

# KasvisPro



---

## Kauhakaupalla kasviksia!

---

## TEHTÄVIÄ



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet

# Hyödynnä tehtäviä näin!



Tehtävien tarkoituksena on innostaa pohtimaan KasvisPro-videoiden aiheita oman työskentelyn ja toimipaikan kannalta sekä kannustaa keskustelemaan, soveltamaan tietoa ja kehittämään toimintatapoja yhdessä työyhteisön jäsenten, asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa.

Kannustamme hyödyntämään KasvisPro-videoita ja niihin liittyviä tehtäviä työyhteisön kehittämis- ja koulutuspäivien aineistona. Kysymyksiä voi käyttää esimerkiksi aiheen jäsentämiseen ja keskustelun avaamiseen teemojen ympärillä. Tehtävät soveltuvat myös itsenäisesti pohdittaviksi ja tukemaan KasvisPro-videoiden sisältöjen hyödyntämistä omassa työssä.

Suosittellemme aiheiden käsittelyä erissä. Voit valita pohdittavaksi kysymykset jotka ovat ajankohtaisia omassa työssäsi ja toimipaikkasi toiminnassa sekä kysymykset, joita voit parhaiten hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

# Teema 2

## Kestävää kasvisruokaa maukkaasti



**Kestävää kasvisruokaa maukkaasti** -teeman videoilla pureudutaan syvemmälle kasvisruokaan tarkastelemalla kasvipainotteisen ruokailun edistämistä vastuullisuuden ja ympäristövaikutusten näkökulmasta. Kasvisruoan aistinvaraiseen laatuun ja maukkauteen perehdytään eri ruokatuotantomenetelmien kautta. Lisäksi tutustutaan uusiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin.

Kokemuksia ruokapalveluista -videoilla ruokapalveluammattilaiset kertovat oman toimintansa kestävydestä sekä hyvistä käytänteistä kasvisruokareseptiikan kehittämisessä ja houkuttelevan kasvisruoan valmistamisessa.

**Teemaan liittyvät tehtävät** innostavat pohtimaan Kestävää kasvisruokaa maukkaasti -videoiden aiheita oman työskentelyn ja toimipaikan kannalta sekä kannustavat jakamaan ajatuksia, soveltamaan tietoa ja kehittämään toimintatapoja yhdessä.

## Tehtävät liittyvät seuraaviin videoihin

### Koulutusvideot

- Miksi kasvisruoka on vastuullinen valinta? Venla Kyttä, tutkija, Luonnonvarakeskus (11:16)
- Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023, Maijaliisa Erkkola, professori, Helsingin yliopisto. (16:23)
- Kasviproteiinit haltuun ruokatuotantoprosesseissa, Tuija Ruuska, kasvisruokakouluttaja, KK Kruska Oy (17:56)
- Vinkkejä kasviproteiinien käyttöön ja maukkaan kasvisruoan valmistamiseen, Tuija Ruuska, kasvisruokakouluttaja, KK Kruska Oy (12:12)

### Kokemuksia ruokapalveluista

- Kasvisruoka ruokapalveluiden ekotekona, Gradia-ravintolat, Ravintola Ilokivi ja Espoo Catering Oy (3:32)
- Houkuttelevaa kasvisruokaa eri menetelmillä, Gradia-ravintolat, Ravintola Ilokivi ja Espoo Catering Oy (3:43)
- Reseptiikan kehittäminen ja siinä huomioitavat tekijät, Gradia-ravintolat, Kylän Kattaus, Ravintola Ilokivi ja Espoo Catering Oy (7:58)



# Kestävää kasvisruokaa maukkaasti TEHTÄVIÄ



1. Pohdi kuinka kasvispainotteisuuden lisäämisellä parannetaan ekologista kestävyyttä.
2. Millä keinoilla pystytte vähentämään toimipaikassanne ruoan ympäristövaikutuksia?
  - Mieti mm. mitä ekotekoja olette tehneet ja mitä voisitte tehdä enemmän?
3. Tutustu videoilta uusiin Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin.
  - Mitä kestävyuden osa-alueita on otettu huomioon uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa?
  - Pohdi mitä ekologisella kestävyydellä tarkoitetaan ja miten sitä edistetään.



4. Pohdi mikä on ruokapalveluiden merkitys ravitsemussuositusten toteuttajana.
  - Kuinka ravitsemussuosituksia viedään käytäntöön toimipaikassanne?
  - Missä kaikkialla ravitsemussuosituksia hyödynnetään, miten se näkyy asiakkaalle ja miten sitä voisi parantaa?
  
5. Tarkastele, miten kasvisruokien ja kasviproteiinien vaihtelevuus näkyy toimipaikkanne ruokalistalla.
  - Mitä kasviproteiineja toimipaikassanne on otettu onnistuneesti käyttöön?
  - Mitä muita kasviproteiineja voitaisiin kokeilla? Valitse muutama kasviproteiini joiden käyttöön tutustutte seuraavaksi.
  
6. Listaa, mitkä asiat vaikuttavat tuotannossanne kasviproteiinien valintaan? Esimerkiksi hinta, koostumus, käytettävyys?
  - Mitkä viisi kasviproteiinia olisivat sopivimmat käyttöönnne, huomioiden prosessit ja asiakasryhmät.



7. Arvioi kasvisruokien tuotekehitysprosessia toimipaikassanne.
  - Mitä asioita teillä huomioidaan kasvisruokien tuotekehityksessä?
  - Miten kehittäisit tuotekehitysprosessia?
  - Arvioi omaa panostasi kasvisruokien kehittämiseen. Miten innostusta kehittämiseen voisi tukea ja vahvistaa?
  
8. Tarkastele toimipaikassanne tarjoamianne kasvisruokia ja niiden houkuttelevuutta.
  - Millä keinoin kasvisruokien houkuttelevuutta voisi parantaa entisestään? Mieti esimerkiksi valmistusprosessia, säilytystä, tarjolle laittoa, raaka-aineita.

# Kiitos, kun katsoit KasvisPro-videot!



Kestävää kasvisruokaa maukaasti on osa Kasvisruoka ja kasviproteiinit ruokapalveluissa (KasvisPro) -koulutuksen kolmeen teemaan jakautuvaa teoriakokonaisuutta: Kasvisruokailun ABC, Kestävää kasvisruokaa maukaasti ja Kiinnostava kasvisruoka.

Kokonaisuus sisältää kymmenen lyhyttä asiantuntijaluentoa sekä yhdeksän haastatteluvideota. Ruokapalvelutoimijat jakavat kokemuksiaan kasvisruoan valmistamisesta ja käytön edistämisestä. Kaikista teemoista on tuotettu erilliset tehtävät keskustelun, kehittämisen ja oppimisen tueksi.

Videot ovat osa julkisille ruokapalveluille suunnattua Kasvisruoka ja kasviproteiinit ruokapalveluissa - KasvisPro-koulutusta.

Tutustu myös muihin KasvisPron videoihin ja aineistoihin: [xamk.fi/kasvispro](http://xamk.fi/kasvispro).



# KasvisPro



[xamk.fi/kasvispro](http://xamk.fi/kasvispro)

Hanketta rahoitetaan maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta. Rahoituksen myöntää Ruokavirasto.

jamk

 **SAVON**  
KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ

**SeAMK**   
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**XAMK**  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

  
Ammattikeittiö  
Osaajat



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet