

Yhteistyöravintoloiden aloituspaketti reseptiikan testaukseen



Ilmastokestävyys keittiössä

—

ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet

Sisällys

Tervetuloa testaamaan ilmastokestävää, vegaanista reseptiikkaa!	2
Ruoan ilmastokestävyyteen vaikuttavat tekijät	3
Vegaaniruokavalio ja ravitsemus	4
Käytännön ohjeita reseptiikan testaamiseen	5
Henkilökunnan kyselylomake	5
Raaka-aineet ja ainessuhteet	5
Annoskoko ja annosmäärä	5
Valmistusohje	5
Pääruokakastikkeiden energialisäkkeet	5
Viestintämateriaalit ja asiakaspalautteen kerääminen	6
Lähteet	7
Liitteet	8
Kyselylomake reseptiikan testauksesta yhteistyöravintoloille	8

Tervetuloa testaamaan ilmastokestävää, vegaanista reseptiikkaa!

Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet on Koneen Säätiön rahoittama, Helsingin yliopiston kolmivuotinen hanke, jossa yhdistetään ruokakulttuurin yhteiskuntatieteellistä ja humanistista tutkimusta käytännön toimintaan. Hankkeen toiminnallisen osuuden tavoitteena on lisätä ilmastokestävän, vegaanisen ruoan saatavuutta joukkoruokailussa. Tätä tavoitetta varten julkaisemme avoimen reseptipankin, joka sisältää noin 30 hankkeessa kehitettyä vegaanista, suurille ammattikeittiöille suunnattua reseptiä.

Kuluneen syksyn aikana reseptiikan kehittäjä Lilli Munck on suunnitellut ja esitestannut reseptit. Ideoita resepteihin on kerätty mm. sosiaalisen median vegaaniruokaryhmistä. Mukana kehitystyössä on ollut moniammatillinen asiantuntijatiimi, johon Munckin lisäksi kuuluvat vegaaniruokavalioon erikoistunut ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen, tutkimusavustaja Pirjo Apell sekä ympäristöasiantuntija Miia Komulainen.

Reseptiikan kehitys on nyt edennyt testausvaiheeseen, jossa teillä, ruokapalveluiden työntekijöillä, on hyvin tärkeä rooli. Teidän panostanne tarvitaan, jotta voimme kehittää reseptiikkaa palvelemaan tulevaisuudessa mahdollisimman monia ammattikeittiöitä. Olemme iloisia, että olemme saaneet teidät mukaan hankkeeseen rakentamaan yhdessä kestävämpää ruokakulttuuria.

Internet-sivuiltamme löytyy lisätietoja hankkeesta. Kannattaa myös seurata Facebook-sivuaamme, sillä sieltä saatte tietoa hankkeen tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista.

<https://www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa>

<https://www.facebook.com/ClimateKitchen/>

Reseptiikan kehityksestä, testausprosessista ja yhteistyöstä vastaavat Pirjo Apell ja Lilli Munck (climatekitchen@helsinki.fi). Kiireellisissä asioissa pyydämme ottamaan yhteyttä puhelimitse Pirjo Apelliin (+35829 4123285).



Ruoan ilmastokestävyteen vaikuttavat tekijät

Ainakin viidesosa kulutuksen ilmastovaikutuksista tulee ruoantuotannosta ja -kulutuksesta [1, 2]. Ruoan ilmastovaikutukset tuotteiden elinkaaren eri vaiheissa eivät jakaudu tasaisesti. On arvioitu, että keskimääräisesti alkutuotannon päästökuorma on 60 %, jalostuksen, muiden prosessien ja säilytyksen osuus on 30 % päästöistä, mutta kuljetuksen ja kaupan osuus on vain yhteensä 10 % [3].

Yksi keino hillitä ruokajärjestelmästä aiheutuvia ilmastopäästöjä on ruokakulttuurin muutos [2, 3, 4]. Koostettaessa ilmastokestävää lounastarjontaa raaka-aineiden valinnassa kannattaa kiinnittää huomioita tuotteisiin, joilla on pieni hiilijalanjälki. Karkealuonteisesti voidaan sanoa, että tuotteiden ilmastovaikutusta kuvaava hiilijalanjälki on pieni esimerkiksi viljatuotteilla, palkokasveilla, marjoilla, vihanneksilla, juureksilla, kaaleilla, linsseillä sekä joillakin pähkinöillä ja siemenillä, mutta yksittäisten tuotteiden ilmastovaikutus vaihtelee paljon tuotantotavoista riippuen [5, 6, 9].

Erityisesti lihatuotteilla on suuri hiilijalanjälki [4, 5, 9]. Merkittävin syy suuruuteen on se, että eläintuotannon päästöjen lisäksi myös rehuntuotannon päästöt on sisällytettävä hiilijalanjälkilaskelmiin [5, 9]. Lihan kulutuksen vähentäminen onkin suurin yksittäinen keino vähentää ruoan ympäristövaikutuksia [7]. Erityisesti naudasta ja muista märehäijöistä valmistetuilla tuotteilla on suuri hiilijalanjälki, koska niiden ruoansulatus tuottaa paljon metaanipäästöjä [2, 5, 9]. Metaanin ilmastoa lämmittävä vaikutus on 25-kertainen verrattuna hiilidioksidiin [5].

Vaikka kasvipöheräisten tuotteiden hiilijalanjälki on lähes aina pienempi kuin lihatuotteiden, myös satokausilla ja tuotantotavoilla on merkitystä [5, 6, 8]. Kasvihuonetuotteiden ilmastovaikutus voi talvella olla jopa 75 % suurempi kuin kesällä [8]. Mikäli kasvihuonetuotannon energianlähde on uusiutuva energia, tuotannon päästökuorma on huomattavasti pienempi [8]. Reseptiikassamme käytettyjen kasvihuonetuotteiden määrä on kuitenkin vähäinen, koska tietoa eri tuottajien kasvihuoneiden energianlähteistä ei ole helposti saatavilla. Kannustamme teitä huomioimaan kasvihuonetuotannon energiaratkaisuiden mahdollisuuden kuormittavuuden myös salaattipöydän tuotevalikoiman suunnittelemisessa. Talviaikaan esimerkiksi erilaiset juures- ja kaaliraasteet, pakasteherneet sekä marinoidut pavut ovat ilmastokestävyden kannalta hyviä valintoja salaattipöytään.

Energialisäkettä valitessa suosittelemme huomioimaan, että riisillä on viljelytavoista johtuen suuret metaanipäästöt [5, 9]. Energialisäkkeinä suosittelemme käyttämään ohra-, vehnä-, sekä kaurasuurimoita, tai viljojen jatkojalosteita kuten pastaa ja couscousia, joiden ilmastopäästöt ovat keskimääräisesti huomattavasti pienemmät kuin riisillä [9].

Vaikka kuljetusten osuus ilmastopäästöistä on usein verrattain pieni, joidenkin tuotteiden kohdalla sen osuus saattaa olla merkittävä [5, 8, 9]. Osa trooppisista hedelmistä tuodaan lentorahdissa, joka nostaa tuotteen kokonaispäästöjä merkittävästi [5].

Soijan ympäristövaikutuksista keskustellaan paljon, mutta usein ihmisravinnoksi viljellyn soijan ympäristövaikutus on verrattain pieni [10]. Maailman soijantuotanto on lähes

kokonaisuudessaan rehua [11]. Suomeen tuodaan soijaa rehuksi 150-200 miljoonaa kiloa [12]. Ihmisravinnon osuus myös Suomeen tuodusta soijasta on pieni. Hyvän saatavuuden ja erinomaisten ravintoarvojen vuoksi soijatuotteiden käyttö pienissä määrin suurissa ammattikeittiöissä on perusteltua, mutta myös paikallisten tuotteiden suosimisella on etunsa.

Hankkeen resepteistä tullaan laskemaan olemassa olevan kirjallisuuden perusteella annoskohtainen hiilijalanjälki, joka perustuu reseptiikassa käytettyjen raaka-aineiden tuotannon ilmastovaikutukseen. Hiilijalanjälkilaskelmissa ei huomioida ruoanvalmistuksessa käytetyn energian ilmastopäästöjä, eikä hävikkiä. Kannustamme reseptiikkaa testaavia keittäjiä kiinnittämään huomiota energiatehokkaisuuteen valmistustapoihin ja keinoihin pienentää ruokahävikkiä.

Vegaaniruokavalio ja ravitsemus

Vegaaniruoka on kasvisruokaa, jonka valmistamiseen ei ole käytetty mitään eläimistä peräisin olevaa. Kun liha, kala, kananmuna ja maitotuotteet poissuljetaan, täytyy ruoanlaittoa ja ruoan ravitsemuksellisia ominaisuuksia tarkastella uusin silmin. Liha ja muut eläinperäiset tuotteet korvataan reseptiikassa vastaavilla kasvipärisillä raaka-aineilla ja samalla huomioidaan, että kasvisruoan ravitsemuksellinen laatu on hyvä.

Suomalaisiin lapsiperheille suunnattuihin ravitsemussuosituksiin on kirjattu, että vegaaniruokavalio soveltuu myös lapsille iästä riippumatta sekä raskaana oleville ja imettäville [13]. Käytännössä vegaaninen ruoka soveltuu monille, kunhan allergiat ja sairauksien mukanaan tuomat ruokavaliorajoitukset (esim. keliakia, allergiat) on huomioitu ruokaa valmistettaessa.

Nykyisin kasvisruoka maistuu muillekin kuin itsensä kasvissyöjiksi määritteleville. Huomionarvoista on myös se, että esimerkiksi kala-allergiset, laktoosi-intolerantit sekä kananmuna- ja maitoallergiset voivat suoraan syödä vegaanisen reseptiikan mukaisesti valmistettua ruokaa. Lisäksi vegaaninen ruoka soveltuu monille erilaisille henkilöille kulttuuritaustasta riippumatta. Parhaimmillaan vegaanisen vaihtoehdon tarjoaminen voi vähentää erityisruokavalioiden valmistamisen tarvetta ja on samalla syöjilleen matalan kynnyksen mahdollisuus kokeilla ympäristöystävällistä ja terveyttä edistävää ruokaa, sekä saada uusia makunautintoja.

Tässä hankkeessa on huomioitu ruokien ravitsemuksellinen laatu, sillä olemme halunneet pitää huolta siitä, että valmiit reseptit täyttävät esimerkiksi ruoan energia- ja proteiinimäärille asetettuja suosituksia. Reseptien ravitsemuksellisen laadun tarkastelussa olemme erityisesti käyttäneet korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositusta Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveystta ruoasta [14], johon on kirjattu myös vegaaniruokaa koskevia ruoan ravitsemuksellisen laadun kriteerejä. Erityisessä tarkastelussa reseptiikan laadinnassa on ollut riittävä kasviproteiinien käyttö ja monipuoliset ateriakokonaisuudet.

Käytännön ohjeita reseptiikan testaamiseen

Henkilökunnan kyselylomake

Ohessa on kyselylomake, joka on tarkoitettu keittiöiden henkilökunnalle reseptien testaamisesta raportointiin. Jokaisesta reseptistä täytetään oma lomake. Lomake on mahdollista täyttää joko sähköisesti tai paperisena. Osoite sähköiseen lomakkeeseen ja paperiset lomakkeet toimitetaan tammikuun loppupuolella. Jos testaatte reseptejä jo ennen kyselylomakkeiden saapumista, voitte antaa palautetta tulostamalla kyselylomakkeita tiedostosta, joka toimitetaan teille saatekirjeen kera tammikuun alkupuolella. Mikäli haluatte, toimitamme teille printatut lomakkeet postitse tammikuussa. Paperiset kyselylomakkeet voi toimittaa hankkeelle myös skannattuna tai laadukkaina valokuvina. Jos haluatte palauttaa lomakkeet postitse hankkeelle, voimme toimittaa teille vastauskirjekuoren. Ilmoittatohan, jos haluatte printatut lomakkeet ja/tai vastauskirjekuoren. Tulemme pyytämään yleistä palautetta reseptiikan testausprosessista testauksen päätyttyä.

Raaka-aineet ja ainessuhteet

Toivomme, että käytätte reseptejä testattaessa niihin kirjattuja raaka-aineita. Mikäli kaikkia raaka-aineita ei ole saatavilla tukustanne, tai jostain muusta syystä käytätte korvaavia tuotteita, toivomme että raportoitte siitä alla olevaan lomakkeeseen. Huomioitthän mahdolliset allergeenit korvaavia tuotteita käyttäessä.

Mikäli haluatte, ja se sopii budjettiinne ja keittiönne tarpeisiin, voitte korvata resepteissä käytetyt pakastetuotteet tuoreilla. Silloin on huomioitava, että reseptiin kirjattu kypsennysaika ja nesteen määrä voivat muuttua.

Osa resepteistä on melko mausteisia. Mausteita kannattaa käyttää aluksi resepteihin kirjattua määrää vähemmän, mikäli asiakaskunta ei ole tottunut mausteiseen ruokaan.

