



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

ERÄRUOKAA REPOVEDELLE

Case: KymiSun

TEKIJÄ/T: Anni Ursin

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Anni Ursin			
Työn nimi Eräruokaa Repovedelle, Case: KymiSun			
Päiväys	15.5.2017	Sivumäärä/Liitteet	62/19
Ohjaaja(t) Seija Mäki, KM			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Riitta Noriola-Eskola (KymiSun)			
Tiivistelmä			
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajayritykselle KymiSunille uusi eräruokamenu käytettäväksi yrityksen järjestämille luontoretkeille. KymiSun on Kouvolan alueella toimiva luontomatkailuyritys, joka järjestää erilaisia luontoretkiä erikokoisille ryhmille. Yrityksen retkipaikkoja ovat Kymijoen seutu, UNESCO:n maailmanperintökohde Verla sekä Repoveden kansallispuisto, jonne kehittämäni menun on tarkoitus tulla käyttöön. Yrityksen omistaja Riitta Noriola-Eskola oli pyytänyt Savonialta ravitsemisalan opiskelijaa avuksi uuden luontoruokamenun suunnitteluun ja testaukseen, sillä hän oli käyttänyt omia menujaan jo pidemmän aikaa, ja kaipasi muutosta sekä uusia ideoita.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelin luonnossa ruokailun eri riskejä, jokamiehen oikeuksia, luonnossa ruokailua sekä luonnosta saatavia raaka-aineita ruoanlaittoon, tuotekehitystä, aistinvaraista arviointia sekä ruokalistasuunnittelua. Työn toiminnallinen osuus eli produkti sisältää eräruokamenun suunnittelun sekä testauksen. Menun vaatimuksia olivat luonnonläheisyys, paikallisuus, tarinallisuus, helppous, nopeus sekä valmistettavuus kotikeittiössä.</p> <p>Itse kehitetyn menun lisäksi produktin tärkeimpiä tuotoksia ovat annoskortit, jotka tulevat toimeksiantajayrityksen käyttöön. Annoskortit sisältävät reseptit sekä kustannuslaskelmat.</p>			
Avainsanat eräruoka, luontoruoka, tuotekehitys, ruokalistasuunnittelu			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Anni Ursin			
Title of Thesis Menu planning for a nature excursion company			
Date	15.5.2017	Pages/Appendices	62/19
Supervisor(s) Seija Mäki			
Client Organisation /Partners Riitta Noriola-Eskola (KymiSun)			
<p>Abstract</p> <p>The aim of functional thesis was to develop a new nature food menu for a company called KymiSun to be used on its excursions. KymiSun is a nature excursion company operating in the Kouvola region, which arranges various nature tours for groups of different sizes. The company's excursion sites are the Kymijoki terrains, the UNESCO World Heritage Site Verla, and the Repovesi National Park, where the menu I have developed is aimed to be implemented at. The company owner Riitta Noriola-Eskola had asked Savonia for a catering student to assist in the planning and testing of a new nature food menu, as she had used her own menus for a long time and needed some change and new ideas.</p> <p>In the theoretical part of the thesis I discussed different risks of eating in the wilderness, everybody's rights, meal ingredients that can be found in the nature, product development, sensory evaluation and menu planning. The functional part of the work includes planning the menu and testing it. The requirements of the menu were closeness to nature, locality, having a story behind it, ease, quickness and the possibility to cook it in a simple home kitchen.</p> <p>Besides the actual menu the most important output of the functional part are the menu cards. They include recipes and expenses of the planned meals.</p>			
Keywords nature food, product development, menu planning			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Opinnäytetyön tavoitteet	6
1.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	7
2	TOIMEKSIANTAJA	9
2.1	KymiSun yrityksenä	9
2.2	Repoveden kansallispuisto	10
3	LUONNOSSA RUOKAILU	14
3.1	Eräruokailu, luontoruokailu vai retkiruokailu?	14
3.2	Elintarvikkeiden riskitekijät luonnossa	15
4	RUOKAA LUONNOSTA	18
4.1	Marjat ja sienet	18
4.2	Yrtit ja kasvit	19
4.3	Riista ja kalat	20
5	TUOTEKEHITYS	21
5.1	Tuotekehityksen vaiheet	21
5.2	Tuotekehitys ruokatuotannossa	23
5.3	Aistinvarainen arviointi	23
5.4	Ruokalistasuunnittelu	25
6	PRODUKTIN KUVAUS	28
6.1	Menun suunnittelu	28
6.2	Koekeittiötoiminta	28
7	POHDINTAA VALMIISTA PRODUKTISTA	36
7.1	Suunnittelu	36
7.2	Onnistuminen	36
7.3	Kustannukset	39
7.4	Pätevyys ja luotettavuus	40
8	LÄHTEET	42

9	LIITTEET	43
9.1	Valmis menu	43
9.2	Reseptiikka	44

1 JOHDANTO

Löysin aiheen opinnäytetyöhöni Savonian opinnäytetyöseminaarista, johon osallistuin syksyllä 2015. Kouvolalaisen KymiSun -yrityksen omistaja Riitta Noriola-Eskola oli pyytänyt Savonialta ravitsemisalan opiskelijaa avuksi uuden luontoruokamenun suunnitteluun ja testaukseen. Noriola-Eskola oli käyttänyt omia menujaan jo pidemmän aikaa, ja kaipasi muutosta sekä uusia ideoita. Työlle oli siis oikea tarve, joten koin saavani menun suunnittelusta hyödyllisen ja sen takia myös mielekkään aiheen opinnäytetyölleni. Olen todella kiinnostunut ruoasta sekä uusien reseptien kehittämisestä ja testauksesta, ja luonto on lähellä sydäntäni, joten koen opinnäytetyöni aiheen olevan minulle senkin takia sopiva. Myös työn toiminnallisuus auttoi valitsemaan tämän aiheen, sillä minua motivoi enemmän käytännönläheisyys ja käsillä tekeminen opinnäytetyössä, kuin teoreettinen tutkiminen ja pohdiskelu.

Menu on tarkoitus kehittää käytettäväksi KymiSunin retkillä Repoveden kansallispuistossa, joka sijaitsee osittain Kouvolassa. Alue on minulle ennestään tuttu sillä olen Kouvolasta kotoisin, mikä helpottaa työtäni ja ymmärrän ehkä ulkopaikkakuntalaisia paremmin, mitä yrittäjä haluaa.

Opinnäytetyöni sisältää toiminnallisen vaiheen eli itse menun suunnittelun ja testauksen käytännössä, lopullisen menun ja reseptiikan, sekä työn raportoinnin. Teoriaosuudessa käsittelen tuotekehitystä ja sen eri vaiheita, ruokalistasuunnittelua, eräruokaa ja luonnossa ruokailua sekä niiden elämyksellisyyttä ja merkitystä matkailutuotteen osana.

1.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää toimeksiantajayritykselle menu, joka on yrityksen toiveiden ja tarpeiden mukainen. Menussa olevien ruokien tulee olla suomalaisia, luonnonläheisiä sekä tarinallisesti sidoksissa Repoveden alueeseen. Niiden tulee olla myös helppoja toteuttaa kotikeittiössä, sillä toimeksiantajalla ei ole käytettävissään ammattikeittiötä. Lisäksi niitä tulee olla helppo kuljettaa, sekä ne tulee pystyä viimeistelemään ja tarjoilemaan luonnossa. Jonkin menun ruoista olisi hyvä olla

myös asiakkaita osallistava – luontoretkellä asiakkaat saavat siis itse valmistaa ruokaa esim. avotulella. Tavoite lyhyesti on siis luoda luontoruokamenu, joka on toimeksiantajayritykselle mieluinen sekä helposti hyödynnettävissä.

1.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät, ja sen on tarkoitus liittyä vahvasti ammatilliseen kenttään. Se on vaihtoehto perinteiselle, tutkimukselliselle opinnäytetyölle. (Vilka & Airaksinen 2003. 9.) ”Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä.” (em. 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö siis valmistaa opiskelijaa työelämään olemalla hyvin käytännönläheinen. Siitä huolimatta työssä tulisi olla myös tutkimuksellista otetta ja sen tulisi osoittaa, että opiskelija hallitsee riittävästi omaan alaansa liittyviä tietoja ja taitoja. Käytännössä toiminnallinen opinnäytetyö sisältää jonkin tuotoksen, kuten oppaan tai ohjelman, tapahtuman toteuttamisen, portfolion tai vaikkapa kotisivut, ja sen raportoinnin tutkimusviestinnän keinoin, eli opinnäytetyöraportin. Opinnäytetyöraportin tarkoitus on olla kriittistä ja analyysoivaa, ja opiskelijan on pystyttävä osoittamaan raportissaan teoretiedon ja ammatillisten taitojen yhdistäminen, sekä tarvittavat tutkimusviestinnän kirjoitustaidot. (em. 9-10.)

Opinnäytetyöhön liittyy usein jonkinlainen tutkimus. Tutkiminen voi olla teoreettista, jossa hyödynnetään jo olemassa olevaa tietoa tai empiiristä eli havainnoivaa ja mittaavaa tutkimista. Käytännön tutkimukset yhdistelevät usein kumpaakin tutkimustapaa. (Heikkilä 2014. 12.)

Myös tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: kvantitatiivisiin ja kvalitatiivisiin menetelmiin. Kvantitatiivinen tutkimus on määrällistä tutkimista, ja sen avulla selvitetään lukumääriä. Se vastaa kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. Kvalitatiivinen tutkimus on laadullista, ja se auttaa selvittämään tutkimuskohteen syitä. Se vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Määrällisessä tutkimuksessa suuri otanta on tärkeää, kun taas laadullisessa tutkimuksessa otantaa suuremmassa roolissa on se, kuinka tarkasti ja perusteellisesti vastauksia pystytään tutkimaan. (em. 15.)

