



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

USKONTOIHIN LIITTYVÄT RUOKAVALIOT KOULURUOKAILUSSA

TAPAUS AMMATTIOPISTO TAVASTIA

Paula Roslander

Opinnäytetyö
Tammikuu 2017
Palveluliiketoiminnan koulutus
Restonomi



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan koulutus
Restonomi

PAULA ROSLANDER

Uskontoihin liittyvät ruokavaliot kouluruokailussa
Tapaus Ammattiopisto Tavastia

Opinnäytetyö 71 sivua, joista liitteitä 22 sivua
Tammikuu 2017

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää aineistopohjaisesti teemoitellen uskonnoista riippuvia ruokavalioita Suomessa sekä selvittää kuinka nämä ruokavaliot kyettäisiin huomioimaan kouluruokailussa entistä paremmin. Lisäksi työssä selvitetään uskonnoissa olevia keskeisimpiä sakramenteja, jotka selittävät, mitä nämä rajoitteet ovat ja miksi jotkin ruoka-aineet ovat kiellettyjä.

Maahanmuuttajat ovat eri kulttuureihin ja uskontokuntiin kuulumalla lisänneet erilaisten ruokavalioiden tarvetta ammattikeittiöissä. Uskonnot asettavat rajoja mitä, miten ja milloin saa tai ei saa syödä ja miten yhdistellä eri ruoka-aineita. Tämä asettaa erityisesti joukkoruokailulle haasteita. Jokaisen uskonnon erityispiirteitä on vaikea noudattaa. Uskonnon vaikutus ruokavalioon on kasvava trendi ammattikeittiöissä. Tiedon vähyyden vuoksi asia jää usein huomiotta. Selvittämällä näiden ruokavalioiden samankaltaisuuksia ja eroja voi eri uskontojen erityistarpeita yhdistäen saada useammalle uskontokunnan edustajalle sopiva vaihtoehto. Uskontojen ruokavalioiden ja ohjeissa on paljon yhtäläisyyksiä ja useampi uskonto noudattaa Raamatun ohjeita. Nämä ohjeet on tehty sen hetkisen tietämyksen mukaan ja niiden noudattamisessa on paljon eroja. Eettisistä syistä kasvisruoan tarjoaminen olisi kestävämpi valinta, mutta onko oikein pakottaa ihminen kasvissyöjäksi?

Tutkimuksen pohjalta tehtiin taulukko, joka selkeyttää kielletyt ruoka-aineet ja eri uskontojen samankaltaisuudet. Tehdyn taulukon avulla pohdittiin millä tavoin ruokavaliot voi huomioida Ammattiopisto Tavastialla. Taulukon perusteella tehtiin kuuden viikon ruokalista, joka sopii mahdollisimman monelle eri uskontokunnan edustajalle ja joka noudattaa toisen asteen kouluruokasuositusta. Tutkimuksen perusteella tultiin johtopäätökseen, että kasvisruoan lisäksi suomalliset kalat sopivat kaikille eri uskontokuntien edustajille. Eniten haasteita tuottaa sianliha, joka on kielletty useimmissa uskonnoissa ja jota on lisätty moniin joskus yllättäviinkin elintarvikkeisiin esimerkiksi liivattujen muodossa jälkiruokiin. Lisätutkimusta kuitenkin eri uskontokuntien edustajien henkilökohtaisista ja kulttuuriin liittyvistä ruokavaliotoiveista tarvittaisiin lisää. Henkilökohtaiset tavat ja kulttuuritausta vaikuttavat kuitenkin ruokavalioon enemmän kuin uskonnon määräämät ohjeet.

Asiasanat: uskonto, ruokavaliot, kouluruoka

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management
Restonomi

PAULA ROSLANDER
Diets Related to Religion in School Meals
Case Ammattiopisto Tavastia

Bachelor's thesis 71 pages, appendices 22 pages
January 2017

The purpose of this thesis was to examine the dietary restrictions that are posed to their followers by the different religions that are practiced in Finland, and to find out how these diets would be better taken into account in school lunches. In this work, qualitative methods and a literature review by themes are used to study the main instructions and restrictions set by the different religions practiced in Finland today. In addition, this study tries to identify the most important religious sacraments, the different kinds of dietary restrictions that are imposed by religious beliefs, as well as explanations as to why some food groups are prohibited in these religions.

Based on these results, a table that illustrates which food items are forbidden in any given religion has been created. On the basis of this study, a six-week menu for Tavastia Vocational College was planned. This study indicates that besides vegetarian dishes, fish with scales are suitable for all religious groups. Pork is the most problematic ingredient because it is forbidden in most religions, but it is found in surprisingly many foods, such as some desserts that contain pork in the form of gelatin.

Key words: religion, diet, school meal

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	USKONNOT SUOMESSA.....	7
	2.1 Suomessa rekisteröidyt uskonnot.....	7
	2.2 Islam ja ohjeet ruokailuun	8
	2.3 Juutalaiset ja ohjeet ruokailuun	11
	2.4 Adventtikirkko ja ohjeet ruokailuun.....	13
	2.5 Jehovan todistajat ja ohjeet ruokailuun	15
	2.6. Mormonit eli Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko	16
	2.7. Hindulaisuus ja ohjeet ruokailuun	17
	2.8 Buddhalaisuus ja ohjeet ruokailuun	20
	2.9 Ortodoksinen kirkko ja paastosäännöt	21
	2.10 Katolinen kirkko ja paastosäännöt	23
3	AMMATTIOPISTO TAVASTIA	25
	3.1 Ammattiopisto Tavastian esittely	25
4	KOULURUOKAILU JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET	27
	4.1 Kouluruokailu	27
	4.2 Ravitsemussuosituksset.....	28
5	TUTKIMUS	31
	5.1 Käytännön tutkimus	31
	5.2 Uskontojen ruokavaliot.....	32
	5.2.1 Liha ja veri	35
	5.2.2 Kalat ja äyriäiset.....	37
	5.2.3 Kasvisruokavalio.....	37
	5.2.4 Juomat	38
	5.2.5 Maito ja kananmuna.....	38
	5.2.6 Paastonajan ruokavalio.....	38
	5.3 Uskonnoille sopiva ruokalista.....	39
6	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	50
	Liite 1. Kolmas Mooseksen kirja 11; 1-47	50
	Liite 2. 6 vk ruokalista Ammattiopisto Tavastialle	
	1 (6).....	53
	Liite 3. Ruokalistan vertailu ravitsemussuosituksiin.....	59
	Liite 4. Lounaslistan keskiarvo verrattuna ravitsemussuosituksiin.....	60
	Liite 5. Kasvisruokalistan keskiarvo verrattuna ravitsemussuosituksiin.....	61

Liite 6. Lounasruoan ateriakohtaiset ravitsemussuositukset	62
Liite 7. Kasvisruoan ateriakohtaiset ravitsemussuositukset	67

1 JOHDANTO

Erityisruokavaliot ovat arkea ammattikeittiöissä. Maahanmuuttajat ovat eri kulttuureihin ja uskontokuntiin kuulumalla lisänneet erilaisten ruokavalioiden tarvetta. Monilla uskonnoilla on omia tapoja sallittujen ja kiellettyjen ruokien suhteen. Uskonnot asettavat rajoja mitä saa tai ei saa syödä, mihin aikaan saa syödä ja miten saa yhdistellä erilaisia ruoka-aineita. Tämä on haaste joukkoruokailulle, sillä jokaisen uskonnon erityispiirteitä on vaikea noudattaa. Ammattikeittiöissä uskonnon vaatimia ruokavaliota ei yleensä lasketa erityisruokavalioksi. Vaihtoehtona on ainoastaan kasvisruoka, mikä pakottaa monet tahtomattaan erikoisruokavaliolle. Uskonnon aiheuttama ruokavalion tarve on kasvava trendi, mutta tiedon vähyyden vuoksi se jää usein huomiotta ammattikeittiöissä.

Tässä työssä keskitytään siihen, mitkä ovat keskeisimpien Suomessa vaikuttavien uskontojen ohjeet ruokailuun ja miten ne voi huomioida Ammattiopisto Tavastialla. Tutkimalla näiden ruokavalioiden samankaltaisuuksia ja eroja huomattiin, että eri uskontojen erityistarpeita yhdistämällä voi saada useammalle uskontokunnalle sopivan ruokavaihtoehdon kasvisruoan tilalle. Tutkimus on laadullinen ja pohjautuu kirjalliseen lähdeaineistoon Suomessa vaikuttavista uskontokunnista.

Teoriaosuudessa esitellään niiden Suomessa keskeisesti vaikuttavien uskontojen perusteet, joissa on mainittu ruokarajoitteista ja uskontojen keskeisimmät sakramentit. Näiden pohjalta koostettiin taulukko aineistoista löytyvistä kielletyistä ruoka-aineista, jotka eri uskonnot rajoittavat ja nämä teemoiteltiin yhteneväisyyksien perusteella. Lisäksi työssä esitellään muita ruokailuun vaikuttavia seikkoja. Kerättyjen tietojen perusteella tehtiin Ammattiopisto Tavastian opiskelijaravintolaan kuusi viikkoa kiertävän ruokalistan, joka sopii mahdollisimman monelle eri uskontokunnan edustajalle. Lisäksi työssä varmistetaan ruokalistan ruokien täyttävän annetut toisen asteen ravitsemussuosituksen budjetti huomioiden.

2 USKONNOT SUOMESSA

2.1 Suomessa rekisteröidyt uskonnot

Suomessa oli tilastokeskuksen mukaan 31.12.2015 231 295 maahanmuuttajaa monista eri maista. Se on vain pieni osuus (noin 4%) koko väestöstä (Maahanmuuttovirasto 2015.) Maahanmuutto on tuonut Suomeen erilaisia kulttuurisia tapoja sekä uskontoja. Tilastokeskus pitää tilastoa suomessa rekisteröidyistä uskonnoista ja niiden kannattajista. Ohessa olevasta tilastokeskuksen taulukosta (kuva 1. Uskonnot Suomessa) näkyy Suomen eri uskontojen jäsenmäärien kehitys viimeisen neljäntoista vuoden ajalta 2000-2014. (Tilastokeskus 2015.)

Uskonnollinen yhdyskunta	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014
YHTEENSÄ	5 181 115	5 255 580	5 375 276	5 401 267	5 426 674	5 451 270	5 471 753
ALKUPERÄISUSKONNOT JA UUSPAKANUUS	-	-	-	-	-	-	29
BUDDHALAISUUS	26	68	509	509	538	877	887
HINDULAISUUS	37	66	91	98	96	127	300
ISLAM	1 201	4 239	9 393	10 088	10 596	11 125	12 327
JUUTALAISUUS	1 157	1 184	1 208	1 198	1 183	1 170	1 145
KRISTINUSKO	4 496 227	4 466 126	4 308 342	4 278 219	4 251 545	4 211 277	4 147 658
Adventismi	4 316	4 015	3 648	3 553	3 474	3 413	3 429
Anglikaaniset kirkot	95	93	88	84	91	116	138
Baptismi	2 438	2 470	2 419	2 383	2 395	2 373	2 595
Evankelis-luterilaiset vapaaseurakunnat	1 033	1 031	994	984	980	984	997
Helluntailaisuus	20	1 992	6 312	6 909	7 477	7 855	8 402
Katolinen kirkko	7 227	8 446	10 640	11 091	11 530	11 994	12 554
Metodistikirkot	1 260	1 256	1 301	1 342	1 352	1 400	1 413
Ortodoksiset kirkot	56 807	59 558	60 851	61 183	61 506	61 608	61 574
Suomen evankelis-luterilainen kirkko	4 409 576	4 373 556	4 207 192	4 175 443	4 147 371	4 106 025	4 040 797
Vapaakirkot	13 429	13 663	14 485	14 789	14 932	15 064	15 191
Muut kristilliset	28	46	412	458	437	445	598
MUUT USKONTOKUNNIAT	22 488	22 375	23 304	23 183	22 981	23 007	22 949
Bahá'í yhdyskunnat	469	523	568	560	557	566	666
Jehovan todistajat	18 492	18 329	19 094	19 001	18 826	18 697	18 467
Myöh. Aik. Pyhien Jeesuksen Kr. Kirkko	3 307	3 301	3 225	3 208	3 181	3 282	3 284
Suomen Kristityhteisö	71	78	275	275	280	283	286
Vapaa katolinen kirkko	144	137	135	132	130	135	134
Muut	5	7	7	7	7	44	112
USKONTOKUNTIIN KUULUMATTOMAT	659 979	761 522	1 032 429	1 087 972	1 139 730	1 203 687	1 286 458

KUVA 1. Uskonnot Suomessa. (Tilastokeskus 2015.)

Taulukosta ilmenee Suomen väkiluvun kasvaneen melkein 300 000 henkilöllä tänä aikana. Osa selittyy normaalilla syntyvyydellä ja osa maahanmuutolla. Evankelis-luterilainen

kirkko on menettänyt jäseniään 14 vuoden aikana noin 400 000 ja vastaavastirkkoon kuulumattomien määrä on kaksinkertaistunut. Muualla maailmassa suosituimmat ristinuskon suunnat, kuten katolilaisuus ja helluntalaisuus ovat taas saaneet lisää jäseniä.

Idän uskontojen (buddhalaisuus, hindulaisuus, bahà'í) jäsenmäärät ovat kasvussa kuten myös islamin. Tilastokeskuksen mukaan islamilaisten eli muslimien määrä on kymmenkertaistunut neljässätoista vuodessa. Suurin osa Suomessa asuvista muslimeista ei kuulu mihinkään rekisteröityyn seurakuntaan. Arvioiden mukaan Suomessa on tällä hetkellä 50 000- 65 000 muslimia. (Islam suomessa 2016.) Vaikka koko väestöstä rekisteröityneitä uskonnon edustajia on vähän, niin ammatillisissa oppilaitoksissa heidän osuutensa opiskelijoista on kuitenkin merkittävästi suurempi. Tätä selittää erilaiset valmentavat ryhmät, jotka ovat tarkoitettuja juuri maahan muuttaneille.

Seuraavassa kappaleessa esittelen yleisimmät Suomessa esiintyvät ruokailua ohjeistavat uskonnot. Olen pyrkinyt laittamaan uskontojen järjestyksen niiden yhteneväisyyksien perusteella.

- Islam ja juutalaisuus, joissa on paljon ruokailuun liittyvää ohjeistusta.
- Adventistit, joiden ruokaohjeet perustuvat samaan kuin juutalaisten, jehovan todistajat, (jotka pohjautuvat adventisteista) ja mormonit. Nämä kaikki uskonnot ovat syntyneet Amerikassa.
- Hindulaisuus ja buddhalaisuus, jotka ovat idän uskontoja.
- Ortodoksisuus ja katolilaisuus, joilla on paastosääntöjä, mutta ei muuten ohjeita ruokailuun.

Esittelen uskontojen synnyn, kannattajamäärät ja keskeisimmät sakramentit. Lisäksi esittelen kustakin uskonnosta teemoittain sen antamat ohjeet ruokailuun. Näiden pohjalta tutkin, mitkä ovat keskeisimmät kielletyt ruoka-aineet, miksi ne ovat kielletyt ja mitä yhdistäviä tekijöitä uskontojen ruokarajoitteilla on.

2.2 Islam ja ohjeet ruokailuun

Kun mietimme uskontojen vaikutusta ruokavalioihin, tulee monelle ensimmäiseksi mieleen islamilaisuus. Islam on toiseksi suurin maailman uskonnoista 1,6 miljardilla seuraajallaan (Yle 2015). Myös Suomessa on merkittävä määrä Islaminuskoisia eli muslimeja,

arviolta n. 50 000-65 000 henkilöä (Islam Suomessa 2016). Islamin usko on lähtöisin 600-luvulta, arabian niemimaalta nykyisestä Saudi-Arabiasta. Profeetta Muhammadin kuoleman jälkeen syntyi hänen seuraajastaan kiista ja tämä johti uskonnon jakautumiseen kahteen pääsuuntaukseen, shiialaisuuteen ja sunnilaisuuteen. Näiden sisältä löytyy vielä paljon alaryhmiä. Arvion mukaan shiioja on noin 10% muslimeista, loput ovat sunneja. Suomessa shiioja arvellaan olevan noin 25%. (Kankkonen 2008, 228.)

Islam pohjautuu muslimien pyhään kirjaan Koraaniin, joka muslimien mukaan on enkeli Gabrielin Muhammadille välittämä Jumalan sana. Koraanin lisäksi profeetta Muhammadin elämäkertaa Sira toimii islamin peruslähteenä. (Sardar & Davies 2014, 19-20; Kankkonen 2008, 228.) Uskonkysymysten tulkinta muodostaa suurimman eron eri suuntausten välillä, eli kuinka ja kuka näitä teoksia tulkitsee. Paikalliset tavat ja kulttuuri voivat erottaa muslimeja selkeästi enemmän kuin sunnalaisuus tai shiialaisuus. Ruokavaliossa näiden suuntausten ero näkyy lähinnä noin puolen tunnin erona paaston lopettamisajankohdassa. (Similä 2011.)

Muslimeista monet eivät koe kuuluvansa kumpaankaan ryhmään vaan ainoastaan muslimeihin (Similä 2011). Muslimeja yhdistää viisi keskeisintä velvollisuutta: niin sanotut islamin pilarit. Näitä ovat Shahada eli uskontunnustus, Salat eli rukous viisi kertaa päivässä, Zakat eli almuvero, Ramadan eli paasto ja pyhiinvaellusmatka Mekkaan. (Islam opas 2016b)

Ohjeet ruokailuun

Muslimeilla on paljon ruokavalioon, lihan teurastukseen ja ruokatapoihin liittyviä ohjeita, esimerkiksi Koraanin mukaan syöminen tapahtuu oikealla kädellä, koska vasen on varattu likaisiin toimintoihin. Tunnetuin muslimien ruokasäännöistä on ehdoton sianlihan kieltö, mutta lisäksi Koraani kieltää ehdottomasti myös veren, sisäelimet ja itsestään kuolleiden eläinten lihan. Perimätiedon perusteella kiellettyjä ovat myös petoeläinten liha sekä suomuttomat kalat. (Sardar & Davies 2014, 140.)

Sianlihan ja sikaperäisten aineksien välttäminen tarkoittaa, ettei saa syödä makkaraa, kinkkua eikä sianlihaa sisältäviä rasvoja, öljyjä, leipiä, kakkuja, keksejä eikä makeisia, jotka sisältävät sian osista keitettyä liivatetta. (Sardar & Davies 2014, 140.)

Tärkein syy muslimeilla kieltää sianliha on uskonnollinen, sillä muslimin tulee totella Jumalan käskyjä ja pidättäytyä siitä, minkä Hän on kieltänyt. Islamin ohjeiden mukaan eläin ei ole sallittua ravintoa, jos se on kuollut sähköiskuun, nuijalla lyötiin, se on teurastettu yhdessä sikojen kanssa tai pakattu myöhemmin epäpuhtaiden ruoka-aineiden sekaan. Koska ruoassa olevien lisäaineiden ja raaka-aineiden alkuperä voi olla vaikea selvittää, ohjeistetaan muslimeja käyttämään ainoastaan puhtaita raaka-aineita ruoanvalmistuksessa. (Islamopas 2016a.) Islamin laki kieltää myös alkoholin käytön. Kaikki mikä summentaa aisteja ja ajattelukykyä (alkoholi, huumeet) on kielletty (Monikulttuurinen työyhteisö 2016b.) Kuvio 1 kertoo tiivistetysti islaminuskonnon keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

Sallittuja elintarvikkeita kutsutaan nimellä halal, mikä helposti yhdistetään lihatuotteisiin, mutta käsittää kaikki koraanin puhtaaksi nimeämät elintarvikkeet. Osa muslimeista syö myös muita, kuin halal-elintarvikkeita, mutta he välttävät ehdottomasti sianlihaa. (Sardar & Davies 2014,140). Halal-liha on lihaa, jonka teurastuksessa eläin ei saa kuolla tainnutukseen ennen varsinaista teurastamista. Veren on poistuttava eläimestä mahdollisimman täydellisesti. Samalla omistetaan kyseinen eläin Jumalalle rukoilemalla, "Jumalan, armahtajan nimeen". Tarkoituksena on eläimen surmaaminen lempeimmällä mahdollisella tavalla (Maqsood 2008, 65.) Osa länsimaissa elävistä muslimeista käyttää tavalliseen tapaan teurastettua lihaa. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016b.)

Muslimien ruokatavoissa keskeisenä on mainittava myös paasto. Heidän tulee paastota islamilaisen kalenterin yhdeksännen kuukauden eli Ramadanin ajan. Se tunnetaan siunattuna kuuna, koska tämän kuun aikana profeetta Muhammad koki ensimmäisen ilmestyksensä. Koska muslimien kalenteri perustuu kuun kiertoon, Ramadan siirtyy joka vuosi noin 11 päivää aikaisemmaksi. (Kankkonen 2008, 229-230.)

Päivittäinen paasto ulottuu aamun sarastuksesta auringonlaskuun. Päivällä ei saa syödä, juoda eikä tupakoida. Paastoaminen on hengellinen ja fyysinen harjoitus, joka opettaa paitsi itsehillintää myös nälän aiheuttamia vaikeuksia ja koettelemuksia. Sairaat, pienet lapset, hyvin iäkkäät, matkustavaiset sekä raskaana olevat naiset on vapautettu paastosta. Ramadan kuun päätteeksi vietetään Id al-Fitr juhlaa. (Sardar & Davies 2014, 48-52.)

Islaminusko ei salli sianlihaa, verta, sisäelimiä, suomuttomia kaloja, alkoholia tai mitään missä on näitä tuotteita.
Lue huolellisesti tuoteselosteet, ettei tuote sisällä sianlihan mitään osia, sisäelimiä tai liivatetta.
Ramadanin aikana muslimit eivät syö auringon noususta, auringon laskuun
Sallittuja ovat Halal-lihat

KUVIO 1. Islamin keskeisimmät ruokavalio-ohjeet

2.3 Juutalaiset ja ohjeet ruokailuun

Juutalaisuus on alku-uskonto, josta kristinusko on polveutunut. Kannattajia maailmassa on noin 15 miljoonaa. Suomessa juutalaisia on noin 1100. Juutalainen usko on uskoa yhteen Jumalaan, Israeliin sekä viisi ensimmäistä raamatunkirjaa sisältävään Tooraan. Juutalaisuus alkaa heidän mukaansa Jumalan siunaamasta Abrahamista, jonka jälkeläisistä Hän lupasi mahtavan kansan. Juutalaiset pitävät tätä liittona Jumalan kanssa ja se on juutalaisten historian punainen lanka. Juutalaiset uskovat, että aivan kuten ihmisillä on velvollisuuksia Jumalaa kohtaan, on Jumalalla velvollisuuksia ihmisiä kohtaan. (Kessler 2009, 19-29.) Juutalaisuudelle on tunnusomaista uskonnon ilmeneminen enemmän elämäntavassa ja teoissa kuin varsinaisessa jumaluusopissa. Uskonto yksin ei takaa pelastusta, vaan tärkeintä on hyvä elämä. (Juutalaisen uskon perusteet 2016.)

