryöstöretkien ja viikinkien uteliaisuuden ansiosta myös Pohjois-Eurooppaan virtasi uusia tietoja ja taitoja muusta maailmasta – ja toisin päin.

KUVA 1. Viikinkien retket ulottuivat pitkälle. (BBC)



2.1 Raaka-aineet keski- ja viikinkiajalla

Keskiajan keittiön yleisimpiä raaka-aineita olivat voi, maito, juustot, kananmunat, hunaja ja viljat; erityisesti leivät taltuttivat nälän säätyyn katsomatta. Puutarhoissa ilmaston sallien kasvoivat erilaiset pavut, herneet, juurikkaat, kaalit, sipulit, kurpitsa sekä yrtit ja mausteet, kuten kirveli, kumina, anis, salvia ja sinappi. Ristiretkien kautta keskiajan edetessä Eurooppaan kantautuivat myös eksoottisemmat mausteet, kuten piparjuuri, inkivääri, neilikka, kaneli, muskotti ja pippuri. (Talvi 1989, 108–109.) Esimerkiksi peruna yleistyi Euroopassa vasta viikinkiajan jälkeen 1500-luvulla, löytöretkien yhteydessä. Skandinaviassa keskiajalla käytettiin paljon juureksia ja erityisesti naurista perunan sijaan.

Keskiajalla alku- ja jälkiruokina maistuvat kirsikat, pähkinät, omenat, päärynät, luumut, marjat sekä kastanjat. Säilymään ne saatiin keittämällä ne hilloksi sokerin kanssa. Pääruokana maistuivat erilaiset lihat, kuten nauta, sika, lammas ja linnut, ja eläimestä käytettiin hyödyksi kaikki osat. Esimerkiksi makkaran muodossa lihasta ei jäänyt mitään poisheitettäväksi. Säilyvyyden takia lihaa ja kalaa syötiin usein raskaasti suolattuna, savustettuna tai kuivattuna. Yleisin kypsennystapa oli paahtaa liha tulen loimussa, mikä teki lihasta usein hyvin kuivaa. (Talvi 1989, 109.)

Liha oli kuitenkin usein, varsinkin pula-aikoina, vain aateliston ruokavalioon kuuluvaa. Alempien säätyjen ruokavalio koostui lähinnä vilja-, kasvis- ja maitotuotteista. (Klemetilä 2007, 10.) Erityisesti lehmän, vuohen ja lampaan maito ja niiden maidosta jalostetut tuotteet olivat keskiajalla erityisen tärkeä osa ravintoa. Maito ei ollut juomista varten ja se säilyikin huonosti, joten siitä oli jatkojalostettava juustoiksi, voiksi ja hapanmaitotuotteiksi, että siitä saataisiin kaikki mahdollinen hyöty irti. (Linnilä 2008, 95)

Viikinkien pidoissa tarjottiin paljon väkijuomia, kuten hunajaista simaa ja olutta. Runsaiden liharuokien ohella tarjolla oli erilaisia kaloja, maitotuotteita, viljatuotteita sekä luonnonantimia, jotka oli usein maustettu esimerkiksi suolalla, kuminalla, sinapilla ja piparjuurella. Aikalaiset kunnioittivat vainajia laittamalla viikinkihautoihin arvoesineiden joukossa muun muassa mausteita, minkä avulla nykypolvetkin pääsevät kurkistamaan viikinkiaikaiseen makumaailmaan. (Roesdahl 1993, 58)

2.2 Viikinki- ja keskiaikainen ruokakulttuuri

Keskiajan ruokakulttuuria voisi yleistää karkeasti sanomalla, että mitä pohjoisemmaksi Eurooppaa edetään, sitä lihapitoisempaa ravinto on ollut – toisaalta varhais- ja sydänkeskiajalla ravinto on ollut kasvispainoisempaa kuin myöhäiskeskiajalla (Heinänen 2001, 115). Pohjoisimmassa Euroopassa, Skandinaviassa, ravinto on ollut siis eläinperäisempää muuhun Eurooppaan nähden johtuen lyhyistä ja viileistä satokausista. Viljelyn yleistyminen ja kehittyminen muualla Euroopassa toi viikinkien ryöstötretkien mukana myös viljatuotteet Skandinaviaan. Kenties viikingit lähtivätkin juuri hedelmällisempien viljelymaiden perässä mystisille ryöstötretkilleen. Pitkille merimatkoilleen viikingit ottivat mukaansa pitkään säilyviä ja ravintorikkaita ruokia, kuten esimerkiksi mineraalisessa maaperässä hapattua haita tai kuivattua lihaa.

J. Talven (1989, 110–113.) mukaan elintarvikkeiden säilytys keskiajalla ei ollut hygieenistä ja raaka-aineet tuli saada säilymään mahdollisimman pitkään, joten ruuat olivat usein ylimaustettuja, suolaisia tai makeita. Ylimaustetut ja kuivat ruoat johtivat siihen, että täytyi juoda paljon – ja olut toimi niin ruoka-, jano- kuin seurustelujuomanakin. Keskiajalla uskottiin pahojen henkien pääsevän ihmisen sisään suun kautta, joten tuoppien kolistelulla karkoitettiin pahat henget ennen suun avaamista ja oluen nauttimista.

Hannele Klemetilän (2007, 21) mukaan keskiajalla on puolestaan kiinnitetty erityistä huomiota juurikin hygieenisyyteen, *”koska kaikki ruokailijat söivät sormin ja usein yhteisistä astioista. – – Ennen*

ruokailua vieraat pesivät kätensä, mikä oli samalla ehtoolliseen viittaava symbolinen ele.” Klemettin (2007, 22) mukaan myös maustamiseen kiinnitettiin paljon huomiota, mutta nykyiseen maku-maailmaan verrattuna mausteet olivat erikoisia. Keskiaikaista makumaailmaa voisi kuvata intialais-tyyppinen tai joulunajan maustaminen.

Keskiaika mielletään usein synkkydestään huolimatta myös suuriin pitoihin, joita varsinkin ylhäisö vietti ahkerasti. *”Varsinkin yläluokan ruoanvalmistus oli tarkkaa työtä, sillä ruoan avulla voitiin viestiä talon isännän statusta ja osoittaa vieraille kunnioitusta – keittiössä piti vallita täsmällisyys ja huolellisuus, puhtaus ja järjestys”*(Klemettin, 2007, 22). Keskiajalla ruoka syötiin sormin tai veistä ja lusikkaa apuna käyttäen säätyyn katsomatta, sillä haarukka oli kirkon pannassa 1000-luvun lopulla ja alkoi yleistyä uudelleen vasta 1300-luvulla kristityssä Euroopassa. (Talvi 1989, 110–113.) Yleinen tapa oli tuoda pitoihin oma veitsi ja lusikka. (Klemettin 2007, 20).

2.3 Viikinkiaikainen ruoka nykyaikana

Keskiaikaista ruokakulttuuria ei voida nykyaikaiseen ravintolaan tuoda täysin sellaisenaan – nykyaika on tuonut mukanaan ravintola-alallekin tiettyjä vaatimuksia ja vakiintuneita tapoja. Tämän vuoksi esimerkiksi Viikinkiravintola Harald pyrkii ruokatuotteissaan ottamaan huomioon nykyaikaisen ihmisen ruokatrendit, toiveet ja tarpeet ja tuomaan ne lautaselle viikinkiaikaisessa hengessä. Raaka-aineet, mausteet ja kypsennystavat ruokalistalla ovat mahdollisimman viikinkiaikaisia ja pohjoismaalaisia, mutta pienen varan voi jättää myös mielikuvitukselle, luovuudelle ja viikinkien mystiikalle.

3 KASVISRUOKA

Kasvikset ovat olleet merkittävä osa ihmisten ravintoa kaikkialla ja kaikkina aikoina. Viljelyn yleistyminen mahdollisti väestön kasvun ja muihin kuin ruoanhankintaan liittyviin tehtäviin erikoistumisen jo varhaisissa jokilaaksojen kulttuureissa (Heinänen 2001, 69). Eurooppalaisten keskiajalla ravinto oli muuhun maailmaan verraten huomattavan eläinperäistä, mutta maanviljelykin yleistyi, valtasi alaa ja kehittyi koko ajan (Heinänen 2001, 109–110). Kasvisravinto on ollut ja on edelleen merkittävin ravinnon lähde kulttuuriin, ympäristöön, elintasoon tai säätyyn katsomatta.

Kasvisruokavalio on moniulotteinen käsite. Sekaravitsemuksella tarkoitetaan ihmisen syövän perinteisen ruokapyramidin mukaisesti sekä liha- että kasvikunnan tuotteita, mutta kasvisruokavalio ei kuitenkaan tarkoita vain lihatuotteiden poisjättämistä. Kasvisruokailija voi myös käyttää ravinnossaan eläinperäisiä proteiinin lähteitä, kuten esimerkiksi kananmuna- ja maitotuotteita tai korvata eläinperäiset proteiinin lähteet kasvikunnan vastaavilla. Kaikki riippuu kasvisruokailijan ”suuntautuneisuudesta” ja suhtautumisesta ruokavalioon, eli onko taustalla esimerkiksi terveydellisiä vai eettisiä syitä kasvisruokavaliolle.

3.1 Kasvisruokavalio

Kasvisruokavalion termistö on harvinaisen laaja, ja asiaan perehtymättömän on lähes käsittämätöntä ymmärtää kaikkia sen alalajeja. Yleisimmät ja yksinkertaisimmat kasvisruokavaliot ovat vegaaninen ja vegetaarinen ruokavalio. Vegetaristin erottaa vegaanista se, että vegetaristi käyttää ruokavaliossaan joitain eläinkunnan tuotteita, kuten esimerkiksi maito- tai munatuotteita. Vegaani puolestaan kokoa tasapainoisen ravintonsa täysin kasvikunnan tuotteista. (Virtanen 2006, 15.)

Sekä maito- että kananmunatuotteita käyttävästä kasvisruokavaliosta käytetään nimitystä lakto-ovovegetaarinen ruokavalio. Laktovegetaari käyttää kasvisruokavalion lisänä maitotuotteita (Virtanen 2006, 15.) Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio on vegetarismien yleisimpiä muotoja, joten ravintoloiden ruokalistailla on yleisesti nähtävissä kasvisruokia, joissa on käytetty maito- ja kananmunatuotteita. Lakto-ovovegetaarista ruokavaliota noudattavan on helppo saada ravinnostaan riittävästi ravintoaineita, mutta esimerkiksi raudan saantiin on silti kiinnitettävä huomiota. (Määttä 2003, 20)

Vegetaarisen ruokavalion alalajeja ovat myös pesco-, pollo- ja semivegetaariset ruokavaliot, eli kasvisruokailija käyttää ravinnossaan eläinkunnasta kala-, lintu- tai molempia ruokatuotteita. Semivegetaarinen ruokavalio tunnetaan myös tutummin siitä, että semivegetaari ei syö punaista lihaa. (Virtanen 2006, 28). Nämä ruokavaliot ovat kasvavissa määrin yhä suosittumia, sillä ihmiset muuttavat ruokavaliotaan varsinkin terveydellisistä syistä, esimerkiksi parantaakseen vatsan toimintaa.