Annoskoko ja annosmäärä

Reseptit ovat siinä koossa, minkä olette ilmoittaneet testaamisen annosmääräksi. Voimme tarvittaessa toimittaa reseptin myös muussa haluamassanne koossa.

Resepteihin kirjattu annoskoko ja annosmäärä ovat viitteellisiä. Toivoisimme, että punnitsisitte testauksen yhteydessä reseptin saannon, tai muilla tavoin arvioisitte reseptistä saadun ruoan määrää.

Valmistusohje

Myös resepteihin kirjattu valmistusohje on viitteellinen. Mikäli muutatte valmistusohjetta, toivomme että ilmoittatte muutokset alla olevaan lomakkeeseen.

Pääruokakastikkeiden energialisäkkeet

Reseptiikka sisältää useita pääruokakastikkeita. Niiden valmistusohjeisiin on kirjattu energialisäkkeeksi kotimainen viljalisäke. Voitte itse päättää mitä viljalisäkettä käytätte. Hyviä vaihtoehtoja ovat ohrahelmi, täysjyväohra ja neljän viljan ateriajyvät. Myös peruna on hyvä vaihtoehto.

Viestintämateriaalit ja asiakaspalautteen kerääminen

Palautteen kerääminen tapahtuu ainoastaan sovittuna ajankohtana, jolloin hankkeen jäsenet tulevat keräämään palautetta paikan päälle. Otamme teihin alkuvuodesta yhteyttä sopiaaksemme palautteen keräämisen ajankohdan.

Yhteistyöravintoloille toimitetaan asiakasviestintämateriaalit tammikuun aikana.

Materiaaleihin kuuluu juliste, jossa tiedotetaan asiakkaille hankkeesta, sekä testattavien ruokien merkitsemiseen linjastolla ja ruokalistoissa tarkoitettuja materiaaleja. Toivomme, että merkitsette resepteillä valmistetut ruoat selkeästi ruokalistoihin ja linjastolle. Tämä helpottaa palautteen keruuta ja takaa, että asiakkaat ymmärtävät antaa palautetta juuri oikeista, hankkeen resepteillä valmistetuista ruoista.

Lähteet

1. J. Seppälä, I. Mäenpää, S. Koskela, T. Mattila, A. Nissinen, J.-M. Katajajuuri, T. Härmä, M.-R. Korhonen, M. Saarinen, Y. Virtanen, 2011. An assessment of greenhouse gas emissions and material flows caused by Finnish economy using the ENVIMAT model. *Journal of Cleaner Production*, Volume 19, Issue 16, pp. 1888-1841.
<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.04.021>
2. Y. Virtanen, S. Kurppa, M. Saarinen, J.-M. Katajajuuri, K. Usva, I. Mäenpää, J. Mäkelä, J. Grönroos, A. Nissinen, 2011. Carbon footprint of food – approaches from national input–output statistics and a LCA of a food portion. *Journal of Cleaner Production*, Volume 19, Issue 16, pp. 1849- 1856. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.07.001>
3. S. Kurppa ja I. Riipi, 2013. RUOKAKULTTU – Haasteita ja keinoja kestävän kulutuksen ja tuotannon edistämiseksi ruokasektorilla. MTT Raportti 95, MTT Jokioinen.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-452-6>
4. L. Baroni, M. Berati, M. Candilera, M. Tettamanti, 2014. Total Environmental Impact of Three Main Dietary Patterns in Relation to the Content of Animal and Plant Food. *Foods* 2014, Volume 3, Issue 3, 443-460. <https://doi.org/10.3390/foods3030443>
5. A. Carlsson-Kanyama, A. D. González, 2009. Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 89, Issue 5, pp. 1704S–1709S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736AA>
6. T. Kaskinen, O. Kuittinen, S.-R. Sadeoja, A. Talasniemi, 2011. Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastoystäville. Porvoo: Bookwell.
7. C. Van Dooren, M. Marinussen, H. Blonk, H. Aiking, P. Vellinga, 2014. Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns. *Food Policy* 44, pp. 36–46. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>
8. H. Yrjänäinen, F. Silvenius, T. Kaukoranta, J. Näkkilä, L. Särkkä, E.-M. Tuhkanen, 2013. Kasvihuonetuotteiden ilmastovaikutuslaskenta: loppuraportti MTT Raportti 83, s. 43, MTT Jokioinen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-434-2>
9. S. Clune, E. Crossin, K. Verghese, 2017. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories, *Journal of Cleaner Production*, Volume 140, Part 2, pp. 766-783. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.04.082>
10. L. Reijnders, S. Soret, 2003. Quantification of the environmental impact of different dietary protein choices, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 78, Issue 3, 1 September 2003, pp. 664S–668S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.664S>

11. G. L. Hartman, E. D. West, T. K. Herman, 2011. Crops that feed the World 2. Soybean—worldwide production, use, and constraints caused by pathogens and pests. Food Security, Volume 3, Issue 5, pp. 5-17. <https://doi.org/10.1007/s12571-010-0108-x>
12. I. Ahokas, M. Ahvenainen, P. Pohjolainen, T. Kuhmonen, 2016. Proteiinikysymys ja sen ratkaisumahdollisuudet Suomessa – systeeminen tarkastelu sekä kirjallisuuskatsaus järjestelmän nykytilasta ja muutospoluista. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto, sivu 25. https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu_4-2016.pdf
13. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: THL Kide 26, s. 99
2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
14. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - terveyttä ruoasta. Helsinki: Kela 2016.
https://www.kela.fi/documents/10180/12149/korkeakouluruokasuositus_nettiversio.pdf

Liitteet

Kyselylomake reseptiikan testauksesta yhteistyöravintoloille



KYSELYLOMAKE RESEPTIIKAN TESTAUKSESTA AMMATTIKEITTIÖILLE
 ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –
 RUOKAKULTTUURIN MURROKSEN ARKISET MAHDOLLISUUDET
 HELSINGIN YLIOPISTO

Täytähän jokaisesta reseptistä oman lomakkeen. Lomakkeen voi täyttää yhdessä, mikäli reseptin testaukseen on osallistunut useampi henkilö. Vastatkaa merkitsemällä sopivin vastausvaihtoehto ja täydentämällä riville.

1. Yhteistyökeittiön nimi:	
2. Lomakkeen täyttäjän ammatinimike:	3. Reseptin nimi:
4. Testauksen päivämäärä:	5. Testattu annos-/kilomäärä:

RAAKA - AINEET

6. Mitä tukkua keittiönne käyttää?	
7. Olivatko reseptin kaikki raaka-aineet saatavilla käyttämästänne tukusta?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei
8. Jos vastasit kohtaan 7 "Ei", mikä/mitkä raaka-aineet eivät olleet saatavilla?	
9. Olivatko reseptin raaka-aineet saatavilla tukussa teille sopivan kokoisissa pakkauksissa?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei
10. Jos vastasit kohtaan 9 "Ei", mitkä raaka-aineet eivät olleet teille sopivan kokoisissa pakkauksissa ja millä tavoin pakkauskoot eivät vastanneet toiveitanne?	
11. Korvasitteko reseptin raaka-aineita muilla raaka-aineilla?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei → siirry kohtaan 14
12. Jos vastasit kohtaan 11 "Kyllä", mitä raaka-aineita korvasitte ja millä tavoin?	
13. Jos vastasit kohtaan 11 "Kyllä", mitkä olivat syyt raaka-aineen/-aineiden korvaamiseen?	

Liite 1**RESEPTIN AINESSUHTEET**

14. Noudatitteko reseptin ainessuhteita?

☐

1 Kyllä → siirry kohtaan 16

☐

2 Ei, muutimme ainessuhteita

15. Jos vastasit kohtaan 14 "Ei", millä tavalla muutitte ainessuhteita? Muutitteko esim. nesteen tai mausteiden määrää?

RESEPTIN VALMISTUSOHJE

16. Oliko valmistusohje helposti ymmärrettävä?

☐

1 Ohje oli ymmärrettävä

☐

2 Ohje oli pääosin ymmärrettävä

☐

3 Ohje oli vaikeaselkoinen

17. Voitte halutessanne kuvata tarkemmin valmistusohjeen ymmärrettävyyttä.

18. Soveltuiko reseptiin kirjattu valmistusohje keittiönne laitteistoon?

☐

1 Soveltui hyvin

☐

2 Soveltui pääosin

☐

3 Soveltui muutoksin

☐

4 Ei soveltunut lainkaan

19. Voitte halutessanne kuvata tarkemmin valmistusohjeen soveltuvuutta laitteistoonne.

20. Noudatitteko valmistusohjetta?

☐

1 Kyllä → siirry kohtaan 22

☐

2 Ei, teimme siihen muutoksia

21. Jos vastasit kohtaan 20 "Ei", niin miten muutitte valmistusohjetta (esim. muutitteko kypsennysaikaa tai -tapaa)?

ANNOSKOKO JA KOKONAISMÄÄRÄ

22. Vastasiko reseptiin kirjattu annoskoko ja -määrä toteutunutta annoskoko ja -määrää?

☐

1 Vastasi hyvin

☐

2 Vastasi pääosin

☐

3 Ei vastannut

23. Voitte kuvata halutessanne tarkemmin annoskoko ja määrää.

Liite 1

MAKU JA ULKONÄKÖ

24. Miten arvioisitte reseptin makua ja ulkonäköä?

MENEKKI

25. Minkälainen oli ruoan menekki?

☐ 1 Suurta

☐ 2 Tavanomaista

☐ 3 Vähäistä

26. Voitte halutessanne kuvata tähän ruoan menekkiä tarkemmin.

27. Mitkä tekijät arvionne mukaan vaikuttivat ruoan menekkiin?

RESEPTIN KÄYTTÖKELPOISUUS

28. Olisitteko valmis käyttämään kyseistä reseptiä myös tulevaisuudessa?

☐ 1 Kyllä

☐ 2 Ei

29. Miksi olisitte tai ette olisi valmis käyttämään reseptiä jatkossa?

MUITA HUOMIOITA

30. Muita huomioita reseptistä ja testausprosessista.



LOUNASRUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT
ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –
RUOKAKULTTUURIN MURROKSEN ARKISET MAHDOLLISUUDET
HELSINGIN YLIOPISTO

Haluatko säästää paperia? Vastaa kyselyyn sähköisesti osoitteessa ilmastoruoka.fi

VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

VASTAATHAN PÄÄRUOKAA KOSKEVIIN KYSYMYKSIIN VASTA SYÖTYÄSI LOUNAAN.

1. Minkä pääruoan valitsit tänään lounaaksi? Jos valitsit useamman pääruoan, kirjoita niiden kaikkien nimet. (Pääruoka tarkoittaa linjastolla olevaa lämmintä ruokalajia. Se voi tarkoittaa myös esimerkiksi salaattiannosta, jos olet valinnut sen pääruoaksesi.)

2. Valitsitko **Ilmastokestävä kasvisruoka** -pääruoan?



Ei 1

Kyllä 2

En osaa sanoa 0

3. Perustele kenttään, miksi valitsit tämän pääruoan? (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile valintaperusteet kunkin pääruoan kohdalta erikseen.)

4. Mikäli valitsit Ilmastokestävä kasvisruoka -pääruoan, minkä arvosanan antaisit sille seuraavien ominaisuuksien perusteella?

	Välttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä	Erinomainen
Maku	1	2	3	4	5
Täyttyvyys	1	2	3	4	5
Ulkonäkö	1	2	3	4	5

5. Kuvaile tarkemmin kokemuksiasi ja näkemyksiäsi syömästäsi pääruoasta. Voit kommentoida ruoan eri ominaisuuksia, kuten rakennetta, makua, ulkonäköä, ravintoarvoja jne. (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile kokemuksiasi ja näkemyksiäsi kustakin pääruoasta erikseen.)

6. Mitä mieltä olet seuraavista ruokaan liittyvistä väittämistä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
En kiinnitä huomiota ruokien ilmasto-vaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.	1	2	3	4	5
Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.	1	2	3	4	5
Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.	1	2	3	4	5

7. Haluatko antaa jotakin palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaiden kehittäjille? Esimerkiksi mitä tekijöitä pitäisi ottaa huomioon näiden lounaiden kehittämisessä?

TAUSTAKYSYMYKSET. VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

8. Syntymävuosi: _____	9. Sukupuoli: <i>Nainen</i> 1 <i>Mies</i> 2 <i>Muu</i> 3
10. Koulutus (valitse korkein suorittamasi koulutusaste):	
Perusaste (perus-, keski-, ja kansakoulu tai alempi)	1
Keskiaste (ammatti- ja ylioppilastutkinnot)	2
Alempi korkeakouluaste (ammattikorkeakoulu- ja alemmat yliopistotutkinnot)	3
Ylempi korkeakouluaste tai tutkijakoulutus (esim. maisteri, diplomi-insinööri, tohtori)	4
11. Äidinkieli:	
<i>Suomi</i> 1 <i>Ruotsi</i> 2 <i>Muu</i> 3 (mikä?) _____	
<i>Puhun useampaa kieltä ensimmäisenä kielenä</i> 4 (mitä kieliä?) _____	
12. Mikä seuraavista kuvaa ruokavaliotasi parhaiten?	
<i>Sekaruokavalio (sis. lihaa ja kalaa)</i> 1 <i>Pesco-vegetaristi (sis. maitotuotteita, kananmuna ja kalaa, mutta ei lihatuotteita)</i> 2	
<i>Kasvisruokavalio (sis. maitotuotteita ja/tai kananmunia)</i> 3 <i>Vegaani (ei sis. lainkaan eläinperäisiä tuotteita)</i> 4	
13. Jos vastasit "sekaruokavalio" kysymyksessä 12, kuinka usein syöt lihatuotteita, mukaan lukien lihajalosteet, kuten leikkeleet (pois lukien kalatuotteet)?	
<i>Päivittäin</i> 1	
<i>4-6 päivänä viikossa</i> 2	
<i>1-3 päivänä viikossa</i> 3	
<i>1-3 kertaa kuussa</i> 4	
<i>Harvemmin kuin kerran kuussa</i> 5	
14. Voit halutessasi antaa kommentteja ja palautetta alla olevaan kenttään.	

