

BULMABAARISSA TARJOILTIIN KASVISRUOKAA

TEKSTI: Merja Ylönen, TKI-asiantuntija (Xamk) ja Laura Pulkkinen, ruokapalveluiden opettaja (Xamk)

KUVAT: Merja Ylönen (Xamk)

Liharuokien vähentäminen ja kasvisruoan lisääminen ovat ruokapalveluiden haasteena. Uusia maistuvia ruokia tulisi kehittää ja ruokalistaa uudistaa. Uusien kasvisruokien kehittäminen ja kotimaisten kasviproteiinilähteiden kartoittaminen ja niihin tutustuminen vaativat kuitenkin aikaa. Bulmabaarissa tuotiin apua näihin tarpeisiin.

Ruokateema on noussut yhdeksi näkyväksi teemaksi ilmaston lämpenemisen estämisessä. Meistä jokainen on joutunut miettimään omia toimiaan ruokavalinnoissa ja kulutuskäyttäytymisessä. Erilaiset säädökset niin EU:n kuin valtioidenkin toimesta, ohjaavat osaltaan toimiamme.

Julkiset ruokapalvelut osaltaan ohjaavat meitä ravitsemuksellisesti oikean ja vastuullisesti tuotetun ruoan äärelle. Ruokalistasuunnittelu on tärkeässä roolissa, sillä sen kautta ohjataan ammattikeittiöiden toimintaa. Ilmastoystävälliseen ruokalistaan valitaan vastuullisesti tuotettuja kasvis-, kala- ja broileriruokia. Punaista lihaa pyritään tarjoamaan maltillisesti. Tavoitteena on tarjota kotimaista, läheltä ja luomuna.

Vastuullisuus ruokapalveluissa

Vastuullisuus näkyy ammattikeittiöiden jokaisessa osa-alueessa ja siksi jokaisen ruokapalvelun on tunnettava oma toimintansa. Tuotesuunnittelu ja siihen liittyvä kehittämistyö vaatii koko keittiöprosessin tuntemista. Ruokien tulee olla helposti ja nopeasti valmistettavia sekä tarjottavia. Raaka-aineiden, toimittajien ja eri tuotantotapojen valinta, tilojen toiminnallisuus, laitetuntemus, energiatehokkuus sekä henkilöstö- ja taloudelliset resurssit säätelevät toimintaa. Asiakkaat ja heidän tarpeiden tunteminen on tärkeää.



**VASTUULLISET
RUOKAPALVELUT**
-KEHITYSOHJELMA

Vastuulliset ruokapalvelut -kehitysohjelmaa rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

Toteutuksesta vastaavat Savon koulutuskuntayhtymä/ EkoCentria, Ammattikeittiöosaajat ry, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy ja Ruokatieto Yhdistys ry.

Valmiiden komponenttien käyttö ja tarkat määrät tuotteista ruoanvalmistuksessa, tehostavat työtä.

Vastuulliset ruokapalvelut kehittämisohjelman, Varukeen tavoitteena on antaa työkaluja ammattikeittiöille vastuullisen toiminnan edistämiseksi. Järjestettyjen työpajojen sekä erityyppisten infotilaisuuksien lisäksi, opinnollistamisen eli mahdollisten opinnäytetöiden ja käynnissä olevien opintojaksojen kautta, tehdään yhteistyötä oppilaitosten kanssa.

Muutos lähtee tarpeesta

Varuke- kehittämisohjelman aikana uusien kasvisruoka-ohjeiden kehittämistarve on noussut yhtenä aiheena esille. Kehittämisohjelman aikana ruokaohjeiden kehittämisen pohjaksi tehdyn kyselyn perusteella kartoitettiin ruokapalvelutoimijoiden tarpeita siitä, minkä tyyppisiä ruokia toimijat haluavat sekä minkälaisia tuotantomenetelmiä he hyödynsivät.

Kyselyn perusteella voitiin todeta, että tarvetta oli niin kastike-, pata- kuin laatikko- ja paistosruokaohjeille. Kotimaisuus kasviproteiinituotteissa nousi esiin ja asiakaskohdeyhtymäksi valikoitu peruskoululaiset. Tuotantotapoja tarkasteltaessa oli yleisemmin käytössä Cook and Serve, Cook and Chill ja kylmävalmistus sekä näiden yhdistelmät. Yleisenä huomiona oli, että ruokien oikean ravitsemuksellisen koostumuksen lisäksi ruokien tuli olla maukkaita.

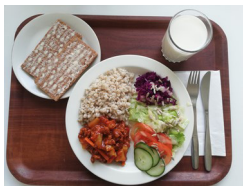


Ruokaohjeita tulisi päivittää ja muokata sekä uusia ruokaohjeita kehittää jatkuvasti. Vakioituneet ruokaohjeet ovat osaltaan tae vastuullisuudesta, laadusta ja tuotteiden tasalaatuisuudesta. Varukkeessa tehdyn kyselyn kautta saatujen taustatietojen pohjalta Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) restonomiopiskelijat lähtivät tekemään kasvisruokareseptiikkanaan liittyvää kehitys- ja vakiointityötä. Trendinä ja tahtotilana oli riisin käytön vähentäminen sekä perunan, kotimaisen viljan ja kasviproteiinituotteiden käytön lisääminen.

Kehittämistyön prosessin eteneminen

Restonomikoulutus tähtää asiantuntijuuteen ja tulevaisuuden kehittämiseen. Ruokapalvelujen suunnittelun opintojakson läpileikkaavana teemana on mm. ruokalistasuunnittelu, kestävä kehitys ruokapalveluissa ja tulevaisuutta kehittävä työskentely. Varuke- kehittämisohjelman kanssa tehdyssä projektissa yhdistyi niin opintojakson tavoitteiden läpikäyminen kuin työelämän kuvaaminen oppilaille. Kasvisruokaohjeita kehittämällä eri tuotantomenetelmien kautta, opiskelijat saivat ymmärrystä ruokapalvelujen prosessien vaikutuksesta lopputuotteeseen.

Opiskelijoiden kasvisruokaohjeiden kehittämistyö alkoi eri tietolähteiden kartoittamisella. Tietoa ruokaohjeiden suunnittelun pohjalta haettiin Varuke kehittämisohjelmassa mukana olevien ruokapalvelujen toiminnasta, ravitsemussuosituksista, tuotantomenetelmistä, kouluruokailun kustannuksista, vastuullisista raaka-aineista, kasvisruoka- ja ohjeista.



Kouluruokasuositusten pohjalta koostettu malliateria, jossa osana kehitys- ja opinnäytetyönä tehty Sour Sweet Nyhtis kastike. (Kuva: Heidi Kurki, 2022)

Opiskelijat jaettiin ryhmiin ja ryhmien tuli kehittää ruokaohjetta soveltuvaksi annettuun tuotantomenetelmään. Tuotekehityksen lisäksi yksi ryhmistä keskittyi asiakkaan osallistamiseen ruokatuotteen suunnittelussa. Tiedonhaun pohjalta ruokaohjeiden työstämisen mukana kulki jatkuvasti ajatus asiakkaasta. Opiskelijat pohtivat ja kartoittivat mitä peruskoululainen haluaisi koulussa syödä.

Ruokaohjeita testattiin mukailemalla eri tuotantomenetelmiä. Cook and Sevice oli menetelmänä opiskelijoille helposti ymmärrettävä ja tavoitteena oli saada kehitettävä ruokatuote tehokkaasti valmistettavaksi ja lämpösäilytystä hyvin kestäväksi.



Punnitut raaka-aineet Mifu-perunanuudelivuoka.

Cook & Chill- menetelmän tuotekehittämiseen tutustuttiin mm. jo tehtyjen opinnäytetöiden kautta. Ruokatuotteet jäädytettiin asianmukaisesti ja säilytettiin vähintään kolme vuorokautta kylmätiloissa, ennen uudelleen kuumennusta.

Kylmävalmistukseen tutustuttiin asiantuntijaluennon kautta. Kylmävalmistuksessa huomioitiin pakastetuotteiden käyttö sekä paistovalmiin tuotteen säilytys kylmätiloissa, vähintään kolme vuorokautta ennen kypsennystä.

Tuotantomenetelmän vaikutukset olivat ruokatuotteeseen moninaisia. Tuotantomenetelmän havainnoitiin vaikuttavia tekijöitä olivat maustaminen, nesteen määrä, suurusteen valinta ja kypsennysaika. Ruokaohjeita opiskelijat testasivat yhteensä kolme kertaa, jonka aikana moni ruokaohje muokattiin ja kehitettiin uudelleen. Ruokaohjeiden kehittämistyön tarkkuus ja vaativuus oli monelle opiskelijalle uusi asia. Kokonaisuudessaan prosessin aikana opiskelijat saivat kokea suunnittelun, testaamisen ja asiakaspalautteen vaikutukset ruokaohjeiden kehittämiseen.

Makuraati antoi viitteitä ruokien maistuvuudesta

Asiakkaiden osallistaminen osana asiakkaille maistuvan ruokatuotteen suunnittelua kuvastaa hyvin yhtä tärkeintä lähtökohtaa ruokaohjeiden kehittämiseksi. Asiakkaiden osallistamista opiskelijat pääsivät harjoittelemaan käytännöllä heisesti järjestämällä makuraadin peruskoulun 3.–6. luokan oppilaille.