Kasvisruokavaliota noudattaessa on kiinnitettävä huomiota erityisesti siihen, että kasvisruoasta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. Riittävästä ravintoaineiden saannista päävastuussa on tietenkin jokainen itse, mutta myös ruokalistasuunnittelussa on huomioitava kasvisruokailijan ravitsemuksellisuus: Pelkkä vihreä salaatti ei täytä kasvisruoan ravitsemuksellisia vaatimuksia.

3.2 Kasvisruoka ravintolassa

Kasvisruokia ravintolan ruokalistalle suunniteltaessa tulee huomioida lähinnä kasvisruokailijan proteiinin saanti, koska lihakunnan tuotteet jäävät pois. Vegetaristin proteiinin lähteitä voivat olla esimerkiksi erilaiset juustot, kananmunat, herneet, pavut, linssit, soijatuotteet (eli muun muassa tofu), pähkinät sekä siemenet. Vegaani puolestaan luottaa ravitsemuksessaan täysin kasvikunnasta peräisin oleviin ravinnonlähteisiin, eikä vegaani käytä siis maito- tai kananmunatuotteita ravinnossaan missään muodossa.

Ravintolan ruokalistalle sopivia kasvisannoksia suunniteltaessa ei jokaisen erikoisruokavaliota pystytä kuitenkaan huomioimaan. Jollekin sopiva tuote on aina jollekin toiselle sopimaton. On kuitenkin tärkeää huomioida jokaisen tarpeet siten, että pienillä muutoksilla kaikki on mahdollista toteuttaa. Keskeisintä on koota lautaselle tärkeimpiä ravintoaineita monipuolisen ravitsemuksen tueksi.

Kasvisannosten suunnittelu ravintoloissa on yleisesti ottaen haastavimpia osia listasuunnittelussa. Varsinkin viikinkiteemaisessa ravintolassa, jossa painotus on mitä erilaisimmissa liha-annoksissa ja kasvisruokien menekki on pienempää, on huomioitava erityisesti annosten komponenttien säilyvyys, säilytys, monipuolinen käytettävyys ja kierto. Kasvisruokien tuotekehityksessä on muistettava myös asiakkaan näkökulma, sillä vegetaarista ruokavaliota noudattavilla on harvemmin useampia vaihtoehtoja valittavana ruokalistalta. Usein kasvisruoka-annokset mielletään parhaimmillaankin vain syömäkelpoisiksi, joten kasvisruokien nautittavuuteen voisi panostaa.

4 TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksen tarkoituksena ravintolassa on varmistaa yrityksen kilpailukyky ja asiakkaiden tyytyväisyys, sillä se perustuu asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin yhtä paljon kuin yrityksen liikeidean toteuttamiseenkin. Tuotekehityksellä pyritään joko aikaansaamaan uusi tuote tai kehittämään vanhas- ta tuotteesta entistä toimivampi. (Jokinen 1987, 9-10.) Erityisesti ruokatuotekehityksessä asiakaslä- hteisyyden on prioriteetti, koska ruoka-annoksia kehitetään asiakkaita varten.

Tuotekehityksen monivaiheinen prosessi käynnistyy ideasta ja sen arvioinnista. Kun tuoteidea on valmiiksi hiottu, voidaan selvittää tuotekehitykseen tarvittavien tietojen hankkiminen, laskelmoimi- nen sekä käytännön testaus ennen tuotteen käyttöönottoa. (Jokinen 1987, 9-10.) Pelkkä tuoteidea ei tuotekehityksessä riitä, vaan tuotetta kehitellään ja testataan, kunnes saavutetaan haluttu pää- määrä.

4.1 Tuotekehityksen työvaiheet

Tuotekehityshanke voidaan Jokisen (1987, 14) mukaan jakaa neljään vaiheeseen. Näitä vaiheita ovat *käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely*. Tuotekehityksen käynnistämiseen liit- tyä lähtökohtien arviointi: Kuluttajien tarpeet ja toiveet, kilpailijat ja toimintaympäristö muodostavat yhdessä paikan tuotekehitykselle. (Jokinen 1987, 17).

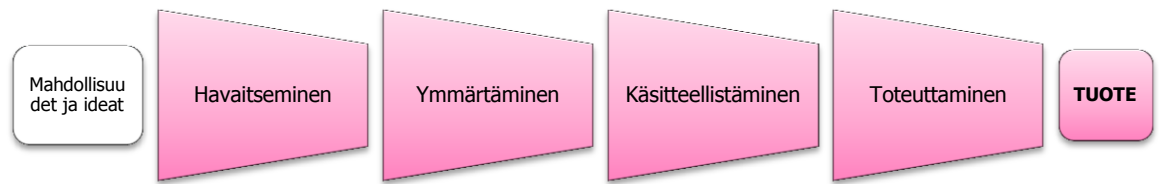
Luonnosteluvaiheessa tuotekehitysideoita voi olla useita. Niitä analysoidaan ja niiden vaatimuksia tarkennetaan, arvioidaan sekä asetetaan tavoitteet valmiille tuotteelle. Tuotteen kehittäminen alkaa luonnoksen valitsemisella ja sen jälkeen tuote kehitellään teknisesti ja taloudellisesti kannattavim- paan muotoonsa. (Jokinen 1987, 14-15.) Viimeistelyssä tuote saa lopullisen muotonsa, minkä jäl- keen voidaan päättää tuotteen käyttöönottamisesta. (Jokinen 1987, 17.) Tuotekehityshankkeen käynnistäminen edellyttää tuotteen kustannusten, tuottojen ja markkinoiden selvittämistä.

KUVIO 2: Tuotekehityksen vaiheet Jokisen (1987) mukaan.



Cagan & Vogel (2003, 170) jakavat saumattoman tuotekehitysprosessin neljään vaiheeseen, joita ovat *mahdollisuuksien havaitseminen, mahdollisuuksien ymmärtäminen, mahdollisuuksien käsitteel- listäminen ja mahdollisuuksien toteuttaminen*. Pääosassa ovat kolme ensimmäistä vaihetta, joiden aikana tuotekehityksen ongelman määritelmä on vielä häilyvä ja epävarma. Cagan ja Vogel kuvaa tuotekehitysprosessia joukkona "suppiloita", jossa suppilon yläpäässä olevat useat mahdollisuudet ja ideat suodatetaan suppilon kapean alaosan läpi ja tuloksena saadaan muutama idea, joita lähdetään laajentamaan ja tutkimaan, kunnes niistä taas karsitaan toimivimmat ideat jatkoon – ja lopulta ai- kaan saadaan hiottu, toimiva tuote-ehdotus.

KUVIO 3: Cagan ja Vogel (2003, 172) näkevät tuotekehitysprosessin joukkona suppiloita (kirjan kaaviosta yksinkertaistettu kuvio).



Raivion ja Lepolan (2000, 23) mukaan tuotekehitys muodostuu puolestaan yksinkertaistettuna neljästä vaiheesta: *Tutkimus, ideointi, esisuunnittelu ja toteutus*. Tutkimuksella selvitetään kehitettävän tuotteen tavoitteet ja tarvittavat käytännön järjestelyt. Ideointivaiheessa kehitellään useita alustavia tuotteita, joista valikoidaan parhaimmat ideat jatkokehitykseen. Esisuunnittelussa lopullista tuotetta vertaillaan ja testataan, minkä avulla kartoitetaan tuotteen mahdolliset riskitekijät (Raivio & Lepola, 2000, 24). Tuotekehityksen viimeisessä vaiheessa eli toteutuksessa, pyritään viimeistelyllä saavuttamaan tuote, joka täyttää asiakkaan odotukset ja tarpeet kaikin puolin. (Raivio & Lepola, 2000, 24).

KUVIO 4: Raivion ja Lepolan tuotekehitysprosessi



Yhdistävänä tekijänä kaikissa tuotekehitysprosessimalleissa on se, että tuotekehitys lähtee liikkeeseen joukosta mahdollisuuksia ja ideoita, joita karsitaan tarpeen mukaan, hiotaan ja muokataan, kunnes tuote on kaikin puolin tarkoitukseensa sopiva. Ruokatuotekehityksessä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alkuvaiheessa käytössä olisivat kaikki mahdolliset raaka-aineet, valmistustavat ja reseptit. Näistä karsitaan esimerkiksi liikeidean, käytössä olevien laitteiden ja puitteiden sekä annostyyppin mukaan rajausta pienemmäksi, kunnes käytössä on riittävästi kehityskelpoisia vaihtoehtoja. Näistä vaihtoehtoista voidaan seuloa pois esimerkiksi kannattavuuslaskelmien jälkeen liian kalliit tai muuten kannattamattomat ideat pois. Kun lopulta päästään muutamaa kehityskelpoisimpaan vaihtoehtoon, niitä testataan ja hiotaan kaikin puolin parhaimpaan muotoonsa: mikä on kannattavin, mitkä työtavat ovat helpompia, mitkä aistinvaraiset ominaisuudet vielä tarvitsevat parannusta ja niin edelleen.

Ruokatuotteiden kehittämisessä hyödynnetään soveltaen teollisen tuotannon tuotekehityspohjaa. Ruokatuotekehityksessä on myös otettava huomioon ruokatuotantoprosessiin vaikuttavat tekijät ja osaprosessit. Tuotekehitys kulkee opinnäytetyöni aiheiden yhdistävänä tekijänä – tuotteet kehitellään kasvisruokien viitekehityksessä yhdistäen viikinkiajan teemaa nykyaikaiseen ravintolakulttuuriin. Annos- ja ateriasuunnittelua käsitellään tarkemmin omassa kappaleessaan.

4.2 Aistinvarainen arviointi

Aistinvaraisella arvioinnilla tarkoitetaan elintarvikkeiden laadun arviointia sen aistittavien ominaisuuksien perusteella. Aistinvaraista arviointia käytetään muun muassa viinien ominaisuuksia arvioimissa, mutta myös ruokatuotteiden kehittämisessä. Aistittavia ominaisuuksia, eli gastronomisia tekijöitä tarkastellaan tarkemmin omassa kappaleessaan annos- ja ateriasuunnitteluun liittyen.

