

Pirjo Apell & Kuura Irni (toim.)



Ilmastokestävää reseptiikkaa joukkoruokailuun

RAPORTTI ILMASTOKESTÄVÄN
KASVISRUOKARESEPTIIKAN KEHITYSTYÖSTÄ

Viittausohje:

Apell, Pirjo & Irni, Kuura (toim.) (2021) *Ilmastokestävää reseptiikkaa joukkoruokailuun – raportti ilmastokestävän kasvisruokareseptiikan kehitystyöstä*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet-hanke.

Viittausohje yksittäiseen lukuun:

Apell, Pirjo, Herzon, Miia, Pelkonen, Lotta, Munck, Lilli & Irni, Kuura (2021) Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan suunnittelu. Julkaisussa: Apell, Pirjo & Irni, Kuura (toim.) *Ilmastokestävää reseptiikkaa joukkoruokailuun – raportti ilmastokestävän kasvisruokareseptiikan kehitystyöstä*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet-hanke, s. 15–20.

Toimittajat: Pirjo Apell ja Kuura Irni

Kirjoittajat: Pirjo Apell, Miia Herzon, Kuura Irni, Saara Kupsala, Lilli Munck, Lotta Pelkonen

© Tekijät

Kuvat: Tero Honkaniemi, Marja Keski-Luopa, Lilli Munck, Vegaanihaaste

Kansikuva: Papumureke ja kylmä savupaprikakastike, kuva: Lilli Munck

Taitto: Meri Qvist

Julkaisija: Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet, Helsingin yliopisto, Helsinki 2021

Sisältö

1. Johdanto	4
Pirjo Apell ja Kuura Irni	
2. Joukkoruokailu, ilmastokestävyys ja kasvisruoka	7
Pirjo Apell, Saara Kupsala ja Kuura Irni	
2.1. Joukkoruokailu ja ravitsemussuosituksukset Suomessa	7
2.2. Ruokapalvelut ja ruoan ilmastokestävyys	9
2.3. Ruokapalveluiden tarjoama kasvisruoka mediassa ja politiikassa	10
2.4. Ruokavalintoihin vaikuttavat toimet	12
2.5. Ilmasto-oikeudenmukaisuus ja ruokakulttuuri suhteessa muihin eläimiin	14
3. Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan suunnittelu	15
Pirjo Apell, Miia Herzon, Lotta Pelkonen, Lilli Munck, ja Kuura Irni	
3.1. Lähtökohdat	15
3.2. Reseptiikan suunnittelun vaiheet	16
3.3. Ilmastokestävyys ja hiilijalanjälkilaskelmat	17
3.4. Ravitsemuksellinen täysipainoisuus	19
4. Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa	21
Pirjo Apell, Lilli Munck ja Kuura Irni	
5. Ruokapalveluiden asiakkaiden lounasvalinnat ja palaute ilmastokestävistä kasvisruoista	23
Pirjo Apell, Saara Kupsala ja Kuura Irni	
5.1. Asiakaskyselyn suunnittelu ja toteutus	23
5.2. Asiakaskyselyn tulokset: pääruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä	30
6. Ruokapalveluiden henkilökunnan näkökulmat testatusta reseptiikasta	36
Pirjo Apell, Kuura Irni ja Lilli Munck	
6.1. Henkilökunnan kyselyn suunnittelu ja toteutus	36
6.2. Henkilökuntakyselyn tulokset: ilmastokestävän kasvisruoan lupaava tulevaisuus	38
7. Reseptiikan testaamisen ja yhteistyön palautekysely ruokapalveluille	44
Pirjo Apell ja Kuura Irni	
7.1. Palautekyselyn suunnittelu ja toteutus	44
7.2. Palautteet: reseptiikan testaus ja yhteistyön sujuvuus	45
8. Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja ja reseptipankki	49
Pirjo Apell ja Kuura Irni	
9. Mitä opimme? Vinkkejä kampanjointiin ilmastokestävän kasvisruoan puolesta	54
Kuura Irni ja Pirjo Apell	
9.1. Reseptiikan kehitysprosessi	54
9.2. Reseptipankin toteuttaminen	55
9.3. Viestintä ruokapalveluille ja niiden asiakkaille	56
9.4. Oikeudenmukaisuuskysymykset osana ilmastokestävyyden edistämistä	57
10. Johtopäätöksiä: kohti ilmastokestävämpää ruokakulttuuria	61
Kuura Irni ja Pirjo Apell	
Lähteet	64
Liitteet	70

1. Johdanto

Pirjo Apell ja Kuura Irni

Ruoka koskettaa jokaista ihmistä, sillä jokainen meistä tarvitsee ravintoa elääkseen. Ruoka on myös poliittisesti keskeinen kysymys maailmanpolitiikasta kuntatasolle, globaalien ruokajärjestelmien eriarvoisuudesta kuntien mahdollisuuksiin tehdä konkreettista ilmastotyötä. Ruoka on myös vahvasti tunnepitoinen kysymys, ruokaan liitetään käsityksiä oikeasta ja väärästä, luonnollisesta ja luonnotomasta, ja se on osa perinteitä ja tottumuksia. Poliittiset järjestelmät, kuten maatalouden tukijärjestelmät, kulttuuriset ruokaan liittyvät normit, sukupuoliin liittyvät käsitykset, lähisuhteet ja yksilöiden ja perheiden taloudelliset puitteet muovaavat ruokapöytiin päätyviä aterioita ja ruokamieltymyksiä (Bailey 2007; Honkasalo 2008; Deckha 2012). Suomalaisista kolmasosa tekee ruokavalintoja päivittäin joukkoruokailussa, joissa asiakkaiden valintamahdollisuuksien ohjaus perustuu vaihtelevilla painotuksilla muun muassa ravitsemussuosituksiin, ruokakulttuuriin, raaka-aineiden ja työn kustannuksiin sekä asiakaspalautteeseen (ks. esim. Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18-21).

Joukkoruokailun tuottajilla, ruokapalveluilla, on suuri vastuu tarjota ruokaa, joka on terveellistä, ravitsevaa, monipuolista ja asiakkaiden mieleen. Tarjotulla ruoalla niin kouluissa ja työpaikoilla kuin myös esimerkiksi palvelutaloissa ja sairaaloissa asiakkaat täyttävät energiantarvettaan, mikä tukee jaksamista arkisissa toimissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 21-23). Ruokapalveluiden vastuu ulottuu myös ympäristökysymyksiin ja ilmastomuutoksen hillitsemiskeinoihin, sillä päästövähennyksiä täytyy saada aikaan hyvin pian ja kaikilla sektoreilla. Vuosittaisten, merkittävien päästövähennysten aikaansaaminen on välttämätöntä, jotta voidaan välttää yhä kiihtyvä ja hallitsemattomia seurauksia aiheuttava ilmastomuutos.

Vuosina 2018-2021 Helsingin yliopistossa toteutetussa Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimushank-

keessa tarkasteltiin kotitalouksien, lounasravintoloiden, mediakeskustelun ja politiikan näkökulmasta jo aluillaan olevaa kulttuurista muutosta, jossa suomalaisen arkiruokavalioon tulee enemmän ilmastokestäviä, vegaanisista kasvisruokavaihtoehtoja. Hankkeessa tutkimusta tehtiin monitieteisesti, yhdistelemällä sukupuolentutkimusta, sosiologiaa ja yhteiskunnallista ympäristötutkimusta. Hankkeessa tiedostettiin, että ruokapalvelut ovat merkittävässä roolissa myös ruokakulttuurin muovautumisessa, mistä johtuen halusimme olla myös konkreettisesti auttamassa ruokapalveluita vastaamaan ilmastomuutoksen eteen tuomaan haasteeseen. Olennaisessa osassa haasteeseen vastaamisessa on joukkoruokailun ja myös laajemmin ruokakulttuurin kehittäminen ilmastokestävämmäksi, sillä globaalisti noin neljäsosa ihmisten tuottamista kasvihuonekaasupäästöistä syntyy ruokajärjestelmästä (Poore ja Nemecek 2018). Ruokavalion ilmastopäästöjä voi vähentää tehokkaimmin siirtymällä eläinperäisistä tuotteista kasviperäisiin tuotteisiin, ja vegaaninen ruokavalio on todettu useissa eri tutkimuksissa ilmastokestävimmäksi vaihtoehdoksi (ks. esim. Joyce, Hallett, Hannelly ym. 2014; Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019). Vegaanisella ruokavaliolla päästäisiin noin 40 prosentin, tai jopa 50 prosentin, päästövähennyksiin maataloudessa (Risku-Norja, Kurppa ja Helenius 2009; Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019).

Monilla ruokapalveluilla on kuitenkin rajalliset resurssit tehdä reseptiikan kehitystyötä, ja laadukaana kasvisruokareseptiikan puute on ollut este ilmastokestävämmän ruoan tarjoamiselle (ks. esim. Roininen, Pulkkinen, Järvinen ym. 2014; Kettunen 2020). Halusimme tukea ruokapalveluita muutoksessa kehittämällä 30 ilmastokestävää ja vegaanista pääruokareseptiä ruokapalveluiden käyttöön. Tässä raportissa kuvataan reseptiikan kehitystyön vaiheet, yhteistyö ruokapalveluiden kanssa sekä kehitysprosessin aikana suoritettut kyselytutkimukset reseptiikkaa testanneiden ruokapalveluiden asiakkaille ja henkilöstölle sekä kyselytutkimuksien tulokset.

Raportin lopussa kerromme, miten tuloksia hyödynnettiin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjassa, ja pohdimme, millä tavoin vastaavanlaista reseptien kehitystyötä voisi toteuttaa yhä paremmin lopputuloksin yhdessä ruokapalveluiden kanssa.

Seuraavassa luvussa taustoitetaan kasvisruoan edistämisen tarvetta tarkastelemalla ilmastokestävyyden, ruokapalveluiden ja joukkoruokailun välisiä kytköksiä. Luvussa katsotaan eri näkökulmista, miksi ja miten kasvisruokaa on viime vuosikymmeninä edistetty, ja miksi on tarvetta tarjota yhä monipuolisemmin ilmastokestäviä, vegaanisia ruokia joukkoruokailussa. Luku on tietopaketti ruokajärjestelmään liittyvästä tutkimuksesta sekä yhteiskunnallisesta keskustelusta, missä on tarkasteltu niin ruoan ilmastovaikutuksia kuin ruoan saamia yhteiskunnallisia merkityksiä.

Kolmannessa luvussa kerrotaan hankkeessamme toteutetun reseptiikan kehityksen suunnittelusta. Ilmastokestävyys, ravitsemuksellinen täysipainoisuus, toimivuus ruokapalveluissa, houkuttelevuus ja maku olivat reseptiikan kehityksen lähtökohtia, joilla varmistettiin, että ne palvelevat ruokapalveluiden tarpeita. Luvussa kerrotaan myös reseptiikan suunnittelun vaiheet. Reseptien kehitystyö oli lähes vuoden mittainen prosessi, joka alkoi reseptien suunnittelulla ja esitestauksella syksyllä 2018. Hankkeen kanssa yhteistyötä tehneet ruokapalvelut testasivat reseptit ja tarjosivat resepteillä valmistetut ruoat asiakkailleen alkuvuodesta 2019. Reseptien jatkokehitys tapahtui alkukesästä 2019. Ruokapalveluiden lisäksi reseptien kehitetystä tehtiin tiiviissä yhteistyössä ravitsemusterapeutin ja hiilijalanjäljen laskijan kanssa. Luvussa myös tarkastellaan omissa alaluvuissaan, miten ravitsemuksellinen täysipainoisuus toteutuu resepteillä valmistetuissa ruoissa ja miten annoskohtaiset hiilijalanjälkilaskelmat ovat tehty.

Neljännessä luvussa kerrotaan, miten yhteistyöstä kiinnostuneet ruokapalvelut löydettiin sekä yhteistyöstä niiden kanssa. Ruokapalveluista valtaosa oli kuullut mahdollisuudesta testata ilmastokestävää ja vegaanista reseptiikkaa Ammattikeittiöosaajat ry:n viestintäkanavien kautta. Yhdistyksen kanssa

hanke teki yhteistyötä niin reseptiikan kehityksessä ja viestinnässä kuin useiden tapahtumienkin osalta. Luvussa avataan sitä, miten yhteistyö ruokapalveluiden kanssa tuki reseptiikan kehitystä ja kuinka laajasti reseptit tavoittivat asiakkaita eri ruokapalveluissa.

Hankkeessa suoritettiin alkuvuodesta 2019 kolme reseptiikan kehittämiseen liittyvää kyselyä. Luvussa viisi kerrotaan ruokapalveluissa paikan päällä toteutetun asiakaskyselyn suunnittelusta, järjestämisestä sekä tuloksista. Asiakaskysely kertoo, kuinka ruokapalvelujen asiakkaat ottivat hankkeen resepteillä tehdyt annokset vastaan ja tarjosi meille mahdollisuuden kehittää reseptiikkaa testauksen jälkeen asiakkaiden kommentit huomioiden. Luvussa kuusi kerrotaan ruokapalveluiden henkilökunnalle reseptiikan testauksen aikana tehdystä kyselystä, jossa he antavat palautetta jokaisesta testaamastaan reseptistä. Reseptiikkaa kehitettiin ennen reseptipankin julkaisua myös henkilökunnan antama palaute huomioiden. Luvussa seitsemän kuvaillaan toinen ruokapalveluiden henkilökunnalle suunnattu kysely, missä hanke halusi kuulla loppuarvion siitä, kuinka hyvin reseptiikan testaus ja yhteistyö hankkeen kanssa oli onnistunut. Kaikkien suoritettujen kyselyiden mukaan hankkeen kehittämät reseptit palvelivat ruokapalveluiden tarpeita varsin hyvin ja reseptit saivat runsaasti myönteistä palautetta niin henkilökunnalta kuin asiakkailtakin.

Tässä raportissa kuvatus reseptiikan kehitystyön lopputulos eli ruokapalveluille suunnatut, keittiöissä erinomaisesti toimivat, ilmastokestävät ja ravitsemussuositukset täyttävät reseptit julkaistiin kaikille avoimessa reseptipankissa osoitteessa www.ilmastoruoka.fi, osana hankkeessamme toteutettua Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaa syksyllä 2019. Luvussa kahdeksan kerrotaan kampanjasta sekä kampanjan tapahtumista, viestinnästä, yhteistyöstä ja tulevaisuudesta. Kampanjan tavoitteena on muuttaa suomalaista ruokakulttuuria kestävämpään suuntaan madaltamalla kynnystä tarjota ilmastokestävää kasvisruokaa joukkoruokailussa. Kampanja kannustaa ruokapalveluita ottamaan käyttöön Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiik-

kaa. Reseptit ovat myös tämän raportin liitteenä 20 hengen annosmäärässä. Netissä olevan reseptipankin laskurilla annosmäärät ovat muutettavissa.

Luvuissa yhdeksän ja kymmenen solmitaan sekä reseptiikan kehitystyö kyselytutkimusten tuloksi-
neen että Ilmastokestävä kasvisruoka -kampan-
jointi yhteen luomalla katsaus tehtyyn työhön sekä
keinoihin edistää ilmastokestävää kasvisruokaa
myös tulevaisuudessa. Raportissa nostetaan esille
osittain samoja teemoja kuin Ilmastokestävyys
keittiössä -hankkeessa kirjoitetussa vertaisarvioi-
dussa artikkelissa ”Ilmastokestävä joukkoruokailu
ja ruokakulttuurin muutos Suomessa: tutkimus
kasvis- ja liharuokiin liittyvistä merkityksistä, tun-
nesitoumuksista ja normeista”, jossa aineistona
on myös asiakaskyselytutkimuksen vastaukset
(Kupsala, Irni, Apell, Komulainen ja Munck 2021).

Yhteistyössä ruokapalveluiden sekä alan mui-
den toimijoiden kanssa hanke ja kampanja on
onnistunut kääntämään ruokakulttuurista muu-
tosta ilmastokestävämpään suuntaan. Toiminnan
ansiosta yhä useammalla asiakkaalla on mahdol-
lisuus tehdä arkisia valintoja ilmaston hyväksi, ja
muillakin kuin tässä hankkeessa mukana olleilla
ruokapalveluilla on mahdollisuus ottaa kolme-

kymmentä ilmastokestävää reseptiä käyttöön tar-
vitsematta panostaa kehitystyöhön alusta alkaen.
Työ ilmaston ja ympäristön eteen vaatii kuitenkin
pitkäjänteisyyttä, jossa toimijoiden välisen yhteis-
työn jatkuvuus on valttia. Yhteistyön tavoitteena
on löytää ratkaisuja, joiden avulla saavutetaan
paras mahdollinen lopputulos – työ ruokapalve-
luiden ilmastokestävyiden parissa jatkuu vielä.

Raportin kirjoittajat haluavat kiittää yhteistyöstä
Ammattikeittiöosaajia, reseptiikan kehitykseen
osallistuneita ruokapalveluita sekä niiden asiak-
kaita, Kesproa, Jamixia, Kadri Aavikia reseptiikan
kehityksen ja kampanjan ohjausryhmässä toimi-
misesta sekä reseptipankin ja nettisivujen tekni-
sistä toteutuksesta, Milla-Maria Jokea reseptiikan
kehityksen ja kampanjan ohjausryhmässä toimi-
misesta sekä viestinnässä avustamisesta, Riitta
Komulaista tutkimusavustajana toimimisesta sekä
alustavasta asiakaskyselyaineiston luokittelusta ja
teemojen kokoamisesta, Meri Qvistiä raportin
taittamisesta ja kampanjan graafisesta suunnitte-
lusta, tutkija Kari Paasosta avustamisesta määräl-
lisissä tarkasteluissa, kampanjan yhteistyökump-
panijärjestöjä Maan ystäviä, Vegaaniliittoa ja 350
Suomea, Vegaanihaaste-kampanjaa sekä hank-
keen rahoittajaa Koneen Säätiötä.



2. Joukkoruokailu, ilmastokestävyys ja kasvisruoka

Pirjo Apell, Saara Kupsala ja Kuura Irni

2.1. Joukkoruokailu ja ravitsemussuositukset Suomessa

Nykyään noin joka kolmas suomalainen syö päivittäin joukkoruokailussa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Julkisella sektorilla ja monissa yrityksissä ruokailu järjestetään suunnitellusti pääsääntöisesti vakiintuneelle asiakaskunnalle. Joukkoruokailun järjestävät sekä julkishallinnolliset että yksityiset ruokapalvelut esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, sairaaloissa, työpaikoilla, varuskunnissa ja palvelutaloissa.

Kokoontumisella yhteisten ruokapöytien ääreen on juuret pitkällä historiassa. Maksuttoman kouluruokailun kehittäminen on ollut merkittävä tekijä joukkoruokailun yleistymisessä. 1800-luvulla kouluruokaa tarjottiin satunnaisesti ja hyväntekeväisyyteen perustuen. 1940-luvulla astui voimaan laki maksuttomasta kouluruokailusta (Opetushallitus 2019). Kouluruokailu on noudatellut aina ajan henkeä ja vielä muutama vuosikymmen sitten Suomessa syötiin nykyistä huomattavasti vähemmän lihaa. Koulujen ruokalistoilla liharuoat alkoivat yleistyä 1960-luvulla yleisen vaurastumisen ja tuotannon tehostumisen myötä (Paananen 2019). Nykyään valtakunnallinen kouluruokailu tarjoaa päivittäin aterian yli 800 000 koululaiselle ja opiskelijalle (Opetushallitus 2019).

Kansanterveydellisestä näkökulmasta joukkoruokailussa tehdään tärkeää työtä myös aikuisväestön parissa, sillä henkilöstöravintoloissa asioivat syövät lounaillaan paremmin suositusten mukaisesti kuin muualla lounaansa syövät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Joukkoruokailussa tarjottujen aterioiden ravitsemuksellista laatua sekä ruokapalveluiden saatavuutta, käyttöä ja houkuttelevuutta on pyritty parantamaan muun muassa valtakunnallisen selvitystyön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010) ja joukkoruokailun seurannan asiantuntijaryhmän avulla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b) sekä erilaisilla hankkeilla (esim. Tuikkanen

ja Mäkeläinen 2015; Nelimarkka, Raulio, Saarela ym. 2018). Sosiaali- ja terveysministeriön selvitystyön (2010) toimenpidesuosituksissa alleviivattiin, että joukkoruokailun kehittämiseen täytyy olla resursseja ja siihen on sitouduttava niin päättäjien, eri hallinnonalojen, yksityissektorin, työmarkkinaosapuolien kuin järjestöjenkin.

Joukkoruokailussa tarjottujen aterioiden sisältöä ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ravitsemussuositukset sekä eri ryhmille kohdennetut ruokailusuositukset. Näissä on ohjeistuksia ruoan ravitsemussisällöstä ja ateriakokonaisuuksien tasapainoisesta rakentamisesta. Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka asiantuntijatyöryhmät ovat koostaneet vertaisarvioidusta tutkimustiedosta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5, 10).

Ravitsemus- ja terveystavoitteiden osana ja ohella Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa on näkynyt kasvavissa määrin kestävyys- ja kasvisruoan kuluttamisen edistämiseen liittyviä tavoitteita. Noin kahdeksan vuoden välein päivitettävissä, koko väestölle suunnatuissa ravitsemussuosituksissa on jo usean vuosikymmenen ajan kehoitettu lisäämään ruokavalioon kasviksia (Lahti-Koski 1999; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Voimassa olevissa ravitsemussuosituksissa kasvien käytön lisäämisen lisäksi lihavalmisteita ja punaista lihaa suositellaan vähentämään (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18). Vuonna 2017 julkaistuissa kouluruokailusuosituksessa ehdotetaan, että tarjolla olisi kaksi vapaavalintaista pääruokavaihtoehtoa, joista toinen voisi olla kasvisruoka. Suosituksen mukaan tämä tukee terveellisiä ja ympäristökestäviä valintoja sekä auttaa vähentämään punaisen lihan käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Toisen asteen oppilaitosten ruokasuositus puolestaan kannustaa tarjoamaan päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon

ja lisäksi sijoittamaan sen ensimmäisenä linjastolle (Opetushallitus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 26).

Parhaillaan valmisteilla olevat ravitsemus- ja ruokailusuositukset jatkavat samalla linjalla. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa todennäköisesti kehoitetaan vähentämään lihan käyttöä ilmastoyistä (Martikainen 2019). Korkeakoulujen opiskeljaruokasuosituksen loppuvuodesta 2020 kommentoitavana olleessa luonnoksessa toivotaan opiskeljaruokailun tukevan kansanterveyttä ja kestävä kehitystä kannustamalla kasvien käytön lisäämiseen ja ainakin osittaiseen lihatuotteiden korvaamiseen kasviproteiineilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020b). Toisen asteen oppilaitosten ruokailusuosituksen ja Korkeakoulujen opiskeljaruokailusuosituluonnoksen mukaan tarjottava kasvisruoka voidaan toteuttaa lakto-ovo-vegetaarisenä, laktovegetaarisenä tai vegaanisenä, asiakaskunnan toiveita kuunnellen (Opetushallitus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja

hyvinvoinnin laitos 2019, 19; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020b). Lakto-ovo-vegetaarinen ruoka sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi lehmänmaitotuotteita ja kananmunaa, laktovegetaarisessa kasvisruoassa käytetään lehmänmaitotuotteita, kun taas vegaaninen ruoka sisältää ainoastaan kasvipäisiä tuotteita (esim. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32). Ilmastokestävyyden kannalta näillä vaihtoehdoilla on kuitenkin huomattavasti eroa, mitä käsitellään jäljempänä, ja hankkeemme keskittyi ilmastokestävimpään vaihtoehtoon eli vegaaniseen ruokaan.

Nykyisiä ravitsemussuosituksia noudattamalla voi koostaa ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion monella eri tavalla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Ruokailusuositusten mukaan huolellisesti koostettuna myös vegaaninen ruokavalio sopii kaikille iästä riippumatta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020a).



↑ Vegaaninen lautasmalli poikkeaa hiukan sekaruualle tarkoitettua lautasmallista. Vegaanisessa lautasmallissa kaikki osiot ovat yhtä suuria. Lautasmallin lähde: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Ravitsemus- ja ruokailusuositukset ovat osaltaan jo vaikuttaneet ruokapalveluiden tarjontaan, ja monissa julkisissa ja yksityisissä ruokapalveluissa kasvisruoan saatavuus on 2000-luvun alun jälkeen parantunut huomattavasti. Suositusten mukaan kasvispainotteinen syöminen tukee terveyttä (ks. esim. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11, 12; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019). Seuraavaksi käsittelemme sitä, miten kasvisruokailun lisääntyminen tukee siirtymää kohti ekologisesti kestävämpää yhteiskuntarakennetta.

2.2. Ruokapalvelut ja ruoan ilmastokestävyys

Yleisesti ottaen ekologista kestävyyttä arvioidessa huomioidaan jonkin tuotannon tai palvelun kaikki tuotannosta, kuljetuksesta, myynnistä, käytöstä sekä hävittämisestä tai jatkokäytöstä syntyvät ympäristövaikutukset, joita ovat esimerkiksi ilmastopäästöt, saasteet, kemikaalit sekä luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen (ks. esim. Kahiluoto ja Kuisma 2010, 24, 113; Suomen ympäristökeskus SYKE 2014). Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessamme kehitettyjen reseptien ympäristövaikutuksissa huomioimme ennen kaikkea ilmastovaikutukset, mistä johtuen seuraavassa kartoituksessa keskitytään pääsääntöisesti ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksiin. Usein ilmastokestävät tuotteet, esimerkiksi ruoat, ovat myös laajemmin ympäristöystävällisiä, mikä näkyy tuotteiden pieninä rehevöittävinä ja happamoittavina päästöinä sekä tehokkaampana maankäyttönä (Poore ja Nemecek 2018; Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019, 26), myös näitä vaikutuksia sivutaan seuraavissa kappaleissa.

Erilaiset ilmakehään vapautuvat kasvihuonekaasut estävät lämmön pääsyn avaruuteen. Ihmisten eri toimintojen seurauksena kasvihuonekaasuja vapautuu luonnollista kiertoa enemmän, mikä aiheuttaa voimistunutta ilmaston lämpenemistä. Ihmisten tuottamista kasvihuonekaasupäästöistä noin neljäsosa on kytköksissä globaaliin ruokaketjuun (ks. esim. Poore ja Nemecek 2018). Suomalaisen kulutuksen hiilijalanjäljestä ruoka muodostaa noin viidenneksen (Savolainen, Mäenpää, Nissinen ym. 2019, 31). Kasvisruoalla on keskimäärin pienempi

hiilijalanjälki kuin eläinperäisillä tuotteilla (Clune, Crossin ja Verghese 2017). Vaikka yksittäisen tuotteen ilmastopäästöissä on merkittävää vaihtelua muun muassa erilaisten tuotanto- ja maankäyttötapojen takia, kasviproteiinien ilmastovaikutukset ovat pienemmät kuin kaikista vähäpäästöisimpien eläintuotteiden myös verrattaessa raaka-aineita proteiinigrammaa kohden (Poore ja Nemecek 2018). Lihan, kananmunien ja maidon tuotanto sekä vesiviljely aiheuttavat 56-58 prosenttia ruokaketjun happamoittavista, rehevöittävästä ja ilmastopäästöistä (Poore ja Nemecek 2018). Vesiviljelyyn luettaisiin kalojen, äyriäisten, nilviäisten sekä levien ja vesikasvien tuotanto. Vaikka ruoan kaloreista vain 18 prosenttia ja proteiineista vain 37 prosenttia on peräisin eläintuotannosta, siihen käytetään 83 prosenttia maatalousmaasta (Poore ja Nemecek 2018).

Kulutuksen ilmastopäästöjä voidaan merkittävästi vähentää pienentämällä ruoankulutuksen hiilijalanjälkeä, ja tässä ruokavalion muuttuminen on keskeistä (Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019). Pienin hiilijalanjälki on vegaanisilla aterioilla, joihin kasviproteiiniin, kuten palkokasvien pienistä ilmastovaikutuksista (De Laurentiis, Hunt, Lee ym. 2019). Mikäli nykyisestä globaalista keskimääräisestä sekaruokavaliosta siirryttäisiin eläintuotteet-tomaan ruokavalioon, ruokaketjun kasvihuonekaasupäästöt lähes puolittuisivat ja ruoantuotannon maankäyttö vähenisi noin 76 prosenttia (Poore ja Nemecek 2018). EAT-Lancet -komissio esitteli 2019 julkaistussa raportissaan planetaarisen ruokavalion, missä ruokahävikin puolittamisen ja merkittävän tuotantotapojen kehittämisen ohella kasvispainotteista, terveellistä ja ympäristöystävällistä ruokavaliota noudattamalla voidaan saavuttaa Yhdistyneiden kansakuntien kestävä kehityksen tavoitteet sekä Pariisin ilmastopöytäkirjan tavoitteet (Willett, Rockström, Loken ym. 2019, 485).

RuokaMinimi-hankkeen tutkimuksen mukaan suomalaisen tulisi pienentää lihankulutustaan vähintään kolmasosaan nykyisestä, jotta ruokavalion ilmastopäästöissä saavutettaisiin riittävä vähennys EU:n päästövähennystavoitteiden saavuttamiseksi (Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019, 10, 119). Kasvisruokia kehitettäessä on tärkeää muistaa, että

jos proteiinin lähteenä ruoassa ovat maitotuotteet, niin kasvisruoan lisäämisellä ei päästä merkittäviin vähennyksiin hiilijalanjäljessä (Roininen, Pulkkinen, Järvinen ym. 2014; Kaljonen, Peltola, Kettunen ym. 2018a; Kaljonen, Peltola, Salo ym. 2018b). Jos nykyisestä suomalaisesta keskimääräisestä sekaruokavalioista siirryttäisiin kokonaan vegaaniseen ruokavalioon, ruokavalion ilmastovaiikutukset vähenisivät noin 40 prosenttia (Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019, 53).

Suomessa joukkoruokailun piirissä tarjotaan noin 350 miljoonaa annosta vuosittain esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, työpaikkaravintoloissa, opiskelijaravintoloissa, sairaaloissa, vanhainkodeissa ja hoitolaitoksissa (Ruokatieto Yhdistys ry 2019). Ruokapalvelut tavoittavat merkittävän osan suomalaisista päivittäin, joten niillä on tärkeä rooli ruokajärjestelmän ilmastovaikutusten pienentämisessä ja koko väestön ruokavalio muutosten tukemisessa. Tarjoamalla ilmastokestäviä vaihtoehtoja, ruokapalvelut voivat totuttaa ihmisiä uudenlaisiin ruokiin, antaa asiakkaille mahdollisuuden kokeilla uusia makuja ja tuotteita (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021) sekä rohkaista ottamaan vaikutteita myös kotikeittiöihin (Roininen, Pulkkinen, Järvinen ym. 2014).

Merkittävin osuus ruokapalveluiden tuottamien aterioiden ilmastovaikutuksista on maataloustuotannolla. Valmistuksen ja kuljetusten osuudet ovat sen sijaan hyvin pieniä (De Laurentiis, Hunt, Lee ym. 2019; Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019). Turun ruokapalveluja tutkitessa todettiin, että jopa 84 prosenttia aterioiden kasvihuonekaasupäästöistä muodostui ruoantuotannon päästöistä. Hävikin osuus oli tutkimuksen mukaan kymmenen prosenttia ja keittiöiden energiankulutuksen kuusi prosenttia. (Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019, 12.) Tämä vastaa yleisempää havaintoa siitä, että suurin osuus ruoan ilmastopäästöistä on peräisin maataloustuotannosta, kun taas kuljetusten, prosessoinnin, pakkaamisen ja vähittäiskaupan osuus on pieni (Poore ja Nemecek 2018).

Suomen ympäristökeskuksen tekemässä tutkimuksessa, joka koski Turun ruokapalveluita, suositeltiin

kasvisruokavaihtoehtojen lisäämistä yhdeksi tehokkaimmaksi tavaksi pienentää kyseisen ruokapalvelun hiilijalanjälkeä. Samaisessa Kiihdyttämö-hankkeessa havaittiin, että Turun ruokapalvelut voisivat puollittaa kasvihuonekaasupäästönsä, jos kasvisruoan osuus nostetaan 70 prosenttiin tarjotuista aterioista, jos ruokahävikki puolitetaan ja jos energiankäyttö muutetaan nollapäästöiseksi. Hankkeen laskelmissa yksi neljästä kasvisruoasta oli vegaaninen, ja kolme neljästä olivat lakto-ovovegetaarisia kasvisruokia, joissa eläinperäinen raaka-aine oli lähinnä maitoa sisältävä kasvisrasvasekoite. (Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019, 12, 13 sekä liite 1.) Vaikka Kiihdyttämö-hankkeen tuloksia Turun ruokapalveluiden päästövähennyspotentiaalista ei voi suoraan soveltaa muihin ruokapalveluihin, päälinja on selvä: merkittävimmät päästövähennykset saadaan aikaan muuttamalla tarjottu ruoka, energianlähteet ja kuljetukset vähäpäästöisemmäksi sekä vähentämällä ruokahävikkiä. Mikä tahansa ruokapalvelu voi hyödyntää Kiihdyttämö-hankkeessa kehitettyä hiilijalanjälkilaskuria kerättyään laskurin lähtöoletuksiin tarvittavat tiedot toiminnastaan, ja sen avulla selvittää omat päästönsä sekä suunnittelujen toimien vaikutukset päästöihin.¹

2.3. Ruokapalveluiden tarjoama kasvisruoka mediassa ja politiikassa

Suomessa on viime vuosina enenevässä määrin kiinnitetty huomiota lihan kulutuksen vähentämiseen ja kasvisruokailun edistämiseen joukkoruokailussa. Useat ruokapalvelut ovat pyrkineet osaltaan vähentämään ruokajärjestelmän ympäristövaikutuksia lisäämällä kasvisruoan osuutta tarjonnassaan. Eri medioissa julkaistujen uutisten mukaan kasvisruoan tarjoaminen vaihtelee paljon. Päivittäinen lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavaihtoehto on ollut tarjolla pääkaupunkiseudun kouluissa jo usean vuoden ajan (Pajuriutta 2018; Aalto 2019). Oulussa päivittäinen lakto-ovovegetaarinen kasvisruokavaihtoehto on tarjolla useimmissa kouluissa, ja Turussa se on tarjolla yläkoulussa ja lukioissa (MTV Uutiset 2019). Viikoittainen kasvisruokapäivä, jolloin tarjolla on ainoastaan kaksi kasvisruokavaihtoehtoa, on monissa isoissa kaupungeissa ollut käytössä jo pitkään (Sandell 2017). Monet ruokapalvelut tarjoavat päivittäisenä vaihtoehtona ja

kasvisruokapäivänä vaihtelevasti lakto-ovovegetaarisia ja/tai vegaanisia vaihtoehtoja. Tämä käy hyvin ilmi esimerkiksi tarkastelemalla Vantaan ateriapalveluiden ruokalistoja (Vantti 2021). Toisaalta monissa päiväkodeissa ja kouluissa lakto-ovovegetaarinen kasvisruokakin näyttäytyy vieläkin erikoisruokavaliona, ja sitä voi syödä vain pyynnöstä. Tällainen tilanne on esimerkiksi osassa Tampereen kouluista ja päiväkodeista (Mäkinen 2020). Myös Suomen puolustusvoimat ovat viime vuosina lisänneet lakto-ovovegetaarisen kasvisruoan tarjontaa. Nykyisin varuskuntaravintoloissa on kahdesti viikossa tarjolla kasvisateria kaikille ruokailijoille, ja vegaanisen vaihtoehdon saa erityisruokavaliona (Keränen 2018; Ronkainen 2020).

Kiinnostus ruokapalveluiden kestävyiden edistämiseen kumpuaa osaltaan myös poliittisesta paineesta. Viime vuosina eri hallintotasoilla on tehty ohjelmia, aloitteita ja strategioita, joissa kasvisruoan osuutta halutaan lisätä joukkoruokailussa. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa ruokajärjestelmän kestävyiden parantamiseksi kasvispainotteisen ruoan osuutta halutaan lisätä julkisissa hankinnoissa ja ruokapalveluissa (Valtioneuvosto 2019). Myös kaupunkien ja kuntien valtuustoissa on ympäri Suomen nähty aloitteita, joissa ruokapalveluiden tarjontaa halutaan kehittää kasvisperäisempään suuntaan. Tarjonnan kehittämistä kasvispainotteisemmaksi perustellaan muun muassa terveellisyydellä, kaikkien ruokailijoiden yhdenvertaisella kohtelulla, ympäristöystävällisyydellä, kasvihuonekaasupäästöjen vähentämisellä ja pitkän aikavälin kustannussäästöillä terveydenhuollon kuluissa (ks. esim. Stranius 2014; Pitko 2017; Mustakallio, Stenhäll, Çaglayan ym. 2018; Urtamo ja Pyykkönen 2019; Keränen, Suomalainen ja Kuistio 2019).

Monesti kuntien ja kaupunkien valtuustaloitteissa sekä uutisoinnissa ruokapalveluiden tarjonnan muutoksista keskiössä on ollut nimenomaisesti lakto-ovovegetaarinen kasvisruoka, jossa kasviperäisten aineksien lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunia (ks. esim. Mustakallio, Stenhäll, Çaglayan ym. 2018). Myös kiinnostus lisätä täysin kasviperäisen, vegaanisen, ruoan osuutta tarjonnasta on herännyt (ks. esim. Keränen, Suomalainen ja

Kuistio 2019; Krogerus 2020). Helsingin yliopiston kampuksilla Unicafe-opiskelijaravintoloita pitävä Ylva kertoi syksyllä 2019 lopettavansa naudanlihan myynnin, ja tavoittelevansa kasvis- ja vegaaniruokailun osuuden nostoa puoleen päivittäisistä aterioista (Kangas ja Krautsuk 2019). Jyväskylän koulutuskuntayhtymän Gradia-ravintolat ovat tarjonneet kasvisruokana ainoastaan vegaanisen vaihtoehdon syksystä 2019 lähtien (Nissinen 2019).

Toisaalta yhteiskunnalliset keskustelut niin kasvisruoan kuin vegaanisenkin ruoan edistämisestä ovat olleet toisinaan hyvinkin kiihkeitä (Kangas ja Krautsuk 2019; Ronkainen 2020), ja joskus keskusteluista on seurannut myös keinojen uudelleen tarkastelua. Porvoo aloitti keväällä 2019 viikoittaisen vegaaniruokapäiväkokeilun kouluissa ja päiväkodeissa (Tammi 2018). Liikelaitos Porvoon tilapalveluiden johtokunnan kokouksen pöytäkirjassa kerrotaan, että puolen vuoden seurannan jälkeen kokeilu lopetettiin, sillä useiden vegaanisten ruokien menekki oli pienempi kuin seka-ruoan menekki. Ruokapalvelupäällikön antaman selvityksen mukaan vegaaninen ruoka ei maistunut oppilaille ja myös jotkut oppilaat jättivät tulematta kokonaan syömään päivinä, jolloin oli tarjolla vain vegaanista ruokaa. Kokeilun perusteella kuitenkin kaksi suosittua vegaanista ruokaa, kasvissosekeitto ja jalopenonugetit, lisättiin mukaan kuuden viikon ruokalistakiertoon tarjottaviksi vaihtoehtoisiksi kasvisruokapäivinä. Lakto-ovovegetaarinen kasvisruoka lisättiin vapaasti valittavaksi päivittäiseksi vaihtoehtoksi, kun aikaisemmin sitä sai vain erikseen pyytämällä. Myös vegaaniruokavaliota noudattaville päätettiin jatkossa tarjota ruoka päivittäin erityisruokavaliona. Kokouksen pöytäkirjan mukaan viikoittaisen vegaaniruokapäivän vakiinnuttaminen ei ole vielä ajankohtaista, mutta tulevaisuutta silmällä pitäen halutaan seurata uusia kasviproteiinituotteita sekä tehdä reseptikehitystyötä. (Porvoon kaupunki 2019.) Tämän tyyppisen kokeilun johdosta olisi tärkeää jatkossa pohtia sitä, mitkä ovat syyt siihen, mikäli vegaaninen kasvisruoka ei joillekin kelpaa: onko kyse lähinnä asiakkaiden kasvispohjaiseen ruokaan kohdistuvista ennakkoluuloista, joiden selättämiseen olisi ilmastomuutoksen vastaisessa työssä panostettava enemmän,

vai kenties siitä, ettei reseptiikan suunnittelussa ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota ruoan maistuvuuteen, maustamiseen ja täyttävyyteen?

