

Veget ja hiilet haltuun pk- ruokapalveluyrityksissä –hanke 2018-2019

Kannattava ruokatuotanto

Keinot hävikin minimoimiseen koko prosessin ajan > ruokalista, reseptiikka, tilaus, valmistus, tarjoilu > ajatuksella älä
heitä rahaa roskiin sekä ympäristövaikutus
Sesonkituotteiden hyödyntäminen, Lähi- ja luomuruoka.

www.xamk.fi/vegetjahiilet

Merja Ylönen

10.9.2018

SMKE



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Info/koulutuspäivät ohjelma syksy 2018



Kannattava ruokatuotanto, sesonkituotteiden hyödyntäminen, lähi- ja luomuruoka. Asiantuntijana Anu Arolaakso, EkoCentria

- 4.9.18 klo 13 -16 Savonlinna, Tanhuvaaran Urheiluopisto
- 5.9.18 Mikkeli, Syke 2018 tapahtuma, Saimaan Stadium, paja työskentely klo 12.45-13.45, neuvottelutila Voima. Tutustu tapahtumaan <https://mailchi.mp/d177b74b51fb/hei-tervetuloa-sykkeeseen-66699>



Vinkit hyvänolon ruokaan mm. lihan korvaaminen sekä lisäarvoa lounaspöytään. Tietoa ja käytännön tekemistä. Keittiössä Valion kokit; Tuomas Hämäläinen ja Petteri Kanerva.

- 9.10.18 klo 13-17 Savonlinna, Ravintola Kaari, XAMK
- 10.10.18 klo 13-17 Mikkeli, Ravintola Talli/opetuskeittiö, XAMK



Vegaaniruokailijan täysipainoinen ateria, niiden valmistaminen, uudet kasviproteiinituotteet. Tietoa ja käytännön tekemistä. Päivän ohjelmasta vastaa ravitsemispalveluliiketoiminnan lehtori Eeva Koljonen, XAMK.

- 6.11.18 klo 13 -17 Savonlinna, paikka tarkentuu myöhemmin.
- 7.11.18 klo 13-17 Mikkeli, Ravintola Talli/opetuskeittiö, XAMK

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Tehokas tuotantokeittiö

- Työn hyvä suunnittelu > ajankäyttö > säästää voimia > luo työtyytyväisyyttä > tehty työ, työn tulos
 - Lähtökohtana ruokalistasuunnittelu > ruokaohje
 - Suunnittelussa otetaan huomioon
 - Vuodenajat > sesonki
 - Lähi vai luomu
- Keittiötilojen toimivuus > työtilojen sijoittaminen ja järjestys
- Prosessisuunnistelu
- Raaka-aineiden taloudellinen käyttö > hävikin minimointi
 - Työvoiman tehokas käyttö
 - Laitteiden tehokas käyttö
 - Energiatehokkuus



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ruokaohje on työväline

- Oikeat raaka-aineet
- Raaka-aineiden tilaaminen helpottuu
- Taataan tuotteen tasalaatuisuus
- Työnkierto helpottuu > valmistaminen helpompaa vaikka ei oma työpiste
- Mahdollistaa paremmin jaksottamisen > ajan määrittäminen helpompaa
- Valmistus selkeytyy ja yksinkertaistuu > valmistusprosessi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Ruoan valmistuksessa älä ylitäytä astioita

- Pidentää kypsennys/ kuumennusaikaa jopa 50 %
- Vaikeuttaa astiahuoltoa
- Lisää hävikkiä jopa 50 %
- Lisää energiankulutusta (15 %)
- Vaikuttaa jäähdytykseen
- Huonontaa ruuan laatua



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Astianpesu

- Oikeat toimintatavat

- Tekevät työstä jouhevaa
- Auttavat ajan hallintaan
- Vähentävät rasitusta
- Vähentävät veden ja sähkön kulutusta > energia syöpöimmät prosessit keittiössä ruoan valmistus ja **astianpesu** > vesi n. 80% ja sähkö n. 40 %



- Veden, sähkön ja ajan säästövinnit:

- Vuoka > kaavi tarttunut ruoka leipurinlastalla, huuhtelee, laita alassuin altaaseen, pidä 10-20 min, hankaa tarvittaessa, huuhtelee ja laita pesukoneeseen
- Jätä tarjottimet pois
- Jätä erilliset salaattilautaset pois

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Neuvoja hävikin ehkäisyyn

Aseta konkreettiset tavoitteet ruokahävikin vähentämiseksi ja sen määrä-tietoiselle toteutukselle.