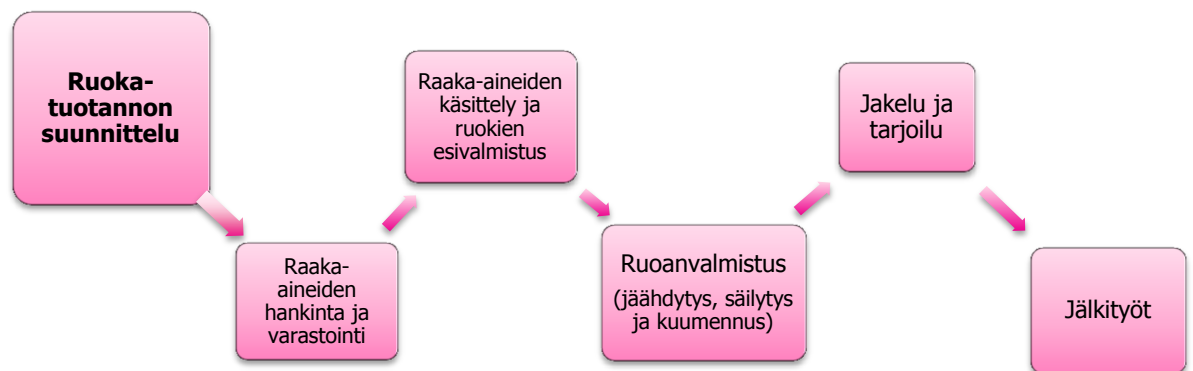
Elintarvikkeiden tuotekehityksen viimeisissä vaiheissa aistinvarainen arviointi on kaikista olennaisin työkalu. Tuotekehityksellä pyritään paitsi kehittämään uusia tuotteita aikansa eläneiden tuotteiden tilalle, myös päivittämään entisiä, muuten toimivia tuotteita ajan tasalle esimerkiksi muuttamalla tiettyä raaka-ainetta tai valmistusmenetelmää. Testausvaiheessa tuotteen kehittäjät arvioivat tuotetta ja sen aistittavia ominaisuuksia, kuten rakennetta, makua ja tuoksua. Siten tuote hiotaan vähitellen parhaimpaan muotoonsa, ennen kuin tuote päätyy markkinoille. (Tuorila ym. 2008, 120-121).

5 ANNOSTEN SUUNNITTELU RUOKATUOTANNON OSAPROSESSINA

Annos- ja ateriasuunnittelu on osa ruokatuotantoprosessia. Annoksia suunnitellessa tulee ottaa huomioon monia tekijöitä. Näistä tärkeimpiä ovat yrityksen liikeidea, tilat ja tarvikkeet sekä hinta ja kannattavuus. Ravintolan liikeidea on näistä huomattavin tekijä, sillä se määrää tarjottavat tuotteet: Esimerkiksi tässä tapauksessa ravintolan liikeideana on viikinkiteema sekä sen ympärille rakennetut ruoka- ja palvelutuotteet.

Ravintolan tilat ja tarvikkeet määrittävät puolestaan, mitä ja miten ruokatuotteita pystytään valmistamaan ravintolassa. Näiden lisäksi myös ravintolan yleinen hintataso, käytetyt raaka-aineet, työtunnit ja katteet määrittävät yksittäisen ruokatuotteen hinnan. Hinnan tulee olla tasapainossa liikeidean kanssa. (Lehtovaara & Hämäläinen, 2007, 20–21.) Hintaan ja kannattavuuteen vaikuttaa myös käytettyjen raaka-aineiden määrä, hävikki sekä annoskoko. (Lehtinen ym. 2011, 111.)

KUVIO 5: Ruokatuotantoprosessikaavio mukailtuna Saarela, ym. kaaviosta (2005, 317)



5.1 Raaka-ainevalinnat

Raaka-ainevalinnoissa on huomioitava ruoan laadulliset arviointiperusteet. Laadullisia arviointiperusteita ovat esimerkiksi *"maistuvuus, esteettisyys, ravitsevyys ja asiakkaan myönteinen kokemus."* (Lampi ym. 2009, 29.) McVety ym. (2001, 3) mukaan ruokalistasuunnittelijan on tiedettävä raaka-aineista myös seuraavat tekijät:

1. Asiakkaiden mieltymykset ruokaan liittyen, koska on helpompi myydä ruokaa, kun tietää, mitä asiakkaat suosivat.
2. Kuinka tunnistaa ruokatuotteet, jotka ovat saatavilla markkinoilla
3. Mitkä kriteerit määrittävät laadukkaan ruokatuotteen
4. Ruokatuotteiden saatavuus. Kun tietää raaka-aineiden saatavuuden, on helppoa pitää raaka-ainekustannukset alhaalla ja liikevaihto ylhäällä.
5. Kuinka raaka-aineet esivalmistellaan, valmistetaan, asetetaan esille, tarjotaan ja kulutetaan.
6. Kuinka ruokatuote on pakattu, kuljetettu, vastaanotettu ja säilytetty.

7. Mitkä ruoat täydentävät toisiaan, että annos saadaan viimeisteltyä esteettisesti ja ravitsemuksellisesti oikein.
8. Ruokatuotteiden satokaudet.
9. Kuinka muuntaa reseptejä ja kuinka markkinoida ruokatuotteita
10. Kuinka käyttää tuotteita hyödyksi monipuolisesti. Annoksen eri komponentteja voi käyttää useammassakin annoksessa.

Lautaselle aivan ensimmäiseksi valitaan annoksen keskeisin osa, eli pääraaka-aine, sekä sen valmistustapa. Pääraaka-aineen ympärille valitaan sopiva kastike, liemi tai vaikkapa maustevoi sekä sopivat lisukkeet. Raaka-aineita valitessa tulee huomioida saatavuus sekä aterian luonne. Ateriasuunnittelussa on myös huomioitava asiakkaiden tarpeet ja toiveet, erityisruokavaliot, ravitsemussuositukset, käytetyt koneet ja laitteet, henkilöstö sekä kustannukset.

Annoksen suunnitteluun vaikuttavat lisäksi esillepanossa käytetyt astiat, gastronomiset tekijät sekä asetellutavat. (Lampi ym. 2009, 24–30). Myös ruoan raaka-aineiden, valmistustapojen ja esillelaiton tulee tukea yrityksen liikeideaa. Tässä tapauksessa raaka-ainevalinnat ja valmistustavat tukeutuvat pitkälti viikinkiaikaiseen eli keskiaikaiseen skandinaviaan, sekä viikinkien löytöretkiin sijoittuviin maihin – tietenkin nykyaikaiseen ravintolaruokailuun sopivaksi muokattuna.

5.2 Gastronomiset tekijät

Gastronomiset tekijät ovat ruuassa aistein havaittavia ominaisuuksia, jotka vaikuttavat sen nautittavuuteen. Kaikki annoksen suunnittelussa kiteytyy lopulta siihen, miltä ruoka näyttää, tuoksuu, maistuu ja tuntuu. Tuntoaisteihin ruoka vetoaa lämpötilalla ja ruoan rakenteella, joihin raaka-aineiden valinta, valmistus- ja kypsennysmenetelmät vaikuttavat. Annokseen tulisikin koota erilaisia rakenteita ja valmistusmenetelmiä. (Lampi ym. 2009, 26.)

Ruoka houkuttelee puoleensa ensimmäisenä ulkonäkönsä vuoksi. Kaunis annos on värikäs, siinä on erilaisia muotoja ja rakenteita, mutta se kuitenkin pysyy tasapainossa. Värikkyyttä annokseen saa helposti esimerkiksi kasviksista, hedelmistä ja juureksista. Myös lautasen väri voi korostaa annoksen ulkonäön herkullisuutta. Annoksen suunnittelu aloitetaan usein pääraaka-aineesta, jonka ympärille kootaan muu annos. Pääraaka-ainetta myös korostetaan sekä makujen puolesta että esillelaitossa lisukkeilla ja kastikkeilla.

Tärkeintä ruoassa on kuitenkin maku. Raaka-ainevalintojen, rakenteiden ja mausteiden tulee täydentää toisiaan. Perusmaut, eli suolainen, makea, hapant, karvas ja umami, ovat hyvässä annoksessa tasapainossa. Makuaiisti on jokaisella erilainen ja siihen liittyy myös monia muita tekijöitä. Esimerkiksi suutuntuma, lämpötila ja hajuaisti vaikuttavat myös makuun. Usein vastakohtat täydentävät annoksessa toisiaan, onhan esimerkiksi lämmin suklaakakku parhaimmillaan kylmän jäätelön kera – ja pihvi parhaimmillaan rapeaksi paistettu pinnalta ja suussa sulavan pehmeä sisältä. (Lehtinen ym. 2011, 128-129.)

5.3 Annoskoko

Aterian annoskoko riippuu ruokatilaisuuden luonteesta ja siitä, kuinka monta muuta ruokalajia on tarjolla. (Lehtinen ym. 2011, 111). Esimerkiksi Viikinkiravintola Haraldin lounaalla kokonaisuuteen kuuluu alkupöytä salaatteineen ja keittoineen, joten lounaan lautasannoksen koko on suhteutettava alkuruokien kanssa sopivaksi. À la carte –annosten koot ovat suurempia ja lautaselle voidaan koota useampia komponentteja. *"Kaikille yrityksille ja jokaiseen tilanteeseen sopivia annoskokoja ei ole olemassa, vaan ne määräytyvät aina tilanteen mukaan."* (Lehtinen ym. 2011, 111).

À la carte –annoksissa pääraaka-aineen suhde energialisukkeeseen on yleensä 1:1, eli esimerkiksi 150 grammaa lihaa ja 150 grammaa perunaa. Lisäksi annokseen kuuluu usein myös noin 75–100 grammaa kastiketta ja saman verran lisäkeksviksia. (Lehtinen ym. 2011, 112). Tällöin yhden ruoka-annoksen kokonaispaino olisi noin 450–500 grammaa. Lounaan lautasannoksessa lukemat ovat pienemmät, koska lounaaseen kuuluu keitto ja salaattipöytä.