Kiitos vastauksista! Palauta kysely hankkeen pisteeseen.

KYSELYTUTKIMUS: LOUNASRUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Hyvä tutkimukseen osallistuja,

Helsingin yliopiston **Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet** -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme yhteistyöravintoloiden asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia valitsemastaan lounasruoasta sekä lounasruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Asiakkailta kysytään myös palautetta **Ilmastokestävä kasvisruoka** -lounaista. Palautteen perusteella Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptejä kehitetään vastaamaan mahdollisimman hyvin erilaisten asiakkaiden ja ravintoloiden tarpeita. Tutkimuksen onnistumiseksi toivomme, että vastaatte kysymyksiin huolellisesti. Arvioitu lomakkeen täyttöaika on 5-10 minuuttia.

Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja julkaisuissa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Tulosten tilastollisessa raportoinnissa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka tutkimuksen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainauksia kyselyn täyttäjän vastauksista, ei vastauksen antajaa voi tunnistaa lainauksesta kukaan muu kuin vastaaja itse. Tutkimuksen päätyttyä vastauksista muodostettu sähköinen tutkimusaineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

Kyselylomakkeita jakava hankkeen työntekijä vastaa tutkimukseen liittyviin kysymyksiin mielellään. Kyselyyn vastattuanne palautattehan sen ravintolassa sijaitsevalle hankkeen pisteelle. Hankkeen pisteellä ja osoitteessa (www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa/tietoa-hankkeesta/tietosuojailmoitukset) on luettavissa kyselytutkimuksen tietosuojailmoitus.

Aineiston rekisterin ylläpitäjänä toimii *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hanke (Unioninkatu 38, PL 59, 00100 Helsinki).

Lisätietoa hankkeesta: www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa
Hankkeen vastuullinen johtaja: yliopistonlehtori Kuura Irni

Yhteydenotot: Pirjo Apell
puh. +358294123285
sähköposti: climatekitchen@helsinki.fi

Voit halutessasi ottaa tämän infokirjeen mukaasi!





LOUNASRUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT
ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –
RUOKAKULTTUURIN MURROKSEN ARKISET MAHDOLLISUUDET
HELSINGIN YLIOPISTO

Haluatko säästää paperia? Vastaa kyselyyn sähköisesti osoitteessa ilmastoruoka.fi

VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

VASTAATHAN PÄÄRUOKAA KOSKEVIIN KYSYMYKSIIN VASTA SYÖTYÄSI LOUNAAN.

1. Minkä pääruoan valitsit tänään lounaaksi? Jos valitsit useamman pääruoan, kirjoita niiden kaikkien nimet. (Pääruoka tarkoittaa linjastolla olevaa lämmintä ruokalajia. Se voi tarkoittaa myös esimerkiksi salaattiannosta, jos olet valinnut sen pääruoaksesi.)

2. Valitsitko **Ilmastokestävä kasvisruoka** -pääruoan?



Ei 1

Kyllä 2

En osaa sanoa 0

3. Perustele kenttään, miksi valitsit tämän pääruoan? (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile valintaperusteet kunkin pääruoan kohdalta erikseen.)

4. Mikäli valitsit Ilmastokestävä kasvisruoka -pääruoan, minkä arvosanan antaisit sille seuraavien ominaisuuksien perusteella?

	Välttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä	Erinomainen
Maku	1	2	3	4	5
Täyttyvyys	1	2	3	4	5
Ulkonäkö	1	2	3	4	5

5. Kuvaile tarkemmin kokemuksiasi ja näkemyksiäsi syömästäsi pääruoasta. Voit kommentoida ruoan eri ominaisuuksia, kuten rakennetta, makua, ulkonäköä, ravintoarvoja jne. (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile kokemuksiasi ja näkemyksiäsi kustakin pääruoasta erikseen.)

6. Mitä mieltä olet seuraavista ruokaan liittyvistä väittämistä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
En kiinnitä huomiota ruokien ilmasto-vaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.	1	2	3	4	5
Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.	1	2	3	4	5
Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.	1	2	3	4	5

7. Haluatko antaa jotakin palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaiden kehittäjille? Esimerkiksi mitä tekijöitä pitäisi ottaa huomioon näiden lounaiden kehittämisessä?

TAUSTAKYSYMYKSET. VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

8. Syntymävuosi: _____	9. Sukupuoli: <i>Nainen</i> 1 <i>Mies</i> 2 <i>Muu</i> 3
10. Äidinkieli:	
<i>Suomi</i> 1 <i>Ruotsi</i> 2 <i>Muu</i> 3 (mikä?) _____ <i>Puhun useampaa kieltä ensimmäisenä kielenä</i> 4 (mitä kieliä?) _____	
11. Mikä seuraavista kuvaa ruokavaliotasi parhaiten?	
<i>Sekaruokavalio (sis. lihaa ja kalaa)</i>	1 <i>Pesco-vegetaristi (sis. maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa, mutta ei lihatuotteita)</i> 2
<i>Kasvisruokavalio (sis. maitotuotteita ja/tai kananmunia)</i>	3 <i>Vegaani (ei sis. lainkaan eläinperäisiä tuotteita)</i> 4
12. Jos vastasit "sekaruokavalio" kysymyksessä 12, kuinka usein syöt lihatuotteita, mukaan lukien lihajalosteet, kuten leikkeleet (pois lukien kalatuotteet)?	
<i>Päivittäin</i>	1
<i>4-6 päivänä viikossa</i>	2
<i>1-3 päivänä viikossa</i>	3
<i>1-3 kertaa kuussa</i>	4
<i>Harvemmin kuin kerran kuussa</i>	5
13. Voit halutessasi antaa kommentteja ja palautetta alla olevaan kenttään.	

Kiitos vastauksista! Palauta kysely hankkeen pisteeseen.

KYSELYTUTKIMUS: LOUNASRUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Hyvä tutkimukseen osallistuja,

Helsingin yliopiston **Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet** -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruoka- valintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme oppilaitosten ravintoloiden asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia valitsemastaan lounasruoasta sekä lounasruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Oppilailta ja opiskelijoilta kysytään myös palautetta **Ilmastokestävä kasvisruoka** -lounaista. Palautteen perusteella Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptejä kehitetään vastaamaan mahdollisimman hyvin erilaisten asiakkaiden ja ravintoloiden tarpeita. Tutkimuksen onnistumiseksi toivomme, että vastaatte kysymyksiin huolellisesti. Arvioitu lomakkeen täyttöaika on 5-10 minuuttia.

Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja julkaisuissa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Tulosten tilastollisessa raportoinnissa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka tutkimuksen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainauksia kyselyn täyttäjän vastauksista, ei vastauksen antajaa voi tunnistaa lainauksesta kukaan muu kuin vastaaja itse. Tutkimuksen päätyttyä vastauksista muodostettu sähköinen tutkimusaineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

Kyselylomakkeita jakava hankkeen työntekijä vastaa tutkimukseen liittyviin kysymyksiin mielellään. Kyselyyn vastattuanne palautattehan sen ravintolassa sijaitsevalle hankkeen pisteelle. Hankkeen pisteellä ja osoitteessa (www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa/tietoa-hankkeesta/tietosuojailmoitukset) on luettavissa myös kyselytutkimuksen tietosuojailmoitus.

Aineiston rekisterin ylläpitäjänä toimii *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hanke (Unioninkatu 38, PL 59, 00100 Helsinki).

Lisätietoa hankkeesta: www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa
Hankkeen vastuullinen johtaja: yliopistonlehtori Kuura Irni

Yhteydenotot: Pirjo Apell
puh. +358294123285
sähköposti: climatekitchen@helsinki.fi

Voit halutessasi ottaa tämän infokirjeen mukaasi!





Tietoa Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Helsingin yliopistolla tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Helsingin yliopisto
Osoite: PL 3 (Fabianinkatu 33), 00014 Helsingin yliopisto

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:
Nimi: Pirjo Apell
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38), 00014 Helsingin yliopisto
Puhelinnumero: +35829 4123285
Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Helsingin yliopiston *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme yhteistyöravintoloiden asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia valitsemastaan lounasruoasta sekä lounasruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Asiakkailta kysytään myös palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista. Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja tieteellisissä julkaisuissa, kuten raporteissa, artikkeleissa ja opinnäytteissä, sekä yleistajuisissa

teksteissä, kuten blogikirjoituksissa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Tulosten tilastollisessa raportoinnissa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka tutkimuksen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainauksia kyselyn täyttäjän vastauksista, ei vastauksen antajaa voi tunnistaa lainauksesta kukaan muu kuin vastaaja itse. Tutkimuksen päätyttyä vastauksista muodostettu sähköinen tutkimusaineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

3. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet
Hankkeen johtaja: Kuura Irni
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38)
00014 Helsingin yliopisto
Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Helsingin yliopiston tietosuojavastaava on Veera Löthman. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuoja@helsinki.fi.

5. Tutkimuksen suorittajat

Tutkimuksen suorittaja: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –tutkimushanke; Sukupuolentutkimus, humanistinen tiedekunta.

Tutkimuksen suorittamiseksi Helsingin yliopisto käyttää Microsoftin Office 365 Forms -palvelua henkilötietojen säilyttämiseen.

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kesto aika

Tutkimuksen nimi: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet

☒ Kertatutkimus

☐ Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötietoja käsitellään reseptiikan kehityksen ja hankkeen tutkimuksen ajan. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

- ☒ yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:
- ☒ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Kyselylomakkeessa kerätään vastaajasta seuraavia tietoa: syntymävuosi, sukupuoli, koulutus, äidinkieli ja ruokavalio.

Kyselylomakkeessa pyydetään vastaajaa kertomaan, minkä pääruoan vastaaja valitsi, onko pääruoka Ilmastokestävä kasvisruoka, millä perusteella vastaaja pääruokansa valitsi, kuvailemaan kokemustaan syömästään pääruoasta sekä vastaamaan väittämiin koskien ruokien ilmastovaikutuksia ja kasvisruokaa. Mikäli vastaaja valitsi pääruoakseen Ilmastokestävän kasvisruoan, häntä pyydetään antamaan pääruoalle arvosanan eri ominaisuuksien perusteella. Lisäksi vastaajaa pyydetään antamaan palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka –lounaiden kehittäjille ja kertomaan näkemyksiään huomioonotettavista tekijöistä näiden lounaiden kehittämisessä.

Aineistoon lisätään hankkeen työntekijöiden toimesta tieto ravintolasta, jossa vastaaja asioi kyselyyn osallistumispäivänä.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot kerätään vastaajien täyttämistä asiakaskyselylomakkeista.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

12. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

- ☒ Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen: Manuaalista aineistoa säilytetään hankkeen ajan lukollisen työhuoneen lukollisessa kaapissa.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

☒ käyttäjätunnus ☒ salasana

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

☒ Tutkimusrekisteri saatetaan arkistoida::

☒ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Arkistoidaan mahdollisesti Tietoarkistoon (www.fsd.uta.fi/fi/) toistaiseksi.

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädännössä säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi



Tietoa Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Helsingin yliopistolla tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Helsingin yliopisto

Osoite: PL 3 (Fabianinkatu 33), 00014 Helsingin yliopisto

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Pirjo Apell

Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38), 00014 Helsingin yliopisto

Puhelinnumero: +35829 4123285

Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Helsingin yliopiston *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme oppilaitosten ravintoloiden asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia valitsemastaan lounasruoasta sekä lounasruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Oppilailta ja opiskelijoilta kysytään myös palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista. Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja tieteellisissä julkaisuissa, kuten raporteissa, artikkeleissa ja opinnäytteissä, sekä

yleistajuisissa teksteissä, kuten blogikirjoituksissa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Tulosten tilastollisessa raportoinnissa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka tutkimuksen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainauksia kyselyn täyttäjän vastauksista, ei vastauksen antajaa voi tunnistaa lainauksesta kukaan muu kuin vastaaja itse. Tutkimuksen päätyttyä vastauksista muodostettu sähköinen tutkimusaineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

3. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet
Hankkeen johtaja: Kuura Irni
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38)
00014 Helsingin yliopisto
Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Helsingin yliopiston tietosuojavastaava on Veera Löthman. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuoja@helsinki.fi.