Juutalaiset siis uskovat olevansa Jumalan valittu kansa, jolle Hän antoi Tooran. Heidän pyhä kirjansa on Tanach, johon kuuluvat Toora eli viisi Mooseksen kirjaa, Nevi'im eli Profeettojen kirjat sekä Ketuvim eli kirjoitukset. Juutalaisuuden perusolemus on tiivistetty Jumalan antamiin kymmeneen käskyyn, jotka ovat samat kuin kristinuskossa. Jumalan valittuna oleminen ei heidän mielestään kuitenkaan tarkoita minkäänlaisia etuoikeuksia, vaan päinvastoin, vastuuta ja velvollisuutta noudattaa Tooran säädöksiä ja olla

täten moraalisenä esimerkkinä muille. Juutalaiseen uskoon ja elämäntapaan on vaikuttanut paljon myös myöhempi Tooran selitys- ja tulkintakirja Talmud. (Juutalaisen uskon perusteet 2016.)

Juutalaiset pyhittävät sapatin, lauantain, sillä se on ensimmäinen raamatussa mainittu pyhäpäivä ja sitä vietti ensimmäisenä Jumala. Raamatun mukaan Jumala lepäsi luomistyön seitsemännen päivän. Sapattina muistellaan Jumalan luomistyötä, sillä se antaa esimakua tulevasta messiaanisesta maailmasta. Perinteisen uskomuksen mukaan Messias saapuu, jos jokainen juutalainen viettää kaksi perättäistä sapattia kaikkien säädösten mukaan. Raamatussa kerrotaan, että sapattina työnteko on kielletty kaikilta. Sapattia vietetään perjantain auringonlaskusta seuraavan päivän auringonlaskuun. (Kessler 2009, 64.)

Ohjeet ruokailuun

Kaikki juutalaisten ruokailuun liittyvät ohjeet löytyvät Raamatusta. Kuvio 2 kertoo juutalaisen uskonnon keskeisimmät ruokavaliiohjeet. Uskonnollisen lain perusteella puhdas, syötäväksi luokiteltava ruoka on kosher-ruokaa. *Kashrut* tarkoittaa juutalaisuudessa kiellettyjen ja sallittujen ruokien järjestelmää. Sallitut eläimet ovat ravinnoksi kelpaavia eli kosher vasta, kun eläimen kunto on tarkastettu ja teurastus suoritettu oikein. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016d.) Koska vanhat testamentti luettelee vain rajoitetun määrän sallittuja ruokia, ovat tulkinnat sen vuoksi eri puolilla maailmaa asuvien juutalaisten keskuudessa hieman erilaisia. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016d.)

Ruoka-aineet jaetaan tooran lakien mukaan kolmeen pääryhmään:

- basari, joihin kuuluvat oikein teurastetut sallitut lihat, (rabbin valvonnassa teurastettu eläin, jolloin kaulavaltimo avataan yhdellä viillolla, jotta veri saadaan pois ja eläin ei kärsi)
- chalavi, joihin kuuluvat maitotuotteet
- parve eli neutraalit tuotteet, joita ovat kasvikset, hedelmät, munat ja suomulliset kalat ja näiden mäti. (Turtiainen 2003, 59- 67.)

Sallittuja juutalaisille ovat halkinaissorkkaisten märehitijöiden liha (lehmä, lammas, vuohi), niiden maito ja siitä valmistetut ruokatuotteet ja siipikarjaan kuuluvat linnut (ankka, hanhi, kalkkuna ja kana) sekä näiden lintujen munat. Kiellettyjä taas ovat suomuttomat kalat, nilviäiset ja äyriäiset (esim. simpukat ja ravut), peto- ja riistalinnut sekä sianliha, riista, (teurastustavan vuoksi) jänis, hevonen, veriruuat ja sisäelimet. Myös maidon ja lihan yhdistäminen samalla aterialla tai syöminen samoista astioista on kielletty. (Turtiainen 2003, 59- 67.)

Kiellettyjä sika, riista, suomuttomat kalat, nilviäiset ja äyriäiset.
Maitoa ja lihaa ei saa yhdistää samalla aterialla tai syödä samoista astioista.
Sallittuja lihoja ovat oikein teurastettuna nauta, lammas, vuohi, hanhi, kalkkuna, kana ja anka.
Uskonnollisen lain perusteella puhdas ruoka on kosher.

KUVIO 2. Juutalaisten keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

2.4 Adventtikirkko ja ohjeet ruokailuun

Adventtikirkko sai alkunsa 1800-luvun Yhdysvalloissa, jossa elettiin voimakasta Jeesuksen palaamisen odotusta. Uskonnon perustajana pidetään New Yorkin osavaltiossa asunutta baptisti maanviljelijää William Milleriä, joka uskoi toisen adventin, eli Jeesuksen paluun tapahtuvan joko vuonna 1843 tai 1844. Millerin ennustukset eivät toteutuneet ja kannattajien joukko hajosi. Tämän liikkeen pohjalta syntyi kolme maailmalle levinnyttä uskontoa, seitsemännen päivän adventistit, jehovan todistajat ja maailmanlaajuinen Jumalan kirkko. Adventistit uskovat nykyään, että Millerin antama päivämäärä ei tarkoittanut Jeesuksen paluuta, vaan alkusykäystä sille. Liike ei halua antaa tarkkaa päivämäärää toiselle adventille, vaikka uskoo sen koittavan. (Uskonnot Suomessa 2007a.)

Adventisteilla on maailmanlaajuisesti noin 12 miljoonaa kannattajaa, joista Suomessa on noin 3500. Suomeen adventismi tuli 1892 Ruotsin adventistien johtajan Olof Jonsonin mukana. Suomen Adventtikirkko perustettiin 1943 kun suomen- ja ruotsinkieliset haarat erosivat toisistaan (Uskonnot Suomessa 2007a.)

Adventistien uskon perusteet ovat kolminaisuusopissa, kuten muissakin kristinuskossa, Isä, Poika ja Pyhä Henki. Ruumis on heille Pyhän Hengen temppeli, jota pitää kunnioittaa pukeutumalla siististi ja säädyllisesti, syömällä terveellisesti, välttämällä huonoja epä-kristillisiä tapoja sekä kieltäytymällä päihdeaineista, tupakasta ja terveyttä haittaavista aineista. (Adventtikirkon nettikirjasto 2012a.)

Adventistit uskovat, että Raamattu on Jumalan sana ja Jumalan laki on kymmenen käskyä, jotka ovat muuttumattomana voimassa. He pitävät Herran Pyhää ehtoollista Jeesuksen muistoateriana. Adventistit eivät kuitenkaan kasta vauvoja, kuten kristinuskossa yleensä tehdään, vaan heidän mukaansa kaste kuuluu uskoon tulleele ja se suoritetaan veteen upottamalla. Samoin kuin juutalaisille, myös heille lauantai on sapatti, lepopäivä, Jumalan luomistyön lepopäivään pohjautuen. (Adventtikirkon nettikirjasto 2012b.)

Ohjeet ruokailuun

Adventistien ohjeet ruokailuun ovat hyvin samankaltaisia kuin juutalaisilla. He eivät kuitenkaan ota raamatun ruokaohjeita aivan niin kirjaimellisesti, kuin juutalaiset. Kuvio 3 kertoo adventistien uskonnon keskeisimmät ruokavalio-ohjeet. Adventistit suosivat kasvisruokavaliota, sillä he kunnioittavat kaikkea elämää. He voivat syödä Mooseksen lain mukaisia puhtaita eläimiä, kuten nautaa, lammasta, riistaa sekä suomullisia kaloja. Adventisteilla ei ole erikseen ohjeita eläimen teurastamista varten, toisin kuin juutalaisilla. Kiellettyjä ovat raadonsyöjät, kuten sika, pedot, veri ja äyriäiset. He eivät myöskään käytä kahvia tai alkoholia (Adventtikirkon nettikirjasto 2012b.)

Adventistit suosivat kasvisruokaa.
Sallittuja nautaa, lammasta, riistaa ja suomulliset kalat.
Kiellettyjä sika, veri, äyriäiset ja petoeläimet.
Eivät juo tai käytä kahvia ja alkoholia

KUVIO 3. Adventistien keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

2.5 Jehovan todistajat ja ohjeet ruokailuun

Adventtikirkon hajotessa kolmeen eri uskontoon syntyivät Jehovan todistajat 1800-luvun lopulla Yhdysvalloissa Pennsylvanian osavaltiossa Raamatun tutkijat-nimellä. Kirkon perustajana pidetään yleisesti edelleenkin ilmestyvän Vartiotorni-lehden perustajaa Charles Taze Russelia, mutta jehovan todistajat pitävät itse uskontoaan Jeesuksen perustamana ja olevansa ainoa totuutta edustava uskonto. He uskovat Raamatun sanaan kirjaimellisesti ja he etsivät raamatusta selityksen kaikille maailman tapahtumille. Jehovan todistajien tavoitteena on tehdä tunnetuksi Jeesuksen opetuksia julkaisemalla tutkimuksiaan niistä lehdissä ja kirjoissa sekä kertomalla uskonnäkemyksistään ihmisille. (Jehovan todistajien perustaja 2016; Ronimus 2011, 79-80.)

Jehovan todistajat ovat hylänneet kristinuskoon liittyvän kolminaisuusopin ja odottavat maailmanloppua ilman tarkkaa päivämäärää. He erottuvat muista uskonnoista raamatun tulkintojensa lisäksi kutsumalla Jumalaa Jehovaksi Raamatun mukaan, jotta Hän erottuu vääristä jumalista. Heidän uskonsa mukaan Jeesus on pelastaja ja tulevan vanhurskaiden valtakunnan kuningas. Maailmanlopun tullessa pahat ihmiset kuolevat ja maapallo muutetaan paratiisiksi, jossa asuvat ikuisesti 144 000 vanhurskasta. (Mitä jehovan todistajat uskovat 2016.)

Jehovan todistajat noudattavat kaikessa Jumalan lakia. He noudattavat myös maansa lakeja, kunhan ne eivät ole ristiriidassa Jumalan lakien kanssa. Heillä ei ole pappeja, eivätkä he kasta vauvoja vaan kaste suoritetaan uppokasteena uskoville. Kirkon johto on hierarkinen ja maallikot toimivat vanhimpina ohjaten ja kastaen seurakuntalaisia. Jehovan todistajia on maailmanlaajuisesti noin 7 miljoonaa, Suomessa 18 000. (Mitä jehovan todistajat uskovat 2016.)

Ohjeet ruokailuun

Vaikka Raamattu antaa monia ohjeita ruokailuun, kuitenkin Jehovan todistajat noudattavat niistä vain yhtä: he eivät syö veriruokia missään muodossa. Varsinaisten veriruokien lisäksi tämä koskee ruokia, joissa on verta tai veren ainesosia vähäisenä lisänä, kuten esimerkiksi sisäelimet. He uskovat sielun olevan veressä ja tämän vuoksi veri on pyhää. Kuvio 4 kertoo heidän uskontonsa keskeisimmät ruokavalio-ohjeet. (Jehovan todistajien vartiotornin verkkokirjasto 2016.)

Kiellettyjä veri ja kaikki missä on sen osia, kuten sisäelimet.

KUVIO 4. Jehovan todistajien keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

2.6. Mormonit eli Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko

Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko on lähtenyt Amerikasta 1830-luvulla ja tehokkaan lähetystyön ansiosta se on levinnyt ympäri maapalloa. Uskonnolla on noin 14 miljoonaa kannattajaa 165 maassa, joista Suomessa on noin 3000. Amerikassa on edelleen alueita, joissa mormoniuskonto on valtauskonto, kuten Utahin osavaltio. (Pyhien kirjoitusten opas 2016.)

Uskonto perustuu Joseph Smithin 1820 saamiin ilmestyksiin, joiden perusteella kirjoitettiin Mormonien kirja. Tämä kirja toimii raamatun ohella kirkon pyhänä kirjana. Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkon jäsenet luokittelevat itsensä kristityiksi ja ainoan tosi kirkon jäseniksi. Perinteiset kristilliset kirkkokunnat luokittelevat mormonit kristinuskon ulkopuolelle, samoin kuin jehovan todistajat. Perusteena tälle on se, että Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko ei hyväksy kolminaisuusoppia. (Pyhien kirjoitusten opas 2016.)

Kuten adventistit ja jehovan todistajat myöskään Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko ei kasta vauvoja. Kastettavan tulee olla yli kahdeksan vuotias, koska he haluavat, että kastettava on tarpeeksi vanha ymmärtämään oikean ja väärän eron. Kaste ja konfirmaatio ovatkin uskonnon mukaan tärkeä osan ihmisen pelastautumiselle. Myös

avioliitto miehen ja naisen välillä koetaan tärkeäksi, samoin kuin perhe, joka on kirkon mukaan pienin uskonnollinen yhteisö. (Pyhien kirjoitusten opas 2016.)

Ohjeet ruokailuun

Mormoneilla ei ole monia ohjeita ruokailuun. Heidän arkielämää säätelee pitkälti Viisauden sanaksi kutsuttu, terveellisiä elämäntapoja korostava ilmoitus. Siinä Jumala kehottaa kirkon jäseniä välttämään alkoholia, tupakkaa ja kuumia juomia. Kuumat juomat on kirkossa yleisesti tulkittu riippuvuutta aiheuttaviksi kofeiinia sisältäviksi kahviksi ja teeksi. Aiemmin myös cola-juomat luokiteltiin kielletyiksi, mutta nykyään suurin osa kirkon jäsenistä pitää niitä hyväksyttävänä. Viisauden sanan katsotaan kieltävän alkoholin ja tupakan lisäksi myös huumausaineiden käytön. (Pyhien kirjoitusten opas 2016.)

Lisäksi kerran kuukaudessa on kirkon määräämä paastosunnuntai, jolloin ollaan syömättä ja juomatta kahden peräkkäisen aterian ajan (Uskonkäsityksiä 2016). Kuvio 5 kertoo mormoni uskonnon keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

Mormonit eivät juo tai käytä kahvia, teetä ja alkoholia

KUVIO 5. Mormonien keskeisimmät ruokavalio-ohjeet

2.7. Hindulaisuus ja ohjeet ruokailuun

Vaikka Suomessa on vain noin 300 rekisteröityä hindua, on se maailman kolmanneksi suurin uskonto 900 miljoonalla kannattajallaan, joista suurin osa on Intiassa. Tämän vuoksi sitä pidetään idän uskontona. Hindulaisuus on yksi maailman vanhimmista ja suurimmista uskonnoista, mutta myös yksi vaikeimmin määriteltävistä, koska sillä on hyvin vähän yhteistä muiden uskontojen kanssa. Sillä ei ole perustajaa, pyhää kirjaa, uskontunnustusta tai keskusjärjestöä. Siinä ei ole yhtä keskeistä uskomusta, eikä heille ole keskeistä usko Jumalaan tai usko ylipäätään, vaan tilaa jää ateismille, polyteismille ja monoteismille. Hindulaisuudessa on satoja jumalia ja jumalattaria. Hindu voi myös halutessaan palvoa uusia jumalia tai tutustua uusiin kultteihin ja guruihin. (Dwyer 2009, 8-10, 29.)

Uskonto perustuu suurelta osin loogiseen ja analyyttiseen ajatteluun. Kuitenkin on muutamia kaikille hinduille yhteisiä uskomuksia, kuten sielun vaellus tai jälleensyntyminen, jossa sielu syntyy kuoleman jälkeen uudestaan. (Dwyer 2009, 8-10, 29.)

Lisäksi hindulaisuuteen liitetään erityisesti Intiassa edelleenkin vaikuttava, vaikkakin laissa kielletty kastijärjestelmä, joka luokittelee ihmisiä syntymätaustansa mukaisesti. Lapsi saa kastin vanhempiensa mukaan ja jos vanhemmat ovat eri kastista niin lapsi perii molempien kastit. (Lal& Loon 2006, 150-155.)

Monet hindut uskovat sieluun, atmaan, joka vaeltaa ja syntyy uudelleen ihmisen tai eläimen ruumiiseen. He pyrkivät atmanin vapautumiseen (moksa) sielunvaelluksesta (samsara) vapauttamalla itsensä tekojensa seurauksista (karma). (Dwyer 2009, 14.) Väkivallattomuus, (ahimsa) on yhä keskeisempi osa hindulaisuutta. Käsitettä käytetään laajemmin myös väkivallattomasta elämäntavasta, johon kuuluu vegetarismi. Se ei ole kuitenkaan hindulaisuuden keskeinen osa. (Cross 1996, 88.)

Hindulaisuus on maailman kolmanneksi suurin uskonto, jolla on noin 900 miljoonaa kannattajaa, suurin osa Intiassa. Suomessa hinduja arvioidaan olevan noin 300. Hindulaisuus on yksi maailman vanhimmista ja suurimmista uskonnoista, mutta myös yksi vaikeimmin määriteltävistä, koska sillä on hyvin vähän yhteistä muiden uskontojen kanssa. Sillä ei ole perustajaa, pyhää kirjaa tai keskusjärjestöä. Siinä ei ole yhtä keskeistä uskomusta vaan tilaa jää ateismille, polyteismille ja monoteismille. Hindulaisuudessa on satoja jumalia ja jumalattaria. Hindu voi myös halutessaan palvoa uusia jumalia tai tutustua uusiin kultteihin ja guruihin. (Dwyer 2009, 29.)

Hindujen uskonnossa ei ole keskeisintä usko jumalaan, tai usko ylipäätään, kuten monissa muissa uskonnoissa. Hinduilla ei ole uskontunnustusta vaan uskonto perustuu suurelta osin loogiseen ja analyttiseen ajatteluun. Kuitenkin on muutamia kaikille hinduille yhteisiä uskomuksia, kuten sielun vaellus tai jälleensyntyminen, jossa sielu syntyy kuoleman jälkeen uudestaan. (Dwyer 2009, 8-10.)

Ohjeet ruokailuun

Intialainen keittiö sisältää paljon enemmän kasvisruokia kuin muiden maiden keittiöt, mutta silti vain pieni osa hinduista on kasvissyöjiä (Lal& Loon 2006, 144). Hindujen keskeinen periaate on väkivallattomuus ja elämän kunnioittaminen, he pitävät vegetarismia ihanteena, koska kasvissyöntiä pidetään henkisyden merkinä. Monet hindut ovat

laktovegetaristeja, osa hyväksyy munat, kalat ja jotkut hyväksyvät myös lihan. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016c.) Monet hindu uskovat kasvissyönnin kuuluvan luonnon lakiin, dharmaan (Lal& Loon 2006, 150-155).

Lihan syöntiä saatetaan pitää myös likaisena. Useimmat hindut kieltäytyvät naudanlihasta sen takia, että he pitävät lehmää pyhänä ja palvovat sitä äitinä. (Dwyer 2009, 34-35.) Sanotaan, että he pitävät naudanlihan syöntiä yhtä pahana, kuin länsimaiset ihmisyyntiä (Uskonnot Suomessa 2016c). Sianlihaa pidetään epäpuhtaana, mutta sen syömiseen ei liity uskonnollista tabua (Dwyer 2009, 34-35). Kuvio 6 kertoo hindujen keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

Maito on ruoka-aineista puhtain ja vesi kuuluu vaarallisimpiin. Kasvisruoka on sekaruokaa puhtaampaa. (Lal& Loon 2006, 150-155.) Ne jotka ovat tarkkoja ruokavaliostaan kieltäytyvät muiden valmistamasta ruoasta, koska eivät voi olla varmoja sen puhtaudesta. Myös alkoholia ja tupakkaa pidetään epäpuhtaina. Askeettisessa hindulaisuudessa on kannabista perinteisesti käytetty, mutta kannabiksen ja oopiumin käyttö on vuodesta 1985 lähtien ollut Intiassa lailla kielletty (Monikulttuurinen työyhteisö 2016c.)

Hindut luokittelevat elintarvikkeet ”kuumiksi” tai ”kylmiksi” sen mukaan, miten ne vaikuttavat kehoon ja tunteisiin. Kuumina elintarvikkeina pidetään suolaisia, happamia sekä eläinten proteiinia sisältäviä elintarvikkeita. Niiden uskotaan nostavan kehon lämpötilaa ja tunteita enemmän kuin alkoholin. Kylminä elintarvikkeina pidetään yleensä makeita tai karvaita ruokia ja he uskovat niiden jäädyttävän ruumiinlämpöä ja tukevan rauhallisia tunteita ja tekevän henkilön iloiseksi ja vahvaksi. Heidän uskomuksensa mukaan kuuma-kylmä epätasapaino voi häiritä kehon energian tasapainoa ja aiheuttaa sairastumista. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016c.)

Myös kastijärjestelmä näkyy ruokailutavoissa. Ylemmät kastit eivät ota vastaan ruokaa alemmilta kasteilta, lukuun ottamatta ruokaa, joka ei voi saastua. Mitään vettä sisältävää ei perinteisesti oteta vastaan alempaan kastiin kuuluvalta. (Lal & Loon 2006, 150-155.)

Ruokavalio riippuu henkilöstä, uskonto ei kiellä ehdottomasti muuta kuin naudanlihan, koska nauta on pyhä.
Sikaa pidetään epäpuhtaana ja sen syöntiä vältetään
Iso osa hinduista on laktovegetaristeja, osa syö myös munaa, kalaa ja lihaa.
Maitoa pidetään puhtaimpana elintarvikkeena.

KUVIO 6. Hinduisten keskeisimmät ruokavalio-ohjeet.

2.8 Buddhalaisuus ja ohjeet ruokailuun

Buddhalaisuus on hindulaisuuden jälkeen toinen suuri idän uskonto ja sillä on kannattajia maailmanlaajuisesti noin 470 miljoonaa, joista Suomessa noin 900. Sanalla Buddha tarkoitetaan herännyttä tai valaistunutta. Isolla alkukirjaimella kirjoitettuna sillä kuitenkin viitataan uskonnon perustajaan Siddharta Gautamaan, joka eli nykyisen Nepalin alueella noin 624-544 ennen ajanlaskun alkua. Buddhaa alkoivat vaivata kysymykset olemassaolon tarkoituksesta ja hän ryhtyi asteetikoksi ja vetäytyi metsiin etsimään vapautusta. Pitkien ponnistelujen jälkeen hän saavutti kokemuksen, joka vakuutti hänet siitä, että etsintä oli ohi, eikä hänen tarvitsisi enää syntyä uudelleen. Hän vaelsi valaistumisensa jälkeen 45-vuotta opettaen löytämäänsä totuutta olemassaolosta Dharmaa. Buddhalaisuus on haarautunut 18 eri koulukuntaan, mutta sen pääsuuntaukset ovat Theravada: ”vanhan viisauden koulukunta”, Mahayana ja Vajrajana-Buddhalaisuus. (Farrel-Halls 2005, 14-19.)

Buddha ei itse kirjoittanut mitään, joten buddhalaiset pyhät tekstit ovat hänen seuraajiensa muistiinpanoja. Buddhalaiset eivät pidä tekstejä jumalallisena ilmoituksena vaan ihmisten kirjoittamina. Opetukset ovat hyödyllisiä apuvälineitä ennen kaikkea perimmäistä totuutta etsittäessä. Buddhalaisuus on periaatteessa hyvin antiritualistinen uskonto. Tärkeimmäksi keinoksi valaistumisen saavuttamisessa on aina nähty meditaatio, sekä sitä tukeva moraalinen käyttäytyminen ja oikean opin kultivointi. (Uskonnot Suomessa 2012b.)

Buddhalaisuuden päämäärä on valaistuminen, nirvana. Termi viittaa sammumiseen tai tyyntymiseen. Buddhalaisuuden mukaan nirvana on kuitenkin olotila, jota ei voi sanoin tyydyttävästi kuvata, sillä se ylittää käsitteellisen ajattelun. Nirvana on olotila, herääminen todellisuuden oivaltamiseen sellaisena kuin se on. Kyse ei ole kuitenkaan pelkästään älyllisestä ymmärtämisestä vaan kokemuksesta, joka muuttaa ihmisen täysin. Siihen katsotaan kuuluvan myös suunnaton myötätunto kaikkia eläviä olentoja kohtaan sekä voimakas ja päättäväinen tahto auttaa näitä. (Uskonnot Suomessa 2012b.)

Ohjeet ruokailuun

Buddhalaisuuden keskeinen periaate on väkivallasta pidättäytyminen ja elämän kunnioitus. Tämän vuoksi vegetarismi on ihanne. Varsinaisia epäpuhtaita ruokia ja asioita ei juuri ole. Buddhalaisuudessa on eri maissa paljon eroja. Jotkut noudattavat tiukkaa vegeaanista ruokavaliota, toiset taas syövät muiden teurastamaa lihaa. Buddhalaisen maallikon etiikka kieltää nauttimasta juovuttavia juomia. Tänä päivänä monissa buddhalaisissa kulttuureissa alkoholi ei ole kuitenkaan jyrkästi kielletty, paitsi munkeilta. Pääruokalaji on riisi ja leipää ei ruokailussa käytetä. Kahvi on kielletty, mutta tee ei. Buddhalaiset paastoavat iltapäivisin. (Monikulttuurinen työyhteisö 2016a.) Kuvio 6 kertoo buddhalaisuuden keskeisimmät ruokavaliio-ohjeet.

Vegetarismi on ihanne, mutta monet syövät toisten teurastamaa lihaa.
Kahvi on kielletty, tee ei.
Välttävät alkoholia.
Paasto iltapäivisin.

KUVIO 7. Buddhalaiden keskeisimmät ruokavaliio-ohjeet.

2.9 Ortodoksinen kirkko ja paastosäännöt

Ortodoksinen kirkko eli kreikkalais-katolinen kirkko pitää kirkkooaan Jeesuksen ja apostolien perustamana. Ortodoksien liturgiset muodot saivat alkunsa jo bysantin-aikana noin vuonna 500 jälkeen ajanlaskun. Vuonna 1054 suuressa skismassa läntiset ja itäiset paikalliskirkot erosivat toisistaan paavin johtamaksi katoliseksi kirkoksi ja idän ortodoksisiksi kirkoksi. Suomeen ortodoksiuskonto tuli idästä ja edelleen sillä on eniten kannattajia Karjalassa. Suomessa ortodokseja on yli 60 000, maailmanlaajuisesti heitä on noin 260 miljoonaa. (Opetuspuheet 2016.)

Ortodoksisuus ei perustu tunnustuksiin, niin kuin protestanttisuus vaan he pitävät kirkkoon oikean uskon ilmaisijana. Ortodoksit eivät esimerkiksi tunnusta katolisen kirkon oppia Marian synnittömästä sikiämisestä ja suoraan taivaaseen nousemisesta, vaan Marian katsotaan olevan ainainen neitsyt. Neitsyt Marialla onkin erityinen asema esirukoilijana. Kirkon usko perustuu opinkappaleisiin eli dogmeihin, jotka kirkon mukaan perustuvat suoraan Jumalan ilmoitukseen. Kirkon uskonkappaleet on määritelty seitsemässä ekuumeenisessa kirkolliskokouksessa. (Opetuspuheet 2016.)

Sakramenteja kirkolla on seitsemän ja niitä ovat kaste, mirhavoitelu, ehtoollinen, katumus, pappuus, avioliitto ja sairaanhoito, näitä kutsutaan myös mysteeriöiksi. Sakramenteista ainoastaan kasteen voi hätätilanteessa suorittaa maallikko, muutoin ne toimittaa joko pappi tai piispa. Ortodoksisen näkemyksen mukaan eri kirkkojen välillä ei ole sakramenttiyhteyttä ja siksi sakramenteihin saavat osallistua vain ortodoksisen kirkon jäsenet. Tilaisuuksiin ja jumalanpalveluksiin saavat osallistua kaikki. (Opetuspuheet 2016.)

Paastosäännöt

Ortodokseilla on vuoden aikana neljä pidempää paastoaikaa. Ortodoksisessa kalenterissa on ohjeet paastoajan ruokailuun, mutta ne löytyvät myös netistä kirkon omilta sivuilta. Suuri paasto alkaa 40 päivää, eli seitsemän viikkoa, ennen pääsiäistä. Paasto alkaa tuhka-keskiviikkoa edeltävästä maanantaista ja päättyy kuudennen paastoviikon perjantaina. (suuripaasto 2016.) Joulupaasto on 15.11-24.12 (Joulupaasto 2016). Apostolien paasto on viikko helluntain jälkeen ja päättyy 29.6 apostolien muistopäivään (apostolien paasto 2016). Jumalan synnyttäjän paasto on 1.8-14.8. Se loppuu 15.8 yhteen ortodoksisen kirkon suurimmista juhlista, Jumalan synnyttäjän kuolonuneen nukkumisen juhlaan (Jumalansynnyttäjän paasto 2016).

Ortodoksisen kirkon omilla sivuilla Isä Serafim antaa seuraavat ohjeet paastoamiseen.

- ”Jos on merkitty vain ”paastopäivä”, on paasto ankara: lihaa, munia, maitotuotteita, kalaa, viiniä tai öljyä ei tule syödä.”
- ”Kun ”paastopäivä”- merkinnän alapuolella on merkintä ”viini ja öljy sallittuja” paastoa lievennetään juhlapäivän tai vigilian takia niin, että näiden ruoka-aineiden nauttiminen sallitaan.”

- ”Merkinnän alapuolella on merkintä "kala, viini ja öljy sallittuja" kaikkia näitä kolmea ruoka-ainetta voidaan syödä” (paastosäännöt ortodoksisessa kirkossa 2016.)

”Tämä paastosääntö ei ole tarkoitettu pakolliseksi ortodoksisille uskoville, eikä ylpeyden aiheeksi kenellekään kirkon lain kirjainta noudattavalle. Pikemminkin se on sääntö, standardi, johon kunkin tulisi verrata omaa käytäntöään ja jota kohti tulee aina pyrkiä omien voimien ja olosuhteiden mukaan. Milloin sairauden tai jonkin muun syyn takia säännöstä joudutaan poikkeamaan, otetaan itsensä arvioimisen hengellistä lääkettä ja pyritään entistä täydellisemmin paaston henkeen ja järjestykseen, joka todellakin on suureksi hengelliseksi hyödyksi niille, jotka vilpittömästi pyrkivät noudattamaan sitä”.

(Paastosäännöt ortodoksisessa kirkossa 2016.) Kuvio 8 kertoo uskonnon keskeisimmät ruokavalio-ohjeet paaston ajalle.

4 pidempää paaston aikaa
Paaston ruokailuohjeet vaihtelevat eri päivinä
Varminta tarjota öljytöntä vegaaniruokaa, joka ei sisällä mitään eläinkunnan tuotteita.

KUVIO 8. Ortodoksien keskeisimmät ruokavalio-ohjeet

2.10 Katolinen kirkko ja paastosäännöt

Katolilaisuus on Kristinuskon suurin suuntaus maailmalla ja sillä on kannattajia noin 1,3 miljardia. Latinalaisessa Amerikassa 80% väestöstä kuuluu katoliseen kirkkoon. Suomessa kirkon jäseniä on noin 12 000. Katolisen kirkon elämä on sakramentaalista. Tämä

tarkoittaa heidän mukaansa sitä, että kirkko ja sen jäsenet kohtaavat Kristuksen sekä hänen sanassaan, että erityisellä ja näkyvällä tavalla hänen asettamissaan sakramenteissa. (Uskon päätötuuksia ja sakramentit 2016.)

Sakramentti merkitsee sananmukaisesti salaisuutta ja pyhää asiaa. Sakramentit ovat kirkon mukaan näkyviä merkkejä, jotka ilmoittavat ja jakavat Jumalan armoa. Sakramenteja ovat: kaste, vahvistuksen sakramentti, eukaristian sakramentti, parannuksen sakramentti (rippi), sairaiden voitelu, vihkimyksen sakramentti ja avioliito. Muita uskon päätötuuksia ovat kultainen sääntö, autuaaksi julistukset, kolme jumalallista hyvettä, neljä päähyvettä, seitsemän Pyhän Hengen lahjaa, 12 Pyhän Hengen hedelmää, seitsemän hengellistä laupeudentyötä, seitsemän pääsyntiä, neljä viimeistä asiaa, kymmenen käskyä ja kirkon viisi käskyä. (Uskon päätötuuksia ja sakramentit 2016.)

Paastosäännöt

Katolisessa kirkossa on kaksi varsinaista paastopäivää, tuhkakeskiviikko ja pitkäperjantai. (Uskonnolliset ruokavaliot 2016). Katolisen kirkon piispa Sipon mukaan uskova velvoittaa tuhkakeskiviikkona, pitkänäperjantaina ja vuoden jokaisena perjantaina, jollei silloin ole juhlapyhä, liharuoasta pidättäytyminen eli abstinenssi. Siihen velvoitetaan kaikkia 14-60- vuotiaita. Tämän voi korvata myös pidättäytymällä jostain muusta ruoasta, juomasta, alkoholista, tupakoinnista tai mistä tahansa nautinnosta, hyvällä teolla, osallistumalla messuun, tai ristintien hartauteen tai johonkin muuhun hartaudenharjoitukseen tai omistamalla erityistä huomiota perheen yhteiseen rukoukseen. Paasto merkitsee sitä, että nautitaan ainoastaan yksi täydellinen ateria ja muista aterioista vähän yli puolet tavallisesta (Sippo 20165) Kuvio 9 kertoo uskonnon keskeisimmät ruokavaliio-ohjeet paaston ajalle.

Paastopäivät tuhkakeskiviikko ja pitkäperjantai.

Paaston aikana syödään 1 täysi ateria, muuten noin puolet tavallisesta.

Perjantaisin tulee pidättäytyä liharuoista, tai korvata tämä muuten.

KUVIO 9. Katolilaisten keskeisimmät ruokavaliio-ohjeet

3 AMMATTIOPISTO TAVASTIA

3.1 Ammattiopisto Tavastian esittely

Ammattiopisto Tavastia järjestää tutkintotavoitteista ammatillista koulutusta ammatillisena peruskoulutuksena ja näyttötutkintoina. Ammatillinen peruskoulutus tarkoittaa ammatillisia perustutkintoja ja Valma-koulutuksia (valmentavia koulutuksia maahanmuuttajille, joilla ei ole aiempaa koulutusta tai perusopintoja). Aikuiskoulutus suoritetaan näyttötutkintoina. Ne ovat ammatillisia perustutkintoja sekä ammatti- ja erikoisammattitutkintoja. Aikuiskoulutuksessa järjestetään myös monipuolisia lisä- ja täydennyskoulutuksia. Ammattiopisto järjestää aikuisten maahanmuuttajien perusopetusta ja perusopetukseen valmistavaa opetusta. Ammattiopisto Tavastiassa on yli 3000 eri ikäistä opiskelijaa. Koulutuskuntayhtymä Tavastiassa on henkilökuntaa 460. (Ammattiopisto Tavastia 2016.)

Ammattiopisto Tavastialla on toimintaa Hämeenlinnassa ja Janakkalassa neljässä eri toimipisteessä, joista kolmessa on valmistuskeittiö. Lounasta tehdään kaikissa toimipisteissä päivittäin yhteensä noin 1800 annosta, joista kasvisruokaa noin 200 annosta. Erilaisten ja eritasoisten ateriakokonaisuuksien suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan taloudellisuus, ravitsemussuositukset, omavalvonta, kestävä kehitys sekä eettisyys. Ammattiopisto Tavastian opiskelijaravintolat ovat mukana Portaat luomuun- ohjelmassa portaalla kolme. (Koivisto 2016.)

Ammattiopisto Tavastian opiskelijaravintolassa ei ole tarkkaa tietoa, kuinka moni tarvitsee uskontonsa perusteella erilaisen ruokavalion. Henkilötietolaissa kohdassa §11 kielletään arkaluonteisten henkilötietojen käsittely, joiksi katsotaan rotu tai etninen alkuperä sekä henkilön yhteiskunnallinen, poliittinen tai uskonnollinen vakaumus sekä ammattiin kuuluminen (Henkilötietolaki 1999).

Opiskelijaravintoloissa tiedot perustuvat kokemukseen ruoan menekin perusteella. Jotkut kertovat itse oman uskontonsa, mutta tietoa ei kerätä mihinkään, eikä sitä keneltäkään kysytä. Todennäköisesti Tavastialla on paljon eri uskontokuntien edustajia, jotka vaihtoehtojen puuttuessa syövät kasvisruokaa, vaikka he eivät ole kasvissyöjiä.

Maahanmuuttajista suuri osa noudattaa uskontonsa asettamaa ruokavaliota. Osa puhuu uskonnostaan hyvinkin vapaasti ja sen perusteella pystyy päättämään, että suurin osa Valma-koulutuksessa mukana olevista on muslimeja ja hinduja. Heidän määräänsä on kuitenkin vaikea arvioida, koska osa opiskelee nuorisoasteen opetuksessa ja osa on Valma-koulutuksessa. Pääruoasta riippuen kasvisruoan menekki vaihtelee todella paljon ja menekkiä on vaikea ennakoida. Tutkimalla, mitä eri uskontokunnan edustajat syövät, pystyy heille tarjoamaan sopivan vaihtoehdon kasvisruoalle ja ennakoimaan paremmin kasvisruoan menekin. Kaikki uskontonsa mukaista ruokavaliota noudattavat eivät ole kasvissyöjiä, eikä heitä haluta heitä sellaiseksi pakottaa. Tavoitteena on, että jokainen löytäisi itselleen sopivan vaihtoehdon joko liha- kala-tai kasvisruoasta.

Ammattiopisto Tavastian ruokalista tehdään kuuden viikon kiertävän listan pohjalta. Ruokalista, ruokaohjeet, elintarviketilaukset ja varasto toimivat kaikki Jamix-tuotannon-ohjausjärjestelmän kautta. Saman ohjelman kautta seurataan ravintoarvoja ja valvotaan kuinka hyvin ruokalistat noudattavat toisen asteen kouluruokasuositusta. Ruokalistassa otetaan huomioon kouluruokasuositus, talousarvio, vuodenajat, juhlapyhät, teemat ja teemaviikot. Sama ruoka-aine ja ruokalaji on jokaisessa listassa, mutta niihin voidaan tehdä pieniä muutoksia. Valmistettu ruoka on vaihtelevaa. Joka toinen viikko on kaikilla kasvisruokapäivä. Ruokailijoille tarjotaan vaihtelevasti kalaa ja erilaisia lihoja myös sianlihaa. Erikoisruokavaliot valmistetaan terveydellisten tai etnisten syiden perusteella. Tarkoituksena on, että kaikki opiskelijat saavat heille sopivan aterian koulupäivän aikana (Koivisto 2015.)

4 KOULURUOKAILU JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET

4.1 Kouluruokailu

Suomalainen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen maailmassa. Suomen lisäksi vain Ruotsissa on valtion järjestämä ilmainen kouluruokailu. Laki kouluruokailusta säädettiin 1943 ja se astui voimaan 1948. Kouluruokailua on ajan saatossa toteutettu monissa eri muodoissa. Vuonna 2004 se säädettiin osaksi perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kouluruokailun keskeiset periaatteet kuvataan koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa. Aterian tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty, ohjattu ja täysipainoinen. Kouluruokailun tarkoituksena on opettaa erityisesti terveitä ruokatapoja, kasvatuskumppanuutta sekä suomalaista ruokakulttuuria. Melkein 900 000 esi- ja peruskoululaista sekä lukio- laista ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijaa nauttii päivittäin maksuttoman kouluaterian. (Kouluruokailun historia 2016.)

Koulut ovat kaikessa toiminnassaan velvollisia noudattamaan lakisääteisiä sekä opetussuunnitelmassa määriteltyjä opetuksellisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Kouluruokailun tavoitteena on edistää kansanterveyttä, antaa hyvän ravitsemuksen ja ruokailun malli sekä tarjota oivallinen tilaisuus hyvien tapojen oppimiseen. Ruokaan ja ruokailuun liittyvä kasvatusta on sijoitus lasten ja nuorten tulevaisuuteen, sillä nuorena opitut ruokailutavat säilyvät lähes muuttumattomana aikuisuuteen. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 19-20, 27.)

Kouluruokailu on säädetty laissa. Opetuslaeissa kouluruokailusta säädetään lyhyesti ja kattavasti. Lintukangas ym. (2007, 21) ovat kirjassaan koonneet kouluruokailua koskevat lait yhteen. Perusopetuslaki 628/1998, 31§, säättää peruskoulujen kouluruoasta.

”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.” (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Lukiolaki 629/1998, 23§ ja laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§, menevät kouluruokailun osalta sanasta sanaan samalla tavalla. Ne säätävät lukioden ja ammatillisten oppilaitosten kouluruokailusta. Lainsäädännön tarkoituksena on taata maksuton täysipainoinen ateria toisen asteen opintojen loppuun asti.

”Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Asetuksella säädetään siitä, milloin opinnot ovat päätoimisia” (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Kouluruokailua koskeva laki takaa oppilaille täysipainoisen aterian, mutta ei velvoita noudattamaan ravitsemussuosituksia. Jokainen vaikuttaa itse siihen mitä ottaa lautaselleen ja mitä syö. Koska Suomessa ruokakulttuuri perustuu enemmän kuin muualla joukkoruokailuun kouluruoan vuoksi, on kansalaisten hyvinvointiin mahdollisuus vaikuttaa ravitsemussuosituksilla. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret syövät terveellisemmin ja monipuolisemmin päiväkodeissa ja kouluissa kuin kotona. (Laurinen 2014.)

Kouluruokailua ohjaa 2008 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat kouluruokasuositukset, jotka painottavat ruoan ravitsemussisältöä ja ohjeistavat laadun arviointiin ja seurantaan. Kouluruoka on tehokas keino vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin ja antaa malli terveyttä edistäviin ruokatapoihin koko eliniäksi. Kuitenkin oppilas itse on se, joka tekee lopullisen valinnan ateriastaan. Koululounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria, joten sen merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri. Tutkimusten mukaan aterioita väliin jättävät eivät syö muutenkaan säännöllisesti ja täyttävät yleisemmin vatsaansa välipaloilla. (Lintukangas 2009, 20.)

4.2 Ravitsemussuosituks

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi uudet suomalaiset ravitsemussuosituks 23.1.2014. Niillä pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen. Ravitsemussuosituks ovat ensisijaisesti tarkoitettu ruokapalvelujen ja muiden ammattilaisten sekä viranomaisten käytön ohjaamiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Ravitsemussuosituksista on tehty helposti ymmärrettävä lautasmalli, joka ohjaa terveellisiin valintoihin ja siitä saa mallin hyvän aterian koostamiseen. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla ja/ tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljännes lautasesta on perunaa, täysjyväpastaa tai muuta täysjyvälisäkettä. Neljännes jää liha-, kala-, tai munaruokalalle tai kasvisruokalalle. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Lisäksi aterialle kuuluu täysjyväleipä ja kasvirasvavälite. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18.)

Uudet ravitsemussuositukset kuvastavat kohtuullisen terveiden, kohtuullisesti liikkuvien ihmisten keskimääräistä ravinnontarvetta yksittäisten ravintoaineiden tasolla. Koska kouluruokailussa ei käytännössä ole mahdollista seurata kaikkia ruoan ravintoaineita, on kouluruokasuositukseen valittu muutama ravintoaine joiden suositusten mukainen saanti monipuolisessa ruokavaliossa todennäköisesti täyttää myös muiden ravintoaineiden suositukset ja varmistaa ettei tule myöskään liikasaantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8.)

Kouluruokailua ohjaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemä kouluruokasuositus vuodelta 2008. Kansallisilla ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea koko väestön terveyden kehitystä. Ne eivät kuitenkaan kerro yksityiskohtaisesti, miten ruokailu tulisi järjestää joukkoruokailun eri ryhmille, kuten esimerkiksi koululaisille. Tämän vuoksi valtion ravitsemusneuvottelukunta teki erillisen kouluruokasuosituksen, jonka tarkoituksena on antaa suuntaviivoja kouluruokailun järjestämiseksi. Toteutuessaan suositukset varmistavat, että oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet tulevat täytetyksi koulupäivän aikana, mikä edistää oppilaiden kasvua, vireyttä ja hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.)

Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluruokailu on osa virallista oppilashuoltoa. Se tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin soveltuvana ajankohtana ja ateriointiin on varattava aikaa vähintään 30 minuuttia. Ohjeiden mukaan kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Aterian tulee sisältää lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (rasvaton maito tai piimä), leivän ja levitteen. Puuro- tai keittolounaalla ateriana täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

Ammattiopisto Tavastia on toiseen asteen oppilaitos. Toisen asteen kouluruokasuosituksen viitteellinen energiasisältö on 860 kcal aterialla, joka on $\frac{1}{3}$ päivän energiantarpeesta. Yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti eri-ikäisten ja -kokoisten oppilaiden kesken. Suositus antaa keskiarvon energiantarpeesta. Aterian tulisi sisältää rasvaa maksimissaan 30 % energiasta, joista tyydyttyneen rasvan osuus saisi olla enintään 10 %. Proteiinin osuus ateriasta on 15% ja hiilihydraattien 55%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

Kouluruokasuosituksen mukaan ruoan tulee sisältää:

- monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja
- runsaskuituista, mieluiten vähäsuolaista, leipää
- pehmeää kasvirasvaveitettä
- kasviöljypohjaista salaattikastiketta
- perunaa/riisiä/pastaa
- vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa
- rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita ja vettä janojuomaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

Yhtä tärkeää kuin ruoan ravitsemuksellinen laatu, kaunis esillepano ja maukkaus, on että aterian voi syödä rauhassa kiireettä ja hälinättä. Viihtyisä ruokailuympäristö tukee oppilaiden rauhallista ateriointia ja näin ateriahetkestä tulee virkistyshetki, joka antaa virkeyttä ja auttaa jaksamaan koulupäivän loppuun asti. (Lintukangas ym. 2007, 39.)

5 TUTKIMUS

5.1 Käytännön tutkimus

Tässä työssä keskityn keskeisimpien Suomessa vaikuttavien uskontojen ruokailuohjeisiin ja miten ne voi huomioida Ammattiopisto Tavastialla. Selvittämällä näiden ruokavalioiden samankaltaisuuksia ja eroja huomattiin, että eri uskontojen erityistarpeita yhdistämällä saadaan useammalle uskontokunnalle sopiva vaihtoehto kasvisruoalle. Tutkimus on laadullinen ja pohjautuu kirjalliseen lähdeaineistoon Suomessa olevista uskontokunnista.

Tutkimus on aineistolähtöistä. Eri pääuskontoihin liittyvien lähdeaineistojen kautta etsittiin Suomessa vaikuttavien uskontojen ohjeita ja määräyksiä ruokailuun. Aineistona on käytetty uskonnoista kertovaa kirjallisuutta, uskontojen omia ja uskonnoista kertovia Internet-sivustoja. Tilastokeskuksen taulukon perusteella saatiin selville keskeisimmät Suomessa vaikuttavat uskonnot ja kaikkien niiden ruokailuohjeet selvitettiin. Työhön otettiin mukaan uskonnot, joissa on ruokarajoitteita ja ruokailuun liittyviä ohjeita. Työstä jäi kuitenkin pois esimerkiksi bahá'í -uskonto, jolla on ohjeena päivittäinen paasto 2-20.3, mutta joka ei kiellä minkään ruoka-aineen syömistä. (Bahá'í, 2016.)

Aineistojen avulla koostettiin uskonnoista ruokavaliot ja niistä tehtiin taulukko, johon koottiin kaikki kielletyt ruoka-aineet (Taulukko 1). Taulukossa on punainen rasti, jos ruoka-aine on kokonaan kielletty, musta rasti, jos ruoka-aineessa on poikkeuksia. Mustiin rasteihin on laitettu tarkennus, jos uskonto suosittaa raaka-aineen välttämistä. Ortodokseille ja katolilaisille tehtiin oman taulukko (taulukko 2), jossa näkyy paaston aikana kielletyt ruoka-aineet. Lisäksi työssä on esimerkkejä mitä ruokia tulisi välttää. Taulukko auttaa valitsemaan kullekin soveltuvat raaka-aineet. Tarkoituksena on, että muutkin voivat hyötyä tutkimuksesta ja löytävää taulukon avulla helposti eri uskontoihin sopivat ruokavaihtoehdot.

Taulukon avulla Ammattiopisto Tavastian opiskelijaravintoloihin tehtiin kuuden viikon ruokalista, jossa huomioidaan uskontojen ruokavalioiden lisäksi toisen asteen ravitsemussuosituksia. Muutokset pyrittiin tekemään mahdollisimman paljon alkuperäistä ruokaa

muistuttavaksi. Tämä helpottaa kokkien työtä, kun he voivat tehdä ruoan mahdollisimman paljon samoilla aineilla. Ruokalajit pysyvät samoina, mutta sianliha ja sisäelimet vaihdetaan mahdollisimman monelle sopivaksi. Näin ollen muutoksesta ei aiheudu juuri-kaan ylimääräisiä kuluja, koska kasvisruoan menekin väheneminen tasoittaa hintaa ja ruoka pystytään valmistamaan helposti muun ruoanvalmistuksen yhteydessä.

Kiinnostus aiheeseen kumpuaa omasta työstäni Ammattiopisto Tavastian suurkeittiössä. Maahanmuuttajien määrän lisääntyessä kasvisruoan menekki kasvoi ja sen määrän arviointi on ollut erittäin hankalaa. Pohdittiin, mitä maahanmuuttajille voisi tarjota kasvisruoan asemesta, koska kaikki uskonnon vuoksi ruokarajoitteita noudattavat eivät suinkaan ole kasvissyöjiä, vaan heidät pakotetaan siihen vaihtoehtojen puuttuessa. Selvittämällä eri uskontojen ruokavalioiden samankaltaisuuksia ja eroja voi niiden erityistarpeita yhdistämällä saada useammalle sopivan vaihtoehdon kasvisruoalle. Ortodoksikseen kirkkoon kuuluvat ovat pyytäneet monena vuonna paaston huomioimista ruokailussa. Oppilasaineuksen vaihtumisen vuoksi tilanteet elävät ja tarpeet muuttuvat. Osa noudattaa kirkon ohjeita kirjaimellisesti ja osa sopeutuu ympäröivään yhteiskuntaan ja saattavaa kokeilla kirkon ohjeita paastoamisesta omia rajojaan testatakseen. Koska paasto-ruokavaliota ei pyydetä vuosittain, ei tietoa ole tallennettu mihinkään ja se joudutaan hakemaan aina tarvittaessa.

5.2 Uskontojen ruokavaliot

Monilla uskonnoilla on ohjeita ruokavaliioihin, mutta useimpien ohjeet noudattavat samaa kaavaa. Islamilaisuus perustelee ohjeensa Koraanin pohjautuvalla perinnetiedoilla, juutalaiset ja adventistit raamatun perusteella. Näiden uskontojen kiellot noudattavat kuitenkin Mooseksen kolmannessa kirjassa annettuja ohjeita puhtaista ja saastaisista eläimistä (Liite1). Ohjeissa on kuitenkin tulkintaeroja, kuinka tarkasti niitä noudatetaan ja jokainen uskonto on aikojen saatossa löytänyt oman tapansa.

Kiellettyjä Mooseksen kolmannessa kirjassa 11:1-8 on esimerkiksi kameli, tamaani, jänis, strutsi, sika ja nelijalkaiset tassulliset eläimet. Kielletyissä ovat myös Mooseksen kirjassa mainitut sika, veri, petoeläimet ja suomuttomat kalat (Pyhä Raamattu 2000.)

Kolmannessa Mooseksen kirjassa 17:10-11 kielletään myös veriruokien syönti sanomalla, että "Kuka ikinä Israelin heimosta tai muukalaisista, jotka asuvat teidän keskelänne, syö verta, mitä tahansa, sitä ihmistä vastaan, joka verta syö, minä käännän kasvoni ja hävitän hänet kansastansa. Sillä lihan sielu on veressä, ja minä olen sen teille antanut alttarille, että se tuottaisi teille sovituksen; sillä veri tuottaa sovituksen, koska sielu on siinä." (Pyhä Raamattu 2000.)

Sallituista eläimistä annetaan ohjeeksi, että nelijalkaisia, halkinaissorkkaisia eläimiä, jotka märehivät ruokansa saa syödä, mutta näitä ei kuitenkaan mainita nimeltä (Pyhä Raamattu 2000). Tällaisia eläimiä ovat nauta, lammas, vuohi, hirvieläimet, kuten hirvet ja kauriit, peurat ja porot (Suomen metsästäjäliitto 2016). Mooseksen kirjassa 11:39-40 on myös mainittu nimeltä erilaisia syötäväksi sopivia sirkkoja, mutta kielletty liskojen syöminen. Myös saastaisten eläinten raatoihin koskeminen on kiellettyä ja raamatun ohjeen mukaan kaikki niihin koskevat joutuvat pesemään vaatteensa ja ovat epäpuhtaita iltaan asti. (Pyhä Raamattu 2000.)

Mooseksen kirjoissa näkyvät teemat löytyivät myös osassa tutkimistani uskonnoista, Adventismista, Juutalaisuudesta, Islamilaisuudesta ja Jehovan todistajista. Poikkeuksen tähän tekevät Hindut ja Buddhalaiset, joiden arvot pohjautuvat yleisesti kaiken elävän kunnioittamiseen. Raamattu nimeää useita sallittuja sirkkoja. Suomessa ei ilmaston vuoksi elä luonnossa näitä sirkkoja emmekä ole tottuneet niitä syömään. Sirkkoja kuitenkin kannustetaan syömään niiden sisältämän proteiinin vuoksi. Ne korvaisivat proteiinin lähteenä lihan. Koostin eri uskontojen ruokavalioon liittyvistä aineistoista seuraavan taulukon (Taulukko 1), jossa vertailen näihin liittyviä ruokavaliota.

TAULUKKO 1. Uskontojen ohjeet ruokavalioihin

	Muslimit	Hindut	Juutalaiset	Adventistit	Buddhalaiset	Jehovan todistajat	Mormonit
Sika	x	x	x	x	x *3		
Nauta	x *1	x		x *2	x *3		
Lammas	x *1	x *2		x *2	x *3		
Siipikarja	x *1	x *2		x *2	x *3		
Kala		x *2		x *2	x *3		
Suomuttomat kalat	x	x *2	x	x	x *3		
Äyriäiset		x *2	x	x	x *3		
Veri	x	x	x	x	x	x	
Petoeläimet	x	x	x	x	x		
Kananmuna		x *2					
Maitotuotteet			x *4				
Kahvi/ Tee		x		x *5	x *5		x
Alkoholi	x			x	x		x
Jänis			x				
Hevonen			x				
Riistalinnut			x				

- 1) Uskonnon ohjeiden mukaan käy vain Halal- teurastettu liha
- 2) Ei ehdottomia, mutta suurin osa välttelee
- 3) Uskonto ei aseta tarkkoja sääntöjä, mutta suurin osa välttelee. Lihan pitää olla muiden teurastamaa.
- 4) Maitotuotteiden ja lihan sekoittaminen kielletty.
- 5) Kahvi kielletty, tee ei

Teemoittelin ylläolevat ruoka-aineet eri osioihin kuten liha ja veri, kala ja äyriäiset, kasvisruoka, juomat sekä maito ja kananmuna. Kerron tarkemmin kielletyistä raaka-aineista ja siitä mitä nämä kielletyt aineet ovat ja miten ne näkyvät ammattikeittiöissä.

5.2.1 Liha ja veri

Tutkimuksessa selvisi, että sika ja veri ovat yleisemmin kielletyt ruoka-aineet ja kaikissa sen kieltävissä uskonnoissa on perustelu käytännössä sama. Pyhän Raamatun (2000) mukaan sikaa pidetään saastaisena eläimenä, koska se on kaikkiruokainen, näin ollen myös raadonsyöjä. Lisäksi sianlihan uskotaan levittävän loisia ja edistävän sairauksia. Kolmannessa Mooseksen kirjassa 11:7 sanotaan sian olevan saastainen eläin, jota ei tulisi syödä. (Pyhä Raamattu, 2000.)

Useammassa uskonnoissa lihatuotteille ei ole annettu tiukkaa kieltoa, mutta kasvisruokavaliota suositellaan hinduilla, buddhalaisilla ja adventisteilla. Kaikissa näissä uskonnoissa halutaan kunnioittaa elämää, mutta kaikki voivat kuitenkin syödä myös lihaa. Buddhalaiset, jos se on muiden tappamaa, hindut muita kuin sikaa tai nautaa ja adventistit muita kuin sikaa. Lihassa on rajoitteita myös juutalaisilla ja muslimeilla. Heillä on omat ohjeensa lihan teurastamiseen, jotta se olisi puhdasta eli halal tai kosher. Suomessa ohjeiden mukaan teurastettua lihaa on hankala saada, joustavat monet tästä ohjeesta ja syövät kaikkia muita lihoja paitsi sikaa.

Lihoista erityisesti veri, sika ja petoeläimet ovat kaikkein kielletyimmät Kolmannen Mooseksen kirjan 11:1-8 mukaan (Pyhä raamattu, 2000). Näistä petoeläimiä ei tarjota oppilasravintolassa, mutta ravintoloissa voi esimerkiksi olla karhunlihaa tarjolla. Veren käyttö Ammattiopisto Tavastialla on vähäistä, sitä käytetään esimerkiksi veriletuissa ja verimakkarossa kuten mustamakkara. Veren käyttöä välttelevät, eivät syö myöskään sisäelimiä, kuten maksaa. Veren ja sisäelimien tarjoaminen on aika harvinaista, koska nykyisin ihmiset eivät ole tottuneita syömään niitä.

Kolmannessa Mooseksen kirjassa 17:10-11 kielletään hyvin selväsanaisesti veri ja mainitaan sielun olevan veressä. (Pyhä Raamattu 2000.) Tämän vuoksi Jehovan todistajat kieltäytyvät verestä ja ottamasta verta vastaan myöskään verensiirtona. Juutalaiset kieltävät myös jäniksen, hevosen ja riistalinnut (Turtiainen 2003, 59- 67.). Ainoastaan hevosenlihan kieltämisellä voi olla merkitystä Ammattiopisto Tavastialla, koska meetwursti voi sisältää hevosenlihaa.

Ammattikeittiöissä lihatuotteista ruokavalioihin vaikuttaa erityisesti sianliha. Sianlihaa sisältävät monet leikkeet, pekoni ja makkarat. Sianlihaa, ihraa ja sian sisäelimiä käytetään myös monissa valmistuotteissa, kuten monissa jauhelihapihveissä ja lihapyöryköissä. Sianlihan välttäminen vaatiikin keittiön henkilöstöltä tarkkuutta tuoteselostusten lukemisessa. Esimerkiksi liivate valmistetaan usein sian osista. Aikaisemmin liivate mainittiin lisäaineena E441, mutta nykyisin se lasketaan valmistusaineeksi ja mainitaan tuoteselosteessa nimellä. Liivatetta löytyy esimerkiksi jostain tuorejuustoista, jogurteista, makeisista, täytekekseistä ja kakuista.

Sallittuja lihoja ovat nauta, lammas, vuohi, hirvi, saksanhirvi, poro, kauriit, peurat ja siipikarja. Näistä ammattikeittiöissä käytetään erityisesti nautaa, broileria ja kalkkunaa. Lammasta käytetään enimmäkseen vain pääsiäisen aikaan ja lisäksi joskus tarjotaan yleisemmin saksanhirvestä valmistettua riistakäristystä.

Tutkimuksen pohjalta tehtiin kuuden viikon kiertävän ruokalista, jossa huomioitiin erityisesti listalla käytettävät lihatuotteet. Esimerkiksi lihoista ruokalistalla voi tarjota broileria, kalkkunaa ja nautanlihaa. Sianlihaa, verituotteita ja sisäelimiä vältettiin ruokalista tehdessä. Muslimeille ja juutalaisille sopivaa ruokavaliota tehdessä ongelmaksi muodostuu se, että suomesta ei ole saatavissa ammattikeittiöihin juutalaisille sopivaa Kosher- teurastettua lihaa tai muslimeille sopivaa halal-teurastettua lihaa.

Juutalaiset ja muslimit saattavat syödä sallittuja lihoja, vaikka niiden teurastustapa ei ole uskonnon määrittelemä. Näitä lihoja, nautaa, lammasta, hirvieläimiä, poroja ja siipikarjaa, voi tarjota vaihtoehtona kasvisruoalle. Tällöin jokainen voi itse valita ruokavaliionsa oman vakaumuksensa mukaan. Monet seuraavat tunnollisesti kaikkia rajoituksia ja osa joustaa esimerkiksi lihan teurastustavan kohdalla, koska oikein teurastettua lihaa ei ole saatavilla. Eviran (2016) mukaan Suomessa teurastetaan neljällä teurastamolla halal-lihaksi sopivalla tavalla. Määrät ovat pieniä ja Eviran tarkastuseläinlääkärin on oltava aina teurastuksessa mukana. Eviran mukaan Suomessa myytävä kosher-liha on aina tuontilihaa. (Evira 2016.)

5.2.2 Kalat ja äyriäiset

Erotin kalat ja äyriäiset omaksi teemaksi, sillä Muslimeilla, Juutalaisilla ja Adventisteilla ovat kiellettyinä suomuttomat kalat, kuten ankerias, made, nahkiainen ja monnit niiden raadonsyömisen vuoksi (ei kuitenkaan kielletä haimonna, pangasiusta). Kuitenkaan pe-tokalat, kuten esimerkiksi hauki, lohi ja kuha eivät ole kiellettyjä, näistä lohi on hyvin yleinen ammattikeittiöissä. Ammattikeittiöt suosivat kuitenkin suomullisia kaloja niiden edullisemmän hinnan vuoksi. Niitä voi käyttää kaikkien eri uskontojen ruoassa, toki osa hinduista, buddhalaisista ja adventisteista välttelee vakaumuksensa vuoksi myös kaloja. Isoissa ammattikeittiöissä käytetyt kalat ovat yleisemmin sei, turska, kultakuore, silli tai lohi, jotka kaikki ovat sallittuja.

Äyriäisiä ovat katkaravut, ravut, hummerit ja simpukat, jotka kuuluvat nilviäisiin, ja ne ovat kielletty ehdottomasti juutalaisilta ja adventisteilta. Äyriäiset ja simpukat ovat raadonsyöjiä ja siksi nämä ovat kiellettyjä.

5.2.3 Kasvisruokavalio

Monet noudattavat rasvisruokavaliota eettisistä syistä. Kasvisruokavalio sopii myös kaikkien uskontojen ruokavaliioon. Mikään tutkituista uskonnoista ei suoraan ohjaa kasvisruokailuun, mutta erityisesti hinduille, buddhalaisille ja adventisteille suositellaan kasvisruokavaliota. Kasvisruokaa valmistettaessa on tärkeä huolehtia, että ruoassa on proteiinia. Kasvisruokavaliossa proteiinin lähteenä voi käyttää ruisrouhetta (proteiinia 4g/100g), kvinoaa (proteiinia 6g/100g), ruskeita papuja (proteiinia 6g/100g), punaisia tai vihreitä linssejä (proteiinia 7,5g/100g), kikherneitä tai kidneypapuja (proteiinia 8,5g/100g), quornia sieniproteiinivalmiste (proteiina 14g/100g), soijaa (proteiinia 19g/100g). (Autio 2016, 10-11). Sienet ovat hyvä lisä kasvisruokaan, niiden proteiinipitoisuus jää n. 2g/100g (Ark-tiset aromit 2016). Markkinoille on tullut uusi kotimainen tuote, nyhtökaura, joka valmistetaan kaurasta, härkäpavusta ja herneistä. Sen proteiinipitoisuus on n. 31g/100g (Gold&Green foods 2016). Monipuolisella kasvisten käytöllä saadaan ruokaan, väriä, makua ja vaihtelua.

5.2.4 Juomat

Juomista alkoholi on kielletty muslimeille, adventisteille, mormoneille ja buddhalaisille. Ammattiopisto Tavastialla tämä ei ole ongelma, koska alkoholia ei tarjota koskaan kouluissa. Jälkiruoalla, kahvia tai teetä tarjotessa, voi huomioida, että tarjolla olisi kofeiinitonta vihreää- tai rooibois-teetä, joita adventistit ja buddhalaiset voivat juoda. Hindut ja mormonit eivät juo kumpaakaan.

5.2.5 Maito ja kananmuna

Maito ja maitotuotteet ovat hyvin sallittuja kaikissa tutkituissa uskonnoissa. Mooseksen toisessa kirjassa 23:19 kielletään karitsa keittäminen emänsä maidossa. Tästä syystä juutalaiset eivät sekoita lihaa ja maitoa keskenään. (Pyhä Raamattu 2000.) Maito on myös kielletty ortodokseilta paaston aikana. Kananmuna on sallittu kaikissa tutkituissa uskonnoissa, mutta hinduista osa saattaa vältellä sitä, koska kananmunaa pidetään uuden elämän alkuna.

5.2.6 Paastonajan ruokavalio

Paaston aikana on tarkoitus irrottautua arkisista asioista ja antaa etusija hengellisille asioille. Paastoon voi kuulua ruoasta, virkistyksestä tai muusta elämän nautinnosta kieltäytyminen. (Kumpula 2016.)

Ortodokseilla on vuoden aikana neljä suurempaa paastoa. Pisin näistä paastoista on Suuri paasto, joka alkaa seitsemän viikkoa ennen pääsiäistä ja loppuu pääsiäiseen, Apostolien paasto ja Jumalansynnyttäjän paasto ovat kesällä ja niiden vaikutus koulumaailmassa on pieni. Joulupaasto on 15.11- 24.12. (Paastosäännöt ortodoksisessa kirkossa 2016.) Paastoaikoina ortodoksien kalenterissa on merkintä, kuinka ankara paasto on. Koska keittiöillä ei ole tätä tietoa, on varmintaa noudattaa koko ajan paaston ankarinta muotoa, joka kieltää lihat, kalan, munat, maidon, öljyt ja viinin. Käytännössä tämä tarkoittaa öljyttömän vegaaniruoan valmistamista paaston ajaksi. Tällöin ruoasta jätetään pois öljyn lisäksi kaikki eläinkunnan tuotteet sekä myös etiketit.

Katolilaisten paasto on paljon pienimuotoisempi. Paastopäivät ovat tuhakeskiviikko ja pitkäperjantai. Silloin pidättäydytään liharuoasta ja se koskee kaikkia 14- 60- vuotiaita. Tämän voi korvata myös pidättäytymällä, jostain muusta itselleen mieltuisasta tai käymällä hartaudessa. Perjantaisin syödään vain yksi normaalikokoinen ateria ja muiden aterioiden tuli olla vähän yli puolet tavallisesta. (Sippo 2016.)

Muslimeilla on pyhä kuukausi Ramadan, jolloin paastotaan auringon noususta auringon laskuun. Päivän aikana ei saa syödä tai juoda mitään, ei tupakoida eikä ajatella tai harrastaa haureutta. Sairaats, pienet lapset, hyvin iäkkäät, matkustavaiset sekä raskaana olevat naiset on vapautettu paastosta. Ramadan kuun päätteeksi vietetään Id al-Fitr juhlaa. (Sardar & Davies 2014, 48-52) Tutkimukseni perusteella tehtiin taulukko (taulukko 2) johon on koostettu ortodoksien ja katolilaisten paastosäännöistä kielletyt ruoka-aineet.

TAULUKKO 2 Kielletyt ruoka-aineet paaston aikana

	Ortodoksit	Katolilaiset
Sika	x	x
Nauta	x	x
Siipikarja	x	x
Lammas	x	x
Kala	x	
Kananmuna	x	
Maitotuotteet	x	
Öljy	x	

5.3 Uskonnoille sopiva ruokalista

Tutkimuksen pohjalta suunniteltiin Ammattiopisto Tavastialle kuuden viikon kiertävän ruokalistan (Liite 2) voimassa olevan ruokalistan pohjalta. Ruokalistan tehtiin Ammattiopisto Tavastialla käytössä olevan Jamix- ohjauksjärjestelmän avulla. Muutokset pyrittiin tekemään niin, että ne ovat mahdollisimman paljon alkuperäistä ruokaa muistuttavia ja näin ollen helpottavat kokkien työtä, jotta he voivat tehdä ruoan mahdollisimman samoilla aineilla. Ruokalaji kuten esimerkiksi keitto, laatikko pysyi samana, mutta liha vaihdettiin sopivampaan.

Ammattiopisto Tavastialla ruokailijat ottavat ruoan kahdelta linjastolta, joissa molemmissa on samat ruoat. Tavallisen pääruoan lisäksi linjastolla on myös kasvisruoka ja syksystä 2016 alkaen myös uskontojen ruokalistan mukaiset ruoat. Jokainen voi valita tästä itselleen sopivimman vaihtoehdon. Allergioiden aiheuttamille erikoisruokavalioille on oma linjastonsa. Listasta jäi kokonaan pois sianliha, mikä ei sovi useimmille uskonnoille. Makkarat ja nakit korvattiin broilerimakkaralla ja nakeilla. Ammattiopisto Tavastialla käytettävä jauheliha on naudan- tai broilerinjauhelihaa, joten siihen ei tehty muutoksia.

Ammattiopisto Tavastialla on kerran kahdessa viikossa kasvisruokapäivä. Ruokalistalle tuli myös yksi kasviruokapäivä lisää, koska korvaavaa tuotetta ei saa valmiina. Kaalikääryleet ovat perinteistä suomalaista ruokaa ja sopii hyvin syksyn sesonkiin. Koska kaalikääryleiden täytteessä käytetään osana sianlihaa se ei sovi tehtyyn ruokalistaan. Tällaisena päivänä ei etsitty korvaava tuotetta vaan vaihtoehtona on myös syksyn sesonkiin sopiva sienikääryle. Kaalikääryleen tilalle laitetaan mahdollisesti listan kiertäessä välillä eri ruoka, mutta runkolistassa se on koko ajan.