Tutkimukselle on tärkeää asettaa tavoitteita. Tutkimus on onnistunut, mikäli se vastaa asetettuja tavoitteita ja antaa vastauksia edellisen kappaleen kysymyksiin. Myös tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä sekä reliabiliteettia eli luotettavuutta täytyy tarkastella tutkimuksen edetessä ja sen päätyttyä. Validi tutkimus on onnistunut mittaamaan sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata. Validiteettia voidaan arvioida vertaamalla mittaustulosta todelliseen tietoon mitattavasta kohteesta. Korkean reliabiliteetin tutkimuksessa tulokset ovat tarkkoja ja luotettavia, ja tutkimus on myös mahdollista toistaa kenen tahansa toimesta. Reliabiliteettia voidaankin testata tekemällä sama tutkimus eri ajankohtina ja tarkastelemalla, ovatko mittaustulokset samoja. (em. 27-28.)

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii luontomatkailuyritys KymiSun. Yritys järjestää ja tarjoaa erilaisia luontoretkiä ryhmille. KymiSun mainostaa kotisivuillaan, että se ” yhdistää alueen vahvuudet luonnon ja kulttuurin saralta, luo toiminnallaan ja arvovalinnoillaan positiivisen kuvan alueesta kiinnostavana ja houkuttelevana matkailukohteena niin historiallisesti kuin kulttuurillisesti, sekä verkostoituu alueen muiden toimijoiden kanssa.” (KymiSun 2017.)



Kuva 1. Jokituvilla (KymiSun 2017.)

2.1 KymiSun yrityksenä

KymiSun on Pohjois-Kymenlaaksossa toimiva, kouvolaalainen luontomatkailuyritys, joka on tarjonnut asiakkailleen luontoelämyksiä vuodesta 1998. Se tarjoaa palveluja – erilaisia luontoretkiä – lähinnä yrityksille ja muille ryhmille, ja sillä on kohteena kolme paikkaa Kouvolan alueella. Tunnetuin kohde on Kymijoki, jolle yritys tekee suosittuja retkiä jokiveneillä, ja jonka rannalla yrittäjällä on muutama ”jokitupa” – tunnelmallinen pieni kodanomainen rakennus, jossa voidaan järjestää asiakkaille ikimuistoisia tapahtumia, ja jossa on mahdollisuus myös ruoanlaittoon. Muita kohteita ovat UNESCO:n maailmanperintökohde Verla, sekä Repoveden kansallispuisto, jonne minun kehittämäni menun on tarkoitus tulla käyttöön. (KymiSun 2017.)

KymiSun tarjoaa retkiasiakkailleen aina myös ruokailun luonnon helmassa, ja se on yksi ainoista yrityksistä, joka myös valmistaa tekemänsä ruoan alusta loppuun itse. Yrityksen valttina ja hyvänä mainoksena voidaan pitää sitä, että yrityksen omistaja Noriola-Eskola tekee tarjoiltavat ruoat itse omassa keittiössään – se tuo asiakkaalle arvokkaan tunteen tuotteiden aitoudesta. (em. 2017.)



Kuva 2. Noriola-Eskola ja kattaus (KymiSun 2017.)

2.2 Repoveden kansallispuisto

”Kansallispuistot ovat tyypillistä suomalaista luontoa, mutta ne ovat myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvokkainta osaa luonnostamme.” (Metsähallitus 2016.) Kansallispuistot ovat luonnonsuojelualueita, joiden ensisijainen tarkoitus on turvata luonnon monimuotoisuus. Puistot palvelevat luonnonsuojelun ehdoilla myös virkistystä, ja ne ovat kaikille avoimia nähtävyyksiä. (em. 2016.)



Kuva 3. Repoveden jylhät maisemat (KymiSun 2017.)

Repoveden kansallispuisto on ympäri vuoden käytettävissä oleva kansallispuisto, joka sijaitsee Kaakkois-Suomessa Kymenlaakson ja Etelä-Savon maakuntien raja-alueella. Repovesi on perustettu vuonna 2003, ja se on kooltaan 15 km². Vaikka kansallispuisto on perustettu vasta näin myöhään, on se ollut retkeilijöiden suosiossa jo kauan ennen sitä. Puisto sopii kaikentasoisille retkeilijöille ja siellä on useita merkittäviä vaellus- ja patikointireittejä. Puistossa voi retkeilyn lisäksi katsella erämaan jylhiä maisemia sekä harrastaa monenlaisia aktiviteetteja, kuten kiipeilyä, kalastusta, vesiurheilua sekä tietenkin talvella hiihtoa. (Häyrinen ym. 2003. 102, 106, 110, 114.)

Alueelle tekee retkiä KymiSunin tavoin moni muukin luontomatkailuyritys, joten alueella vallitsee yrittäjien kesken kova kilpailu asiakkaista. Yritykset keskittyvät sekä erilaisiin ohjattuihin retkiin että opastuksiin erilaisissa toiminnoissa. Useiden yritysten toiminnassa on erilaisia seikkailuohjelmalveluja, jotka vetoavat kuluttajien elämyksenhakuisuuteen. Yrityksiltä voi myös vuokrata välineitä omaan harrastamiseen. Lisäksi alueella on varattavissa olevia kotia ja mökkejä retkeilijöiden käyttöön, sekä vapaassa käytössä olevia laavuja ja tulentekopaikkoja. Repovedellä on hyvät mahdollisuudet myös telttailuun. (Metsähallitus 2017.)



Kuva 4. Repovedellä nuotion äärellä (KymiSun 2017.)

Repovedellä tavataan paljon eläimistöä. Suurpetojen ja ilvesten lisäksi alueella esiintyy vahva majavakanta, metsälintuja ja kaakkureita, joista alue on tunnettu, sekä paljon muita metsän eläimiä. (Häyrinen ym. 2003. 90, 93.) Tuotekehityksessäni keskityn kuitenkin kalaruokaan, ja alueelta on kalastettavissa ainakin ahventa, kuhaa ja taimenta. Toimeksiantajallani on nykyisessä Repovedellä käytettävässä menussaan lohiepäruoka, joten kehitän oman ehdotukseni joko ahvenesta tai kuhasta. Alue on rikas myös kasvillisuutensa suhteen, joten aion ehdottomasti hyödyntää menussani myös sitä.



Kuva 5. Lapinsalmen riippusilta Repovedellä (KymiSun 2017.)

3 LUONNOSSA RUOKAILU

”Onnistuneen retken kruunaa maukas ruoka. Lyhytkään retki ilman eväitä ei tunnu kunnan retkeltä.” (Metsähallitus 2017.) Luonnossa kulkeminen ja retkeily ovat monelle ihmiselle jo itsessään varsinaisia elämyksiä, etenkin kun valtaosa ihmisistä asuu kaupungeissa ja luonnonhelmaan tulee lähdettyä yhä harvemmin. Kuluttajat hakevat luonnosta virkistäytymistä sekä elämyksiä niin omatoimisesti kuin erilaisilta luontomatkaileuryrityksiltä. (Noriola-Eskola 2016.)

Elämyksen maksimoimiseksi monet yrittäjät ovat ottaneet osaksi retkiään järjestetyn ruokailun luonnossa. Myös kaikenlaiset eräkokit ja heidän tarjoamansa, asiakkaan silmien edessä valmistettava gourmet-eräruoka ovat suosiossa, ja retkistä sekä ruoasta ollaan valmiita maksamaan. Lähiruoka ja ruoan ”puhtaus” ovat nykyään suosittuja ja kuluttajat haluavat olla tietoisia raaka-aineiden alkuperästä. Kuluttajat haluavat käyttää tuotteita, jotka ovat mahdollisimman käsittelemättömiä ja luonnonmukaisia, ja jotka tulevat heille mahdollisimman läheltä. Kun asiakas on luonnossa ja näkee raaka-aineet, joita ruokaan käytetään ja itse ruoanvalmistuksen, hänelle tulee tunne, että ruoka on puhdasta ja luonnonläheistä. Jos asiakas saa vielä itse osallistua ruoan valmistukseen, on eräruokailun elämys huipussaan. (em. 2016)

3.1 Eräruokailu, luontoruokailu vai retkiruokailu?

Retkeilyyn liittyvät ruokailutermit - eräruokailu, luontoruokailu ja retkiruokailu - menevät helposti sekaisin tai ne mielletään yhdeksi samaksi asiaksi, vaikka kyseessä on kolme täysin eri asiaa. Eräruokailu on näistä vaikein toteuttaa, sillä siinä ateriat valmistetaan kokonaan luonnon olosuhteissa, esim. nuotiolla. Luontoruokailussa retkelle kuljetetaan valmiiksi valmistettu ateria, joka vain tarjoillaan ja nautitaan luonnossa. Retkiruokailu taas tarkoittaa sitä, että retkellä nautitaan omat, itse paikalle kuljetetut eväät, tai hankitaan ruoka joltakin ruokapalveluyrittäjältä paikan päältä. (Välikylä & Oksanen 2005. 6.)

Arkikielessä puhutaan usein eräruokailusta ja eräruoasta, ja osittain sen takia opinäytetyöni on nimetty ”Eräruokaa Repovedelle”, vaikka suunnittelemani menu ei aivan puhtaasti eräruokaa olekaan. Suunnittelemani menu on suurimmalta osin tarkoitus valmistaa etukäteen, mikä tekee sen nauttimisesta luontoruokailua. Yritän

silti kehitellä ainakin yhdestä ruoasta sellaisen, joka valmistetaan täysin luonnossa, joten saan menuuni hieman erähenkisyyttäkin. Lisäksi ruokiin tullaan käyttämään metsän ja järven antimia, mikä myös osaltaan tuo mukaan erähenkeä.



Kuva 6. Kahvihetki luonnossa (KymiSun 2017.)