5. Tutkimuksen suorittajat

Tutkimuksen suorittaja: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –tutkimushanke; Sukupuolentutkimus, humanistinen tiedekunta.

Tutkimuksen suorittamiseksi Helsingin yliopisto käyttää Microsoftin Office 365 Forms -palvelua henkilötietojen säilyttämiseen.

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kesto-aika

Tutkimuksen nimi: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet

☒ Kertatutkimus

☐ Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötietoja käsitellään reseptiikan kehityksen ja hankkeen tutkimuksen ajan. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

- ☒ yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:
- ☒ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Kyselylomakkeessa kerätään vastaajasta seuraavia tietoa: syntymävuosi, sukupuoli, äidinkieli ja ruokavalio.

Kyselylomakkeessa pyydetään vastaajaa kertomaan, minkä pääruoan vastaaja valitsi, onko pääruoka Ilmastokestävä kasvisruoka, millä perusteella vastaaja pääruokansa valitsi, kuvailemaan kokemustaan syömästään pääruoasta sekä vastaamaan väittämiin koskien ruokien ilmastovaikutuksia ja kasvisruokaa. Mikäli vastaaja valitsi pääruoakseen Ilmastokestävän kasvisruoan, häntä pyydetään antamaan pääruoalle arvosanan eri ominaisuuksien perusteella. Lisäksi vastaajaa pyydetään antamaan palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka –lounaiden kehittäjille ja kertomaan näkemyksiään huomioonotettavista tekijöistä näiden lounaiden kehittämisessä.

Aineistoon lisätään hankkeen työntekijöiden toimesta tieto ravintolasta, jossa vastaaja asioi kyselyyn osallistumispäivänä sekä koulutustiedot.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot kerätään vastaajien täyttämistä asiakaskyselylomakkeista.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

12. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

- ☒ Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen: Manuaalista aineistoa säilytetään hankkeen ajan lukollisen työhuoneen lukollisessa kaapissa.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

☒ käyttäjätunnus ☒ salasana

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

☒ Tutkimusrekisteri saatetaan arkistoida::

☒ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Arkistoidaan mahdollisesti Tietoarkistoon (www.fsd.uta.fi/fi/) toistaiseksi.

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädännössä säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki
Vaihde: 029 56 66700
Faksi: 029 56 66735
Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi



Anna palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista!

Ravintolan asiakkailla on nyt mahdollisuus maistaa ilmastokestäviä lounasruokia. Lounaat on merkitty Ilmastokestävä kasvisruoka -tunnuksin. Ruokien reseptit on kehitetty Koneen Säätiön rahoittamassa Ilmastokestävyys keittiössä: ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -hankkeessa. Yhteistyöravintolat tarjoavat hankkeen resepteillä valmistettuja ruokia keväällä 2019.

Tule tapaamaan hankkeen työntekijää ja anna kyselylomakkeella palautetta ilmastokestävä kasvisruoka -lounaasta.

Asiakkailta ja henkilökunnalta saadun palautteen perusteella ruokien reseptiikkaa kehitetään yhä paremmaksi.

Toivotamme maukkaita lounashetkiä!

www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavyys-keittiossa



Climate
Sustainability
in the Kitchen



HELSINGIN YLIOPISTO



KONEEN SÄÄTIÖ

Liite 7

Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptien nimet testausvaiheessa ja julkaistussa reseptipankissa

	Reseptin nimi testausvaiheessa (kevät 2019)	Reseptin nimi reseptipankissa (syksy 2019)
1.	Nyhtökaura-kaalilaatikko, puolukkasurvos	Nyhtökaura-kaalilaatikko, puolukkasurvos
2.	Savutofukiusaus	Savutofukiusaus
3.	Linssi-lasagne	Linssilasagnette
4.	Rosmariinilla maustettu linssi-perunavuoka	Linssi-perunakiusaus
5.	Härkäpapu-makaronilaatikko	Härkäpapu-makaronilaatikko
6.	Mustapapu-shepherd's pie	Shepherd's pie
7.	Punajuuri-nyhtökaurakiusaus	Punajuuri-nyhtökaurakiusaus
8.	Italian pastavuoka	Härkäpapu-pastavuoka
9.	Kukkakaali-perunacurry	Kukkakaali-kikhernekorma
10.	Maustainen linssimuhennos kookosmaidolla	Linssi-bataattimuhennos
11.	Nyhtökaurastroganoff	Nyhtökaurastroganoff
12.	Kikherne-aprikoosipata	Kikherne-aprikoosipata
13.	Palak tofu	Tofua inkivääri-pinaattikastikkeessa
14.	Kikherneitä Tikka Masala	Kikherneitä Tikka Masala
15.	Chili con papu	Chili con papu
16.	Papuja ja maapähkinöitä inkiväärikastikkeessa	Papu-maapähkinäpata
17.	Papu-bataattimafé	Papu-bataattimafé
18.	Keltainen mustasilmäpapucurry	Keltainen papucurry
19.	Härkistä ja mustapapuja BBQ	Härkistä ja mustapapuja BBQ
20.	Seitan-kebabtortilla	Seitan-kebabtortilla
21.	Maa-artisokka-valkopapukeitto	Valkopapu-juuressosekeitto
	Porkkana-maapähkinävoikeitto	Porkkana-maapähkinävoikeitto
22.	ja paahdetut auringonkukansiemenet	ja paahdetut auringonkukansiemenet
23.	Linssi-masalakeitto	Linssi-masalakeitto
24.	Meksikolainen papukeitto	Maustainen papukeitto
25.	Tofu-currykeitto	Tofu-currykeitto
26.	Ranskalainen linssikeitto ja aioli	Tomaattinen linssikeitto ja aioli
27.	Pinaattipannukakku, puolukka-omenakompotti	Pinaattipannukakku, puolukka-omenahilloke
28.	Papumureke ja kylmä savupaprikakastike	Papumureke ja kylmä savupaprikakastike
29.	Seitanmureke ja metsäsienikastike	Seitanmureke ja metsäsienikastike
30.	Härkäpapubolognaise ja spagetti	Härkäpapubolognaise ja spagetti



KYSELYLOMAKE RESEPTIIKAN TESTAUKSESTA AMMATTIKEITTIÖILLE
 ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –
 RUOKAKULTTUURIN MURROKSEN ARKISET MAHDOLLISUUDET
 HELSINGIN YLIOPISTO

Täytähän jokaisesta reseptistä oman lomakkeen. Lomakkeen voi täyttää yhdessä, mikäli reseptin testaukseen on osallistunut useampi henkilö. Vastatkaa merkitsemällä sopivin vastausvaihtoehto ja täydentämällä riville.

1. Yhteistyökeittiön nimi:	
2. Lomakkeen täyttäjän ammattinimike:	3. Reseptin nimi:
4. Testauksen päivämäärä (pp.kk.vvvv):	5. Testattu annos-/kilomäärä (annosta/kg):

RAAKA - AINEET

6. Mitä tukkua keittiönne käyttää?	
7. Olivatko reseptin kaikki raaka-aineet saatavilla käyttämästänne tukusta?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei
8. Jos vastasit kohtaan 7 "Ei", mikä/mitkä raaka-aineet eivät olleet saatavilla?	
9. Olivatko reseptin raaka-aineet saatavilla tukussa teille sopivan kokoisissa pakkauksissa?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei
10. Jos vastasit kohtaan 9 "Ei", mitkä raaka-aineet eivät olleet teille sopivan kokoisissa pakkauksissa ja millä tavoin pakkauskoot eivät vastanneet toiveitanne?	
11. Korvasitteko reseptin raaka-aineita muilla raaka-aineilla?	
☐ 1 Kyllä	☐ 2 Ei → siirry kohtaan 14
12. Jos vastasit kohtaan 11 "Kyllä", mitä raaka-aineita korvasitte ja millä tavoin?	
13. Jos vastasit kohtaan 11 "Kyllä", mitkä olivat syyt raaka-aineen/-aineiden korvaamiseen?	

RESEPTIN AINESSUHTEET

14. Noudatittekko reseptin ainessuhteita?	
☐ 1 Kyllä → siirry kohtaan 16	☐ 2 Ei, muutimme ainessuhteita
15. Jos vastasit kohtaan 14 "Ei", millä tavalla muutitte ainessuhteita? Muutittekko esim. nesteen tai mausteiden määrää?	

RESEPTIN VALMISTUSOHJE

16. Oliko valmistusohje helposti ymmärrettävä?			
☐ 1 Ohje oli ymmärrettävä	☐ 2 Ohje oli pääosin ymmärrettävä	☐ 3 Ohje oli vaikeaselkoinen	
17. Voitte halutessanne kuvata tarkemmin valmistusohjeen ymmärrettävyyttä.			
18. Soveltuiko reseptiin kirjattu valmistusohje keittiönne laitteistoon?			
☐ 1 Soveltui hyvin	☐ 2 Soveltui pääosin	☐ 3 Soveltui muutoksin	☐ 4 Ei soveltunut lainkaan
19. Voitte halutessanne kuvata tarkemmin valmistusohjeen soveltuvuutta laitteistoonne.			
20. Noudatittekko valmistusohjetta?			
☐ 1 Kyllä → siirry kohtaan 22	☐ 2 Ei, teimme siihen muutoksia		
21. Jos vastasit kohtaan 20 "Ei", niin miten muutitte valmistusohjetta (esim. muutittekko kypsennysaikaa tai -tapaa)?			

ANNOSKOKO JA KOKONAISMÄÄRÄ

22. Vastasiko reseptiin kirjattu annoskoko ja -määrä toteutunutta annoskokoa ja -määrää?		
☐ 1 Vastasi hyvin	☐ 2 Vastasi pääosin	☐ 3 Ei vastannut
23. Voitte kuvata halutessanne tarkemmin annoskokoa ja määrää.		

MAKU JA ULKONÄKÖ

24. Miten arvioisitte reseptin makua ja ulkonäköä?

MENEKKI

25. Minkälainen oli ruoan menekki?

☐

1 Suurta

☐

2 Tavanomaista

☐

3 Vähäistä

26. Voitte halutessanne kuvata tähän ruoan menekkiä tarkemmin.

27. Mitkä tekijät arvionne mukaan vaikuttivat ruoan menekkiin?

RESEPTIN KÄYTTÖKELPOISUUS

28. Olisitteko valmis käyttämään kyseistä reseptiä myös tulevaisuudessa?

☐

1 Kyllä

☐

2 Ei

29. Miksi olisitte tai ette olisi valmis käyttämään reseptiä jatkossa?

MUITA HUOMIOITA

30. Muita huomioita reseptistä ja testausprosessista.

Hyvä yhteistyöravintolan työntekijä,

Helsingin yliopiston Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan edistämismahdollisuuksia joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme yhteistyöravintoloiden henkilökunnalta palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista ja niiden valmistamisesta. Testausprosessin aikana kerätyn palautteen perusteella reseptiikkaa kehitetään yhä houkuttelevammaksi ja mahdollisimman hyvin vastaamaan erilaisten asiakkaiden ja ravintoloiden tarpeita. Jokaisesta reseptistä täytetään oma lomake. Lomakkeen voi täyttää yhdessä, mikäli reseptin testaukseen on osallistunut useampi henkilö. Reseptiikan kehityksen onnistumiseksi toivomme, että vastaatte kysymyksiin huolellisesti.

Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Henkilökunnan palautekyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja tieteellisissä julkaisuissa, kuten raporteissa, artikkeleissa ja opinnäytteissä, sekä yleistajuisissa teksteissä, kuten blogikirjoituksissa. Palautekyselyn tuloksia hyödynnetään myös hankkeessa toteutettavan ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa. Koulutusmateriaalin tavoitteena on opastaa ammattikeittiöiden työntekijöitä ilmastokestävän kasvisruoan valmistamisessa ja tarjoamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Palautekyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Julkaisuissa ei mainita yksittäisiä henkilöitä tai yhteistyöravintoloita ellei toisin sovita. Tutkimuksen päätyttyä vastauksista muodostettu sähköinen tutkimusaineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

Reseptiikan testauksen päätyttyä palautattehan täytetyt kyselylomakkeet jokaisesta reseptistä postitse (PL 59, Unioninkatu 38, 00014 Helsingin yliopisto), skannattuna tai laadukkaina valokuvina.

Aineiston rekisterin ylläpitäjänä toimii Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –hanke (Unioninkatu 38, PL 59, 00100 Helsinki).