Ruokalistassa näkyvä aterialisä sisältää rasvattoman maidon, leivän ja levitteen. Ne ovat tilan ja ajan säästämiseksi niputettu reseptiksi ruokalistassa, niin että samoja raaka-aineita ei tarvitse hakea jokaiselle päivälle yksitellen ruokalistaan. Nämä tuotteet pitää kuitenkin näkyä listassa ravintoarvojen laskemiseksi. Ruokalistaa tehdessä varmistettiin, että se noudattaa kokonaisuudessaan toisen asteen ruokailusta annettua kouluruokasuositusta. (Liite 3) Kouluruokasuositus on tallennettuna Jamix-käyttöjärjestelmään ja se laskee nopeasti ravinnon toteutumia. Työssä myös varmistetaan, että molempien ruokien päivittäinen ravinnon saanti pysyy keskiarvoissa ja että lounasruoan (Liite 4) ja kasvisruoan (Liite 5) ravinnonsaanti on kouluruokasuosituksen rajoissa.

Kuuden viikon ateriakeskiarvosta (Liite3) näkee, että energian saanti jää hieman alle suosituksen, määrä on kuitenkin niin pieni, että sillä ei ole suurta merkitystä. Suurempi annoskoko, kuin suositeltu täyttää täydellisen energiansaannin. Lounaslistan keskiarvo (Liite 4) on lähempänä koko listan keskiarvoja kuin kasvisruoka, joka jää selvästi tavoitteesta (Liite5). Ruokalistasta saa energiaa vain noin 78% suositellusta. Rasvan määrä ylittyy hieman molemmissa listoissa, mutta ylitys on vähäinen. Suurin ero suositukseen on suolan määrässä. Kouluruokasuosituksen mukaan suolaprosentti saisi olla 0,5%, mutta koska asiakkaat lisäävät joka tapauksessa suolaa ruokaansa tai äänestävät

jaloillaan ruoan maun vuoksi Ammattiopisto Tavastialla päätettiin, että suolan määrä on 0,8%. Tästä syystä suolan määrä menee ravintovertailussa aina punaiselle. Suolan määrä mitataan suolamittareilla ja itsevalmistetussa ruoassa se ei nouse koskaan korkeammalle kuin 0,8%.

Liitteenä on vertailuna viikon ajalta ateriakohtaiset ravitsemussuositukset lounasruoasta (Liite 6) ja kasvisruoasta (Liite7), joista voi vertailla ravintoarvojen toteutumista.

6 POHDINTA

Uskontojen määrän kasvaminen on lisännyt oppilaitoksissa myös erilaisten ruokavalioiden tarvetta, mikä on näkynyt lisääntyneenä kasvisruoan menekkinä vaihtoehtojen puuttuessa. Enimmäkseen ruokaohjeita antavat uskonnot asettavat kieltoja seuraajilleen mitä ei saa syödä, mutta ohjeistavat myös oikean ruokavalion löytämiseen, kuten esimerkiksi kolmannesta Mooseksen kirjasta selviää. Rajoituksia löytyy niin muslimien, kristittyjen (ortodoksit, katolilaiset ja adventistit), juutalaisten, jehovan todistajien, hindujen, buddhalaisten ja mormonien ohjeista. Hindujen, buddhalaisten ja adventistien ohjeet suosivat kasvissyöntiä, mutta eivät aseta sitä pakolliseksi.

Tutkimuksessani selvisi, että uskontojen ruokavalioiden rajoituksissa on paljon yhtäläisyyksiä, joista valtaosa löytyy myös Mooseksen kirjasta. Teemoittelin nämä eri uskonnoista löytyvät ohjeet lihatuotteisiin (kiellettyjä esimerkiksi sianliha, veri), kaloihin (kiellettyjä suomuttomat kalat) ja äyriäisiin, maito- ja munavalmisteisiin sekä kasvisruokaan. Lisäksi nostin omaksi teemakseen paastonajan ruokavalion, joka asettaa rajattuna aikana ruokavaliorajoitteet ortodokseille ja katolilaisille. Muslimeilla on pyhä kuukausi ramadan, jonka aikana ei saa syödä auringon noususta auringon laskuun. Tämä näkyy Ammattiopisto Tavastialla pienempänä kasvisruoan menekkinä ja vähentyneenä ruokailijamääränä.

Haasteita näistä uskontojen ruokaohjeista tuo ammattikeittiössä erityisesti sianlihan syöntikielto, sillä sianlihaa käytetään paljon ja sitä löytyy monista elintarvikkeista muunmuassa iهران, pekonin tai muun sellaisen muodossa. Erityisesti liivatteen kanssa, joka voi sisältää sianlihaa, tulee olla tarkkana ja tuoteselosteiden lukeminen on tärkeää. Ennen tämän tutkimuksen aloittamista olin olettanut, että sianliha on kielletyin ruoka-aine, koska sen kieltäminen on kaikkein eniten esillä. Koska verituotteita ja sisäelimiä ei käytetä Suomessa niin paljon kuin sianlihaa, on veren kieltämisen yleisyys jäänyt paljon pienemmälle huomiolle.

Ruokalistaa tehdessä keskeiseksi asiaksi nousi, miten korvata ruokalistassa oleva sianliha. Suomalaisessa ruokakulttuurissa sianlihaa käytetään paljon ja usein myös sellaisiin ruokiin, joista sitä ei luulisi löytävänsä, esimerkiksi jälkiruokiin ja makeisiin liivatteen

muodossa. Makkararuokat nimetään asiakastyytyväisyys kyselyissä vuosittain Ammattiopisto Tavastian opiskelijoiden suosikkiruoiksi. Elintarviketeollisuus on vastannut tähän ja valmistaa nakkeja ja makkaraa myös broilerinlihasta, joita voi käyttää sianlihasta valmistetun makkaran tilalla. Pohdin myös, että tarvitseeko kaikille ruoille olla korvaava tuote. Suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluu sianlihasta valmistettuja tuotteita, joita on vaikea korvata muulla lihalla, niin, että maku säilyy, kuten kaalikääryleet.

Eettisistä syistä kasvisruoan tarjoaminen olisi parempi vaihtoehto kuin lihan syöminen. Kuitenkin minulle heräsi kysymys, onko oikein pakottaa ihminen kasvissyöjäksi vain, koska hän ei uskonnollisen vakaumuksensa perusteella voi syödä esimerkiksi sianlihaa?

Kouluruokasuositus suosittelee kasvisruoan tarjoamista kouluissa kerran viikossa ja Ammattiopisto Tavastia tarjoaa kasvisruokaa kerran kahdessa viikossa. Näinä päivinä on ruoan menekki paljon pienempi, sillä oppilaat äänestävät jaloillaan kasvisruokaa vastaan. Osa ihmisistä on eettisistä tai uskonnollisista syistä kasvissyöjiä ja ympäristön kannalta kasvisruoka olisi parempi vaihtoehto, mutta monet kysyvät koulun kasvisruokapäivänä saman kysymyksen, minkä esitin uskontojen ruokavalioiden puolesta. Onko oikein pakottaa ihminen kasvissyöjäksi? Uskontoihin liittyviä ruokavaliota ei lasketa erikoisruokavalioksi, mikä vaikuttaa siihen, että heille ei ole pakko tarjota uskontoonsa sopivaa ruokaa, vaan sen voi korvata kasvisruoalla.

Uusi kouluruokasuositus julkaistaan 24.1.2017 ja se korvaa vuonna 2008 tehdyn kouluruokasuosituksen. Uudessa kouluruokasuosituksessa suositellaan kasvisruoan lisäämistä ja naudan- ja sianlihan vähentämistä ja näiden korvaamista esimerkiksi broilerilla. (Kouluruokasuositus 2017.) Tämä toteutuessaan vähentää erikoisruokavalioiden tarvetta uskonnon perusteella.

Tuoteselosteissa tulee paremmin näkyä allergisoivien aineiden (soija, maito, viljat, kananmuna) lisäksi sisältääkö tuote sianlihaa, verta tai sisäelimiä. Liivatteen kohdalla on oleellista tietää, onko valmistuksessa käytetty sikaa vai nautaa. Tällä hetkellä merkitseminen ei ole yhtenäistä eri valmistajilla.

Työssäni huomasin, että eri uskonnot tulkitsevat pyhissä kirjoissaan olevia ohjeita monella eri tavalla. Raamatussa olevia ohjeita tulkitsevat eri tavalla juutalaiset ja adventistit, kun taas protestanteilla ei ole lainkaan rajoituksia ruokailussa. Kirjaa, jonka ohjeet poh-

jautuvat eri aikaan sijoittuvaan ihmisten tietämykseen ja uskomuksiin muun muassa terveydestä ja hygieniasta, kenties sopiikin tulkita eri tavalla. Aikanaan Raamatun ohjeet peseytymisestä esimerkiksi kuolleisiin ihmisiin tai eläimiin koskemisen jälkeen on voinut olla hyvinkin aiheellinen tapa muistuttaa omasta hygieniasta ja jopa pelastaa ihmishenkiä ja näin ollen lisännyt ihmisten uskoa ohjeiden toimivuuteen. Kaikilla uskonnoilla on omat aikojen kuluessa muotoutuneet uskontoon liittyvät tapansa, joihin sekoittuu myös kulttuuri.

Olisi kiinnostavaa tehdä haastattelututkimus, jossa pohdittaisiin eri uskontokuntiin kuuluvien omia toiveita heidän ruokavaliostaan. Olin alkujaan ajatellut työhöni myös tätä näkökulmaa, mutta haasteita asettaa muun muassa se, että uskontoja ei saa kysyä oppilaitoksessamme sekä monien eri uskontokuntiin kuuluvien puutteellinen kielitaito. Uskon kuitenkin, että jokaisen henkilökohtaiset tavat vaikuttavat ruokavalioon enemmän kuin uskonnon antamat rajoitukset. Ketään ei voi asettaa tiettyyn lokeroon pelkästään uskontonsa perusteella ja jokaisella on oikeus tulkita sääntöjä parhaaksi katsomallaan tavalla.

LÄHTEET

Adventtikirkon nettikirjasto 2012a. 28 opinkohtaa, elämäntavat- Luettu 8.3.16.
<https://kirjasto.adventist.fi/28-opinkohtaa-elamantavat>.

Adventtikirkon nettikirjasto 2012b. Uskontunnustus. Luettu 30.3.2016
<https://kirjasto.adventist.fi/uskontunnustus>.

Ammattiopisto Tavastia 2016. Esittely. Luettu 31.7.2016
<https://www.kktavastia.fi/ammattiopisto-tavastia/>

Apostolien paasto 2016. Luettu 30.3.16 http://www.ortodoksi.net/index.php/Apostolien_paasto

Autio, S. 2016. Yhteishyvä 4/16. Kasviproteiinin lähteitä, Helsinki, Suomen osuuskauppojen keskuskuunta, 112. vuosikerta, Hansaprint

Arktiset aromit 2016. Sienten ravintoarvot. Luettu 31.7.2016 <http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/sienet/ravintosisalto/>

Bahá `i 2016. Luettu 14.6.2016
http://www.edu.fi/perusopetus/uskonto_ja_elamankatsomustieto/uskontonetti/uskonnot_pahkinankuoressa/bahai/jokapainainen_elama/elamantapa

Cross, S. 1996. Hindulaisuus, Suomentanut Saarikoski, T. Juva: Tammi, ensimmäinen painos. Alkuperäinen teos 1994

Dwyer, R. 2009. Hindut, Suomentanut Jänisniemi, L. ja Jänisniemi, O. Keuruu: Otava. Alkuperäinen teos 2008.

Evira 2016. Usein kysyttyä teurastuksesta. Luettu 22.10.16 <https://www.evira.fi/elaimet/elainsuojelu-ja-elainten-pito/elainsuojelu-teurastuksessa-ja-lopetuksessa/usein-kysyttya-teurastuksesta/>

Farrer-Halls, G. 2005. Pieni Buddha kirja, suomentanut Laaksonen, A. Helsinki: WSOY.

Gold& Green foods 2016. Nyhtökaura, ravintosisältö. Luettu 31.7.2016
<http://www.goldandgreenfoods.com/ravintosisalto/>

Henkilötietolaki 1999. /19990523. Suomen laki, luettu 31.7.16 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523#L3P11>

Islam Suomessa 2016. Wikipedia Luettu 15.3.16
fi.wikipedia.org/wiki/Islam_Suomessa.

Islam opas 2016 a. Luettu 8.3.16.
<http://www.islamopas.com/matregler.html>.

Islam opas 2016b. Luettu 8.3.16
<http://www.islamopas.com/shahada.html>

Jehovan todistajien perustaja 2016. Usein kysyttyä. Luettu 21.7.16
<https://www.jw.org/fi/jehovan-todistajat/usein-kysytty%C3%A4/perustaja/>

Jehovat todistajien vartiotornin verkkokirjasto 2016. Opas, 2.osa s.1288-1289. Luettu 8.3.16
<http://wol.jw.org/fi/wol/d/r16/lp-fi/1200000774>

Joulupaasto 2016. Luettu 30.3.16 <http://www.ortodoksi.net/index.php/Joulupaasto>

Jumalansynnyttäjän paasto 2016. Luettu 30.3.16 http://www.ortodoksi.net/index.php/Jumalansynnytt%C3%A4j%C3%A4n_paasto

Juutalaisen uskon perusteet 2016. Helsingin juutalainen seurakunta, Luettu 30.3.16
http://www.jchelsinki.fi/fi/juutalaisen_uskon_perusteet.

Kankkonen, T. 2008 Islam Euroopassa. Helsinki: Edita Prima Oy. Ensimmäinen painos.

Kessler, E. 2009. Mihin uskovat Juutalaiset, Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kouluruokailun historia 2016. Luettu 17.11.2016. http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa

Kouluruokasuositus 2017. Syödään ja opitaan yhdessä. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Julkaistu 24.1.2017

Koivisto, T. 2015. Palvelusopimus, Ammattiopisto Tavastia. Talon sisäinen asiakirja

Koivisto, T. 2016. Suurkeittiön perehdyttämiskansio, Ammattiopisto Tavastia. Talon sisäinen asiakirja

Kumpula, M. 2016. Miksi ja milloin paasto on tarpeellinen. Luettu 4.7.2016
http://www.uskonet.fi/artikkelit/192/miksi_ja_milloin_paasto_on_tarpeellinen

Lal,B.V., Loon V. 2006. Hindulaisuus vasta-alkaville ja edistyville, suomentanut Hämeen-Anttila, V. Helsinki: Jalava.

Laurinen M. 2014. Kouluruokatietopankki, Uudet ravitsemussuositukset, Kouluruokailun työkalu 26.1.2014. Luettu 23.7.2016. <http://kouluruokatietopankki.blogspot.fi/2014/01/uudet-ravitsemussuositukset.html>

Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Paartanen, M., Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja, Laatuевäitä koulutyöhön. Saarijärvi, Opetushallitus.

Maahanmuuttovirasto 2015. Ulkomaalaisten määrä suomessa 31.12.2015. Luettu 27.7.16

http://www.migri.fi/download65343_suomessa_asuvat_ulkomaalaiset_12_enakko_2015.pdf?19ae39bdde6cd388

Maqsood, R.,W. 2008. Mitä jokaisen kristityn tulisi tietää islamista. Keuruu: Otava.

Mitä Jehovan todistajat uskovat 2016. Luettu 30.3.16
<https://www.jw.org/fi/julkaisut/lehdet/g201008/mit%C3%A4-jehovan-todistajat-uskovat/>.

Monikulttuurinen työyhteisö 2016a. Uskontojen moninaisuus suomessa. Luettu 15.3.16
<http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?bid=111&book=MoTy&id=722&kat=Uskontojen+moninaisuus+Suomessa&sid=796&sub=Buddhalaisuus&title=3298>.

Monikulttuurinen työyhteisö 2016b. Uskontojen moninaisuus suomessa, Islam. Luettu 8.3.16

<http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?bid=111&book=MoTy&id=722&kat=Uskontojen+moninaisuus+Suomessa&sid=798&sub=Islam&title=3315>

Monikulttuurinen työyhteisö 2016c. Uskontojen moninaisuus suomessa, hindulaisuus. Luettu 8.3.16

<http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?bid=111&book=MoTy&id=722&kat=Uskontojen+moninaisuus+Suomessa&sid=797&sub=Hindulaisuus&title=3302>

Monikulttuurinen työyhteisö 2016d. Uskontojen moninaisuus suomessa, juutalaisuus. Luettu 8.3.16

<http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?bid=111&book=MoTy&id=722&kat=Uskontojen+moninaisuus+Suomessa&sid=799&sub=Juutalaisuus&title=3330>.

Opetuspuheet 2016. Ortodoksikirkko. Luettu 30.3.16 <http://www.ortodoksi.net/index.php/Luokka.Opetuspuheet>

Paastosäännöt ortodoksisessa kirkossa 2016. Luettu 8.3.16

http://www.ortodoksi.net/index.php/Paastos%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_ortodoksisessa_kirkossa

Pyhien kirjoitusten opas 2016. Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkon kotisivut. Luettu 30.3.16

<https://www.lds.org/scriptures/gs?lang=fin>.

Pyhä Raamattu, 2000. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen kirkon Sisälähetysseura, Suomennoksen tekijänoikeudet: Kirkon keskusrahasto. Pieksämäki, Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Ronimus, S. 2011. Vartiassa Maailmaa vastaan, Tutkimus jehovan todistaja-yhteisöstä eronneiden kokemuksista. Turun yliopistojen julkaisuja. Suomen yliopistopaino Oy: Uniprint 2011. Väitöskirja

Sardar, Z. & Davies, M 2014. Islam, Suomentanut Janatuinen, M. Riika: Into kustannus Oy.

Similä, V. 2011. Helsingin Sanomissa 14.10.2011, Luettu 31.7.16 <http://www.hs.fi/ulkomaat/a1402624347359>

Sippo, T. 2015. Helsingin piispan paastokäsky. Katolinen kirkko suomessa. Päivitetty 3.12.2015. Luettu 15.3.16 <http://katolinen.fi/?p=9886>.

Suomen metsästäjälitto 2016. Metsästys, riistaeläimet, hirvieläimet. Päivitetty 30.7.2016. Luettu 31.7.16

<https://www.metsastajaliitto.fi/node/96>

Suuripaasto 2016. Luettu 30.3.16

http://www.ortodoksi.net/index.php/Suuri_paasto

Uskonkäsitteitä 2016. Myöhempien aikojen pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkko Luettu 8.3.16 <https://www.mormon.org/fin/beliefs/commandments>

Uskonnot Suomessa 2007a. Adventistit. Päivitetty 15.2.07. Luettu 21.7.16

<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=27>

Uskonnot suomessa 2012b. Buddhalaiset. Tarkastettu 16.7.12. Luettu 30.3.16

<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=48>.

Uskonnot Suomessa 2016c. Hindut. Luettu 8.3.16

<http://uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=7>

Uskonnolliset ruokavaliot 2016. Katoliset. Päivitetty 27.1.2016. Luettu 8.3.16

www.uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html

Uskon päätöksiä ja sakramentit 2016. Katolinen kirkko Suomessa, Luettu 30.3.16

http://katolinen.fi/?page_id=5402.

Tilastokeskus 2015. Väestö uskonnollisen yhdyskunnan mukaan 2000–2014. Helsinki, päivitetty 10.12.2015, viitattu: 15.3.2016.

http://www.stat.fi/til/vaerak/2014/01/vaerak_2014_01_2015-12-10_tau_007_fi.html

Turtiainen, J. (toim.) 2003. Ikkuna juutalaisuuteen, historia, usko, kulttuuri. Helsinki: Yliopistopaino. Toinen uudistettu painos.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokasuositus. Helsinki: Savion Kirjapaino oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino. 2. korjattu painos.

Yle 2015. Muslimien määrä lähes viisinkertaistuu Suomessa. Päivitetty 7.4.2015, luettu 21.1.2017 <http://yle.fi/uutiset/3-7909301>

LIITTEET

Liite 1. Kolmas Mooseksen kirja 11; 1-47

PUHTAAT JA SAASTAISET ELÄIMET

1 (3)

1 Herra sanoi Moosekselle ja Aaronille:

2 "Sanokaa israelilaisille: Maaeläimistä saatte syödä kaikkia nelijalkaisia, *3* joilla on kaksijakoiset sorkat ja jotka märehtivät ruokansa. *4 -- 6* Sitä vastoin eläimiä, jotka märehtivät mutta joilla ei ole sorkkia tai joilla on sorkat mutta jotka eivät märehdi, te ette saa syödä. Sellaisia ovat kameli, tamaani ja jänis, jotka tosin märehtivät mutta joilla ei ole sorkkia; ne ovat saastaisia. *7* Saastainen on myös sika, jolla tosin on kaksijakoiset sorkat mutta joka ei märehdi. *8* Näiden eläinten lihaa älkää syökö älkääkä koskeko niiden raatoihin, sillä ne ovat saastaisia.

9 "Saatte syödä kaikkia merien, järvien ja jokien eläimiä, joilla on evät ja suomut. *10* Mutta teidän tulee inhota ja karttaa kaikkia evättömiä ja suomuttomia pikkueläimiä, joita liikkuu merissä, järvissä ja joissa, ja myös kaikkia muita vesieläimiä, joilla ei ole eviä eikä suomuja; *11* ne olkoot teille iljetys. Älkää syökö niiden lihaa ja pysykää loitolla niiden raadoista. *12* Kaikki evättömät ja suomuttomat vesieläimet olkoot teille iljetys.

13 "Inhotkaa ja karttakaa seuraavia siivekkäitä älkääkä syökö niiden lihaa, sillä ne ovat teille iljetys: kotka, hanhikorppikotka ja partakorppikotka, *14* isohaarahaukka ja muut haarahaukat, *15* kaikki korpit, *16* strutsi, kehrääjä, lokki ja kaikki jalohaukat, *17* varpuspöllö, merimetso ja huuhkaja, *18* tornipöllö, pelikaani ja kalasääski, *19* kattohaikara ja muut haikarat sekä harjalintu ja lepakko.

20 "Kaikki siivekkäät nelijalkaiset pikkueläimet olkoot teille iljetys. *21* Siivekkäistä nelijalkaisista pikkueläimistä saatte kuitenkin syödä sellaisia maassa hyppiviä lajeja, joiden reidet nousevat muuta ruumista korkeammalle. *22* Näistä saatte syödä kaikkia heinäsiirkka-, hepokatti-, kenttäsiirkka- ja kulkusirkkalajeja. *23* Kaikki muut siivekkäät nelijalkaiset pikkueläimet olkoot teille iljetys.

24 "Seuraavat määräykset koskevat eläimiä, joista te tulette epäpuhtaiksi. Jokainen, joka koskee niiden raatoon, on epäpuhdas iltaan saakka. *25* Jokaisen, joka kantaa pois niiden

raadon, tulee pestä vaatteensa, ja hän on epäpuhdas iltaan saakka. 26 Näitä ovat kaikki sellaiset nelijalkaiset eläimet, joiden sorkat eivät ole kokonaan kaksijakoiset ja jotka eivät märehdi ruokaansa; niitä teidän on pidettävä saastaisina. Jokainen, joka niihin koskee, tulee epäpuhtaaksi. 27 Saastaisia ovat myös kaikki nelijalkaiset eläimet, joilla on käpälät. Jokainen, joka koskee tällaisen eläimen raatoon, on epäpuhdas iltaan saakka. 28 Jokaisen, joka kantaa pois tällaisen eläimen raadon, tulee pestä vaatteensa, ja hän on epäpuhdas iltaan saakka. Näitä eläimiä teidän on pidettävä saastaisina.