Usein suurempien kaupunkien kouluissa ja päiväkodeissa vegaanisen ruoan saa erikseen pyytämällä, jos tarjolla oleva kasvisruoka on lakto-ovovegetaarista (MTV Uutiset 2019), mutta Porvoon lisäksi myös muissa pienemmissä kaupungeissa vegaanisen ruoan saatavuus lisääntyy. Kajaanin kaupungin sivistyslautakunta päätti kaksikuukautisen ruokapalvelussa toteutetun kokeilun päätteeksi, että vegaaninen vaihtoehto tarjotaan jatkossakin niille päiväkotilaisille ja koululaisille, jotka ovat sitoutuneet vegaaniseen ruokavalioon kotonakin (Krogerus 2020). Vaikuttaa siltä, että joukkoruokailussa ympäri Suomen vegaaninen kasvisruoka on saavuttamassa yhä tasavertaisemman aseman liharuoan kanssa.

2.4. Ruokavalintoihin vaikuttavat toimet

Ruokapalvelut vaikuttavat ruokakulttuurin kestävyteen muutoinkin kuin vain tarjottujen aterioiden suorien ilmastovaikutusten kautta. Ruokapalvelut voivat monin tavoin tukea ja vahvistaa ilmastokestävämpiä ja eettisempiä ruokavalintoja ravintoloissaan, sillä ne muokkaavat ihmisten ruokaan liittyviä asenteita ja mieltymyksiä. Etenkin päiväkotien ja koulujen ruokailulla on myös kasvatuksellinen merkitys. Lounasravintolat muodostavat asiakkailleen arkisen kulutusympäristön, jossa ruokavalintojen tekeminen koostuu usein tavoista ja automatisoituneista rutineista, eivätkä ne juuri vaadi aktiivista, pohdiskelevaa ja eri vaihtoehtoja punnitsevaa päätöksentekoa (Bucher, Collins, Rollo ym. 2016; Kaljonen, Peltola, Salo ym. 2018b; Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Ruokailuympäristöjä on tärkeää järjestää sellaiseksi, että ne tukevat ja vahvistavat ympäristöystävällisiä ja terveellisiä valintoja (Bucher, Collins, Rollo ym. 2016). Tiedottaminen kestävämmistä ja eettisemmistä ruokavalinnoista ei usein yksin tuota pysyviä muutoksia ihmisten käyttäytymisessä, jos arjen ympäristöt tukevat ja normalisoivat vähemmän kestäviä kulutustapoja, esimerkiksi tarjoamalla erilaisia edullisia lihavaihtoehtoja helposti saatavana ja oletusarvoisena ruokana (Donaldson ja Kymlicka 2016).

Kestävien käyttäytymistapojen lujittuminen pysyviksi ja rutinoituneiksi toimintatavoiksi vaativat niitä tukevia arjen ympäristöjä. Päivittäin laajan joukon asiakkaita kohtaavat ruokapalvelut voivat tutustuttaa asiakkaitaan esimerkiksi erilaisiin kasviproteiinilähteisiin, ja muun muassa siten ne vaikuttavat ihmisten käsityksiin kasvisruoasta (Jallinoja, Niva ja Latvala 2016; Kettunen 2020; Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Tutkimuksissa on tarkasteltu, kuinka valintaympäristöä muokkaamalla voidaan ”tuupata” (engl. ”nudging”) ihmisiä tekemään kestävämpiä ja terveellisempiä valintoja. Esimerkiksi ruokien sijoittelu vaikuttaa niiden valintaan ja kulutukseen: lähellä olevia ja helpoiten saatavia sekä ensin tarjolla olevia ruokia otetaan todennäköisemmin enemmän (Bucher, Collins, Rollo ym. 2016). Vastaavasti noutopöydässä kasvien kulutus lisääntyy, kun ne asetetaan ensimmäisenä tarjolle ja tarjotaan useasta kulhosta erikseen (Opetushallitus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 27). Kaljosen, Peltolan, Salon ym. (2018b) tutkimuksessa todettiin, että ”tuuppaaminen” tai kognitiiviset keinot, kuten tiedon jakaminen ruoan ilmastovaikutuksista eivät kuitenkaan toimineet parhaalla mahdollisella tavalla. Tuuppaaminen ja tieto aterian ilmastokestävydestä ei auttanut edes erittäin ympäristötietoisien organisaation henkilöstöravintolassa, ennen kuin keittiössä alettiin panostaa kasvisreseptien kehittämiseen ja kasvisruoan valikoiman lisäämiseen (Kaljonen, Peltola, Salo ym. 2018b; Kaljonen, Salo, Lyytimäki ym. 2020). Omassa hankkeessamme lähdimme alusta asti liikkeelle nimenomaan maittavien ja täyttävien kasvisruokareseptien kehittämisestä.

Yksi tehokkaimmista valintaympäristöä muovavista keinoista lihankulutuksen vähentämiseen näyttää olevan kasvisruokien osuuden lisääminen tarjottuista aterioista. Noin 95 000 aterialla sisältävään yliopistoruokaloiden ostotapahtuma-aineistoon pohjautuvassa britannialaisessa tutkimuksessa havaittiin, että lisäämällä tarjottujen kasvisruokien osuutta neljäsosasta puoleen, kasvisruokien myynti lisääntyi ja liharuokien myynti vastaavasti vähentyi noin 15 prosenttiyksikköä, mikä on merkittävä muutos suhteutettaessa se joukkoruokailun volyymiin. (Garnett, Balmford, Sandbrook ym. 2019.)

Kasvisruokavaihtoehtojen lisääminen ruokapalveluissa on myös suhteellisen edullinen väestötasolle skaalattavissa oleva toimenpide verrattuna joihinkin muihin kasvisruoan kulutusta edistäviin keinoihin, kuten kuluttajille suunnattuun koulutukseen ja opastukseen kasviproteiinien käytöstä (Garnett, Balmford, Sandbrook ym. 2019). Ruokapalvelut voivat tehokkaasti pienentää lihankäyttöään parantamalla kasvisruokien saatavuutta ja vähentämällä samanaikaisesti lihaa sisältävien aterioiden lihamäärää (Garnett, Balmford, Sandbrook ym. 2019; ks. myös Jallinoja, Niva ja Latvala 2016, 12-13).

Myös ruoan maku ja houkuttelevuus ovat ratkaisevia tekijöitä valintojen taustalla (Roininen, Pulkkinen, Järvinen ym. 2014). Kaljonen, Peltola, Salo ym. (2018b) huomasivat tutkimuksessaan, että kasvisruoka näyttäytyi kiinnostavampana, kun se saatiin profiloitua mausteisemmaksi vaihtoehdoksi verrattuna muihin tavanomaisempiin kouluruokiin – eikä niinkään vaihtoehdoksi liha/kasvis-akselilla. Kaljosen ja kumppaneiden fokusryhmähaastattelujen (2018b) perusteella maku, haju ja ruuan ulkonäkö sekä aiemmat kokemukset ohjasivat lounasvalintoja. Kasvisruokia arvioitaessa usein riittävä proteiinin saanti on epäilyn kohteena, mistä johtuen siihen on kiinnitettävä erityistä huomiota reseptiikkaa kehitettäessä (Kaljonen, Peltola, Kettunen ym. 2018a; Nelimarkka, Raulio, Saarela ym. 2018; Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Kasvispainotteisen ruokakulttuurin edistäminen on todennäköisesti tullut jäädäkseen niin ruokapalveluiden toimintatapoihin kuin julkishallinnollisiin asiakirjoihin sekä yritysten vastuullisuuskertomuksiin. Tiedottamisen, tuuppaamisen, kasvisruoan osuuden lisäämisen sekä reseptiikka-kehityksen lisäksi on kuitenkin huomattava, että ruokavalinnat myös joukkoruokailussa kytkeytyvät esimerkiksi identiteettiin, yhdessä syömisen merkityksellisyyteen ja sosiaalisiin normeihin (ks. esim. Higgs 2015; Kaljonen, Peltola ja Kettunen 2018a). Hankkeemme lähtökohtana olikin, että kasvisvoittoiseen joukkoruokailuun siirtyminen vaatii muutosta ruokakulttuurissa ja ruokien kulttuurisissa merkityksissä. Esimerkiksi Minna Kaljosen ja kollegoiden (2018a) tutkimuksessa havaittiin, että

vuoden mittaisen seurannan aikana vapaavalintaisen kasvisruoan menekki ei kolmessa koulussa lisääntynyt merkittävästi, vaan sen osuus tarjotuista aterioista oli vain noin kymmenen prosenttia. He kirjoittavatkin: ”Vapaavalintaisen kasvisruoan tuominen kouluruokailuun ei auta, elleivät lihaan ja kasviksiin liittyvät kulttuuriset merkitykset muutu samalla” (s. 44). Heidän mukaansa kasvisruoasta on ajateltava uusin tavoin ja monipuolisemmin ja se on nähtävä maukkaana ja tasavertaisena lounasvaihtoehtona. Kasvisruoan käytön leviämisessä on tärkeää sen erityisruokavaliomerkituksen purkautuminen: siirtymä ”normaaliruoka”- ja kasvisruokajaottelusta siihen, että myös kasvisruoka näyttäytyy ”tavallisena”, kaikille sopivana ruokana (Kettunen 2020, 65-66). Vegaaniseen kasvisruokaan panostaminen vähentää myös tarvetta monenlaisille erityisruokavalioidille, kuten kala-, maito- ja muna-allergikoille ja laktoosi-intoleransista kärsiville suunnatuille erityisruokavalioidille. Vegaaniseen reseptiikkaan panostaminen ja sen kehittäminen saattaisi pidemmällä tähtäimellä siis säästää joukkoruokailun resursseja ja vähentää erilaisten erityisruokavalioiden tarvetta.

Laaja-alainen yhteistyö ruokakulttuurin muuttamiseksi yhä kasvispainotteisemmaksi vaatii aikaa ja resursseja, mutta työn tulokset kuitenkin tukevat muun muassa ilmastonmuutoksen hillitsemistä, ympäristöystävällisempiä toimintamalleja ja terveellisempiä elämäntapoja. Toisaalta työ on jo käynnissä, sillä muutosta on jo tapahtunut ja varovaisesti voidaan arvioida sen näkyvän myös eri ruoka-aineiden vuosittaista kulutusta mittavassa tilastossa. Luonnonvarakeskuksen (2020) tilaston mukaan vuonna 2019 lihan kokonaiskulutus Suomessa laski. Erityisesti sianlihan mutta myös naudanlihan kulutus laski, kun taas siipikarjanlihan kulutus kasvoi.

Hiljattain tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret uskovat kulutustottumustensa muuttuvan kasvispainotteisemmiksi. Suuri enemmistö nuorista uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiineja. Nuoret uskovat myös ruokavalionsa monipuolistuvan nykyisestä. Asenteissa on kuitenkin iso sukupuoliero, sillä

nuoret naiset ovat selvästi kiinnostuneempia kasvispohjaisesta ruoasta kuin nuoret miehet. (Luonnonvarakeskus 2019.)

2.5. Ilmasto-oikeudenmukaisuus ja ruokakulttuuri suhteessa muihin eläimiin

Meneillään oleva muutos kohti ilmastokestävää pää ruokakulttuuria on tarpeellista ja myös välttämätöntä, mikäli ilmastokriisi aiotaan saada hiltään. Ilmaston lämpenemistä ehkäisevät toimet ovat merkityksellisiä myös ilmasto-oikeudenmukaisuuden kannalta. Jos vertaillaan eri maiden ja ihmisryhmien päästöjä, havaitaan, että ilmastomuutoksesta sekä ruoantuotannosta aiheutuvista ympäristömuutoksista kärsivät usein vakavimmin ne ihmiset, joiden päästöt ovat pienimmät (Sandström 2018; Rekola, Kaljonen, Terämä ym. 2019; Crippa, Guizzardi, Muntean ym. 2020). Esimerkiksi kasvihuonekaasuja tuottavat eniten maapallon rikkaimmat väestöryhmät, kun taas pienituloiset ihmisryhmät ovat haavoittuvaisimpia ilmastomuutoksen negatiivisille seurauksille (Kaijser ja Kronsell 2014; Rekola, Kaljonen, Terämä ym. 2019).

Korkeintaan kahden asteen lämpenemiseen pääsemiseksi globaalisti hiilijalanjälki henkeä kohden pitäisi olla keskimäärin noin 1,6 tonnia hiilidioksidiekvivalenttipäästöjä vuodessa (O'Neill, Fanning, Lamb ym. 2018, 90). Vuonna 2016 suomalaisen keskimääräinen hiilijalanjälki henkeä kohden oli noin 11 tonnia hiilidioksidiekvivalenttipäästöjä vuodessa (Savolainen, Mäenpää, Nissinen ym. 2019, 31-32). Tulotaso korreloi selvästi elämäntyylin aiheuttamien ilmastopäästöjen kanssa globaalilla tasolla, mikrotasolla voidaan havaita, että esimerkiksi sukupuolella ja iällä on merkitystä, kun arvioidaan yksilöiden hiilijalanjälkeä (Kaijser ja Kronsell 2014). Keskimäärin suomalaisten vuosittainen hiilijalanjälki henkeä kohden on kuitenkin korkea, sillä esimerkiksi Euroopan unionin yhteisen tutkimuskeskuksen mukaan maamme sijoittuu viidenkymmenen eniten ilmastopäästöjä henkeä kohden aiheuttavien maiden joukkoon (ks. esim. Crippa, Guizzardi, Muntean ym. 2020).

Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessamme pidimme tärkeänä myös sitä, että kasvipöydän ravinnon saatavuuden edistäminen ja kuluttaminen auttaa vähentämään muunlaisten eläinten kasvattamista ja teurastamista ruoantuotannon vuoksi. Ilmastokestävyuden lisäksi pyrkimmekin suomalaista ruokakulttuuria kehittämällä tukemaan uudenlaisen suhteen muodostamista muunlaisiin eläimiin, joka perustuu eläinten mielen, toimijuuden, hyvän elämän edellytysten ja itseisarvon tunnistamiseen (ks. esim. Aaltola ja Wahlberg 2020). Eläinten oikeuksien huomiointi on tärkeä tekijä monille vegaanista ruokavaliota noudattaville (Pesiö 2020; Wahlberg 2020).

Joukkoruokailun vegaaninen reseptiikka vastaa siis suomalaisen ruokakulttuurin ilmastokestävyuden kehittämisen ohella moneen muuhunkin nykyään keskeiseen eettiseen ja arvokysymykseen. Auttaessaan vähentämään tarvetta tuottaa erilaisia erityisruokavaliota vegaanisen kasvisreseptiikan kehittäminen kohti kaikille sopivia, täyttäviä ja maistuvia lounasvaihtoehtoja on mielekästä myös joukkoruokailujen resurssoinnin kannalta.

¹ Kiihdyttämö-hankkeessa kehitetty hiilijalanjälkilaskuri: <http://www.turku.fi/ruokapalvelut/laskuri>

3. Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan suunnittelu

Pirjo Apell, Miia Herzon, Lotta Pelkonen, Lilli Munck ja Kuura Irni

Kestävän ruokakulttuurin edistämiseksi on tärkeää, että tutkimuksen lisäksi luodaan tietoa ja materiaalia, joita hyödyntämällä kasvisruoan edistäminen ruokapalveluissa käytännön tasolla helpottuu. Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessamme tärkeimmäksi ruokapalveluille tarjottavaksi työkaluksi luotiin ilmastokestäviä ja vegaanisia reseptejä sisältävä, kaikille avoin reseptipankki (www.ilmastoruoka.fi).

Reseptiikan kehittäjä suunnitteli asiantuntijaryhmän ja ruokapalveluiden tuella 30 vegaanista pääruokareseptiä joukkoruokailuun. Yksityiskohtaisten ruokareseptien kokoelman eli reseptiikan suunnittelun lähtökohdiksi valittiin maku, houkuttelevuus, toimivuus, raaka-aineiden ilmastokestävyys ja ravitsemuksellinen täysipainisuus. Reseptien suunnittelun ja reseptiikan kehittäjän suorittaman esitestausvaiheen jälkeen reseptit annettiin ruokapalveluille testattavaksi keväällä 2019. Ruokapalveluiden testauksen jälkeen reseptejä jatkokehitettiin saadun palautteen perusteella. Reseptiikan kehittäjä testasi osan resepteistä vielä jatkokehitysvaiheessa. Reseptit julkaistiin syksyllä 2019 Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan nettisivujen reseptipankissa. Tässä luvussa tutustutaan reseptiikan kehityksen lähtökohtiin, vaiheisiin, hiilijalanjälkilaskelmiin sekä ravitsemukselliseen täysipainisuuteen.

3.1. Lähtökohdat

Hanketta suunniteltaessa kiinnitimme huomiota siihen, että monet tutkimukset viittasivat siihen, että vegaaninen ruokavalio on ilmastokestävien vaihtoehto, ja että sillä on myös muita ympäristön kannalta edullisia vaikutuksia (ks. luku 2; Joyce, Hallett, Hannelly ym. 2014). Hankesuunnitteluun osallistuneiden oman kokemuksen mukaan ja yhteiskunnallisen keskustelun pohjalta vaikutti siltä, että laadukasta vegaanista ruokaa oli kuitenkin vain harvoin saatavilla ruokapalveluissa (ks. myös Koivisto 2015). Ilmastokestävämmän kas-

vispainotteisen ruoan edistäminen ruokapalveluissa oli myös kohdannut useita haasteita, joista yksi keskeinen syy oli kasvisruokareseptiikan puute (Roininen, Pulkkinen, Järvinen ym. 2014; Kaljonen ja Lyytimäki 2016).

Hankkeen suunnitteluun osallistuneiden välisten keskusteluiden perusteella oli selvää, että avainasemassa myös täysin kasviperäisen ruoan edistämässä on laadukas reseptiikka. Hankkeen alussa saimme tälle näkökulmalle myös lisä vahvistusta keskusteluista yhteistyökumppani Ammattikeittiöosaajat ry:n kanssa. Tarvetta laadukkaalle kasvisruokareseptiikalle vaikutti olevan niin lapsia ja nuoria palvelevissa kuin aikuisillekin lounaita tarjoilevissa ruokapalveluissa. Hankkeen tavoitteena on muuttaa ruokakulttuuria ilmastokestävämpään suuntaan. Hankkeessa nähtiin, että reseptiikan kehittäminen ruokapalveluille ja niiden julkaiseminen avoimessa reseptipankissa on tehokas keino muutoksen edistämiseksi.

Hankkeessa koottiin asiantuntijaryhmä, jonka laaja-alaisen osaamisen perusteella määriteltiin kriteerit laadukkaalle kasvisruokareseptiikalle. Ilmastokestävyuden ja ravitsemuksellisen täysipainisuuden lisäksi laadukkaan kasvisruokareseptiikan määriteltiin tarkoittavan ohjeita, joita noudattamalla valmistettu ruoka on myös maukasta, houkuttelevaa ja täyttävää. Laadukkuuteen sisältyy myös reseptien vaivaton käyttökelpoisuus ruokapalveluissa: raaka-aineiden sopivat hinnat ja saatavuus tukuista sekä valmistustapojen selkeys ja helppous ovat olennaisia tekijöitä. Nämä kriteerit otettiin hankkeen reseptiikan kehitystyön lähtökohdiksi ja niiden toteutumista seurattiin tarkkaavaisesti eri vaiheissa.

Erityisesti julkisella puolella toimivien ruokapalveluiden toimintaa ohjaavat ravitsemus- ja ruokailusuosituksukset ja lait (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2010, s. 21-24). Hankkeessa tehdyn reseptiikan kehitystyön

tavoitteena oli helpottaa ruokapalveluiden haasteita kehittää omia ravitsemussuosituksia noudattavia kasvisruokareseptejä. Hankkeen resepteillä valmistetut ruoat sopivat osaksi vegaanista ruokavaliota, mutta myös sekaruokavaliota noudattavat voivat syödä resepteillä valmistettuja ruokia. Lisäksi kala-, kananmuna- ja lehmänmaitoallergikot sekä laktoositonta ruokavaliota ja monia eri uskonsuuntia noudattavat voivat syödä vegaanisia ruokia. Kuten yllä todettiin, tämä vähentää merkittävästi tarvetta valmistaa useisiin eri ruokavaliioihin sopivia annoksia.

3.2. Reseptiikan suunnittelu

Reseptiikan kehittäjäksi valittiin kokki, jolla on laaja kokemus vegaanisen ruoan suunnittelusta ja valmistamisesta. Hän pystyi toteuttamaan kasvisruoat siten, että proteiinin saanti turvataan täysjyväviljoilla, palkokasveilla ja muilla kasvikunnan tuotteilla, eikä siinä tukeuduta lehmänmaitotuotteisiin. Reseptiikan kehityksen tueksi hanke perusti asiantuntijaryhmän, johon kuului reseptiikan kehittäjän ja reseptiikan kehityksen koordinaattorin lisäksi ravitsemusterapeutti ja ympäristötieteilijä, joka laski reseptien hiilijalanjäljet. Asiantuntijaryhmän tavoitteena oli taata, että hankkeessa koostetut lähtökohdat täyttyvät resepteissä. Myös hankkeen tutkijat ja tutkimusavustajat auttoivat reseptiikan kehityksessä ja myöhemmin myös Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjassa ohjausryhmien kautta.¹

Reseptiikan kehityksen alkuvaiheessa yhteistyö Ammattikeittiöosaajat ry:n kanssa oli tiivistä. Ammattikeittiöosaajat ry on ruokapalvelu- ja ravitsemusalan asiantuntijoiden järjestö, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää ammatillisia taitoja sekä eri keinoin tehdä tunnetuksi ja kehittää alan koulutusta, edistää kansanterveyttä ja vuorovaikuttaa jäsenistönsä kanssa. Järjestön keskeistä toimintaa ovat erilaiset hankkeet, alueellinen toiminta, monikanavainen viestintä ja koulutuspäivien järjestäminen. Hankkeelle oli erittäin arvokasta tehdä yhteistyötä järjestön kanssa, jonka kautta ruokapalvelualan toimijat tavoitettiin hyvin. Järjestön kautta hanke löysi valtaosan reseptiikkaa testanneista ruokapalveluista. Myös Ammattikeittiöosaajien toiminnanjohtajan ja projektikoordinaattorin kanssa käytyjen keskusteluiden

ansioista ruokapalveluiden moninaiset tarpeet vegaanisen reseptiikan suhteen pystyttiin huomioimaan mahdollisimman hyvin suunnittelun eri vaiheissa.

Reseptiikkaa päätettiin kehittää palvelemaan mahdollisimman laajaa joukkoa, eikä varsinaista tarkkaa kohderyhmää ruokapalveluiden eri aloilta valittu. Reseptit tehtiin helpoiksi, kuitenkin maku huomioiden, jotta niitä voisi käyttää niin koulujen ruokapalveluissa kuin myös enemmän käsityöhön painottavissa henkilöstöravintoloissa. Reseptien suunnittelun ja kehityksen eri vaiheissa reseptiikan kehittäjä kiinnitti erityistä huomiota siihen, että valmistusmenetelmät ovat yksinkertaisia ja ne soveltuvat erilaisten keittiöiden laitteistoon.

Jotta vegaaniset lounasvaihtoehdot houkuttelisivat lounasruokailijoita ruokavaliosta riippumatta, reseptejä suunniteltiin ruokatrendit huomioiden. Vegaanista ruokavaliota noudattavien henkilöiden mieltymyksiä selvitettiin sosiaalisen median ryhmistä julkaisemalla ryhmien seinällä kysymyksiä, joissa jäseniä pyydettiin kertomaan, millälaisia ruokia he toivoisivat lounasravintoloihin. Selvittämisessä hyödynnettiin ryhmiä Vegaaniset kasvisruoat, Vegaaninen Helsinki, Vegaanihaaste 2018 -osallistujien keskusteluryhmä, Edullista vegaaniruokaa ja Vegaaniruokaa lapsille. Vastauksia julkaisuihin sosiaalisessa mediassa sekä yksityisviestejä saatiin noin sata kappaletta. Vastaukset sisälsivät niin yleisluontoisia vinkkejä kuin myös linkkejä kotitalouksille suunniteltuihin resepteihin. Kartoituksen perusteella yhtä toivottuja ruokia olivat perinteisten lounasruokien vegaaniset versiot sekä mausteiset, maailman eri ruokakulttuureista ammentavat kastikeroat. Annettuja vastauksia hyödynnettiin taustatietona reseptien kehityksessä. Lopullisesta reseptivalikoimasta löytyy muun muassa linssilasagnettea, shepherd's pieta, savutofukiusausta ja härkäpapu-makaronilaatikkoa, joista kaikkien ensi-ideat juontavat juurensa sosiaalisessa mediassa annettuihin vastauksiin.

Resepteihin valittiin raaka-aineita, jotka olivat saatavilla suurkeittiöihin soveltuvissa pakkauskoissa. Resepteissä käytettyjen raaka-aineiden saatavuus varmistettiin kartoittamalla Heinon tukun, Meira

Novan ja Kespron valikoimat. Pääsääntöisesti resepteihin valittiin ainoastaan sellaisia tuotteita, jotka olivat saatavilla ruokapalveluihin soveltuvassa pakkauskoossa kaikista edellä mainituista tukuista. Täten varmistettiin, että reseptien raaka-aineet ovat vaivattomasti saatavilla kaikille ruokapalveluille.

Suunnittelun valmistuttua reseptiikan kehittäjä esitestasi reseptejä loka- ja marraskuun 2018 aikana Vantaan Tammistossa sijaitsevassa lounasravintolassa. Kyseinen ravintola tarjosi hankkeelle mahdollisuuden käyttää keittiötään. Vastineeksi testatut ruoat tarjottiin ravintolan asiakkaille osana päivän lounasta. Kolmekymmentä suunniteltua ja esitestattua reseptiä annettiin hankkeen yhteistyöruokapalveluille kokeiltavaksi tammikuussa 2019. Ruokapalvelut testasivat reseptiikkaa helmi-maaliskuussa 2019. Yhteistyöravintoloiden henkilökunnalle ja asiakkaille tehtyjen kyselyiden perusteella reseptejä jatkokehitettiin huhti- ja toukokuun 2019 aikana. Reseptien jatkotestaus tapahtui Tammistossa ja valmistetut ruoat tarjoiltiin jälleen kyseisen lounasravintolan asiakkaille.

3.3. Ilmastokestävyys ja hiilijalanjälkilaskelmat²

Ilmastomuutoksen myötä myös ruokakulttuurimme on murroksessa. Rohkeiden päätösten avulla, joiden myötä suunnataan kohti ilmastokestävämpää ruokailua, myös ruokapalveluissa voidaan saavuttaa merkittäviä päästövähennyksiä. Yllä tarkasteltiin ruoantuotannon, ruoankulutuksen sekä ruokapalveluiden ilmastovaikutuksia yleisellä tasolla. Tässä alaluvussa kerrotaan Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa kehitettyjen ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjassa julkaistujen reseptien hiilijalanjälkilaskelmista sekä vertaillaan kasvisruokien ja eläinperäisiä tuotteita sisältävien ruokien hiilijalanjälkiä.

Reseptien hiilijalanjälki on laskettu arvioimalla raaka-ainekohtaisesti keskimääräiset hiilidioksidiekvivalenttipäästöt elinkaariarvioihin pohjautuen. Elinkaariarviot selvitettiin tekemällä kirjallisuuskartoitus aikaisemmista tutkimustuloksista. Toisin sanoen hankkeessa käytetty arviointi perustui aiem-

piin tutkimustuloksiin siitä, kuinka suuri hiilijalanjälki on keskimäärin kullakin reseptin raaka-aineella, esimerkiksi härkäpavuilla, porkkanoilla tai kaurakermalla. Elinkaariarviossa huomioidaan koko tuotantoketju panos- ja alkutuotannosta jalostukseen, pakkaukseen ja kuljetukseen. Hiilidioksidiekvivalentissa (CO_2 -ekv.) kaikki tuotteen tuotannossa ja käytössä muodostuvat kasvihuonekaasut (muun muassa hiilidioksidi, metaani, dityppioksidi) yhteismitallistetaan eli muunnetaan ekvivalenttiseksi hiilidioksidiksi.

Resepteillä valmistettujen pääruokien annoskohtaisessa hiilijalanjäljessä on siis laskettu yhteen raaka-aineiden tuotannon, kuten lannoitteiden ja viljelyn, jalostuksen, pakkauksen ja kuljetuksen ilmastovaikutus. Raaka-aineiden hiilijalanjälki suhteutettiin tuotteen käytettyyn määrään reseptissä. Arvioissa ei huomioitu energian käyttöä ravintolassa, eikä lautashävikistä muodostuvaa ilmastokuormitusta. Kuitenkin kasvien valmistushävikit pyrittiin huomioimaan laskuissa. Vaikka energian käyttöä ja lautashävikkiä ei huomioitu laskuissa, niillä ei ole suurta vaikutusta annoskohtaiseen hiilijalanjälkeen, koska niiden vaikutus kokonaisuuteen on verrattain pieni (Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019).

Hankkeessa kehitettyjen reseptien pääruoka-annoksen hiilijalanjälki on keskimäärin 0,3 kg hiilidioksidiekvivalenttia (CO_2 -ekv.). Pääruoka-annokseen ei sisälly salaattia, leipää eikä ruokajuomaa. Pienimmät hiilijalanjäljet ovat paljon juureksia ja kaaleja sisältävät ruuilla (0,1 kg CO_2 -ekv.) ja suurimmat paljon pakastetuotteita ja jatkojalosteita sisältävillä ruuilla (0,6 kg CO_2 -ekv.).

Kasvisruoan pienempi hiilijalanjälki havainnollistuu, kun verrataan hankkeessa kehitettyä kasvisreseptiä vastaavaan eläinperäisiin tuotteita sisältävään reseptiin: kukkakaali-kikhernekorma-annoksen hiilijalanjälki on 0,3 kg CO_2 -ekv. Jos reseptissä käytettäisiin kaurakerman sijaan lehmänmaidosta tehtyä kermaa ja kikherneiden sijaan kanaa, olisi hiilijalanjälki annosta kohden kaksinkertainen (0,6 kg CO_2 -ekv.). Ero voi olla myös huomattavasti suurempi: nyhtökaura-kaalilaa-tikko -annoksen hiilijalanjälki on 0,1 kg CO_2 -ekv. Jos reseptissä käytettäisiin nyhtökauran sijaan sika-nautajauhelihaa, olisi ilmastokuormitus yhdeksän kertaa

Resepti	Lisätietoa annoksen pääraaka-aineista	Annoskoko	Hiilijalanjälki (CO ₂ -ekv.) /annos
Kukkakaali-kikhernekorma, lisäksi vENNÄNJYVÄT	Kikherne 60 g, kukkakaali 50 g, kaurakerma 1/2 dl, peruna 25 g	200 g /kastike 65 g /lisäke	0,3
Kukkakaali-kanakorma*, lisäksi vENNÄNJYVÄT	Kana 25 g, kukkakaali 50 g, kerma lehmänmaidosta 1/2 dl, peruna 25 g	200 g /kastike 65 g /lisäke	0,6
Nyhtökaura-kaalilaatikko	Kaali 175 g, Nyhtökaura 35 g, ohra 20 g	250 g	0,1
Jauheliha-kaalilaatikko*	Kaali 175 g, Sika-nautajauheliha 35 g, ohra 20 g	250 g	0,9

*Vertailureseptit ovat ainoastaan hiilijalanjälkien eron havainnollistamiseksi, eivätkä ne välttämättä täytä ravitsemussuosituksia. Vertailuannoksen kokonaisproteiinimäärä on sama kuin vertailtavan kasvisruoka-annoksen proteiinimäärä.

suurempi (0,9 CO₂-ekv.) kuin vegaanisen kasvisruoka-annoksen hiilijalanjälki.

Tämä vertailu havainnollistaa sitä, että hankkeen kehittämällä resepteillä valmistettujen vegaanipääruokien ilmastovaikutus on selvästi alhaisempi kuin eläinperäisiä tuotteita sisältävien pääruokien. Myös aikaisempien tutkimusten tulokset tukevat tätä arviota. Vuosina 2013–2014 Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen MTT:n (nyk. Luonnonvarakeskus) toteuttamassa Ilmastolounas-hankkeessa arvioitiin viikon ajalta kolmen ruokapalvelun hiilijalanjäljet yhteensä 81 lounaan osalta. Hankkeessa arvioitujen pääruokien hiilijalanjälki oli keskimäärin noin 0,7 kg CO₂-ekv. (Roininen ym. 2014), joka on yli kaksinkertainen verrattuna hankkeessa kehitettyjen reseptien hiilijalanjälkeen. Turun ruokapalveluita koskevassa Kiihdyttämö-hankkeessa arvioitiin, että lihaa sisältävän pääruoan hiilijalanjälki on keskimäärin 1,46 kg CO₂-ekv., kun taas kasvisruokien ilmastopäästövaikutuksen laskettiin olevan vain noin kuudesosa tästä (Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019).

Eri tutkimuksissa saatujen pääruokien ilmastovaiikutusta koskevien tulosten vertailu ei kuitenkaan ole ongelmattonta. Hiilijalanjäljen laskennan kriteerit eivät ole vielä yhtenäiset, jolloin eri laskentatavoilla saadut tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia. Hiilijalanjälkeen vaikuttavat muun muassa tuotantotavat, jolloin saman raaka-aineen hiilijalanjäljessä voi olla jopa kymmenkertainen ero. Laskennan kriteerien yhtenäistäminen vaatii lisää tutkimustietoa muun muassa eri tuotantotapojen ja vuodenaikojen merkityksestä tuotteen hiilijalanjälkeen sekä koko elinkaaren hävikin

ja jalostuksen aiheuttamien kasvihuonekaasupäästöjen määrän tarkentamista. Laskelmat tarkentuvat edelleen, kun niihin lisätään myös kaikki tuotannossa syntyvät päästöt, kuten maankäytön muutokset ja maaperästä vapautuvien kasvihuonekaasujen määrät. Toisaalta laskelmissa olisi tärkeää huomioida myös raaka-aineen tuotannossa maaperässä tapahtuva hiilensidonta.

Myös annoskoko vaikuttaa vertailun mielekkyyteen. Hankkeen reseptien annoskoot ovat arvioita, jotka perustuvat raaka-aineiden energia- ja ravitsemussisältöön, raaka-aineiden hintoihin ja korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa annettuihin keskimääräisiin annoskokoihin (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016). Ruokailusuosituksissa annoskoot riippuvat ruokajajista. Kiihdyttämö-hankkeessa annoskoot perustuivat Turun ruokapalveluissa käytettyyn annoste-luohjeeseen, joka oli keskimäärin 400 g per annos (Lounasheimo, Helonheimo ja Kaljonen 2019).

Hankkeessamme tehtyjen hiilijalanjälki-laskelmien lähteinä on käytetty pääasiassa Luonnonvarakeskuksen julkaisua “Summary of the chosen methodologies and practices to produce GHGE-estimates for an average European diet” (Pulkkinen ja Hartikainen 2016) sekä Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville -kirjaa (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja ym. 2011). Kausiruokaa-kirjassa on käytetty useita kansainvälisiä tutkimuksia ja lähteiden luotettavuutta on ollut arvioimassa MTT:n (nyk. Luonnonvarakeskuksen) tutkijoita. Kaikista raaka-aineista ei kuitenkaan löydy laskelmaa – tällöin on käytetty laskelmaa

samankaltaisesta tuotteesta, esimerkiksi lantun hiilijalanjälki on oletettu samaksi kuin perunalla.

Jokaisen reseptin annoskohtainen hiilijalanjälki on julkaistu Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan nettisivujen reseptivälehdillä sekä tämän raportin liitteenä olevassa reseptivihkossa.

3.4. Ravitsemuksellinen täysipainoisuus³

Kiinnostus täysin kasvikunnan tuotteista koostuvaa vegaaniruokavaliota kohtaan kasvaa. Tämän vuoksi vegaanit ja muut kasvisruokaa suosivat täytyy ottaa huomioon myös ruokapalveluissa. Hankkeessa otimme kuitenkin reseptiikan suunnittelun lähtökohdaksi, että kehittämämme ilmastokestävä vegaaninen reseptiikka ei ole suunnattu vain erilaisia ”erityisruokavaliota” (vegaaninen, laktoositon, munaton, kalaton jne.) noudattaville, vaan se sopii yhtä hyvin sekasyöjille. Herkullisuuden ja ilmastokestävyyden ohella on tärkeää, että ruokapalvelujen tarjoama vegaaninen ruoka on ravitsevaa. Ruokapalveluissa vegaaninen ruoka tulee valmistaa aina yhtä laadukkaasti kuin muu tarjottava ruoka.

Ravintoainetasolla vegaanisissa aterioissa erityisesti riittävä proteiinin, kokonaisenergian, kalsiumin ja raudan saanti vaativat liharuokien valmistamiseen tottuneelta alkuvaiheessa perehtymistä. Suomalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat meitä kaikkia vähentämään punaisen lihan, lihavalmisteiden, voin ja maitorasvaa sisältävien ruokien käyttämistä. Lisäksi suositellaan esimerkiksi runsaampaa palkokasvien, kasvien ja kasvirasvojen käyttöä, mitkä kaikki toteutuvat vegaanisessa ruokavaliassa. Laadukkaasti toteutettuna vegaaninen ruoka on täysin ravitsemussuositusten mukaista ja terveyttä edistävää.

Hankkeessa reseptiikan suunnitteluun osallistunut ravitsemusterapeutti seurasi, että resepteillä valmistetut ruoat ovat ravitsemuksellisesti täysipainoisia. Kehitystyön lopputuloksena julkaistut reseptit täyttävät ravitsemussuositusten mukaiset ruoan ravitsemuskriteerit. Ravitsemuksellista laatua on tarkasteltu erityisesti ”Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta” avulla, johon on kirjattu myös vegaaniruokaa koskevia ruoan

ravitsemuksellisen laadun kriteerejä (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).

Ravitsemusterapeutti antoi konsultointia ravintoarvojen osalta reseptiikan kehityksen eri vaiheissa. Reseptien mukaisesti valmistettujen ruokalajien suolan ja rasvan määrä sekä rasvan laatu ovat ravitsemussuositusten mukaisia. Ravitseva vegaaninen reseptiikka edellyttää myös riittävää kasviproteiinien käyttöä ja riittävän suurta energian saantia ruuasta. Jokaisen hankkeessa laaditun reseptin ravintoarvoja on tarkasteltu sekä itsenäisesti että osana ateriakokonaisuutta. Reseptien tarkastelussa on hyödynnetty korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen ateriakokonaisuuden määritelmää, johon kuuluvat pääruoan lisäksi energialisäke (esimerkiksi keitetty peruna tai ohra), runsaskuituinen ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävä kasviöljypohjainen rasvalevite, tuoreita kasviksia tai salaattia kasviöljypohjaisella salaattinkastikkeella ja, vegaanisen annoksen tapauksessa, lasillinen kalsiumilla ja vitamiineilla täydennettyä soijajuomaa. Ateriakokonaisuuksista tuleva proteiinin ja kokonaisenergian määrä on keskimäärin saatu vastaamaan edellä mainituissa suosituksissa mainittua määrää; esimerkiksi proteiinin kohdalla määrä on vähintään 20-25 grammaa kussakin ateriakokonaisuudessa.

Suomalaisessa ruokakulttuurissa lehmänmaitovalmisteet ovat ylivoimaisesti merkittävän kalsiumin lähde, ja lehmänmaitoa yleisesti suositellaan ruokajuomaksi. Vegaanisessa ruokavaliassa kalsiumin saanti saattaa jäädä alle suositusten, mikäli vastaavia kasvipohjaisia juomia ei käytetä. Hankkeen suositus ravitsemussuositusten mukaisesti on, että tarjottaessa vegaanista ruokaa kasvipohjaisten lehmänmaitoa korvaavien juomien saatavuus on turvattava erityisesti vegaanista ruokavaliota noudattaville.

Julkaistujen reseptien avulla hanke haluaa edistää sitä, että ruokapalvelut tarjoavat ravitsevaa ja ilmastokestävää kasvisruokaa kaikille ja murtaa vegaaniseen ruokaan yleisesti liitettyjä ennakkoluuloja. Vegaaninen ruoka voi olla aivan yhtä maittavaa, proteiinipitoista ja täyttävää kuin lihaa sisältävät annokset, kunhan ruoka on laadukkaasti valmistettua.