Yhteistyöstä kiittäen

Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –hanke

Helsingin yliopisto

Lisätietoa hankkeesta: www.helsinki.fi/fi/projektit/ilmastokestavuus-keittiossa

Hankkeen vastuullinen johtaja: yliopistonlehtori Kuura Irni

Yhteydenotot: Reseptiikan testausta koordinoi Pirjo Apell,
puh. +358294123285, sähköposti: climatekitchen@helsinki.fi



**TIETEELLISEN TUTKIMUKSEN
TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS
EU:n yleinen tietosuoja-asetus
13 ja 14 artiklat
Laatimispäivä: 3.1.2019**

Tietoa Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Helsingin yliopistolla tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Helsingin yliopisto
Osoite: PL 3 (Fabianinkatu 33), 00014 Helsingin yliopisto

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:
Nimi: Pirjo Apell
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38), 00014 Helsingin yliopisto
Puhelinnumero: +35829 4123285
Sähköpostiosoite: pirjo.apell@helsinki.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Helsingin yliopiston *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan edistämismahdollisuuksia joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testaavat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme yhteistyöravintoloiden henkilökunnalta palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista ja niiden valmistamisesta. Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Henkilökunnan palautekyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja

tieteellisissä julkaisuissa, kuten raporteissa, artikkeleissa ja opinnäytteissä, sekä yleistajuisissa teksteissä, kuten blogikirjoituksissa. Palautekyselyn tuloksia hyödynnetään myös hankkeessa toteutettavan, ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa. Koulutusmateriaalin tavoitteena on opastaa ammattikeittiöiden työntekijöitä ilmasto-kestävän kasvisruoan valmistamisessa ja tarjoamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Palautekyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin ja tilastollisin menetelmin. Julkaisuissa ei mainita yksittäisiä henkilöitä tai yhteistyöravintoloita ellei toisin sovita.

3. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Kuura Irni
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38)
00014 Helsingin yliopisto
Puhelinnumero: 050-5411 378
Sähköpostiosoite: kuura.irni@helsinki.fi

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Helsingin yliopiston tietosuojavastaava on Veera Löthman. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuoja@helsinki.fi.

5. Tutkimuksen suorittajat

Ilmasto-kestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet – tutkimushanke; Sukupuolentutkimus, humanistinen tiedekunta.

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kesto-aika

Tutkimuksen nimi: Ilmasto-kestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet

☒ Kertatutkimus

☐ Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötietoja käsitellään reseptiikan kehityksen ja hankkeen tutkimuksen ajan. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmasto-kestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

☒ yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:

☒ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Kyselylomakkeessa kerätään vastaajasta seuraavia tietoa: työpaikka ja ammattinimike. Kyselylomakkeessa pyydetään vastaajan arviota työpaikallaan testaamasta reseptiikasta seuraavilta osin: raaka-aineiden saatavuus ja korvaaminen, ainessuhteet, valmistusohje, annoskoko ja kokonaismäärä, maku ja ulkonäkö, menekki, käyttökelpoisuus ja muut huomiot.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot kerätään vastaajien täyttämistä kyselylomakkeista.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

12. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

☒ Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen: Manuaalista aineistoa säilytetään hankkeen ajan lukollisen työhuoneen lukollisessa kaapissa.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

☒ käyttäjätunnus ☒ salasana ☐ käytön rekisteröinti ☐ kulunvalvonta
☐ muu, mikä:

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

☐ Tutkimusrekisteri hävitetään
☒ Tutkimusrekisteri saatetaan arkistoida:
☒ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Arkistoidaan mahdollisesti Tietoarkistoon (www.fsd.uta.fi/fi/) toistaiseksi.

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle

rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädännössä säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

Yhteistyöravintoloiden henkilökunnalle suunnattu loppukysely Ilm keittiössä –hankkeeseen osallistumisesta

Luethan saatetekstin lomakkeen lopusta.
Täytähän lomakkeen huolellisesti.
Lomakkeen voi täyttää myös yhdessä.

[Tietosuojailmoitus](#)

Taustatiedot

Yhteistyöravintolan nimi

Lomakkeen täyttäjän
ammattinimike/täyttäjien
ammattinimikkeet

Reseptien testaaminen

Missä kaikissa toimipisteissä testattuja reseptejä
tarjottiin? Luetelkaa kaikki toimipisteet.

Mitkä resepteistä soveltuivat teidän tarpeisiinne erityisen hyvin?
Miksi? Voitte kuvailla soveltuvuutta esimerkiksi hinnan,
tuotantotavan ja raaka-aineiden osalta.

Aiotteko ottaa testaamianne reseptejä mukaan tulevalle
ruokalistalle? Jos, niin mitä reseptejä ja miksi?

Kuvaillkaa reseptiikan testaamisen vaikutuksia ravintolanne arkeen.
Esimerkiksi kuinka paljon suunnitteluun ja toteutukseen meni
aikaa?

Liittyikö reseptiikan testaamiseen jotakin haasteita? Miten
ratkaisitte ne?

Kokiko henkilökunta uusien reseptien valmistamisen helpoksi vai
vaatiko se uutta osaamista?

Viestintämateriaalit

Mitä hankkeen toimittamia viestintämateriaaleja käytitte ja olivatko ne käytössä koko reseptiikan testaamisen ajan?

Toimivatko materiaalit hyvin viestiessänne Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista? Oliko viestintämateriaaleissa joitain puutteita, ja mitä kannattaisi ottaa huomioon viestintämateriaalien kehityksessä?

Yhteistyö hankkeen kanssa

Kuvaile odotuksianne yhteistyöstä hankkeen kanssa. Miltä osin yhteistyö vastasi/ei vastannut odotuksianne?

Voitte antaa lopuksi vapaasti palautetta hankkeesta, yhteistyöstä tai reseptiikasta. Voitte myös kertoa ideoita ja ehdotuksia, jotka voisivat olla hyödyllisiä suunniteltaessa hankkeessa toteutettavaa kampanjaa ja koulutuksia.

Tietojen lähetys

Tallenna

Hyvä yhteistyöravintolan työntekijä,

Tämän kyselyn tarkoituksena on kuulla Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen yhteistyöravintoloiden henkilökunnan kol reseptiikan testaamisesta ja hankkeeseen osallistumisesta. Olemme innokkaita kuulemaan myös ajatuksianne siitä, min näkökulmia teidän mielestänne tulisi huomioida, kun ilmastokestävää, vegaanista reseptiikka halutaan saada laajasti kä ammattikeittiöissä. Toivomme, että vastaatte kyselyyn huolellisesti.

Aineistoa hyödynnetään reseptipankin kampanjoinnissa sekä ammattikeittiöille suunnatuissa koulutuksissa. Aineistoa va hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamis julkaisuissa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuk raportoimisessa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka hankkeen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainau vastauksista, ei vastauksen antajaa tai vastausta koskevaa ravintolaa voida tunnistaa vastauksesta kukaan muu kuin v päätyttyä aineisto voidaan arkistoida tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

Kiitos vastauksistanne!

Yhteistyöstä kiittäen,
Pirjo Apell ja Lilli Munck,
Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –hanke



Tietoa Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Helsingin yliopistolla tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Helsingin yliopisto

Osoite: PL 3 (Fabianinkatu 33), 00014 Helsingin yliopisto

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Pirjo Apell

Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38), 00014 Helsingin yliopisto

Puhelinnumero: +35829 4123285

Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Helsingin yliopiston *Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet* -hankkeessa tutkitaan, miten ruokakulttuuri muuttuu, kun ilmastokestävyys on entistä tärkeämpi arjen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä joukkoruokailussa. Hankkeessa on kehitetty 30 ilmastokestävää kasvisruokareseptiä, joita yhteistyöravintolat testasivat kevään 2019 aikana. Hanke on Koneen Säätiön rahoittama ja toteutetaan vuosina 2018–2020.

Tämän kyselylomakkeen avulla keräämme tietoa yhteistyöravintoloiden henkilökunnan kokemuksista Ilmastokestävä kasvisruoka –lounasreseptien testaamisesta ja hankkeeseen osallistumisesta, sekä näkemyksiä kasvisruoan kehittämisen mahdollisuuksista joukkoruokailussa. Kerättyä aineistoa käytetään reseptiikan kehittämiseen, hankkeessa tehtävään tutkimukseen ja tuloksista raportointiin. Kyselyn tuloksia voidaan julkaista hankkeen tuottamissa esitelmissä ja tieteellisissä julkaisuissa, kuten raporteissa, artikkeleissa

ja opinnäytteissä, sekä yleistajuisissa teksteissä, kuten blogikirjoituksissa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös ammattikeittiöille suunnatun koulutusmateriaalin koostamisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyaineisto säilytetään tietoturvallisesti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan laadullisin menetelmin. Tulosten tilastollisessa raportoinnissa yksittäiset vastaajat ovat tunnistamattomia. Vaikka tutkimuksen julkaisuissa voidaan käyttää suoria lainauksia kyselyn täyttäjän vastauksista, ei vastauksen antajaa voi tunnistaa lainauksesta kukaan muu kuin vastaaja itse.

3. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Ilmastokestävyys keittiössä - ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet
Hankkeen johtaja: Kuura Irni
Osoite: PL 59 (Unioninkatu 38)
00014 Helsingin yliopisto
Sähköpostiosoite: climatekitchen@helsinki.fi

4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Helsingin yliopiston tietosuojavastaava on Veera Löthman. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuoja@helsinki.fi.

5. Tutkimuksen suorittajat

Tutkimuksen suorittaja: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet –tutkimushanke; Sukupuolentutkimus, humanistinen tiedekunta.

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kesto

Tutkimuksen nimi: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet

☒ Kertatutkimus

☐ Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötietoja käsitellään reseptiikan kehityksen ja hankkeen tutkimuksen ajan. Aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

- ☒ yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:
☒ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Kyselylomakkeessa kerätään vastaajasta seuraavia tietoa: työpaikka ja ammattinimike.

Kyselylomakkeessa pyydetään vastaajaa kertomaan, missä kaikissa yhteistyöravintolan toimipisteissä testattuja reseptejä tarjottiin, kuvailemaan reseptien testaamisen vaiheita sekä kertomaan sen vaikutuksista yhteistyökeittiön arkeen. Vastaajaa pyydetään myös arvioimaan reseptien toimivuutta, kertomaan yhteistyöravintolan suunnitelmista käyttää testattua reseptiikkaa jatkossa, arvioimaan hankkeen toimittamien viestintämateriaalien toimivuutta, antamaan palautetta yhteistyöstä hankkeen kanssa sekä kertomaan omia näkemyksiään siitä, mitä tulisi huomioda, kun ilmastokestävää reseptiikkaa halutaan viedä laajasti käyttöön joukkoruokailussa.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot kerätään vastaajien täyttämistä kyselylomakkeista.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. Sähköiseksi muunnettu aineisto voidaan arkistoida Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeen päätyttyä tietoarkistoon myöhempää tutkimuskäyttöä varten.

12. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

- ☒ Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

- ☒ käyttäjätunnus ☒ salasana

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- ☒ Tutkimusrekisteri saatetaan arkistoida::
☒ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Arkistoidaan mahdollisesti Tietoarkistoon (www.fsd.uta.fi/fi/) toistaiseksi.

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi

- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädännössä säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki
Vaihde: 029 56 66700
Faksi: 029 56 66735
Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

Ilmastokestävät kasvisruokareseptit

Ilmastokestävyys keittiössä
– ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet
Helsingin yliopisto

Seitanmureke ja metsäsienikastike

Raaka-aineet

Seitan

- 1000 g Vehnägluteenijauho
- 400 g Kikhernejauho
- 40 g Kasvisliemijauhe
- 4 g Garam masala-mausteseos
- 2 g Jauhettu inkivääri
- 2 g Chilijauhe
- 2 g Paprikajauhe
- 4 g Juustokumina
- 5 g Sipulijauhe
- 10 g Valkosipulijauhe
- 30 g Soijakastike
- 9 dl Vesi
- 150 g Rypsiöljy

Marinadi

- 20 g Soijakastike
- 50 g Omenaviinietikka
- 100 g Tomaattisose
- 2 dl Vesi

Metsäsienikastike

- 600 g Metsäsienikuutio
- 60 g Maidoton margariini
- 200 g Sipulikuutio
- 60 g Puolikarkea vehnäjauho
- 10 g Kasvisliemijauhe
- 3 dl Kaurakerma
- 7 dl Vesi
- 2 g Kuivattu timjami
- 2 g Mustapippurirouhe
- 7 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Seitanmureke

Sekoita vehnägluteenijauhot, kikhernejauhot ja mausteet keskenään. Lisää kädenlämpöinen vesi, soijakastike ja rypsiöljy. Vaivaa taikinaa muutaman minuutin ajan. Jos taikina tuntuu liian kovalta ja kuivalta, lisää hiukan vettä, kunnes se on helposti muotoiltavaa, mutta jämääkää. Muotoile taikinasta kaksi pitkulaista pötköä. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja valele seitanit sillä. Anna marinoitua vähintään kaksi tuntia.

Laita seitanit folioon, kaada marinadi joukkoon ja kääri folio kiinni. Paista 160 °C noin 45 minuuttia. Avaa folio ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia.

HUOM! Resepti sopii sellaisenaan myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi. Muista kiinnittää huomiota valmistuksen aikana raaka-aineiden lämpötilaan.