3.2 Elintarvikkeiden riskitekijät luonnossa

Luonnossa tapahtuvaan ruoanlaittoon ja ruokailuun liittyy paljon riskejä, jotka voivat heikentää elintarvikkeiden turvallisuutta ja laatua. Näihin riskitekijöihin täytyy kiinnittää retkiolosuhteissa erityistä huomiota. Huolimattomuudesta voi koitua ikäviä seurauksia, kuten ruokamyrkytys tai muu sairastuminen. Riskitekijät jaetaan mikrobiologisiin, kemiallisiin ja fysikaalisiin tekijöihin. (Välikylä & Oksanen 2005. 21.)

Mikrobiologisten riskitekijöiden esiintyminen tarkoittaa sitä, että mikrobit voivat saastuttaa elintarvikkeen. Saastuminen saattaa tapahtua missä vaiheessa tuotantoketjua tahansa, ja etenkin luonnossa ruokaa laittaessa sekä ruokaillessa näihin riskitekijöihin tulee kiinnittää erityistä huomiota. (em. 21.)

Iso riskitekijä on ruoanlaittoon käytettävä vesi. Jos ei voida olla aivan varmoja luonnossa olevan veden käyttökelpoisuudesta, on varmintuoda vesi mukana kotoa.

Sen lisäksi elintarvikkeen voi saastuttaa jokin muu bakteeri, joka on päässyt luonnosta elintarvikkeen pinnalle esim. ruokien riittämättömän pakkauksen takia, tai pesemättömistä käsistä käsiteltäessä elintarviketta luonnossa. (em. 21.)

Kemialliset riskitekijät voivat olla joko keinotekoisia tai elintarvikkeen luonnollisia yhdisteitä. Luonnossa ruokaa tehdessä tulee kiinnittää erityistä huomiota sienten kelpoisuuteen elintarvikkeiksi, sillä osa sienistä on luonnostaan myrkyllisiä, eli niissä on kemiallinen riski. Oppaan tulee varmistaa, ettei myrkyllisiä sieniä poimita ja käytetä ruoanlaitossa. Jos jotakin sientä ei pystytä tunnistamaan, se on jätettävä poimimatta. Samaa huolellisuutta tulee käyttää myös muita raaka-aineita kerätessä, ja jättää vanhentuneet tai muuten pilaantuneet sekä tunnistamattomat raaka-aineet keräämättä. Vieraat kemialliset aineet päätyvät elintarvikkeisiin muuten pääasiassa vahingossa, esim. ympäristömyrkkujen kautta. Poikkeuksena ovat elintarvikkeisiin lisätyt, niitä parantavat aineet, kuten torjunta-aineet. (em. 22.)

Fysikaaliset riskitekijät ovat elintarvikkeiden ulkoisia, mekaanisia saastuttajia. Niihin sisältyy kaikki luonnosta löytyvät vieraat aineet sekä esineet, joiden ei tule päätyä ruokaan. Niitä ovat mm. pöly ja hiekka, kivet ja puunpalat, tupakan tumpit, hyönteiset ja muut tuhoeläimet sekä niiden jätökset. (em. 14.) Elintarviketurvallisuusvirasto kuvaa elintarvikkeille vieraita aineita aineiksi, jotka eivät ole elintarvikkeiden valmistus- tai lisäaineita. Ne voivat tehdä elintarvikkeesta ihmisen terveydelle vaarallisen tai elintarvikkeeksi kelpaamattoman. (Evara 2017.)

Luonnossa kaikissa ruoanvalmistus- ja tarjoiluastioissa tulee niiden takia käyttää kansia, sekä huolehtia elintarvikkeiden varastoinnista niin, etteivät tuhoeläimet pääse saastuttamaan niitä. Lisäksi tulee huolehtia työympäristön sekä työvälineiden puhtaudesta sekä henkilökohtaisesta hygieniasta, eli riittävästä käsien pesusta. Myös asiakkaille on järjestettävä käsienpesumahdollisuus. (Välikylä & Oksanen 2005. 14, 22.)

Suuri riski piilee myös raaka-aineiden sekä valmiiden ruokien kuljetuksessa luontoon. Ruoat on pakattava niin, että ne kestävät kuljetusta ja mahdollisesti odottamista; on varmistettava, etteivät ne ehdi pilaantua ennen käyttöä. Luonnossa on hankala kuumentaa jo valmiiksi tehtyjä ruokia – kuumana tarjottavat ruoat on siis myös kuljetettava kuumana. Elintarviketurvallisuusvirasto ohjeistaa, että kuumana

tarjottavien ruokien lämpötila tulisi säilyä vähintään 60 asteessa. Myöskään kylmien tuotteiden kylmäketju ei saa katketa, vaan ruokien lämpötilan pitäisi pysyä alle 6 asteen. (Evira 2017.)

4 RUOKAA LUONNOSTA

Suomen luonto tarjoaa paljon ravitsevaa ja herkullista ruokaa, ja osa luonnontuotteista kelpaa syötäväksi sellaisenaan. Keräilijän täytyy vain huolehtia, ettei riko jokamiehen oikeuksia tai kerää syötäväksi kelpaamattomia kasveja tai sieniä. (Ympäristöhallinto 2013.)

Jokamiehenoikeudet tarkoittavat jokaisen Suomessa oleskelevan ihmisen lupaa kulkea luonnossa ja käyttää sitä hyödykseen rajoitusten puitteissa. Jokamiehenoikeuksien mukaiseen luonnossa liikkumiseen tai luonnontuotteiden keräämiseen ei tarvitse maanomistajan lupaa, eikä siitä tarvitse maksaa. (em. 2013)

Metsästä saa kerätä jokamiehenoikeuksilla rauhoittamattomia kasveja, luonnonmarjoja ja sieniä. Maanomistajan lupa tarvitaan, jos aiotaan kerätä sammalta, jäkälää, puiden lehtiä tai neulasia tai jos luonnontuotetta kerätään paljon myyntiä varten. Joillakin tiukasti suojelluilla alueilla, kuten luonnonpuistoissa, jokamiehenoikeudet eivät kuitenkaan päde, eikä niissä saa kerätä tai vahingoittaa puita, pensaita, sieniä tai muita kasveja tai niiden osia. Luonnontuotteita kerätessä tulee muutenkin noudattaa kestävän käytön periaatetta, eikä niille saa keräämisellä aiheuttaa haittaa tai vahinkoa. (Metsähallitus 2017.)

4.1 Marjat ja sienet

Marjastus ja sienestys on todellista hyötyliikuntaa – raikkaan ilman ja kuntoilun lisäksi kotiinviemisinä on tuoreita luonnonantimia. Joitakin marjoja ja sieniä voi löytää jo keväällä ja alkukesällä, mutta syksy on kuitenkin antoisinta marja- ja sieniaikaa. (Metsähallitus 2017.)

Erilaisia syötäväksi kelpaavia marjoja on paljon, tunnetuimpia suomalaisille ovat ahomansikka, lakka, mustikka, vadelma, erilaiset herukat, puolukka sekä karpalo. Marjat ovat erittäin herkkiä säälle, mm. kuivuus ja yöpakkaset tuhoavat satoja. Marjoja myös viljellään Suomessa paljon, ja kesäisin etenkin puutarhamansikat työllistävät paljon ihmisiä niin tiloilla kuin marjojen myynnissä. (Metsähallitus 2017.)

Sienet ovat retkeilijän parasta ruokaa, sillä suuri osa luonnosta löytyvistä ruokasienistä ei tarvitse esikäsittelyä. Esikäsiteltävät sienet tarvitsevat kuitenkin ryöppäyksen, jolloin niistä irtoavat pois kaikki ihmiselle haitalliset aineet. Suosituimpia ja parhaiten tunnetuimpia ruokasieniä ovat keltavahvero eli kantarelli, herkkutatti ja suppilovahvero. Pakurikäpää on viime vuosina suureen suosioon noussut, lehtipuiden pinnoilla kasvava sieni. Pakuri on tunnettu terveysvaikutuksistaan, ja sitä on käytetty lääketieteessä. Kuluttajat käyttävät pakuria useimmiten keittääkseen siitä terveellistä teetä. (em. 2017.)

4.2 Yrtit ja kasvit

Moni käyttää yrttejä ruoanlaitossa, mutta ostaa ne silloinkin usein kaupasta tai kasvatkaa itse. Luonnosta löytyy kuitenkin useita luonnonyrttejä ja –kasveja, jotka kelpaavat mausteiksi tai raaka-aineiksi. Luonnonyrttien ja –kasvien paras keräysaika on kevät ja alkukesä – vanhetessaan ne muuttuvat kitkeriksi, ja menettävät hyviä ravintoaineita. Useat luonnonyrtit ovatkin todellista superfoodia – täynnä vitamiineja sekä muita terveyttä edistäviä aineita. (Metsähallitus 2017.) Elintarviketurvallisuusviraston mukaan kiinnostus luonnonvaraisten kasvien hyödyntämiseen elintarvikkeina on lisääntynyt Suomessa viime vuosina nopeasti. (Evira 2017.)

Luonnonyrteillä ja –kasveilla on monia eri käyttötarkoituksia ruoanlaitossa. Niitä voi käyttää esim. mausteina ja leivonnan raaka-aineina, ruoka-annosten koristeina ja niistä voi valmistaa teetä tai salaatteja. Yrttejä ja kasveja on käytetty paljon myös lääketieteellisissä tarkoituksissa. (Metsähallitus 2017.)



Kuva 7. Kuusenkerkkiä valmiina keitettäväksi

4.3 Riista ja kalat

Suomessa kalastus ja metsästys ovat tarkasti säädelty laissa. Pilkkiminen ja onkiminen ovat kuitenkin jokamiehen oikeuksia, eikä niihin tarvitse kalastuslupaa. Metsästykseseen tarvitsee kuitenkin aina asiallisen ja alueellisen metsästyslupaan. Suosituimpia Suomesta kalastettavia kaloja ovat ahven, kuha ja muikku, sekä istutettu kirjo-lohi. Metsästäjät taas metsästävät Suomessa eniten metsäkanalintuja, pienpetoja sekä hirviä. (Metsähallitus 2017.)