¹ Hankelaiset osallistuivat reseptiikan kehitykseen ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaan seuraavilla tavoilla:

Pirjo Apell koordinoi Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan kehitystyötä, osallistui reseptiikan kehityksen asiantuntijaryhmään sekä kyselyiden suunnitteluun, keräämiseen ja analysointiin, toimi pääsuunnittelijana, koordinoijana ja toteuttajana Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjassa sekä osallistui reseptiikan kehityksen ja kampanjan ohjausryhmien työskentelyyn.

Hankkeen johtaja Kuura Irni vastasi hankkeen hallinnoinnista, seurasi kaikkien osa-alueiden suunnittelua ja toteutusta sekä kommentoi ja avusti työn etenemistä eri vaiheissa, sekä osallistui Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ohjausryhmään ja kampanjan toteuttamiseen.

Hankkeessa postdoc-tutkijana toiminut Saara Kupsala ohjasi kyselyjen suunnittelua ja asiakaskyselyn analysointia, analysoi asiakaskyselyaineistoa sekä osallistui Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ohjausryhmään.

Kokki ja kotitalousopettaja Lilli Munck vastasi Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan suunnittelusta ja jatkokehityksestä, osallistui reseptiikan kehityksen asiantuntijaryhmään ja ohjausryhmään sekä suunnitteli ja keräsi kyselyitä ja osallistui Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Ympäristötieteilijä Miia Herzon vastasi Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan hiilijalanjälkilaskelmista, osallistui reseptiikan kehityksen asiantuntijaryhmään sekä selvensi raaka-aineiden ilmasto vaikutuksia reseptiikan kehitystyön aikana.

Ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen seurasi Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan ravitsemuksellisen täysipainaisuuden toteutumista, osallistui reseptiikan kehityksen asiantuntijaryhmään sekä selvensi raaka-aineiden ravintoarvoja reseptiikan kehitystyön aikana.

Hankkeessa tutkimusavustajana toiminut Riitta Komulainen teki asiakaskyselyvastauksista alustavia analyysjä sekä osallistui Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ohjausryhmään ja kampanjan toteuttamiseen.

Hankkeessa postdoc-tutkijana toiminut Kadri Aavik osallistui reseptiikan kehityksen ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ohjausryhmiin sekä vastasi kampanjan nettisivujen ja reseptipankin teknisestä toteutuksesta.

Hankkeen väitöskirjatutkija Milla-Maria Joki osallistui asiakaskyselyn suunnitteluun ja taittoi asiakaskyselylomakkeen ja henkilökunnan reseptikohtaisen kyselytutkimuksen lomakkeen sekä osallistui reseptiikan kehityksen ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ohjausryhmiin ja viestintään.

² Tämä alaluku perustuu osittain Miia Herzonin kirjoittamaan blogitekstiin, jossa on käsitelty Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa kehitettyjen reseptien hiilijalanjälkiä (Herzon 2019).

³ Tämä alaluku perustuu pääosin laillistetun ravitsemusterapeutin Lotta Pelkosen kirjoittamaan blogitekstiin, jossa on käsitelty Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa kehitettyjen reseptien ravitsemuksellista täysipainaisuutta (Pelkonen 2020).

4. Yhteistyö ruokapalveluiden kanssa

Pirjo Apell, Lilli Munck ja Kuura Irni

Hankkeen tekemä yhteistyö ruokapalveluiden kanssa oli arvokasta reseptiikan kehityksen onnistumiseksi. Hankkeen yhteistyökumppaneiksi rekrytoidut ruokapalvelut testasivat reseptejä omissa toimipisteissään. Ruokapalveluiden toimintatapojen kirjo on laaja, ja jotta eri toimintamallit ja valmistusmenetelmät pystyttiin huomioimaan reseptiikan suunnittelussa, yhteistyö erilaisten ruokapalveluiden kanssa oli suorastaan välttämätöntä.

Hankkeessa kehitetyt reseptit soveltuvat sellaisenaan perinteiseen kuumakeittiö -valmistusmenetelmään (cook & serve), jossa ruoka tarjoillaan heti valmistuksen jälkeen. Reseptit soveltuvat hyvin myös cook & chill -valmistusmenetelmään. Valtaosasta reseptejä on julkaistu kylmävalmistusmenetelmään soveltuvat versiot. Kylmävalmistuksessa ruoan ainesosat annostellaan kylminä valmistusastioihin, ja neste lisätään vasta ruoan kypsennysvaiheessa. Menetelmä mahdollistaa ruoan valmistamisen vaiheittain, ja sen tarjoamisen tuoreena pian kypsennyksen jälkeen, mistä johtuen menetelmä soveltuu hyvin ruokapalveluihin, joissa on keskuskeittiö ja jakelukeittiöt. (Ammattikeittiöosaajat 2021.) Mikäli ruokapalvelussa on tiedossa, että hankkeen kehittämällä reseptillä valmistettu ruoka on pitkiä aikoja kuumaa, osassa resepteistä nesteen lisääminen voi olla tarpeen.

Yhteistyöllä ruokapalveluiden kanssa hanke varmisti, että reseptit toimivat ammattikeittiölaitteistolla ja vastaavat muutenkin ruokapalveluiden tarpeita. Yhteistyön ansiosta saatiin myös palautetta resepteistä ravintoloiden henkilökunnalta ja toimipisteiden asiakkailta sekä tietoa siitä, kuinka suuria määriä kasvisruokaa tehdään erilaisissa ruokapalveluissa. Ammattikeittiöosaajat ry:n avustuksella yhteistyöruokapalveluita rekrytoitiin kahdesti: ilmoitus oli jäsenille lähetettävässä uutiskirjeessä toukokuussa 2018 ja jäsenlehdessä syyskuussa 2018. Lisäksi yhteistyöstä kiinnostuneita yritettiin tavoittaa hankkeen internetsivujen ja sosiaalisen median kanavien kautta.

Jotta resepteistä mahdollisimman moni tulisi testattua ainakin kerran, toiveena oli löytää vähintään kolme yhteistyötahoa. Reseptiikan kehitys herätti kuitenkin runsaasti kiinnostusta, ja yhteistyöhön ilmoittautui 13 ruokapalvelua. Kaikki ilmoittautuneet ruokapalvelut valittiin mukaan testausprosessiin, sillä ne poikkesivat riittävästi toisistaan sijainnin, asiakaskunnan, koon tai ruokien valmistustapojen osalta. Hankkeen yhteistyökumppaneiksi haettiin nimenomaan erilaisia ruokapalveluita, jotta reseptiikkaa saatiin kehitettyä vastaamaan monenlaisia tarpeita. Ennen yhteistyön etenemistä reseptien testausvaiheeseen joukosta kuitenkin karsiutui kolme ruokapalvelua. Kevään aikana, jolloin reseptien testaamisen oli määrä toteutua, karsiutui vielä kaksi toimijaa. Ruokapalvelut jättäytyivät pois odottamattoman työvoimapulan, opintovapaan, alimitoitettujen resurssien sekä hankkeen kanssa tehtävän yhteistyön ja ruokapalvelussa jo meneillään olevan toiminnan samankaltaisuuden takia. Osa ilmoittautuneista ruokapalveluista ei tarkemmin määritellyt reseptiikan testauksesta vetäytymisen syytä. On huomioitava, että uusien reseptien kehitysprosessi on aina yksi lisä tavanomaisen työn päälle, mistä johtuen lisäkuormitus voi estää osallistumisen, jos kehitystyölle ei ole varattu riittävästi resursseja. Lopulta ilmoittautuneista ruokapalveluista kahdeksan testasi reseptiikkaa koko prosessin ajan.

Yhteistyökumppaneiksi ilmoittautuneisiin ruokapalveluihin oltiin yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse. Heiltä tiedusteltiin ravintolan asiakasmäärää, kasvisruoan menekkiä, ruoan tuotantotapaa, toivottua aikataulua reseptien testaukseen sekä testattavien reseptien toivottua määrää. Näiden tietojen perusteella kehitetystä reseptiikasta valittiin kullekin keittiölle soveltuvat reseptit. Reseptien valitsemisessa huomioitiin asiakaskunta, tuotantotapa sekä ruokapalvelun tyypilliset kasvisruoan annosmäärät. Esimerkiksi koulujen ruokapalveluille annettiin sellaisia reseptejä, joiden oletettiin olevan lapsille ja nuorille houkuttelevia.

Reseptien suunnittelun alkuvaiheessa hanke aloitti myös yhteistyön Jamix Oy:n kanssa. Reseptit kirjattiin yrityksen tuottamaan RUOKATUOTANTO ENTERPRISE-tuotannonohjausjärjestelmään. Ohjelman käyttö palveli reseptien soveltuvuutta nimenomaan ammattikeittiöihin, sillä se laskee reseptien painohäviön, ravintoarvot ja hinnan. Ohjelman kirjatut reseptit lähetettiin ravintoloille pdf-tiedostoina. Lähes kaikilla ruokapalveluilla on jokin tuotannonohjausjärjestelmä käytössä, ja niille ruokapalveluille, joilla oli juuri RUOKATUOTANTO ENTERPRISE -tuotannonohjausjärjestelmä käytössään, jaettiin reseptit myös suoraan ohjelman kautta. Jakamisen ansiosta näiden ruokapalveluiden oli helpompi muuttaa annoskokoa ja -määrää tarpeidensa mukaiseksi.

Yhteistyöruokapalveluille lähetettiin sähköpostitse ”aloituspaketti” ennen reseptiikan testausprosessin alkua (Liite 1: Yhteistyöravintoloiden aloituspaketti reseptiikan testaukseen). Se sisälsi kirjalliset ohjeet reseptien testaamiseen, lyhyen tietopaketin ruoan ilmastovaikutuksista ja ruokien ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta, henkilökunnan kyselylomakkeen reseptien testauksesta raportointiin sekä sähköisiä asiakasviestintämateriaaleja. Niille ruokapalveluille, joissa asiakaskysely oli tarkoitus suorittaa, lähetimme alustavan version asiakaskyselylomakkeesta.

Osa ruokapalveluista testasi reseptiikkaa ja tarjoili reseptiikalla valmistettuja ruokia yhdessä tai muutamassa toimipisteessä. Osa isommista toimijoista testasi reseptiikkaa keskuskeittiössään ja tarjoili sillä valmistettuja ruokia jopa yli kymmenessä toimipisteessä. Valtaosa ruokapalveluista toimi hyvin itsenäisesti reseptiikan testauksen osalta, ja ne jakoivatkin reseptejä testaukseen sisäisiä kanaviaan pitkin useisiin eri toimipisteisiin. Osa näistä toimipisteistä, joissa hankkeen reseptiikalla valmistettua ruokaa lopulta tarjottiin, tuli ilmi hankelaisille vasta henkilökunnalle toteutetussa loppukyselyssä.

Ruokapalveluiden antamien tietojen mukaan voidaan arvioida Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan tavoittaneen noin 20 000–30 000 asiakasta useissa kymmenissä toimipisteissä. Osa ruokapal-

veluista testasi 10–30 reseptiä ja osa taas vain muutamaa. Joissakin ruokapalveluissa asiakkaat saivat siis maistaa hankkeen reseptiikalla valmistettuja ruokia hyvinkin monesti, kun toisaalla mahdollisuudet maistaa jäivät vain muutamaan kertaan. Tosin huomattava osa eri ruokapalveluiden asiakkaista ei välttämättä tiennyt, että tarjolla ollut ruoka oli Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikalla valmistettua. Vaikka ruokapalveluille annettussa aloituspaketissa hanke kannusti kirjoittamaan ruokalistoilte ”Ilmastokestävä kasvisruoka” tai käyttämään sähköistä Ilmastokestävä kasvisruoka -logoa, osassa toimipisteistään ruokapalvelut saattoivat testata reseptejä ilman, että siitä erityisemmin viestittiin asiakkaille. Myöhemmin esiteltävät asiakasviestintämateriaalit hanke toimitti ainoastaan niille ruokapalveluille, joissa asiakaskysely tehtiin.

Monen reseptiikan testaukseen osallistuneen ruokapalvelun henkilökunta oli todella innoissaan uusista resepteistä ja niiden testaamisesta. Kaksi ruokapalvelua oli kerännyt asiakkailta palautetta omatoimisesti, yksi ruokapalveluista halusi kehittää reseptiikkaa kylmävalmistusmenetelmiin sopivaksi ja useampi ruokapalvelu kertoi halustaan kehittää kasvisruokatarjontaa yhä vegaanisemmaksi. Pitkin yhteistyötä reseptit saivat paljon kehuja henkilökunnalta, muun muassa niiden monipuolisuudesta ja houkuttelevuudesta pidettiin.

5. Ruokapalveluiden asiakkaiden lounasvalinnat ja palaute ilmastokestävistä kasvisruoista

Pirjo Apell, Saara Kupsala ja Kuura Irni

5.1. Asiakaskyselyn suunnittelu ja toteutus

Yhteistyöruokapalveluiden kirjavan asiakaskunnan ansiosta avautui mahdollisuus kerätä laaja-alainen asiakaskyselyaineisto. *Kyselyn tavoitteena oli selvittää lounasruokailijoiden mielipiteitä Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista, tarjottujen ruokien maistuvuudesta ja houkuttelevuudesta sekä lounasruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä.* Hankkeen reseptiikan kehittäjä ja reseptiikan kehityksen koordinaattori keräsivät asiakaskyselyä toimipisteissä paperisella ja sähköisellä lomakkeella hankkeen tutkijoiden ohjauksessa. Kaikissa toimipisteissä käytettiin samaa lomaketta, mistä johtuen sen oli sovelluttava eri päivinä, eri puolilla Suomea ja myös erilaisten ruokalistojen osalta kyselyn toteuttamiseen. Nämä tekijät vaikuttivat kysymysten valintaan ja muotoiluun. Toimipisteiden asiakaskunnasta saatujen ennakotietojen perusteella päädyimme tekemään lomakkeesta vain suomenkielisen version.

Lomakkeen kysymysten määrä pidettiin vähäisenä, jotta vastaajilla oli mahdollista vastata siihen ruokailun ohessa. Asiakaskysely suoritettiin erilaisissa toimipisteissä, joissa ikähaarukka kokonaisuudessaan oli alakoulun viidesluokkalaisista eläkeikäisiin. Lomakkeen kysymysten oli sovelluttava kaikille ikäryhmille myös käytetyn sanaston ja visuaalisen ilmeen osalta. Paperinen lomake oli kaksisivuinen (Liite 2: Asiakaskyselylomake). Kysymykset oli aseteltu siten, että tutkimukseen liittyvät kysymykset olivat ensin ja vastaajaa koskevat kysymykset olivat lopuksi. Neljästätoista kysymyksestä seitsemän kysymystä liittyi kyseisenä päivänä valittuun ruokaan tai ruokaa koskeviin asenteisiin, kuusi kysymystä oli taustoittavia kysymyksiä ja viimeinen oli avoin kysymys, jossa sai antaa kommentteja tai palautetta. Ruokaan liittyvistä kysymyksistä

neljäs kysymys oli sellainen, johon vastasivat vain ilmastokestävää kasvisruokaa valinneet henkilöt. Taustoittavista kysymyksistä viimeiseen kysymykseen vastasivat vain edellisessä kysymyksessään ruokavalionsa sekaruokavalioksi määritelleet henkilöt. Toimipisteissä, joissa olimme varmoja, että vastaajat ovat vain alaikäisiä, käytimme kyselylomakkeesta versiota, jossa koulutusta ei kysytty, sillä tiesimme toimipisteen perusteella tämän tiedon joka tapauksessa (Liite 3: Koulujen asiakaskyselylomake). Aineiston tiedostonsiirtovaiheessa lisäsimme tämän tiedon näiden vastaajien vastauksiin toimipisteen perusteella.

Reseptiikan kehityksen koordinaattori toteutti sähköisen lomakkeen Microsoft Forms -ohjelmistolla. Sähköisessä kyselylomakkeessa oli samat kysymykset kuin paperilomakkeessa. Seuraava kysymys avautui aina sen perusteella, miten edelliseen kysymykseen oli vastattu, eikä täten sähköisessä lomakkeessa ollut mahdollisuutta vastata sellaisiin kysymyksiin, jotka eivät koskeneet vastaajaa. Sähköiseen lomakkeeseen vastaajilla oli myös mahdollisuus vastata myöhemmin, sillä lomake oli auki kyselypäivänä iltaan asti. Kaikki sähköiseen lomakkeeseen vastanneet vastasivat kuitenkin korkeintaan tunti lounasajan päättymisen jälkeen.

Lomakkeen täyttäjää pyydettiin vastaamaan sekä avoimiin että monivalintakysymyksiin. Vastauksia pyydettiin kaikilta asiakkailta riippumatta siitä, mitä he olivat valinneet pääruoakseen. Kysymysten muotoilulla ja tarkentavilla lauseilla pyrittiin varmistamaan, että vastaaja ymmärtää arvioida vain pääruokaa. Kysymykseen, jossa tiedusteltiin, että valitsiko asiakas ilmastokestävän kasvisruoan pääruoakseen, sijoitettiin Ilmastokestävä kasvisruoka -logo. Sen avulla vastaajan oli helpompaa vastata, oliko hänen pääruokavalinta Ilmastokestävä kasvisruoka vai jokin muu tarjolla ollut vaihtoehto.

Osassa toimipisteistä asiakkaat saivat ottaa useampaa pääruokaa, sillä näissä toimipisteissä asiakkaat eivät itse maksaneet lounaastaan, näin oli esimerkiksi kouluissa. Myös sairaalan ravintola tarjosi mahdollisuuden maistaa kasvisruokaa niille ruokailijoille, jotka olivat valinneet kasvisruoan sijaan pääruoaksi liha- tai kalaruokaa. Näistä syistä johtuen koimme tarpeelliseksi antaa lomakkeessa ohjeistus vastaamiseen, mikäli asiakas on ottanut useampaa pääruokaa.

Sähköinen kyselylomakevaihtoehto olisi mahdollistanut palautteen keräämisen vaivattomasti myös muina päivinä kuin niinä, jolloin hankkeen työntekijät olivat toimipisteessä keräämässä aineistoa, mutta aineiston laadukkuus olisi todennäköisesti kärsinyt. Arvioimme, että mikäli asiakas ei saa henkilökohtaista kohtaamista aineiston kerääjään, vastausprosentti jää pieneksi ja vastaajien kokonaisrahenne olisi liian valikoitunut.

Lomakkeessa vastaajilta kysyttiin vain tietoja, joiden perusteella valtaosaa vastaajista ei voi yksilöidä. Syntymävuoden, sukupuolen, äidinkielen, ruokavaliion ja sekaruokavaliota noudattavilta kysytyn liha- tuotteiden syönnin tiheyden perusteella vastaajat eivät pääosin ole tunnistettavissa. Muutaman har-

van, pienemmän paikkakunnan vastaajan kohdalla vastaajat eivät ole tunnistettavissa ilman tarkempaa tietoa asiakaskyselyn keruupaikasta. Aineistoja kuitenkin käsitellään siten, että kukaan vastaaja ei ole tunnistettavissa raportin tekstistä tai taulukoista.

Kyselypäivänä vastaajia informoitiin tutkimuksen suorittajista ja henkilötietojen käsittelystä tietosuojailmoituksella (Liitteet 4 ja 5), joka oli nähtävillä hankkeen pisteellä sekä liitteenä sähköisessä lomakkeessa. Tietosuojailmoitus on myös julkaistu hankkeen nettisivuilla. Aineiston keruun jälkeen vastaukset numeroitiin toimipisteiden mukaan, mutta ilman koodien taustaselvitystä yhtäkään vastaajaa ei voi yksilöidä. Hankkeen päätyttyä aineisto pyritään arkistomaan.

Lomaketta testattiin Helsingissä opiskelijaravintolassa tammikuussa 2019. Lomakkeita jaettiin 30 kpl, joista 29 palautettiin. Lomakkeiden keruu toteutettiin lounasaikaan. Testilomakkeessa pyydettiin vastaajia antamaan palautetta lomakkeesta sekä kertoamaan vastaamiseen kulunut aika. Tämän aineiston perusteella arvioimme lomakkeen täyttöajaksi aikuisella ihmisellä keskimäärin kymmenen minuuttia. Palauteosion vinkkien pohjalta tarkensimme vastausohjeistuksia ja muotoilimme kysymyksiä uusiksi.

→ Uusimaalaisessa oppilaitoksessa ruokailijat vastasivat kyselyyn kuvaamalla QR-koodin reseptiikan testauksesta kertovasta viestintämateriaalista.



Kuva: Luoteis-Uusimaa -lehti, Marja Keski-Luopa

Asiakaskysely suoritettiin niiden ruokapalveluiden toimipisteissä, jotka yhteistyökumppanien yhteyshenkilöt ilmoittivat mukaan asiakaskyselyyn. Varsinaissuomalaisen ruokapalvelun ilmoittamista toimipisteistä toisessa ei suoritettu kyselyä, sillä ravintola sijaitsi kahden tunnin matkustusajan päässä työpaikkakunnalta, eikä hankelaisten työaika riittänyt kyselypäivän suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yksi reseptiikkaa testanneista ruokapalveluista oli pohjoissuomalaisen kaupungin kunnallinen ruokapalvelu, joka kysyttäessä asiakaskyselystä antoi myöntävän vastauksen sen suorittamiselle jossakin heidän toimipisteistään. Hankelaisten työaika ei kuitenkaan riittänyt kyselyn suorittamiseen ja toteuttamiseen hyvin pitkän matkustusajan takia, minkä takia asiakaskyselyä ei tässä ruokapalvelussa lopulta toteutettu.

Asiakaskysely suoritettiin seitsemässä reseptiikkaa testanneessa ruokapalvelussa. Kahdessa ruokapalvelussa asiakaskysely tehtiin kahdessa toimipisteessä, joten yhteensä asiakaskyselyssä oli mukana yhdeksän toimipistettä. Asiakaskyselyn ajankohdasta sovittiin hyvissä ajoin etukäteen toimipisteiden kanssa. Hankkeen toimittamien A3-kokoisten julisteiden avulla toimipisteet kertoivat asiakkailleen Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikan testauksesta ja ruokien tarjonnasta sekä palautekyselystä (Liite 6). Julisteeseen jätettiin avoin kohta, johon toimipisteet merkitsivät kyselypäivän ja tarjolla olevan ruoan. Toimipisteet ryhtyivät tiedottamaan asiasta sopivaksi katsomanaan ajankohtana ennen asiakaskyselyn suorituspäivää. Osa toimipisteistä kertoi pitäneensä julisteita esillä muutaman viikon, osa oli laittanut julisteet esille edeltävänä päivänä. Osa ruokapalveluista kertoi toimipisteensä asiakkaille sähköisten viestintäohjelmien välityksellä mahdollisuudesta antaa palautetta resepteistä. Yhdelle ravintoloista toimitettiin julisteesta sähköinen versio.

Ruokapalvelut saivat myös linjastoon kiinnitettäviä tarroja ja magneetteja, joissa oli reseptiikan tunnuksiksi suunniteltu logo. Jotta asiakkaat pystyivät mahdollisimman helposti tunnistamaan Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikalla valmistetun ruoan, ruokalistoilta ja linjastoilta

suositeltiin laitettavaksi ruoan nimen yhteyteen tarra, magneetti, sähköinen logo tai kirjoittamaan ”Ilmastokestävä kasvisruoka”.

Asiakasviestintämateriaaleja suunnitellessamme ajattelimme, että julisteet, tarrat ja magneetit olisivat selkeä tapa viestiä meneillään olevasta reseptiikan testauksesta. Ne voisivat herättää kiinnostuksen hanketta ja testausprosessia kohtaan sekä helpottaa vastaamaan kyselyyn. Oikein tilaan sijoitetuilla julisteilla ihmisten huomio kiinnittyy helposti. Logon keskeisen roolin julisteessa uskottiin helpottavan asiakkaita ruokien tunnistamisessa myös ruokalistalta ja linjastoilta, joissa ruokapalvelut myös käyttivät logollisia materiaaleja.

Hankkeen reseptiikan kehittäjä ja reseptiikan kehityksen koordinaattori keräsivät asiakaskyselyn yhteistyöruokapalveluiden toimipisteissä paperisella ja sähköisellä lomakkeella ajanjaksolla 8.2.–29.3.2019. Toimipisteistä viisi sijaitsi peruskouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa, yksi ammattiopistossa, yksi korkeakoulussa, yksi julkishallinnollisessa virastossa ja yksi sairaalassa. Toimipisteistä kuusi oli Etelä- ja Keski-Suomessa suurissa tai keskisuurissa kaupungeissa ja kolme Etelä-Suomen pienehköissä kunnissa. Kahdessa ruokapalvelussa asiakaskysely suoritettiin samanaikaisesti kahdessa eri toimipisteessä. Näissä oppilaitoksissa sijainneissa toimipisteissä oli kumpanakin asiakaskyselyn keruun ajankohtana tarjolla samat ruoat. Näitä toimipisteitä ei tarkastella aineistossa erikseen, vaan ne on yhdistetty ruokapalveluiksi 5 ja 6.

Tämän kyselyn raportoinnissa resepteistä käytetään niitä nimiä, joilla ne tunnettiin reseptien testausvaiheessa. Osaa reseptien nimistä muutettiin jatkokehitysvaiheessa raaka-ainemuutoksien vuoksi. Osa nimistä muutettiin, sillä halusimme kuvailla reseptejä enemmän raaka-aineiden perusteella. Lisäksi kiinnitimme huomiota siihen, että eri ruokakulttuureista ammentavien reseptien nimeämiseen voi liittyä ongelmallisia eksotisoinnin ja kulttuurisen omimisen piirteitä. Reseptiikan testauksen aikana käytettyjen nimien vastaavuudet reseptipankissa julkaistuihin resepteihin ovat liitteessä 7.

ILMASTOKESTÄVÄ KASVISRUOKA (IKK) -RESEPTIIKKAA TESTANNEET RUOKAPALVELUT

Ruokapalvelu 1:

Pienehkön uusimaalaisen kunnan ruokapalvelu.

Asiakaskyselyyn osallistunut ravintola:

Yläaste ja lukio. Ravintola tarjoaa päivittäin lakto-ovovegetaarisen pääruoan sekaruoan rinnalla.

Ruokailijat: yli 1000 päivittäin, asiakkaina oppilaita ja henkilökuntaa

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Jauhelihakeitto
Purjo-perunakeitto
Kikherne-aprikoosipata (IKK)

Ruokapalvelu 2:

Pirkanmaalaisen ammattiopiston ruokapalvelu.

Asiakaskyselyyn osallistunut ravintola:

Opiston oma ravintola, joka tarjoaa päivittäin lakto-ovovegetaarisen pääruoan ja sekaruoan.

Ruokailijat: 250–600 päivittäin, asiakkaina opiston opiskelijoita ja henkilökuntaa, myös opiston ulkopuolisia

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Kinkkusipatti
Kukkakaali-kikhernecurry (IKK)

Ruokapalvelu 3:

Uusimaalaisessa korkeakoulussa toimiva ruokapalvelu, jonka omistaja on yksi Suomen suurimmista ruokapalveluketjuista.

Asiakaskyselyyn osallistunut ravintola:

Opiskelijaravintola, jossa pääsääntöisesti on lounaalla tarjolla sekaruoka, kasvisruoka (lakto-ovovegetaarinen ja/tai vegaaninen), keitto ja "fresh buffet" eli salaattipöytä.

Ruokailijat:

500–700 päivittäin, asiakkaina korkeakoulun opiskelijoita ja henkilökuntaa, myös ulkopuolisia

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Silakat
Kikherne-purjokeitto
Papu-kikhernesalaatti
Palak tofu (IKK)

Ruokapalvelu 4:

Varsinaissuomalaisen kaupungin lähes kokonaisuudessa omistama yhtiö, joka tarjoaa muun muassa ruokapalveluita.

Asiakaskyselyyn osallistunut ravintola:

Henkilöstöravintola, jossa on päivittäin tarjolla sekaruoka, kasvisruoka (lakto-ovovegetaarinen tai vegaaninen), grillilounas, keitto ja puuro.

Ruokailijat: 600 päivittäin, julkishallinnollisen viraston henkilöstö

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Porsaanleike
Punajuurikeitto
Grilli: Possunposki
Grilli: Härkis
Nyhtökaurastroganoff (IKK)

Ruokapalvelu 5:

Uusimaalaisen kunnan ruokapalvelu.

Asiakaskyselyyn osallistuneet ravintolat:

Ala- ja yläkoulun ravintola sekä yläkoulun ja lukion ravintola. Toimipisteissä tarjolla päivittäin sekaruoka ja kasvisruoka, joka on vaihdellen lakto-ovovegetaarinen tai vegaaninen.

Ruokailijat: Ala- ja yläkoulu: oppilaita 700, lisäksi henkilökuntaa ja hävikkilounaalla 20–30 eläkeläistä*, Yläaste ja lukio: yhteensä oppilaitoksissa 1500 päivittäin, asiakkaina oppilaita ja henkilökuntaa

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Jauhelihabolognese
Linssimuhennos kookosmaidolla (IKK)

*Ylijäämälounaita myydään koulujen lounasajan päätyttyä lähiseudun asukkaille. Toisessa toimipisteessä kävi syömässä eläkeläisiä, jotka myös vastasivat kyselyyn.

Ruokapalvelu 6:

Keskisuomalaisen kaupungin koulutuskuntayhtymän ruokapalvelu.

Asiakaskyselyyn osallistuneet ravintolat:

Kaksi keskiasteen oppilaitoksen ravintolaa. Päivittäin tarjolla sekaruoka ja kasvisruoka, joka on vaihdellen lakto-ovovegetaarinen tai vegaaninen.

Ruokailijat: Yhteensä oppilaitoksissa 1500 päivittäin, asiakkaina oppilaita ja henkilökuntaa

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Tortilla jauhelihatäytteellä
Seitan-kebabtortilla (IKK)

Ruokapalvelu 7:

Uudellamaalla sairaaloissa toimiva ruokapalvelu

Asiakaskyselyyn osallistunut ravintola:

Sairaalan ravintola, jossa on tarjolla useita erilaisia pääruokavaihtoehtoja: kaksi liharuokaa, yksi kasvisruoka (lakto-ovovegetaarinen tai vegaaninen), keitto, salaattilounas sekä kaksi grillilounasvaihtoehtoa, joista toinen on kasvis- ja toinen lihavaihtoehto.* Ravintola on avoin myös sairaalan asiakkaille.

Ruokailijat:

3000–4000 päivittäin, asiakkaina henkilökuntaa, potilaita, avoimia myös ulkopuolisille

Asiakaskyselypäivän ruokalista:

Särkipöyrykät
Kaali-jauhelihakeitto
Salaattibuffet: Kala
Grilli: Broileri
Grilli: Falafelpihvi
Kikherne-aprikoosipata (IKK)
Punajuuri-nyhtökauravuoka (IKK)

*Yleensä ravintolassa saa valita vain yhden pääruoan, mutta asiakaskyselypäivänä ruokailijoille mainostettiin, että valitessaan liha- tai kalaruoan he saivat maistaa ilman lisämaksua hankkeen kasvisruokia.

Ruokapalvelu 8:

Lapin maakunnassa sijaitsevan kaupungin ruokapalvelu, joka testasi keskuskeittiössään hankkeen reseptiikkaa.

Asiakaskyselytutkimusta ei suoritettu yhdessäkään ruokapalvelun toimipisteessä, koska hankkeen toimipaikka sijaitsi pitkän etäisyyden päässä ruokapalvelusta. Ruokapalvelu osallistui henkilökunnan kyselytutkimukseen sekä palautekyselyyn.

Asiakaskyselyn suorituspäivänä hankkeen työntekijälle järjestettiin piste ruokasalista, missä olivat asiakaskyselylomakkeet, informointikirjeet ja tietosuoja-ilmoitukset. Koska oli kyse Helsingin yliopiston hankkeesta, pisteen vieressä oli myös yliopiston roll up -juliste. Lisäksi hankkeen työntekijällä oli QR-koodin ja nettiosoitteen sisältäviä papereita, joiden avulla kyselyyn pystyi vastaamaan myös sähköisesti. Kyselytutkimus suoritettiin ravintoloissa pääsääntöisesti kello 10:30–13:00. Osassa ravintoloista lounasaika jatkui pitkälle iltapäivälle, näissä kyselytutkimusta jatkettiin kello 14:00 asti. Kyselyn suorittamisen aikaan asiakkaat tavoitettiin eri toimipisteissä pääsääntöisesti hyvin. Kahdessa toimipisteessä jäi ravintolan pohjaratkaisun takia tavoittamatta noin 20–30 prosenttia asiakkaista (ruokapalvelun 5 toinen toimipiste ja ruokapalvelun 6 toinen toimipiste). Kyselylomake oli tehty vain suomeksi, mistä johtuen noin 20 asiakasta ei pystynyt ruokapalvelun 6 toisessa toimipisteessä vastaamaan lomakkeeseen.

Kohdatessaan toimipisteen asiakkaita hankkeen pisteellä tai kiertäessään pöytiä työntekijä kysyi kiinnostuksesta vastata lounasruokailua koskevaan kyselytutkimukseen: ”Haluaisitko/haluaisitteko vastata lounasruokailua koskevaan kyselylomakkeeseen?” tai ”Haluatko/haluatteko vastata lyhyeen lounaskyselyyn?”. Joissakin toimipisteissä koettiin, että tällainen avaus ei herättänyt tarpeeksi kiinnostusta, jolloin asiakkaita lähestyttiin kysymällä, että haluatko he antaa palautetta lounaasta: ”Haluatko/haluatteko antaa palautetta lounaasta?”. Mikäli asiakas epäröi, häntä kannustettiin vastaamalla kyselyyn kertomalla esimerkiksi, että kyselyn voi täyttää ruokailun aikana ja kyselyyn voi vastata riippumatta siitä mitä syö. Asiakkaille tarjottiin aktiivisesti mahdollisuutta vastata kyselyyn sähköisesti, mutta kaikissa toimipisteissä paperinen lomake oli selvästi suosittu. Työntekijät myös kertoivat reseptiikan kehityksestä ja kyselytutkimuksen tarkoituksesta kiinnostuneille ja asioista kysyville asiakkaille.

→ Asiakasviestintämateriaalien julisteeseen oli jätetty avoin kohta, mihin ruokapalvelut kirjoittivat tarjolla olleen ruoan sekä päivämäärän, jolloin asiakaspalautetta kerättiin.

Asiakaskyselyä kerätessä hankkeen työntekijät huomasivat joitakin tekijöitä, minkä oletamme vaikuttaneen siihen, ketkä vastasivat lomakkeeseen, ja mitä asiakkaat vastasivat lomakkeeseen. Kerätessä asiakaskyselyä pöytiä kiertelemällä useammassa pöytäryhmässä eri toimipisteissä oli nähtävissä ryhmäpaineen vaikutus vastaamiseen niin myönteisesti kuin kielteisesti. Jos yksi ryhmäläisistä sanoi vastaavansa lomakkeeseen, niin tällöin myös moni muu tai kaikki muut pöydässä vastasivat. Jos taas yksi kuuluvaan ääneen kieltäytyi vastaamasta, niin muut usein toimivat samoin. Ruokapalvelussa 1, johon kuului yläaste ja lukio, asiakkaat usein söivät isoissa ryhmissä, ja ryhmäpaineen vaikutus näkyi selvästi: tytöistä suuri määrä vastasi kyselyyn, kun taas poikaporukat jättivät vastaamatta. On myös mahdollista, että kyselyn kerääjien sukupuoli ja hankkeen aihe ovat vaikuttaneet tähän ilmiöön.

Ilmastokestävä kasvisruoka

Anna palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista!

Ravintolan asiakkailta on nyt mahdollisuus maistaa ilmastokestäviä lounasruokia. Lounaat on merkitty Ilmastokestävä kasvisruoka -tunnusin. 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/ilmastokestavuus-keittiossa

Climate Sustainability in the Kitchen

HELSINGIN YLIOPISTO KONEEN SÄÄTIÖ

Ravintoloissa ruokien esillepano vaihteli paljon. Vaikka kaikissa ruokapalveluissa kasvisruoka oli tarjolla kaikilla linjastoilla, saattoivat vegaaniset lisukkeet olla tarjolla vain jollakin tietyllä linjastolla. Joissakin toimipisteissä kasvisruoka oli merkitty ruokalistoissa ensimmäiseksi ja joissakin taas vasta liharuoan jälkeen. Koulujen, keskiasteen oppilaitosten ja opiston ravintoloissa (ruokapalvelut 1, 2, 5 ja 6) liharuoka oli sijoitettu ennen kasvisruokaa. Opiskelijaravintolassa (ruokapalvelu 3) lämmin kasvisruoka oli sijoitettu ennen kalaruokaa. Keittolounas tarjoiltiin erilliseltä pöydältä. Henkilöstöravintolan ja sairaalan ravintolan (ruokapalvelu 4 ja 7) ruokien järjestystä ei dokumentoitu. Ravintolat olivat käyttäneet hankkeen toimittamia materiaaleja hyvin, mutta tietojen täyttö asiakaskyselypäivästä ja tarjolla olevasta ruoasta julisteen avoimeen kohtaan aiheutti haasteita: osa ravintoloista oli täyttänyt siihen vain päivämäärän, osa vain ruoan ja osa ohjeistuksen mukaisesti sekä päivämäärän että ruoan.

Ruokapalveluiden antamien ennakotietojen mukaan asiakkaiden ruokavalioissa ja ruokailutottumuksissa oli suuria eroja eri toimipisteiden välillä. Toisissa paikoissa kasvisruokavalioita noudattavia on noin muutama prosentti, ja toisissa taas kasvisruokavaliota noudatti useampi kymmenen prosenttia asiakkaista. Ruokapalvelut kertoivat ruokavalion näkyvän ruokailussa: osassa paikoista kasvisruokailijoita oli hyvin pieni osa, kun taas korkeakoulun opiskelijaravintolassa (ruokapalvelu 3) kasvisruokailijoita on monina päivinä reilusti yli puolet koko asiakaskunnasta.

Reseptiikan testaamiseen osallistuneiden ruokapalveluiden erilaisuus antoi mahdollisuuden selvittää asiakaskunnan kyselytutkimuksessa monipuolisesti lounasruokailuun vaikuttavia tekijöitä. Asiakaskunnan kyselytutkimuksen avulla hanke halusi selvittää ruokapalveluiden asiakkaiden näkemyksiä lounasruokailusta nimenomaan reseptiikan kehitystä varten. Myös suhtautuminen ilmastokestävään kasvisruokaan sekä lounasruoan valintaan vaikuttavat arvot olivat selvityksessä kiinnostuksen kohteena. Vasta aineiston kerättyämme huomasimme sen niin kiinnostavaksi, että hankkeen tutkijat päättivät kirjoittaa sen pohjalta myös artikkelin (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Seitsemän eri ruokapalvelun asiakkaat palauttivat täytettyjä asiakaskyselylomakkeita yhteensä 985 kappaletta. Näistä hylättiin 56 kappaletta. Aineiston keruun loputtua tutustuimme aineistoon ja määritelimme kriteerit vastauslomakkeiden hylkäämiselle. Päättimme hylätä vastaukset, joissa 1) taustatietokysymyksiin ei ole vastattu, 2) vastaaja on kertonut syöneensä pääruoaksi ruokaa, jota ravintolassa ei ole ollut kyseisenä päivänä tarjolla, 3) vastaaja ei ole vastannut ollenkaan ensimmäisen sivun ruokaan liittyviin avoimiin kysymyksiin tai 4) vastauksista on nähtävissä, että vastaaja pilaili vastatessaan kysymyksiin.

Taustatiedot ovat tärkeässä roolissa aineiston analyseissä, emmekä voineet hyväksyä vastauksia, joista nämä tiedot syntyivät vuodesta, sukupuolesta, äidinkielenä, koulutuksesta ja ruokavalioista puuttuivat kokonaan. Tällä perusteella hylkäsimme kolmekymmentä lomaketta. Osassa näistä lomakkeista ensimmäinen sivu oli täytetty huolellisesti, mutta toinen sivu jätetty täysin tyhjäksi. Huolimatta sivunumeroinnista ja kehotuksesta kääntää paperi vastaajat eivät ehkä ole huomanneet, että lomake on kaksisivuinen. Vaikka taustatiedot olisivatkin täytetty, osa näistä lomakkeista voisi sijoittua myös muihin hylkäyskategorioihin, sillä esimerkiksi monissa vastauksissa kerrottu pääruoka ei vastannut ravintolassa tarjottua pääruokaa.