Metsäsienikastike

Siivilöi ja valuta sienikuutiot. Sulata margariini pannulla. Kuullota sipulikuutioita ja sieniä margariinissa kunnes ne ovat hieman ruskistuneet. Ripottele vehnäjauho pannulle ja kääntele seosta hetki kunnes jauho hieman ruskistuu. Lisää vesi pikkuhiljaa koko ajan sekoittaen. Lisää myös kasvisliemijauhe, kaurakerma ja mausteet. Kiehauta ja tarkista maku

Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 475,85 kJ / 113,73 kcal
 Rasva: 6,90 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,47 g
 Hiilihydraatti: 8,20 g
 Ravintokuitu: 1,73 g
 Proteiini: 3,88 g
 Suola: 1,63 g

Lisätiedot

Annoskoko: 130 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 2,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soja
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain seitanmurekettä.

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tomaattinen linssikeitto ja aioli

Raaka-aineet

Keitto

2400 g Vihreä säilykelinssi
2 l Vesi
1 l Omenamehu
1000 g Tomaattimurska
600 g Porkkanakuutio
300 g Sipulikuutio
100 g Tomaattisose
60 g Rypsiöljy
60 g Kasvisliemijauhe
40 g Sitruunamehu
30 g Valkosipulimurska
4 g Kuivattu timjami
3 g Laakerinlehti
3 g Mustapippurirouhe
14 g Jodioitu suola

Aioli

250 g Sokeroimaton soijajugurtti
150 g Vegaaninen majoneesi
5 g Valkosipulimurska



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Tarkista maku.

Sekoita aiolin ainekset keskenään. Tarjoa tomaattisen linssikeiton kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 227,62 kJ / 54,40 kcal
Rasva: 1,25 g
Tyydyttyneet rasvahapot: 0,14 g
Hiilihydraatti: 7,05 g
Ravintokuitu: 1,27 g
Proteiini: 2,95 g
Suola: 0,62 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
Merkinnät: VEG, M, G, VS
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain linssikeittoa.

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papu-maapähkinäpata

Raaka-aineet

300 g Kuorittu maapähkinä
 1 l Omenamehu
 1.2 l Vesi
 20 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 100 g Soijakastike (gluteeniton)
 20 g Sambal Oelek -chilitahna
 100 g Tomaattisose
 30 g Kasvisliemijauhe
 30 g Fariinisokeri
 4 g Mustapippuriruhe
 400 g Parsakaali (pakaste)
 800 g Pintopapu (säilyke)
 400 g Herne (pakaste)
 80 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Paahda maapähkinöitä uunissa
 160 °C 10-15 minuuttia.

Laita omenamehu, vesi, valkosipulimurska, inkivääritahna, soijakastike, Sambal Oelek -chilitahna, tomaattisose, kasvisliemijauhe, fariinisokeri ja mustapippuriruhe kattilaan ja kiehauta.

Siivilöi ja valuta pintopavut. Lisää sulaneet herneet, parsakaalit, paahdetut maapähkinät ja pintopavut kastikkeen joukkoon. Hauduta kastiketta 5-10 minuuttia. Lisää vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

VINKKI! Pintopapujen sijaan reseptissä voi käyttää lähituotettuja säilykehärkäpapuja.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 383,87 kJ / 91,74 kcal
 Rasva: 3,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,58 g
 Hiilihydraatti: 8,34 g
 Ravintokuitu: 2,75 g
 Proteiini: 5,03 g
 Suola: 0,85 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: Soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (pata 200 g ja ohrasuurimot 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papu-juuresmafé

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 1000 g Tomaattimurska
 1600 g Papusekoitus (säilyke)
 3 l Vesi
 1200 g Perunakuutio (kypsä)
 800 g Juuressuikalesekotus (pakaste)
 800 g Maissi
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 6 g Juustokumina
 3 g Kuivattu oregano
 30 g Sitruunamehu
 6 g Mustapippurirouhe
 40 g Sokeri
 6 g Jodioitu suola
 40 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita siinä hetki.

Lisää juureskuutiot, tomaattimurska, vesi, maapähkinävoi, kasvisliemi ja mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

Lisää huuhdellut ja valutetut pavut. Kiehauta. Lisää sitruunamehu ja vesitilkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 368,14 kJ / 87,99 kcal
 Rasva: 1,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,21 g
 Hiilihydraatti: 12,95 g
 Ravintokuitu: 3,19 g
 Proteiini: 3,54 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: maapähkinä
 Merkinnät: VEG, M, G, VS, A

Annoksen (kastikkeen 200 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Mausteinen papukeitto

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 1500 g Isot juureskuutiot (palaste)
 500 g Tomaattimurska
 1.1 l Vesi
 225 g Makeuttamaton maapähkinävoi
 40 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 50 g Inkivääritahna
 4 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 1000 g Mustasilmäpapu (säilyke)
 20 g Sitruunamehu
 20 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Laita kaikki ainekset persiljaa lukuun ottamatta pataan ja hauduta hiljalleen noin 30 minuuttia. Lisää lopuksi persilja. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 368,14 kJ / 87,99 kcal
 Rasva: 1,63 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,21 g
 Hiilihydraatti: 12,95 g
 Ravintokuitu: 3,19 g
 Proteiini: 3,54 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,950 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-masalakeitto

Raaka-aineet

2000 g Vihreä säilykelinssi
 1000 g Perunakuutio (kypsä)
 600 g Kesäkurpitsakuutio (pakaste)
 200 g Sipulikuutio
 2.8 l Vesi
 50 g Rypsiöljy
 40 g Valkosipulimurska
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 16 g Jodioitu suola
 20 g Garam masala-mausteseos
 2 g Kardemumma
 3 g Kurkuma
 20 g Sokeri
 1 l Kaurakerma



Valmistusohje

Siivilöi, huuhtelee ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset kaurakermaa lukuun ottamatta pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Lisää kaurakerma ja tarkista maku.

VINKKI! Käytä tuoretta kesäkurpitsaa sen ollessa sesongissa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 88,56 kJ / 68,97 kcal
 Rasva: 2,56 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,47 g
 Hiilihydraatti: 8,08 g
 Ravintokuitu: 0,98
 Proteiini: 2,55 g
 Suola: 0,51 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherneitä Tikka Masala

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 10 g Garam masala-mausteseos
 2 g Kardemumma
 20 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 2000 g Kikherne (säilyke)
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 dl Vesi
 5 g Sokeri
 8 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 50 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuumenna öljy padassa ja kuullota sipuleita ja kuivamausteita siinä hetki.

Lisää valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, kasvisliemijauhe, valkosipulimurska, inkivääritahna, vesi, sokeri ja suola. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.

Lisää kaurakerma ja vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 489,21 kJ / 116,92 kcal
 Rasva: 4,23 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,71 g
 Hiilihydraatti: 12,97 g
 Ravintokuitu: 3,15 g
 Proteiini: 4,85 g
 Suola: 0,70 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni

Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 200 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherne-aprikoosipata

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Jauhettu kaneli
 4 g Juustokumina
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu inkivääri
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1200 g Kikherne (säilyke)
 1200 g Tomaattimurska
 50 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 6 dl Vesi
 200 g Aprikoosirouhe
 20 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 15 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki. Lisää juureskuutiot, valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe, aprikoosirouhe ja suola. Hauduta 10-15 minuuttia miedolla lämmöllä.

Lisää kaurakerma ja persilja. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa täysijyvä-couscousin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 386,18 kJ / 92,30 kcal
 Rasva: 3,36 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,56 g
 Hiilihydraatti: 10,70 g
 Ravintokuitu: 2,30 g
 Proteiini: 2,93 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 230 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (pata 230 g ja täysijyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Keltainen papucurry

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 10 g Curry-mausteseos
 2 g Kurkuma
 700 g Valkokaalisuikale
 20 g Valkosipulimurska
 500 g Parsakaali (pakaste)
 1000 g Kidneypapu (säilyke)
 80 g Vihreä currytahna
 1 l Vesi
 20 g Sitruunamehu
 30 g Kasvisliemijauhe
 8 g Jodioitu suola
 1 l Kaurakerma
 50 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki.

Huuhtelee ja valuta pavut. Lisää kaikki muut ainekset paitsi kaurakerma ja maissitärkkelys pataan. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.

Lisää kaurakerma ja vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa kotimaisen viljalisäkkeen kanssa.

VINKKI! Pakastetun parsakaalin voi korvata myös tuoreella.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 350,82 kJ / 83,85 kcal
 Rasva: 3,87 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,88 g
 Hiilihydraatti: 7,36 g
 Ravintokuitu: 2,45 g
 Proteiini: 3,23 g
 Suola: 0,75 g

Lisätiedot

Keltainen papucurry Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,150 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 200 g ja täysjyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tofua inkivääri-pinaattikastikkeessa

Raaka-aineet

Tofujen paahtaminen
 1620 g Maustamaton tofukuutio
 60 g Rypsiöljy
 10 g Garam masala-mausteseos
 50 g Soijakastike
 Kastike
 250 g Sipulikuutio
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Tomaattimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 8 dl Vesi
 60 g Inkivääritahna
 20 g Sokeri
 6 g Mustapippurirouhe
 10 g Garam masala-mausteseos
 30 g Soijakastike
 500 g Pinaatinlehti
 (kokonainen, pakaste)
 5 dl Kaurakerma



Valmistusohje

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä kunnes kaikki neste on valunut pois. Sekoita rypsiöljy, soijakastike ja garam masala keskenään. Laita tofukuutiot pakkiin ja sekoita mausteöljy niihin. Paista uunissa 160 °C noin 15 minuuttia, kunnes tofut ovat saaneet hieman paahtaisen värin.

Laita sipuli, tomaattimurska, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet pataan. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma, pinaatti ja paahdetut tofukuutiot. Hauduta vielä noin 5 minuuttia. Tarkista maku. Suurusta tarvittaessa.

Tarjoa lähituotetun viljalisäkkeen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 319,21 kJ / 76,29 kcal
 Rasva: 4,62 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,73 g
 Hiilihydraatti: 4,13 g
 Ravintokuitu: 1,66 g
 Proteiini: 3,55 g
 Suola: 0,75 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (kastike 220 g ja neljän viljan jyvät 195 g) hiilijalanjälki: 0,5 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkistä ja mustapapuja BBQ

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 500 g Härkis (maustamaton)
 20 g Valkosipulimurska
 300 g Paprikakuutio
 1500 g Tomaattimurska
 700 g Mustapapu (säilyke)
 400 g Maissi (pakaste)
 20 g Kasvisliemijauhe
 100 g BBQ-kastike
 20 g Sokeri
 6 dl Vesi
 4 g Mustapippurirouhe
 4 g Paprikajauhe
 2 g Chilijauhe
 10 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita siinä hetki. Lisää muut ainekset Härkistä lukuun ottamatta ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Lisää Härkis ja kiehauta. Tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 479,27 kJ / 114,54 kcal
 Rasva: 3,47 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,32 g
 Hiilihydraatti: 13,40 g
 Ravintokuitu: 3,71 g
 Proteiini: 5,35 g
 Suola: 0,77 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeenejä
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (kastike 200 g ja ohrasuurimot 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kikherne-aprikoosipata

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Jauhettu kaneli
 4 g Juustokumina
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu inkivääri
 30 g Valkosipulimurska
 1000 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1200 g Kikherne (säilyke)
 1200 g Tomaattimurska
 50 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 6 dl Vesi
 200 g Aprikoosirouhe
 20 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 15 g Persilja (pakaste)



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa/kattilassa ja kuullota sipulikuutioita ja mausteita siinä hetki. Lisää juureskuutiot, valutetut kikherneet, tomaattimurska, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe, aprikoosirouhe ja suola. Hauduta 10-15 minuuttia miedolla lämmöllä.

Lisää kaurakerma ja persilja. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa täysijyvä-couscousin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 386,18 kJ / 92,30 kcal
 Rasva: 3,36 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,56 g
 Hiilihydraatti: 10,70 g
 Ravintokuitu: 2,30 g
 Proteiini: 2,93 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 230 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (pata 230 g ja täysijyvä-couscous 130 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Chili con papu

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 1,2 l Vesi
 2000 g Tomaattimurska
 600 g Porkkanaviipale
 600 g Kidneypapu
 600 g Soijarouhe
 200 g Maissi
 40 g Kasvisliemijauhe
 40 g Punaviinietikka
 40 g Sokeri
 30 g Valkosipulimurska
 20 g Kaakaojauhe
 8 g Juustokumina
 3 g Jauhettu kaneli
 3 g Mustapippurirouhe
 16 g Jodioitu suola
 100 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Kuullota sipulikuutioita rypsiöljyssä hetki. Laita loput ainekset pataan ja hauduta 15 minuuttia. Lisää vesitilkkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 352,33 kJ / 84,21 kcal
 Rasva: 1,78 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,28 g
 Hiilihydraatti: 11,58 g
 Ravintokuitu: 2,94 g
 Proteiini: 3,74 g
 Suola: 0,77 g

Lisätiedot

Annoskoko: 260 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,150 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (kastike 260 g ja ohrasuurimoiden 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Nyhtökaurastroganoff

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 300 g Sipulikuutio
 400 g Herkkusieni
 40 g Valkosipulimurska
 100 g Tomaattisose
 2 l Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 40 g Dijon-sinappi
 10 g Sokeri
 8 g Paprikajauhe
 5 g Mustapippurirouhe
 2 g Kuivattu timjami
 1 g Laakerinlehti
 1000 g Nyhtökaura
 (maustamaton)
 3 dl Kaurakerma
 150 g Maustekurkkukuutio
 80 g Maissitärkkelys



Valmistusohje

Viipaloi herkkusienet. Ruskista sipulikuutioita ja herkkusieniä öljyssä kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Lisää valkosipuli, tomaattisose, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet. Hauduta noin 5 minuuttia. Lisää nyhtökaura, kaurakerma sekä maustekurkkukuutiot ja kiehauta. Lisää vesitilkaan liuotettu maissitärkkelys ja kiehauta. Tarkista maku. Vältä keittämästä kastiketta liian pitkään, jotta nyhtökaura ei hajoa muruksi.