5.4 Ravitsemus

Suomalaisten ravitsemuksen perustana toimivat ruokapyramidi ja ruokaympyrä. Lautasmalli puolestaan antaa suuntaa ravitsemuksellisesti suositeltavan annoksen kokoamista varten. Ruokapyramidi jakaa päivittäisen ravinnon osat neljään osaan, jonka pohjana ovat viljatuotteet ja vihannekset, sekä ylimpinä proteiinin lähteet ja rasvat. Ruokaympyrä puolestaan jakaa pitkäjänteisemmällä aikavälillä nautittavat ravinnon osat tärkeysjärjestyksessä kuuteen osaan: Kasvikunnan tuotteet, viljavalmisteet, maitovalmisteet, proteiinin lähteet (lihakunnan tuotteet), hiilihydraattipitoiset lisukkeet sekä ravintorasvat. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja toinen puolikas jaetaan hiilihydraattipitoisen lisäkkeen ja proteiinipitoisen pääraaka-aineen kesken. Lisäksi kokonaisuuteen kuuluu esimerkiksi pala leipää, lasi maitoa ja jälkiruokana nautittavia hedelmiä tai marjoja. (Lehtinen ym. 2011, 100-101.)

Lautasmallia on helpointa noudattaa lounasruokailussa, jossa asiakas saa valita noutopöydästä haluamansa tuotteet. Esimerkiksi Viikinkiravintola Haraldissa lounas koostuu noutopöydän salaateista, leivistä, keitosta ja juomista; lämmin ruoka viedään valmiina annoksena pöytään. Lämmin lautasannos kootaan lautasmallin mukaisesti. À la carte –annoksissa puolestaan keskitytään pääasiassa ruoan nautittavuuteen, mutta myös ravitsemuksella on totta kai suuri merkitys ruokasuunnittelussa. Lautaselta pitäisi yksinkertaisimmillaan löytyä ainakin proteiinin lähde ja hiilihydraattipitoinen lisuke, kasvien vitamiineja ja kivennäisaineita unohtamatta.

Ruoan ravitsemukselliseen laatuun liittyy kypsennysaikojen ja -tapojen ohella myös ruoan säilytyslämpötilat ja –ajat. Esimerkiksi kasvien vitamiinit voivat tuhoutua jo kypsennysvaiheessa tai pitkässä lämpösäilytyksessä. Myös kasvien ulkonäkö, maku ja suutuntuma voi kärsiä pitkistä säilytys- tai kypsennysajoista.

5.5 Asiakkaiden tarpeet ja toiveet

Liikeidean rinnalla tärkein tekijä ruokatuotteiden suunnittelussa ovat asiakkaiden toiveet ja tarpeet, koska asiakkaat hakeutuvat paikkoihin, joissa ne täyttyvät. Asiakkaiden tarpeita ja toiveita kartoittaessa on tärkeää tietää oman yrityksensä pääasialliset asiakasryhmät.

Trendit vaikuttavat myös ravintola-alalla. Trendit kertovat oman aikamme kiinnostuksen kohteista ja ilmiöistä. (Lehtinen ym. 2001, 127). Vaikka tässä tapauksessa onkin kyseessä historiallinen ruokakulttuuri, on nykyajan trendit silti huomioitava, sillä ne vaikuttavat hyvin vahvasti ihmisten kuluttajakäyttäytymiseen. Esimerkiksi lähiruuan tai kotimaisuuden huomioiminen raaka-ainevalinnoissa on tällä hetkellä yksi vahva trendi. Myös tietyt mausteet ja yrtit tai vaikkapa tietyt klassiset annokset nousevat ajoittain pinnalle trendien mukaan.

Myös erilaiset erityisruokavaliot on huomioitava ruokalistaa suunnitellessa, että annos sopisi mahdollisimman monelle mahdollisimman yksinkertaisilla muutoksilla. Annoksen tulisi olla helposti muunneltavissa esimerkiksi gluteenittomaksi, maidottomaksi tai laktoosittomaksi, mutta kaikkea sen ei aina tarvitse olla.

5.6 Henkilöstö, kannattavuus ja kilpailutilanne

Annoksia suunnitellessa on huomioitava myös henkilökunnan määrä sekä ammattitaidon taso. Henkilöstön määrään vähentävästi vaikuttaa esimerkiksi puolivalmisteiden runsas käyttö. (Lampi ym. 2009, 28.) Henkilökuntaa tarvitaan enemmän, jos ravintolan liikeideaan kuuluu valmistaa kaikki tuotteet alusta lähtien omassa keittiössä, eikä puolivalmisteita käytetä. Nykyään puolivalmisteet ovat laadukkaita, ja moni ravintola käyttääkin puolivalmisteita oman keittiön tuotteiden lisänä. Kannattavuuden kannalta tulisi siis laskea, onko kannattavampaa käyttää resursseja henkilöstökustannuksiin vai puolivalmisteisiin, ja missä suhteessa.

Henkilökunnan tehokkaaseen työajan käyttöön liittyy paljon suunnittelua etukäteen: mitä tuotteita voidaan esivalmistella tai jopa tehdä viimeistelyä vaille valmiiksi ja milloin esivalmistelut kannattaa suorittaa, sekä työntekijöiden määrä ja asemointi keittiössä. Keittiön henkilökunta voi toiminnallaan vaikuttaa myös kannattavuuteen esimerkiksi hävikin määrän minimoinnilla ja noudattamalla ohjeita tarkasti. Kannattavuudessa tulee huomioida myös se, onko tarkoituksena tehdä tuottoa suurilla määrillä vai hyvällä katteella. Esimerkiksi tarjouskampanjoiden edullinen hinta houkuttelee asiakkaita ja luo siten enemmän myyntiä, vaikka hinta olisikin halvempi.

Kilpailutilanne vaikuttaa ruokatuotteen kehittämisessä siten, että ravintolan tulee tarjota vallitsevien trendien ja asiakkaiden toiveiden mukaisia tuotteita erottuen samalla kilpailijoistaan esimerkiksi hinnalla, laadulla, sijainnilla tai palvelulla. Kilpailutilanne on jokaisella paikkakunnalla erilainen, mutta suuremmilla paikkakunnilla kilpailu on luonnollisesti suurempaa. Kilpailijoista erottuminen vaatii markkinoinnin, palvelun ja keittiön saumatonta yhteistyötä.

6 RUOKIEN TUOTEKEHITYS VIIKINIRAVINTOLA HARALDILLE

Ruokien kehittäminen teemaravintolaan on monivaiheinen prosessi. Annoksen on tuettava liikeidea, yhtä vahvasti kuin liikeidea tukee ruoka-annosta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on raottaa teemaravintolan ruokasuunnittelua ja siihen liittyviä tekijöitä. Koska kyseessä on keskiaikaiseen Skandinaviaan sijoittuva teema, on siihen liittyvät tekijät huomioitava. Raaka-ainevalinnat ovat tässä tapauksessa kaikista selkein ja näkyvin osa teemaa.

Tässä osiossa tulee ilmi käytännön tasolla, miksi olen itse valinnut annoksiini juuri nämä raaka-aineet, ja minkälaiset kokonaisuudet niistä lopulta sain aikaiseksi annosten testaamisen, annoskorttilaskelmien ja reseptiikan hiomisen tuloksena.

6.1 Tuotekehitykseen valitut raaka-aineet

Terva

Tervaa on valmistettu tuhansia vuosia ympäri maailmaa ja se on ottanut vankan paikan erityisesti suomalaisessa kulttuurissa, sillä erityisesti Kainuun havupuumetsät ovat ihanteellisia tervan tuotannolle. Tervaa on perinteisesti käytetty suojaamaan erilaisia puutuotteita, kuten puulaivoja, -veneitä, siltoja ja talojen puukatteita, mutta myös antiseptisena aineena ihonhoidossa. Nykyään terva on myös luksustuote, jota käytetään paitsi kosmetiikassa, myös tuoksuna ja aromina elintarvikkeissa. (Arktiset aromit.)

Terva sellaisenaan ei ole syötävää, mutta siitä voidaan valmistaa tervavettä, josta sitä jatkojalostetaan aromiksi elintarvikekäyttöön. Terva-aromia elintarvikekäyttöön valmistaa esimerkiksi kainuulainen Lentiiran Terwa (Lentiiran Terwa). Nykyisin tervaa löytyy suomalaisten elintarvikkeiden seasta muun muassa pastillien, siirappien, marinadien ja liköörien muodossa. Elintarvikekäyttöön tarkoitetut tervatuotteet eivät kuitenkaan ole erityisen kalliita, ja tervan aromin saa esille pienilläkin määrillä.

Myös viikinkiajalla terva on ollut suuri osa tavallista arkea, sillä sitä on käytetty esimerkiksi viikinkilaivojen rakenteiden suojaamisessa. Vaikka viikinkiajalla tervaa tuskin käytettiin ruoanvalmistuksessa, on se kuitenkin osa kyseisen ajan aromimaailmaa ja kulttuuria, ja siksi halusin saada tervaa myös opinnäytetyöni kasvisruokiin tervanauriiden muodossa.

”Jos ei sauna, viina ja terva auta, niin tauti on kuolemaksi.” (Suomalainen sananlasku)

Nauris ja muut juurekset

Naurista on keskiajalla käytetty perunan tapaan erityisesti Suomessa ja Skandinaviassa, sillä sen viljely onnistuu myös kylmissä olosuhteissa. Myös lanttua on käytetty runsaasti nauriin tapaan. Porkkanaa on viljelty 1100-luvulta lähtien. (Kotimaiset kasvikset.) Juurekset ovat helposti säilyviä ja ravinteikkaita, joten niiden käyttö keskiajalla on ollut selvää. Peruna puolestaan on päätynyt Amerikasta Eurooppaan löytöretkien mukana vasta 1500-luvulla. Nauris on ohran ja pellavan lisäksi vanhimpia kasveja Suomessa (Linnilä 2008, 106).

Viikinkiaikaisessa ruokapöydässä juurekset ovat olleet suuressa asemassa, sillä niitä on voitu tarjota niin padoissa, keitoissa kuin tuoreinakin. Tämän vuoksi halusin saada opinnäytetyöhöni monipuolisesti juureksia, kuitenkin yhdistettynä erilaisiin aikaan sopiviin makuihin. Suunnittelemani annokista löytyykin siis tervanauriita ja tyrniporkkanoita. Juuresten monipuolinen käyttö onkin suositeltavaa, sillä ne ovat ravintoaineiltaan ja makujensa puolesta erinomaisia täydentämään annosta kuin annosta. Kannattavuuden kannalta juurekset ovat edullisia, ja niitä on saatavilla monipuolisesti myös laadukkaina puolivalmisteina.