Pääruoka, jota ravintolassa ei ole ollut kyseisenä päivänä tarjolla, oli vastattu neljässätoista lomakkeessa. Vastanneista valtaosa oli peruskoulun ja keskiasteen asiakkaita palvelevista toimipisteistä (ruokapalvelut 5 ja 6). Ruokapalvelu 5:n toisessa toimipisteessä erityisesti yhdellä kaveriporukalla heräsi innostus vastata syöneensä kebabia, mistä johtuen vastauslomakkeet oli hylättävä. Ruokapalvelu 5:n toisessa toimipisteessä taas opettaja aktiivisesti kannusti oppilaita vastaamaan lomakkeeseen sen sijaan, että aloitteellisuus olisi tullut oppilailta itseltään. Tämä saattaisi selittää lomakkeiden puutteellisen täyttämisen juuri tässä toimipisteessä. Osa tämän toimipisteen oppilaita saattoi kokea entistä vahvemmin kyselyn täyttämisen olevan epämieluisuutta koulutehtävä, joka on suoritettava, mutta jonka suoritusta ei arvioida.

Viidessä lomakkeessa vastaajat eivät olleet ollenkaan vastanneet ensimmäisen sivun ruokaan liittyviin avoi-

miin kysymyksiin. Näissä vastauksissa saattoi olla vastattu taustatietoihin ja toisen sivun avoimiin kysymyksiin, mutta ilman mitään tietoja vastaajan syömästä ruoasta vastaus oli liian puutteellinen analysoitavaksi. Seitsemässä lomakkeen vastauksista pääteltiin niiden olevan pilailuvastauksia, esimerkiksi koska pääruoaksi oli merkitty ruoka, mitä ei sinä päivänä ollut tarjolla, mistä johtuen näitä ei nähty mielekkääksi analysoida.

Myös huumorin käyttö sekä kaveriporukan vaikutus näkyvät joissakin vastauksissa. Noin 24 palaute-lomakkeessa näkyi avoimissa vastauksissa samoja teemoja ja sanavalintoja, mikä viittaa siihen, että ruokailijat mahdollisesti keskustelivat toistensa kanssa vastauksien kirjoittamishetkellä. Näistä lomakkeista pääosa oli peruskoululaisten ja keskiasteen opiskelijoiden antamia vastauksia. Huolimatta näissä vastauksissa olevista pilailuista ja samankaltaisuuksista valtaosa kyseisistä lomakkeista otettiin mukaan analyysiin, sillä vastauksesta kuitenkin merkittävä osa katsottiin olevan tutkimuskelpoisia.

Tyytyväisyys tarjottuun ruokaan saattoi vaikuttaa vastausmäärään. Ruokapalvelussa 6 toisessa toimipisteessä ruokailijoista huomattava osa kertoi, että ei halua vastata lomakkeeseen, sillä he ovat tyytyväisiä ruokaan. Hankkeen työntekijä rohkaisi näitä henkilöitä vastaamaan, kertoen myös myönteisen palautteen olevan arvokasta, jolloin osa perusteen sanoista myös vaihtoi mielipidettä ja vastasi kyselyyn.

Monissa kouluissa ruokailuaika on ennalta tarkkaan määrätty riippumatta siitä, mikä olisi oppilaiden toive. Toisaalta henkilökuntaa palvelevissa ravintoloissa asiakkaiden ruokailutauko saattaa olla tiukkaan työtehtävien keskelle aikataulutettu. Perus- ja toisen asteen kouluissa asiakaskyselyä keränneet työntekijät huomasivat, että tavanomaisesta ruokailusta poikkeava tilanne, jossa pyydetään vastaamaan kyselyyn, aiheutti osassa oppilaita arkuutta ja pohdintoja vastaamisen tarpeellisuudesta. Vaikutti siltä, että riippumatta ruokailijan iästä ruokailuhetki koettiin hengähdystaukona, jonka ohessa haluttiin itse valita, miten aikansa käyttää – osa näki mielekkäänä vastata tarjottuun kyselyyn, osa taas halusi viettää aikansa esimerkiksi lounasseuran tai töiden parissa. Kaikilla yllä-

mainituilla tekijöillä oli varmasti myös vaikutusta eri ruokapalveluista saatuihin vastausmääriin.

Asiakaskyselyn määrälliset analyysit on tehty SPSS-ohjelmistolla. Tuloksista kerrotaan prosenttijakaumina, lukumäärinä sekä keskimääräisinä arvoina. Määrällisen analyysin tueksi on aineistosta nostettu lainauksia avoimista vastauksista, joiden teemoittelussa on hyödynnetty laadullisen analyysin ohjelmisto Atlas.ti:tä.

Tutkimuksen rajoitteista

Asiakaskyselyn tuloksia ei voi yleistää suoraan muiden ruokapalveluiden asiakkaiden lounasruokaa koskeviin valintoihin ja niiden taustalla vaikuttaviin syihin. Asiakaskyselyyn ovat todennäköisesti vastanneet useammin ne, jotka suhtautuivat kasvisruokaan myönteisesti. Tuloksemme eivät ole kattavia erityisesti seka-ruokavaliota noudattavien, usein lihatuotteita syövien miesten tai ruokavaliosta riippumatta muunsukupuolisten osalta. Kysely saavutti reseptiikkaa testanneiden ruokapalveluiden asiakaskunnasta kyselyn suorituspäivänä noin kymmeneksen tai viidenneksen. Sairaalan toimipisteessä (ruokapalvelu 7) asiakaskyselyyn vastasi vain muutama prosentti. Asiakaskyselyaineistossa esiintyy kuitenkin laajasti eri ruokavaliota noudattavien näkemyksiä kasvisruoasta, ruoan ilmastovaikutuksista ja lounasvalintoihin vaikuttavista tekijöistä. Näiden tulosten perusteella voidaan tehdä varovaisia arvioita siitä, mikä eri ruokavaliota noudattavien suhtautuminen kasvisruokaan ja kiinnostus ruoan ilmastovaikutuksiin kohtaan on. Lisäksi tulokset antavat arvokasta tietoa reseptiikkaa testanneille ruokapalveluille oman asiakaskuntansa näkemyksistä ja arvoista kyseisten teemojen osalta, vaikka tulokset eivät edustakaan kokonaisuudessaan toimipisteiden asiakaskuntia.

Kyselytutkimuksen keruun aikaan oli nähtävissä erityisesti koulujen toimipisteissä, että jotkut nuoret ja lapset eivät ottaneet ollenkaan lämmintä ruokaa, vain ainoastaan esimerkiksi leipää tai salaattia. Näistä asiakkaista valtaosa oli oletettavasti tyttöjä. Tämä toimintamalli havaittiin erityisesti ruokapalvelussa 1 eli yläasteen ja lukion toimipisteessä. Näin toimineista lapsista ja nuorista vain harvat vastasivat kyselyyn, mutta tämä huomio kertoo siitä, että vaikka kouluruokailuun tullaan, voi lämmin ruoka jäädä kuitenkin ottamatta.

5.2. Asiakaskyselyn tulokset: pääruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä

Asiakaskyselyn vastaajat

Taulukossa 1 on kuvattu eri ruokapalveluiden vastaajien sukupuoli, ikä luokittain, iän mediaani ja ruokavalio. Naiset tai tytöt vastasivat kyselyyn miehiä tai poikia halukkaammin: vastaajista noin kaksi kolmasosaa on naisia, vajaa kolmannes miehiä ja kolme prosenttia valitsi ”muu”-vaihtoehdon. Opiskelijaravintolan (ruokapalvelu 3) ja lukion ja ammattioppilaitoksen toimipisteiden (ruokapalvelu 6) vastaajissa ollaan lähinnä toimipisteen asiakaskunnan todellista sukupuolijakaumaa. Henkilöstöravintolassa (ruokapalvelu 4) ja sairaalassa (ruokapalvelu 7) vastaajien sukupuolijakauma selittyy osittain ravintoloiden asiakaskunnan kävijöiden perusteella, sillä kummatkin toimipisteet sijaitsevat naisvaltaisilla työpaikoilla. Suurin poikkeama vastaajissa eri sukupuolien osalta suhteessa asiakaskunnan todelliseen sukupuolijakaumaan oli yläasteen ja lukion toimipisteessä (ruokapalvelu 1), jossa 77 prosenttia vastaajista kertoi olevansa tyttöjä tai naisia.

Taulukko 1:ssä kerrotaan myös vastaajien iästä ja ruokavaliosta. Vastaajien iän mediaani on 22 vuotta. Vastaajista 14 prosenttia on peruskoulukäisiä (10-16 vuotta) ja kolmannes on lukio- tai

ammattikoulukäisiä (17-19 vuotta). Viidennes vastaajista on 20-35 vuotiaita ja noin kolmannes yli 35-vuotiaita; kuusitoista prosenttia 36-50-vuotiaita ja saman verran 51-76-vuotiaita. Monissa kouluissa kyselytutkimukseen osallistui toimipisteen henkilökuntaa, mikä nostaa vastaajien iän mediaania kyseisissä toimipisteissä. Lisäksi toisessa ruokapalvelu 5:n toimipisteessä kouluruokailun lopuksi eläkeläiset saivat syödä hävikkilounasta edulliseen hintaan. Näistä noin kahdenkymmenen eläkeläisen joukosta kaksitoista vastasi kyselyyn, mikä myös vaikuttaa kyseisen ruokapalvelun asiakaskunnan iän mediaaniin korottavasti. Korkein mediaani oli henkilöstöravintolassa (ruokapalvelu 4), jossa iso osa vastaajista oli viisikymppisiä.

Sekaruokavaliota noudatti 79 prosenttia vastaajista, kasvikkunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa syöviä pesco-vegetaristeja oli 9,7 prosenttia, maitotuotteita ja kananmunia sisältävää kasvisruokavaliota noudattavia oli 6,3 prosenttia ja ainoastaan kasvikkunnan tuotteista ruokavaliionsa koostavia vegaaneita oli 4,8 prosenttia. Vegetaarista tai vegaanista ruokavaliota noudatti vuoden 2018 Taloustutkimuksen Suomi syö -tutkimuksen perusteella noin 5,5 prosenttia kyselyyn vastanneista (ks. Jallinoja 2019). Kyselytutkimuksessamme pesco-vegetaristeja, kasvissyöjiä ja vegaaneita oli

Taulukko 1

	Ruokapalvelu 1		Ruokapalvelu 2		Ruokapalvelu 3		Ruokapalvelu 4		Ruokapalvelu 5		Ruokapalvelu 6		Ruokapalvelu 7		Kaikki ruokapalvelut	
	Yläaste ja lukio		Ammatti- ja aikuisopisto		Opiskelijaravintola		Henkilöstöravintola		Ala-aste, ylä-aste ja lukio		Lukio ja ammattioppilaitos		Sairaala			
	Uusimaa		Pirkanmaa		Uusimaa		Varsinais-Suomi		Uusimaa		Keski-Suomi		Uusimaa			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sukupuoli																
nainen	67	77,0	56	64,4	42	56,0	51	70,8	121	66,1	191	62,2	84	77,1	612	66,5
mies	18	20,7	29	33,3	29	38,7	21	29,2	54	29,5	105	34,2	25	22,9	281	30,5
muu	2	2,3	2	2,3	4	5,3	0	0,0	8	4,4	11	3,6	0	0,0	27	2,9
Ikä																
10–16 vuotta	29	33,3	-	-	-	-	-	-	95	52,2	1	0,3	-	-	125	13,6
17–19 vuotta	47	54,0	-	-	-	-	-	-	50	27,5	203	65,7	-	-	300	32,6
20–35 vuotta	1	1,1	60	69,0	49	67,1	7	9,7	8	4,4	39	12,6	30	27,5	194	21,1
36–50 vuotta	9	10,3	22	25,3	18	24,7	21	29,2	8	4,4	34	11,0	37	33,9	149	16,2
51–76 vuotta	1	1,1	5	5,7	6	8,2	44	61,1	21	11,5	32	10,4	42	38,5	151	16,4
Iän mediaani	17		28		30		54,5		16		18		44		22	
Ruokavalio																
sekaruokavalio	71	82,6	58	67,4	31	41,3	64	88,9	157	87,2	260	84,7	80	74,8	722	79,1
pesco-vegetaristi	8	9,3	11	12,8	14	18,7	4	5,6	12	6,7	24	7,8	17	15,9	89	9,7
kasvisruokavalio	4	4,7	10	11,6	16	21,3	2	2,8	7	3,9	12	3,9	7	6,5	58	6,4
vegaani	3	3,5	7	8,1	14	18,7	2	2,8	4	2,2	11	3,6	3	2,8	44	4,8
Yhteensä vastaajia	88	9,5	88	9,5	75	8,1	72	7,8	185	19,9	312	33,6	109	11,7	929	100,0

suhteellisesti eniten opiskelijaravintolassa (ruokapalvelu 3) ja ammattiopistossa (ruokapalvelu 2). Opiskelijaravintolan vastaajista sekasyöjiä oli vain 41 prosenttia. Ero on huomattava esimerkiksi henkilöstöravintolan (ruokapalvelu 4) asiakaskuntaan verrattuna, jossa lähes 90 prosenttia oli sekasyöjiä ja vain alle kolme prosenttia vegaaneita.

Miehistä sekaruokavaliota noudatti 91 prosenttia ja naisista 74 prosenttia. Kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudatti 14 prosenttia naisista ja miehistä 4 prosenttia. Lähes puolet (47 %) sekasyöjämiehistä kertoi syövänsä lihatuotteita päivittäin, sekasyöjänaisista näin kertoi vajaa kolmasosa (32 %). Nämä tulokset ovat linjassa myös aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa on todettu miesten noudattavan useammin sekaruokavaliota ja syövän useammin ja enemmän lihaa kuin naisten (ks. esim. Jallinoja 2019).

Keskiasteen oppilaitosten tai peruskoulujen toimipisteissä ruokaili yli puolet vastaajista. Noin viidenes vastaajista oli henkilöstöravintolan asiakkaita. Opiskelijaravintolassa sekä ammattisopiston ravintolassa ruokaili alle kymmenes vastaajista kussakin.

Asiakkaiden pääruokavalinnat, arviot ilmastokestävien kasvisruokalounaiden täyttävyydestä, mausta ja ulkonäöstä sekä asenteet kasvisruokaan ja ruokien ilmastovaikutuksiin

Taulukkoon 2 on kuvattu asiakkaiden pääruokavalinnat toimipisteittäin. Pääruokien yhteenlaskettu määrä ei täsmää asiakasmäärän kanssa, sillä asiakkailla oli suurimmassa osassa ravintoloita mahdollisuus

ottaa useampaa pääruokaa. Yhteensä 44 prosenttia kaikista vastaajista otti ilmastokestävää kasvisruokaa. Suhteellisesti eniten hankkeen reseptillä valmistamaa ruokaa otettiin opiskelijaravintolassa (ruokapalvelu 3), pienen kunnan yläasteella ja lukiossa (ruokapalvelu 1), ammattiopistossa (ruokapalvelu 2) sekä sairaalassa (ruokapalvelu 7), jossa oli tarjolla saman päivän aikana kaksi hankkeen reseptillä valmistettua pääruokaa. Suhteellisesti vähiten hankkeen reseptillä valmistettua ruokaa otettiin henkilöstöravintolassa (ruokapalvelu 4) sekä peruskoulun ja lukion toimipisteissä (ruokapalvelu 5). Lukion ja ammattioppilaitoksen toimipisteissä (ruokapalvelu 6) yli viisikymmentä vastausta jouduttiin luokittelemaan sellaisiksi, joiden osalta pääruokaa ei tiedetty. Toimipisteissä oli tarjolla asiakaskyselypäivänä jauhelihatortilla ja hankkeen reseptillä valmistettu seitan-kebabortilla pääruoaksi, eikä pääruokakysymykseen vastaus ”tortilla” riittänyt näiden vaihtoehtojen erottamiseen toisistaan. Kaikissa eri ruokapalveluissa kyselyyn vastanneista noin kahdeksasta prosentista ei saatu selvyyttä pääruoan valinnan osalta. Näistä vastauksista kuitenkin tehtiin määrällistä ja laadullista analyysiä niiltä osin kuin se on ollut mahdollista.

Pesco-vegetaristeista, kasvisyöjistä ja vegaaneista 70-91 prosenttia valitsi lounaakseen ilmastokestävän kasvisruoan. Sekaruokavaliota noudattavista lähes 60 prosenttia valitsi lounaaksi liharuoan, ja noin kolmannes valitsi hankkeen reseptillä tehtyä ilmastokestävää kasvisruokaa. Naiset ottivat ilmastokestävää kasvisruokaa jonkin verran useammin kuin miehet. (Ks. Kupsala, Irni, Apell ym. 2021.)

Taulukko 2*

	Ruokapalvelu 1		Ruokapalvelu 2		Ruokapalvelu 3		Ruokapalvelu 4		Ruokapalvelu 5		Ruokapalvelu 6		Ruokapalvelu 7		Kaikki ruokapalvelut	
	Yläaste ja lukio		Ammatti- ja aikuisopisto		Opiskelijaravintola		Henkilöstöravintola		Ala-aste, yläaste ja lukio		Lukio ja ammattioppilaitos		Sairaala			
	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%	aterioita syöty (kpl)	%
Ilmastokestävä kasvisruoka	53	60,2	44	50,6	51	69,9	19	26,4	57	31,3	113	36,7	51	48,1	395**	43,1
Ilmastokestävä kasvisruoka 2 ravintolan liha- tai kalaruoka	25	28,4	44	50,6	13	17,8	40	55,6	133	73,1	169	54,9	62	58,5	486	53,1
ravintolan kasvisruoka	3	3,4	0	0,0	7	9,6	12	16,7	0	0,0	3	1,0	4	3,8	29	3,2
muu	8	9,1	1	1,1	0	0,0	1	1,4	6	3,3	5	1,6	6	5,7	27	2,9
pääruoasta ei selvyyttä	3	3,4	1	1,1	2	2,7	4	5,6	10	5,5	54	17,5	1	0,9	75	8,2
Yhteensä vastaajia	88		87		73		72		182		308		106		916	

* Prosenttiluvut ilmaisevat, kuinka suuri osa vastaajista on syönyt kyseistä pääruokaa ruokapalvelussa. Koska monissa ruokapalveluissa on ollut mahdollista valita useampi pääruoka, prosenttiosuudet ovat yhteenlaskettuna yli 100 %.

** 29 vastaajaa söi kahta ilmastokestävää kasvisruokaa ruokapalvelussa 7. Nämä vastaajat on laskettu tähän lukuun vain kertaalleen.

Ilmastokestävän kasvisruoan valinneita pyydettiin arvioimaan valitsemaansa ruokaa seuraavien tekijöiden osalta: maku, täyttyvyys ja ulkonäkö. Asteikko oli yhdestä viiteen, jossa yksi oli välttävä ja viisi oli erinomainen. **Taulukossa 3.1** esitellään ruokapalvelukohtaiset tulokset eli kaikkien reseptien saamat keskiarvot eri ominaisuuksien osalta. **Taulukossa 3.2** esitellään Kikherne-aprikoosipadan saamat arviot sekä ruokapalvelusta 1 että ruokapalvelusta 7. Taulukkoon 3.1 nämä arviot yhdistettiin, jotta saimme kaikkien niiden asiakkaiden arviot samaan keskiarvoon, jotka olivat syöneet Kikherne-aprikoosipataa riippumatta toimipisteestä. Taulukosta 3.1 nähdään, että keskimäärin vastaajat arvioivat reseptien olevan kiitettäviä (4) maun osalta, samoin keskimäärin arvioitiin täyttyvyyden olevan kiitettävä (4). Ulkonäön puolesta hankkeen resepteillä valmistettujen ruokien arvosana keskimäärin oli hyvä (3). Kaikkien toimipisteiden vastausten perusteella lasketussa keskiarvossa korostuvat yläasteen ja lukion toimipisteen (ruokapalvelu 1), sairaalan (ruokapalvelu 7) sekä lukion ja ammattioppilaitoksen toimipisteiden (ruokapalvelu 6) vastaukset, koska näissä ilmastokestävää kasvisruokaa valinneita

ruokailijoita oli paljon, ja he antoivat maistelemlleen ruuille hyvät arviot.

Kaikista resepteistä yhtä lukuun ottamatta (Linssimuhennos kookosmaidolla) parhaaksi ominaisuudeksi annetuista vaihtoehdoista on arvioitu täyttyvyys. Ulkonäkö arvioitiin heikoimmaksi ominaisuudeksi, ja maku sijoittui näiden arvioiden välille. Kaikkien ruokien kaikki ominaisuudet saivat keskimäärin arvioksi vähintään hyvä (3) tai enemmän. Eri ominaisuuksien perusteella annetut arviot kertovat siitä, että ainakin kyselyyn vastanneiden keskuudessa reseptiikan kehityksessä hanke oli onnistunut varsin hyvin.

Kaikkia kyselyyn vastanneita pyydettiin kertomaan mielipiteensä annetuista väittämistä, jotka koskivat lounasruoan valintaa, tarjotun kasvisruoan herkullisuutta ja kiinnostusta kiinnittää huomiota ilmastovaikutuksiin lounasruokavaihtoja tehdessä. Vastaajille annettiin viisi vaihtoehtoa, joiden avulla hän sai ottaa kantaa esitettyyn väitteeseen. Vastausvaihtoehdot olivat akselilla Täysin eri mieltä (1) – Täysin samaa mieltä (5).

Taulukko 3.1

	Ruokapalvelu 1 & 7		Ruokapalvelu 2		Ruokapalvelu 3		Ruokapalvelu 4		Ruokapalvelu 5		Ruokapalvelu 6		Ruokapalvelu 7		
	Yläaste ja lukio Sairaala		Ammatti- ja aikuisopisto		Opiskelijaravintola		Henkilöstö-ravintola		Ala-aste, ylä-aste ja lukio		Lukio ja ammattioppilaitos		Sairaala		
	Kikherne-aprikoosipata		Kukkakaalikikhernecurry		Palak tofu		Nyhtökaura-stroganoff		Linssimuhennos kookosmaidolla		Seitan-kebabsortilla		Nyhtökaurapunajuurivuoka		
	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo yht.
Maku	3,76	87	3,24	42	3,41	46	2,74	19	3,58	55	3,97	111	3,48	50	3,62
Täyttyvyys	3,80	87	3,52	42	4,04	46	3,19	16	3,52	54	4,14	111	3,67	48	3,83
Ulkonäkö	3,52	86	3,31	42	3,41	46	2,56	18	2,85	52	3,89	111	3,26	50	3,43
Lounaiden syöjät yhteensä		89		44		51		19		57		113		51	

Asteikko 1 - 5: 1: Välttävä; 2: Tyydyttävä; 3: Hyvä; 4: Kiitettävä; 5: Erinomainen

Taulukko 3.2

	Ruokapalvelu 1		Ruokapalvelu 7	
	Yläaste ja lukio		Sairaala	
	Kikherne-aprikoosipata		Kikherne-aprikoosipata	
	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä	Keskiarvo/ominaisuus	Arvioijien lukumäärä
Maku	3,92	52	3,51	35
Täyttyvyys	3,98	52	3,54	35
Ulkonäkö	3,65	51	3,34	35
Lounaiden syöjät yhteensä		53		36

Taulukossa 4 nähdään, että lähes puolet vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämän ”En kiinnitä huomiota ruokien ilmastovaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni” kanssa. Noin 30 prosenttia oli väittämän kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Kasvisruoan valitsemisen osalta vastaajista lähes 60 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän ”Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi” kanssa. Noin 25 prosenttia vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin tai täysin eri mieltä. Vastauksista ilmenee siis kiinnostus kasvisruoan valintaan. Näiden tulosten valossa ruokapalveluiden kannattaa panostaa hyvään, houkuttelevaan ja monipuoliseen kasvisruoan tarjontaan, sillä kasvisruoasta ollaan laajasti kiinnostuneita. Väittämän ”Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa” tulosten perusteella noin puolet vastaajista pitää ravintolassaan tarjotusta kasvisruoasta, sillä he ovat väittämän kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Väittämän kanssa täysin tai jokseenkin eri mieltä on hiukan yli 20 prosenttia.

Asiakkaiden näkymykset kasvisruoan tarjonnasta avointen vastausten pohjalta

Avoimissa vastauksissa ilmastokestäviä kasvisruokia koskevissa palautteissa useat kiittelivät ruoan proteiinipitoisuutta, makua, mausteisuutta ja erilaisuutta verrattuna ruokapalvelussa säännöllisesti tarjolla oleviin kasvis- tai liharuokiin: ”Punajuuri ei kuulu lempiruokiini, mutta maistui kuitenkin varsin hyvälle. Kikhernepadan mausteet olivat erittäin hyviä.” (nainen, 36-50 vuotta, pesco-vegetaristi, punajuuri-nyhtökauravuoka ja kikherne-aprikoosipata), ”Maku oli erinomainen, parempi kuin lihavaihtoehdossa” (mies, 36-50 vuotta, sekaruokavalio, seitan-kebabtortilla), ”Vaikutti parhaalta, hiukan erikoisemmalta. Koulussa on harvemmin erikoisempia kasvisruokia.” (nainen, 20-35 vuotta, sekaruokavalio, palak tofu), ”ruoka maistui hyvältä, ja rakenne oli hyvä. kikherne toi suutuntumaa kivasti.

maistui intialaiselle ja hienostuneelle” (nainen, 10-16 vuotta, sekaruokavalio, kikherne-aprikoosipata).

Ruokavaliosta riippumatta kasvislounasvalintaa perusteltiin ympäristö- ja ilmastosyillä aktiivisesti myös vapaa-muotoisesti sitä koskevassa avoimessa kysymyksessä: ”Koska ekohommat on jees! + olen kasvispainotteinen ruokailija ympäristösyistä” (nainen, 20-35 vuotta, pesco-vegetaristi, kukkakaali-kikhernecurry), ”Valitsin tämän, koska se on uutta ja ilmastoystävällistä.” (nainen, 17-19 vuotta, sekaruokavalio, kikherne-aprikoosipata), ”Valitsen aina vegaanisen pääruoan, sekä eläinten kohteluun liittyvää etiikkaa että ilmastovaikutuksiin liittyvistä syistä” (mies, 36-50 vuotta, vegaani, palak tofu). Naiset mainitsivat ilmasto- ja ympäristösyitä hieman useammin perusteeksi ruokavalinnalleen, ja merkittävä osa näillä perusteilla valinnan tehneistä oli myös sekaruokavaliota noudattavia. Kasvisruokaa valinneiden keskuudessa vaikuttavina tekijöinä pääruokavalinnassa olivat myös maku, ulkonäkö ja houkuttelevuus. Toisinaan syyksi mainittiin myös kasvisruoan olevan paras vaihtoehto tarjolla olevista ruuista. (Ks. myös Kupsala, Irni, Apell ym. 2021.)

Pääosin eri asteisia kasvisruokavaliota noudattavat perustelivat valintaansa myös eettisyydellä, eläinten oikeuksilla ja terveellisyydellä: ”Eettisyys (eläinten kohtelu, kidutus/massamurhaaminen, egologisuus ja terveydellisyys” (mies, 36-50 vuotta, vegaani, seitan-kebabtortilla), ”Syön kasvisruokaa pääosin aina muutenkin ekologisista ja eettisistä syistä.” (nainen, 36-50 vuotta, pesco-vegetaristi, punajuuri-nyhtökauravuoka). Lähes kaksi kolmasosaa eri asteisia kasvisruokavaliota noudattavista perusteli valintaansa ruokavaliollaan: vastaaja on kasvissyöjä, ei syö lihaa tai ruoka on vegaaninen.

Avoimissa vastauksissa sekaruokailijat toivat kiinnostuksensa esiin valita kasvisruokaa ja perustelivat sitä halullaan valita kasvisruokavaihtoehtoja sekä

Taulukko 4

		Täysin eri mieltä (1)	Jokseenkin eri mieltä (2)	Ei samaa eikä eri mieltä (3)	Jokseenkin samaa mieltä (4)	Täysin samaa mieltä (5)	Vastausten keskiarvo
En kiinnitä huomiota ruokien ilmastovaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.	N	152	290	167	194	100	2,78
	%	16,8	32,1	18,5	21,5	11,1	
Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.	N	105	120	153	206	316	3,56
	%	11,7	13,3	17	22,9	35,1	
Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.	N	61	138	244	336	116	3,34
	%	6,8	15,4	27,3	37,3	13	

lihansyönnin vähäisyydellä ja uteliaisuudella: ”Näytti hyvältä ja pyrin valitsemaan kasvisvaihtoehtoja” (nainen, 17-19 vuotta, sekaruokavalio, 1-3 päivänä viikossa, kukkakaali-kikherne Curry), ”Syön kasvispainotteisesti” (mies, 20-35 vuotta, sekaruokavalio, 1-3 päivänä viikossa, linssimuhennos), ”Uteliaisuus ja muutenkin kiinnostavin vaihtoehto + yritän lisätä kasvisruoan osuutta ruokavaliossani” (nainen, 36-50 vuotta, sekaruokavalio, 4-6 päivänä viikossa, nyhtökaurastroganoff).

Aikaisemman tutkimuksen perusteella voidaan arvella, että kriittisyys kasvisruokaa kohtaan voisi johtua ruokailijoiden asenteista (ks. esim. Kaljonen, Peltola, Kettunen ym. 2018a). Toisaalta syynä voi olla myös tarjottu kasvisruoka. Mikäli syy on konkreettisesti ruoassa, olisi tärkeää, että ruokapalveluissa olisi resursseja tehdä selvitystä siitä, kuinka kasvisruokaa kehitetään ominaisuuksiltaan myös sekasyöjille aidoksi vaihtoehdoksi.

Avoimien vastausten perusteella voidaan päätellä, että lihaa sisältävän pääruoan valintaan vaikutti merkittävässä määrin muun muassa maku ja ajatus, että se oli parempi ja täyttävämpi vaihtoehto. Muutama vastaaja kertoi valinneensa liharuoan, sillä he eivät pitäneet jostakin kasvisruoassa käytetystä raaka-aineesta, esimerkiksi pavuista. Kyselyn vastauksista erottui myös joukkoja, jotka kokivat tarpeelliseksi puolustaa lihavaihtoehtoa, korostaa kasvisruokavastaisuuttaan, ja jotka kokivat kasvisruoan edistämisen kielteiseksi ilmiöksi joukkoruokailussa. Pienellä osalla vastaajista valinta perustui rutiniin, jossa otetaan linjaston alkuun sijoitettu ruoka, toisaalta jotkut vastaajista mainitsivat valitsemansa liharuoan ainoana vaihtoehtona. He eivät syystä tai toisesta ole pitäneet kasvisruokavaihtoehtoa lainkaan vaihtoehtona itselleen.

Osassa sekaruokavaliota noudattaneiden vastauksia kasvisruoka on mielletty salaatin kaltaiseksi vähäenergiseksi ruoaksi, jota ei pidetä proteiinipitoisena, ravinteikkaana ja täyttävänä. Vastauksissa ilmenevät stereotyyppiset käsitykset kasvisruoasta, jossa kasvisruoka määritellään samaksi kuin vihanneiden ja hedelmien kategoria näkemättä sitä, että kasvisruoka koostuu vihanneiden ja hedelmien lisäksi myös energia- ja proteiinipitoisista viljoista

ja kasviproteiineista. Vihanneksista ja hedelmistä ruokailija saa mineraaleja, vitamiineja ja kuituja, kun taas palkoviljat, pähkinät ja muut proteiininlähteet takaavat energiansaantia.

Kiinnostavasti lähes neljäsosa vegaanivastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä ”lounasravintolasani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa”-väittämän kanssa. Tämä voi johtua siitä, että vegaanisista ruoista on saattanut puuttua riittävä määrä proteiinia tai ruoat ovat jääneet makumaailmaltaan vaikeiksi. On esimerkiksi mahdollista, että tarjottaessa sekä lakto-ovovegetaarista että vegaanista ruokaa, on vegaanisessa versiossa tiputettu pois makua antaneet lehmänmaitotuotteet ja kananmuna, eikä makua ole yritetty luoda muilla tuotteilla.

Myös jotkut hankkeen reseptikalla valmistetut ruoat saivat kielteistä palautetta, mistä valtaosa koski ulkonäköä: ”Kasvisruoka näytti pahalta, mutta oli hyvää.” (nainen, 10-16 vuotta, sekaruokavalio, linssimuhennos kookosmaidolla). Hankkeen resepteille tuli palautetta tuli myös liian vähäisestä mausteiden käytöstä, vaikka toisaalta juuri mausteisuus oli tekijä, joista monet antoivat myös myönteistä palautetta: ”Maut ovat tasapainossa. Vähän kaipaisin potkua, chiliä tai korianteria yms.” (nainen, 36-50 vuotta, sekaruokavalio, kikherne-aprikoosipata), ”Melko hyvä, ehkä olisi voinut olla voimakkaammin maustettu.” (nainen, 36-50 vuotta, sekaruokavalio, palak tofu). Näytti siltä, että enemmän mausteiden käyttöä toivottiin etenkin palak tofun ja kukkakaali-kikherne Curryn kohdalla. Vastaajilla on odotuksia tällä tavoin nimettyjen ruokien mausteisuudesta, ja näin he toivovat vastaavaa mausteiden käyttöä myös lounasravintolassaan. Asiakkaan kokemukset ja näkemykset päivän ilmastokestävästä kasvisruoasta näyttivät osassa vastauksia vaikuttavan ylipäätään kasvisruokia koskevaan palautteeseen: jos asiakas ei esimerkiksi ollut tyytyväinen kyseisen päivän ruoan ulkonäköön, hän saattoi palautteessaan korostaa, että kasvisruokien ulkonäköön pitää panostaa. Toisaalta vaikutusta on voinut tapahtua toisinkin päin: jos vastaaja on mieltänyt kaikkien kasvisruokien ulkonäön syystä tai toisesta huonoksi, se saattoi myös vaikuttaa ilmastokestävän kasvisruoan ulkonäköarvioon.

Vegaanien antamissa avoimissa vastauksissa on runsaasti ideoita kasvisruoan kehittämiseksi: ”Kannattaa kyllä olla tarkkana, kasvisruoasta ilmeisesti melko helposti tulee ylikypsää” (nainen, 20-35 vuotta, vegaani, kukkakaali-kikhernecurry), ”On tärkeää, että maku on hyvä, ruoka ei ole kuivaa (falafelit sun muut) ja proteiinia on tarpeeksi (esim. tarpeeksi tofupaloja tms.) Joskus olisi hauskaa jos perunamuusikin olisi vegaanista! (jos sitä on, siinä on aina maitoa)” (muu, 20-35 vuotta, vegaani, palak tofu), ”Suositaan kotimaisia viljoja riisin sijaan (kaura, ohra). Kertakäyttömuovin vähentäminen (poisto) tarjoilussa. Luomun suosiminen. Suomalaisia papuja pöytään (härkäpavut). Satokausittaista ruokaa. Satokausikalenteri antaa hyvää infoa tästä. Aina vegaanista.” (mies, 20-35 vuotta, vegaani, palak tofu), ”On tärkeää, että ruoassa on paljon proteiinia! Välillä koululla tarjotaan vegaaniruokaa, jossa ei tarpeeksi proteiinia -> jää nälkä!” (nainen, 20-35 vuotta, vegaani, seitan-kebabtortilla).

Myös sekaruokavalioita noudattavat antoivat vastauksissaan kehitysehdotuksia kasvisruoalle. Ehdotuksissa nousi esiin toiveet ulkonäköön, makuun, maustamiseen ja proteiinipitoisuuteen panostamisesta: ”Keittäjien pitäisi kiinnittää huomiota kasvisruoan ulkonäölle, koska jos ruoka näyttää hyvältä, niin sitä tekee mieli syödä. Myös makuun kannattaa panostaa erittäin paljon.” (nainen, 10-16 vuotias, sekaruokavalio, jauhelihakastike ja linssimuhennos), ”maustaminen sopusointuun. kun ei tee lihastiketta, kauran ei tarvitse maistua lihalla, yrtejä... proteiinipitoisuus riittäväksi, esim paljonko asiakas ottaa nyhtökaurastiketta, verrattuna lihastikkeeseen, jotta saa lounaalla tarvittavan proteiinin.” (nainen, 51-76 vuotta, sekaruokavalio, nyhtökaurastroganoff), ”Kasvisruoissa tärkeintä on osata käyttää mausteita, ilman niitä lopputulos ei ole hyvää.” (nainen, 36-50 vuotta, sekaruokavalio, tortilla jauhelihatäytteellä). Raaka-aineiden kotimaisuus nähtiin vastauksissa itsestään selvästi positiivisena tekijänä, joka ei kaivannut erityisiä perusteluja.

Sekä sekaruokavalioita että eri asteisia kasvisruokavalioita noudattavista toistakymmentä vastaajaa toivoi, että kasvisruoat olisivat vegaanisia, ja myös muita ateriakokonaisuuden osia olisi tarjolla kas-

viperäisenä: ”Jos ruokala olisi vegaanipainotteinen, siten että ruoka olisi myös hyvää ja ravitsevaa, useampi tekisi vegaanisen valinnan.” (nainen, 20-35 vuotta, sekaruokavalio, palak tofu) ”Voisiko tehdä suoraan kaikille vegaaniruokaa?” (nainen, 20-35 vuotta, lakto-ovovegetaristi, papu-kikhernesalaatti) ”Kasvimaitoa olisi kiva saada tarjolle. Kasvisruoat toivoisin kokonaan vegaanisina. Muistakaa loistava SEITAN, josta saa paljon ihania ruokia. Kastikkeetkin saisivat olla vegaanisia.” (nainen, 36-50 vuotta, pesco-vegetaristi, punajuuri-nyhtökauravuoka ja kikherne-aprikoosipata).

Kyselytutkimus herätti myös ruokapalveluiden asiakkaisissa pohdintaa liittyen lounaissa käytettyjen raaka-aineiden alkuperään. Opiskelijaravintolassa (ruokapalvelu 3) ruoassa käytetty soijatuote, tofu, aiheutti närkästystä, sillä useammalla asiakkaalla oli mielikuva, että soija ei ole ilmastokestävä raaka-aine. Toisen asteen oppilaitoksessa (ruokapalvelu 6) monet oppilaat kertoivat välttelevänsä soijatuotteita ja suosivansa kotimaisia kasviproteiinin lähteitä, kuten hernerouhetta. Ruokavalintoja ilmastokestävyyden perusteella tehdessä on kuitenkin hyvä muistaa, että kasvipiperäiset raaka-aineet, soija mukaan lukien, ovat ilmastokestävämpiä kuin lihatuotteet, ja raaka-aineiden hiilijalanjäljestä kuljetuksen osuus on pieni (Poore ja Nemecek 2018; Sandström 2018, 40)

Mahdollisuus vastata asiakaskyselyyn lounasruokailun yhteydessä yleisesti herätti ruokapalveluiden asiakkaisissa kiinnostusta. Vastauksista voidaan päätellä, että ruokavalinnat koetaan tärkeinä ja niistä halutaan kertoa tilaisuuden tullen. Erityisesti myönteisesti kasvisruokaa kohtaan suhtautuneet olivat eri ruokapalveluissa kiinnostuneita vastaamaan kyselyyn, mikä näkyi tuloksissa. Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikalla valmistetut ruoat saivat asiakaskunnalta paljon myönteistä palautetta. Ruokien ulkonäköä, makua ja täyttyvyyttä pidettiin pääosin hyvänä, lisäksi ruokien proteiinipitoisuus ja erilaisuus verrattuna säännöllisesti oleviin ruokiin sai kiitosta.

6. Ruokapalveluiden henkilökunnan näkökulmia testatusta reseptiikasta

Pirjo Apell, Kuura Irni ja Lilli Munch

6.1. Henkilökunnan kyselyn suunnittelu ja toteutus

Reseptiikan kehityksen alkuvaiheessa hankkeessa mietimme, että on erittäin tärkeää saada ruokapalveluiden henkilökunnalta yksityiskohtaista tietoa siitä, toimivatko kehitetyt reseptit hyvin valmistettaessa lounaita joukkoruokailuun. Toivoimme, että saamme tietoa myös siitä, miten reseptejä voisi kehittää paremmiksi. Tieto reseptien toimivuudesta oli erittäin tärkeää, koska oletimme, että ruokapalvelut eri puolilla Suomea ottaisivat kehitystyön päätteeksi julkaistuja reseptejä innokkaammin käyttöön, jos reseptit vaikuttaisivat tutustuttaessa kokonaisuudessaan toimivilta tai ruokapalvelut ovat kuulleet muilta alan toimijoilta reseptien olevan hyviä. Tavoitteena ei siis ollut kerätä ruokapalveluja koskevaa yleistettävää tietoa, vaan nimenomaan lisätietoa hankkeessa tapahtuvan reseptiikan kehityksen tueksi.