5 TUOTEKEHITYS

Tuotekehitys on toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa jo olemassa olevaa tuotetta tai kehittää kokonaan uusi tuote. Se on monivaiheinen prosessi tuoteidean etsimisestä ja tietojen hankinnasta varsinaiseen tuotteen suunnitteluun sekä testaamiseen. (Jokinen 2001. 9.) Uusien tuotteiden kehittäminen on samaan aikaan myös ennakkoluulotonta ja luovaa, pitäen kuitenkin päämäärän mielessä. Osa tuotekehitystä on myös elinkaarensa loppuun eläneiden tuotteiden pois karsiminen. (Tuorila ym. 2008. 120.)

Onnistunut tuotekehitys on äärimmäisen tärkeää yrityksen menestymisen kannalta, ja järkevän yrittäjän tulisikin jatkuvasti kehittää tuotteitaan. Jos tuotekehitykseen ei panosteta, tuotteet vanhenevat ja sen myötä ihmisten kiinnostus vähenee ja myynti laskee, tai pahimmassa tapauksessa loppuu kokonaan. Tuotekehitykseen tulee panostaa nykyään paljon enemmän kuin aikaisemmin, sillä tuotteiden elinikä on lyhenemässä useilla aloilla, ja kuluttajat ovat nykyisin aktiivisempia – he haluavat jatkuvasti löytää uusia ja parempia tuotteita. (Jokinen 2001. 9.)

5.1 Tuotekehityksen vaiheet

Tuotekehitys voidaan Jokisen mukaan jakaa neljään toimintavaiheeseen: käynnistämiseen, luonnosteluun, kehittämiseen ja viimeistelyyn. (Jokinen 2001. 14.)

Tuotekehityksen käynnistämisessä on selvitettävä uuden tuotteen kustannukset ja tuotot, markkinointinäkömät sekä työterveydelliset ja ympäristösuojelliset kysymykset. Käynnistämisessä siis arvioidaan, onko tuotteen kehittäminen kannattavaa. Kehityspäätös syntyy, jos arviointi päättyy myönteiseen vastaukseen. (em. 14.)

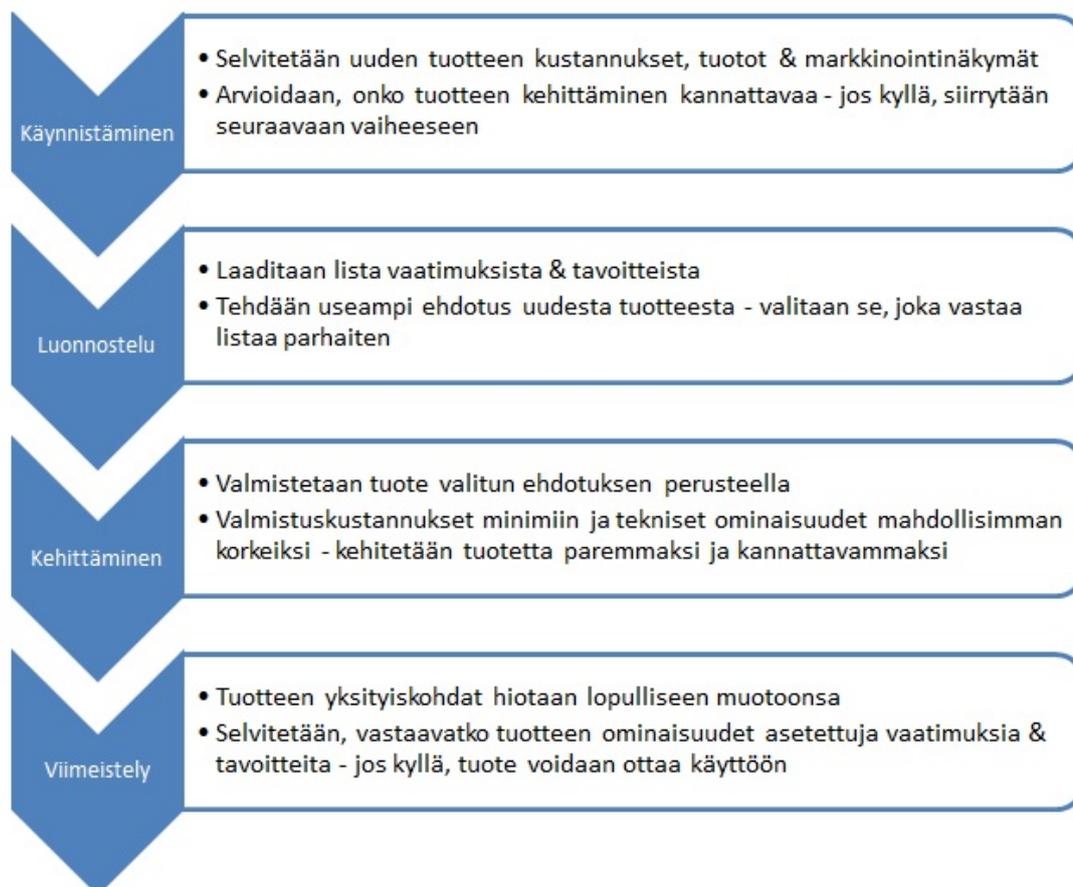
Luonnostelu aloitetaan analysoinnilla, joka tarkoittaa sitä, että uudelle tuotteelle laaditaan vaatimuksia ja tavoitteita. Niiden pohjalta mietitään erilaisia ongelmia, joita tuotteen kehityksessä saattaa ilmetä, sekä ratkaisuja niihin ongelmiin. Luonnosteluvaiheessa tuotteesta voidaan tehdä monta erilaista ehdotusta, joita voidaan arvostella vaatimus- ja tavoitelistan perusteella. Aika- ja kustannussyistä yleensä vain yksi ehdotuksista valitaan lopulliseksi tuotteeksi. (em. 15.)

Kehittämävaiheessa tuotekehitys pääsee kunnolla vauhtiin. Siinä tuote valmistetaan luonnosteluvaiheessa tehdyn ehdotuksen perusteella, ja kehitetään sitä paremmaksi. Kehittämisessä myös selvitetään valmistuskustannuksiin ja teknisiin ominaisuuksiin vaikuttavat oleelliset osat, jotka yritetään saada mahdollisimman tuotaviksi. (em. 16.)

Tuotekehityksen viimeinen vaihe on viimeistely. Viimeistelyssä tuotteen yksityiskohdat saavat lopullisen muotonsa. Siinä myös varmistetaan, että tuotteen ominaisuudet vastaavat asetettuja vaatimuksia ja tavoitteita. Kun viimeistely on saatu valmiiksi, voidaan tehdä päätös, otetaanko tuote yrityksen käyttöön. (em. 16.)

Tuotekehityksen eri vaiheiden tarkkuus riippuu kehitettävän tuotteen arvokkuudesta. Jos tuote on kallis, on järkevää suunnitella sen kehittäminen perusteellisesti, että se varmasti onnistuu kerralla, eikä sen kehityksestä koidu turhia kustannuksia. Halvempien tuotteiden kohdalla kehittäjä voi käyttää enemmän luovuutta eikä hänen tarvitse toimia niin tarkasti ohjeen mukaan, sillä virheet kehityksessä eivät tule niin kalliiksi. (em. 17.)

Kaava 1. Tuotekehitys (Jokinen 2001.)



5.2 Tuotekehitys ruokatuotannossa

Elintarvikkeita ja ruokatuotteita kehittäessä asiakkaiden tarpeiden ja mieltymysten tuntemus on tuotekehityksen kulmakivi. Ne vaihtelevat paljon, paitsi ryhmittäin ja yksilöittäin myös ajankohdan ja tilanteen mukaan. Uusi, kehitetty tuote voi menestyä, jos sen laatu koetaan kussakin käyttötilanteessa riittävän hyväksi ja monessa tapauksessa mahdollista kilpailijaa paremmaksi. (Tuorila ym. 2008. 120.)

Nykypäivän ihmisellä on lukemattomia mahdollisuuksia elintarvikkeiden ja syömiensä ruokien valinnassa. Vaikka kuluttajat kiinnittävät yhä enemmän huomiota ruoan ravitsemukseen ja terveellisuuteen, heitä ohjaa silti myös ruoan maittavuus ja siitä saatava mielihyvä. Etenkin ravintoloiden tuotteissa tärkeintä on lähes aina ruoan maku – kuluttajat voivat tehdä terveellistä ruokaa edullisesti kotona, ja ulos syömään lähdetessä herkullisuus ratkaisee eikä kaloreita niin paljoa lasketa. Kilpailu ravintoloiden sekä kaupasta saatavien elintarvikkeiden välillä on kovaa ja vaihtoehtoja on aina vain enemmän, ja sitä myötä ruokatuotteiden aistinvaraisen laadun merkitys kasvaa koko ajan. (em. 10.)

5.3 Aistinvarainen arviointi

Ruokatuotteita arvioidaan ihmisen kaikkien viiden perusaistin avulla. Näköaistilla arvioidaan tuotteen ulkonäköä ja sitä kautta houkuttelevuutta ja tehdään ennakointia sen rakenteesta. Hajuaisti kertoo tuotteen aromista tai hajusta ja yleensä siitä, onko tuote syömäkelpoinen vai ei. Makuaisti on tärkein, sillä se kertoo onko tuote maittava vai ei. Tuntoaisti kertoo ruoan lämpötilan ja totuuden rakenteesta – onko tuote esim. helposti pureskeltava. Kuuloaisti jää ruokatuotteiden arvioinnissa vähiten tarvituksi aistiksi, mutta sen avulla saadaan tärkeää informaatiota mm. tuotteen mahdollisesta rapeudesta. (Tuorila ym. 2008. 11.)