Vuohenjuusto

Maitotuotteet ovat olleet viikinkiajalla suuressa roolissa säätyyn katsomatta, se on ollut ravitsevaa ja siitä oli opittu jalostamaan erilaisia juustoja. Vuohenjuusto edustaa annoksissani keskiajan monipuolista maitovalmisteiden käyttöä. Vuohenjuusto on myös erityisen suosittu raaka-aine tällä hetkellä, erityisesti naisasiakkaiden keskuudessa – se on myös oma suosikkijuustoni. Vuohenjuustossa on noin puolet lihan proteiinipitoisuudesta ja se on edullinen pääraaka-aine.

Pinaatti

Pinaatti on lähtenyt leviämään alun perin Persiasta 2500 vuotta sitten. Pohjoismaissa se on yleistynyt 1600-luvun lopulla. (Linnilä 2008, 111.) Pinaatista saa runsaasti vahvan täyteläistä makua ja ravintoaineita. Suomessa pinaatti yleensä ryöpätään maun pehmentämiseksi ja nitraattipitoisuuden vähentämiseksi, mutta pieniä määriä harvoin syötynä pinaattia voi syödä myös tuoreena esimerkiksi salaateissa. (Kotimaiset kasvikset.)

Quorn

Perinteisen tofun rinnalle markkinoille viime vuosina ilmestynyt Quorn on myko- eli sieniproteiinista käymisprosessilla oluen tapaan valmistettu lihan korvike, jonka sidosaineena on käytetty kananmunan valkuaista. Quorn eroaa kuitenkin esimerkiksi tofusta sillä, että se makunsa ja rakenteensa puolesta muistuttaa vaaleaa lihaa. (Quorn.)

Sieniproteiinista valmistettu quorn sopii makujensa ja raaka-aineidensa puolesta myös viikinkiteemaiseen ravintolaan, vaikka Quorn Suomen markkinoille on saapunutkin vasta vuonna 2012. Sienet ovat olleet yksi suuri ravinnonlähde myös keskiajalla. Yrttikuorrutus tukee fileen metsäisyyttä ja on siten osa skandinaavista makumaailmaa.

Nokkonen

Nokkonen edustaa villivihanneksia ja lähiruokaa parhaimmillaan, sitä löytyy lähes jokaiselta niityltä ja nurmialueelta. Sitä voidaan käyttää tuoreena pinaatin tapaan tai kuivattaa ja käyttää mausteena tai teenä. Nokkonen on myös mainio ravintoaineiden lähde, sillä se sisältää pinaattia enemmän proteiinia ja kuituja. (Arktiset aromit.) Nokkonen on myös pohjoismaissa yleisesti kautta aikojen käytetty rohto. Halusin annoksiini nokkosta jossain muodossa, antamaan lisää ravintoaineita ja skandinaavisia makuja.

Lipstikka

Lipstikka eli liperi on voimakasarominen yrtti, joka tunnetaan erityisesti lihaliemikuutioiden makuna. (Raipala-Cormier 1998, 196) Lipstikka antaa täyteläistä, jopa lihaisaa makua kaikenlaiseseen ruoanlaittoon, joten se tuntui luontevalta osalta kasvisruokasuunnitteluani.

Tyrni

Tyrni, kuten kaikki muutkin marjat, ovat merkittävä osa skandinaavista ja suomalaista ruokakulttuuria, koska niitä käytetään kaikenlaisessa ruoanlaitossa ympäri vuoden. Tyrnistä saadaan erityisen paljon tärkeimpiä vitamiineja ja raikkaan kirpeää makua. Marjoja on käytetty kautta aikojen sellaiseenaan, mehuina, säilöttyinä ja kuivattuina. Halusin kokeilla tyrnin ja porkkanan yhdistelmää annoksistani.

Sienet

Sieniä kasvaa ympäri maailmaa, ja ne ovat olleen suuri osa ihmiskunnan ravintoa niin kauan kuin niitä on opittu käyttämään. Useiden sienilajikkeiden sisältämät myrkyt ovat aiheuttaneet pelkoja sienien käytöstä ruoanlaitossa. (Linnilä 2008, 126.) Sienet ovat osa pohjoismaalaista keittiötä ja siten sopivat myös viikinkiteemaan, vaikka keskiajalla onkin käytetty vasta vain tiettyjä, turvallisiksi koettuja lajikkeita.

6.2 À la carte -annosten testaaminen 4.3.2014

Testasin à la carte –annoksiani tiistaina 4.3.2014. Aloitin päiväni noutamalla annoksiini tarvittavia raaka-aineita tukusta ja kaupasta. Päivä kuitenkin osoitti, että tiettyjen tuotteiden hankkiminen on yllättävän haastavaa, ja näistä ongelmallisoin oli nauris. Tervanauris-ohjettani testattiin Kuopion Haraldin keittiössä jo aiemmin talvella eri käyttötarkoitukseen, jolloin naurista tuli vain huono erä ja maku oli kitkerä. Tällä kertaa naurista ei edes löytynyt tukusta eikä kaupoista. Päätin testata ohjetta käyttämällä nauriin tilalla lanttua.

Kaiken kaikkiaan annosten testaaminen sujui hienosti ja kaikki komponentit onnistuivat kerralla pienistä alun vastoinkäymisistä huolimatta. Annokset olivat juuri sellaisia kuin ne olin kuvitellutkin olevan. Halusin suunnitella sellaisia kasvisruokia, joita myös sekaravintoa syövät voivat valita ruokalistalta ja makujen puolesta mielestäni siinä onnistuinkin – annoksissa on makua ja näköä.

6.2.1 Kasvispannu

Ensimmäisenä testasin kasvispannun, joka sisälsi itselleni uuden kasvisruokatuotteen, Quorn-fileen.

Leif Onnekkaan kasvispannu (VL, G)

Yrttikuorrutettua Quorn-fileetä, Alppimaan punajuuri-perunaröstiä, tervanauriita, marinoitua punasipulia ja berserkkien bearnaisekastiketta.



KUVA 2. Kasvispannu koottuna.

Annoksen komponentit olivat melko yksinkertaisia esivalmistella. Bearnaisekastikkeen valmistaminen oli annoksen ainoa vaihe, jossa olisi voinut epäonnistua. Kaikki kuitenkin sujui hyvin, ja annoksessa oli reilusti makua. Pyrin annoksessa saamaan esille viikinkiaikaisia makuja, kuten yrttejä ja tervaa. Sen lisäksi tarkoituksena oli tuoda esille viikinkien vaikutuksen laajuus, viikinkien retket ulottuivat jokia pitkin pitkälle Keski-Eurooppaan, jopa Alppien lähelle.

Quorn on sieniproteiinista valmistettu lihankorvike, joten se sopii viikinkiaikaiseen makumaailmaan, vaikka tuote sinällään on varsinkin Suomen markkinoilla uutuu. Quornin suutuntuma muistutti lähinnä kanaa ja maussa oli havaittavissa miedosti sientä – tuotteen maustaminen on siis helppoa ja monipuolista. Yrttikuorrutus fileen päällä antoi Quornille sopivasti lisää makua ja korosti fileen metsäisyyttä.

Nauriita en testauspäivänä löytänyt tukusta tai kaupasta, joten testasin ohjetta lantulla. Terva-voiseos antoi ainakin lantulle sopivasti tervaista makua, kuitenkin lantun omaa aromia peittämättä.

Tervaseos on siis varmasti sopiva sekä nauriille että lantulle. Lisäkettä on helppoa valmistaa vaikka isompikin erä. Tällä kertaa tein vain reilun yhden annoksen, mistä pääsimme maistelemaan.

Punajuuri-perunaröstit olivat maukkaita, ja niitä on helppo valmistaa suurempikin erä kerralla. Ajatus bearnaisekastikkeesta lähti kananmunapohjaisesta kastikkeesta, koska halusin pannulle kananmuna jossakin muodossa. Bearnaisekastikkeessa perinteisesti käytettyä rakuunaa on käytetty paljon keskiajalla (Linnilä, K. 2008, 136). Kastike kokonaisuudessaan oli ihanan samettista ja antoi annokselle pehmeyttä.

Annokseen oli lisäksi suunniteltu marinoitua punasipulia, jonka tarkoituksena on antaa annokselle pientä kirpeyttä ja raikkautta. Kuvasta se unohtui, mutta kokonaisuudessaan marinoitu punasipuli raikasti ja antoi annokselle hapokkuutta. Kokonaisuudessaan annos oli tasapainossa makujensa suhteen.

Kasvispannun ruokaohjeet julkaistiin Viikinkiravintola Haraldin Facebook-sivuilla 4. huhtikuuta 2014, Kuopion viikinkikylän tervehdyksenä ja ruokavinkkinä kevääseen.

6.2.2 Vuohenjuustotasku

Toinen 4.3.2014 testattu annos oli Regnar Karvakintun Vuohenjuustotasku. Annos on muunnos nykyisin listalla olevasta kasvisrieskasta, mutta tarkoituksena oli tehdä annoksesta ennemminkin skandinaavinen ”viikinkitortilla”. Annoksen esivalmistelut olivat nopeita tehdä ja se oli nopeaa myös nostaa esille.

Regnar Karvakintun vuohenjuustotasku, VL

Lapin ruisrieskataskuun koottuna paahdettua vuohenjuustoa, pinaattipestossa pyöräytettyä viheriäistä salaattia ja tyrnillä maustettuja porkkanoita, kerallaan kilpiperunoita ja samettista nokkos-lipstikkakastia



KUVA 3. Vuohenjuustotasku.

Tyrnin ja porkkanan yhdistelmää olin pyöritellyt mielessäni jo pitkään. Suunnittelin tyrni-porkkanahilloketta, tyrnillä marinoitua porkkanaa sekä tyrnillä maustettuja uuniporkkanoita. Viimeinen vaihtoehto vei voiton, sillä halusin perinteisen herkullisille hunajajuureksille lisää vaihtoehtoja. Testipäivänä saatavilla ei ollut porkkanaa tuoreena, joten testasin ohjetta esikypsennetylle porkkanalle – ulkomuoto ei siitä syystä ollut täysin sitä mitä olin suunnitellut, mutta makujensa puolesta testi onnistui.

Pinaattipesto tuo annokseen kasvisruokailijalle tärkeitä ravintoaineita kuten rautaa ja proteiinia, tietenkin sen lisäksi, että pesto antaa salaatille lisää makuja. Olin suunnitellut annoksen vihreään sa-

laattipohjaan punaista tammenlehtisalaattia väriä antamaan, mutta testatessa käytin punamangoldia. Punamangoldi olikin ehkä jopa toimivampi ja varmasti paremmin säilyvä salaatti. Pinaattipestossa pyöräytetyssä salaatissa oli hyvin suutuntumaa, rapsakkuutta ja makua.