Kun reseptien testaajiksi ilmoittautui syksyllä 2018 useita erilaisia ruokapalveluita monilta paikkakunnilta, uskoimme, että hankkeessa olleiden resurssien puitteissa paras keino saada tietoa reseptien toimivuudesta ja kehitystarpeista oli kerätä palautetta ruokapalveluiden henkilökunnalta jokaisesta reseptistä erikseen kyselylomakkeen avulla. Olimme erityisen kiinnostuneita hankkeessa kehitettyjen reseptien soveltuvuudesta ruokapalveluiden käyttöön seuraavilta osin: valmistusohjeet, annoskoot, raaka-aineet, ainessuhteet sekä maku ja ulkonäkö. Lisäksi mietimme, millä tavoin hankkeessa kehitettyjä reseptejä kannattaisi muuttaa, jotta ne soveltuisivat ruokapalveluiden käyttöön yhä paremmin.

Vastausten saamiseksi pohdittuihin teemoihin reseptiikan kehittäjä luonnosteli ruokapalveluiden henkilökunnalle suunnatun kyselylomakkeen (Liite 8: Kyselylomake reseptiikan testauksesta ammatti-keittäille), jota hankkeen tutkijat ja reseptiikan kehi-

tyksen koordinaattori kommentoivat. Kommenttien pohjalta lisättiin monivalintavaihtoehtoja sekä kysymysten sisältöä hiottiin käsittelemään vain yhtä aihepiiriä kerrallaan. Lomakkeeseen vastaamisen nopeuttamiseksi useisiin kysymyksiin annettiin ”rasti ruutuun” -vastausvaihtoehto, sillä tiedostimme, että monissa reseptiikan testaamiseen osallistuneissa ruokapalveluissa ei välttämättä ollut mahdollista käyttää paljon aikaa palautteen antamiseen.

Ajatuksena oli saada vastauksia, joiden pohjalta hankkeella olisi reseptiikan testauksen jälkeen mahdollisimman hyvä ymmärrys reseptien kehitystarpeista. Lomakkeessa kysyttiin yksityiskohtaisesti myös siitä, muokkasiko ruokapalveluiden henkilökunta reseptejä ja jos reseptejä muokattiin, niin millaisia muutoksia tehtiin ja mitkä olivat syyt muokkaamiselle.

Tiettyjen ominaisuuksien osalta reseptien suunnitteluvaiheessa oli haastavaa varmuudella tietää, olivatko reseptit sellaisia, että ne soveltuvat ruokapalveluihin. Esimerkiksi useimpien tukkujen valikoimat eivät ole nähtävillä muille kuin tukkujen asiakkaille, mistä johtuen reseptiikan kehittäjällä ei ollut ennen kyselyn toteuttamista täyttä varmuutta siitä, mitä tuotteita tukuista saa ja olisivatko reseptien kaikki ainekset saatavilla. Tukkujen valikoimat myös vaihtelevat alueittain. Reseptiikan kehittäjälle oli tärkeää myös tietää, mitä tukkuja ruokapalvelut käyttävät, jotta hän pystyi kartoittamaan, saako resepteissä käytettyjä raaka-aineita kaikista yleisimmistä tukuista (kysymykset 6, 7 ja 8). Näin voitiin varmistaa, että reseptipankissa julkaistavien reseptien ainekset olisivat mahdollisimman hyvin saatavilla.

Myös raaka-aineiden pakkauskovalikoimat tukuissa vaihtelevat suuresti esimerkiksi kasvipohjaisten maitotuotteita korvaavien tuotteiden osalta, mistä johtuen halusimme kartoittaa, olivatko oikean kokoiset pakkaukset saatavilla ruokapalveluille eri

tukuissa (kysymykset 9 ja 10). Mahdollisesta raaka-aineiden korvaamisesta myös muotoiltiin kysymyksiä, jotta saimme lisätietoa siitä, millä tavoin ruokapalvelut ratkovat tilanteita, joissa raaka-aineita täytyy tai halutaan korvata (kysymykset 11, 12 ja 13). Myös ainessuhteiden noudattamisesta haluttiin kysyä saadaksemme tietää, toteutuivatko reseptit suunnittelun kaltaisina (kysymykset 14 ja 15). Ainessuhteet vaikuttavat paitsi makuun, myös ravintoarvoihin.

Hanke halusi olla varma, että reseptien valmistusohjeet ovat selkeitä, sillä hektisessä ammattikeittiötyössä ei ole aikaa jäädä pohtimaan, miten annettuja ohjeita pitäisi tulkita. Asiaa päätettiin kysyä lomakkeessa antamalla kolme vaihtoehtoa: ”Ohje oli ymmärrettävä”, ”Ohje oli pääosin ymmärrettävä” ja ”Ohje oli vaikeaselkoinen” sekä avoin vastaus-tila (kysymykset 16 ja 17). Toisaalta, jotta reseptit todella päätyvät käyttöön, niin resepti on oltava toteutettavissa keittiöstä löytyvällä laitteistolla. Myös tätä päätettiin kysyä antamalla valmiiksi muotoillut vaihtoehdot sekä mahdollisuus täydentää vastausta vapaamuotoisesti (kysymykset 18 ja 19). Kysymyksiä valmistusohjeen noudattamisesta pidimme tärkeänä, jotta saatiin lisätietoa siitä, olivatko reseptissä annetut ohjeet kypsennysajasta ja -tavasta sellaiset, jotka vastasivat ruokapalveluiden toimintamalleja (kysymys 20 ja 21). Oikein arvioitu annoskoko ja -määrä lisää reseptin käytettävyyttä, mistä johtuen myös siitä muotoiltiin kaksi kysymystä (kysymykset 22 ja 23).

Vastaajia pyydettiin myös kuvailemaan vapaamuotoisesti makua ja ulkonäköä, sillä uskottiin, että jos myös ruokaa valmistavat pitävät näistä tekijöistä, niin reseptiä todennäköisemmin käytetään jatkossakin (kysymys 24). Ajattelimme, että tieto hankkeen reseptiikalla tehdyn ruoan menekistä antaisi osviittaa siitä, oliko ruoka asiakkaiden mielestä houkuttelevaa. Niinpä menekin suhteen annettiin monivalintavaihtoehdot (kysymys 25), ja pyydettiin tarkentamaan tietoa avoimissa kysymyksissä (kysymykset 26 ja 27). Loppuun haluttiin lisätä kysymyspari, jossa tiedusteltiin, olisiko keittiö valmis ottamaan kyseisen reseptin vakituiseen käyttöön, sillä viime kädessä tästä kysyminen antoi kokonaiskuvan siitä, kuinka käyttökelpoinen resepti oli (kysymykset 28 ja 29).

Henkilötietojen osalta tulimme hankkeessa tulokseen, että lomakkeen täyttäjän nimeä emme tarvitse, mutta ammattinimike on tärkeä. Näin vastauksia käsiteltäessä voidaan arvioida, mitkä asiat reseptiikan testaamisessa ovat erityisesti vastaajan alaan kuuluvaa (kysymys 2). Lisäksi yhteistyökeittien nimeä kysyttiin, jotta saatiin tietää, millaiselle asiakaskunnalle reseptillä valmistettua ruokaa oli tarjottu (kysymys 1). Tieto asiakaskunnasta auttoi myös hahmottamaan ruoan menekkiä ja reseptin käyttökelpoisuutta koskevia vastauksia (kysymykset 25, 26, 27, 28 ja 29). Aineistoa käsiteltiin siten, että vastaajien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa ilman tarkkaa tietoa vastaajan työnantajasta.

Kysymysten viimeistelyn jälkeen lomakkeesta toimitettiin sekä paperinen että sähköinen versio. Paperisen version taittoi hankkeen tutkimusavustajana siinä vaiheessa toiminut henkilö ja sähköisen version toteutti reseptiikan kehityksen koordinaattori yliopiston tarjoamalla E-lomake -verkkotyökalulla.

Syksyn 2018 aikana yhteistyöruokapalveluiden kanssa sovittiin, että reseptiikan testaus alkaisi aikaisintaan tammikuussa 2019. Kaikki kolmekymmentä reseptiikan kehittäjän suunnittelemaa ja esitestamaa pääruokareseptiä annettiin joulukuussa 2018 ruokapalveluille. Jokainen resepteistä annettiin vähintään kahteen ruokapalveluun testattavaksi. Yhteistyökumppaneille lähetettiin sähköposti, jossa oli testattavat reseptit ja Yhteistyöravintoloiden aloituspaketti reseptiikan testaukseen -tiedosto, missä oli ohjeistus reseptien testaamiseen ja kyselylomakkeen täyttämiseen (Liite 1). Aloituspaketissa oli myös tietoa ruoan ilmastokestävyyteen vaikuttavista tekijöistä sekä vegaaniruokavalion ravitsemuksellisesta puolesta. Ohjeistuksessa reseptien testaamisesta neuvottiin, että ruokapalvelut käyttäisivät niitä raaka-aineita, joita reseptiin oli kirjattu, mutta mikäli muutoksia raaka-aineiden osalta tehtäisiin, niistä kerrottaisiin lomakkeen kautta. Ohjeistuksessa kerrottiin valmistusohjeen olevan viitteellinen, ja toivottiin, että ruokapalvelut kertovat kyselylomakkeessa, jos valmistusohjetta muutettiin.

Aloituspaketin liitteenä toimitettiin myös tiedosto kyselylomakkeen paperisesta versiosta, jotta ruoka-

palvelut saivat tutustua siihen hyvissä ajoin ennen reseptiikan testausta. Aloituspaketissa ruokapalveluita informoitiin mahdollisuudesta valita, täyttävätkö he kyselylomakkeet sähköisesti vai paperisina. Paperisten kyselylomakkeiden osalta tarjottiin mahdollisuutta ottaa ne postitettuna kirjekuoressa palautuskuoren kera tai tulostaa lomakkeet paikan päällä ruokapalveluiden toimipisteissä. Niille ruokapalveluille, jotka olivat valinneet hankkeen tulostamat paperiset lomakkeet, toimitettiin kyselylomakkeet postitse tammikuun lopussa samalla, kun asiakaskyselyyn liittyvät asiakasviestintämateriaalit lähetettiin.

Tammikuun puolivälissä 2019 kaikille ruokapalveluille toimitettiin sähköpostitse tulostettava versio lomakkeesta, informointikirje ja tietosuojailmoitus (Liitteet 8 ja 9) riippumatta siitä, minkä kyselylomakkeen täyttötavan he olivat valinneet aloituspaketin tietojen perusteella. Viestissä oli linkki sähköiseen lomakkeeseen, jonka kautta myös pääsi tutustumaan kyselyn tietosuojailmoitukseen. Myös hankkeen nettisivuilla julkaistiin kyselyn tietosuojailmoitus.

6.2. Henkilökuntakyselyn tulokset: ilmastoestävän kasvisruoan lupaava tulevaisuus

Saadut palautelomakkeet ja reseptien testausmäärät

Reseptiikan testauksen yhteydessä tammikuun lopusta huhtikuun loppuun 2019 ruokapalvelut täyttivät joko paperiset tai sähköiset kyselylomakkeet toimipisteissään omatoimisesti. Paperisia kyselylomakkeita täyttäneet ruokapalvelut postittivat vastauksensa hankkeelle maaliskuu-toukokuu 2019

välisenä aikana. Sähköisistä lomakkeista hanke sai ensimmäiset tammikuun lopussa ja viimeiset maaliskuun puolivälissä. Hankkeen reseptiikan kehittäjä syötti paperiset lomakkeet sähköiseen muotoon samalla e-lomakkeella, jonka linkki oli myös annettu ruokapalveluille. Aineistoa tarkasteltiin Excel-taulukossa, jonka avulla sitä myös analysoitiin.

Ruokapalveluille annettiin testattavaksi yhteensä 89 reseptiä (**Taulukko 5**), sillä jokainen resepteistä annettiin vähintään kahteen ruokapalveluun. **Kaikki kahdeksan ruokapalvelua antoivat reseptikohtaisia palautteita kyselylomakkeella.** Yhteensä 72 reseptistä saatiin palaute. Kolme ruokapalvelua toimitti kaikista heille annetuista resepteistä palautteet (ruokapalvelut 1, 4 ja 8). Palautteista paperilomakkeita oli 40 kappaletta ja sähköisiä lomakkeita oli 34 kappaletta. Kahdessa palautetuista lomakkeista arvioitiin pääruoan lisukeita. Osa ruokapalveluista testasi samaa reseptiä useamman kerran ja antoivat eri testauskerroista oman palautteensa. Lisäksi kaksi ruokapalvelua lähetti postitse lomakkeiden kanssa samassa kuoressa tulostetut reseptit, joihin oli kirjattu heidän omat muokkauksensa. Myös tästä kyselystä raportoidessamme käytämme niitä nimiä, joita resepteillä oli testausvaiheessa (ks. liitteestä 7 nimien vastaavuudet julkaistun reseptipankin resepteihin).

Taulukossa 5 kerrotaan, missä ruokapalvelut suorittivat reseptien testausta. **Ruokapalvelut testasivat reseptejä sekä toimipisteissään että myös keskuskeittiöissään.** Osassa ruokapalveluista ei ollut keskuskeittiötä, vaan useampi ketjun toimipiste testasi reseptejä (ruokapalvelut 4, 6 ja

Taulukko 5

	Ruokapalvelu 1	Ruokapalvelu 2	Ruokapalvelu 3	Ruokapalvelu 4	Ruokapalvelu 5	Ruokapalvelu 6	Ruokapalvelu 7	Ruokapalvelu 8	Kaikki ruokapalvelut
	Uusimaa	Pirkanmaa	Uusimaa	Varsinais-Suomi	Uusimaa	Keski-Suomi	Uusimaa	Lappi	
Reseptien testauksen paikka	Toimipisteen keittiö	Toimipisteen keittiö	Toimipisteen keittiö	11 toimipisteen keittiöt	Keskuskeittiö ja toimipisteiden keittiöt	Kahdeksan toimipisteen keittiöt	Kahden toimipisteen keittiöt	Keskuskeittiö ja toimipisteiden keittiöt	
Reseptejä annettu testattavaksi (kpl)	4	30	7	12	13	10	7	6	89
Eri resepteistä saatu palaute (kpl)*	4	20	4	12	9	8	3	6	30
Reseptien testaus, annosmäärä	50	20–350	250–400	25–200	20–100	50–100	15–990	20–525	15–990

*Kahdestakymmenestä reseptistä saatiin kahdelta, kolmelta tai neljältä ruokapalvelulta palautetta.

7). Ruokapalvelu 1 on kunnallisen ruokapalvelun yksittäinen toimipiste. Ruokapalvelu 2 on pieni toimija, jolla on ylipäättään vain kaksi toimipistettä. Ruokapalvelu 3 on suuren, useilla paikkakunnilla toimivan ruokapalveluketjun yksittäinen toimipiste. Näissä kolmessa ruokapalveluissa reseptien testaus on tehty aina samassa toimipisteessä. Ruokapalvelut 5 ja 8 testasivat reseptejä sekä keskuskeittiössään että toimipisteidensä keittiöissä.

Kaikista 30 reseptistä saatiin vähintään yksi palaute. Kahdestakymmenestä reseptistä saatiin vähintään kaksi palautetta eri ruokapalveluista. Kymmenestä reseptistä saatiin joko yksi palaute tai kaksi palautetta, jotka olivat samasta ruokapalvelusta. Viidestä reseptistä saatiin eri ruokapalveluista neljä palautetta. Nämä reseptit olivat Savutofukiusaus, Mausteinen linssimuhennos kookosmaidolla, Palak tofu, Nyhtökaurastroganoff ja Meksikolainen papukeitto. Kaikista kolmestakymmenestä resepteistä saatu palaute oli riittävää reseptin toimivuuden varmistamiseksi tai kehityskohteiden löytämiseksi.

Reseptien testausmäärät vaihtelivat viidestätoista jopa lähes tuhanteen annokseen. Yleisin testausmäärä oli 40 ja 250 annoksen välillä. Hankkeellemme oli erittäin hyödyllistä saada palautetta resepteistä myös suurien testausmäärien osalta. Näiden palautteiden avulla voitiin varmistua, että reseptit toimivat myös suuria annosmääriä valmistettaessa.

Ruokapalveluiden henkilökunnan palaute Ilmasto-kestävä kasvisruoka -reseptiikasta

Ruokapalveluiden henkilökunnan palaute oli pääsääntöisesti myönteistä, mutta reseptiikan testauksen aikana vastaan oli tullut myös joitakin haasteita. Tässä alaluvussa kerrotaan, kuinka reseptit palautteen perusteella soveltuivat ruokapalveluiden käyttöön. Ensin käsitellään raaka-aineiden saatavuutta sekä pakkauskojoja. Sitten käsitellään valmistusohjeiden selkeyttä, jonka jälkeen tutustutaan menekkiä sekä makua ja ulkonäköä koskeviin vastauksiin. Lopuksi tarkastellaan, kuinka ruokapalvelut muokkasivat reseptejä sekä halusivatko ne käyttää reseptejä jatkossa.

Kysymyksiin 7 ja 8 annettujen **vastausten mukaan resepteissä käytetyt raaka-aineet olivat hyvin saatavissa.** Vastauksista 89 prosenttiin (66 vastauksen) mukaan raaka-aineet löytyivät ravintoloiden käyttämistä tukuista. 11 prosenttiin (8 vastauksen) mukaan raaka-aineiden saatavuudessa oli ongelmia. Tiettyjen säilykepapujen ja pakastevihannesten sekä härkäpapuruheen, soijajuoman, soijajugurtin ja nyhtökauran saatavuudessa oli ongelmia, mistä johtuen 26 prosentilla (19 vastausta) reseptin testauskerroista ruokapalvelut korvasivat raaka-aineita jollain toisella raaka-aineella. Useimmiten korvattiin reseptissä ollut papu toisella papuvalmisteella tai pakastetuotteita kypsillä tuotteilla tai säilykkeillä. Palautteen perusteella jatkokehitysvaiheessa osassa resepteistä vaihdettiin huonosti saatavilla olleita raaka-aineita paremmin saatavilla oleviin raaka-aineisiin.

84 prosentissa (62 vastausta) vastauksista kysymyksiin 9 ja 10 kerrottiin, että **tuotteet olivat pääsääntöisesti saatavilla tukuista oikean kokoisissa pakkauksissa.** 16 prosenttiin (12 vastausta) mukaan tuotteet eivät olleet saatavilla sopivan kokoisissa pakkauksissa. Näitä tuotteita olivat härkäpapuruhe, soijajuoma, säilykelinssit, nyhtökaura, maa-artisokkasose, inkivääritahna ja kaurakerma. Kaurakerman liian pieni pakkaus tuli esiin neljässä lomakkeessa, joista osassa haluttiin tuoda ilmi, että yhden litran kokoinen pakkaus on myös liian pieni. Kyselyn perusteella eniten ongelmia saatavuudessa ja sopivan kokoisissa pakkauksissa oli kasvipohjaisten kermaa ja maitoa korvaavien tuotteiden sekä nyhtökauran kohdalla.

Muutamat resepteissä käytettävistä raaka-aineista on pienehköjen yritysten tuotteita, joiden mahdollisuudet investoida tuotannossaan sekä kuluttaja- että yrityspuolelle ovat vielä reseptiikan testauskellällä olleet rajallisemmat kuin suuremmilla yrityksillä. Reseptiikan suunnitteluvaiheessa hankkeemme ei tullut huomioineeksi, että nämä yritykset eivät välttämättä pysty koko ajan tuottamaan ravintolakäyttöön soveltuvia pakkauskojoja, mistä johtuen tukkujen valikoimissa voi vaihtelevasti olla tuotteista sekä kuluttaja- että ravintolakäyttöön tarkoitettuja pakkauskojoja. Toisaalta tuotannossa saattaa olla vain yksi

suurempi pakkauskoko, mutta se saattaa silti olla liian pieni ammattikeittiöissä käytettäväksi.

Sopiva koko ammattikeittiössä riippuu tuotteesta, esimerkiksi kaurakermojen kohdalla kolmesta kymmeneen litraa voi olla sopivampi pakkauskoko kuin yhden litran pakkaus, proteiinivalmisteissa esimerkiksi viisi kiloa voi olla parempi kuin enemmän illallisravintoloihin sopivat kahden tai puolen toista kilon pakkaukset. Kasvisraaka-aineiden saatavuuden ja pakkauskokojen vaihtelu tukuista voi tuoda epävarmuutta reseptiikan käyttöönottoon, ja siksi on olemassa riski, ettei reseptejä uskalleta nostaa säännölliseen kiertoon ruokalistoilta. Tästä johtuen päätimme, että julkaistussa reseptipankissa annetaan vinkkejä raaka-aineiden korvaamiseen. Toisaalta reseptiikan testausvaiheen jälkeen kasvisruokailun suosio on ollut yhä kasvavaa, ja tänä aikana tukkujen valikoimat ovat parantuneet entisestään. Pienempien yritysten tuotanto on kasvanut ja suuremmat yritykset ovat ryhtyneet tuottamaan kasvavissa määrin kasviperäisiä tuotteita. Pakkauskokoihin liittyvä haaste lienee siis tulevaisuudessa verrattain helposti korjattavissa. On huomioitava, että ammattikeittiöille sopivat pakkauskoot ovatkin yksi keskeisiä kasvispohjaisen ruoan laajemman käytön mahdollistavia tekijöitä.

Monivalintavastauksissa kysymykseen 16 jopa 99 prosentin (73 vastausta) mukaan **resepteihin kirjattut valmistusohjeet koettiin selkeiksi**. Vain yhdessä lomakkeessa kerrottiin valmistusohjeen

olleen epäselvä. 96 prosentissa (71 vastausta) kerrottiin, että **reseptit sopivat pääosin keittiöiden laitteistoon sekä tuotantotapaan** (kysymykset 18 ja 19). Jotta uudet reseptit pääsevät käyttöön, on tärkeää, että valmistusohje on helppolukuinen ja ruoan valmistaminen keittiöstä löytyvillä laitteilla on mutkatonta. Valmistusohjeen yksiselitteisyys tukee sitä, että reseptillä valmistetusta ruoasta tulee tarkoituksenmukaista.

Eri kysymyksiin annettujen vastausten perusteella **reseptejä testanneet ruokapalvelut tekivät jonkin verran muutoksia niin raaka-aineiden, ainessuhteiden kuin valmistusohjeen osalta**. Vastausten perusteella 26 prosenttia (19 vastausta) muutti valmistusohjetta tai raaka-aineita ja 14 prosenttia (10 vastausta) vastanneista muutti ainessuhteita. Yleisin raaka-ainemuutos oli pakastetun peruna-sipulisekoituksen korvaaminen kypsällä vakuumiperunalla ja sipulikuutioilla. Yleisin syy raaka-aineiden muuttamiseen oli alkuperäisen raaka-aineen puuttuminen tukun valikoimasta. Yleisin syy ainessuhteiden muokkaamiseen oli nesteen sekä kastikkeita paksuntavan suuruksen määrän kokeminen liian vähäiseksi. Nesteen ja suuruksen väärä määrä resepteissä johtui ruokapalveluille tarkoitetun reseptiikan erityistarpeista. Ruoan pitkä lämpösäilytys vaati suurta nestepitoisuutta, ja palautteen perusteella tämä pystyttiin huomioimaan reseptien jatkokehityksessä ja myös kampanjan viestinnässä entistä paremmin.

→ Ilmastokestävä kasvisruoka
-reseptiikassa on käytetty myös suosittuja kasviproteiinivalmisteita, kuten härkistä. Annoshinta on kuitenkin pidetty alhaisena täydentämällä resepteihin myös muita proteiiniinlähteitä, esimerkiksi papuja. Kuvassa Härkistä ja mustapapuja BBQ.



Kuva: Lilli Munch

RUOKAPALVELUIDEN HENKILÖKUNNAN PALAUTTEITA MAUSTA JA ULKONÄÖSTÄ

**"Kasvisten tuoma väri
luo houkuttelevuutta.
Maistuva resepti."**

- reseptistä Mustapapuja ja härkistä BBQ, palveluvastaava, keski-suomalaisen kaupungin koulutuskuntayhtymän ruokapalvelu

**"Murekkeessa oli hyvä koostumus,
ulkonäkö ja maku. Tämä ohje jatkuu."**

- reseptistä Papumureke, kokki, pirkanmaalaisen ammattiopiston ruokapalvelu

**"Hyvännäköinen ja rakenteinen kastike.
Lisäkkeenä oli couscous, joka sopi myös
hyvin."**

- reseptistä Chili con papu, ravintolapäällikkö, pirkanmaalaisen ammattiopiston ruokapalvelu

**"Vastaa raaka-aineiden mukaista
ulkonäköä, on hyvä. Maku on oikein hyvä ja
täyteläinen."**

- reseptistä Kikherneitä Tikka Masala, kokki, uusimaalaisessa korkeakoulussa toimiva ruokapalvelu

**"Ruoan koostumus oli hyvä,
ja maku oli hyvä. Ulkonäkö
oli myös hyvä."**

- reseptistä Punajuuri-nyhtökauravuoka, keittiömestari, Uudellamaalla sairaaloissa toimiva ruokapalvelu

Kysymyksessä 24 pyydettiin vapaamuotoisesti arvioimaan reseptillä valmistetun ruoan makua ja ulkonäköä. Noin **45 prosenttia (33 vastausta)** avoimista vastauksista oli pelkästään myönteistä palautetta. Näissä vastauksissa sekä makua että ulkonäköä pidettiin hyvinä. Noin kolmasosassa (25 vastausta) vastauksista oli palautetta, jossa vastaaja antoi kehitysehdotuksia tai piti toista tekijää hyvänä, toisen vaatiessa vielä kehittämistä. Vastauksissa esimerkiksi keuhuttiin makua, mutta myös pohdittiin, kuinka ruoan ulkonäköä voisi parantaa. Alle kymmenen prosenttia (7 vastausta) tähän kysymykseen saaduista vastauksista oli negatiivista palautetta. Useissa näistä palautteista todettiin reseptissä käytetyn mausteiden tai nesteiden määrän liian vähäiseksi. Tyhjiä vastauksia oli 12 prosenttia (9 kappaletta).

79 prosentin (58 vastausta kysymykseen 25) mukaan **reseptiikalla valmistetun ruoan menekki arvioitiin tavanomaiseksi**. 5 prosentin (4 vastausta) mukaan menekki oli suurta, ja 15 prosentin (11 vastausta) mukaan vähäistä. Tämän kysymyksen vastausten tulkitsemisessa haasteena on, että emme tiedä, mihin vastaajat menekkiä vertaavat – suhteuttavatko he hankkeen reseptiikalla valmistetun ruoan menekkiä muihin saman päivän pääruokiin, lounasruoan menekkiin ylipäänsä, kasvisruoan tavanomaiseen menekkiin vai kenties johonkin muuhun? Huomasimme jälkeinpäin, että kysymyksessä olisi ollut tärkeää olla ohjeistus siitä, mihin reseptillä valmistetun ruoan menekkiä toivotaan verrattavan. Toisaalta kysymyksen moniselitteisyys mahdollisti ruokapalvelujen tekemät vertailut tavalla, joka oli heille mielekästä, ja avoimiin kysymyksiin saatiin asiaa selkeyttäviä vastauksia.

Avointen vastausten ansiosta (kysymykset 26 ja 27) voidaan nostaa esiin joitakin menekkiin vaikuttaneita tekijöitä niiden reseptien osalta, joiden perusteella valmistetun lounaan menekki oli vähäistä. Yksi ruokapalvelu kertoi menekin vähäisyyden johtuneen heidän toteuttamastaan Vegaanihaasteviikosta, jolloin tarjolla oli ainoastaan vegaanisia lounasruokavaihtoehtoja. Vastaaja arveli, että perinteisesti sekaruokaa valinneiden

ennakkoluulot kasvisruokaa kohtaan näkyivät siten, että kampanjaviikolla otettiin pienempiä annoksia myös Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikalla valmistettuja ruokia. Vastausten perusteella tämä ruokapalvelu vertaili lounasruoan keskimääräistä päivittäistä kokonaismenekkiä kyseisen päivän menekkiin. Yhdessä lomakkeessa arvioitiin perjantain olevan päivänä sellainen, jolloin kasvisruokaa menee vähemmän. Tässä vastauksessa vertailu taas tapahtui eri viikonpäivien kasvisruokamenekkien välillä.

Vastauksista voitiin siis päätellä, että suurimmaksi osaksi hankkeen reseptiikalla valmistetun ilmastokestävän kasvisruoan menekki oli keittiöiden näkökulmasta tavanomaista. Vaikka ruokahävikkiä ei pystytäkään tämän kyselyn perusteella arvioimaan täsmällisesti koska siitä ei suoraan kysytty, menekin näkökulmasta ruokaa ei juurikaan jäänyt ottamatta tavallista enempää. Vain muutamassa palautteessa mainittiin, että tehtyä ruokaa jäi yli. Jos ruokahävikki olisi ollut suurta jatkuvasti eri resepteillä ruokaa valmistettaessa, niin ruokapalvelut olisivat mahdollisesti kertoneet siitä hana-kammin kysyttäessä reseptin toimivuudesta tai annoskoosta- ja määrästä. Menekki sekä reseptikohtaiset että loppukyselyn palautteet saattaisivat viitata siihen, että ilmastokestävään kasvisruokaan siirtyminen ei tämän hankkeen tuottamilla resepteillä merkitsisi ruokahävikin lisääntymistä. Tämä

huolimatta siitä, että hankkeen tutkimuksessa kävivät ilmi myös kasvisruokaa kohtaan tunnetut ennakkoluulot osassa kyseisten ruokapalveluiden asiakaskuntaa (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Tavanomaisen sijaan suurta menekkiä raportoitiin erityisesti yläasteen ja lukion toimipisteestä, jossa maistui seitankebabtortilla ja ”oppilailta ja henkilökunnalta tuli vain positiivista palautetta” (seitankebabtortilla, kokki, pienehkön uusimaalaisen kunnan ruokapalvelu), sekä uusimaalaisen korkeakoulun opiskelijaravintolasta, jossa suurta menekkiä näyttivät palak tofu ja kukkakaali-kikhernecurry.

Reseptin käyttökelpoisuutta koskeviin kysymyksiin (kysymykset 28 ja 29) annetut vastaukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä. **Lähes 90 prosentissa vastauksista (66 vastausta) keittiö oli valmis ottamaan reseptin käyttöön jatkossa.** Syitä reseptien käyttökelpoisuuteen olivat muun muassa hyvä maku, houkutteleva ulkonäkö, reseptin toimivuus, sopiva hinta, asiakkaiden positiivinen palaute, vaihtelu sekä valmistustavan helppous. Positiivinen asiakaspalaute mainittiin syyksi kuudessa lomakkeessa.

Vain kymmenen prosenttia (8 vastausta) vastasi kysymykseen ”Olisitteko valmiita käyttämään kyseistä reseptiä myös tulevaisuudessa?” kieltävästi. Kahdessa lomakkeessa syyksi hylkäämiseen mainittiin ruoan ei-toivottu maku tai ulkonäkö.

→ Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikka ammentaa vaikutteita myös paikallisesta ruokakulttuuristamme. Nyhtökaurastroganoffin makumaailmassa on varmasti monelle paljon tuttua.



Kuva: Lilli Munch

Kahdessa lomakkeessa syyksi taas mainittiin jonkin reseptissä käytetyn raaka-aineen soveltumattomuus kyseiseen ruokapalveluun. Esimerkiksi yksi ruokapalveluista halusi suosia kotimaisia tuotteita, eikä siitä syystä ollut valmis ottamaan kookosmaitoa sisältävää reseptiä käyttöön. Vain yhdessä lomakkeessa reseptin toimimattomuus oli perusteluna sen hylkäämiseen. Kolmessa lomakkeessa hylkäämisperustetta ei mainittu.

Henkilökunnan kyselyn vastauksista hanke sai arvokkaita vinkkejä, joiden pohjalta reseptejä muokattiin toimivammiksi ja asiakaskunnalle mieluisammiksi. Saimme tietoa siitä, mitkä ja minkä tyyppiset reseptit olivat ruokapalveluiden henkilökunnan mielestä hyviä niin maun, ulkonäön kuin tuotantotavan osalta. Niistä resepteistä, joissa ruokapalvelut olivat havainneet muokkautarpeita, reseptiikan kehittäjä arvioi ehdotukset, jatkokehitti reseptejä ja testasi ne vielä kertaalleen. Jatkokehitysvaiheessa resepteistä muun muassa vaihdettiin raaka-aineita paremmin saatavilla oleviin, lisättiin nestettä lämpösäilytyksen mahdollistamiseksi, tarkistettiin annoskokoja menekin arvioimisen tukemiseksi, vähennettiin resepteissä käytettyjen raaka-aineiden määrää ja karsittiin valmistusvaiheita ruoanvalmistuksen helpottamiseksi sekä ruokien nimiä lyhennettiin ruokalistojen rajallisten merkkimäärien vuoksi. Hyvin suuresta osasta resepteistä saatiin riittävä määrä vastauksia reseptien jatkokehittämiseksi, mutta muutamasta reseptistä kyselylomakkeilla saatu tieto jäi vajavaiseksi. Näiden reseptien jatkokehitystä tuki se, että kehitysprosessissa huomioitiin jatkuvasti myös muista resepteistä saatu palaute.

Olimme ilahtuneita siitä, että kyselylomakkeen perusteella hankkeessa kehitetyt reseptit soveltuivat ruokapalveluiden käyttöön varsin hyvin. Valmistusohjeet olivat selkeitä ja yksinkertaisia. Raaka-aineet olivat pääsääntöisesti saatavilla tukuista, ja saatavilla olleet pakkauskoot soveltuivat arjen tarpeisiin yleisesti ottaen hyvin. Vaikka emme hakeneet kyselyllä yleistettävää tietoa, vastaukset antavat joitakin viitteitä siitä, mitä asioita kannattaisi jatkossa huomioida, kun pyritään edistämään ilmastokestävään kasvisruokaan siirtymistä

ruokapalveluissa. Esimerkiksi ruokateollisuuden tulisi jatkossa huomioida ruokapalvelujen pakkauskokotarpeet. Koska valtaosa resepteistä arvioitiin sekä maun että ulkonäön perusteella mieluisiksi ja kokonaisuudessaan niin hyviksi, että niitä haluttiin käyttää jatkossa, **palautekysely kaiken kaikkiaan antoi valoisaa ja lupaavan kuvan ilmastokestävien kasvisruokareseptien käytettävyydestä erilaisissa ruokapalveluissa.**

HENKILÖKUNNAN KERTOMIA SYITÄ KÄYTTÄÄ RESEPTIÄ MYÖS JATKOSSA

"Meille sopiva ruoka."

- reseptistä Palak tofu, kokki, uusimaalaisessa korkeakoulussa toimiva ruokapalvelu

"Ruoan maku, ulkonäkö ja raaka-aineet olivat hyviä. Hyvä kokonaisuus."

-reseptistä Nyhtökaurastroganoff, palveluvastaava, keskisuomalaisen kaupungin koulutuskuntayhtymän ruokapalvelu

"Resepti toimi ja oli tykätty asiakkaiden keskuudessa. Tämä oli hyvä tällöisenään."

-reseptistä Maa-artisokka-alkopapukeitto, kokki, Uudellamaalla sairaaloissa toimiva ruokapalvelu

"Vahvat mausteet tuovat vaihtelua kasvisruokiin!"

- reseptistä Linssi-masalakeitto, kokki, pienehkön uusimaalaisen kunnan ruokapalvelu

7. Reseptiikan testaamisen ja yhteistyön palautekysely ruokapalveluille

Pirjo Apell ja Kuura Irni

7.1. Palautekyselyn suunnittelu ja toteutus

Reseptiikan testauksen lopuksi hanke toteutti vielä kolmannen kyselyn testausprosessiin liittyen. Erityisesti meitä kiinnosti saada yhteistyöruokapalveluiden henkilökunnalta yleistä palautetta yhteistyöstä hankkeen kanssa, vinkkejä reseptien jatkokehitykseen ja reseptit julkaisevan kampanjan toteutukseen. Loppukyselyssä annoimme reseptiikan testaukseen osallistuneille asiantuntijoille ja keittiötyöntekijöille sekä esihenkilöille tilaisuuden kertoa kokemuksiaan reseptiikan testaamisesta, antaa yleistä palautetta testattavien reseptien soveltuvuudesta heidän ravintolansa tarpeisiin sekä kertoa näkemyksiään ilmastokestävien kasvisruokien lisäämisen mahdollisuuksista ja haasteista ruokapalveluissa (Liite 10: Yhteistyöravintoloiden henkilökunnalle suunnattu loppukysely Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeeseen osallistumisesta).

Lomakkeen laatimisessa pohjana käytettiin reseptiikan testauksen kyselylomakkeesta saatuja vastauksia. Niiden pohjalta mietittiin, mitä reseptiikan kehityksessä ja kampanjan suunnittelussa hyödyllistä informaatiota vielä tarvitaan. Reseptiikan kehittäjä muotoili ensimmäisen luonnoksen kysymyksistä, joiden työstämistä jatkettiin yhdessä reseptiikan testauksen koordinaattorin kanssa. Kysymysten ja saatekirjeen viimeistelyvaiheessa myös yksi hankkeen tutkijoista kommentoi tekstejä. Tässä kyselyssä halusimme antaa yhteistyöruokapalveluille tilaa kertoa vapaamuotoisesti vastauksensa esitettyihin kysymyksiin, mistä johtuen kaikki lomakkeen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Tiesimme, että kyselyyn tulee vastauksia korkeintaan kymmenkunta, mistä johtuen tilastollisia analyysejä ei voisi aineistosta kuitenkaan tehdä. Uskoimme, että vapaamuotoiset vastaukset antavat myös sellaisia tietoja reseptiikan testauksesta ja yhteistyöstä, mitä emme olisi saaneet, jos vastauksia olisi pyydetty esimerkiksi monivalintana.

Lomakkeessa pyydettiin kertaamaan toimipisteet, joissa ruokapalvelut reseptejä testasivat (kysymys 3). Keväällä 2019 reseptiikan testauksen aikana useat yhteistyöruokapalvelut kertoivat testanneensa reseptejä myös muissa toimipisteissään kuin niissä, jotka ne olivat ilmoittaneet loppuvuodesta 2018. Tieto toimipisteistä kiinnosti hankettamme, sillä sen perusteella pystyimme hiukan paremmin arvioimaan, kuinka laajalle reseptit olivat levinneet jo testausvaiheessa.

Reseptiikan jatkokehitystarpeiden selvittämiseksi olimme kiinnostuneita siitä, mitkä resepteistä soveltuivat ruokapalvelujen tarpeisiin erityisen hyvin ja mitkä asiat vaikuttivat soveltuvuuteen (kysymys 4). Tämän kysymyksen vastausten perusteella reseptiikan kehittäjä toivoi saavansa lisätietoa siitä, mitkä tekijät olivat sellaisia, joita reseptiikan testaukseen osallistuneet ruokapalvelut pitivät arvossa, ja erosivatko nämä tekijät toisistaan eri ruokapalveluiden välillä. Toisaalta olimme kiinnostuneita siitä, olivatko nämä samat reseptit myös niitä, joita ruokapalvelut aikoivat ottaa mukaan tuleville ruokalistoilleen (kysymys 5). Kysymyksen muotoilua miettiessä halusimme tarjota mahdollisuuden perustella, miksi juuri ne reseptit olivat sellaisia, joita listoille haluttiin ottaa, sillä siten oletimme saavamme tietoa tärkeimmistä tekijöistä, joiden perusteella ruokia valitaan kiertäville ruokalistoilte. Toisaalta tämän kysymyksen vastauksista toivoimme saavamme vahvistuksen sille, olivatko ruokapalvelut todella ottaneet ne reseptit ruokalistoilleen, jotka he reseptikohtaisissa palautelomakkeissa olivat maininneet aikovansa ottaa.