Aistinvarainen laadunarviointi on olennainen työkalu elintarvikkeiden ja ruokien tuotekehityksessä. Arvioinnin toteuttamistapa ja tarkkuus riippuvat tuotekehityksen vaiheesta, tuotteen erikoisuudesta sekä yrityksen voimavaroista. Jos kyseessä on täysin uudenlainen, aiemmista vastaavanlaisista tuotteista poikkeava tuote, jota on tarkoitus markkinoida suurille asiakasryhmille, on järkevää panostaa arviointiin jo ennen tuotekehitystoiminnan aloittamista ja kysyä kuluttajien mielipidettä tuotteesta. Kehitettävälle uudelle tuotteelle tulisi aina olla selkeä tarve ja markkinarako,

ja kuluttajien tulisi olla halukkaita ostamaan ja käyttämään sitä. Lisäksi on tärkeää arvioida tuotetta kaikissa tuotekehityksen vaiheissa tuotteen kehittäjien kesken sekä mahdollisten raatien avulla. Kuluttajilta tarvitaan uudestaan palautetta siinä vaiheessa, kun mietitään onko uusi, valmis tuote kannattavaa viedä markkinoille. (Tuorila ym. 2008. 120.)

Käytännössä tuotekehitys alkaa siitä, kun on keksitty hyvä tuoteidea ja pystytään osoittamaan, että kuluttajilla on kysyntää juuri sille tuotteelle. Ideat voivat saada alkunsa esim. meneillään olevista ruokatrendeistä, uusien raaka-aineiden tulemisesta markkinoille, asiakkaiden toiveista ja palautteista tai uusista kilpailijoista. Etenkin asiakkaiden palautteet vaikuttavat myös tuoteparannuksiin, jotka ovat osa tuotekehitystä. Ruokatuotteita parannetaan yleensä raaka-aineita vaihtamalla tai valmistustapaa muuttamalla. Menestyvä ja tuloshakuinen yritys on tosin jo tuotetta kehittäessään etsinyt näihin parhaat mahdolliset vaihtoehdot. (em. 121.)

Idean syntymisen jälkeen tuotteelle asetetaan vaatimuksia, joita punnitaan useasta eri näkökulmasta. Alustavaan tuotekuvaukseen määritellään se, millainen tuotteen halutaan olevan aistinvaraisesti ajateltuna. Lisäksi kirjataan tietoa raaka-aineista, valmistusmenetelmistä ja säilyvyydestä. Tuotevaatimusten perusteella on helpompaa ja tavoitteellisempaa alkaa kehittää uutta tuotetta. (em. 122.)

Varsinainen testaus keittiössä alkaa saatavilla olevien raaka-aineiden vertailulla ja valitsemalla niistä ne, jotka parhaiten sopivat kehitettävän tuotteen kriteereihin. Koekeittiötoiminnan tueksi on myös viisasta etsiä suuntaa antavaa reseptiikkaa, jota voi soveltaa kehitettävän tuotteen testauksessa. Aistinvarainen arviointi liittyy erittäin vahvasti koekeittiötoimintaan sekä tuotteen kehitykseen käytännössä. Sen avulla arvioidaan sekä käytettäviä raaka-aineita että kehitettävän tuotteen eri variaatioita. Koekeittiötoiminnassa etsitään kehitettävälle tuotteelle soveltuvimmat raaka-aineet sekä valmistustavat, ja niiden löytämisen eteen kannattaa käyttää aikaa ja kokeilla useita eri vaihtoehtoja. Lisäksi tuotetta tulee arvioida kehityksen aikana usein eri keinoin, niin vapaamuotoisen arvioinnin avulla kuin erilaisten testien ja asteikkojen voimin. Raatina voi tuotteen kehittäjien ohella käyttää myös muita asiantuntijoita. Huolellisen koekeittiötyön avulla tuotantoon saadaan mahdollisimman hyvä tuote. (em. 123.)

5.4 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalista on yrityksen käyntikortti, ja ruokalistasuunnittelu on yksi yrityksen tärkeimmistä ruokapalvelun toiminnoista. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006.) Vaikka se on vain yksi osa ruokatuotantoprosessia, sillä on suuri ja suora vaikutus kaikkiin ruokatuotannon vaiheisiin. Hyvin suunniteltu ruokalista tekee ravintolan toiminnasta kannattavampaa, sillä se minimoi hävikkiä sekä tekee työvoiman käytöstä taloudellisempaa. Se tukee kannattavuutta myös siten, että hyvä ja houkutteleva ruokalista lisää myyntiä. (Mäki 2017.)

Ruokalistoja on useita erilaisia riippuen yrityksen liikeideasta sekä ruokailutilanteen luonteesta. Tunnetuimpia ovat á la carte –ruokalistat, buffetrucalistat esim. juhlassa tai muissa tilaisuuksissa sekä erilaiset kiertävät listat, esim. lounaslistat lounasravintoloissa ja laitoksissa. (em. 2017.)

Suunnittelun alussa on aina otettava huomioon kohderyhmä, jolle ruokalista suunnitellaan. Kun kohderyhmä on rajattu, täytyy miettiä juuri sen asiakasryhmän kulutustottumuksia sekä yleisiä ruokatrendejä. Asiakkaiden ruokatottumukset tulee ottaa huomioon, mutta heille täytyy myös tarjota uusia makuelämyksiä. Erikoisruokavaliota noudattavat asiakkaat, kuten kasvisruokailijat, on muistettava ja heille on tarvittaessa kehitettävä vaihtoehtoja. Nykyään on paljon myös allergisia ihmisiä, joten suurimmasta osasta ruokia on pystyttävä tekemään ainakin maidoton tai laktoositon sekä gluteeniton vaihtoehto. (em. 2017.)

Ruokailuajankohtaan tulee kiinnittää huomiota – jos kyseessä on lounasruokalista, ruokien tulee valmistua nopeammin kuin esim. illallisella. (em. 2017.) Myös yrityksen liikeidea antaa jonkinlaisia rajoja sille, millainen ruokalista voi olla – ruokalista ei voi sotia ravintolan liikeidea vastaan. Uusien ruokien kokeileminen sekä ruokalistan uudistuminen ovat yleensä positiivisia muutoksia, mutta esim. kasvisruokaravintolan ruokalistalla ei yhtäkkiä voi olla tarjolla liharuokia. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006.)

Ruokalistaa suunniteltaessa ruokia täytyy miettiä niin ravitsemuksellisten, ekologisten kuin gastronomisten tekijöiden kannalta. Ravitsemukselliset tekijät tarkoittavat

yleisten ravitsemussuositusten noudattamista niin annoskokojen kuin ruoan ravitsemuksellisen laadun perusteella. Ekologiset tekijät tulevat esille raaka-ainevalinnoissa sekä veden ja energian käytössä. Raaka-aineet tulisi valita kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Ruokien gastronomisuus käsittää useampia asioita. Ruoan tulisi olla nautittavaa ja vaihtelevaa. Vaihtelevuus tulisi näkyvä ruokalistalla siten, etteivät samat ruokalajit, valmistustavat tai raaka-aineet toistu liiaksi. Yksittäisen annoksen raaka-aineiden rakenteet, muodot sekä värit tulisivat myös olla erilaisia toisiinsa verraten. Ruokalistaa tulisi miettiä toimivana kokonaisuutena, josta löytyy monipuolisesti kaikkea: niin kylmiä kuin kuumia ruokia, voimakkaita sekä mietoja makuja ja kevyitä sekä raskaita vaihtoehtoja. Jotkut ruokalistat antavat enemmän rajoitteita ruoille. Jos suunniteltavana on kolmen ruokalajin illallinen, on ruokien yhteensopivuuteen kiinnitettävä enemmän huomiota, kuin esim. buffetruokalistalla, jossa asiakkaalla on valittavana useita eri vaihtoehtoja. (Mäki 2017.)

Ruokalistaa suunnittelevan täytyy tuntea hyvin erilaiset raaka-aineet sekä ruoanvalmistusmenetelmät. Hänen täytyy tietää esim. kuinka kauan eri ruokien valmistamiseen menee aikaa. Hänen täytyy ottaa huomioon myös keittiön kapasiteetti ja henkilökunnan ammattitaito. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006.)

Raaka-aineiden hintoihin ja saatavuuteen kannattaa paneutua tarkasti, ja suunnitella ruokalista aina sesongin mukaan. Erilaisia raaka-aineita tulisi olla listalla riittävästi, mutta jos niitä on liian paljon, ruokahävikin määrä kasvaa. Raaka-aineissa kannattaa panostaa enemmän laatuun kuin määrään. (Mäki 2017.)

Taloudellisuuteen vaikuttaa myös käytännön työn huolellinen suunnittelu ja helppuus eli työn tehokkuuden lisääminen. Ruokahävikkiä voi pienentää hyödyntämällä tähteitä mahdollisuuksien mukaan ja seuraamalla ruoanvalmistusohjeita – jokaiseen annokseen on hyvä olla olemassa annoskortti. Ruokien hinnoittelu täytyy tehdä niin, että ruoka-annoksille jää riittävästi katetta – hyvä kate on n. 75 prosenttia annoksen hinnasta. (em. 2017.)

Kaava 2. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä (Mäki 2017.)



6 PRODUKTIN KUVAUS

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus eli produkti on tavoitteiden mukaisen eräruokamenun suunnitteleminen ja testaus toimeksiantajayritykselle KymiSunille. Tavoitteita on käyty tarkemmin läpi johdannossa. Produkti koostuu menun huolellisesta suunnittelusta, koekeittiötoiminnasta sekä tulosten arvioinnista.

6.1 Menun suunnittelu

Suunnittelemani menun tulee olla helposti toteutettavissa kotikeittiössä, mutta luoda jokin muu, kuin arkinen mielikuva. Toimeksiantajan kanssa keskusteltuani ja omien mieltymysten pohjalta haluan keskittyä hyviin ja luonnonmukaisiin raaka-aineisiin, joista pystyy vähällä vaivalla tekemään terveellisiä ja maittavia ruokia. Lisäksi haluan lisätä ruokiin jotakin pientä ekstraa, esim. pieniä määriä jotakin erikoisempia raaka-aineita, mikä tekee niistä vähemmän arkisia. Nykyajan trendit, voimaruoka ja superfoodit, saavat myös näkyä menussa. Yritän myös hyödyntää suoraan luonnosta saatavia aineksia, kuten marjoja ja villikasveja. Suurimman osan pääraaka-aineista tulee olla sellaisia, joita voisi löytää Repoveden metsistä, jotta saadaan aikaan haluttua tarinallisuutta.

Aloitin ruokatuotteiden suunnittelun sopivan reseptiikan etsimisellä niin internetistä kuin kirjallisuudesta. Löydettyäni tarpeeksi reseptejä muokkasin niitä omiin tarpeisiin sopiviksi ja aloitin varsinaisen koekeittiötoiminnan. Ruokien testaus kotikeittiössä pienillä raaka-ainemäärillä ei ole niin kallista, joten eri tuotekehityksen osiin ei tarvitse keskittyä niin tarkasti, kuin kalliimmassa tuotekehityksessä. Tärkeintä on löytää aistinvaraisesti arvioituna laadultaan parhaat vaihtoehdot mahdollisimman halvoilla raaka-aineilla.

Kaikki ruoat nostetaan buffetpöytään, poikkeuksena ennen varsinaista ruokailua tarjottava välipala sekä alkumalja.

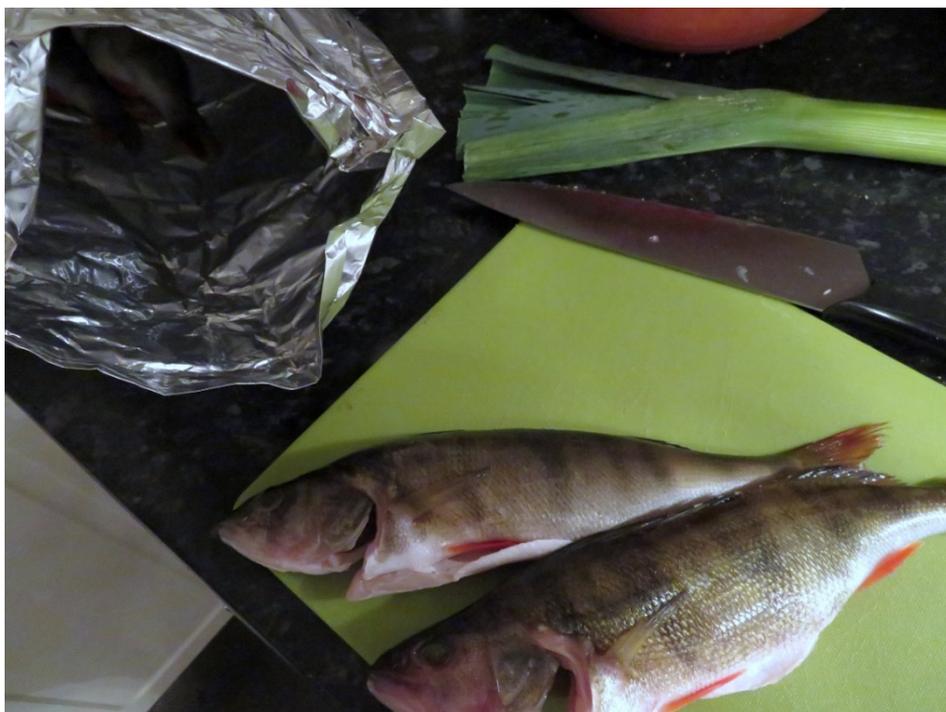
6.2 Koekeittiötoiminta

Pidin koko koekeittiötoiminnan ajan päiväkirjaa ruoista, joita testasin. Kun jokin annos ei onnistunut, päiväkirjaan oli helppo merkitä syyt epäonnistumiseen ja kehittää

niiden pohjalta paranneltu annos. Yritin pitää koko koekeittiötoiminnan ajan mielessä myös asettamani tavoitteet – luonnonmukaisuus ja tarinallisuus, helppous, nopeus sekä taloudellisuus.

Menun pääraaka-aineen valinta oli helppo, sillä halusin usein vastaavanlaisissa menuissa käytetyn lohien tilalle jonkun valkoisen, suomalaisen kalan. Lisäksi toimeksiantajalla on aiemmin ollut käytössään lohiruokia, ja halusin kehittää täysin uuden tuotteen. Repovedeltä on kalastettavissa ainakin kuhaa ja ahventa. Kuhan ollessa kilohinnaltaan liian kallista päädyin ahveneeseen. Savustaminen kuuluu eräruokaan vahvasti, mutta käytössäni ei ollut savustuspönttöä – savustin kalat aina uunissa savustuspussissa.

Kokeilin ensin perattujen ahventen savustamista kokonaisuutena – lopputulos oli näytävä, mutta savun maku ei tarttunut kalaan riittävästi. Päädyin kokeilemaan ahvenfileiden savustusta niin, että maustoin fileet suolalla ja yrteillä, ja niistä tuli paljon maistuvampia. Kalan kypsymistä täytyy vain tarkkailla niin, ettei se ole uunissa liian kauaa ja kuivu – savustuspussin ohjeiden mukaan savustaminen kuivatti sitä liikaa. Yksi vaihtoehto kalan tarjoiluun olisi antaa asiakkaiden paistaa itse kalansa kokonaisuutena nuotiolla, mutta toimeksiantajan mielestä se veisi liikaa aikaa, eivätkä kaikki ihmiset ole halukkaita käsittelemään kalaa itse. Omasta mielestäni kalan käsittely antaisi asiakkaille haluttua kosketusta luontoon.



Kuva 8. Ahvenet valmiina savustuspussiin

Halusin kalalle joko kastikkeen tai maustevoin, ja testasin jälkimmäistä ensin. Voi yhdessä persiljan, valkosipulin, suolan ja sitruunan kanssa toimi mielestäni hyvin ahvenen kanssa, ja yksi testauskerta riitti.

Menusta täytyy pystyä tekemään myös kasvisruokailijalle sopiva, ja kasvisruoan keksiminen tuotti minulle kaikista eniten päänvaivaa. Ongelmana on saada kasvisruoasta yhtä arvokas kalaan verrattuna, sekä onnistua tekemään se niin, ettei lopputulos ole liian arkinen tai tylsä. Ensimmäisenä kokeilin täytettyä lanttuja, täytteenä porkkanaa, purjoa, herkkusieniä sekä sinihomejuustoa. Lantut keitettiin ensin melkein kypsiksi, koverrettiin ja täytettiin pannulla paistetuilla lisukkeilla. Lopputulos ei miellyttänyt minua yhtään – maussa ei sinänsä ollut mitään vikaa, mutta ruoan nautittavuus ei ollut tarpeeksi suuri, ja lantut olivat melko rumia.

Kokeilin seuraavaksi ihan toisenlaista ohjetta – härkis-kasvispihvejä kermaisella sienikastikkeella. Härkis on härkävavuista valmistettu kypsä ”lihan korvike”, joka on koostumukseltaan hyvin jauhelihan tapaista. Härkis-kasvispihvien maku oli mielestäni ihan hyvä, mutta en söisi niitä pelkästään. Sienikastike teki pihveistä paljon parempia, ja sen takia aion pitää tämän vaihtoehdon kasvisruokailijoiden vaihtoehtona menussa. Käytin kastikkeessa herkkusieniä, koska muita ei vielä ollut saatavilla. Vuodenajassa riippuen kastikkeessa voi käyttää mitä tahansa syötäväksi kelpavia

ruokasieniä. Käyttämällä jotakin Suomen metsistä löytyvää ruokasientä myös kasvisruokaan saadaan haluttua tarinallisuutta.



Kuva 9. Härkis-kasvispihvit kermaisella sienikastikkeella

Päälisukkeena testasin ensin pekoni-kasvisnyyttejä: perunoita, porkkanoita, lanttua pilkottuna sekä sipulia ja pekonia pannulla paistettuna folion sisään ja uunissa kypsäksi. Vaikka maustoin kasviksia, ei nyytteistä tullut makuuni tarpeeksi maittavia, ja kasvien kypsyminen nyytin sisällä kesti liian kauan. Toisella testauskerralla käytin samoja aineksia, mutta kypsytin ne uunipellillä ja lisäsin joukkoon myös timjamia, ja olin tyytyväinen lopputulokseen. Valitsemani juurekset ovat perinteisiä, Suomessa paljon käytettäviä juureksia, ja timjami tuo mieleen metsän.



Kuva 10. Pekoni-timjami-uunijuurekset menossa uuniin

Toiseksi lämpimäksi lisukkeeksi halusin jotakin, jossa olisi ihan erilaisia makuja suolaiseen pekoni-kasvispaistokseen verrattuna. Kokeilin punajuurta ja omenaa pannulla paistaen sipulin, balsamicon ja hunajan kera. Ensimmäisellä kokeilukerralla annoin ainesten olla pannulla liian kauan, ja paistoksesta tuli koostumukseltaan liian pehmeä. Aikaa säättämällä toinen kokeilukerta oli onnistunut.

Salaatteja halusin menuun kaksi erilaista, yhden ruokaisamman sekä yhden kevyen ja yksinkertaisen. Ruokaisaa salaattia testasin useamman kerran eri variaatioina, sisältäen aina joko savujuustoa tai savukinkkua, tai molempia. Salaatti ei ollut kuitenkaan tarpeeksi ruokaisa sisältäen ainoastaan niitä sekä kasviksia, joten päädyin lisäämään siihen myös pastaa sekä maustettua kermaviiliä. Menuun lopulta päätynyt salaatti on melko tavanomainen, mutta helposti muokattavissa ainesten saatavuuden ja oman maun mukaan. Erähenkeä salaattiin tuo savunmaku, joka myös tekee melko tavallisesta salaatista hieman erikoisemman.

Toiseksi salaatiksi kehitin vihreän salaatin ruukkusalaatista, voikukan lehdistä, pähkinöistä, siemenistä sekä itse tehdyistä ruiskrutongeista. Voikukan lehdet tuovat salaattiin luonnonläheisyyttä. Ruista syödään Suomessa paljon, joten ruiskrutongeilla salaattiin saadaan lisää suomalaisuutta. Tein salaatille myös salaatinkastikkeen – sinappisen vinaigretten – itse, ja yksi kokeilukerta riitti niin salaatille kuin salaatin-kastikkeellekin.



Kuva 11. Menun testailua

Toimeksiantaja toivoi menuun helppoa sämpyläohjetta, ja testasin muutamaa netistä löytynyttä reseptiä. Löysin lopulta yhden todella yksinkertaistetun, nopean ja helpon ohjeen, jota muokkasin vielä itse hieman erikoisemmaksi lisäämällä nokkonen yhdeksi raaka-aineeksi. Tätäkin ohjetta on helppo varioida vaihtamalla nokkonen johonkin muuhun raaka-aineeseen, esim. juuresraasteeseen. Sämpylöistä voi tehdä myös gluteenittomia. Kehitin leivälle myös rahkaisen yrttivoin maitorahkasta, voista, sitruunamelissasta sekä rucolasta.

Jälkiruokana toimeksiantajalla on ollut pitkään kakku, ja hän toivoikin kakun kuljetamisen sekä helppouden takia uutta kakkuideaa. Halusin kakkuun ehdottomasti jotakin suomalaisia marjoja. Testasin ensin uunissa paistettavaa karpalojuustokakkua, joka oli aivan liian tuhti. Halusin toisella testauskerralla kokeilla hyydytettävää kakkua, ja käyttää siinä joko karpaloa tai puolukkaa. Päädyn testaamaan puolukka-talkkuna-valkosuklaakakkua, joka oli maultaan hyvällä tavalla erikoinen. Se onnistui kuitenkin tarpeeksi hyvin vasta toisella testauskerralla, kun pienensin voimakkaan makuisen talkkunan määrää suhteessa muihin aineksiin.

Mietin jälkiruoaksi myös Jaloviinalla liekitettyjä nuotiolettuja – ongelmaksi muodostui taas retkellä käytettävissä olevan ajan rajallisuus. Liekitys olisi voinut olla hyvä ohjelmanumero, ja asiakkaat olisivat myös itse voineet kokeilla lettujen paistoa.



Kuva 12. Puolukka-talkkuna-valkosuklaakakku

Jälkiruoan kanssa tarjotaan perinteiset nokipannukahvit sekä erikoisempi pakuritee. Ruokajuomaksi päätin laittaa tavallisen veden lisäksi sitruunamelissalla sekä marjoilla maustetun makuveden. Lisäsin menuun myös alkumaljan, alkoholittoman kuusenkerkkäjuoman, jota olen testannut itse aiemmin ja todennut hyväksi. Juoma tehdään keittämällä ensin siirappia kuusenkerkistä, sokerista ja vedestä, ja sekoittamalla sitä kivennäisveteen. Silloin kun kuusenkerkkiä ei ole saatavilla, alkujuomana voi tarjota tyrnimehusta ja mantelimaidosta tehdyn tyrnijuoman. Kuusenkerkkiä voi toki myös pakastaa, ja näin ollen tehdä niistä voi tehdä juomaa myös silloin, kun niitä ei ole tuoreena saatavilla. Kuusenkerkistä keitetty siirappi säilyy myös melko kauan, ja siitä voi valmistaa juomaa myöhemminkin.

Toimeksiantaja toivoi myös retkelle välipalaa, joka tarjotaan ennen varsinaista ruokailua. Välipala on tarkoitus nauttia kahvin kanssa heti asiakkaiden saapuessa retkelle, ja siitä on saatava energiaa koko retken ajaksi, sillä varsinainen ruokailu tapahtuu vasta myöhemmin. Välipalan suolaiseksi halusin jonkin suolaisen piirakan, ja

päädyin lohipiirakkaan. Makeaksi valitsin karpaloiset kaurakeksit. Sekä piirakkaa että keksejä olen tehnyt useasti itse, joten molempiin löytyi heti sopivat ohjeet.



Kuva 13. Menun testailua

7 POHDINTAA VALMIISTA PRODUKTISTA

7.1 Suunnittelu

Pidin toimeksiantajani tarvitseman uuden luontoruokamenun suunnittelua suhteellisen haastavana, sillä tarkoitus oli tehdä paljon vähillä resursseilla. Yrittäjällä ei ole käytössään ammattikeittiötä eikä ammattikäyttöön tarkoitettuja laitteita tehokkaaseen ruoanvalmistukseen, ja hän tekee kaiken yleensä yksin omassa kotikeittiössään. Hän myös toivoi, että menun ruoat olisivat helppoja ja nopeita valmistaa. Lisäksi raaka-aineiden kustannukset tulee pitää mahdollisimman alhaisina, ettei retkihintoja tarvitsisi nostaa; yrityksen tarjoamiin retkiin sisältyy aina ruokailu.

Ensi tarkastelulla tehtävä vaikutti helpolta – ei esim. tarvinnut kehittää mitään uutta, vaikeaa reseptiikkaa tai käyttää erikoisia, kalliita tai vaikeasti saatavia ruoka-aineita – mutta vaarana oli se, että menusta tulee liian arkinen tai tylsä. Luontoretelle lähtevät kuluttajat kuitenkin ensisijaisesti odottavat retkellä tarjotun ruoan olevan jollain tasolla elämyksellistä tai erilaista – sellaista, jota he eivät ole vielä omilla kodeillaan kokkailleet.

7.2 Onnistuminen

Mielestäni suunnittelemani menu täyttää asettamani tavoitteet kohtalaisen hyvin. Kaikki ruoat ovat suomalaisia ja osa raaka-aineista on löydettävissä Repoveden luonnosta. Tärkein kriteeri, ruokien valmistuksen helppous sekä nopeus, täyttyy. Ruokien tekeminen ei vaadi mitään erityistä osaamista, perusruoanlaittotaidot riittävät. Ruokia tosin on melko paljon tehtäväksi kerralla, mutta ruoanlaittoa voi jakaa useammalle päivälle, ja osa ruoista on pakastettavissa, jolloin niitä voi tehdä kerralla ison määrän ja sulattaa aina tarvittava määrä. Ruoat ovat myös helposti kuljettavissa retkipaikalle. Toimeksiantajan täytyy vain huolehtia, että hänellä on käytössään asianmukaiset kuljetus- ja säilytysastiat ruoille, jotta kuumina tarjottavat ruoat pysyvät kuumina, ja ettei kylmien ruokien kylmäketju katkea. Elintarvikelain mukaan kuumien ruokien lämpötila ei saa pudota alle 60 asteen, ja kylmien ruokien lämpötila on säilyttävä alle 6 asteessa.

Aistinvaraisessa arvioinnissa käytin itseni lisäksi jokaisessa ruokalajissa 3-5 testi-maistajaa. Koin ruoan onnistuneeksi vasta sitten, kun maistajien lisäksi olin itse

ruokiin tyytyväinen. Arvioinnissa keskityttiin eniten ruoan nautittavuuteen ja maku-
jen yhteensopivuuteen, joka on tällaisella lyhyellä buffetrुकalistalla tärkeää. Ruo-
kien ulkonäkö oli myös erityisen huomioinnin kohteena; ruokien täytyy olla houkut-
televan näköisiä, mikä mielestäni täyttyi hyvin.

Mikään menun ruoista ei ole asiakkaita osallistava, mikä on miinus, sillä se oli yksi
menun toivotuista elementeistä sekä tavoitteista. Annoin kuitenkin toimeksiantajalle
ehdotuksen nuotioahvenista savustettujen ahventen sijaan sekä liekitetyistä nuo-
tioletuista vaihtoehtoisena jälkiruokana. Liekitetyt letut olisivat asiakkaiden osallista-
misen lisäksi näyttävä ohjelmanumero retkelle. Tämän tavoitteen täyttämättä jättä-
minen pienentää suunnittelemani menun elämyksellisyyttä jonkin verran.

Savustetut yrttiahvenet on yksi menun onnistuneimmista osista, sillä ahventa pys-
tyy kalastamaan Repovedellä, ja näin ollen menuun syntyy heti tarinallisuutta. Sa-
vustus taas kuuluu eräruokaan olennaisesti. Ahventen valmistus on helppoa koti-
keittiössä, ja se on helppo kuljettaa. Ahven on myös siitä hyvä valinta, että sitä on
kalastettavissa melko pitkällä ajalla alkukesästä loppusyksyyn, ja sitä on saatavilla
hyvin varustetuissa ruoka- ja kalakaupoissa muinakin aikoina. Ahvenfileet on hyvä
savustaa retkipäivän aamuna, ja kuljettaa kuumana paikan päälle. Fileet pelkästään
ovat melko tylsän näköisiä, mutta niitä voi koristella yrteillä, ja lisukkeissa on paljon
värejä kompensoimaan ahvenfileiden simppeliä ulkonäköä. Maustevoi on helppo
tehdä, ja sitä voi valmistaa kerralla isomman erän pakkaseen.

Kasvisvaihtoehtoon, härkis-kasvispihveihin kermaisella sienikastikkeella, en ole itse
aivan täysin tyytyväinen sen arkisuuden takia. Kasvisruoasta on vaikea saada juhla-
vaa tai erikoista. Härkis ja sienet ovat kuitenkin melko arvokkaita, joten sen kan-
nalta ruoka on hyvä vaihtoehto ahvenen rinnalle. Sienikastike sopii hyvin menun
metsäteemaan, ja se on hyvin muunneltavissa käyttämällä erilaisia sieniä. Syksyllä
etenkin kanttarellit sopivat kastikkeeseen hyvin, mutta myös tavalliset herkkusienet
kaupasta ostettuna ovat oivallinen vaihtoehto. Pihvit ja kastike ovat molemmat
helppoja ja nopeita valmistaa. Pihvejä voi myös halutessaan tehdä kerralla isom-
man annoksen ja pakastaa. Kastike on hyvä valmistaa retkipäivän aamuna tai edel-
lisenä päivänä, ja lämmittää aamulla uudelleen ja kuljettaa kuumana retkipaikalle.