- ✓ Suunnittele ruokalistat ja ruokaostot.
- ✓ Laadi yleiskatsaus siitä mitä sinulla on varatoissa > huomioi siisteys/järjestys.
- ✓ Varastoi kaikki elintarvikkeet päiväyksen mukaisesti.
- ✓ Noudata ohjeita ja käytä annettuja raaka-ainemääriä ruokailijamäärän mukaisesti.
- ✓ Jos olet valmistanut liian paljon ruokaa, voit käyttää sen myöhemmin > jäähdytä, pakasta
- ✓ Kun ruokaa on annosteltava, käytä painotaulukkoa ja vältä yliannostusta.
- ✓ Hyvien noutopöytämenetelmien kehittämiseen
 - ✓ mitä ja kuinka paljon asetat tarjolle kattausta kohti
 - ✓ etsi hyvät ratkaisut noutopöydän ruoka- ja asiakaskiertoon sekä seurantaan.
- ✓ Asettaessasi ruoan ja lisukkeet tarjolle, käytä pienempiä lautasia ja tilanteeseen sopivia astioita ja aterimia.
- ✓ Varmista, että asiakkaat saavat sitä mitä on tilannut
 - ✓ vältetään annosten palauttaminen
 - ✓ tähderuokaa jää vähemmän.
- ✓ **Ota työntekijät mukaan! Kouluta ja motivoi osallistumiseen.**



Linkkejä itsensä ja toiminnan kehittämiseen

- <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/> (Ympäristövastuullisuus on ammattitaitoa ruokapalvelualalla. Ammattikeittiöiden valinnat vaikuttavat koko elintarvikeketjuun alkutuotannosta kuluttajan lautaselle asti. Ympäristöosaava ammattilainen -verkkopalvelu tukee ammattilaisten ja yritysten ympäristöosaamisen kehittämistä.)
- <http://www.ravitsemuspassi.fi/> (tarjoaa tietoa ravitsemuksen perusteista ammattikeittiönäkökulmasta, ravitsemuspassi sopii jokaisen ruokapalveluammattilaisen ravitsemusosaamisen tueksi sekä tiedon päivittämiseksi, osaamistestillä voi todentaa ravitsemusosaamisen)
- <https://www.metos.com/akatemia.asp?test=1&restartsession=1> (testaa tietosi astianpesusta)
- <http://ekoneum.com/> (ajankohtaista tietoa, hankkeita)
- <https://www.ruokatieto.fi/> (tieto ruoasta, ruokakasvatuksesta, ajanmukaistietoa ruokaan ja lainsäädäntöön liittyen, testejä)



...jatkuu

- <http://www.ekocentria.fi/> (mm. ruokaohjeita, ruokatuotantoprosessien kestävän kehityksen hyvät toimintatavat –diasarja ym. materiaalia)
- <http://www.ekoruokakone.fi/> (työkalu, jonka avulla voit helposti suunnitella resepteistäsi ja ruokalistaistasi enemmän luomutuotteita sisältäviä)
- <https://www.erimenu.fi/> (ammattilaisten ylläpitämä palvelu, valtava määrä erityisruokavalioihin soveltuvia reseptejä)
- <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/arki/ruoka/reseptit> (paljon tietoa veganismista, ohjeita, aterian koostaminen, vegekauppa)
- <https://www.keliakialiitto.fi/ammattilaiset/horeca/projektin-materiaalit/> (materiaalia ammattilaisille)
- <http://www.myllarin.fi/horeca/> (kotimaista viljaa, ammattikeittiö reseptiikkaa)
- <https://www.kasvikset.fi/suurkeittioreseptit/ruokaohjeet-ryhmittain> (paljon tietoa kasviksiin liittyen, ravitsemukseen, ravintoaineisiin, kasvien teemaviikot, keittokirja, ym. tietoa)

...jatkuu

- [https://www.versofood.fi/ammattilaisille/ammattilaisreseptit/\(ammattikettiöreseptiikkaa härkkiksestä\)](https://www.versofood.fi/ammattilaisille/ammattilaisreseptit/(ammattikettiöreseptiikkaa härkkiksestä))
- <http://www.saasyoda.fi/annoslaskuri> (Saa Syödä! -sivusto tarjoaa vinkit kestäviin ruokavalintoihin ja ruokahävikin vähentämiseen)
- <https://www.unileverfoodsolutions.fi/teemat-ja-ratkaisut/kestava-kehitys/kestavan-kehityksen-tarkeys/hallitse-havikkia.html>
- <https://www.unileverfoodsolutions.fi/teemat-ja-ratkaisut/kestava-kehitys/tyokalut/co2-laskuri.html>
- www.hsy.fi/fiksu (fiksu vähentää jätettä, tarkistuslista)