Lomakkeessa myös pyydettiin kuvailemaan reseptien testaamisen vaikutuksia keittiön arkeen (kysymys 6). Olimme suunnitelleet reseptiikan testauksen siten, että se oli mahdollista toteuttaa hyvinkin vähän aikaa käyttäen. Tiedostimme kuitenkin, että monet ruokapalvelut saattavat esitestata reseptejä omissa keittiöissään vielä ennen kuin tekevät isompaa määrää asiakaskunnalleen. 6 sekä myös 7 ja 8

kysymyksen avulla ajattelimme saavamme tietoa siitä, oliko näin tapahtunut, ja jos oli, niin kuinka paljon se oli vienyt aikaa.

Myös reseptien jatkokehitystä silmällä pitäen laadimme kysymykset reseptiikan testaamisen haasteista (kysymys 7) ja kokemuksista liittyen ruoan valmistamiseen resepteillä (kysymys 8). Näihin kysymyksiin annettavilla vastauksilla uskoimme löytävämme vielä joitakin tekijöitä, joiden avulla reseptiikkaa voisi vielä viilata paremmaksi.

Tuolloin vielä suunnitteluvaiheessa olleen Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan viestintämateriaalien toteuttamisen tueksi pyysimme vastaajia arvioimaan ruokapalveluille toimitettujen asiakasviestintämateriaalien toimivuutta (kysymykset 9 ja 10). Toisaalta palaute yhteistyöstä hankkeen kanssa ja mahdolliset vinkit hankkeessa toteutettavaan kampanjaan liittyen kiinnostivat (kysymykset 11 ja 12), sillä ajattelimme, että vastauksista voisi olla hyötyä suunniteltaessa kampanjaa ja sen aikana tehtävää yhteistyötä.

Henkilötiedoille emme nähneet tässäkään kyselyssä tarvetta, mutta tiedot ammatista ja toimipisteestä olivat tärkeitä (kysymykset 1 ja 2). Tietojen avulla loppukyselyn vastaukset oli mahdollista yhdistää reseptikohtaisessa kyselytutkimuksessa ja asiakaskyselytutkimuksessa annettuihin vastauksiin. Tiedot ammatista ja toimipisteestä auttoivat myös muiden loppukyselyn vastausten tulkitsemisessä.

Loppukyselyyn pyydettiin vastauksia ainoastaan sähköisesti. Reseptiikan kehityksen koordinaattori toimitti lomakkeen E-lomake -verkkotyökalulla. Linkki lomakkeeseen lähetettiin kaikille kahdeksalle yhteistyöruokapalvelulle testausprosessin päätyttyä huhtikuun puolivälissä 2019. Sähköpostissa ohjeistimme, että ruokapalvelut voivat itse valita, kuka tai ketkä kyselyyn vastaavat. Tärkeintä oli kuitenkin, että vastaaja oli ollut mukana toteuttamassa reseptiikan testausta. Pyysimme, että ruokapalvelut vastaavat kyselyyn kahden viikon kuluessa, mutta lomaketta pidettiin auki kesään asti. Sähköisessä lomakkeessa oli linkki tietosuojailmoitukseen, joka myös julkaistiin hankkeen nettisivuilla. Tietosuojailmoitus (Liite 11) lähetettiin myös liitteenä sähköpostissa, jossa oli linkki kyselylomakkeeseen.

7.2. Palautteet: reseptiikan testaus ja yhteistyön sujuvuus

Hanke sai loppukyselyyn kahdeksan vastausta seitsemästä ruokapalvelusta aikavälillä 18.4.-28.5.2019. Lomakkeen täyttäminen yhdessä useamman henkilön kanssa olisi ollut mahdollista, mutta tietävästi jokaisesta ruokapalvelusta vastaukset antoi kuitenkin vain yksi henkilö. Lomakkeen täyttäjien ammattinimikkeitä olivat kokki, keittiömestari, alue-esimies, ravintolapääällikkö, ravitsemusasiantuntija ja palveluohjaaja. Myös tämän kyselyn tulosten raportoinnissa käytetään reseptien niitä nimiä, joita resepteistä käytettiin testausvaiheessa (vrt. liite 7: Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptien nimet testausvaiheessa ja julkaistussa reseptipankissa).

Vastanneista kuusi ruokapalvelua seitsemästä kertoivat, että he olivat jo ottaneet testatut reseptit käyttöönsä tai aikoivat varmasti ottaa (kysymys 5). Yksi ruokapalvelu ei osannut palautekyselyn aikaan vielä sanoa reseptien käyttöönnotosta. Ruokapalvelut kertoivat tekevänsä pieniä muutoksia resepteihin soveltaakseen ne omiin valmistustapoihinsa. Tieto siitä, että ruokapalvelut olivat ottaneet reseptit niin hyvin omakseen, että halusivat niitä näin laaja-alaisesti käyttää myös jatkossa, antoi hankkeen reseptiikan kehityksen asiantuntijaryhmälle yhä lisää uskoa siihen, että reseptit todella olivat hyviä, ja ne todella toimivat ruokapalveluissa toivotulla tavalla.

Syiksi testattujen reseptien toimivuuteen ja soveltuvuuteen mainittiin kysymyksen 4 vastauksissa sopiva hinta, ravitsemuksellinen laatu, maku sekä valmistustavan helppous ja nopeus. Palautelomakkeen täyttäneet työntekijät eri ruokapalveluissa antoivat siis myönteistä palautetta juuri niistä asioista, joita oli asetettu lähtökohdiksi reseptiikan kehitykselle syksyllä 2018. Tavoitteina olivat ilmastokestävyys lisäksi, että reseptien piti olla ruokapalveluille toimivia, ravitsemuksellisesti täysipainoisia, maultaan hyviä ja houkuttelevia sekä hinnaltaan sopivia. Hankkeen kannalta voidaan nähdä merkittävänä onnistumisena, että juuri näistä tekijöistä reseptit saivat myös myönteistä palautetta. Reseptejä, jotka nostettiin esiin toimivina ja ruokapalveluille erityisen hyvin soveltuvina, olivat Meksikolainen papukeitto, Linssimuhennos kookosmaidolla, Rosmariinilla maus-

tettu linssi-perunavuoka, Chili con papu, Härkäpapu-makaronilaatikko, Härkistä ja mustapapuja bbq, Kikherneitä tikka masala, Nyhtökaurastroganoff, Punajuuri-nyhtökauravuoka, Kikherne-aprikoosipata, Härkäpapu-bolognaise, Härkäpapu-pastavuoka ja Papu-maapähkinä-inkiväärikastike.

Reseptiikan testaus koettiin kyselyn mukaan pääosin sujuvaksi (vastaukset kysymykseen 6). Suurin osa vastaajista koki, ettei uusien reseptien testaaminen vienyt juuri ollenkaan ylimääräistä aikaa. Yksi vastaajista sanoi testauksen olleen melko aikaa vievää, sillä resepteissä oli lukuisia raaka-aineita, ja niiden punnitseminen vei aikaa. Kolme ruokapalvelua oli suorittanut resepteistä esitestauksen, ennen kuin ne valmistettiin asiakkaille. Annettujen vastausten mukaan reseptien testaus vei aikaa muutamista tunteista kolmeen kymmeneen tuntiin, riippuen siitä, esitestisivatko ruokapalvelut omissa toimipisteissään reseptejä ennen asiakaskunnalle tarjoamista. Näissä avoimissa vastauksissa kysymykseen 6 useampi vastaaja kertoi, että reseptiikan testaus ei juurikaan vienyt aikaa siksi, että reseptien toimivuuteen pystyi luottamaan.

Kysymyksessä 7 pyysimme kertomaan, liittyikö reseptiikan testaukseen jonkinlaisia haasteita. **Neljän vastauksen mukaan reseptien testaukseen ei liittynyt mitään erityisiä haasteita, ja kokit olivat kaikissa ruokapalveluissa kokeneet reseptien testauksen olevan helppoa** (vastaukset kysymykseen 8). Yksi vastaajista kertoi kysymyksen 7 vastauksessaan haasteeksi muutosten kirjaamisen reseptien testauksen yhteydessä. Muita mainittuja haasteita olivat sopivien pakkauskokojen puute sekä liian vähäinen nesteen määrä resepteissä. Kyseisessä ruokapalvelussa ruokaa kuljetetaan moniin toimipisteisiin, ja ruoat joutuvat olemaan lämpölaatikossa pitkään. Siksi nestettä tarvitaan tavallista enemmän. Reseptiikan kehittäjä myös tarkisti nesteen määrää resepteistä jatkokehitysvaiheessa sekä tämän että reseptikohtaisen palautteen perusteella. Jälleen tieto siitä, että pakkauskoot eivät ole vastanneet tarpeita kertoo tuotantorakenteellisista haasteista kasviperäisten tuotteiden käyttöönotossa, sillä vastaavia tuotteita on kuluttajille hyvin saatavilla eri kokoisissa kaupoissa ympäri Suomen. Tämä toistuva palaute otettiin myöhemmin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan viestinnässä huomioon siten, että asiasta kerrottiin

ruokapalvelualan tapahtumissa pidetyissä esityksissä. Toiveena on, että kampanjan kautta palaute tavoittaisi paremmin myös kasviperäisten tuotteiden valmistajat, ja antaisi heille luottamusta siihen, että ammattikeittiöissä on näille tuotteille jatkuva kysyntää.

Kysymysten 9 ja 10 vastauksissa **yhteistyöruokapalvelut kertoivat hankkeen toimittamien viestintämateriaalien olleen pääosin toimivia**. Niiden sisältämää informaatiota luonnehdittiin laadukkaaksi ja asiakasystävälliseksi. Kaksi ruokapalvelua toivoi, että julisteet olisivat olleet visuaalisesti asiakasystävällisempiä. Palautteessaan he kertoivat, että julisteiden koko sekä niissä oleva teksti koettiin liian pieniksi. Yhdessä lomakkeessa tuli esiin, että asiakasviestintämateriaalit olisi toivottu toimitettavan aikaisemmin, jotta ne olisivat olleet asiakkaille hyvissä ajoin etukäteen näkyvillä. Kyseinen ruokapalvelu oli aloittanut reseptien testaamisen ensimmäisenä jo tammikuun lopussa, ja hankkeemme suunnitelma toimittaa viestintämateriaalit tammikuun puolivälissä ei pitänyt, vaan ne toimitettiin ruokapalveluille kuun lopussa. Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjamateriaaleja suunniteltaessa myös palaute visuaalisista kehityskohteista otettiin huomioon, ja julisteista tehtiin kokoa suurempia (A2) kuin mitä ne olivat reseptiikan testausvaiheessa olleet (A3). Myös tekstin määrää julisteissa vähennettiin ja fonttikokoa suurennettiin.

Palautteessaan yhteistyöstä kysymyksissä 11 ja 12 eri ruokapalvelut antoivat oivia vinkkejä, joiden perusteella hanke pystyi kehittämään kampanjasuunnitelmiaan palvelemaan yhä paremmin reseptiikkaa käyttöön ottavien ruokapalveluiden tarpeita. Yksi ruokapalveluista toivoi, että resepteille olisi ollut jo testausvaiheessa ruotsin- ja englanninkieliset nimet, jotta ne olisi saatu hankkeen tarkoitamilla nimillä ruokalistoilta. Ruokapalvelu toivoi myös resepteistä hyviä kuvia, jotta voi verrata, vastaako toteutus suunniteltua. Lisäksi ruokapalvelu toi esiin, että heidän viestinnässään on vaikea käyttää Ilmastokestävä kasvisruoka -nimeä, sillä se on liian pitkä ruokalistoihin, eikä sen erikseen merkitseminen ole realistista. Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptipankissa julkaistiin reseptien nimet suomen lisäksi ruotsiksi ja englanniksi, ja reseptipankissa on lisäksi ruoista hyvät kuvat. Ilmastokestävä kasvis-

RUOKAPALVELUIDEN HENKILÖKUNNAN PALAUTETTA RESEPTIEN TOIMIVUUDESTA JA SOVELTUVUUDESTA

**"Punajuuri-nyhtökauravuoka ja Kikherne-
aprikoosipata sopivat molemmat
hyvin henkilöstöravintoloidemme
lounasvaihtoehtoiksi.**

**Makumaailmat, ravitsemus,
käytetyt raaka-aineet,
tuotannon sujuvuus, hinta,
kaikki näissä kohtaa hyvin."**

ravitsemusasiantuntija,
Uudellamaalla sairaaloissa
toimiva ruokapalvelu

**"Linssilasagne,
Nyhtökaurastroganoff, Papu-maapähkinä-
inkiväärikastike. Reseptit toimivat
asiakaskunnalle ja ovat vegaaneja sekä
maukkaita ja yksinkertaisia valmistaa
isojakin määriä."**

palveluohjaaja,
varsinaissuomalaisen kaupungin
ruokapalveluita tuottava yhtiö

**"Padat, joissa oli
linssejä/ kikherneitä/papuja. Samankaltaisia
ruokalajeja on muutenkin jo listoilla, mutta
uudet reseptit tuovat aina lisätwistiä.
Raaka-ainekustannus on näissä tuotteissa
kohtuullinen."**

alue-esimies,
uusimaalaisen kunnan
ruokapalvelu

ruoka -kampanja tarjoaa ruokien merkitsemiseen sähköistä logoa tai uudelleen käytettävää tarraa, mikä on ruokalistoissa helpommin käytettävissä kuin pitkäkökö sanallinen kuvaus ("ilmastokestävä kasvisruoka"). Valitettavasti nämäkään vaihtoehdot eivät merkitsemisen osalta palvele kaikkia ruokapalveluiden tarpeita, koska osassa niistä ohjelmista, joilla ruokalistoja toimitetaan, ei ole mahdollisuutta sähköisen logon lisäämiseen. Tulevaisuudessa kampanjassa mietitään uusia ratkaisuja ruokien merkitsemiseksi.

Yhden ruokapalvelun antamassa vapaamuotoisessa palautteessa kysymykseen 12 toivottiin, että soijatuotteet korvattaisiin kotimaisella, pakastetuotteita olisi vähemmän ja satokaudet olisivat huomioituna paremmin. Myös reseptien sijoittelu kiertävälle ruokalistalle koettiin tässä ruokapalvelussa haasteellisenä. Kehitysideana tuli valmiiden ruokalistakokonaisuuksien koostaminen hankkeen toimesta. Halusimme tehdä resepteistä helpokäyttöisiä, ja monissa ruokapalveluissa arkea helpotetaan esimerkiksi pakastejuureksilla, mistä johtuen niitä käytetään myös hankkeessa kehitetyssä reseptiikassa. Osittain tähän yhteen palautteeseen perustuen halusimme, että Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan nettisivujen reseptivälilehdillä annetaan muun muassa vinkkejä kauempaa tuotettujen papujen korvaamiseen härkäpavulla sekä ehdotus ostaa satokauden aikaan reseptissä käytettäviä raaka-aineita tuoreina. Nettisivuilla julkaistujen reseptikuvien toivotaan helpottavan reseptien sijoittelua kiertäville ruokalistoille.

Mietimme reseptiikan kehityksen eri vaiheissa soijatuotteiden käyttöä, ja erityisesti prosessissa mukana olleen ravitsemusterapeutin kannustuksesta soijatuotteita on käytetty reseptiikassa jonkin verran. Soija on ravitsemusarvoiltaan erityisen hyvä palkokasvi, mistä saa proteiinia hyvällä aminohappokoostumuksella. Lisäksi soijasta valmistetut tuotteet ovat verrattain edullisia, mikä osaltaan puoltaa sen käyttöä tiukemman budjetin resepteissä. Kuten aiemmin totesimme, ruoka-aineiden kotimaisuutta toivottaessa on olennaista muistaa, että kuljetusten osuus ruoan ilmastopäästöistä on hyvin pieni (Poore ja Nemecek 2018), ja että ilmastovaikutusten osalta ruoan kasvi- tai eläinperäisyydellä on suurempi merkitys kuin kuljetuksilla. Lisäksi valtaosa maailman soijatuotteista käytetään eläintuotannossa rehuna, ja soijanviljelyn aiheuttamat ongelmat johtuvat-

kin ennen kaikkea eläintuotannosta eivätkä ihmisten suoraan kuluttamasta soijasta (Sandström 2018, 43; Fraanje ja Garnett 2020). Soijan käytölle kasvisruoissa ei siis ole varsinaisia ilmasto- tai muuhun kestäväyyteen liittyviä esteitä, vaan esteet liittyvät enemmänkin mielikuviin kotimaisten tuotteiden paremmuudesta sekä mahdollisesti myös ilmastokestävydestä riippumatto- maan haluun tukea lähituotantoa.

Vastauksissa kysymyksiin 11 ja 12 hankkeeseen **osalistuminen ja kasvisruokatarjonnan kehittäminen koettiin ruokapalveluissa tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Loppukyselyn mukaan reseptejä tarjottiin reseptiikan testauksen aikana keväällä 2019 kaiken kaikkiaan lähes 90 toimipisteessä.** Valitettavasti hankkeella ei ole tiedossa tarkkaa kokonaiskuvaa siitä, kuinka monella asiakkaalla yhteensä on ollut mahdollisuus valita Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikalla valmistettu ruoka. Tähän olisi tarvittu jokaisen toimipisteen täsmällinen asiakasmäärä tutkimuspäivältä, mitä meillä ei ollut käytössämme. Osassa ruokapalveluja reseptejä testasivat myös muut toimipisteet kuin mitkä ruokapalvelut olivat ilmoittaneet testausprosessiin sen alussa, mikä oli meille iloinen yllätys, koska reseptit käytännössä levisivät aluksi oletamaamme laajemmalle asiakaskunnalle. Lisäksi osa testaajista oli keskuskeittäjiä, jotka jakoivat ruoan useisiin toimipisteisiin.

Koska reseptiikkaa testattiin laajemminkin, emme tiedä täsmälleen reseptejä lopulta testanneiden toimipaikkojen määrää, näiden asiakaskuntaa ja asiakkaiden määrää sekä mitä reseptejä näissä kaikissa toimipisteissä testattiin. Näillä lisätiedoilla olisi selvinnyt, mitä eri asiakasryhmiä, kuinka monta asiakasta ja kuinka usein resepteillä valmistetut ruoat olivat asiakkaita tavoittaneet. Harkitsimme näiden tietojen keräämistä lopuksi tehtävässä palautekyselyssä, kun reseptiikan testausta koskevan reseptikohtaisen henkilöstökyselyn tuloksista kävi ilmi, että reseptejä olikin testattu useammissa toimipisteissä kuin mitä meille oli aluksi ilmoitettu. Lopulta emme kuitenkaan kysyneet tarkempia tietoja, sillä lopun palautekyselyyn vastaaminen haluttiin pitää kevyenä ja suhteellisen nopeasti tehtävänä. Jos olisimme kysyneet takautuvasti tarkat tiedot kaikista toimipisteistä, niin kyselyyn vastaaminen olisi vienyt runsaasti enemmän

aikaa kiireisiltä, oman työnsä ohessa toimivilta vastajilta. Loppukyselyvastausten perusteella on kuitenkin todennäköistä, että reseptiikkaa on testattu huomattavasti suuremmillakin annosmäärillä ja useampia kertoja kuin mitä reseptikohtaisessa kyselyssä tuli esille.

Kolmessa palautteessa hanketta haluttiin kiittää vielä erikseen tärkeästä projektista, ja yhdessä palautteessa kannustettiin luomaan painetta vastuullisemman ruokailun tuottamiseksi niin yksityisissä kuin julkisissakin ruokapalveluissa. **Annetuista palautteista huokui innostus kasvisruoan edistämistä kohtaan ja halu toimia sen puolesta.** Hankkeen reseptiikan testauksen onnistumisen kannalta oli suuri etu, että yhteistyöruokapalvelut olivat aktiivisia niin reseptikohtaisen palautteen kuin yleisemmin reseptiikan testaukseen ja yhteistyöhön liittyvän palautteen annossa. Näihin rakentaviin ja yksityiskohtaisiin palautteisiin on palattu useasti sekä reseptiikan jatkokehitysvaiheessa että kampanjan suunnittelussa – sekä tietenkin tätä raporttia kirjoitettaessa.

RUOKAPALVELUIDEN HENKILÖKUNNAN PALAUTETTA RESEPTIIKASTA JA HANKKEESEEN OSALLISTUMISESTA

"Hieno asia, että vegaaniset reseptit tulevat ilmaiseksi suurkeittiöiden käyttöön. Monet tekevät pienillä resursseilla tuotekehitystyötä, joten helpotukset siihen ovat aina tarpeen."

ravitsemusasiantuntija,
Uudellamaalla sairaaloissa
toimiva ruokapalvelu

"Todella tarpeellinen ja tärkeä projekti. Toivottavasti tulee normikäytännöksi kaikkialle."

kokki, pienehkön uusimaalaisen
kunnan ruokapalvelu

"Tämä on tärkeä hanke. Nyt vaan painetta julkisille ja yksityisille joukkoruokailun tuottajille vastuullisemman ja kestäväen ruokailun tuottamiseksi."

alue-esimies,
uusimaalaisen
kunnan ruokapalvelu

8. Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja ja reseptipankki

Pirjo Apell ja Kuura Irni

Tässä raportissa kuvatus kehitysprosessin loppu-tulos eli valmiit ilmastokestävät reseptit julkais-tiin osana Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaa syksyllä 2019 osoitteessa www.ilmastoruoka.fi. Resepti-pankin lisäksi kampanjan nettisivustolla on ilmas-tokestäviä vinkkejä salaattipöytään ja lisukevalintoi-hin, tietopaketti reseptiikalla valmistettujen ruokien ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta, terveelli-syydestä sekä ilmastokestävydestä. Nettisivuilla on myös lisätietoa Ilmastokestävä kasvisruoka -kam-panjasta, reseptiikalla valmistetuista ruoista viesti-misestä sekä ruokapalveluille kampanjoinnin tueksi tuotettujen asiakasviestintämateriaalien tilausohjeet.

Suunnitellessamme kesällä 2017 Ilmastokestävyys keittiössä-hanketta ja siihen sisältyvää kampan-jaa, mietimme keinoja, joilla reseptit saavuttaisivat mahdollisimman laajan joukon ruokapalveluita eri puolilta Suomea. Hanketta suunnitellut työ-ryhmä päätti, että reseptien kehityksen loputtua aloitetaan kampanja, jonka tavoitteena on tukea ruokapalveluita ruokakulttuurisessa muutoksessa tarjoamalla vapaasti saatavilla oleva reseptipankki. Ajattelimme, että kolmekymmentä reseptiä olisi realistista kehittää hankkeen alkupuolen aikana, ja se mahdollistaisi tarvittaessa isolle osalle ruo-kapalveluista kuuden viikon kiertävän ruokalistan toteuttamisen hankkeen kehittämällä resepteillä.

Yhteistyö erilaisten toimijoiden kanssa on ollut kampanjassa keskeisenä apuna ruokapalveluiden tavoittamisessa. Yhteistyö Ammattikeittiöosaajien, Kespron, Jamixin ja erilaisten ruokapalveluiden kanssa vahvistui reseptiikan testauksen aikana, minkä ansiosta myös tieto reseptipankista saavutti laajan joukon ruokapalvelualan toimijoita jo ennen nettisivujen julkaisemista. Sanan kiirimistä niin ruo-kapalvelualan ammattilaisten kuin ruokakulttuurin muutoksesta kiinnostuneiden tutkijoiden ja mui-den toimijoiden korviin edisti myös medianäky-vyys reseptiikan testauksen aikana. Uusimaalainen paikallislehti julkaisi jutun kunnan ruokapalvelussa

tapahtuvasta reseptiikan testauksesta. Hankkeemme puolestaan julkaisi tiedotteen reseptiikan testauk-sesta yliopiston sivuilla, ja se olikin yksi sivuston luetuimmista uutisista vuonna 2019.

Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan pääpiirteet oli suunniteltu jo ennen hankkeen rahoitushakua, ja hankelaisilta oli tullut ideoita kampanjan toteut-tamiseksi pitkin hankkeen alkupuolta niin resep-tiikan suunnitteluvaiheessa kuin reseptiikan tes-tauksenkin aikana. Näiden suunnitelmien pohjalta reseptiikan kehitystä koordinoi tutkimusavus-taja aloitti kampanjan suunnittelun jatkotyöstämi-sen reseptien ollessa jatkokehitysvaiheessa keväällä 2019, ja koordinoi niin kampanjan suunnittelua kuin toteuttamista koko loppuajan hankkeessa.

Reseptien valmistuttua kesän kynnyksellä 2019 kampanjan suunnittelu oli jo pitkällä. Nettisivujen sisältö oli pääpiirteittäin suunniteltu ja sosiaalisen median strategiaa hiottiin parhaillaan. Aloitimme kampanjan Facebookissa ja Instagramissa elo-kuussa 2019, sillä kesää vasten kampanjan aloit-taminen olisi aiheuttanut heti alkumetreillä tauon kesälomien vuoksi, ja valtaosassa ruokapalvelui-takin on kesällä hiljaisempaa. Sosiaalisen median julkaisuissa kerrottiin muun muassa tuloillaan olevasta reseptipankista, kampanjan tavoitteista sekä kampanjan toteuttavasta tutkimushankkeesta. Syksyn aikana hankkeen yhteistyökumppani Kespro julkaisi sekä haastattelun että reseptiikan kehittäjän ja kampanjakoordinaattorin kirjoitta-man lehtijutun jäsenlehdissään. Myös Elintarvike ja terveys -lehdessä julkaistiin marraskuussa 2019 kampanjakoordinaattorin kirjoittama juttu ”Ilmastokestävää kasvisruokaa ammattikeittiöi-hin”. Syksyn aikana reseptiikan kehittäjä ja kam-panjakoordinaattori esiintyivät Kespron ravin-tola-alan ammattilaisille suunnatuilla messuilla, Ammattikeittiöosaajien jäsenilleen tarjoamassa seminaarissa ja Ateria 2019 -ammattilaismessuilla. Kespron messuilla kampanjalla oli myös oma esit-

RESEPTIPANKISSA JULKAISTUT ILMASTOKESTÄVÄT KASVISRUOAT

1. Nyhtökaura-kaalilaatikko
2. Savutofukiusaus
3. Linssilasagnette
4. Linssi-perunakiusaus
5. Härkäpapu-makaronilaatikko
6. Shepherd's pie
7. Punajuuri-nyhtökauravuoka
8. Härkäpapu-pastavuoka
9. Kukkakaali-kikhernekorma
10. Linssi-bataattimuhennos
11. Nyhtökaurastroganoff
12. Kikherne-aprikoosipata
13. Tofua inkivääri-pinaattikastikkeessa
14. Kikherneitä tikka masala
15. Chili con papu
16. Papu-maapähkinäpata
17. Papu-juuresmäfé
18. Keltainen papucurry
19. Härkistä ja mustapapuja BBQ
20. Seitan-kebabtortilla
21. Valkopapu-juuressekeitto
22. Porkkana-maapähkinävoikeitto ja paahdetut auringonkukansiemenet
23. Linssi-masalakeitto
24. Mausteinen papukeitto
25. Tofu-currykeitto
26. Tomaattinen linssikeitto ja aioli
27. Pinaattipannukakku ja puolukka-omenahilloke
28. Papumureke ja kylmä savupaprikakastike
29. Seitanmureke ja metsäsienikastike
30. Härkäpapu-bolognaise ja spagetti

telypiste, jossa maistatettiin hankkeen reseptiikalla tehtyä kikherne-aprikoosipataa.

Kampanjan nettisivujen ja reseptipankin julkistuksen jälkeen marraskuussa 2019 Helsingin kaupungintalolla järjestettiin Ilmastokestävyys ruokapalveluissa -tapahtuma yhdessä Helsingin kaupungin kanssa. Tapahtuma striimattiin Facebookiin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan sivulle, jossa tapahtumavideot ovat edelleen katseltavissa. Tapahtumassa kuultiin esityksiä, joissa kartoitettiin, millaisia keinoja on vähentää ruokapalveluiden ilmastovaikutuksia, ja joissa esiteltiin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaa, reseptipankkia sekä Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa toteutettua reseptiikan kehitysprosessia. Monipuolisissa esityksissä kuultiin myös Minna Kaljosen esitys ruokapalveluiden asiakkaita keskiöön nostavasta tutkimuksesta kestävästä ruokajärjestelmän rakentamiseksi, Raigo Magerildin ja Jutta Weighin esitys pilottihankkeesta, jossa koululounaan hiilijalanjaljet visualisoitiin oppilaille, sekä Sirpa Jalovaaran esitys Helsingin kaupungin ilmastoystävällisistä toimintatavoista ruokapalveluiden arjessa.

Tapahtuman tauon aikana osallistujat saivat maistella Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan reseptillä tehtyä linssi-masalakeittoa ja valkopapu-hernelevitettä leivän kera. Tapahtuman toisessa osassa oli paneelikeskustelu, jossa pohdittiin yhdessä tutkija Minna Kaljosen, ravitsemusterapeutti Lotta Pelkosen, reseptiikan kehittäjä Lilli Munckin, Tuusulan kunnan ruokapalveluiden alue-esimiehen Heli Hakulisen ja Palvelukeskus Helsingin palvelupäällikkö Aulikki Johanssonin kanssa, minkälainen on ruokapalveluiden rooli muutoksessa kohti ilmastokestävää ruokakulttuuria. Paneelin puheenjohtajana toimi kampanjan koordinaattori Pirjo Apell. Paneelin lopuksi tapahtumassa heräsi vilkasta keskustelua myös yleisön kanssa.

Talven 2019 aikana Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptit julkaistiin myös ruokapalveluiden käyttämissä tuotannonohjausjärjestelmissä. Reseptit löytyvät hankkeen yhteistyökumppani Jamixin RUOKATUOTANTO ENTERPRISE -ohjelmasta sekä Aromin pyynnöstä myös heidän pääkäyttäjäpalvelustaan. Näiden ohjelmien avulla ruokapalvelui-

den on entistä helpompi ottaa reseptit käyttöönsä, sillä reseptit löytyvät heille tutuista järjestelmistä.

Marraskuussa 2019 kampanjakoordinaattori kävi tapaamassa ruokapalvelua, jossa kampanjan reseptiikkaa oli juuri otettu käyttöön. Lämminhenkisen päivän aikana keskustelut yhdessä asiakkaiden ja ruokapalvelun henkilöstön kanssa jälleen osoittivat, että reseptiikan kehitystyö oli onnistunut hyvin. Kevään 2020 aikana tapaamisia reseptiikkaa käyttöön ottaneiden ruokapalveluiden kanssa oli tarkoitus jatkaa, mutta maailman tilanteen muuttuessa koronaviruspandemian vuoksi ruokapalveluiden huomio kiinnitettiin enemmän toiminnan muutoksiin ja turvaamiseen kuin kasvisruoan edistämiseen pyrkivään työhön.

Myös yhteistyö kansalaisjärjestöjen ja verkostojen kanssa on kampanjan leviämisen kannalta tärkeää. Yhteistyökumppaneiksi valittiin Maan ystävät, Vegaaniliitto ja 350 Suomi, sillä näillä järjestöillä on asiantuntemusta ruoan ilmastovaikutuksista sekä kasvisruoan edistämisestä. Lisäksi tiesimme, että nämä toimijat tavoittavat laajan joukon kasvisruoan edistämisestä kiinnostuneita ihmisiä, mikä edesauttoi sitä, että sana kampanjasta kiiri myös erilaisten ruokapalveluiden asiakkaiden keskuudessa.

Hankkeen suunnitelmassa oli toteuttaa kampanja, joka hyödyntää Vegaanihaaste-kampanjassa opittuja kasvisruoan edistämisen keinoja. Vegaanihaaste on tunnettu kampanjana, jossa vegaanista ruokavaliota lähestytään ilolla, monipuolisella viestinnällä ja kuukauden vegaanisen ruokavalion kokeiluhaasteen vastaanottanutta tukien. Haasteen vastaanottaneet saavat ilmaiseksi päivittäiset uutiskirjeet, joihin sisältyy muun muassa tietopaketteja erilaisista vegaaniruoan kannalta relevanteista aihepiireistä sekä pääruoka- ja jälkiruokareseptejä joka päivälle. Lisäksi tarjotaan ilmaiseksi mahdollisuus

→ Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptiikkaa käyttöönottaaneet ruokapalvelut voivat tilata kampanjalta asiakasviestintämateriaaleja ilmaiseksi. Julisteiden ja pöytäkolmioiden avulla ruokapalvelut voivat kertoa asiakkailleen uudesta reseptiikastaan sekä kannustaa syömään kasvispainotteisemmin.

henkilökohtaiseen tuutoriin ja vertaistukiryhmään. Yksilöille suunniteltua Vegaanihaaste-kampanjaa ei voinut tietenkään täysin samanlaisena soveltaa ammattikeittiöihin. Ammattikeittiöille suunnattua Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaa päätettiin toteuttaa siten, että kannustetaan ruokapalveluita pitämään kampanjateemaisia viikkoja, joiden aikana yksi päivittäin tarjolla olevista lounasvaihtoehdoista olisi hankkeessa kehitetyllä reseptiikalla toteutettu. Yhteistyöllä Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ja Vegaanihaasteen välillä mahdollistetaan sitä, että yhä useammat ruokapalvelut tarjoavat vegaanisen vaihtoehdon, ja että Vegaanihaasteen vastaanottaneet henkilöt tietävät näistä ruokapalveluista. Tämä madaltaa jälleen niin ruokapalveluiden kuin yksilöidenkin kynnystä olla osa ruokakulttuurin muutosta.

Tammikuussa 2020 Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja rohkaisi yhdessä Vegaanihaasteen kanssa ruokapalveluiden asiakkaita haastamaan omat ruokapalvelunsa tarjoamaan Ilmastokestävää kasvisruokaa. Haaste julkaistiin Vegaanihaasteen uutiskirjeessä sekä sosiaalisessa mediassa. Myös hankkeen



Julisteen graafinen toteutus: Meri Qvist

yhteistyökumppani Maan ystävät jakoi haasteen omille seuraajilleen Facebookissa. Kampanja on muutoinkin tavoittanut hyvin näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Vegaaniseen ruokavalioon liittyvissä ryhmissä keskustellaan toistuvasti ruokapalveluiden vegaanisen ruoan tarjonnasta, ja usein myös joku keskustelijoista vinkkaa Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjasta ja kampanjan julkaisemista resepteistä.

Tammikuu 2020 oli tapahtumarikasta aikaa, sillä kampanjan koordinaattori osallistui Tieteiden yön Piiloöljy -teemailtaan, jossa tarkasteltiin mahdollisuuksia kestäväan ruoantuotantoon, ja myös Vegemessuilla Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja näkyi ja kuului. Ravintola-alan ammattilaisille suunnatussa päivässä kampanjan esittelypisteellä käytiin mielenkiintoisia keskusteluja ruokapalveluiden ammattilaisten kanssa sekä esiteltiin kampanjalta tilattavia asiakasviestintämateriaaleja. Kampanjan koordinaattori piti lyhyen esityksen sekä ammattilaispäivänä että kaikille kävijöille avoimena yleisöpäivänä.

Esiintymisten yhteydessä käydyt keskustelut eri tapahtumissa kertoivat siitä, että kiinnostus ilmastokestävää kasvisruokaa kohtaan on valtavaa, ja että toisaalta monissa ruokapalveluissa on esteitä tai arkuutta nostaa vegaaninen kasvisruoka tasavertaiseen asemaan muiden vaihtoehtojen rinnalle. Esteet saattavat johtua niin lämpölinjaston rajallisesta tilasta kuin ruokapalvelun yleisistä linjauksista, joista yksittäisillä toimipisteillä ei ole valtuuksia poiketa. Myös tuttuun käytäntöjen muuttaminen vie aikaa ja herättää kysymyksiä siitä, miten asiakkaat reagoivat muutokseen. Keskustelujen perusteella kampanjan viestinnässä on ryhdytty korostamaan keinoja, joilla voisi purkaa näitä esteitä ja on pyritty rohkaisemaan ruokapalveluita tarjoamaan vegaanista kasvisruokaa yhtä lailla kuin muitakin vaihtoehtoja.

→ Vegaanihaasteessa tammikuussa 2021 mukana olleita ruokapalveluita mainostettiin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan ja Vegaanihaasteen sosiaalisen median kanavissa kertomalla kampanjakuvien ohessa kaikki haasteen ottaneet ruokapalvelut ja niiden toimipisteet.

Koronaviruspandemia vaikutti Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaan muutenkin. Huhtikuulle 2020 suunniteltu loppuunvarattu koulutustilaisuus jouduttiin ensin siirtämään marraskuulle. Lopulta tapahtumaa ei myöskään tuolloin voitu järjestää, mistä johtuen kampanja päätti tehdä pienimuotoisen koulutusvideopakettin. Ruokapalveluille suunnatut koulutusvideot julkaistiin helmikuussa 2021, ja ne ovat nähtävillä Helsingin yliopiston UniTubessa.

Vegaanihaaste ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja haastoivat syksyn 2020 aikana ennen kaikkea korkeakoulujen ruokapalveluita ottamaan vastaan Vegaanihaasteen tammikuussa 2021. Haasteen vastaanottaneille ruokapalveluille järjestettiin webinaari marraskuussa 2020, jossa ruokapalveluiden henkilökunta pääsi tutustumaan Vegaanihaasteeseen sekä Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjaan ja kampanjan reseptipankkiin. Vegaanihaasteeseen mukaan lähteneet ruokapalvelut tarjosivat tammikuun ajan asiakkailleen vegaanisen vaihtoehdon päivittäin tasavertaisessa asemassa muiden ruokalistalla olleiden vaihtoehtojen kanssa. Ruokapalvelut myös viestivät esimerkiksi nettisivuillaan ja sosiaalisessa mediassa Vegaanihaasteeseen osallistumisesta. Vegaanihaaste ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja puolestaan viesti ruokapalveluista omissa sosiaalisen median kanavissaan.



Kuva: Vegaanihaaste

sekä Vegaanihaasteen nettisivuilla. Ruokapalveluita osallistui Vegaanihaasteeseen Helsingistä, Turusta, Jyväskylästä, Tampereelta, Seinäjoelta, Porista, Oulusta ja Raumalta.

Koronan seurauksena myös yhteistyö ruokapalveluiden kanssa on ollut löyhempää kuin ennen pandemiaa. Kriisinkin keskellä useat ruokapalvelut ovat ottaneet reseptiikkaa yhä kasvavissa määrin käyttöön, mutta kommunikaatio kampanjan ja ruokapalveluiden saatikka niiden asiakkaiden välillä on jäänyt vähäiseksi. Tuusulan kunnan ruokapalvelut kehittivät Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan resepteistä kylmävalmistusversiot, joita viimeisteltiin valmistusohjeiden osalta vuoden 2020 aikana. Kylmävalmistusreseptit julkaistiin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan nettisivujen reseptipankissa lokakuussa 2021. Kylmävalmistusreseptien ansiosta yhä useammalla ruokapalvelulla on jälleen pienempi kynnys siirtyä tarjoamaan toimipisteisään ilmastokestävää kasvisruokaa.

Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja näkyy ja kuuluu sosiaalisessa mediassa. Koskivatpa julkai-

sut sitten Facebookin vegaaniryhmissä esitettyjä pohdintoja paikkakuntien julkisten ruokapalveluiden tarjoamista vegaanisista vaihtoehtoista tai yliopiston opiskelijaravintolan lounaiden mainostamista Instagramissa, Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja on mainittuna. Elokuussa 2021 Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjalla on **Facebook-sivullaan** noin 450 tykkääjää ja **Instagramissa** on yli 550 seuraajaa.

Syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana kampanjassa tehty hiljainen työ saa näkyvämmän muodon myös syksyllä 2021 tämän raportin julkaisemisen muodossa. Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan osuus Helsingin yliopiston Ilmastokestävyys keittiossa – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -tutkimushankkeessa päättyy tämän raportin julkaisemiseen, minkä jälkeen hanke jatkaa kampanjan yhteistyökumppanina. Kampanja siirtyy jatkamaan toimintaansa Vegaanihaasteen ja Maan ystävät ry:n alaisuuteen. Ajankohtaisiin kuulumisiin kampanjan tiimoilta voi tutustua kampanjan nettisivuilla osoitteessa www.ilmastoruoka.fi sekä Facebookissa ja Instagramissa olevilla kampanjan profilisivuilla.

→ Vegaanihaasteen vastaanottaneet ruokapalvelut hyödynsivät Ilmastokestävä kasvisruoka-reseptipankkia. Kuvassa Kukkakaali-kikhernekorma.