Nokkos-lipstikkakastikkeen lipstikka antoi muuten samettiselle kastikkeelle mukavaa särmää, kuivattu nokkonen puolestaan lähinnä täyteläisyyttä ja väriä. Valkoviinipohjainen lipstikkakastike toimisi vaikka maukkaana alkukeittona, rapsakan leivän kera. Nokkosella terästetty lipstikkakastike antoi annokselle kokonaisuudessaan täyteläisyyttä ja pehmeyttä.

6.3 Lounasannosten testaaminen 25. ja 26.3.2014

Lounasruokien ruokien suunnittelu ja annoskortit tuottivat minulle eniten päänvaivaa, joten ne myös jäivät viimeisiksi testattaviksi. Hyvin suunniteltu on kuitenkin puoliksi tehty ja niinpä annosten esivalmistelu sujui todella nopeasti. Lounaan lämmin kasvislisuke vaihtelee päivän ja saatavuuden mukaan, joten olen annoskortteihini ja ohjeisiini suunnitellut vain suuntaa antavat esimerkki-lisukkeet. Tämän vuoksi kuvien kasvislisuke on eri kuin ohjeissani.

Kasvisruoka-lounasannoksiani pääsin myös testaamaan heti asiakkaille. Punajuuripihvit, aurajuustokastike ja omenaohratto oli tarjolla Kuopion Viikinkiravintola Haraldissa 26.3.2014, sekä sienipata pi-parjuurimoussella ja kukkakaali-perunamuusilla oli testattavana 27.3.2014. Tein myös pienimuotoisen kyselyn kasvislounas-asiakkaille aiheen tiimoilta.

6.3.1 Aurajuustolla kruunattu punajuuripaistos

Punajuuripaistoksessa oli eniten kehitettävää, sillä täytyi selvittää tarkka tarvittava määrä kananmunia ja korppujauhoja annokseen nähden, koska ensimmäinen testipihvi ei tahtonut pysyä kasassa tarpeeksi hyvin. Lisäksi käytin ohjeessa gluteenittomia korppujauhoja, joita tarvittiinkin hiukan enemmän. Lounaan esivalmistelun nopeuttamiseksi käytin ohjeessani valmiita pakastepunajuuri- ja perunasuikaleita, mikä sekin varmasti osaltaan vaikutti koossa pysymiseen. Pieni hienosäätö auttoi ja pihvit onnistuivat hienosti.

Seuraavana aamuna huomasin kuitenkin, että pihvit kärsivät lämpökaapissa syöjiään odotellessa vähän liikaa. Totesimme, että annos oli toimiva ja makuja siinä oli hyvin, mutta lämpösäilytystä ajatellen se kannattaa valmistaa paksumpana ja kokonaisena levynä, josta siitä voi leikata sopivia paloja kypsennyksen jälkeen, siten ne kestävät myös lämpösäilytystä paremmin.

Kylmä aurajuustokastike oli todella nopea valmistaa ja kastike oli riittoisaa. Kastikkeesta sain ristiriitaista palautetta, sillä toisen mielestä annos olisi kaivannut lisää mausteisempaa kastiketta ja toisen mielestä kastike taas oli mautonta ja sitä oli liian vähän. Suurin osa tuntui kuitenkin olevan tyytyväisiä. Itse Aura-juuston suurena ystävänä halusin, että juusto myös maistuu kastikkeessa reilusti – onhan punajuuri ja aurajuusto todella hyvä yhdistelmä. Omenaohratto toi annokseen tarvittavaa raikkautta ja pientä kirpeyttä punajuuren makeuden ja aurajuuston suolaisuuden tasapainottajaksi.



KUVA 4. Punajuuripaistos esillä.

6.3.2 Svenin sienipata

Halusin suunnitella opinnäytetyöhöni myös yhden annoksen, jossa olisi pitkään haudutetun ruuan tunnelma – ja siten syntyi ajatus sienipadasta. Tosiasiassa sienipadan valmistukseen ei kulunut montaakaan minuuttia, mutta pataruoan henkeä annoksessa oli silti. Kukkakaali-perunamuusista tuli hyvää palautetta, sillä sitä oli lisukkeena myös lounaan toisen ruokavaihtoehdon kera. Myös piparjuuri-ranskankermassa oli mukava raikkaan kirpeä maku. Vatkasin ranskankerman, joten sitä oli suhteessa hiukan liikaa sienipataan nähden. Ikävä kyllä testauspäivänä kasvisruokalounaita ei mennyt kuin muutamia, joten palautteita tuli vähemmän.

Testauspäivänä olin maustamisen suhteen normaalia arempi, sillä halusin kasvisten makua enemmän esille. Lisäksi lounasannosten pitäisi sopia mahdollisimman monelle, joten en uskaltanut maustaa annoksia liikaa. Palautteista kävi kuitenkin ilmi, että mausteita olisi voinut käyttää rohkeammin ja lientä olisi voinut olla reilummin. Tässä asiassa olisi voinut luottaa itseensä enemmän. Ajatuksena annos oli kuitenkin lounasannokseksi hyvin sopiva, eikä vaatinut maustamista suurempia muutoksia reseptiikkaan.



KUVA 5. Sienipata esillä.

6.4 Reseptiikka

Reseptiikan kokoaminen oli opinnäytetyössäni työläintä, mutta toisaalta antoisinta. Monista hyvistä vaihtoehdoista oli hankalaa saada lopullisia päätöksiä aikaan. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisin tehnyt esimerkiksi listalle nokkosella ja pähkinöillä täytettyjä portobellosieniä, mutta sinällään hyvältä kuulostava idea täytyi muuttaa muun muassa lyhyen säilyvyyden, saatavuuden, esivalmistelujen ja kannattavuuden takia. Täytettyjen sienien tilalle kehkeytyikin ”viikinkitortilla”, eli vuohenjuustolla, tyrniporkkanoilla ja pinaattipesto-salaatilla täytetty rieskatasku nokkos-lipstikkakastikkeen ja kilpiperunoiden kera.

Kasvispannu puolestaan oli kehittynyt mielessäni lähes valmiiksi, annoksen pääraaka-ainetta lukuun ottamatta. Quorn-file löytyi annokseeni sattuman kautta, mutta sen käyttäminen annoksessani tuntui kaikista luonnollisimmalta. Quornia käyttämällä sain myös ruokiini kaipaamaani sieniproteiinia ja annoksesta houkuttelevan myös sekaravintoa syöville asiakkaille.

Lounasannosten komponenttien valinta oli kaikista vaikeinta, koska jossakin määrin tuli huomioida myös keiton ja salaattipöydän osuutta kannattavuuslaskelmissa. Opinnäytetyöni rajaukseen ei kuitenkaan kuulu koko lounaan kannattavuuden laskeminen, vaan yksittäisen lautasannoksen kannattavuus, joten kannattavuuslaskemissani olen laskenut salaatti- ja keittopöydän osuuden suuntaantavasti. Reseptiikkaa kootessa tuli myös huomioida se, että kasvisruoan menekki on pienempää, joten reseptit tuli suunnitella määriltään helposti muunneltaviksi.

Reseptiikkaa kootessa tuli myös huomioida se, että reseptit sopivat myös useampiin keittiöihin, sillä Viikinkiravintola Haraldeja on Kuopion lisäksi myös kuudella muulla paikkakunnalla. Reseptit olivat

myös ideoina ja inspiraatioina ruokaryhmän kokouksessa tulevalle ruokalistalle. Kokoamani reseptit toimivat siis Haraldin reseptipankissa, josta niitä voidaan käyttää sopivalla hetkellä.

6.5 Annoskortit ja kannattavuus

Annoskortit on laskettu yhtä henkeä kohden kokonaisena annoksena, ja lisäksi jokaisen annoksen komponentin paino ja hinta on laskettu erikseen. À la carte –lista ja lounas eroavat vahvasti toisistaan hintatasolta, raaka-aineilta, esivalmisteiden käyttöasteelta, työajan käytöltä ja annoskoon puolesta. Lounaan katelaskelmissa on lisäksi huomioitava salaatti- ja keittopöydän osuus. Lounaan annoskorteissa olen kuitenkin vain arvioinut keitto- ja salaattipöydän osuuden, koska keitto vaihtuu päivittäin ja tarkoituksena oli laskea vain lautasannoksen kannattavuus. Lisäksi lounaan salaatti- ja keittopöydän katelaskelmat eivät enää mahtuneet opinnäytetyöni rajaukseen.

Kasvispannu on alusta lähtien ollut kaikin puolin eniten valmis annos – myös annoskortin kokoaminen oli kasvispannun kohdalta helpointa. Ainesuhteet, -määrät ja myyntikatteet osuivat lähes kerralla kohdilleen. Myyntikatteeksi kyseiselle annokselle sain 84,7 %, mikä on todella hyvä. Hintataso on samaa luokkaa kuin Viikinkiravintola Haraldin kasvisannokset tällä hetkellä, ja kasvispannun hinnaksi tulisi laskelman mukaan 18,90 euroa. Vuohenjuustotasku puolestaan oli ongelmallisempi, laskelmat menivät uusiksi yhtä monta kertaa kuin annoskin. Lopulta annoksen testaamisen ja reseptiikan korjaamisen jälkeen sain annoskortin toimivaksi. Myyntihinnaksi muodostui 19 euroa, jolloin myyntikatteeksi jäisi 81 %.

Lounaaseen Viikinkiravintola Haraldissa kuuluu salaattipöytä, keitto, lämmin ruoka, vesi tai kotikalja ja kahvi hintaan 9,50 euroa. Pääruokavaihtoehtoja lounaalle on aina kaksi. Kasvislounasannoksissani myyntikate on 72–73 %. Lukemissa keitto- ja salaattipöydän osuus raaka-ainekuluista on keskimääräinen arvio, pelkän lautasannoksen kateprosentit olisivat jopa yli 90. Laskelmassa on huomioitu henkilöstökuluissa vain annoksen valmisteluun kuluva aika, sillä opinnäytetyöni rajaukseen ei kuulu muut lounaan katteeseen vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyöhöni liittyvät annoskorttilaskelmat ovat tarkoitettu vain toimeksiantajani käyttöön, joten liitteistä löytyy vain annoksen nostamiseen liittyvät annoskortit.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus, reabiliteetti ja validiteetti

Opinnäytetyöni teoriaosuus koostuu kolmesta pääaiheesta: viikinkiaikainen ruokakulttuuri, tuotekehitys ja kasvisruoka. Pyrin valitsemaan teoriapohjaan mahdollisimman ajan tasalla olevia, luotettavia lähteitä. Suurin osa käyttämistäni lähteistä on 2000-luvulta, vaikka vanhimmat lähteet ovatkin 1980-luvun loppupuolelta. Kirjallisuuslähteitä olisi toki voinut olla vieläkin enemmän, mutta mielestäni näin valikoidut lähteet antavat riittävästi teoretietoa sekä selkeämmän kokonaisuuden. Lähteissäni käytin tekijöitä, joilla oli selkeästi paljon kirjallisuutta saman teeman ympäriltä. Esimerkiksi Hannele Klemtilän teokset olivat kaikki selkeästi keskiaikaisuuteen liittyviä ja siksi varmasti monipuolisesti asiantuntevia ja valideja.