Yksi ryhmä opiskelijoista keskittyi organisoimaan makuraadin. Osana makuraadin suunnitteluun kuului ennakkovierailu makuraatiin osallistuvien oppilaiden luokassa. Vierailu luokkiin sujui hyvin ja oppilaiden kanssa käytiin vilkasta keskustelua kasvisruokailun merkityksestä. Makuraadissa maisteltiin kokonaisuudessaan neljää erilaista kasvisruokaa ja palautetta kerättiin kaikilta osallistuneilta.



Maisteltavia tuotteita olivat Boltsi-pasta, Härkis-perunapaistos, Mifu-perunanuudelivuoka sekä Sour Sweet Nyhtis.

Makuraatiin vastanneista suurin osa piti yleisesti kasvisruuista ja eniten kommentteja saimme mausteiden käytöstä. Makuraadissa olleiden ruokien mausteet jakoivat mielipiteitä sopivasti maustetuista liian mausteisiin. Makuraati oli opiskelijoille hieno kokemus ja hyvä paikka kokea hetki työelämän vaatimuksia tuotekehitykselle. Peruskoulun oppilaan kommentti ”Pitää myydä ruokalassa” sai meidät varmistumaan, että olemme onnistuneet tuottamaan uusia makuja kouluruokaan.

Ruokapalveluiden osallisuuden vahvistaminen Bulmabaarissa

Valmiiden kehitystöiden tuloksia esiteltiin ruokapalveluille Varukkeen järjestämässä ensimmäisessä Bulmabaarissa. Bulmabaarit ovat osa Varukkeen kehittämisohjelman toimia. Bulmabaari tarjosi opiskelijoille hyvän tilaisuuden kohdata työelämän edustajat. Tämä antoi tilaisuudelle tietynlaista virallisuutta sekä konkretiaa siitä, että taustalla ovat todelliset toimijat.

Bulmabaari järjestettiin Xamkin RestoLab- opintisympäristössä, hyödyntäen tilojen tekniikkaa. Bulmabaariin ruokapalvelut osallistuivat verkon (Teams) välityksellä ja näkivät tietokoneen ruudulta suoraa videokuvaa keittiöstä. Opiskelijat esittelivät ruokiin käytettyjä raaka-aineita, valmiin tuotteen sekä pääsivät perustelemaan valintojaan suunnittelutyölle. Bulmabaarin toteuttaminen yhdisti koko ruokaohjeiden suunnitteluprosessin tarkoituksen ja vahvisti kehittämistyön tarpeellisuutta opiskelijoille. Kehitetyt ruokaohjeet sekä aiheeseen liittyvä **Heidi Kurjen** opinnäytetyö ”Kasvisruokaohjeiden kehittäminen peruskouluihin”, tulevat Varuke -kehittämishojelman verkkosivuille.

MIFU- PERUNANUUEDELIPAISTOS

Saanto 2,55 kg
10 annosta á 255 g

0,7 kg Perunanuudeli (PA)
0,3 kg Kasvisseos (esim. Sunnymix) (PA)
0,7 kg Mifu suikale (naturell)
Punnitse ainekset vuokaan 1/2 GN -65 mm ja sekoita.

Liemi

0,05 kg Rypsiöljy
0,01 kg Taco mauste
0,002 kg Mustapippuri rouhe
0,005 kg Suola
0,003 kg Curry (suolaton)
1 kg Kaurakermavalmiste

Punnitse ja sekoita hyvin öljy ja mausteet, lisää kaurakerma. Sekoita. Kaada seos vuokaan muiden raaka-aineiden päälle.

Kypsennys

Esilämmitä yhdistelmäuuni; yhdistelmätoiminto höyry 90 %, lämpötila 160 °C.

Täytä uuni. Laita kypsennysmittari vuokaan (mahdollisimman keskelle) ja aseta sisälämpö 75 °C asteen lämpötilaan. Valmiina tuote on hiukan löysähkö, mutta vetäytyy hyvin noin 5–10 min. Lopputuote on rakenteeltaan mehu- kas. Paistopinta kullanruskea.



Kansainvälisen kokkiverkostomme kautta saamme parhaat vinkit maailman jokaisesta kolkasta ja ilmaisten opetusvideoidemme välityksellä tuomme autenttisimmat maut ja aromit myös sinun keittiöösi.

Sivuiltamme löydät myös paljon muita vinkkejä, ohjeita ja inspiraatiomateriaaleja keittiön ammattilaisille.

Opi uutta ja inspiroidu!



unileverfoodsolutions.fi



Unilever Food Solutions Suomi



@UnileverFoodSolutions_Suomi



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.