Tarjoa keitettyjen perunoiden tai perunasoseen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 393,77 kJ / 94,11 kcal
 Rasva: 3,80 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,49 g
 Hiilihydraatti: 5,84 g
 Ravintokuitu: 1,14 g
 Proteiini: 8,37 g
 Suola: 0,89 g

Lisätiedot

Annoskoko: 200 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, sinappi
 Merkinnät: VEG, M, VS, A

Annoksen (200 g ja perunasoseen 240 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Papumureke ja kylmä savupaprikakastike

Raaka-aineet

Mureke

100 g Sipulikuutio
20 g Valkosipulimurska
25 g Rypsiöljy
1000 g Kidneypapu
500 g Mustapapu
100 g Kaurahiutale
100 g Korppujauho
150 g Auringonkukansiemen
100 g Tomaattisose
2 g Paprikajauhe
2 g Juustokumina
1 g Jauhettu korianteri
6 g Mustapippurirouhe
20 g Sipulijauhe
50 g BBQ-kastike

Glaseeraus

25 g Soijakastike
1.25 dl Vesi
480 g Ketsuppi
100 g Fariinisokeri
100 g Valkoviinietikka
4 g Savupaprikajauhe

Kylmä savupaprikakastike

1200 g Sokeroimaton soijajugurtti
700 g Vegaaninen majoneesi
100 g Sweet chili -kastike
5 g Savupaprikajauhe
5 g Mustapippurirouhe
8 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta pavut. Sekoita kaikki murekkeen raaka-aineet tehosekoittimessa. Muotoile massasta mureke kostutetuilla käsillä. Paista 165 °C 20 minuuttia.

Laita soijakastike, vesi, ketsuppi, fariinisokeri, valkoviinietikka ja savupaprikajauhe kattilaan ja kiehauta. Valele mureke glaseerauksella. Paista 165 °C vielä 10 minuuttia.

Voit halutessasi leikata murekkeen annospaloiksi.

Sekoita kaikki kylmän savupaprikakastikkeen ainekset keskenään.

HUOM! Resepti sopii myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi, kun glaseerauskastikkeen ainekset sekoittaa keskenään ilman kuumennusta.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 877,55 kJ / 161,93 kcal
Rasva: 4,53 g
Tyydyttyneet rasvahapot: 0,44 g
Hiilihydraatti: 20,41 g
Ravintokuitu: 5,01 g
Proteiini: 7,12 g
Suola: 0,84 g

Lisätiedot

Annoskoko: 140 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 2,800 kg
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain papumurekettä.

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (mureke 140 g, savupaprikakastike 100 g ja perunasose 240 g) hiilijalanjälki: 0,6 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.): eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Porkkana-maapähkinävoikeitto ja paahdetut auringonkukansiemenet

Raaka-aineet

4 l Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 3000 g Porkkanaviipale
 1000 g Peruna-sipulisekoitus
 30 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 15 g Jodioitu suola
 2 g Mustapippurirouhe
 400 g Makeuttamaton maapähkinävoi
 2,5 dl Kaurakerma
 300 g Auringonkukansiemen



Valmistusohje

Kiehauta vesi ja kasvisliemi kattilassa. Lisää porkkanat, peruna-sipulisekoitus ja mausteet. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää maapähkinävoi ja kaurakerma. Soseuta ja tarkista maku.

Paahda auringonkukansiemeniä 165 °C noin 10 minuuttia. Tarjoa keiton lisukkeena.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 335,55 kJ / 80,20 kcal
 Rasva: 5,05 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,76 g
 Hiilihydraatti: 5,23 g
 Ravintokuitu: 1,68 g
 Proteiini: 2,53 g
 Suola: 0,46 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, maapähkinä
 Merkinnät: VEG, M, VS, PÄ

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (400 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-bataattimuhennos

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 l Vesi
 1000 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 30 g Inkivääritahna
 2 g Jauhettu inkivääri
 5 g Juustokumina
 2 g Muskottipähkinä
 2 g Jauhettu kaneli
 14 g Jodioitu suola
 800 g Punainen linssi (kuivattu)
 1000 g Bataattikuutio (pakaste)
 500 g Kookosmaito



Valmistusohje

Laita pataan rypsiöljy, sipuli, vesi, tomaattimurska, tomaattisose ja mausteet. Kiehauta. Lisää joukkoon linssit, bataattikuutiot ja kookosmaito. Hauduta, kunnes lissit ovat kypsiä. Varo keittämästä liian pitkään, etteivät linssit puuroudu.

Tarjoa lähituotetun täysjyväohran kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 454,58 kJ / 108,64 kcal
 Rasva: 3,67 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 2,08 g
 Hiilihydraatti: 12,98 g
 Ravintokuitu: 2,00 g
 Proteiini: 4,80 g
 Suola: 0,73 g

Lisätiedot

Annoskoko: 245 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,900 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (muhennos 245 g ja ohrasuurimoita 195 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-bolognaise

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 400 g Juuressuikalesekoitus (pakaste)
 100 g Tomaattisose
 2000 g Tomaattimurska
 40 g Valkosipulimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 1,2 l Vesi
 4 g Jodioitu suola
 25 g Sokeri
 30 g Punaviinietikka
 6 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 4 g Yrttiseos
 1000 g Tarhurin rouhe
 -härkäpapuvalmiste



Valmistusohje

Laita juuressekoitus, tomaattimurska, tomaattisose, rypsiöljy ja mausteet pataan. Keitä hiljalleen noin 10 min. Lisää härkäpapuvalmiste ja kypsennä vielä hetki. Suurusta tarvittaessa.

Tarjoa täysjyväspagetin ja vegaanisen juustoraasteen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 271,49 kJ / 64,89 kcal
 Rasva: 1,84 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,24 g
 Hiilihydraatti: 7,50 g
 Ravintokuitu: 3,52 g
 Proteiini: 3,99 g
 Suola: 0,56 g

Lisätiedot

Annoskoko: 220 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,400 kg

Vegaaninen

Kastikkeen allergeenit: Ei allergeeneja
 Kastikkeen merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (kastike 220 g, spagetti 170 g ja vegaaninen juustoraaste 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Pinaattipannukakku ja omena-puolukkahilloke

Raaka-aineet

Pinaattipannukakku

500 g Pinaatti
125 g Maidoton margariini
1,5 l Sokeroimaton soijajuoma
500 g Sokeroimaton soijajugurtti
300 g Puolikarkea vehnä jauho
200 g Kikhernejauho
20 g Leivinjauhe
30 g Sokeri
10 g Jodioitu suola

Omena-puolukkahilloke

300 g Puolukka
300 g Omenakuutio
50 g Sokeri
1300 g Puolukkahillo



Valmistusohje

Pinaattipannukakku

Ota pinaatti hyvissä ajoin sulamaan kylmiöön. Sulata margariini. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuihin pakkeihin (2 x GN 1/1). Paista 165 °C noin 30 minuuttia.

Omena-puolukkahilloke

Sekoita kaikki hillokkeen raaka-aineet keskenään.

VINKKI! Pinaattipannukakussa voi kikhernejauhon sijaan käyttää myös kotimaista härkäpapujauhoa.

HUOM! Resepti sopii myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi, kun kiinnittää valmistamisen aikana huomiota sulatetun margariinin lämpötilaan tai käyttää margariinin sijaan öljyä.

Tarjoa pinaattipannukakku omena-puolukkahillokkeen ja perunasoseen kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 462,61 kJ / 110,56 kcal
Rasva: 4,05 g
Tydyttyneet rasvahapot: 0,90 g
Hiilihydraatti: 12,62 g
Ravintokuitu: 2,12 g
Proteiini: 4,79 g
Suola: 0,66 g

Lisätiedot

Annoskoko: 150 grammaa
Annosmäärä: 20 annosta
Saanto 20 annoksen reseptissä: 3,000 kg
HUOM! Tässä reseptissä ravintoarvot koskevat vain pinaattipannukakua.

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
Merkinnät: VEG, M, SO

Annoksen (pinaattipannukakut 150 g, omena-puolukkahilloke 100 g ja perunasose 240 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmasto-
lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Valkopapu-juuressosekeitto

Raaka-aineet

50 g Kasvisliemijauhe
 3,2 l Vesi
 1600 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 1600 g Valkopapu (säilyke)
 600 g Bataattikuutio (pakaste)
 600 g Porkkanakuutio (pakaste)
 30 g Valkosipulimurska
 1 g Kuivattu timjami
 4 g Mustapippurirouhe
 12 g Jodioitu suola
 6 dl Kaurakerma



Valmistusohje

Kiehauta vesi ja kasvisliemijauhe. Lisää joukkoon peruna-sipulisekoitus, porkkana- ja bataattikuutiot sekä mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma. Kiehauta ja soseuta. Tarkista maku.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 275,26 kJ / 65,79 kcal
 Rasva: 1,44 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,33 g
 Hiilihydraatti: 9,23 g
 Ravintokuitu: 2,20 g
 Proteiini: 2,20 g
 Suola: 0,48 g

Lisätiedot

Annoskoko: 375 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (375 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Kukkakaali-kikhernekorma

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 3 g Curry-mausteseos
 2 g Kurkuma
 2 g Kardemumma
 2 g Jauhettu korianteri
 1200 g Kikherne (säilyke)
 8 dl Vesi
 40 g Kasvisliemijauhe
 500 g Perunakuutio (kypsä)
 1000 g Kukkakaali (pakaste)
 30 g Inkivääritahna
 30 g Valkosipulimurska
 50 g Sitruunamehu
 20 g Sokeri
 10 g Jodioitu suola
 3 g Mustapippurirouhe
 50 g Maissitärkkelys
 1 l Kaurakerma



Valmistusohje

Kuumenna rypsiöljy padassa ja kuullota sipulikuutioita ja kuivamausteita siinä hetki. Huuhtelee ja valuta kikherneet. Lisää kaikki muut ainekset paitsi kaurakerma ja maissitärkkelys pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää kaurakerma ja maissitärkkelys liotettuna tilkkaan vettä. Kiehauta ja tarkista maku.

Tarjoa ohrasuurimoiden kanssa.

VINKKI! Mikäli kukkakaali on sesongissa, kannatta käyttää tuoretta.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 435,71 kJ / 104,14 kcal
 Rasva: 4,87 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,91 g
 Hiilihydraatti: 10,27 g
 Ravintokuitu: 2,09 g
 Proteiini: 3,31 g
 Suola: 0,69 g

Lisätiedot

Annoskoko: 225 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 4,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (kastike 225 g ja ohrasuurimot 195 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-pastavuoka

Raaka-aineet

800 g täysjyväpenne-pasta
 600 g Tarhurin rouhe
 -härkäpapuvalmiste
 200 g Paprikakuutio
 300 g Sipulikuutio
 400 g Valkopapu
 200 g Herne
 1600 g Tomaattimurska
 1 l Vesi
 7,5 dl Kaurakerma
 30 g Kasvisliemijauhe
 4 g Valkosipulijauhe
 2 g Kuivattu oregano
 2 g Kuivattu basilika
 2 g Kuivattu timjami
 4 g Mustapippurirouhe
 20 g Sokeri
 30 g Balsamiviinietikka
 15 g Jodioitu suola
 200 g Vegaaninen juustoraaste



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta valkopavut. Sekoita pasta, Tarhurin rouhe, paprikakuutiot, sipulikuutiot, valkopavut sekä herneet keskenään ja laita voideltuun vuokaan (1/1 GN 100). Sekoita tomaattimurskaan vesi, mausteet ja kaurakerma. Kaada vuokaan ja sekoita. Ripottele vegaaninen juustoraaste pinnalle. Paista 160 °C yhdistelmäpaistolla (50% höyry) noin 50 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 498,15 kJ / 119,06 kcal
 Rasva: 3,67 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,06 g
 Hiilihydraatti: 14,62 g
 Ravintokuitu: 3,37 g
 Proteiini: 4,76 g
 Suola: 0,69 g

Lisätiedot

Annoskoko: 250 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,200 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (vuoka 250 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Punajuuri-nyhtökauravuoka

Raaka-aineet

2000 g Punajuuri-suikale (pakaste)
 2000 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 500 g Nyhtökaura (maustamaton)
 400 g Valkopapu (säilyke)
 200 g Vegaaninen juustoraaste
 1 l Kaurakerma
 8 dl Sokeroimaton soijajuoma
 60 g Maissitärkkelys
 30 g Valkosipulimurska
 40 g Kasvisliemijauhe
 4 g Kuivattu timjami
 6 g Paprikajauhe
 4 g Mustapippurirouhe
 10 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Sekoita keskenään punajuuri-suikaleet, peruna-sipulisekoitus, vegaaninen juustoraaste, nyhtökaura ja valkopavut. Laita voideltuun vuokaan (1/1 GN 65). Sekoita soijajuoma ja kaurakerma keskenään. Lisää joukkoon kasvisliemijauhe, maissitärkkelys, suola ja mausteet.