29 "Maan päällä liikkuvista pikkueläimistä ovat saastaisia seuraavat: maamyyrä, hiiri, agamaliskot, 30 gekko, varaani, sisilisko, skinkki ja kameleontti. 31 Nämä pikkueläimet ovat saastaisia. Jokainen, joka koskee tällaisen eläimen raatoon, on epäpuhdas iltaan saakka. 32 Kaikki, mitä jonkin tällaisen eläimen raato koskettaa, tulee epäpuhtaaksi, olipa kyseessä puuesine, vaate, nahka tai säkkikangas. Tällainen esine, mihin tahansa sitä käytetäänkin, on pantava veteen ja pidettävä siinä iltaan saakka; sitten se on jälleen puhdas. 33 Mutta saviastia, johon saastainen eläin on pudonnut, on rikottava. Myös kaikki, mitä astiassa on, tulee epäpuhtaaksi. 34 Kaikki ruoka tulee saastaiseksi, jos siihen joutuu vettä tällä tavoin saastuneesta astiasta, ja jokainen juoma tulee saastaiseksi joutuessaan kosketuksiin tällaisen astian kanssa. 35 Leivinuuni tai liesi, jonka päälle saastaisen eläimen raato joutuu, täytyy purkaa, sillä siitä on tullut pysyvästi saastainen. 36 Sitä vastoin lähde, kaivo ja vesisäiliö pysyvät puhtaina, mutta se, joka koskee veteen pudonneeseen raatoon, tulee epäpuhtaaksi. 37 Jos raato joutuu kylvön aikana kylvösiemenen päälle, siemen pysyy puhtaana, 38 mutta jos jyvät on kostutettu vedellä ja niiden päälle joutuu raato, teidän on pidettävä niitä saastaisina.

39 "Jos joku koskettaa sellaista itsestään kuollutta eläintä, jonka lihaa muuten saa syödä, hän on epäpuhdas iltaan saakka. 40 Jos joku syö tällaisen eläimen raatoa, hänen on pestävä vaatteensa ja oltava epäpuhdas iltaan saakka. Sama määräys koskee sitä, joka kantaa raadon pois.

41 "Kaikki maassa liikkuvat pikkueläimet olkoot teille iljetys; niitä ette saa syödä. 42 Maassa liikkuvia matelijoita tai neli- tai useampijalkaisia pikkueläimiä ette saa syödä, sillä ne ovat iljetys. 43 Älkää saattako itseänne epäpuhtaiksi koskemalla mihinkään tällaiseen eläimeen älkääkä muutenkaan menetelkö niin, että tulette niistä epäpuhtaiksi. 44 Minä, Herra, teidän Jumalanne, olen pyhä, ja siksi teidän tulee pitää itsenne puhtaina ja

pyhinä. Älkää siis saattako itseänne epäpuhtaiksi koskemalla mihinkään maassa liikkuvaan pikkueläimeen. 45 Minä, Herra, toin teidät pois Egyptistä ja osoitin näin olevani teidän Jumalanne. Olkaa siis pyhät ja puhtaat, koska minä olen pyhä."

46 Tähän päättyy nelijalkaisia eläimiä, lintuja ja kaikkia vedessä viliseviä eläviä olentoja sekä kaikkia maassa liikkuvia olentoja koskeva laki. 47 Tämän lain avulla puhdas voidaan erottaa saastaisesta ja syötävät eläimet niistä, joita ei saa syödä.

(Pyhä Raamattu 2000.)

Liite 2. 6 vk ruokalista Ammattiopisto Tavastialle

1 (6)

Opiskeiljaravintola paula Viikot 33-38		Ruokalista 15.08.2016 - 19.08.2016		1 / 2015-2016 SIVU 1	
Viikko 33 Maanantai 15.08.2016	Tiistai 16.08.2016	Keskiviikko 17.08.2016	Torstai 18.08.2016	Perjantai 19.08.2016	
Lounas Naudanjauhelihakastike Keitetyt perunat Vihreä salaatti Tomaattilohkot persijalla Aterialisät	Lounas Jokapoijan minikala Keitetyt perunat Kermaviili-kananmunakastike Mummon salaatti Punajuurilohkot Aterialisät	Lounas Broiler-nuudeliuoka Mustaherukkahillo Rapea-punasalaatti Kirsikkatomaatti Omena Aterialisät	Lounas Kesäkeitto Kurkku tuore, vipale Sämpylä ruis luomu Mansikka-raparperikisseli Aterialisät	Lounas Hedelmäinen broilerkastike Keitetyt perunat Pikkuporkkana Punakaali-karviaissalaatti Aterialisät	
Kasvislounas Soijarouhekastike Keitetyt perunat Tomaattilohkot persijalla Vihreä salaatti Aterialisät	Kasvislounas Kasvispihvi herne Keitetyt perunat Kermaviili-kananmunakastike Mummon salaatti Punajuurilohkot Aterialisät	Kasvislounas Kasvis-nuudeliuoka Mustaherukkahillo Rapea-punasalaatti Kirsikkatomaatti Omena Aterialisät		Kasvislounas Quorn-omenakastike Keitetyt perunat Pikkuporkkana Punakaali-karviaissalaatti Aterialisät	

Ruokalista
1 / 2015-2016
22.08.2016 - 26.08.2016
sivu 1

Opiskelijaravintola paula
Viikot 33-38

Viikko 34

Maanantai 22.08.2016

Lounas
Lihamakaronilaatikko
Rapea-rucolasalaatti
Porkkana-kesäkurpitsaraaste
Luumut
Aterialisät

Tiistai 23.08.2016

Lounas
Broilerkeitto
Rapea-kurkku-retiisalaatti
Paprikarengas mix tuore
Sämpylä ruis tuomu
Marjajisseli
Aterialisät

Kasvislounas

Soija-makaronilaatikko
Porkkana-kesäkurpitsaraaste
Luumut
Rapea-rucolasalaatti
Aterialisät

Kesäviikko 24.08.2016

Lounas
Broilerinakkikastike
Keitetyt perunat
Keitetyt parsakaalit
Keitetyt kukkakaalit
Tomaatti-ruohospuli-basilikasalaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

Torstai 25.08.2016

Lounas
Kirjohikijusaus
Vihreä salaatti
Punajuurisalaatti
Hedelmä
Rapea-kurkku-tillisalaatti
Aterialisät

Perjantai 26.08.2016

Lounas
Häränjuuhellipihvi
Ruskeakastike
Keitetyt perunat
Kiinankaali-maissisalaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Soijanakkikastike
Keitetyt perunat
Keitetyt kukkakaalit
Keitetyt parsakaalit
Tomaatti-ruohospuli-basilikasalaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Yrtti-juureskijusaus
Rapea-kurkku-tillisalaatti
Punajuurisalaatti
Vihreä salaatti
Hedelmä
Aterialisät

Kasvislounas

Kasvispihvi kuskus
Ruskeakastike
Keitetyt perunat
Kiinankaali-maissisalaatti
Aterialisät

Opiskelijaravintola paula
Viikot 33-38

Ruokalista
29.08.2016 - 02.09.2016
1 / 2015-2016
sivu 1

Viikko 35

Maanantai 29.08.2016

Lounas
Hedelmäinen broilerkastike
Keitetyt perunat
Keitetyt ohrahelmet
Mustaherukkahillo
Rapea-herne-melonisalaatti
Aterialisät

Tiistai 30.08.2016

Lounas
Meitsäsienikääryle
Sinappikastike
Keitetyt perunat
Puolukkahillo
Porkkana-raejuustosalaatti
Aterialisät

Keskiviikko 31.08.2016

Lounas
Järvikalapihvi kotimainen
Tilikkastike
Keitetyt perunat
Uunipunajuuret
Aterialisät

Torstai 01.09.2016

Lounas
Riista-perunavuoka
Maustekurkkuveneet
Juuresraastemix
Hedelmä
Aterialisät

Perjantai 02.09.2016

Lounas
Kasvissosekeitto
Lehtisalaatti
Ohukainen
Mansikkahillo
Aterialisät

Kasvislounas

Quorn-hedelmäkastike
Keitetyt perunat
Keitetyt ohrahelmet
Mustaherukkahillo
Rapea-herne-melonisalaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Meitsäsienikääryle
Sinappikastike
Keitetyt perunat
Puolukkahillo
Porkkana-raejuustosalaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Juurespihvi
Tilikkastike
Keitetyt perunat
Uunipunajuuret
Aterialisät

Kasvislounas

Soija-perunavuoka
Maustekurkkuveneet
Hedelmä
Aterialisät

Opiskelijaravintola paula
Viikot 33-38

Ruokalista
05.09.2016 - 09.09.2016
1 / 2015-2016
sivu 1

Viikko 36

Maanantai 05.09.2016

Tiistai 06.09.2016

Keskiviikko 07.09.2016

Torstai 08.09.2016

Perjantai 09.09.2016

Lounas

Broilermakkarakeitto
Puolukkarahka
Tomaatti viipale
Aterialisät

Lounas

Uunikalaa juustokastikkeessa
Keitetyt perunat
Tilli-kurkut
Verdesalaatti
Punajuurilohkot
Aterialisät

Lounas

Bolognesekastike
Keitetyt perunat
Keitetyt Pennepasta
Rapea-rucolasalaatti
Aterialisät

Lounas

Broilerpyörökät
Currykastike
Keitetyt perunat
Kasvissalaatti
Aterialisät

Lounas

Kebab-kiusaus
Rapea-ananas-paprikasalaatti
Omena kotimainen
Aterialisät

Kasvislounas

Soijamakkarakeitto
Puolukkarahka
Tomaatti viipale
Maito, leipä ja leivite
Aterialisät

Kasvislounas

Kasvispihvit ja yrtti-juustokastike
Keitetyt perunat
Tilli-kurkut
Verdesalaatti
Punajuurilohkot
Aterialisät

Kasvislounas

Soija-bolognese
Keitetyt perunat
Keitetyt pasta
Aterialisät

Kasvislounas

Papukroketit
Currykastike
Keitetyt perunat
Kasvissalaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Kasviskiusaus
Rapea-ananas-paprikasalaatti
Omena kotimainen
Aterialisät

Ruokalista
1 / 2015-2016
12.09.2016 - 16.09.2016
sivu 1

Opiskelijaravintola paula
Viikot 33-38

Viikko 37	Tiistai 13.09.2016	Keskiviikko 14.09.2016	Torstai 15.09.2016	Perjantai 16.09.2016
Maanantai 12.09.2016				
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Häränjauhelihapihvi	Kaaliaatikko naudantilihasta	Tomnikala-sitruunakastike	Jauhelihakeitto	Kasvishampurilaispihvi
Siunikastike	Puolukkasurvos	Keitety Pennepasta	Kinankaali-kurkku-paprikasalaatti	Keitety perunat
Keitety perunat	Vihreä salaatti	Parmesanjuustoraaste	Omena-murupaistos	Chili-majoneesikastike
Lehtisalaatti-tomaatti-kurkkusalaatti	Kurkkupölkky tuore	Porkkana-chiliraaste	Vaniljakastike IM	Curry-majoneesikastike
Maustekurkku ohutvipale	Kukkakaali nuppu	Vihreä salaatti	Aterialisät	Aterialisät
Aterialisät	Porkkanapölkky tuore	Herneenverso		Omena kotimainen
	Omena	Aterialisät		
	Aterialisät			
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	
Bataatti-juurespihvi	Kaali-soijalaatikko	Tofu-pinaattikastike	Tomaattikeitto	
Siunikastike	Puolukkasurvos	Keitety Pennepasta	Kinankaali-kurkku-paprikasalaatti	
Keitety perunat	Kurkkupölkky tuore	Porkkana-chiliraaste	Omena-murupaistos	
Maustekurkku ohutvipale	Kukkakaali nuppu	Parmesanjuustoraaste	Vaniljakastike IM	
Lehtisalaatti-tomaatti-kurkkusalaatti	Porkkanapölkky tuore	Vihreä salaatti	Aterialisät	
Aterialisät	Omena	Herneenverso		
	Aterialisät	Aterialisät		

Opiskelijaravintola paula
Viikot 33-38

Ruokalista
19.09.2016 - 23.09.2016
1 / 2015-2016
SIVU 1

Viikko 38

Maanantai 19.09.2016

Lounas
Kalakeitto
Vaikattu mustikka-mustaherukkapuuro
Aterialisät

Tiistai 20.09.2016

Lounas
Broilerlasagnette
Tomaatti-ruohosipuli-basilikkasalaatti
Rapea-rucolasalaatti
Mustaherukkahillo
Omena
Aterialisät

Keskiviikko 21.09.2016

Lounas
Palapaisti
Keitetyt perunat
Keitetyt porkkanat
Kukkakaali-sinhomeijuustosalaatti
Usa suikale
Aterialisät

Torstai 22.09.2016

Lounas
Broilerpörykkä
Pippurikastike
Keitetyt perunat
Sienisalaatti
Kaali-punajuurisalaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

Perjantai 23.09.2016

Lounas
Broilermakkaravuoka
Perunasose
Kurkkuinen salaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

Kasvislounas

Linssi-kasviskeitto
Vaikattu mustikka-mustaherukkapuuro
Aterialisät

Kasvislounas

Quorn-lasagnette
Tomaatti-ruohosipuli-basilikkasalaatti
Mustaherukkahillo
Rapea-rucolasalaatti
Omena
Aterialisät

Kasvislounas

Papu-paprikakastike
Keitetyt perunat
Keitetyt porkkanat
Kukkakaali-sinhomeijuustosalaatti
Usa suikale
Aterialisät

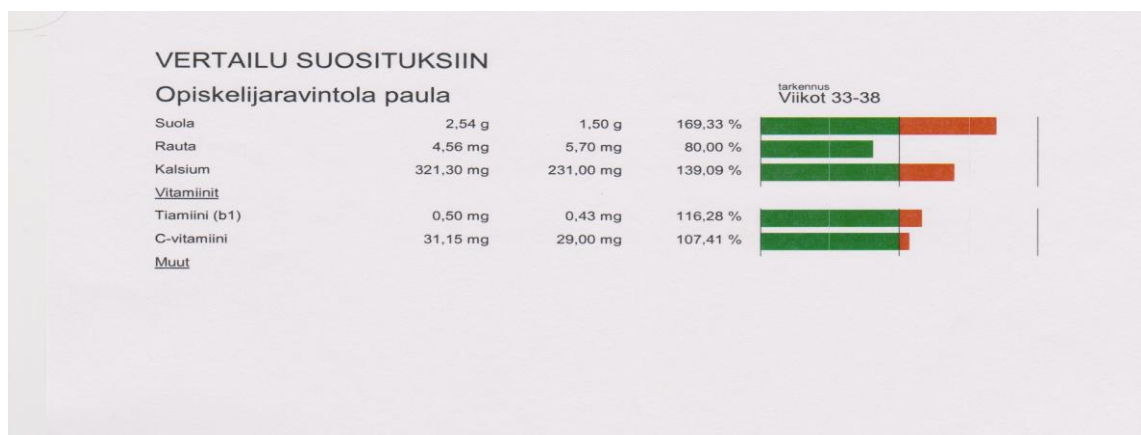
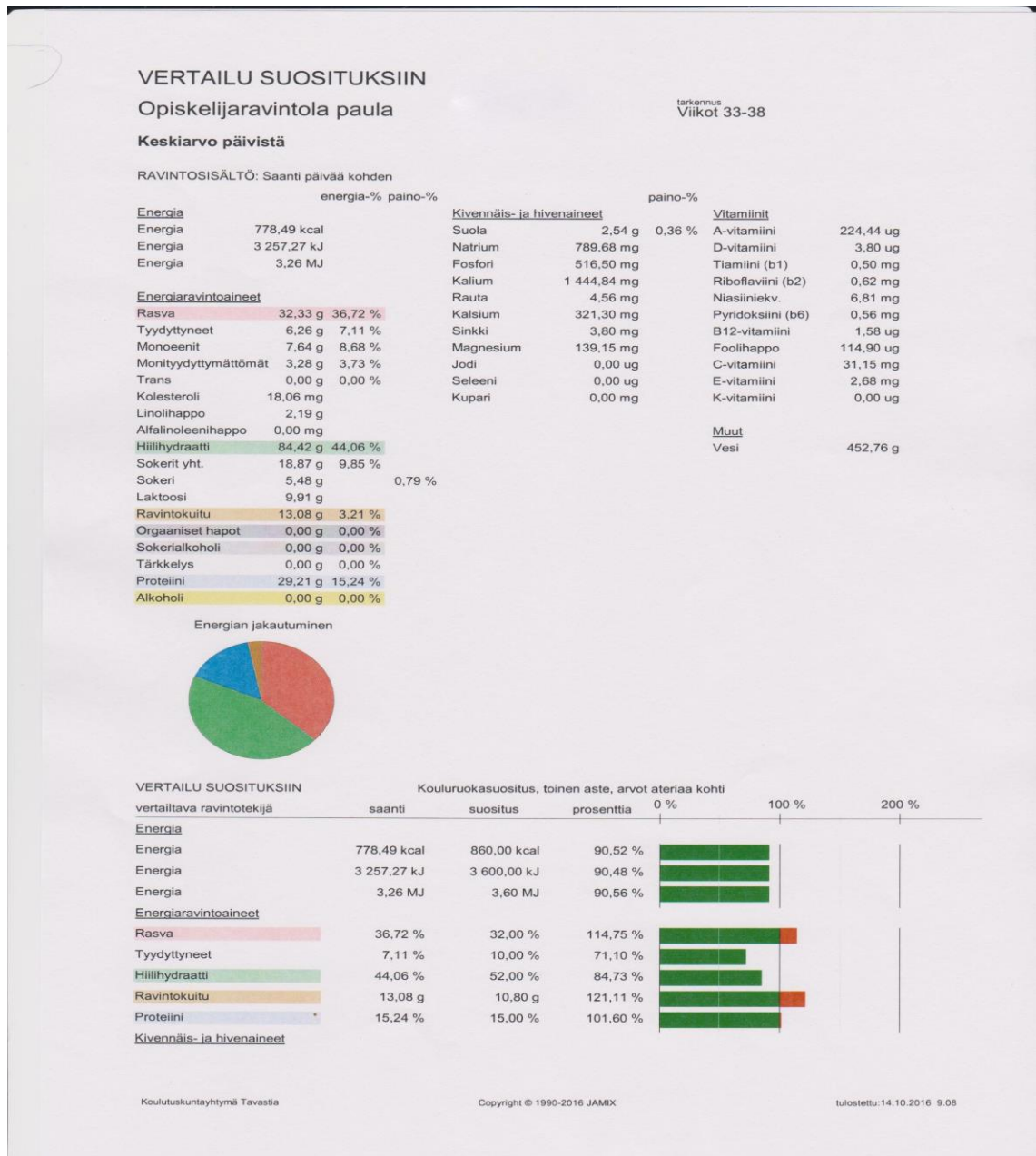
Kasvislounas

Porkkanapihvit
Pippurikastike
Keitetyt perunat
Sienisalaatti
Kaali-punajuurisalaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

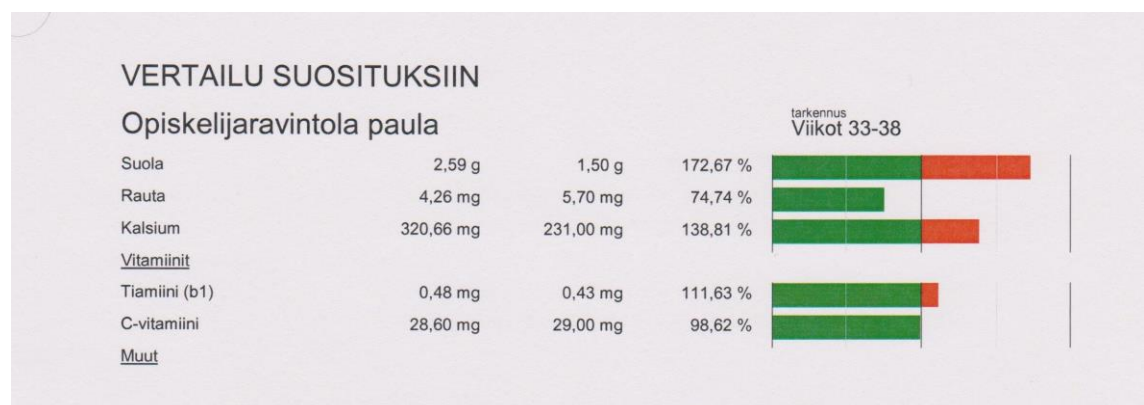
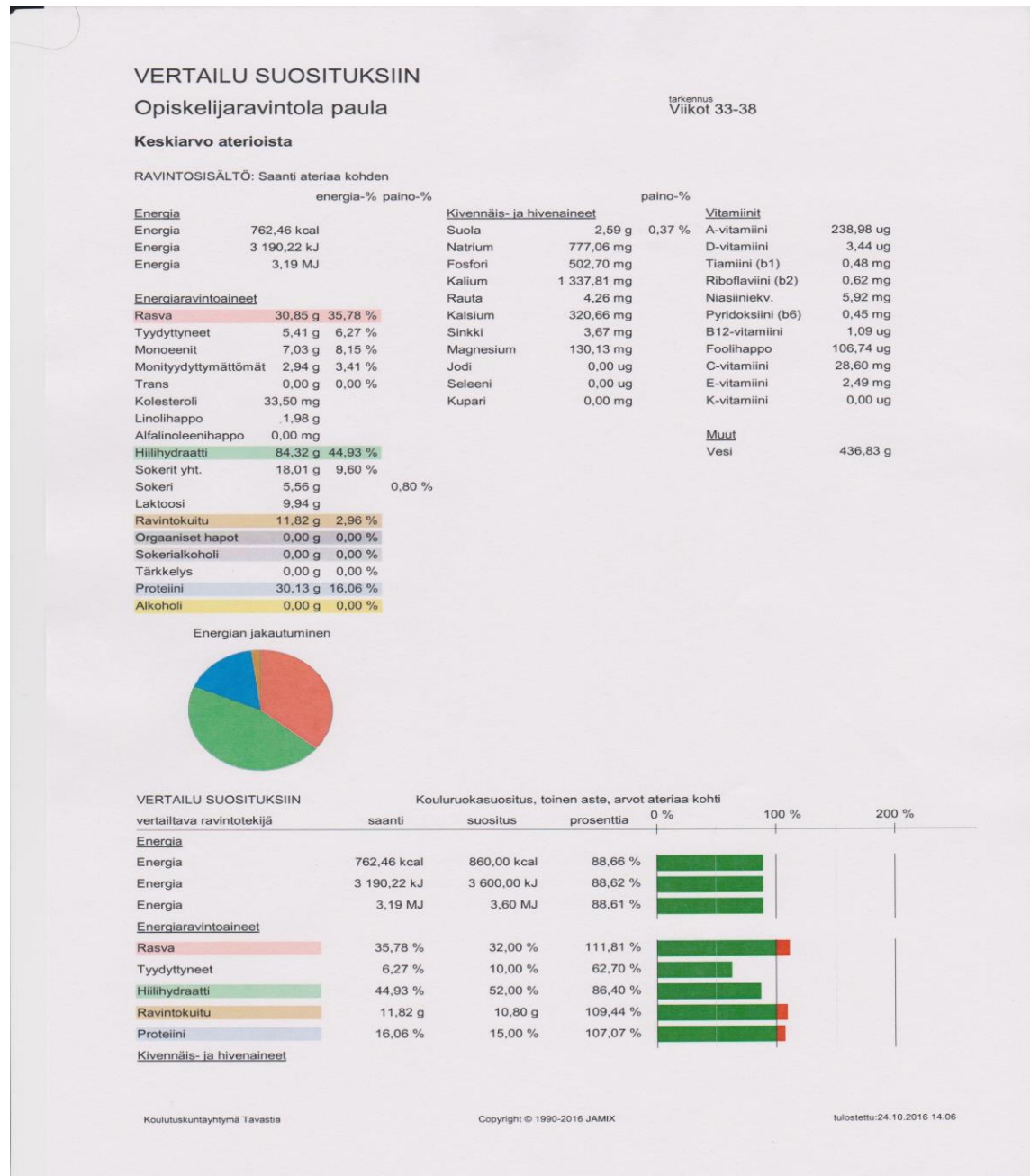
Kasvislounas