Kuva: Lilli Munch

9. Mitä opimme? Vinkkejä ilmastokestävän kasvisruoan kehittämiseen ja siitä viestimiseen

Kuura Irni ja Pirjo Apell

Tässä alaluvussa pohdimme, mitä opimme reseptiikan kehittämisestä ja Ilmastokestävä kasvisruoka-kampanjasta, jotta siitä voi olla hyötyä myös muille, jotka harkitsevat reseptiikan kehittämistä ja vastaavanlaista kampanjointia ilmastokestävän kasvisruoan edistämisen puolesta.

9.1. Reseptiikan kehitysprosessi

Reseptiikan kehitysprosessissa meitä auttoivat melko selkeät lähtötiedot siitä, millä ehdoilla reseptejä kannattaa toteuttaa. Meillä oli hankkeessa laajalle yleisölle sopivan ja maistuvan reseptiikan kehittäminen. Nähdäksemme ilmastokestävän kasvisruoan yleistymiseksi tämä on aivan keskeistä. Olennaista on huomion kiinnittäminen ruoan makuun, ulkonäköön ja ravintoarvoihin, esimerkiksi riittävään proteiinipitoisuuteen. Liha- ja lehmänmaitoruokien valmistamiseen tottuneelle ruokapalvelujen henkilöstölle ei välttämättä ole tuttua, kuinka täysin kasviperäisestä ruoasta tehdään maukasta, ja mitä vaihtoehtoja on ruoan ravintoarvojen varmistamiseen. Juuri näissä asioissa halusimme tukea ruokapalvelujen työtä.

Sekä reseptiikan kehittäjän ammattiosaaminen että kehitystä koordinoineen henkilön työntekijäkokeemus ruokapalvelusta olivat hankkeelle hyödyksi. Tiesimme tämän kokemuksen ansiosta välttää sudenkuoppia kuten liian monimutkaisia tai hintavia reseptejä tai sellaisten – paljon prosessointia vaativien – raaka-aineiden käyttämistä, mitkä eivät sovi ruokapalvelujen työskentelytapaan. Lisäksi joidenkin tuotteiden hinta tai saatavuus saattaa vaihdella tukussa merkittävästikin vuodenaikojen mukaan. Tässä hankkeessa suunniteltiin reseptiikkaa kuuden viikon kierron mukaisesti, niin että sitä voi käyttää vuoden ympäri. Reseptiikassamme satokausiajattelu näkyy siten, että olemme käyttäneet resepteissä raaka-aineita, jotka ovat joko

pakasteina tai tuoreina edullisia vuoden ympäri, ja reseptipankissa muistutamme myös mahdollisuudesta käyttää tuoretta raaka-ainetta. Jatkossa ja suuremmilla resursseilla voisi myös suunnitella erillistä reseptiikkaa eri vuodenaikoihin, satokausien mukaisesti.

Reseptiikan suunnittelussa oli hyötyä myös siitä, että meillä oli moniammatillinen tiimi, johon kuului myös ravitsemusterapeutti ja hiilijalanjälkiä laskenut ympäristötieteilijä. Näin resepteistä pystyi valmistamaan ilmastokestäviä ja samaan aikaan ravitsevia. Tapaamiset reseptiikan suunnittelun alussa ja aikana Ammattikeittiöosaajat ry:n kanssa olivat myös arvokkaita. Saimme heiltä paitsi vinkkejä reseptiikan suunnittelussa huomioonotettavista asioista, myös kontakteja ruokapalveluihin.

Reseptiikan kehittämisessä mielestämme toimi erittäin hyvin kolmivaiheinen prosessi, johon kuului reseptien esitestaus niiden kehittäjän toimesta, reseptien testaus eri ruokapalveluissa ja testaamiseen liittyvät kyselytutkimukset, sekä jatkokehitys ennen reseptien julkaisua reseptipankissa. Testaus ja jatkokehitys oli tärkeää myös sen varmistamiseksi, että ruokapalvelujen ehdottamat ja tarvitsemat muutokset reseptiikkaan – esimerkiksi jonkin ainesosan vaihto, koska sitä ei ollut tukussa saatavilla sopivan kokoisessa pakkauksessa – voitiin toteuttaa ilman annosten ravintoarvojen kärsimistä. Lisäksi oli hyvä, että reseptejä testanneet ruokapalvelut olivat hyvin erilaisia keskenään. Tämän ansiosta saimme kyselytutkimuksilla palautetta erilaisten asiakaskuntien suhtautumisesta resepteihin ja kuulumme asiakkaiden kokemuksia muun muassa ruoan mausta, ulkonäöstä ja täytävyydestä. Saimme myös palautetta reseptiikan toimivuudesta eri tyyppisten ja erilaisia valmistusmenetelmiä käyttävien ruokapalvelujen henkilökunnan näkökulmasta.

Toimivien käytäntöjen lisäksi huomasimme myös kehitysehdotuksia tulevaa reseptiikan kehittämistä varten. Resepteistä annetun palautteen perusteella ilmastokestävää kasvisruokareseptiikkaa suunniteltaessa olisi jatkossa hyvä huomioida ruokapalveluiden erilaiset valmistustavat vielä paremmin. Reseptisuunnittelussa voisi rinnakkain suunnitella sekä cook and serve, cook and chill ja kylmävalmistusmenetelmiin soveltuvia reseptejä samoista ruoista. Tällöin reseptit palvelisivat yhä paremmin erilaisia ruokapalveluita. Onneksi yksi hankkeemme yhteistyökumppaniruokapalveluista oli halukas suunnittelemaan reseptit myös kylmävalmistusmenetelmiin soveltuviksi.

Reseptiikan kehityksen alkuvaiheessa kysyimme toiveruokia vegaaneilta, koska heillä on kasvisruokakokemuksensa vuoksi selkeämpi käsitys vegaanisen kasvisruoan mahdollisuuksista sekä ruokapalvelujen nykyisen tarjonnan puutteista. Vegaanisesta ruokavaliosta kokemusta omaavien tavoittaminen onnistui helposti sosiaalisessa mediassa erilaisten vegaaniryhmien kautta. Tämä oli erittäin hyödyllistä.

Jatkossa voisi myös miettiä, kuinka tavoittaisi ruokapalveluissa asioivat sekasyöjät ja kysyisi heiltä toiveita vegaanisen ruoan toteuttamiselle. Asiakaskyselyjemme mukaan ilmastokestävästä kasvisruoasta olivat kiinnostuneita myös sekasyöjät. Heidän kiinnostuksensa lisäämiseksi voisi esimerkiksi tiedustella, mitkä ruoat ovat heille tärkeimpiä, ja minkä vegaanisointi siis olisi ajankohtaisinta. Mietimme myös, että jatkossa olisi hyvä olla tarjolla vatsaystävällinen (kuten fodmap-ruokavalioon soveltuva) vaihtoehto niille, joille esimerkiksi pavut eivät sovi. Haasteena on myös se, että Suomen sisällä on erilaisia paikallisia ruokakulttuureita ja suosikkiruokia (meille näyttäytyi uutena esimerkiksi pinaattilätyt jauhelihakastikkeella). Tämän tyyppiset paikalliset ruokatottumukset ja mieltymykset vaikuttavat siihen, minkä tyyppisiä ilmastokestäviä kasvisruokia kannattaa suunnitella, jotta ne maistuvat juuri kyseisen ruokapalvelun asiakkaille.

Jatkossa reseptejä voisi kehittää intensiivisemmin jonkin yksittäisen tai korkeintaan muutaman ruokapalvelun kanssa, joille olisi varattu riittävät

resurssit palautteen antamiseen ja yhteistyöhön. Tällöin yhteistyöruokapalveluiden kanssa voisi pitää esimerkiksi lyhyitä etäkokouksia palautteiden läpikäymiseksi. Vaikka hankkeessamme toteutuksessa henkilökunnan kyselyssä saadut palautteet olivat valtaosin selkeitä ja yksityiskohtaisia, jatkossa olisi vielä mielekkäämpää rakentaa toimintamalli, jossa palautteen antajalle voisi esittää tarkentavia kysymyksiä. Myös palautteen herättämiä ideoita reseptiikan kehittämiseksi olisi mielekästä pallorella palautteen antajan kanssa, jolloin saisi yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, mikä toimii ja mikä ei. Nyt käytettävissä olleilla resursseilla asiantuntijuus ideoiden toteuttamiseksi jatkokehityksessä jäi hankkeen sisäisten resurssien varaan. Jatkossa ilmastokestävää reseptiikkaa olisikin mielekästä kehittää siten, että kehittämisresursseja olisi varattu myös ruokapalvelujen henkilökunnalle. Näitä kehitysideoita päästään toivottavasti tulevaisuudessa toteuttamaan.

9.2. Reseptipankin toteuttaminen

Reseptipankin toteuttamisessa pidimme tärkeänä mahdollisimman houkuttelevien kuvien ottamista sekä teknistä toteutusta, jossa reseptin annosmäärää voi muuttaa. Tulevissa hankkeissa reseptipankki-sivustolla kannattaa olla myös laskentaohjelma, jossa annosmäärän lisäksi myös annoskokoa voi muuttaa keittiöiden tarpeiden mukaan. Pidimme tärkeänä myös reseptien tulostusmahdollisuutta. Lisäksi meistä oli onnistunut ratkaisu antaa reseptipankissa resepteistä monipuolisesti tietoa, kuten ravintoarvot sekä suositukset siitä, miten reseptit suositellaan merkittäväksi ruokalistoihin esimerkiksi allergeenien tai gluteenittomuuden osalta. Koimme hyödylliseksi ja reseptiikan käyttöä helpottavaksi tekijäksi myös reseptiikan saamista valmiiksi ruokapalvelujen käyttämiin ruokatuotanto-ohjelmiin (esim. Jamix).

Reseptipankin toteutuksessa meille oli keskeistä, että reseptit ovat ilmaiseksi kenen tahansa saatavilla. Tästä johtuen meillä ei kuitenkaan ole varmaa tietoa siitä, ketkä kaikki ovat ottaneet reseptiikkaa käyttöön eli tietoa kampanjan vaikuttavuudesta muiden kuin hankkeen virallisten yhteistyökump-

paneiden ja asiakasviestintämateriaaleja tilanneiden osalta. Tulevissa kampanjoissa voisikin miettiä, voisiko reseptipankissa olla palautemahdollisuutta, eli jonkinlaista vuorovaikutusta reseptiikan kokeilijoiden kesken.

9.3. Viestintä ruokapalveluille ja niiden asiakkaille

Hankkeessa viestittiin monenlaisten kanavien kautta ja monella eri tavalla. Käytimme viestinnässä ensinnäkin sosiaalista mediaa ja lehdistötiedotteita, haastattelujen antamista medialle sekä erilaisten yleistajuisten tekstien kirjoittamista. Toiseksi viestimme ruokapalveluille sekä reseptiikan testaajia etsiessämme ja testausprosessin aikana että reseptipankin jo olemassa ollessa. Muun viestinnän ohella kävimme muun muassa Vegemessujen ammattilaispäivässä, Kespron messuilla ja Ammattikeittiöosaajien seminaarissa pitämässä esitykset. Teimme yhteistyötä Vegaanihaastekampanjan kanssa, mistä on kerrottu enemmän luvussa 8. Olemme viestineet myös erilaisissa sosiaalisen median ryhmissä, linkaten reseptipankkia tiedoksi silloin, kun on ollut puhe esimerkiksi ruokapalvelujen puutteellisesta vegaanisesta tai ilmastokestävästä ruokatarjonnasta. Hankkeemme toteutti myös ruokapalveluille asiakasviestintämateriaalit, joita lähetämme halukkaille ilmaiseksi.

Olemassa oleviin resursseihin suhteutettuna pidämme hankkeen viestintää onnistuneena. Viestinnän avulla on nähdäksemme onnistuttu tuomaan esiin sitä, että hankkeessa kehitellyn kasvisruoan ilmastovaikutukset ovat selvästi pienemmät kuin yleisesti käytetyn eläinperäisen ruoan. Testausvaiheen viestintä vaikutti palautteesta päätellen olleen pääosin onnistunutta: reseptiikka ja ohjeistukset ruokapalveluille vaikuttivat olevan selkeitä, ja juliste ja merkinnät linjastoilla hyödyllisiä.

→ Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan koordinaattori ja reseptiikan kehittäjä esittelivät Ammattikeittiöosaajat ry:n 50-vuotisjuhlaseminaarissa kampanjan ruokapalveluille tuottamia asiakasviestintämateriaaleja.

lisiä. Ruokapalvelujen henkilökunnan innostus toimia asian puolesta tuki hankkeen viestintää. Kampanjan asiakasviestintämateriaaleja tilanneet ovat kiitelleet hyvännäköisistä materiaaleista, joita saa ilmaiseksi (hankkeen rahoittamana siis), ja messuilla on ollut myönteinen ja asiasta kiinnostunut vastaanotto.

Edellä mainitun viestinnän lisäksi hanke tuotti myös kaksi koulutusvideota julkiseen jakeluun Helsingin yliopiston Unitube-kanavalle. Videot on suunnattu ensisijaisesti ruokapalvelualan toimijoille. Koulutusvideoilla reseptiikan kehittäjä esittelee **reseptipankin** ja reseptiikan kehityksen ja hankkeen koordinaattori esittelee **ruoan ja reseptiikan ilmastovaikutuksiin liittyviä asioita** ja kertoo kampanjoinnista, jolla ruokapalvelut voivat edistää ilmastokestävän kasvisruoan menekkiä.

Hiilijalanjälkilaskelmat ja tieto ilmastovaikutuksista olisi hyvä tuoda helposti näkyville asiakkaille. Materiaalit kannattaa tehdä sekä sähköisessä muodossa että painettuina, mielellään ainakin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi, ja lisäksi muilla kielillä ruokapalvelujen asiakaskunnasta riippuen.

Ilmastokestävä kasvisruoka -nimike osoittautui liian pitkäksi asiakasviestintään. Tämän vuoksi kehitimme myös logon. Kampanjamme logo viit-



Kuva: Tero Honkaniemi

tasi nimenomaan reseptiikallamme valmistettuihin pääruokiin, lämmin lisäke mukaan lukien, eikä ateriakokonaisuuteen kuuluviin salaattiin, leipään, levitteeseen ja ruokajuomaan. Kaikissa tapauksissa ruokapalvelut eivät toteuttaneet suositusta ilmastokestävimmästä lämpimästä lisäkkeestä, vaan tarjosivat kastikkeiden rinnalla riisiä, mikä sai jotkut asiakkaat kyseenalaistamaan ruoan ilmastokestävyyttä. Huolimatta riisin tarjoamisesta ruoan annoskohtainen hiilijalanjälki ei kuitenkaan nouse keskimääräisen sekaruoan tasolle, vaikka onkin korkeampi kuin tarjottaessa perunaa, lähituotettuja viljoja tai pastaa. Tällaisiin tilanteisiin olisi kampanjassa jatkossa hyvä varautua. Kampanjoinnissa voisi miettiä, kuinka kannustaa ruokapalveluita siirtymään riisin käytöstä ilmastokestävämpiin lisäkevaihtoehtoihin. Logon käytön ohjeistuksissa kannattaisi myös huomioida tilanteet, joissa ruokapalvelu haluaa käyttää lämmintä lisäkettä, jota ei voi suositella ilmastokestävyyden perusteella.

Ilmastoviestinnän olisi näyttydyttävä johdonmukaisena asiakkaille. Reseptien testausvaiheessa ilmastokestävyydestä viestivä logo viittasi vain hankkeen resepteihin, ei koko ravintolan reseptiikkaan, ja lisäksi logo käytännössä tarkoitti ilmastokestävyyden lisäksi myös sitä, ettei ruoassa ole eläinperäisiä aineksia. Erään ruokapalvelun asiakkaat esimerkiksi vertasivat samana päivänä olleita ruokia toisiinsa, ja ihmettelivät, mikseivät myös silakasta ja särjestä tehdyt ruoat olleet ilmastokestäviä.

On myös tärkeää, että asiakkaille on helposti saatavilla tietoa ruokien ilmastovaikutuksista. Kyselymme vastauksista päätellen joillekin asiakkaille on epäselvää, että ruoan ilmastovaikutuksissa kuljetuksen osuus on pieni. Myös soijan käyttöä kasvisruoissa saatetaan pitää ilman muuta ongelmallisena, vaikka tosiasiassa sen ympäristökuorma on mahdollisesta kuljettamisesta huolimatta pieni. Myöskin tiedon lisäämiselle siitä, että soijaa käytetään maailmanlaajuisesti runsaasti nimenomaan eläintuotannon rehuna, ja että rehusoija juurikin kietoutuu sademetsien hakkuisiin liittyviin ongelmiin, näyttää olevan edelleen tarvetta. Osa asiakkaista saattaa tämän vuoksi kuvitella esimerkiksi, että ihmiskäyttöön tuotettua soijaa välttelemällä voi pelastaa sade-

metsiä tai vähentää ruoan ilmastokuormaa, samaan aikaan kun turvaudutaan eläintuotteisiin, joissa nämä ongelmat nimenomaisesti ilmenevät.

Viestinnän haasteisiin liittyy myös ristiriita ilmastokestävän kasvisruoan normalisoinnin ja ilmastokestävyydestä viestimisen välillä. Osa asiakkaista saattaa tuntea ennakkoluuloa ylipäänsä kasvisruokia kohtaan, jolloin huomiota herättävä viestintä ”ilmastokestävästä kasvisruoasta” lähinnä nostaa epäilevien asiakkaiden karvoja pystyyn. Esimerkiksi puuroateriat ovat olleet vuosikymmeniä kouluruokien listoilla, ilman että niistä on noussut kohua ”kasvisruokina”. Toisaalta taas osa asiakaskunnasta osaa nimenomaan arvostaa ruoan ilmastokestävyyttä, osa myös kasvispohjaisuutta. Heidän kannaltaan näkyvä viestintä olisi tärkeää. Tulevissa kampanjoissa tai hankkeissa voisi miettiä myös sellaista vaihtoehtoa, että ensin totutetaan toiston avulla merkittävä osa ruokailijoista uusiin resepteihin, ja pidetään ilmastokestävyyteen liittyvä kampanjaviikko myöhemmin. Tällöin reseptit eivät olisi enää täysin uusia, ja ennakkoluulot niitä kohtaan saattaisivat olla vähäisempiä.

Yhtenä keskeisimpänä viestintään liittyvänä kysymyksenä pidämme ilmastokestävän kasvisruoan normalisointia eli sitä, että viestinnässä pyritään muuttamaan kasvisruoan ”erityisruokavalio”- ja ”kevytlounas”-maine. Tämä on tärkeää huomioida jatkossa sekä viestinnässä että reseptiikan kehityksessä.

9.4. Oikeudenmukaisuuskysymykset osana ilmastokestävyyden edistämistä

Jotta ruokakulttuurin ilmastokestävyyttä voitaisiin edistää mahdollisimman oikeudenmukaisesti, olisi otettava huomioon intersektionaalisiksi¹ kutsuttuja näkökulmia. Intersektionaalisuus tarkoittaa ruokajärjestelmän tarkastelua siitä näkökulmasta, mitä eriarvoisuuksia ja ongelmallisia piirteitä siihen tällä hetkellä sisältyy laajemminkin kuin ilmastokestävyyden näkökulmasta, ja kuinka näitä tekijöitä olisi ruokakulttuurin muutoksessa otettava huomioon. Tässä alaluvussa kerromme, mitä pohdimme ja opimme omassa hankkeessamme näiden kysymysten osalta.

Tarvittaisiin lisää tutkimusta siitä, kuinka suomalaiset ruokapalvelut voisivat vaikuttaa ilmastokestävyyden ohella muokaten ruokajärjestelmää oikeudenmukaisemmaksi.² Hankkeemme varsinainen teema oli ilmastokestävyys, mutta olemme reseptiikkaa suunnitellessamme punninneet myös muunlajisten eläinten asemaa ruoantuotannossa, lähituotannon tukemista, ruoantuotannon mahdollisia muita ympäristövaikutuksia eri puolilla maailmaa, pohtineet työntekijöiden asemaa ruoantuotannossa sekä yritysysteistyön etiikkaa. Näitä olemme suhteuttaneet siihen, mikä on mahdollista ruokapalvelujen yhteydessä, jossa reseptiikan pitää olla myös halpaa, riittävän yksinkertaista valmistaa, sisältää mahdollisimman vähän allergeeneja ja olla saavutettavissa mahdollisimman monille ruokapalveluille.

Käytimme reseptiikassa Suomessa kasvavia juureksia verrattain paljon. Niiden tuotanto on ilmastokestävää, eikä niiden tuotantoon tarvita suurta vedenkulutusta. Vaikka kuljetuksen osuus hiilijalanjäljessä onkin verrattain pieni, painotimme raaka-aineita, joita saa lähituotettuna.

Nykyisissä resepteissämme on käytetty muiden kasvien ohella tomaattia sekä jonkin verran marjoja. Jatkossa näiden käyttöä voisi punnita myös työntekijöiden aseman osalta. Suomalaisen marjanpöydän osalta on nostettu esille ongelmia

työntekijöiden asemassa (Teittinen 2020). Lisäksi erityisesti tomaatin tuotantoon on liitetty työntekijöihin liittyviä ongelmia esimerkiksi Espanjassa ja Italiassa (Rye ja Scott 2018; Gore 2019; Howard ja Forin 2019; Nousiainen 2019). Suomalaisten tomaattien käytön haasteena on puolestaan korkeampi ilmastovaikutus,³ eikä suomalaisista tomaateista tuotettuja tomaattisäilykkeitä ole laajasti saatavilla ruokapalveluille.

Maissia, kuivahedelmiä ja pähkinöitä käytimme resepteissä hyvin vähän ja avokadoa emme lainkaan, koska näiden tuotteiden ympäristövaikutukset, kuten vedenkulutus tai luonnon monimuotoisuuden köyhtyminen, voivat olla kyseenalaisia (Borsato, Tarolli ja Marinello 2018; Poore ja Nemecek 2018; Caro, Alessandrini Sporchia ym. 2021). Pähkinät ovat lisäksi yleisiä allergeeneja.

Ruokien hinnan piti myös olla suhteellisen alhainen ruokapalveluja ajatellen. Nyt suunnitellun reseptiikan hinta reseptiikkaa kehitettäessä oli keskimäärin noin yksi euro per annos raaka-aineiden osalta, ja osa resepteistä esimerkiksi kouluja ajatellen 60–70 senttiä annos. Päätimme jo hankkeen alkuvaiheessa, ettemme kohdista reseptejä pelkästään kouluille, joissa jo euron annos voisi vaikuttaa kalliilta. Täsmällisiä hintoja resepteille ei pysty laskemaan, koska eri tukuissa tuotteilla on hiukan eri hinnat.

→ Kotimaiset juurekset ovat sekä ilmastokestäviä että halpoja, ja sopivat siksi hyvin ruokapalvelujen käyttöön, kunhan myös proteiinin saanti ruoasta on varmistettu. Kuvassa Punajuuri-nyhtökauravuoka.



Kuva: Lilli Munck

Hinnat voivat myös muuttua entistä halvemmiksi, mikäli tukijärjestelmiä tarkistetaan tulevan ilmasto-
politiikan ansiosta tukemaan ilmastokestävän kas-
visruoan tuottamista ja kuluttamista.

Yritysyhteistyökumppaneiksi valitsimme ennen kaikkea kasviperäisiä tuotteita tuottavia yrityksiä. Otimme yhteistyökumppaniksi kuitenkin myös mitä erilaisimpia tuotteita tarjoavan tukkuyritys Kespron, jonka kautta tavoitimme suuren määrän ruoka-
palveluja, esimerkiksi Kespron mediassa ja mes-
suilla, joissa hankkeemme vieraili. Ruokatuotanto-
ohjelmiston osalta päätimme ensin tehdä yhteistyötä yrityksen kanssa, joka ei ole osa ylikansallista korpo-
raatiota. Myöhemmin tällainen yritys otti kuitenkin yhteyttä ja halusi lisätä reseptit myös heidän ohjel-
mistoonsa. Annoimme tähän luvan, koska heillä on paljon ruokapalveluja asiakkaina, minkä ansiosta ilmastokestävän kasvisruokareseptiikan käyttö hel-
pottuu monien ruokapalvelujen osalta.

Hankkeen aikana intersektionaalisuuden kysymykset tulivat esille myös reseptiikan nimeämisen kohdalla sekä asiakaskyselyjen vastauksia tarkastellessamme. Hankkeen osallistujilla oli erilaisia näkemyksiä siitä, millä tavoin esimerkiksi kulttuurisen omimisen kysymykset olisi huomioitava ja vältettävä. Onko reseptien nimeämisellä viitattava siihen ruokaperin-
teeseen, josta ruoan inspiraatio on peräisin, ja onko tällöin kyse arvon antamisesta kyseiselle perinteelle vai pikemminkin kulttuurisesta omimisesta? Nämä kysymykset eivät täysin ratkenneet tämän hankkeen aikana, ja näiden pohtimista on syytä jatkaa myös tulevien hankkeiden ja kampanjoiden suunnittelussa.

Omassa hankkeessamme emme hyötäneet reseptiikasta taloudellisesti, koska lähtökohtana oli koko ajan nimenomaan reseptiikan suunnittelu vapaasti saavutettavaksi. Mikäli reseptiikan suunnittelusta haluttaisiin hyötyä taloudellisesti jossain tulevassa hankkeessa, silloin nämä kysymykset nousevat entistä olennaisemmiksi. Keskeistä on myös huomioida, että maailmassa on monia ruokakult-
tuureja, joissa kasviproteiinipohjaista ruokaa on totuttu valmistamaan maailman sivu (esim. Deckha 2012). Ylipäätään suomalaisiin ruokapalveluihin ja reseptiikan suunnitteluun kannattaisi palkata

enemmän ihmisiä, joilla on osaamista liittyen näihin ruokakulttuureihin ja siten myös kasvisruoan maustamiseen, mikä voisi edistää ilmastokestävämmän kasvisruoan menekkiä myös suomalaisissa ruokapalveluissa.

Asiakaskyselyissä, joita olemme tältä osin analysoi-
neet toisaalla (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021), tuli esille suhtautumista ruokaan, jossa mitä tahansa ”suomalaista” tai ”lähiruoaksi” ymmärrettyä pidettiin hyvänä ja ilmastokestävänä, ja haluttiin syödä perinteisiä tai ”tavallisia” (”suomalaisiksi” miellettyjä) arkiruokia. Tämänäköisissä vastauksissa näytti vaikuttavan taustalla muikin kuin yksinkertaisesti makumieltymykset tai lähiruoan arvostus. Tulkitsimme, että tämänäköisiin kommentteihin kietoutui myös nationalistinen ajattelu. Voitaisiin puhua myös ruokakulttuureihin liittyvästä rasis-
mista, missä kaikki uusi, erilainen ja ulkomailta tullut näyttäytyy kyseenalaisena. Tämä on ongelmal-
lista siksi, että nationalistista ja rasistista ajattelua ylipäätään esiintyy, mutta myös siksi, että siihen kietoutuu harhaanjohtavia uskomuksia suoma-
laisen ja lähiruoan ilmastokestävydestä ja se voi joidenkin asiakkaiden ja reseptien osalta ehkäistä ilmastokestävämmän kasvisruoan kokeilua.

Toisaalta joissain vastauksissa näkyi myös kiin-
nostus uusiin, erilaisiin ja eri kulttuuriperinteistä ammentaviin ruokiin. Näissä tapauksissa ruoan tulkitseminen ”eksoottiseksi” saattoi lisätä kiinnos-
tusta ilmastokestävää kasvisruokaa kohtaan. Tämä on puolestaan ongelmallista siksi, että intersekti-
onaalisuus huomioiden ei ole mielekästä edistää ilmastokestävyuden sivutuotteena eksotisointia. Eksotisointi laajempaan ilmiönä viittaa siihen, että toisten kulttuurien ruoasta etsitään ”eksoottista”, ”autenttista” tai ”uutta” elämystä. Kyse ei ole siis pelkästään ruokamieltymyksistä, mitkä eivät sinänsä ole ongelmallisia. Eksotisoinnissa toinen kulttuuri näyttäytyy näiden ”erikoisten” ruoka-
elämysten kautta yksinkertaistettuna. Laajemmin ilmiöön liittyy myös kyseisen ruokakulttuurin puit-
teissa kasvaneita kohtaan esiintyvä rasismi sekä globaalin ruokajärjestelmän rakenteellisten eriarvoi-
suuksien jääminen huomiotta. (Julier 2004; Harper 2010; Kuo 2015; Holt-Giménez & Harper 2016;

ks. myös Heldke 2003, 2018.) Lisäksi eksotisointiin sisältyy kulttuurisen omimisen mahdollisuus: esimerkiksi toisesta ruokakulttuurista hyödynnetään joitain osia taloudellisen voiton tavoittelun vuoksi (Kuo 2015). Eksotisointi, nationalismi ja rasismi sekä niiden kietoutuminen ilmastokestävää ruokaa koskevaan kampanjointiin ja politiikkaan ovat kysymyksiä, joita tulevaisuuden hankkeissa ja kampanjoissa kannattaisi miettiä heti alkuvaiheessa ja huolehtia, että hankkeessa on asiantuntemusta näiden kysymysten osalta.

Ekofeministisessä ja kriittisen eläintutkimuksen keskustelussa intersektionaalisuus on tarkoittanut myös eläinten aseman huomioimista eli ihmiskeskeisyyden kyseenalaistamista (Adams ja Gruen 2014). Tätä hankkeessamme toteutettiin erityisesti huomioimalla ilmastopolitiikan yhteydessä eläinten hyvinvointikysymykset. Jaamme kriittisen eläintutkimuksen näkemyksen siitä, että eläimen elämän kannalta on olennaista lajityypillisten tarpeiden toteuttaminen ja mielekäs elämä, sekä eläinten itseisarvon tunnustaminen lajista riippumatta (Aaltola ja Wahlberg 2020, 10-13). Samanaikainen eläinten mahdollisuus elää mielekästä elämää ja eläintuotannon ilmastokestävyyden toteuttaminen on nähdäksemme epärealistinen tavoite huomoiden, että päästövähennyksiä täytyy saada aikaan nopeasti ja kaikilla sektoreilla.⁴ Välttämekin hankkeessa eläintuotteiden käyttöä suunnittelemalla reseptiikan vegaaniseksi.

Reseptiikan kehitystyön tuloksena pidämme kaiken kaikkiaan ilmastokestävyyden edistämisessä ruokajärjestelmän osalta parhaana vaihtoehtona yhteiskunnan resurssien ja tukijärjestelmien keskittämistä laaja-alaiseen siirtymään, jossa panostetaan kasviproteiinien tuotantoon ja käyttöön, mukaan lukien kasvien tuotannon ympäristövaikutusten vähentäminen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kysymysten huomiointi ruoantuotannossa. Oma hankkeemme on tuonut tähän monia muutostöimenpiteitä vaativaan laajaan kenttään yhden pienen siivun: kasviproteiineihin perustuvat, ravitsemuksellisesti täysipainoiset, ruokapalveluille suunnatut lounasruokareseptit, joiden suunnittelussa on pyritty huomioimaan myös intersektionaalista ajattelua.

¹ Intersektionaalisuuskeskustelujen lähtökohtana sukupuolentutkimuksessa, jonka piirissä tämä hanke toteutettiin, on alun perin ollut mustien naisten kritiikki valkoista naisliikettä kohtaan jo 1800-luvulta alkaen (Crenshaw 1989; Brah ja Phoenix 2004; Collins ja Bilge 2020). Kysymys ”intersektioista” eli kuinka erilaiset ja yhteenkietoutuvat vallan muodot vaikuttavat eriarvoistavasti, on sisältänyt alun alkaen luokan, sukupuolen ja rodu (llistamiseksi) yhteenkietoutumisen; nykyään tarkasteltavia kysymyksiä ovat myös muun muassa seksuaalisuuteen ja kyvykkyyteen liittyvät normit sekä muunlaisten eläinten kohtelu.

² Intersektionaalista ajattelua on nostettu esille kansainvälisessä ruokakeskusteluissa useista näkökulmista, esimerkiksi että ruokapolitiikassa olisi huomioitava eläinten oikeudet, ihmisten taloudellinen eriarvoisuus, luokkakysymykset, etnisyyden ja sukupuolen yhteenkietoutuminen ruokamieltymyksissä, kolonialistiset rakenteet ruokajärjestelmässä, alkuperäiskansojen elinkeinot ja elinmahdollisuudet sekä ruoantuotannossa työskentelevien työntekijöiden asema (esim. Gaard 2001; Bailey 2007; Harper 2010; Deckha 2012; Twine 2014; Polish 2016).

³ Suomalaisen kasvihuonetomaatin ilmastovaikutus on laskenut vuodesta 2004 merkittävästi, 61 prosenttia, mutta edelleen Etelä-Euroopassa tuotetuilla tomaateilla on pienempi ilmastovaikutus (Silvenius, Usva, Katajajuuri ym. 2019, 17, 22).

⁴ Eläinten hyvinvoinnin huomioinnin tärkeydestä ilmastonmuutoksen hillitsemisen yhteydessä ja kestävyyskeskusteluissa ks. esim. Vinnari ja Vinnari 2014 ja Shields ja Orme-Evans 2015; ilmastokestävemmän eläintuotteen eli broilerin hyvinvointiongelmista ks. Shields & Orme-Evans 2015.

10. Johtopäätöksiä: kohti ilmastokestävämpää ruokakulttuuria

Kuura Irni ja Pirjo Apell

Ruokapalveluala mielletään usein yhteiskunnan tukipilariksi, jonka tarkoitus on palvella asiakkaitaan huomaamattomasti. Tämän naisvaltaisen alan tärkeimmäksi tehtäväksi mielletään asiakkaiden arjen tarpeista huolehtiminen ravitsemalla heidät hyvin suunnitelluilla ateriakokonaisuuksilla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 64–65; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 38; Tilastokeskus 2018). Tässä hankkeessa olemme halunneet nostaa esiin ruokapalvelujen tärkeän aseman ja sen mahdollisuudet ilmastotyössä.

Viime aikoina mediassa ja tutkimuskentällä on nostettu esiin erilaisia hankkeita, jossa yhteistyön ja tutkimuksen avulla tavoitellaan pienipäästöisempiä eläinperäisiä tuotteita. Eläintuotannon ilmastokestävyyden lisäämisen sijaan omassa hankkeessamme halusimme tukea sellaisen ruokakulttuurin rakentumista, joka ei ole riippuvaista eläintuotannosta. Ehdotamme, että ruokapalveluiden valikointia päätettäessä pienempien ilmastovaikutusten lisäksi arvostetaan sitä, että kasvisraaka-aineiden käyttämisen avulla voidaan merkittävästi vähentää ihmisen toiminnan aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia eläinten hyvinvointiin. Myös sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kysymykset ruoantuotannossa ja ruokajärjestelmässä on tärkeää ottaa huomioon ilmastokestävyyden edistämisen yhteydessä.

Lihalla on erityisasema nykysuomalaisessa ruokakulttuurissa. Tämä ilmenee esimerkiksi ruokapalveluihin liittyvässä julkisessa keskustelussa. Esimerkiksi armeijan kasvisruokapäivä ja Unicafen ilmoitus poistaa naudanliha ruokalistoiltaan herättivät kohuja, joissa lihan poistaminen lautaselta herätti huolta niin ravitsemuksesta ja jaksamisesta kuin terveydestäkin. Monen muun ruoka-aineen, esimerkiksi palkokasvien poistamisesta tuskin käytäisiin samanlaista keskustelua. Tämä kertoo lihan korkeasta asemasta ruokahierarkiassa, ja kasviproteiinien väheksytyimmistä asemasta ruo-

kakulttuurissamme. Mahdollisuus kuluttaa lihaa paljon ja monipuolisesti on kertonut kansakunnan vauraudesta ja hyvinvoinnista. Myös lehmänmaito kytkeytyy vahvasti ajatukseen suomalaisesta ruokakulttuurista.

Lihan tämänhetkinen erityisasema on jo kyseenalaistettu terveyssyistä. Ravitsemussuositusten mukaan kasvien määrää pitäisi lisätä huomattavasti keskimääräisessä suomalaisessa ruokavaliossa. Suomessa vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositusten mukaan (500 g/pv), kun taas punaista ja prosessoitua lihaa syö suosituksia enemmän jopa 79 prosenttia miehistä ja 26 prosenttia naisista (Valsta, Kaartinen, Tapanainen ym. 2018). Ravitsemussuosituksissa punaisen lihan suositeltu enimmäisannos on 500 grammaa kypsennettyä lihaa viikossa. EAT-Lancet -komission planetaarisen terveellisen ruokavalion suosituksessa punaista lihaa suositellaan syötävän keskimäärin enintään 98 grammaa (0–196 g) viikossa (Willett, Rockström, Loken ym. 2019). Komission lautasmallissa alle kahdeksasosa on varattu lehmänmaidolle ja muulle eläinproteiinille ja kahdeksasosa kasviproteiineille, kun loppuosa lautasesta täyttyy kasviksista, hedelmistä ja viljoista (Willett, Rockström, Loken ym. 2019). Lihan rooli terveyden ja planetaarisen ruokavalion näkökulmasta on ennemminkin satunnainen mauste kasviksista koostuvassa ruokavaliossa – eikä välttämättä edes sekään. Vegaanisen ruokavalion voi koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoisesti (ks. esim. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019).

Ruokapalvelut kohtaavat monet asiakkaistaan päivittäin, mikä on tuottanut myös tulosta terveellisemmän ruokavalion rakentamisessa. Niin henkilöstöravintoloissa asioivat kuin kouluruoan nauttijat syövät Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan terveellisemmin kuin muut (Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos 2019a). Terveiden edistämis-

tavoitteet onneksi sopivat hyvin yhteen ilmasto-kestävemmän ruokakulttuurin edistämisen kanssa: ilmastokestävää kasvisruokaa tarjoamalla ruokapalvelut tukevat samalla asiakkaidensa terveyttä.

Tällä hetkellä Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan resepteillä ravitaan asiakkaita Helsingistä Rovaniemelle ja Lappeenrannasta Turkuun. Monet ruokapalvelut ovat ottaneet kampanjan ja sen julkaisemat reseptit omikseen. Reseptiikkaa hankkeen kuluessa testanneet ruokapalvelut muuttivat valmistusohjetta, aineissuhteita tai raaka-aineita vain pienestä osasta resepteistä. Reseptejä lisäksi kehitettiin ruokapalveluista saadun arvokkaan palautteen perusteella ennen avoimen reseptipankin julkaisua. Ruokapalvelujen henkilökunta ja asiakkaat arvioivat valtaosan resepteistä sekä maun että ulkonäön osalta mieluisiksi testausvaiheessa. Palautetta antaneet ruokapalvelut arvioivat kokonaisuudessaan hankkeessa kehitetyt reseptit niin hyviksi, että niitä haluttiin käyttää myös jatkossa – tässä puntarissa painoi merkittävästi myös myönteinen asiakaspalaute. Voidaan perustellusti sanoa, että hankkeessa ja kampanjassa on tehty vaikuttavaa toimintaa jo reseptiikan testausvaiheesta alkaen, mikä on omalta osaltaan tukenut ruokakulttuurimme muuttamista ilmastokestävämmäksi.

Työn niin Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan kuin ruokapalveluidenkin osalta täytyy kuitenkin jatkua. Ruokapalveluissa muutostyössä menestyminen vaatii asiakkaiden tuntemista ja heidän mieltymyksiinsä mukautumista. Joissain ruokapalveluissa ilmastokestävän kasvisruoan tarjoaminen yhtenä vaihtoehtona sai osan asiakaskunnasta kokemaan vahvojakin tunnereaktioita ja lihan puolustamisen tarvetta, erityisesti poikien ja nuorten miesten taholta (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021). Toiset ruokapalvelujen asiakkaat taas ottivat vegaaniset, proteiinipitoiset ja täyttävät, ilmastokestävät kasvisruokavaihtoehdot ilolla vastaan. Näihin asiakkaisiin kuului myös sekasyöjiä. Usein kasvisruoan epäilijät eivät halunneet edes maistaa sitä aiempien huonojen kokemusten tai lihan syömiseen tottumisen vuoksi. Osa palautekyselyihimme vastanneista kuitenkin uskaltanut maistamaan ja saattoi yllättyä iloisesti.

Kaiken kaikkiaan reseptiikka sai hyvää palautetta, ja voimme todeta, että reseptiikan kehittäminen maun, ulkonäön ja täyttyvyyden osalta ruokapalveluiden asiakaskuntaa kuunnellen on keskeinen keino ilmastokestävän kasvisruoan edistämisyrittämissä. Liian vähän proteiinia sisältävät kasviskeitot tai muu kasvisruoan yhdistäminen kevytlounas-ajatteluun ei aja asiaansa ilmastoon eikä terveyden kannalta. Menestyksekkäs muutostyö ruokapalveluissa on jatkuvaa vuoropuhelua, jossa toimitaan asiakkaita kuunnellen ravitsemustieteiden, ympäristönäkökulmien ja taloudellisten ehtojen ristipaineissa. Näissä olosuhteissa työskentelevää ruokapalveluiden henkilöstöä tulee arvostaa, ja henkilöstöä tulee myös resursoida ilmastokestävän reseptiikan kehittäminen silmälläpitäen.

Ruokapalvelujen osalta ilmastokestävää ruokakulttuuria edistävään hankkeeseemme osallistumista näytti tukevan se, että asian vastuulleen saaneella työntekijällä oli vahvaa henkilökohtaista paloa edistää kasvisruoan saatavuutta. Ilmastomuutoksen suhteen halutaan selvästikin toimia, ja kunnissa, kaupungeissa, julkishallinnollisissa organisaatioissa sekä yrityksissä tehdään strategioita hiilineutraaliuden tai jopa -negatiivisuuden saavuttamiseksi. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan kuitenkin resursseja, joilla muutostyön voi menestyksekkäästi toteuttaa. Ruokapalveluiden osalta ilmastotoimenpiteitä laadittaessa on turvattava riittävä määrä työaikaa ja osaamista nimenomaan täyttävän eli riittävän proteiinipitoisen, ravitsemuksellisesti täysipainoisen ja maukkaan ilmastokestävän kasvisruoan kehittämiseen. Omassa hankkeessamme avainasemissa toimivat vegaanisen kasvisruoan valmistamisessa kokenut kokki, laillistettu ravitsemusterapeutti sekä hiilijalanjäljen arvioimisesta vastannut ympäristötieteilijä, reseptiikan kehittämisen koordinoinnista vastanneen henkilön lisäksi. Tulevissa hankkeissa aikaa kannattaa budjetoida myös konkreettiseen vuoropuheluun asiakkaiden sekä tuotanto- ja tukkualan kanssa. Tässä hankkeessa toteutimme vuoropuhelua asiakas- ja henkilökuntakyselyiden avulla, yritysyhteistyöllä sekä tekemällä yhteistyötä Ammattikeittiöosaajat ry:n kanssa.

Tukkujen ja tuottajien suuntaan kerrotut toiveet tuotteiden saatavuuden ja sopivien pakkauskokojen suhteen ovat myös hyödyllistä vuoropuhelua. Ruokapalveluissa yksittäisten raaka-aineiden käyttö yhden päivänkin aikana on kokoluokaltaan valtavaa, ruokaa kun tehdään yksittäisissä toimipisteissä tai keskuskeittiöissä sadoille tai jopa tuhansille asiakkaille päivässä. Vaikka suurin osa reseptiikan vaatimista tuotteista oli tukuissa saatavilla, hankkeen reseptejä testanneet ruokapalvelut kertoivat myös arvokkaan työajan valumisesta kaurakermapurkkien avaamiseen, kun oikean kokoista pakkausta ei ollut saatavilla. Sen enempää soijamaidot, -jugurtit kuin nyhtökaurakaan eivät olleet tarpeeksi hyvin saatavilla tai oikean kokoisissa pakkauksissa. Tämän vuoksi jatkossa tarvitaan resursseja kommunikoida myös tukkujen ja valmistajien kanssa. Elintarvikemarkkinoilla muutokset tuotevalikoimassa voivat tapahtua nopeastikin, kuten vegaanisten lihaa ja lehmänmaidotuotteita korvaavien valmisteiden räjähdysmäinen kasvu viime vuosina on osoittanut. Tieto vakaiden rahavirtojen saamisesta isojen toimijoiden asiakkuuden myötä voisi tuoda valmistajille uskallusta investoida laajempaan tuotantoon ja ruokapalveluille sopiviin pakkauskokoihin. Tässä avainasemassa on yhteistyö kotimaisten tuottajien kanssa, jotka valmistavat kasviproteiinituotteita ja muita eläinperäisten tuotteiden vaihtoehtoja.

Muutostyö ruokajärjestelmän kestävyuden parantamiseksi ei ole ainoastaan ravintola-, ravitsemus-, tuotanto- ja tukkualan toimijoiden harteilla. Tärkeä roolinsa sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen keskittyvien yhteiskuntatieteilijöiden lisäksi on myös ympäristöasiantuntijoilla ja kestävyystieteilijöillä. Raaka-aineiden ilmastopäästöjä on arvioitu paljon, ja olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta on laskettu myös Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjassa julkaistujen reseptien annoskohtaiset hiilijalanjäljet.

Hankkeen aikana on konkretisoitunut tarve kaikille avoimelle tietopankille, jossa olisi arvio elintarvikkeiden hiilijalanjäljistä perustuen ajankohtaisimpaan tieteellisesti vertaisarvioituun tutkimukseen. Tällä hetkellä tiedot yksittäisistä

tuotteista ovat hajallaan eri tutkimuksissa ja raporteissa, ja tutkimusten välillä on eroja, mitkä kaikki päästöt julkaistuissa hiilijalanjälkilaskelmissa huomioidaan. Raaka-aineiden hiilijalanjälkitiedot voisivat olla tietopankissa vertailtavassa muodossa. Tämän tyyppinen tietopankki voisi olla esimerkiksi osa Fineli-ravintotietokantaa (ks. myös Kaljonen, Karttunen, Kortetmäki ym. 2019 13; Saarinen, Kaljonen, Niemi ym. 2019, 91), missä olisi tekniset puitteet jo laaja-alaisesti valmiina. Finelissä voisi olla myös laskuri, jonne ruokapalvelut tai myös yksityishenkilöt voisivat syöttää reseptinsä annoskokotietoineen. Laskuri voisi näyttää reseptillä tehdyn annoksen hiilijalanjäljen. Jos hiilijalanjälki olisi suuri, laskuri voisi ehdottaa raaka-aineita vaihdettavaksi pienemmän hiilijalanjäljen omaaviin raaka-aineisiin, esimerkiksi eläinperäisen kerman korvaamista kaurakermalla.

Niin tärkeitä kuin saatavuus- ja hiilijalanjälkikysymykset ovatkin, vasta kun ilmastokestävän kasvisruoan maku, ulkonäkö ja ravintoarvot ovat kohdallaan, se voi päästä eroon ”kevytlounaan” tai ”erityisruokavalion” maineesta. Tämän vuoksi suoritimme reseptiikkaa kehittäessämme myös asiakaskyselyn reseptejä testanneissa ruokapalveluissa. Reseptiikan kehittelyn tärkeyden lisäksi olennaista on toisto, eli ilmastokestävän ruoan tarjoaminen jokapäiväisillä lounailla, jolloin siitä voi tulla Suomessakin vähitellen yhtä arkinen valinta kuin liharuoka on nykyään (Kupsala, Irni, Apell ym. 2021).

Ruokapalvelujen asiakaskunnasta riippumatta sekaruokien ja kasvisruokien vastakkainasettelun purkaminen on mielestämme yksi keskeisimmistä keinoista, joilla ilmastokestävän kasvisruoan kuluusta voidaan edistää. Tuomalla täysipainoinen ja ravitseva kasvisruoka tasavertaiseen asemaan liha- ja kalaruokien kanssa tarjoten sitä samoilta linjoilta ja nimeämällä ruoat pääraaka-aineita korostaen, kuten yleensä liharuokillekin tehdään, luodaan kasvisruoasta tavallista, arkista ruokaa, jota kuka tahansa voi syödä. Ajatusleikkinä voisi miettiä, houkuttelisiko asiakkaita enemmän seitanmureke ja metsäsienikastike, härkistä ja mustapapuja BBQ, linssi-bataattimuhennos, punajuuri-nyhtökaura-

vuoka vai muulla tavoin nimeämätön ”liharuoka”? Kun ilmastokestävä kasvisruoka tuodaan tasavertaiseen asemaan ilmastoa enemmän kuormittavien ruokien kanssa, ei enää ole tarvetta tarjota ”kasvisruoka”-vaihtoehtoa erityisruokavaliokategoriasa. Ilmastokestävän kasvisruoan valmistaminen vegaanisena vähentää ylipäättään tarvetta erilaisille erityisruokavalioidille, kun ruoka ei lähtökohtaisesti sisällä kalaa, munaa, maitoa eikä laktoosia.

Ilmastokestävyys tavoittelemiseksi on hyvä pohdittu myös totuttujen toimintamallien muuttamista. Tutkimuksen mukaan useampien kasvisruokien tarjoaminen voi nostaa niiden osuutta valittujen lounaiden määrästä jopa useilla kymmenillä prosenteilla (Garnett, Balmford, Sandbrook ym. 2019). Niissä ruokapalveluissa, joissa on tarjolla eri lounasvaihtoehtoja, hyvä keino edistää kasvisruoan valinnan lisääntymistä voisikin olla useampien kasvisruokavaihtoehtojen tarjoaminen. Tällöin myös esimerkiksi eri ruoka-aineille allergiset asiakkaat voisivat helpommin löytää heille sopivan kasvisruokavaihtoehdon.

Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan reseptien valttikortti ilmastokestävyys ja ravitsemuksellisen täysipainoisuuden ohella on ajankohtaisuus. Reseptit heijastelevat tämänhetkisiä trendejä ja uusimpia kasviproteiinituotteita on käytetty paljon. Kolmenkymmenen pääruokareseptin paketti on kokonaisuus, jolla on päästy hyvään alkuun. Uuden rahoituksen turvaantuessa kampanjalle onnistuisi reseptipankin päivittäminen yhä uusien tuotteiden ilmaantuessa markkinoille ja uusien, ajankohtaisten reseptien kehittäminen ruokapalveluiden kanssa tiiviissä yhteistyössä. Ruokakulttuurin muutos joukkoruokailussa tarvitsee osaavan tukijoukon, ja Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanja on näyttänyt olevansa vaikuttava toimija tällä kentällä.

Lähteet

Aalto, M. (2019) Yli puolet Helsingin koulujen ruuista on kasvisruokia, ja se ei hetkauta oppilaita mitenkään. Helsingin sanomat 8.4.2019. <https://www.hs.fi/haupunki/art-2000006062669.html>. (haettu 30.12.2020).

Aaltola, E. & Wahlberg, B. (toim.) (2020) Me ja muut eläimet. Uusi maailmanjärjestys. Tampere: Vastapaino.

Adams, C. & Gruen, L. (toim.) (2014) Ecofeminism. Feminist Intersections with Other Animals and the Earth. New York: Bloomsbury.

Ammatti- ja elämäntieteiden seuran ammattilaisten (2021) Ruoanvalmistusmenetelmät. [https://www.amko.fi/hankkeet/ammatti- ja elämäntieteiden seuran ammattilaisten \(2021\) Ruoanvalmistusmenetelmät/](https://www.amko.fi/hankkeet/ammatti- ja elämäntieteiden seuran ammattilaisten (2021) Ruoanvalmistusmenetelmät/) (haettu 10.2.2021).

Bailey, C. (2007) We Are What We Eat: Feminist Vegetarianism and the Reproduction of Racial Identity. *Hypatia* 22:2, 39–59.

Bucher, T., Collins, C., Rollo, M.E., McCaffrey, T.A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., Truby, H. & Perez-Cueto, F.J.A. (2016) Nudging Consumers Towards Healthier Choices: a Systematic Review of Positional Influences on Food Choice. *British Journal of Nutrition* 115:12, 2252–2263. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001653>

Borsato, E., Tarolli, P. ja Marinello, F. (2018) Sustainable Patterns of Main Agricultural Products Combining Different Footprint Parameters. *Journal of Cleaner Production* 179, 357–367. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.01.044>

Brah, Avtar & Phoenix, Ann (2004) Ain't I a Woman? Revisiting Intersectionality. *Journal of International Women's Studies* 5:3, 75–86. https://www.researchgate.net/profile/Ann_Phoenix/publication/228698804_Ain't_I_A_Woman_Revisiting_Intersectionality/links/0c96051bf3c30c1ec9000000/Aint-IA-Woman-Revisiting-Intersectionality.pdf

Caro, D., Alessandrini, A., Sporchia, F. & Borghesi, S. (2021) Global Virtual Water Trade of Avocado. *Journal of Cleaner Production* 285: 124917. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124917>

Clune, S., Crossin, E. & Verghese, K. (2017) Systematic Review of Greenhouse Gas Emissions for Different Fresh Food Categories. *Journal of Cleaner Production* 140, 766–783. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.04.082>

Collins, P. H. & Bilge, S. (2020) Intersectionality. 2nd ed., Cambridge: Polity Press.

Crenshaw, K. (1989) Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum* 1989:1, 139–167.

Crippa, M., Guizzardi, D., Muntean, M., Schaaf, E., Solazzo, E., Monforti-Ferrario, F., Olivier, J.G.J. & Vignati, E. (2020) Fossil CO₂ Emissions of All World Countries - 2020 Report. EUR 30358 EN, Publications Office of the European Union: Luxembourg. doi:10.2760/143674, JRC121460. Katso myös nettisivu: <https://edgar.jrc.ec.europa.eu/overview.php?v=booklet2020&dst=C02pc&sort=des9> (haettu 5.1.2021).

De Laurentiis, V., Hunt, D.V.L., Lee, S.E. & Rogers, C.D.F. (2019) Eats: A Life Cycle-Based Decision Support Tool for Local Authorities and School Caterers. The International Journal of Life Cycle Assessment 24:7, 1222–1238. <https://doi.org/10.1007/s11367-018-1460-x>

Deckha, M. (2012) Toward a Postcolonial, Posthumanist Feminist Theory: Centralizing Race and Culture in Feminist Work on Nonhuman Animals. Hypatia 27:3, 527–545. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.2012.01290.x>

Donaldson, S. ja Kymlicka, W. (2016) Make It So: Envisioning a Zoopolitical Revolution. Teoksessa Cavalieri, P.(toim.), Philosophy and the Politics of Animal Liberation, 71–116, Palgrave Macmillan, New York.

Fraanje, W. & Garnett, T. (2020) Soy: food, feed, and land use change. Foodsource: Building Blocks 30.1.2020. Food Climate Research Network, University of Oxford. <https://tabledebates.org/building-blocks/soy-food-feed-and-land-use-change#SOYBB5> (haettu 3.5.2021).

Gaard, G. (2001) Tools for a Cross-Cultural Feminist Ethics: Exploring the Ethical Contexts and Contents in the Makah Whale Hunt. Hypatia 16:1, 1–25. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.2001.tb01046.x>

Garnett, E., Balmford, A., Sandbrook, C., Pilling, M., Marteau, T. (2019) Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of the America 116: 42, 20923–20929 <https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>

Gore, T. (2019). The People Behind the Prices: A Focused Human Rights Impact Assessment of SOK Corporation's Italian Processed Tomato Supply Chains. Oxfam International. <https://oxfamilibrary.openrepository.com/handle/10546/620619> (haettu 12.2.2021).

Harper, A. B. (2010) Race as a “Feeble Matter”: Interrogating Whiteness, Geopolitical Privilege, and Consumption of “Cruelty-Free” Products. Journal of Critical Animal Studies 8:3, 5–27.

Heldke, L. (2003) Ruminations of a food adventurer. New York: Routledge.

Heldke, L. (2018) Theorizing alternative agriculture and food movements: The obstacle of dichotomous thinking. Teoksessa Thompson, K. & Thompson, P. (toim.) Agricultural Ethics in East Asian Perspective, Springer, Cham., 145–161. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-92603-2>.

Herzon, M. (2019) Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan reseptipankki julkaistaan lokakuussa – miten reseptien hiilijalanjäljet on laskettu? Blogiteksti 30.9.2019. Ilmastokestävyys keittiössä, Helsingin yliopisto. <https://blogs.helsinki.fi/ilmastokestavuyskeittiossa/2019/09/30/ilmastokestava-kasvisruoka-kampanjan-reseptipankki-julkaistaan-lokakuussa-miten-reseptien-hiilijalanjaljet-on-laskettu/> (haettu 6.1.2021).

Higgs, S. (2015) Social norms and their influence on eating behaviours. Appetite 86, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021>

Holt-Giménez, E. & Harper A. B. (2016) Food—Systems—Racism: From Mistreatment to Transformation. Background: Dismantling Racism in the Food System, 1, winter – spring 2016. Food First, Institute for Food & Development Policy, Oakland, USA. <https://foodfirst.org/wp-content/uploads/2016/03/DR1Final.pdf> (haettu 15.9.2020).

Honkasalo, M.-L. (2008) Reikä sydämessä. Sairaus pohjoiskarjalaisessa maisemassa. Tampere: Vastapaino.

Howard, N. & Forin, R. (2019) Migrant Workers, ‘Modern Slavery’ and the Politics of Representation in Italian Tomato Production. Economy and Society 48:4, 579–601. <https://doi.org/10.1080/03085147.2019.1672426>

Jallinoja, P., Niva, M., & Latvala, T. (2016) Future of Sustainable Eating? Examining the Potential for Expanding Bean Eating in a Meat-Eating Culture. Futures 83: Oct., 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2016.03.006>

Jallinoja, P. (2019) Mitä kyselytutkimukset paljastavat kasvisruokavalioiden suosiosta Suomessa? Versus, Kriittinen tila -ajankohtaispalsta. <https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/mita-kyselytutkimukset-paljastavat-kasvisruokavalioiden-suosiosta-suomessa/> (haettu 18.1.2021).

Joyce, A., Hallett, J., Hannelly, T., Carey, G., Hallett, J., & Hannelly, T. (2014) The Impact of Nutritional Choices on Global Warming and Policy Implications: Examining the Link between Dietary Choices and Greenhouse Gas Emissions. *Energy and Emission Control Technologies* 2, 33–43. <https://espace.curtin.edu.au/handle/20.500.11937/10533>

Julier, A. (2004) *Exotic Appetites: Ruminations of a Food Adventurer*, by Lisa Heldke. Kirja-arvostelu, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 7:2 171–174. <https://doi.org/10.2752/155280104786577851> (haettu 12.2.2021).

Kahiluoto, H. ja Kuisma, M. (2010) *Elintarvikeketjun jätteet ja sivuvirrat energiaksi ja lannoitteiksi – Jalojäte-tutkimushankkeen synteesiraportti*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Jokioinen. Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-304-8> (haettu 24.6.2021)

Kajiser, A. & Kronsell, A. (2014) Climate Change Through the Lens of Intersectionality. *Environmental Politics* 23:3, 417–433. <https://doi.org/10.1080/09644016.2013.835203>

Kaljonen, M., Lyytimäki, J. (2016) Kestävän ruokavalion edistäminen lounasruokailussa: Ilmastovalintamerkintä testissä. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 5/2016. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159951/SYKEra_5_2016.pdf (haettu 28.1.2021)

Kaljonen, M., Peltola, T., Kettunen, M., Salo, M. & Furman, E. (2018a) Kasvisruokaa kouluun – kokeileva tutkimus ruokavaliomurroksen tukena. *Alue ja Ympäristö* 47:2, 32–47. <https://doi.org/10.30663/ay.75114>

Kaljonen, M., Peltola, T., Salo, M. & Furman, E. (2018b) Attentive, Speculative Experimental Research for Sustainability Transitions: an Exploration in Sustainable Eating. *Journal of Cleaner Production* 206, 365–373. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.09.206>

Kaljonen, M., Karttunen, K., Kortetmäki, T., Huttunen, S., Niemi, J., Saarinen, M., Salminen, J., Valsta, L. (2019). Tilannekuvaraportti: Reilu Ruokamurros – katsaus tutkimustarpeisiin. Suomen Akatemia, Helsinki. <https://justfood.fi/download/noname/%7BE9A90998-3821-4932-8FE3-4990D851068A%7D/154287> (24.6.2021).

Kaljonen, M., Salo, M., Lyytimäki, J. & Furman, E. (2020). From isolated labels and nudges to sustained tinkering: assessing long-term changes in sustainable eating at a lunch restaurant. *British Food Journal*, 122:11, 3313–3329. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2019-0816>

Kangas, J. & Krautsuk, S. (2019) Helsinkiläinen opiskelijaravintola Unicafe lopettaa naudanlihan käytön – Atria: Hämmäntävä ja surullinen päätös. *Yle Uutiset* 15.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-11020433>. (haettu 30.12.2020).

Kaskinen, T., Kuittinen, O., Sadeoja, S.-R., Talasniemi, A. (2011) *Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville*. Porvoo. Bookwell Oy.

Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2016) *Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus – terveyttä ruoasta*. Kansaneläkelaitos: Helsinki. https://www.kela.fi/documents/10180/2628102/Korkeakouluopiskelijoiden+ruokailusuositus_2016.pdf (haettu 31.12.2020).

Keränen, M., Suomalainen, A. & Kuistio, J. (2019) Valtuustoaloite Rovaniemelle oma ruokakulttuuristrategia. Rovaniemen kaupunki, kaupungin valtuusto 21.10.2019. Lisätietoja aloitteen käsittelystä kaupungin nettisivuilla: https://rovaniemi.cloudnc.fi/fi-fi/Toimielimet/Kaupunginhallitus/Kokous_23112020/Valtuustoaloite_Rovaniemelle_oma_ruokaku(114231) (haettu 4.12.2020).

Keränen, T. (2018) Armeijaan tulee pakollinen kasvisruokapäivä joka viikko – syynä terveellisyys ja ilmastomuutos. *Yle Uutiset* 21.8.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10361342> (haettu 30.12.2020).

Kettunen, M. (2020) Kasvista kouluihin – kasvisruoan sovittaminen kouluruokailun käytäntöihin. Kuluttajaekonomian pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314951/Pro_Gradu_Marita_Kettunen.pdf. (haettu 28.1.2021)

Koivisto, I. (2015) Vegaani ei välttämättä saa pöytä pöytään koulussa. *Yle Uutiset* 28.8.2015. <https://yle.fi/uutiset/3-8228322> (haettu 6.1.2021).

Krogerus, M. (2020) Kajaanissa vegaaniselle kouluruoalle ei ensin nähty tarvetta – kokeilussa syöjiä kuitenkin löytyi, ja nyt se on pysyvä osa ruokalistaa. *Yle Uutiset* 22.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11710947>. (haettu 30.12.2020).

Lahti-Koski, M. (1999) *Ravitsemuskertomus 1998*. Hakapaino Oy. Helsinki: Kansanterveyslaitos, ravitsemusosasto.

Kuo, R. (2015) The feminist guide to being a foodie without being culturally appropriative. *Everyday Feminism* 18.11.2015. <https://everydayfeminism.com/2015/11/foodie-without-appropriation/> (haettu 9.9.2020).

Kupsala, S., Irni, K., Apell, P., Komulainen, R. & Munck, L. (2021) Ilmastokestävä joukkoruokailu ja ruokakulttuurin muutos Suomessa: Tutkimus kasvis- ja liharuokiin liittyvistä merkityksistä, tunnesitoumuksista ja normeista. *Alue Ja Ympäristö*, 50:1, 89–110. <https://doi.org/10.30663/ay.102576>

Lounasheimo, J., Helonheimo, T. & Kaljonen, M. (2019). Turun ruokapalveluiden hiilijalanjäljen vähentäminen: Kiihdyttämö-hanke. Turun kaupungin ympäristöjulkaisuja 1/2019. Turku: Turun kaupunki. <https://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Turun+ruokapalvelut+hiilijalanj%C3%A4lki+TH.pdf/7c3437ba-e4e5-4fc0-8b86-9676f8aad8fe/Turun+ruokapalvelut+hiilijalanj%C3%A4lki+TH.pdf> (haettu 24.6.2021).

Luonnonvarakeskus (2019) Nuoret aikovat muuttaa ruokavaliotaan terveellisempään ja monipuolisempaan suuntaan. <https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/> (haettu 28.1.2021).

Luonnonvarakeskus (2020) Mitä Suomessa syötiin vuonna 2019? <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2019/> (haettu 28.1.2021).

Martikainen, A. (2019) Ravitsemussuosituksien kehottavat ensimmäistä kertaa syömään ilmastoystävällistä ruokaa: "Lihaa kannattaa laittaa enemmänkin mausteeksi". *Yle Uutiset* 17.8.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10923631> (haettu 30.12.2020).

MTV Uutiset 2019. Vegaaniruokaa tarjoillaan yhä useammassa koulussa, mutta vain harva valitsee sitä lautaselleen. MTV Uutiset 19.1.2019. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/vegaaniruokaa-tarjoillaan-yha-useammassa-koulussa-mutta-vain-harva-valitsee-sita-lautaselleen/7247072> (haettu 30.12.2020).

Mustakallio, J., Stenhäll, J., Çağlayan, M., Siik, K., Roihuvuo, J., Siuro, P., Suoniemi, J., Torkkola, S., Minkkinen, M., Porttikivi, I., Alppi, U.-L., Tapio, N., Hanhela, M., Heinämäki, A.-K., Suomela, I., Haapa-Aho, O., Sankala, A., Karjalainen, M., Kajan, M., Parviainen, O.-P., Aaltonen, M., Kampman, U., Schafeitel, Y., Salmi, P., Rokosa, I., Wigelius, A., Ollila, R., Elovaara, T. ym. 2018. Lisää vähäpäästöistä ruokaa. Tampereen kaupunki, kaupungin valtuusto, valtuustoaloite 22.10.2018. Lisätietoja aloitteen käsittelystä kaupungin nettisivuilla: [https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Sivistys_ja_kulttuurilautakunta/Kokous_1162020/Valtuustoaloite_vahapaastoisen_ruoan_lis\(143987\)](https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Sivistys_ja_kulttuurilautakunta/Kokous_1162020/Valtuustoaloite_vahapaastoisen_ruoan_lis(143987)) (haettu 4.12.2020).

Mäkinen, P. (2020) Tampereen kouluihin ei haluta kasvispakkoja – Lukijaraati: Kasvisruoka vaihtoehdoksi kaikille, mutta kasvispäivien lisääminen tai lihan vähentäminen sekaruuassa ei käy. *Tampereen Uutiset* 8.10.2020. <https://www.tampereen.fi/paikalliset/3128725> (haettu 30.12.2020).

Nelimarkka, K., Raulio, S., Saarela, A.-M., Kantala, J. & Laatikainen, T. (2018) Minä valitsen ja ympäristö tukee. Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa. Työpöytä 4/2018. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135914> (haettu 18.11.2020).

Nissinen, S. (2019) Gradiaravintoloissa syödään ilmastokestävä vegaaniruokaa. *Elintarvike ja Terveystieteiden lehti* 2019:5, 54–57. Pori: Ympäristökustannus Oy.

Nousiainen, A. (2019) Tomaatin hinta. *Helsingin Sanomat* 5.10.2019. <https://www.hs.fi/kuukausiliite/art-200006259944.html> (haettu 12.2.2021).

O'Neill, D.W., Fanning, A.L., Lamb, W.F., Steinberger, J. K. 2018. A good life for all within planetary boundaries. *Nature Sustainability* 1, 88–95. <https://doi.org/10.1038/s41893-018-0021-4>

Opetushallitus (2019) Maksutonta kouluruokaa jo yli 70 vuotta – Kouluruokailun järjestämiseen haetaan nyt mallia Suomesta. Tiedote 5.6.2019. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/maksutonta-kouluruokaa-jo-yli-70-vuotta-kouluruokailun-jarjestamiseen-haetaan-nyt> (haettu 18.11.2020).

Opetushallitus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (2019) Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositukset ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Opetushallitus, Oppaat ja käsikirjat 2019:5a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf (haettu 30.12.2020).

Paananen, V. (2019). Näin Suomesta tuli intohimoisesti lihaan suhtautuva kansa: "pelko on, että koko se elämänuoto katoaa". *Helsingin Sanomat* 25.10.2019. <https://www.hs.fi/politiikka/art-200006284397.html> (haettu 1.12.2020).

Pajuriutta, S. (2018) Espoon kaikissa kouluissa on huhtikuusta lähtien tarjolla kasvisruokaa joka päivä. *Helsingin Sanomat* 15.3.2018. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005604930.html> (haettu 30.12.2020).

Pelkonen, L. (2020) Vegaanista ruokaa ravitsevasti ja herkullisesti – Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan reseptiikka on laadittu ravitsemussuositusten mukaisesti. Blogiteksti 7.1.2020. Helsingin yliopisto. Koneen Säätiö: Helsinki. <https://blogs.helsinki.fi/ilmastokestavuyskeittiossa/2020/01/07/vegaanista-ruokaa-ravitsevasti/> (haettu 6.1.2021).

Pesio, S. (2020) Vegaanihaasteen vaikuttavuus. opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Tilaja Oikeutta eläimille ry. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339307/Pesio_Susanna.pdf (haettu 6.12.2020).

Pitko, J. (2017) Kasvisruoasta säästöjä ja terveyttä. Blogikirjoitus 30.1.2017. <https://jennipitko.fi/koti/kasvisruoasta-saastoja-ja-terveytta/> (haettu 4.12.2020).

Polish J. (2016) Decolonizing Veganism: On Resisting Vegan Whiteness and Racism. Teoksessa: Castricano J. & Simonsen R. (toim.) Critical Perspectives on Veganism. The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series. Palgrave Macmillan, Cham, 373–391.

Poore, J. & Nemecek, T. (2018) Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360:6392, 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216> (haettu 9.2.2021).

Porvoon kaupunki (2019). Kasvis- ja vegaaniruokien tarjoaminen kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Porvoon kaupunki, Liikelaitos Porvoon tilapalvelut, johtokunta: Pöytäkirja 11.6.2019: § 28.

Pulkkinen, H. & Hartikainen, H. (2016) Summary of the chosen methodologies and practices to produce GHGE-estimates for an average European diet. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/537959> (haettu 6.1.2021).

Rekola, A., Kaljonen, M., Terämä, E., Aro, R., Vainio, A., Vikström, S., Paloniemi, R. (2019) Ilmasto-oikeudenmukaisuus suomalaisessa hyvinvointi- ja terveyspolitiikassa: suuntaviivoja tutkimukselle. Puheenvuoro. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 56: 346–352 <https://journal.fi/sla/article/view/82621/47110> (haettu 24.6.2021).

Risku-Norja, H., Kurppa, S., & Helenius, J. (2009) Dietary Choices and Greenhouse Gas Emissions – Assessment of Impact of Vegetarian and Organic Options at National Scale. Progress in Industrial Ecology, an International Journal 6:4, 340–354.

Roininen, T., Pulkkinen, H., Järvinen, M., Nikula, J., Höynälänmaa,

S., Katajajuuri, J. M. & Hyvärinen, H. (2014) Ilmastoalinta ravintoloissa: Ilmastolounas-hankkeen loppuraportti. 2. korjattu painos. MTT (nyk. Luonnonvarakeskus) raportti 160. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-574-5> (haettu 24.6.2021)

Ronkainen, A. (2020) Kasvisruoan määrää on lisätty armeijassa, mutta monet pitävät sitä mauttomimpana intiruokana – alikersantti: Pitsapuhelin kävi kuumana. Yle Uutiset 29.6.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11415470> (haettu 30.12.2020).

Rye, J. F. & Scott, S. (2018) International Labour Migration and Food Production in Rural Europe: A Review of the Evidence. Sociologia Ruralis 58:4, 928–952. <https://doi.org/10.1111/soru.12208>

Saari, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J. & Varho, V. (2019) Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: Ruokaminimi-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen_vaiikutukset.pdf (haettu 24.6.2021).

Sandell, E. (2017) Kasvisruokapäivä on tullut kouluihin jäädäkseen – myös kuntavaaliehdokkaat vahvasti sen takana. Yle Uutiset 29.3.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9535843> (haettu 30.12.2020).

Sandström, V. (2018) Telecouplings in a Globalizing World: Linking Food Consumption to Outsourced Resource Use and Displaced Environmental Impacts. Helsinki: Väitöskirja, Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4663-2> (haettu 6.12.2020).

Savolainen, H., Mäenpää, I., Nissinen, A. & Salo, M. (2019) Kotitalouksien kulutuksen hiilijalanjäljen aikasarja ja rakenteellinen ositus sekä kulutuksen raaka-aineiden käyttö. Teoksessa A. Nissinen ja H. Savolainen (toim.), Julkisten hankintojen ja kotitalouksien kulutuksen hiilijalanjälki ja luonnonvarojen käyttö – ENVIMAT-mallinnuksen tuloksia. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 15/2019, 29–39. <http://hdl.handle.net/10138/300737> (haettu 6.1.2021).

Shields, S. & Orme-Evans, G. (2015) The Impacts of Climate Change Mitigation Strategies on Animal Welfare. Animals 5:2, 361–394. <https://doi.org/10.3390/ani5020361>

Silvenius, F., Usva, K., Katajajuuri, J.-M. & Jaakkonen, A.-K. (2019) Kasvihuonetuotteiden ilmastovaikutuslaskenta ja vesijalanjälki. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 82/2019. Luonnonvarakeskus, Helsinki: PunaMusta Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-872-2> (haettu 24.6.2021).

Sosiaali- ja terveysministeriö (2010). Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Yliopistopaino. https://stm.fi/documents/1271139/1420943/selv1011_joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9 (haettu 8.2.2021).

Stranius, L. (2014) Vegaaniruokaa päiväkotieihin. Blogikirjoitus 26.8.2014. <https://leostranius.fi/2014/08/vegaaniruokaa-paivakoteihin-2/> (haettu 4.12.2020).

Suomen ympäristökeskus SYKE (2014) Elinkaariajattelu. https://www.ymparisto.fi/fi-fi/kulutus_ja_tuotanto/resurssitehokkuus/elinkaariajattelu (haettu 5.2.2021).

Tammi, S. (2018) Porvoon koululaiset syövät ensi vuonna kerran viikossa vegaanilounaan – Kokeilu on tiettävästi ensimmäinen suomessa. Helsingin Sanomat 3.7.2018. <https://www.hs.fi/hotimaa/art-2000005741551.html> (haettu 30.12.2020).

Teittinen, P. (2020) Jotain mätää metsissä. Helsingin Sanomat 27.9.2020. <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000006648477.html> (haettu 12.2.2021).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019a) Joukkoruokailu. Tietosivu, päivitetty 1.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus/joukkoruokailu> (haettu 18.11.2020).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019b) Joukkoruokailun kansallinen asiantuntijaryhmä. Tietosivu, päivitetty 23.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/joukkoruokailun-seurannan-ja-kehittamisen-johto-ja-asiantuntijaryhma> (haettu 18.11.2020).

Tilastokeskus (2018) Sukupuolten tasa-arvo Suomessa. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_sts_201800_2018_19722_net.pdf (haettu 4.2.2021).

Tuikkanen, R. & Mäkeläinen, P. (2015) Työmiesten työaikaiset

ruokapalvelut ja syöminen työaikana. Tutkimuksia ja raportteja 103. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tammerprint Oy. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103581/URN:ISBN:9789515885302.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 18.11.2020).

Twine, R. (2014) Ecofeminism and Veganism: Revisiting the Question of Universalism. Teoksessa Adams, C. & Gruen, L. (toim.) Ecofeminism. Feminist Intersections with Other Animals and the Earth. New York: Bloomsbury, 191-207.

Urtamo, K. & Pyykkönen, N. (2019). Valtuustoaloite: Kasvisruoka ja -juoma kaikille vapaasti valittavaksi vaihtoehdoksi hyvinkään varhaiskasvatuksessa, peruskouluissa ja lukioissa. Hyvinkään vihreät ry. https://hyvinkaanvihreat.fi/wp-content/uploads/2019/06/Aloite_Kasvismaito-270519.pdf (haettu 4.12.2020).

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) (2018) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. PunaMusta Oy. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3> (haettu 24.6.2021).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2010) Ravitsemushoito: Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Edita Prima Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf (haettu 24.6.2021).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. PunaMusta Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf (haettu 1.12.2020).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017) Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6> (haettu 1.12.2020).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2019) Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. PunaMusta Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta sekä terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y (haettu 1.12.2020).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2020a) Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. PunaMusta Oy. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta sekä terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y (haettu 1.12.2020).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2020b) Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta –korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Käsikirjoitusluonnos 19.10.2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kela. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/vrn-ja-kela_korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus_hasikirjoitusluonnos_19.10.2020_f.pdf (haettu 1.12.2020).

Valtioneuvosto (2019) Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019: Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Helsinki: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y (haettu 1.12.2020).

Vanntti (2021) Ruokalistat. Jatkuvasti päivittyvä nettisivu. <https://ruokalistat.vantti.fi> (haettu 30.12.2020).

Vinnari, M. & Vinnari, E. (2014) A Framework for Sustainability Transition: The Case of Plant-Based Diets. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 27:3, 369–396. <https://doi.org/10.1007/s10806-013-9468-5>

Wahlberg, B. (2020) Tulevaisuuden eläinten suojelu: Eläinoikeudesta ja eläinten perusoikeuksista. Teoksessa Aaltola, Elisa ja Wahlberg, Birgitta (toim.) *Me ja muut eläimet*. Uusi maailmanjärjestys. Tampere: Vastapaino, 237–264.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J.

A., De Vries, W., Sibanda, L. M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S. E., Reddy, K. S., Narain, S., Nishtar, S., & Murra, C. J. L. (2019) Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. *The Lancet*. 393, 447–92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4) (haettu 30.12.2020).

Liitteet

Liite 1: Yhteistyöravintoloiden aloituspaketti reseptiikan testaukseen

Liite 2: Asiakaskyselylomake

Liite 3: Asiakaskyselylomake oppilaille

Liite 4: Lounasruoan valintaan vaikuttavat tekijät -asiakaskyselyn tietosuojailmoitus (aikuiset)

Liite 5: Lounasruoan valintaan vaikuttavat tekijät -asiakaskyselyn tietosuojailmoitus (oppilaat)

Liite 6: Anna palautetta ilmastokestävä kasvisruoka -lounaista! -julistte – ruokapalveluille annettu asiakasviestintämateriaali

Liite 7: Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptien nimet testausvaiheessa ja julkaistussa reseptipankissa

Liite 8: Kyselylomake reseptiikan testauksesta ammattikeittiöille - henkilökunnan kyselylomake

Liite 9: Kyselylomake reseptiikan testauksesta ammattikeittiöille - henkilökunnan kyselyn informointikirje ja tietosuojailmoitus

Liite 10: Yhteistyöravintoloiden henkilökunnalle suunnattu loppukysely Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeeseen osallistumisesta – henkilökunnan kyselylomake

Liite 11: Yhteistyöravintoloiden henkilökunnalle suunnattu loppukysely Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeeseen osallistumisesta – henkilökunnan kyselyn tietosuojailmoitus

Liite 12: Ilmastokestävät kasvisruokareseptit -vihko

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]. Kasviuonetuotteiden ilmastovaikutus voi talvella olla jopa 75 % suurempi kuin kesällä [8]. Mikäli kasviuonetuotannon energianlähde on uusiutuva energia, tuotannon päästökuorma on huomattavasti pienempi [8]. Reseptiikassamme käytettyjen kasviuonetuotteiden määrä on kuitenkin vähäinen, koska tietoa eri tuottajien kasviuoneiden energianlähteistä ei ole helposti saatavilla. Kannustamme teitä huomioimaan kasviuonetuotannon energiaratkaisuiden mahdollisen kuormittavuuden myös salaattipöydän tuotevalikoiman suunnittelemisessa. Talviaikaan esimerkiksi erilaiset juures- ja kaaliraasteet, pakasteherneet sekä marinoidut pavut ovat ilmastokestävyden kannalta hyviä valintoja salaattipöytäan.

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 proteiini määrille 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. Ilmoittatthän, 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 ateriaisjyvät. 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 sopiaksemme 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. RUOKAKULTU – 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, 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	
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 tietoturvalisestl 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/ilmastokestavuus-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 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.

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

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

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

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 tietosuojasetuksen 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 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

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 osallistuvalla

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 suoritettun käsittelyyn 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 kääntelee 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, soija
 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 Mustapippurirouhe
 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 mustapippurirouhe 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 kasviuonekaasujen 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 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.

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
 Tyydyttyneet 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 Mustapippuriruuh
 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 Mustapippuriruuh
 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, kannattaa 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 Mustapippuriruuhetta
 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 linsseikeiton 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.