Kaada vuokaan. Paista yhdistelmätoiminnolla (50% höyry) 160 °C noin 50 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 475,21 kJ / 113,58 kcal
 Rasva: 4,14 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,09 g
 Hiilihydraatti: 11,97 g
 Ravintokuitu: 2,12 g
 Proteiini: 5,57 g
 Suola: 0,64 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni, soija
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (vuoka 300 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Shepherd's pie

Raaka-aineet

2000 g Maidoton perunasosepelletti (pakaste)
 4 dl Sokeroimaton soijajuoma
 5 g Jodioitu suola
 200 g Sipulikuutio
 50 g Rypsiöljy
 800 g Tomaattimurska
 100 g Tomaattisose
 6 dl Vesi
 800 g Soijarouhe (kypsä)
 400 g Mustapapu (säilyke)
 200 g Porkkanaraaste
 200 g Aurinkokuivattu tomaattisuikale
 30 g Balsamiviinietikka
 25 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 10 g Sokeri
 4 g Mustapippurirouhe
 2 g Kuivattu timjami
 2 g Paprikajauhe
 8 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Valmista ensin perunasose. Kaada perunasosepelletit GN 1/1-65 mm vuokaan. Lisää suola ja soijajuoma. Kypsennä yhdistelmäuunissa ilman kantta n. 20 min. Sekoita sose.

Valmista mustapapu-soijarouhekastike. Kuullota sipuleita hetki rypsiöljyssä. Lisää loput kastikkeen ainekset pataan ja keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Tarkista maku. Laita kastike voidellun vuolan (GN 1/1 65) pohjalle. Laita perunasose kastikkeen päälle ja kypsennä vuokaa 170 °C yhdistelmäpaistolla noin 45 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 387,95 kJ / 92,72 kcal
 Rasva: 2,11 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,28 g
 Hiilihydraatti: 12,35 g
 Ravintokuitu: 2,43 g
 Proteiini: 4,47 g
 Suola: 0,53 g

Lisätiedot

Annoskoko: 260 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 5,100 kg

Vegaaninen

Allergeenit: soija
 Merkinnät: VEG, M, G, SO, VS

Annoksen (260 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Härkäpapu-makaronilaatikko

Raaka-aineet

1200 g Täysjyvämakaroni
 300 g Sipulikuutio
 800 g Tarhurin rouhe-
 -härkäpapuvalmiste
 3,5 l Vesi
 1 l Kaurakerma
 50 g Kasvisliemijauhe
 100 g Kikhernejauho
 10 g Jodoitu suola
 20 g Valkosipulijauhe
 5 g Sipulijauhe
 5 g Paprikajauhe
 2 g Kuivattu timjami
 6 g Mustapippurirouhe



Valmistusohje

Sekoita makaronit, sipulikuutiot ja härkäpapuvalmiste keskenään. Laita voideltuun pakkiin (GN 1/1 65). Sekoita keskenään vesi, kaurakerma, kasvisliemijauhe, kikhernejauho, suola ja mausteet. Kaada liemi pakkiin makaronien joukkoon. Kypesennä uunissa yhdistelmäpaistolla (50% höyry) 160 °C 50-60 minuuttia.

HUOM! Resepti sopii sellaisenaan myös kylmävalmistusmenetelmällä valmistettavaksi. Muista kiinnittää huomiota valmistuksen aikana raaka-aineiden lämpötilaan.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 516,36 kJ / 123,41 kcal
 Rasva: 3,17 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 0,68 g
 Hiilihydraatti: 17,29 g
 Ravintokuitu: 2,85 g
 Proteiini: 5,36 g
 Suola: 0,54 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (300 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-perunakiusaus

Raaka-aineet

1000 g Vihreä säilykelinssi
 3500 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 500 g Palsternakkasuikale (pakaste)
 2 l Kaurakerma
 150 g Tomaattisose
 30 g Maissitärkkelys
 50 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 6 g Kuivattu rosmariini
 4 g Paprikajauhe
 16 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Huuhtelee ja valuta linssit. Sekoita linssit, peruna-sipulisekoitus ja palsternakkasuikaleet keskenään ja laita voideltuun pakkiin (1/1 GN 65).

Sekoita kaurakermaan tomaattisose, maissitärkkelys, kasvisliemijauhe ja mausteet. Kaada seos vuokaan ja sekoita. Paista yhdistelmätoiminnolla (höyry 50%) 160 °C 50-60 minuuttia.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 490,32 kJ / 117,19 kcal
 Rasva: 4,37 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 1,01 g
 Hiilihydraatti: 15,27 g
 Ravintokuitu: 1,23 g
 Proteiini: 2,73 g
 Suola: 0,60 g

Lisätiedot

Annoskoko: 330 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,600 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

HUOM! Kaurakerma sisältää gluteenia alle 100mg/kg, mikä sopii suurimmalle osalle keliakiaa sairastavista.

Annoksen (330 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Linssi-lasagnette

Raaka-aineet

3000 g Tomaattimurska
 2 l Vesi
 1 l Kaurakerma
 500 g Juuressuikalesekotus (pakaste)
 1600 g Vihreä säilykelinssi
 300 g Aurinkokuivattu tomaattisuikale
 40 g Kasvisliemijauhe
 30 g Sokeri
 20 g Valkosipulimurska
 6 g Kuivattu basilika
 6 g Mustapippurirouhe
 12 g Jodioitu suola
 800 g Täysjyvälasagnette
 200 g Vegaaninen juustoraaste



Valmistusohje

Siivilöi, huuhtelee ja valuta linssit. Sekoita keskenään kylminä tomaattimurska, vesi, kaurakerma, juuressuikaleet, linssit, aurinkokuivatut tomaatit, kasvisliemijauhe ja mausteet. Lisää voideltuun vuokaan (1/1 GN 65) kypsentämättömänä lasagnetet. Kaada tomaattikastike päälle ja sekoita. Lisää vegaaninen juustoraaste lopuksi pinnalle ja paista yhdistelmätoiminnolla 160 °C noin tunti.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 441,84 kJ / 105,60 kcal
 Rasva: 3,28 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,85 g
 Hiilihydraatti: 13,93 g
 Ravintokuitu: 1,87 g
 Proteiini: 3,74 g
 Suola: 0,48 g

Lisätiedot

Annoskoko: 400 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 8,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (lasagnette 400 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Savutofukiusaus

Raaka-aineet

1150 g Kylmäsavutofu (Jalotofu)
 4000 g Peruna-sipulisekoitus (pakaste)
 1,6 l Kaurakerma
 4 dl Kaurajuoma
 50 g Kasvisliemijauhe
 40 g Dijon-sinappi
 30 g Maissitärkkelys
 20 g Valkosipulimurska
 3 g Kuivattu timjami
 6 g Mustapippuriouhe
 6 g Paprikajauhe
 16 g Jodioitu suola



Valmistusohje

Kuutioi savutofu. Laita perunasipulisekoitus ja savutofukuutiot voideltuun vuokaan (GN 1/1 65). Lisää mausteet, kasvisliemijauhe, kauramaito ja maissitärkkelys kaurakerman joukkoon ja sekoita huolellisesti. Kaada kermaliemi vuokaan ja sekoita. Paista yhdistelmätoiminolla (höyry 50%) 160 °C noin 1 tunti.

VINKKI! Savutofun voi korvata myös Jalotofun maustamattomalla- tai marinoidulla tofulla, jos haluaa kiusauksesta miedomman makuisen.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 489 kJ / 116,87 kcal
 Rasva: 4,65 g
 Tydyttyneet rasvahapot: 1,01 g
 Hiilihydraatti: 14,34 g
 Ravintokuitu: 0,86 g
 Proteiini: 3,19 g
 Suola: 0,65 g

Lisätiedot

Annoskoko: 300 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 6,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni, sinappi, soja
 Merkinnät: VEG, M, SO, VS

Annoksen (kiusaus 300 g) hiilijalanjälki: 0,4 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasviuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Nyhtökaura-kaalilaatikko

Raaka-aineet

Nyhtökaura-kaalilaatikko
 3500 g Valkokaalisuikale
 200 g Sipulikuutio
 50 g Rypsiöljy
 400 g Ohrasuurimo
 700 g Nyhtökaura
 3 l Vesi
 200 g Tumma siirappi
 8 g Jodioitu suola
 50 g Kasvisliemijauhe
 30 g Valkosipulimurska
 4 g Mustapippurirouhe
 2 g Kuivattu timjami

Puolukkasurvos
 250 g Puolukka
 50 g Sokeri



Valmistusohje

Sekoita keskenään kaalisuikaleet, sipulikuutiot, rypsiöljy, ohrasuurimot ja nyhtökaura. Laita voideltuun vuokaan (G/N 1/65). Kiehauta vesi ja lisää siihen siirappi, suola, kasvisliemijauhe ja mausteet. Kaada liemi vuokaan kaalien päälle ja sekoita. Paista kaalilaatikkoa ensin 160 °C yhdistelmätoiminnolla (50% höyry) 50 minuuttia. Paista ilman höyryä vielä 30 minuuttia.

Sekoita sokeri sulaneiden puolukoiden joukkoon. Tarjoa nyhtökaura-kaalilaatikon kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 305,22 kJ / 72,95 kcal
 Rasva: 1,62 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,18 g
 Hiilihydraatti: 9,11 g
 Ravintokuitu: 1,84 g
 Proteiini: 4,36 g
 Suola: 0,58 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg
Vegaaninen
 Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (laatikko 350 g ja puolukkasurvos 20 g) hiilijalanjälki: 0,2 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Seitan-kebabtortilla

Raaka-aineet

50 g Rypsiöljy
 200 g Sipulikuutio
 2 g Juustokumina
 1 g Chilijauhe
 4 g Paprikajauhe
 100 g Tomaattisose
 1000 g Tomaattimurska
 5 dl Vesi
 4 g Jodioitu suola
 800 g Kidneypapu
 400 g Paprikasuikale
 30 g Valkosipulimurska
 20 g Sokeri
 800 g Seitan-kebablastu



Valmistusohje

Kuullota sipulikuutioita ja kuivamausteita hetki rypsiöljyssä. Lisää tomaattisose, tomaattimurska, vesi, suola, valutetut pavut, paprikasuikaleet, valkosipulimurska ja sokeri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää seitan-kebablastut ja kiehauta. Tarkista maku. Tarjoa tortillalettujen ja aiolin kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 241,08 kJ / 57,62 kcal
 Rasva: 1,68 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,12 g
 Hiilihydraatti: 6,69 g
 Ravintokuitu: 2,62 g
 Proteiini: 2,51 g
 Suola: 0,29 g

Lisätiedot

Annoskoko: 180 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 3,500 kg

Vegaaninen

Allergeenit: gluteeni
 Merkinnät: VEG, M, VS

Annoksen (Kastike 180 g, aioli 20 g ja vehnätortilla 80 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.

Tofu-currykeitto

Raaka-aineet

820 g Maustamaton tofukuutio (Jalotofu)
 500 g Kidneypapu (säilyke)
 3 l Vesi
 1200 g Isot juureskuutiot (pakaste)
 1000 g Perunakuutio (pakaste)
 200 g Paprikakuutio
 80 g Tomaattisose
 50 g Kasvisliemijauhe
 20 g Valkosipulimurska
 5 g Curry-mausteseos
 3 g Mustapippuriruuhke
 1 g Savupaprikajauhe
 8 g Jodioitu suola
 5 dl Kaurakerma
 30 g Persilja



Valmistusohje

Huuhtele ja valuta linssit. Laita kaikki ainekset pataan ja hauduta miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Tarkista maku.

Sekoita aiolin ainekset keskenään. Tarjoa tomaattisen linssekeiton kanssa.

Ravintoarvot (per 100 g)

Energia: 205,95 kJ / 49,22 kcal
 Rasva: 1,70 g
 Tyydyttyneet rasvahapot: 0,037 g
 Hiilihydraatti: 5,27 g
 Ravintokuitu: 1,58 g
 Proteiini: 2,22 g
 Suola: 0,56 g

Lisätiedot

Annoskoko: 350 grammaa
 Annosmäärä: 20 annosta
 Saanto 20 annoksen reseptissä: 7,000 kg

Vegaaninen

Allergeenit: Ei allergeeneja
 Merkinnät: VEG, M, G, VS

Annoksen (350 g ja aioli 20 g) hiilijalanjälki: 0,3 kg CO2-ekv.

Hiilidioksidiekvivalentti (CO2-ekv.):
 eri kasvihuonekaasujen yhteen laskettu ilmastoa
 lämmittävä vaikutus 100 vuoden aikana.