Punajuurivuoka
Perunasose
Kurkkuinen salaatti
Vihreä salaatti
Aterialisät

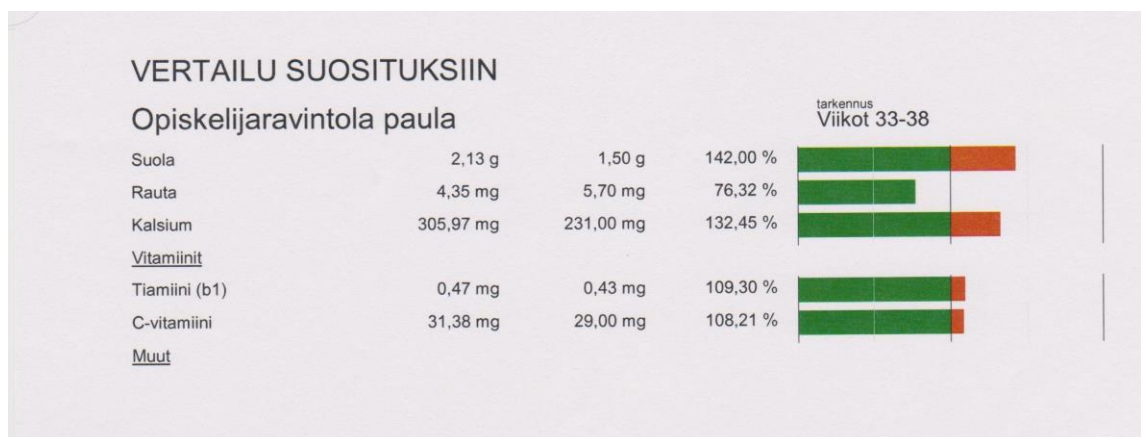
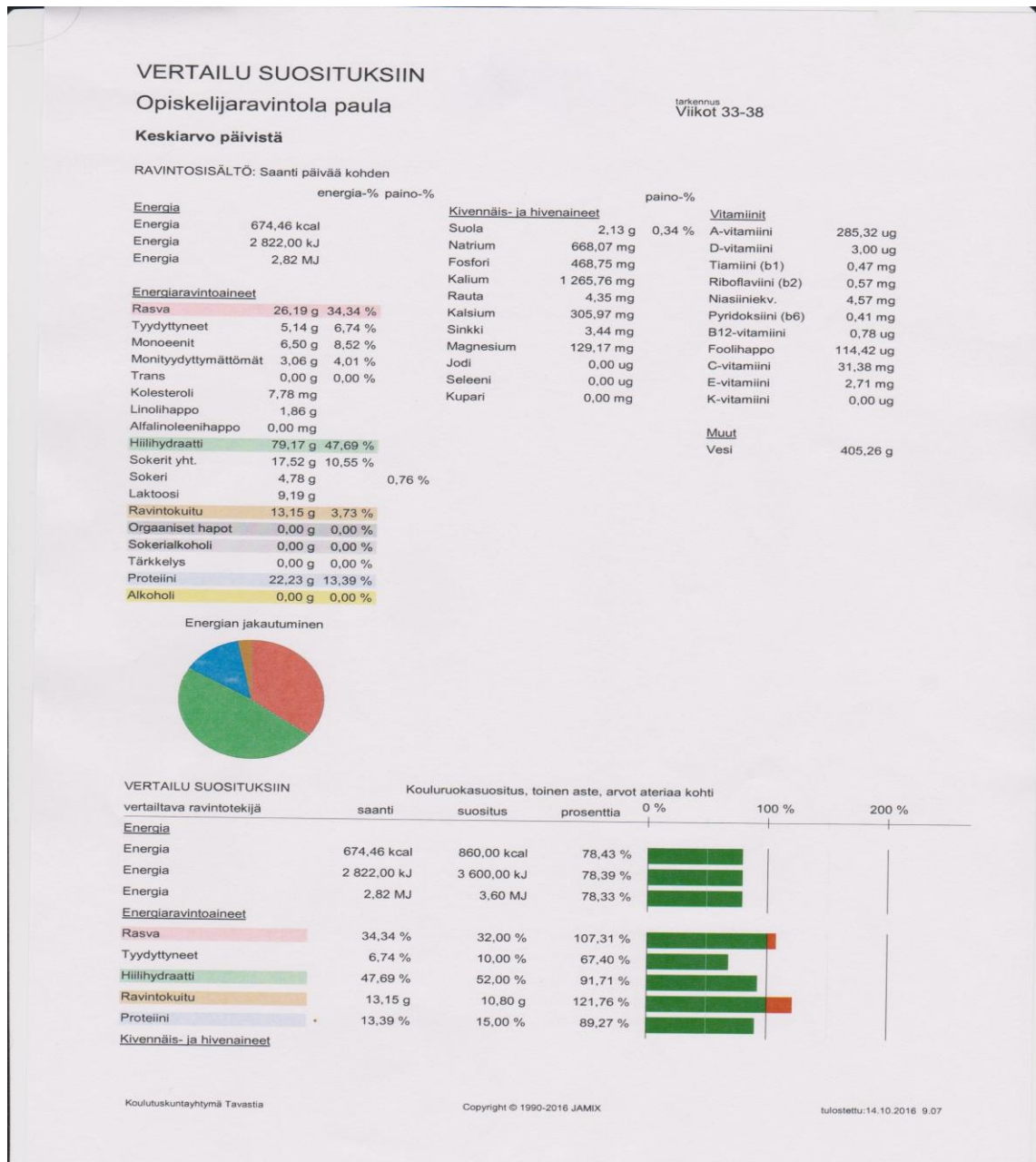
Liite 3. Ruokailan vertailu ravitsemussuosituksiin



Liite 4. Lounaslistan keskiarvo verrattuna ravitsemussuositukseen

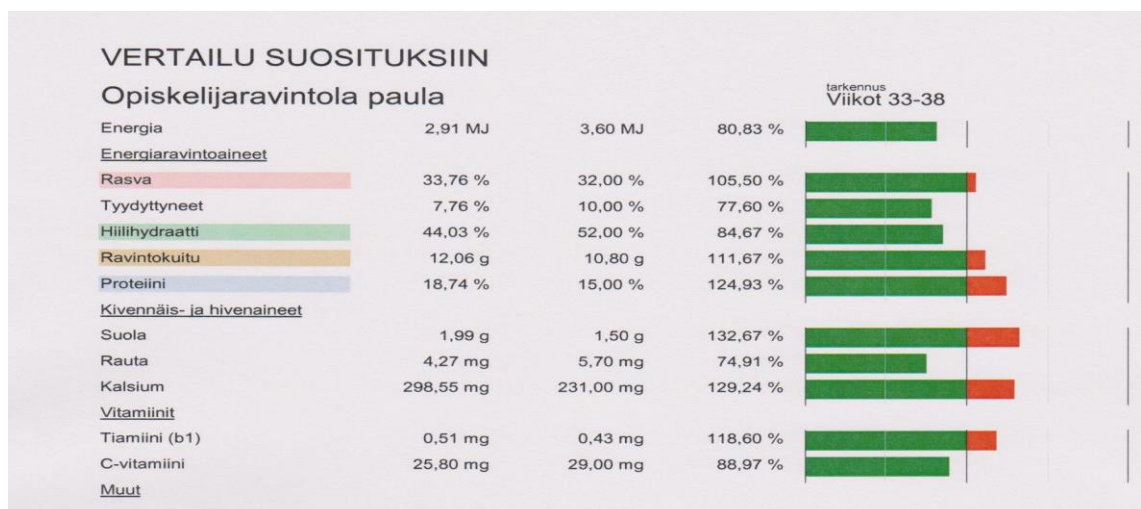
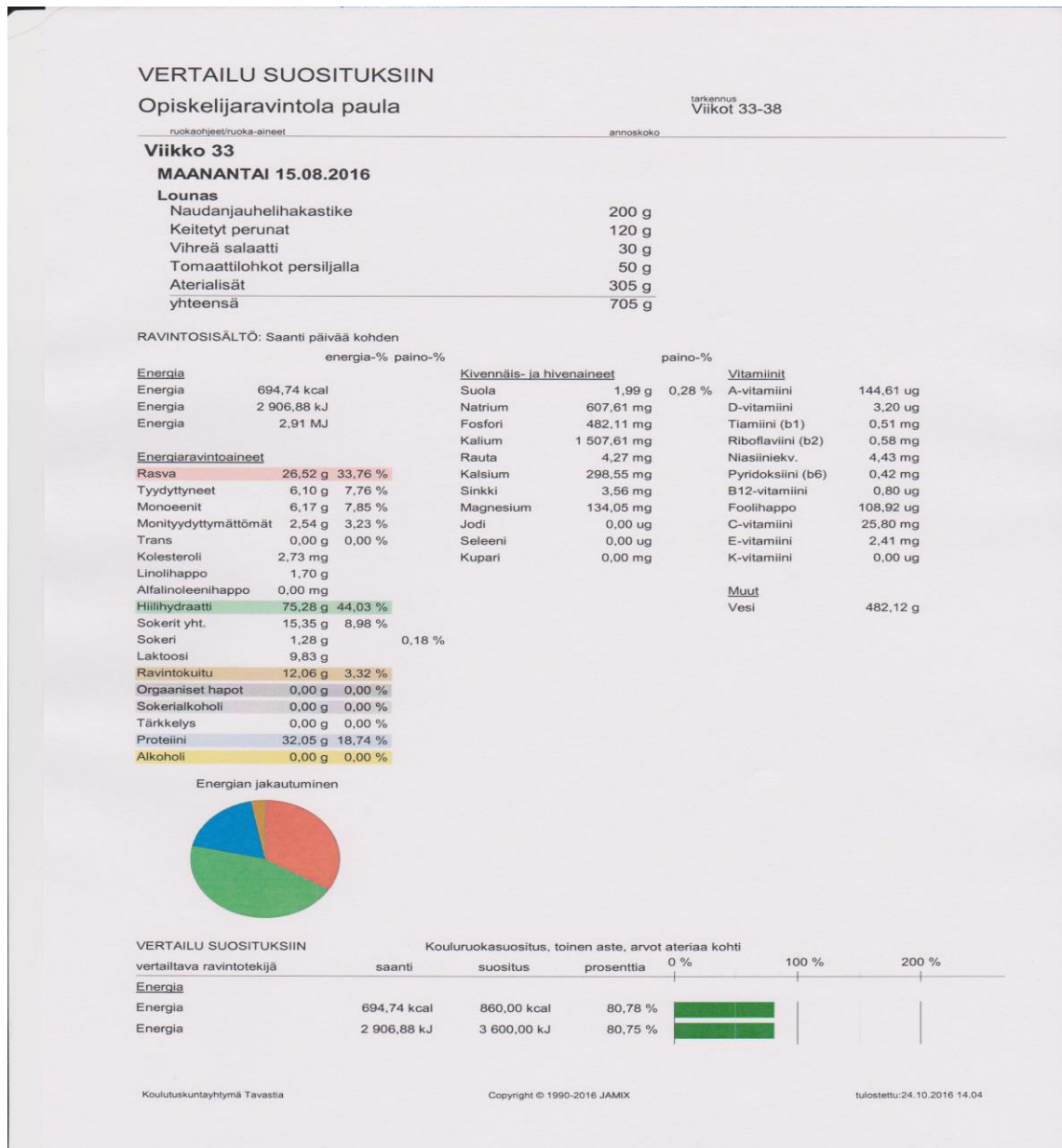


Liite 5. Kasvisruokalistan keskiarvo verrattuna ravitsemussuositukseen



Liite 6. Lounasruoan ateriakohtaiset ravitsemussuositukset

1 (5)



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokachyeyt/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

TIISTAI 16.08.2016

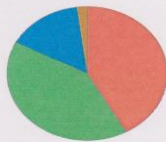
Lounas

Jokapojan minikala	150 g
Keitetyt perunat	120 g
Kermaviili-kananmunakastike	100 g
Mummon salaatti	46 g
Punajuurihohkot	20 g
Aterialisät	305 g
yhteensä	741 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
Energia			Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	1 029,80 kcal		Suola	3,73 g 0,50 %	A-vitamiini	214,54 ug
Energia	4 308,79 kJ		Natrium	945,89 mg	D-vitamiini	3,90 ug
Energia	4,31 MJ		Fosfori	532,69 mg	Tiamiini (b1)	0,50 mg
			Kalium	1 363,74 mg	Riboflaviini (b2)	0,70 mg
Energiaravintoaineet			Rauta	4,72 mg	Niasiniikki	5,09 mg
Rasva	48,11 g 41,31 %		Kalsium	381,59 mg	Pyridoksiini (b6)	0,39 mg
Tyydyttyneet	6,94 g 5,96 %		Sinkki	3,81 mg	B12-vitamiini	1,59 ug
Monoeenit	8,08 g 6,94 %		Magnesium	131,06 mg	Foolihappo	111,51 ug
Monitydyttymättömät	2,93 g 2,52 %		Jodi	0,00 ug	C-vitamiini	17,33 mg
Trans	0,00 g 0,00 %		Seleen	0,00 ug	E-vitamiini	2,64 mg
Kolesteroli	121,93 mg		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 ug
Linolihappo	1,96 g				Muut	
Alfalinoleenihappo	0,00 mg				Vesi	363,31 g
Hiihihydraatti	103,09 g 40,67 %					
Sokerit yht.	15,13 g 5,97 %					
Sokeri	2,95 g 0,40 %					
Laktoosi	10,12 g					
Ravintokuitu	11,31 g 2,10 %					
Orgaaniset hapot	0,00 g 0,00 %					
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %					
Tärkkelys	0,00 g 0,00 %					
Proteiini	39,13 g 15,44 %					
Alkoholi	0,00 g 0,00 %					

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Kouluruokasuositus, toinen aste, arvot ateriaa kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	1 029,80 kcal	860,00 kcal	119,74 %			

Koulutus kuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu: 24.10.2016 14.04

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	4 308,79 kJ	3 600,00 kJ	119,69 %	
Energia	4,31 MJ	3,60 MJ	119,72 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	41,31 %	32,00 %	129,09 %	
Tyydyttyneet	5,96 %	10,00 %	59,60 %	
Hiihihydraatti	40,67 %	52,00 %	78,21 %	
Ravintokuitu	11,31 g	10,80 g	104,72 %	
Proteiini	15,44 %	15,00 %	102,93 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	3,73 g	1,50 g	248,67 %	
Rauta	4,72 mg	5,70 mg	82,81 %	
Kalsium	381,59 mg	231,00 mg	165,19 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,50 mg	0,43 mg	116,28 %	
C-vitamiini	17,33 mg	29,00 mg	59,76 %	
Muut				

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokaohjeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

KESKIVIIKKO 17.08.2016

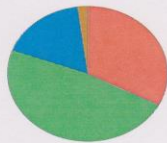
Lounas

Broiler-nuudelivuoka	299 g
Mustaherukkahillo	
Rapea-punasalaatti	50 g
Kirsikkatomaatti	
Omena	
Aterialisät	305 g
yhteensä	654 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
Energia			Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	698,36 kcal		Suola	2,76 g 0,42 %	A-vitamiini	278,48 ug
Energia	2 922,00 kJ		Natrium	624,02 mg	D-vitamiini	3,20 ug
Energia	2,92 MJ		Fosfori	421,67 mg	Tiamiini (b1)	0,25 mg
Energiaravintoaineet			Kalium	710,31 mg	Riboflaviini (b2)	0,54 mg
Rasva	25,78 g 32,64 %		Rauta	3,30 mg	Niasiiniev.	3,33 mg
Tyydyttyneet	4,83 g 6,12 %		Kalsium	288,88 mg	Pyridoksiini (b6)	0,26 mg
Monoesenit	6,16 g 7,80 %		Sinkki	3,11 mg	B12-vitamiini	0,80 ug
Monitydyttymättömät	2,42 g 3,06 %		Magnesium	100,90 mg	Foolihappo	76,64 ug
Trans	0,00 g 0,00 %		Jodi	0,00 ug	C-vitamiini	8,36 mg
Kolesteroli	2,23 mg		Seleen	0,00 ug	E-vitamiini	2,06 mg
Linolihappo	1,61 g		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 ug
Alfalinnoleenihappo	0,00 mg				Muut	
Hiilihydraatti	81,07 g 47,17 %				Vesi	362,13 g
Sokerit yht.	14,67 g 8,53 %					
Sokeri	3,54 g 0,54 %					
Laktoosi	9,83 g					
Ravintokuitu	10,03 g 2,75 %					
Orgaaniset hapot	0,00 g 0,00 %					
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %					
Tärkkelys	0,00 g 0,00 %					
Proteiini	30,19 g 17,56 %					
Alkoholi	0,00 g 0,00 %					

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Kouluruokasuositus, toinen aste, arvot ateriaa kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	698,36 kcal	860,00 kcal	81,20 %			

Koulutuskuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

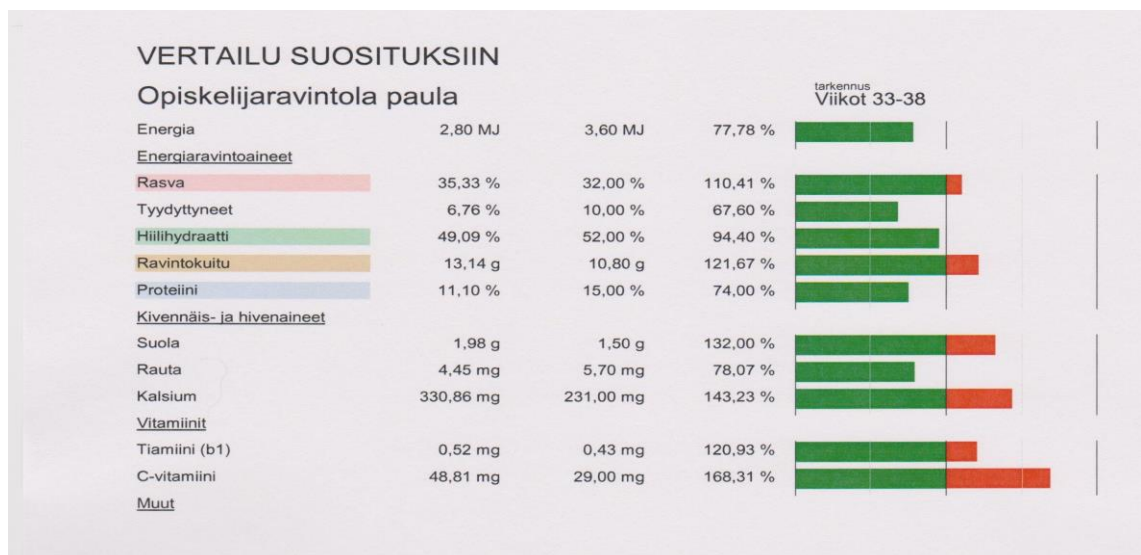
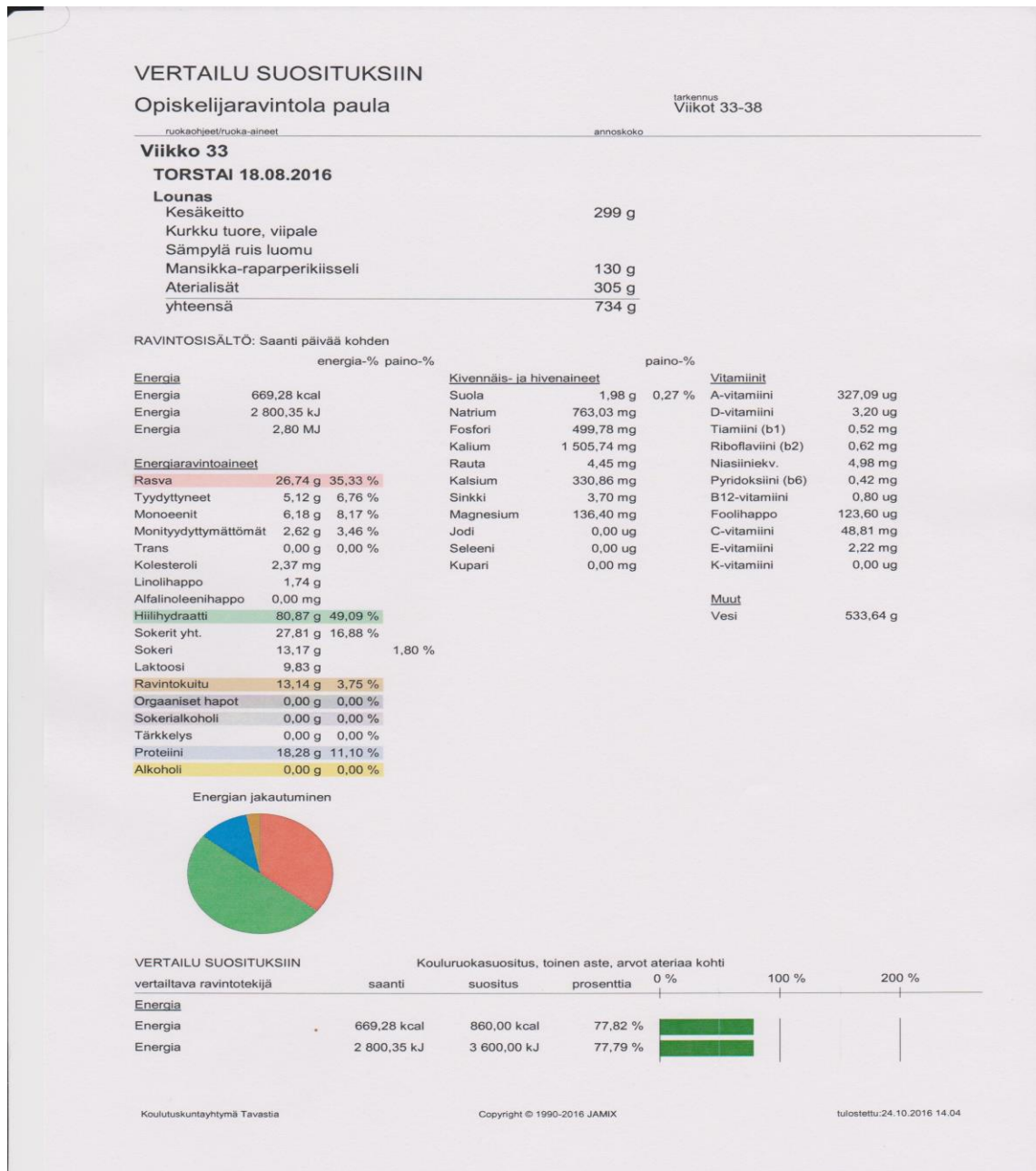
tulostettu:24.10.2016 14.04