Reabiliteetti kertoo määrällisen tutkimuksen tuloksien luotettavuudesta, validiteetti kertoo tutkimuksen pätevyyydestä ja luotettavuudesta. Validiteetti kertoo tutkimusmenetelmän kyvystä selvittää tarvittavat tiedot. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu.) Opinnäytetyöni oli käytännönläheinen tuotekehitysprojekti, joten kyseisiä käsitteitä voi työssäni käyttää vain luotettavuuden arvioinnin käsitteinä. Opinnäytetyön tulokset vastaavat asettamiani päätavoitteita, joiden ympärille sain koottua riittävästi tarvittavaa tietoa, ja siksi myös opinnäytetyön validiteetti on hyvä. Työn reabiliteetti eli tuloksien luotettavuus täyttää myös vaaditut kriteerit, koska teoria täydentää käytännön työtä ja päinvastoin. Opinnäytetyöni tulokset jäävät toimeksiantajani käytettäväksi sopivalla hetkellä.

7.2 Loppuyhteenveto

Opinnäytetyöprojekti lähti käyntiin keväällä 2013, jolloin kysyin työnantajaltani käytännönläheistä aihetta opinnäytetyölle. Vaikka työskentelenkin ravintolan salin puolella, kuulosti ruokatuotesuunnittelu todella mielenkiintoiselta ja omalta. Opinnäytetyöni aihealue on laaja ja monipuolinen, ja sen aiheista riittäisi aiheita jopa useampiin tutkimuksiin ja tuloksiin, esimerkiksi keskittyen vain lounaan ruokiin ja sen kannattavuuteen. Työni tuloksista on varmasti hyötyä toimeksiantajalleni tulevia ruokalistoja suunnitellessa. Annoksista mikään ei näillä näkymin ole tulossa sellaisenaan Viikinkiravintola Haraldin ruokalistalle, mutta annoksissa käytetyt komponentit ja niiden reseptit ovat ravintolan vapaassa käytössä.

Haasteeksi osoittautui ajan löytyminen töiden, harjoittelun ja opintojen ohessa opinnäytetyölle, joten jatkuvaa ideointia ja raaka-ainevalintoja lukuun ottamatta opinnäytetyön kirjoittaminen alkoi vasta samana syksynä, ja ruokien testaaminen jäi keväälle 2014. Harras suunnittelu kuitenkin tuotti tulosta ja annokset olivat jo pientä muokkausta vaille kaikin puolin sopivia käyttöön. Aikataulun venymisen lisäksi toinen ongelma oli rajata opinnäytetyötä erityisesti lounasannosten kohdalla, sillä lounaan katelaskelmista ja siihen liittyvistä tekijöistä riittäisi aiheita vaikka toiseen opinnäytetyöhön. Rajauksena oli kuitenkin suunnitella vain lautasannoksia ravintolan käyttöön.

Opinnäytetyön teemat olivat erityisen mielenkiintoisia, joten niistä oli myös mielekästä kirjoittaa. Pyrin pitämään aiheet mukana koko opinnäytetyön ajan, vaikka ne käsitellään myös omissa kappaleissaan. Mukava yllätys oli, kun yksi annoksistani esiteltiin Haraldin Facebook-sivuilla 4.4.2014 viikon ruokavinkkinä ja Kuopion Viikinkikylän kevättervehdyksenä. Opinnäytetyöprojektin aikana opin käytännössä, kuinka monen suuren ja pienen tekijän kautta saadaan aikaan onnistunut ruokatuote. Uskon, että opinnäytetyöstäni on hyötyä myös tulevassa työelämässäni.

KUVA 6: Piikalikkana Kuopion Viikinkikylässä.



LÄHTEET

- Hall, R. 2007
Matka viikinkien maailmaan. Kiina: Everbest Printing Co Ltd.
- Heinänen, P. 2001
Kasvisravintoa kautta aikojen. Tampere: MC-Pilot Oy
- Jokinen, T. 1987
Tuotekehitys. Helsinki: Otatieto Oy
- Klemettilä, H. 2007
Keskiajan keittiö. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M. 2009
Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011
Ruoanvalmistuksen käsikirja. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Linnilä, K. 2008
Linnan pidoista pappilan pöytään. Slovenia: Oy Amanita Ltd ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Lehtovaara, T. & Hämäläinen, J. 2007
Ravintolakokista mestariksi. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- McVety, P., Ware B., Lévesque C. 2001
Fundamentals of Menu Planning. John Wiley & Sons, INC.
- Määttä, S. 2003
Kasvisruokailu ravintolassa. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu, Matkailu- ja ravitsemisala
- Raivio, L. & Lepola, R. 2000
Tuotetuntemus. Helsinki: WSOY
- Raipio-Cormier, V. 1998
Frantsilan yrttitilan kasviskeittokirja. Juva: WSOY
- Rajakangas, L. & Tainio, R. 1999
Kasvisruokailijan ravinto-opas. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Roesdahl, E. 1993
Viikingit. Keuruu: Otavan painolaitokset
- Saarela, A-M., Hyvönen P., Määttä S. & von Wright, A. 2005
Elintarvikeprosessit. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu
- Talvi, J. 1989
Gastronomian historia. Keuruu: Otava
- Tuorila, H., Parkkinen K. & Tolonen K. 2008
Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit OY
- Virtanen, K. 2006
Monipuolinen kasvisravinto. Juva: Werner Söderström Oy.

Sähköiset lähteet

Arktiset aromit, 2014

Maa- ja metsätalousministeriön tukemat internetsivut: *Erikoisluonnontuotteet: Terva ja puuhiili*

[Viitattu 3.3.2014] Saatavilla: <http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/erikoisluonnontuotteet/terva+ja+puuhiili/>

Maa- ja metsätalousministeriön tukemat internetsivut: *Nokkonen*

[Viitattu 14.4.2014] Saatavilla: <http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/yrtit/luonnonyrtit/nokkonen/>

BBC

Internetsivut: Primary History – Vikings: Trade and exploration

[Viitattu 4.3.2014] Saatavilla: http://www.bbc.co.uk/schools/primaryhistory/vikings/trade_and_exploration/

Kauppalehti, 2010

Lehdistötiedote: *Viikinkiravintola Harald Oy: Viikinkiravintola Haraldille lisävoimaa kasvuun.*

[Viitattu 2.9.2013] Saatavilla: <http://www.kauppalehti.fi/5/i/yritykset/lehdisto/hellink/tiedote.jsp?direct=true&select ed=kaikki&industry=&oid=20101001/12861815388420>

Kauppalehti, 2013

Yritysrekisteri: *Viikinkiravintola Harald Oy*

[Viitattu 16.9.] Saatavilla: <http://www.kauppalehti.fi/yritykset/yritys/viikinkiravintola+harald+oy/22081681>

Kotimaiset kasvikset Ry

Internetsivut: *Nauris.*

[Viitattu 3.3.2014] Saatavilla: http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Kasvitieto/Kasvit_A-O/N/nauris

Internetsivut: *Porkkana.*

[Viitattu 3.3.2014] Saatavilla: http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Kasvitieto/Kasvit_A-O/P/Porkkana

Internetsivut: *Pinaatti.*

[Viitattu 9.4.2014] Saatavilla: http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Kasvitieto/Syotavat_kasvit/Muita_vihann eksia/pinaatti

Yrityksen internetsivut: *Tietoa tervasta.*

[Viitattu 3.3.2014] Saatavilla: <http://www.terva.fi/index.asp?pid=53>

Quorn

Yrityksen internetsivut: Tietoa Quornista

[Viitattu 24.10.2013] Saatavilla: <http://www.quorn.fi/tietoa-meista>

Virtuaali Ammattikorkeakoulu

Internet-foorumi: Tutkimuksen validiteetti

[Viitattu 23.4.2014] Saatavilla:

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413809750/1194415367669.html>

LIITE 1 : RESEPTIT.

À la carte -listalle:

LEIF ONNEKKAAN KASVISPANNU VL, G

Yrttikuorrutettua Quorn-fileetä (sis. kananmunaa), Alppimaan peruna-punajuuriröstiä (sis. kananmunaa ja juustoa), tervanauriita, marinoitua punasipulia ja berserkkien bearnaisekastiketta.

Leif Onnekkaan kasvispannu 10:lle

1 kg QUORN-FILE

YRTTIKUORRUTE:

100g basilika
 100g korianteri
 100g valkosipuli
 2 tl (12g) suola
 8 g mustapippuri
 125 g parmesaani
 125 g oliiviöljy
 25 g hunaja

Esivalmistelu:

Hienonna basilika, valkosipuli, korianteri, mausteet ja parmesaani oliiviöljyn kanssa tehosekoittimes-
 sa. Tarkista suola ja maku.

Nostaessa:

Paista Quorn nopeasti molemmin puolin (että lämpenee ja saa väriä)

Sivele Quorn-file yrttikuorrutteella ja ota väriä salamanterissa.

PERUNA-PUNAJUURIRÖSTI:

500g Peruna, kiinteä
 500g Punajuuri (kypsä, ei etikka-)
 125g Sipulisuikale
 3 kpl Kananmuna
 250 g Juustoraaste, emmental
 2,5 tl (6g) Suola
 8 g Mustapippuri

Esivalmistelu:

Keitä peruna puolikypsäksi. Raasta punajuuri ja peruna.

Sekoita peruna-, punajuuri ja sipulisuikaleet, juustoraaste, kananmuna ja mausteet.

Muotoile massasta pieniä pyöreitä litteitä kakkuja ja asettele uunipellille. Paista 200 asteisessa uunissa n. 15 min.

Nostaessa:

2 pientä röstikakkua (á 60g)/annos. Paista rapeaksi molemmin puolin ja asettele pannulle.

BERSERKKIEN BEARNAISEKASTIKE

LIEMI/ESIVALMISTELU:

2,5 dl vettä

200 g sipulia silppuna

5 rkl valkoviinietikkaa

7-8 valkopippuria

VIIMEISTELY:

10 keltuaista

375 g voita VL kuutioina

10 g kuivattua rakuunaa

suolaa

Mittaa liemen ainekset kattilaan ja keitä kokoon, kunnes nestettä on noin puolet alkuperäisestä. Siivilöi liemestä pois pippurit ja muut sattumat. Ota esille kaksi kattilaa (pieni ja hiukan isompi) haudetta varten. Laita alimpaan vettä ja odota, että vesi kiehuu.

Riko ylempään kattilaan munankeltuaiset.

Kaada sekaan kokoonkeitetty mausteliemi ja vispaa voimakkaasti, kunnes kastike sakenee.

Lisää lopuksi kuutioitu voi muutama kuutio kerrallaan koko ajan sekoittaen, kunnes voi sulaa kastikkeeseen ja kastike saa kullankeltaisen värin.

Mausta rakuunalla ja tarvittaessa ripauksella suolaa.

Esivalmistelu:

Makulientä voi tehdä reilusti valmiiksi. Kastiketta voi viimeistellä tarvittavan määrän kerrallaan.

Nostaessa:

Kaada lämmin kastike kippoon ja nosta pannulle.

MARINOITU PUNASIPULI:

250 g Punasipuli, suikale

50 g Vaalea balsamico

2,5 rkl (35 g) Sokeri

50 g Rypsiöljy

5 g Suola

2,5 g Mustapippuri

Sekoita marinadin ainekset keskenään, lisää sipuli ja anna marinoitua vähintään 4 tuntia.

Nostaessa:

Koristele annos marinoidulla sipulilla.

TERVANAURIS (TAI LANTTU):

500 g	Nauris
5 cl	Samaani Terva
25 g	Voi, laktoositon
37,5 g	Vaahterasiirappi
2,5 g	Suola

Paloittele nauriit. Esikypsennä ne uunin höyrytoiminnolla kevyesti (ei ihan kypsiksi). Sulata voi, lisää terva-snapsi ja anna kiehahtaa hetki. Sekoita nauriiden kanssa voi-tervasnapsiseos sekä siirappi.

Paista hetki uunissa.

Nostaessa:

Asettele lämpimät tervanauriin palat pannulle röstiperunan viereen.

Asettele esille/pannulle: Alimmaiseksi perunaröstit ja tervanauriit. Nosta päälle kuorrutetut Quorn-fileet ja marinoitu sipuli koristeeksi. Kastike kipossa vieressä.

REGNAR KARVAKINTUN VUOHENJUUSTOTASKU, VL

Lapin ruisrieskataskuun koottuna paahdettua vuohenjuustoa, pinaattipestossa pyöräytettyä viheriäistä salaattia ja tyrnillä maustettuja porkkanoita, kerallaan kilpiperunoita ja samettista nokkoslipstikkakastia

Regnar Karvakintun vuohenjuustotasku 10:lle

10 kpl VAASAN LAPIN RILLA

1,5 kg PAAHDETTU VUOHENJUUSTO VL

SALAATTIPOHJA

250 g	Jäävuorisalaatti
200 g	Punamangoldi

PINAATTIPESTO

60 g	Pinaatti
60 g	basilika
2,5 dl (250g)	oliiviöljy
10 g	valkosipulinkynsi
50 g	pinjansiemen
60 g	parmesaani L

suolaa ja pippuria

Ryöppää pinaatti pienessä määrässä vettä, kaada vesi pois ja jäähdytä. Pyöräytä kaikki ainekset parmesaania lukuun ottamatta tehosekoittimessa tasaiseksi. Lisää parmesaani vasta lopuksi käsin sekoittaen.

Pyöräytä salaattipohjaa pestossa esillelaittaessa.

TYRNI-PORKKANAT

750 g	porkkanaa
0,23 l	tyrnimehua
30 g	öljyä
40 g	hunajaa
10 g	suolaa

Valmista tyrni-mausteseos ja esikypsennä porkkanat tarvittaessa. Sekoita tyrniseos esikypsennettyjen porkkanoiden kanssa.

NOKKOS-LIPSTIKKAKASTIKE (10:LLE)

200 g	salottisipulia
5 dl	kuivaa valkoviiniä
2,5 dl	kuohukermaa VL
5 g	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
125 g	voita VL kuutoina
50 g	hienonnettua lipstikkaa
30 g	kuivattua nokkosta

Hienonna salottisipuli ja nokkonen keitä niitä valkoviinissä noin 10 minuuttia, niin että hapot ja alkoholi viinistä pehmenevät. Lisää joukkoon kerma ja keitä kastiketta hetken aikaa kokoon. Vatkaa sauvasekoittimella joukkoon lopuksi kylmät voinokareet ja hienonnettu lipstikka, tarkista maku ja lisää tarvittaessa ripaus suolaa. Hienonna sauvasekoittimella kastike tasaiseksi.

Lounaslistalle:

SVENIN KASVIS-SIENIPATA G, VL

valkosipuli-creme fraiche VL, kukkakaali-perunapyre VL ja kasvislisuke

Sipulinen sienipata 10:lle

250 g	punasipulia
250 g	purjoa
2,5 tl	valkosipulimurskaa
250 g	metsäsieniä
250 g	herkkusieniä
5 rkl	öljyä
1 kg	tomaattimurskaa
2,5 dl	kasvisliemi
2,5 tl	suolaa
2,5 tl	rouhittua pippuria
1,25 tl	sokeria
	tuoretta timjamia

Kuullota pannulla nopeasti punasipuli- ja purjoviipaleet sekä sienet. Lisää tomaattimurska, timjami ja kasvisliemi. Mausta ja hauduta 10-15 minuuttia.

PIPARJUURI -CREME FRAICHE

500 g	Creme fraiche
0,5 tl	suola
0,5 tl	hunaja
1,5 tl	piparjuuritahnaa

Sekoita ranskankerma ja mausteet. Laita seos pursotinpussiin.

KUKKAKAALI-PERUNAPYRE

0,5 kg	Perunamuusi-pakaste
0,5 kg	Kukkakaali-pakaste
2 dl	kerma
1 tl	suola
50 g	voi VL

Hauduta kukkakaali kermassa ja voissa kattilassa pehmeäksi, välillä sekoittaen. Sulata perunamuusiaines höyryteholla uunissa. Pora kukkakaali-kerma-voi-sekoitus ja yhdistä sitten sulatettuun muusiin.

ESIMERKKI-KASVISLISUKE

0,35 kg pikkuporkkana

0,35 kg ruusukaali

0,35 kg paprika

0,05 kg salvia

0,025kg hunaja

0,002 kg suola

AURAJUUSTOLLA KRUUNATUT PUNAJUURIPIHVIT L

Aura-juustomousse, yrttistä omenaohrattoa ja kasvislisuke.

Punajuurihipivit

500 g punajuurisuike

500 g peruna-sipulisekoitus

80 g sipuli hienonnettu

20 g valkosipulimurska

10 g rypsiöljyä

180 g (4 kpl) kananmunaa

75 g (3 rkl) (Glut.) korppujauhoja

1 tl suolaa

20 g kapris

Sulata punajuurisuikeet ja perunasipulisekoitus, esimerkiksi uunin höyrytoiminnolla. Sekoita ainekset ja mausta. Muotoile öljytyillä sormilla massasta pihvejä tai levitä massa tasaisesti vuokaan (paoloittelu kypsänä). Paista 165 asteessa noin puoli tuntia.

SINIHOMEJUUSTOKUORRUTUS 10:lle

250 g sinihomejuustomurua L

1 dl ruokakermaa L (juuston notkistamiseksi)

2 rkl (30 g) sitruunamehua

4 tilkkaa tabascoa

3 dl smetanaa L (vatkattuna)

Vatkaa smetana. Sekoita ainekset ja laita seos pursotinpussiin.

YRTTINEN OMENAOHRATTO 10:LLE

100 g	sipulia
10 g	valkosipulinkynttä
100 g	ruokaöljyä
7,5 dl (600 g)	esikypsennettyjä rikottuja ohrasuurimoita
3 dl	omenamehua
n. 7 dl	kasvislientä
0,5 kg	omena pakaste
20 g	timjamia

Sulata omenakuutiot. Kuullota öljyssä sipuli ja ohrasuurimot (kippipannulla tai varovasti GN-vuoaassa). Lisää joukkoon omenakuutiot. Lisää omenamehua ja kasvislientä vuorotellen, koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes nestettä ei enää imeydy (noin 25-30 min). Mausta.

ESIMERKKI-KASVISLISUKE

0,35 kg kukkakaali
0,35 kg kesäkurpitsa
0,35 kg paprika
1 g suola
rypsiöljy
basilika
sokeri

LIITE 2: ANNOSKORTIT

LEIF ONNEKKAAN KASVISPANNU VL, G

Quorn-file	100 g	Punajuurirösti	150 g
Yrttikuorrute	45 g	Marinoitu sipuli	40 g
Tervanauris	90 g	Bearnaise	80 g

**Paista Quorn nopeasti molemmin puolin (että lämpenee ja saa väriä)
Kuorruta Quorn-file yrttikuorrutteella ja ota väriä salamanterissa.
Nosta 2 röstikakkua annosta kohden. Paista rapeaksi molemmin puolin
ja asettele pannulle.**

**Kaada lämmin kastike kippoon ja nosta pannulle. Asettele lämpimät
tervanauriin palat pannulle röstiperunan viereen. Marinoitu sipuli
koristeeksi. Kokoa kuvan mukaisesti.**

L: Vaihda kastike ja nauriit.

Huom. Quorn sisältää kananmunaa!

REGNAR KARVAKINTUN VUOHENJUUSTOTASKU, VL

Vuohenjuusto	150 g	Pinaattipesto	30 g
Ruisrieska	50 g	Tyrniporkkana	100 g
Salaattipohja	45 g	Kilpiperuna	100 g
Lipstikkakastike	80 g		

Pyöräytä salaattipohjaa pinaattipestossa, paahda vuohenjuusto, nosta kastike kippoon, friteeraa kilpiperunat ja lämmitä rieska. Asettele rieskataskun sisään pinaattipestossa pyörytetty salaattipohja, tyrniporkkanat ja paahdettu vuohenjuusto. Asettele kuvan mukaisesti.

L ja maidoton: Vuohenjuusto ja kastike vaihtuu

G: rieska vaihtuu