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	2 922,00 kJ	3 600,00 kJ	81,17 %	
Energia	2,92 MJ	3,60 MJ	81,11 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	32,64 %	32,00 %	102,00 %	
Tyydyttyneet	6,12 %	10,00 %	61,20 %	
Hiilihydraatti	47,17 %	52,00 %	90,71 %	
Ravintokuitu	10,03 g	10,80 g	92,87 %	
Proteiini	17,56 %	15,00 %	117,07 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	2,76 g	1,50 g	184,00 %	
Rauta	3,30 mg	5,70 mg	57,89 %	
Kalsium	288,88 mg	231,00 mg	125,06 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,25 mg	0,43 mg	58,14 %	
C-vitamiini	8,36 mg	29,00 mg	28,83 %	
Muut				



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokaohjeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

PERJANTAI 19.08.2016

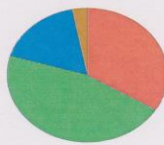
Lounas

Hedelmäinen broilerkastike	180 g
Keitetyt perunat	120 g
Pikkuporkkana	
Punakaali-karviaissalaatti	40 g
Aterialisät	305 g
yhteensä	645 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

energia-% paino-%		paino-%	
Energia		Kivennäis- ja hivenaineet	Vitamiinit
Energia	720,13 kcal	Suola	2,48 g 0,38 %
Energia	3 013,09 kJ	Natrium	944,73 mg
Energia	3,01 MJ	Fosfori	577,26 mg
		Kalium	1 601,67 mg
Energiaravintoaineet		Rauta	4,58 mg
Rasva	27,09 g 33,27 %	Kalsium	303,41 mg
Tyydyttyneet	4,08 g 5,01 %	Sinkki	4,16 mg
Monoeneit	8,55 g 10,50 %	Magnesium	148,25 mg
Monitydyttymättömät	4,19 g 5,15 %	Jodi	0,00 ug
Trans	0,00 g 0,00 %	Seleen	0,00 ug
Kolesteroli	38,25 mg	Kupari	0,00 mg
Linolihappo	2,91 g		
Alfalinoleenihappo	0,00 mg		
Hiihihydraatti	81,29 g 45,86 %		
Sokerit yht.	17,08 g 9,64 %		
Sokeri	6,84 g 1,06 %		
Laktoosi	10,10 g		
Ravintokuitu	12,55 g 3,33 %		
Orgaaniset hapot	0,00 g 0,00 %		
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %		
Tärkkelys	0,00 g 0,00 %		
Proteiini	30,98 g 17,48 %		
Alkoholi	0,00 g 0,00 %		
		Muut	
		Vesi	442,94 g

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Kouluruokasuositus, toinen aste, arvot ateriaa kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	720,13 kcal	860,00 kcal	83,74 %			
Energia	3 013,09 kJ	3 600,00 kJ	83,70 %			

Koulutus kuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu: 24.10.2016 14:05

VERTAILU SUOSITUKSIIN

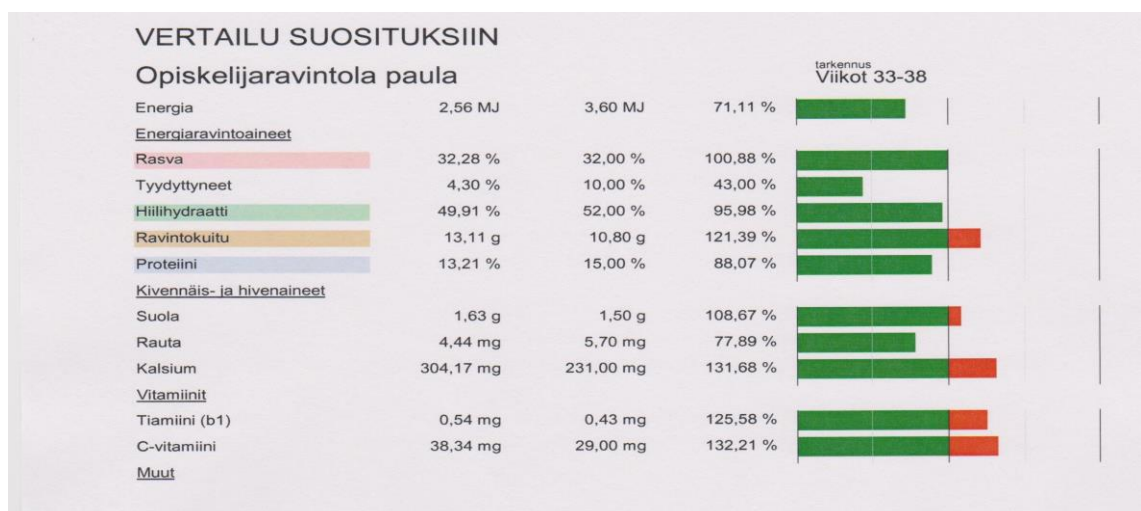
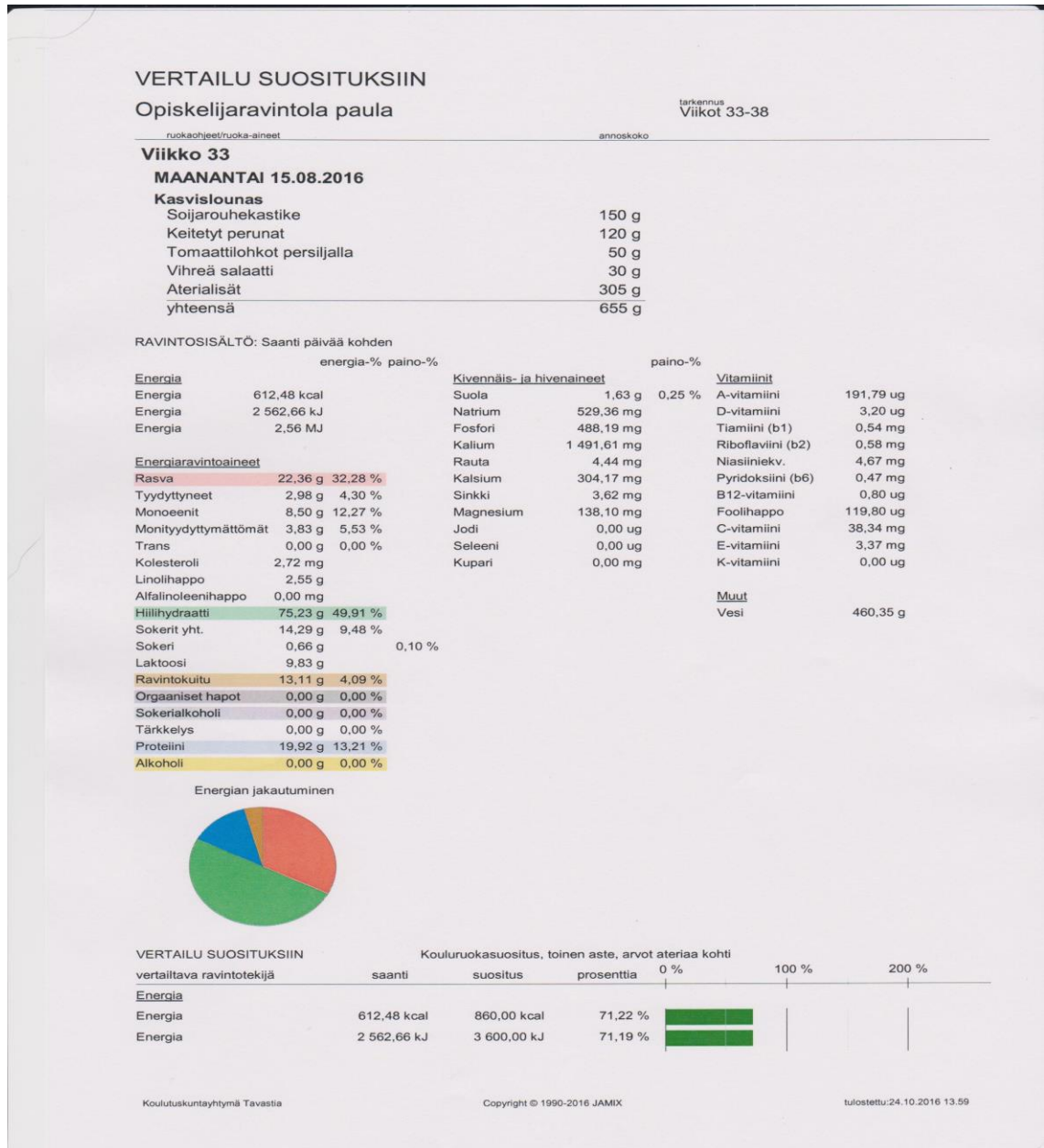
Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	3,01 MJ	3,60 MJ	83,61 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	33,27 %	32,00 %	103,97 %	
Tyydyttyneet	5,01 %	10,00 %	50,10 %	
Hiihihydraatti	45,86 %	52,00 %	88,19 %	
Ravintokuitu	12,55 g	10,80 g	116,20 %	
Proteiini	17,48 %	15,00 %	116,53 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	2,48 g	1,50 g	165,33 %	
Rauta	4,58 mg	5,70 mg	80,35 %	
Kalsium	303,41 mg	231,00 mg	131,35 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,60 mg	0,43 mg	139,53 %	
C-vitamiini	42,72 mg	29,00 mg	147,31 %	
Muut				

Liite 7. Kasvisruoan ateriakohtaiset ravitsemussuosituksukset

1 (5)



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokachjeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

TIISTAI 16.08.2016

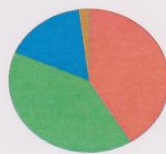
Kasvislounas

Kasvispihvi herne	120 g
Keitetyt perunat	120 g
Kermaviili-kananmunakastike	100 g
Mummon salaatti	46 g
Punajuurilohkot	20 g
Aterialisät	305 g
yhteensä	711 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
Energia			Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	814,70 kcal		Suola	3,34 g 0,47 %	A-vitamiini	550,54 ug
Energia	3 408,79 kJ		Natrium	946,35 mg	D-vitamiini	3,90 ug
Energia	3,41 MJ		Fosfori	657,49 mg	Tiamiini (b1)	0,66 mg
Energiaravintoaineet			Kalium	1 364,17 mg	Riboflaviini (b2)	0,80 mg
Rasva	37,73 g 40,95 %		Rauta	6,52 mg	Niasiiniekv.	6,65 mg
Tyydyttyneet	7,42 g 8,05 %		Kalsium	496,79 mg	Pyridoksiini (b6)	0,47 mg
Monoeenit	8,08 g 8,77 %		Sinkki	4,77 mg	B12-vitamiini	1,59 ug
Monitydyttymättömät	4,25 g 4,61 %		Magnesium	170,66 mg	Foolihappo	154,71 ug
Trans	0,00 g 0,00 %		Jodi	0,00 ug	C-vitamiini	26,45 mg
Kolesteroli	121,93 mg		Seleen	0,00 ug	E-vitamiini	3,46 mg
Linolihappo	1,96 g		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 ug
Alfalinoleenihappo	0,00 mg				Muut	
Hiihihydraatti	78,79 g 39,29 %				Vesi	363,31 g
Sokerit yht.	17,11 g 8,53 %					
Sokeri	4,93 g	0,69 %				
Laktoosi	10,12 g					
Ravintokuitu	11,31 g 2,65 %					
Orgaaniset hapot	0,00 g 0,00 %					
Sokerialkoholi	0,00 g 0,00 %					
Tärkkelys	0,00 g 0,00 %					
Proteiini	32,35 g 16,13 %					
Alkoholi	0,00 g 0,00 %					

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Kouluruokasuositus, toinen aste, arvot ateriaa kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	814,70 kcal	860,00 kcal	94,73 %			

Koulutuskuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu: 24.10.2016 14.02

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	3 408,79 kJ	3 600,00 kJ	94,69 %	
Energia	3,41 MJ	3,60 MJ	94,72 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	40,95 %	32,00 %	127,97 %	
Tyydyttyneet	8,05 %	10,00 %	80,50 %	
Hiihihydraatti	39,29 %	52,00 %	75,56 %	
Ravintokuitu	11,31 g	10,80 g	104,72 %	
Proteiini	16,13 %	15,00 %	107,53 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	3,34 g	1,50 g	222,67 %	
Rauta	6,52 mg	5,70 mg	114,39 %	
Kalsium	496,79 mg	231,00 mg	215,06 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,66 mg	0,43 mg	153,49 %	
C-vitamiini	26,45 mg	29,00 mg	91,21 %	
Muut				

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokaohjeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

KESKIVIikko 17.08.2016

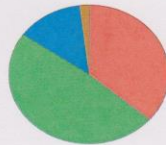
Kasvislounas

Kasvis-nuudeliuoka	300 g
Mustaherukkahillo	
Rapea-punasalaatti	50 g
Kirsikkatomaatti	
Omena	
Aterialisät	305 g
yhteensä	655 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

Energia	energia-%	paino-%	Kivennäis- ja hivenaineet	paino-%	Vitamiinit	
Energia	723,68 kcal		Suola	3,07 g	A-vitamiini	319,07 ug
Energia	3 027,93 kJ		Natrium	827,13 mg	D-vitamiini	3,20 ug
Energia	3,03 MJ		Fosfori	425,43 mg	Tiamiini (b1)	0,25 mg
Energiaravintoaineet			Kalium	707,96 mg	Riboflaviini (b2)	0,54 mg
Rasva	29,26 g	35,75 %	Rauta	3,35 mg	Niasiiniekv.	3,38 mg
Tyydyttyneet	10,32 g	12,61 %	Kalsium	292,39 mg	Pyridoksiini (b6)	0,27 mg
Monoeenit	6,16 g	7,53 %	Sinkki	3,14 mg	B12-vitamiini	0,80 ug
Monitydyttymättömät	2,42 g	2,96 %	Magnesium	101,86 mg	Foolihappo	78,47 ug
Trans	0,00 g	0,00 %	Jodi	0,00 ug	C-vitamiini	7,52 mg
Kolesteroli	2,25 mg		Seleen	0,00 ug	E-vitamiini	2,09 mg
Linolihappo	1,61 g		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 ug
Alfa-linoleenihappo	0,00 mg				Muut	
Hiihihydraatti	84,34 g	47,35 %			Vesi	369,57 g
Sokerit yht.	15,31 g	8,60 %				
Sokeri	3,49 g	0,53 %				
Laktoosi	9,83 g					
Ravintokuitu	10,05 g	2,66 %				
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	0,00 g	0,00 %				
Proteiini	24,73 g	13,88 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Koulu ruokasuositus, toinen aste, arvot ateriala kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia	723,68 kcal	860,00 kcal	84,15 %			

Koulutus kuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu 24.10.2016 14.03

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	3 027,93 kJ	3 600,00 kJ	84,11 %	
Energia	3,03 MJ	3,60 MJ	84,17 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	35,75 %	32,00 %	111,72 %	
Tyydyttyneet	12,61 %	10,00 %	126,10 %	
Hiihihydraatti	47,35 %	52,00 %	91,06 %	
Ravintokuitu	10,05 g	10,80 g	93,06 %	
Proteiini	13,88 %	15,00 %	92,53 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	3,07 g	1,50 g	204,67 %	
Rauta	3,35 mg	5,70 mg	58,77 %	
Kalsium	292,39 mg	231,00 mg	126,58 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,25 mg	0,43 mg	58,14 %	
C-vitamiini	7,52 mg	29,00 mg	25,93 %	
Muut				

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokajaeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

TORSTAI 18.08.2016

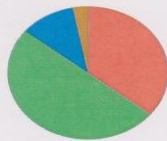
Lounas

Kesäkeitto	299 g
Kurkku tuore, viipale	
Sämpylä ruis luomu	
Mansikka-raparperikiisseli	130 g
Aterialisät	305 g
yhteensä	734 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
Energia			Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit	
Energia	669,28 kcal		Suola	1,98 g	A-vitamiini	327,09 ug
Energia	2 800,35 kJ		Natrium	763,03 mg	D-vitamiini	3,20 ug
Energia	2,80 MJ		Fosfori	499,78 mg	Tiamiini (b1)	0,52 mg
			Kalium	1 505,74 mg	Riboflaviini (b2)	0,62 mg
Energiaravintoaineet			Rauta	4,45 mg	Niasiiniekv.	4,98 mg
Rasva	26,74 g	35,33 %	Kalsium	330,86 mg	Pyridoksiini (b6)	0,42 mg
Tyydyttyneet	5,12 g	6,76 %	Sinkki	3,70 mg	B12-vitamiini	0,80 ug
Monoeenit	6,18 g	8,17 %	Magnesium	136,40 mg	Foolihappo	123,60 ug
Monitydyttymättömät	2,62 g	3,46 %	Jodi	0,00 ug	C-vitamiini	48,81 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleen	0,00 ug	E-vitamiini	2,22 mg
Kolesteroli	2,37 mg		Kupari	0,00 mg	K-vitamiini	0,00 ug
Linolihappo	1,74 g				Muut	
Alfa-linoleenihappo	0,00 mg				Vesi	533,64 g
Hiilihydraatti	80,87 g	49,09 %				
Sokerit yht.	27,81 g	16,88 %				
Sokeri	13,17 g	1,80 %				
Laktoosi	9,83 g					
Ravintokuitu	13,14 g	3,75 %				
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	0,00 g	0,00 %				
Proteiini	18,28 g	11,10 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Kouluruokasuositus, toinen aste, arvot ateriaa kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	669,28 kcal	860,00 kcal	77,82 %			
Energia	2 800,35 kJ	3 600,00 kJ	77,79 %			

Koulutuslaitos Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu: 24.10.2016 14.07

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	2,80 MJ	3,60 MJ	77,78 %	
Energiaravintoaineet				
Rasva	35,33 %	32,00 %	110,41 %	
Tyydyttyneet	6,76 %	10,00 %	67,60 %	
Hiilihydraatti	49,09 %	52,00 %	94,40 %	
Ravintokuitu	13,14 g	10,80 g	121,67 %	
Proteiini	11,10 %	15,00 %	74,00 %	
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	1,98 g	1,50 g	132,00 %	
Rauta	4,45 mg	5,70 mg	78,07 %	
Kalsium	330,86 mg	231,00 mg	143,23 %	
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,52 mg	0,43 mg	120,93 %	
C-vitamiini	48,81 mg	29,00 mg	168,31 %	
Muut				

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

ruokakohjeet/ruoka-aineet

annoskoko

Viikko 33

PERJANTAI 19.08.2016

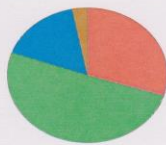
Kasvislounas

Quorn-omenakastike	150 g
Keitetyt perunat	120 g
Pikkuporkkana	
Punakaali-karviaissalaatti	40 g
Aterialisät	305 g
yhteensä	615 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti päivää kohden

	energia-%	paino-%		paino-%			
Energia			Kivennäis- ja hivenaineet		Vitamiinit		
Energia	635,54 kcal		Suola	1,82 g	0,30 %	A-vitamiini	181,92 ug
Energia	2 659,16 kJ		Natrium	523,33 mg		D-vitamiini	3,20 ug
Energia	2,66 MJ		Fosfori	472,30 mg		Tiamiini (b1)	0,53 mg
			Kalium	1 368,56 mg		Riboflaviini (b2)	0,57 mg
Energiaravintoaineet			Rauta	4,10 mg		Niasiiniev.	4,19 mg
Rasva	21,52 g	29,94 %	Kalsium	290,93 mg		Pyridoksiini (b6)	0,45 mg
Tyydyttyneet	3,62 g	5,04 %	Sinkki	3,41 mg		B12-vitamiini	0,80 ug
Monoenit	6,16 g	8,57 %	Magnesium	129,87 mg		Foolihappo	111,73 ug
Monitydyttymättömät	2,49 g	3,46 %	Jodi	0,00 ug		C-vitamiini	48,31 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleen	0,00 ug		E-vitamiini	2,08 mg
Kolesteroli	2,36 mg		Kupari	0,00 mg		K-vitamiini	0,00 ug
Linolihappo	1,65 g						
Alfa-linoleeni-happo	0,00 mg						
Hiiilihyaatti	76,88 g	49,15 %					
Sokerit yht.	14,50 g	9,27 %					
Sokeri	4,78 g	0,78 %					
Laktoosi	9,83 g						
Ravintokuitu	12,26 g	3,69 %					
Orgaaniset hapot	0,00 g	0,00 %					
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %					
Tärkkelys	0,00 g	0,00 %					
Proteiini	25,15 g	16,08 %					
Alkoholi	0,00 g	0,00 %					
						Muut	
						Vesi	393,24 g

Energian jakautuminen



VERTAILU SUOSITUKSIIN

Koulu ruokasuositus, toinen aste, arvot ateriala kohti

vertailtava ravintotekijä	saanti	suositus	prosenttia	0 %	100 %	200 %
Energia						
Energia	635,54 kcal	860,00 kcal	73,90 %	<div style="width: 73.9%;"></div>		
Energia	2 659,16 kJ	3 600,00 kJ	73,87 %	<div style="width: 73.87%;"></div>		

Koulutus kuntayhtymä Tavastia

Copyright © 1990-2016 JAMIX

tulostettu: 24.10.2016 14.03

VERTAILU SUOSITUKSIIN

Opiskelijaravintola paula

tarkennus
Viikot 33-38

Energia	2,66 MJ	3,60 MJ	73,89 %	<div style="width: 73.89%;"></div>
Energiaravintoaineet				
Rasva	29,94 %	32,00 %	93,56 %	<div style="width: 93.56%;"></div>
Tyydyttyneet	5,04 %	10,00 %	50,40 %	<div style="width: 50.4%;"></div>
Hiiilihyaatti	49,15 %	52,00 %	94,52 %	<div style="width: 94.52%;"></div>
Ravintokuitu	12,26 g	10,80 g	113,52 %	<div style="width: 113.52%;"></div>
Proteiini	16,08 %	15,00 %	107,20 %	<div style="width: 107.2%;"></div>
Kivennäis- ja hivenaineet				
Suola	1,82 g	1,50 g	121,33 %	<div style="width: 121.33%;"></div>
Rauta	4,10 mg	5,70 mg	71,93 %	<div style="width: 71.93%;"></div>
Kalsium	290,93 mg	231,00 mg	125,94 %	<div style="width: 125.94%;"></div>
Vitamiinit				
Tiamiini (b1)	0,53 mg	0,43 mg	123,26 %	<div style="width: 123.26%;"></div>
C-vitamiini	48,31 mg	29,00 mg	166,59 %	<div style="width: 166.59%;"></div>
Muut				