Menusta saa muuten kasvisruokailijalle sopivan jättämällä pekonin pois uunijuureksista, kinkun pois juusto-kinkkusalaatista, sekä vaihtamalla lohipiirakan kokonaan johonkin kasvispiirakkaan. Suolaisten piirakoiden ohjeita on internetissä satoja, ja olen antanut toimeksiantajalle vinkkejä vaihtoehtoista.

Pekoni-timjami-uunijuurekset onnistuivat todella hyvin, ja sopivat hyvin yhdeksi kalan lisukkeeksi. Timjami antaa paistokselle metsäisen maun. Punajuuri-omenapais-tos taas antaa suolaisille uunijuureksille hyvää vastapainoa makeudellaan. Molemmat lisukkeet valmistuvat melko nopeasti ja ne on hyvä valmistaa retkipäivän aamuna, ja kuljettaa kuumana paikan päälle. Molemmat lisukkeet ovat näyttävän näköisiä väriensä takia.

Salaatit ovat molemmat melko neutraaleja perussalaatteja, ja hyvin muunneltavissa. Savujuusto-kinkkusalaatti on hyvä valmistaa jääkaappiin edellisenä päivänä säästäten aikaa retkipäivän aamulta, ja vihreä salaatti on valmis muutamassa minuutissa. Vihreässä salaatissa käytetyt voikukan lehdet tuovat muuten yksinkertaiseen salaattiin pienen ekstran, sillä villikasvien käyttö on vielä melko erikoista monelle kuluttajalle. Itsetehty salaatinkastike säilyy melko pitkään, ja sitä voi tehdä kerralla isomman erän.

Ruisleivän toimeksiantaja ostaa aina paikalliselta leipomolta, ja sämpylät ovat äärimmäisen helppoja tehdä. Asiakkaille on aina hyvä tarjota tuoretta leipää, joten sämpylöitä voi tehdä kerralla pakkaseen ison erän ja sulattaa tarvittava määrä ennen retkeä. Sämpylöihin lisättävä nokkonen tuo niihin erikoisuutta, ja sämpylät ovat hyvin varioitavissa. Yrttivoin voi tehdä edellisenä päivänä jääkaappiin.

Puolukka-talkkuna-valkosuklaakakku on mielestäni toinen menun onnistuneimmista osista – se on todella nopea tehdä ja helppo kuljettaa irtopohjavuoassa. Siinä on tarinallisuutta, sillä Suomen metsät ovat syksyllä pullollaan puolukoita ja talkkuna on vanha savolainen raaka-aine – Repoveden kansallispuisto ulottuu osittain Etelä-Savon alueelle. Lisäksi se on siinä käytettävän rahkan takia raikas ja kevyt, mutta samaan aikaan makea lisätyn valkosuklaan ansiosta. Kakku on tehtävä edellisenä päivänä.

Välipalana oleva lohipiirakka on helppo valmistaa ja varmasti monelle mieluisa. Sen voi valmistaa retkeä edeltävänä päivänä. Karpaloisten kaurakeksien resepti on myös todella yksinkertainen, ja niitä voi tehdä kerralla isomman erän, sillä ne säilyvät hyvin pitkään. Molemmat ovat helppoja kuljettaa ja tarjoilla. Ne sopivat hyvin välipalaksi ennen varsinaista ruokailua, sillä kumpikaan niistä ei ole liian tuhti.

Kaikki juomat ovat helppoja valmistaa, eikä mihinkään tarvitse enempää kuin muutamana raaka-aineen. Kuusenkerkät, tyrni, makuveden marjat sekä teen pakuri ovat kaikki oikeita metsän superfoodeja, ja etenkin kuusenkerkät sekä pakuri ovat hie- man erikoisempia raaka-aineita, joita moni asiakkaista ei ole varmasti ennen mais- tanut.

Ravitsemuksellisesti menu on onnistunut, sillä lautaselle tulee buffetpöydästä tasai- sesti ruokaa kerätessä proteiinia kalasta, hiilihydraatteja uunijuureksista sekä paljon kasviksia ja vihanneksia. Myös kasvisruokailijoiden proteiinintarve täyttyy härkiksen ansiosta. Gastronomisesti ajateltuna ruoan nautittavuus on kohdallaan ainakin käyt- tämieni testimaistajien mielestä, mutta vaihtelevuutta voisi olla vielä lisää etenkin ruokien koostumuksien kannalta. Jos menuun olisi lisännyt vielä jonkin keiton, niin kaikki ruoista eivät olisi olleet niin "pureskeltavia".

Erytisyruokavaliota noudattavia asiakkaita ajatellen menu on myös onnistunut. Kaikki ruoat on mahdollista tehdä heille sopiviksi joko vaihtamalla raaka-aineita tai jättämällä yksittäisiä, allergeeneja sisältäviä raaka-aineita tai annoksen osia pois.

7.3 Kustannukset

Yksi menun suunnittelun tavoitteista oli pitää kustannukset mahdollisimman alhai- sina. Pyrin pääsemään tähän tavoitteeseen käyttämällä menussani paljon edullisia kasviksia ja juureksia, sekä hyödyntämällä luonnossa kasvavia, ilmaisia raaka-ai- neita. Menun kokonaishinnaksi tuli 9,43 euroa henkilöä kohden, mukaan lukien kaikki juomat sekä erillinen kahvitus suolaisen piirakan ja keksien kanssa. Tähän hintaan ei kuulu menussa oleva ruisleipä, sillä toimeksiantaja ostaa sen aina paikal- liselta leipomolta, ja haluaa tehdä niin jatkossakin. Ruisleipä ei kuitenkaan ole kal-

lista, joten menuhinnan voi olettaa pysyvän n. 9 ja puolen euron tienoilla. Jos kuusenkerkkämaljan tilalla käytetään vaihtoehtona olevaa tyrnijuomaa, menuhinta on 9,87 euroa.

Kasvisruokailijoille menu oli halvempi, yhteensä 6,78 euroa. Tähän hintaan on laskettu lohipiirakan annoshinta, sillä en suunnitellut erillistä kasvisvaihtoehtoa suolaiselle piirakalle. Jos ryhmässä on kasvisruokailijoita, voi koko ryhmän piirakan tehdä kasvisvaihtoehtona, sillä ei ole taloudellista tehdä erillistä piirakkaa jos ryhmään sattuu vain yksi tai muutama kasvisruokailija. Ryhmäkoko on retkillä kuitenkin yleensä vain n. 10 henkilöä, joten yksi piirakka riittää. Näin ollen myös muiden asiakkaiden menuhinta laskee. Kasvisruokailijoiden menu tyrnijuomalla on 7,22 euroa. Kasvismenusta saa arvokkaamman käyttämällä sienikastikkeessa arvokkaampia sieniä (vrt. herkkusieni 3,99e/kg ja kantarelli n. 30e/kg).

Mielestäni onnistuin kustannustehokkaasti ajatellen menun suunnittelussa hyvin. KymiSunin Repovedelle järjestämien retkien hinnat vaihtelevat 80 – 120 euron välissä henkilöä kohden. Alle 10 euroa raaka-aineista ei siis koko retken hintaan verrattuna ole paljon. Raaka-ainekustannuksia on myös vielä varaa pienentää poimimalla menussa käytetyt marjat ja sienet itse – nyt ne on laskettu kaupoissa käytetyin kilohinnoin. Ilmaisia raaka-aineita ovat vain kuusenkerkät, voikukanlehdet ja nokkonen, sillä niitä löytyy lähes poikkeuksetta ihan kotipihaltakin. Myös ahvenen kilohintaa pystyy pienentämään ostamalla ahvenet kokonaisina fileiden sijaan, ja fileoimalla ne itse. Toimeksiantaja ei itse pysty kalastamaan, mutta voisi olla myös mahdollista tehdä sopimus jonkun paikallisen kalastajan kanssa, jolta kalan voisi ostaa suoraan, ja hinta laskisi lisää.

7.4 Pätevyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni luotettavuuden arvioiminen on hieman ongelmallista, sillä en tehnyt mitään varsinaista tutkimusta. Suunnitellessani opinnäytetyötäni minulla oli ajatuksena teettää valmiista menusta kysely oikeassa asiakastilanteessa. Alustavaan suunnitelmaani kuului menun valmistaminen yhdessä toimeksiantajan kanssa ja sen testaaminen jollakin yrityksen retkistä. Testauksen jälkeen asiakkailta olisi voinut kerätä tietoa lyhyen kyselyn tai haastattelun avulla, ja tuloksia olisi voinut arvioida

usealta eri kantilta. Näin olisin pystynyt myös keräämään arvokasta tietoa opinnäytetyöni produktin onnistumisesta sekä käytännön hyödyllisyydestä. Tämä suunnitelma kuitenkin jäi pois ajanpuutteen vuoksi, ja menun onnistumista on täytynyt mitata muilla, vähemmän luotettavilla keinoilla.

Opinnäytetyöni eli tutkimukseni voisi kuitenkin sanoa olevan validi, sillä työni tulokset vastaavat sen teoriaosuudessa esitettyjä käsitteitä. Teoria ja käytäntö kulkevat suurimmaksi osaksi käsi kädessä. Validiteetin arvioiminen on hankalaa tutkimuksessani, sillä mitään oikeaa, "todellista" tietoa eli vertailukohtaa ei ole.

Tutkimuksen tulosten reliabiliteettia voi arvioida käytettyjen testimaistajien mielipiteiden avulla. Reliabiliteettia olisi voinut kasvattaa kasvattamalla testiryhmää ja testauskertoja. Korkeimman reliabiliteetin olisi varmasti saavuttanut alun perin suunnittelemani menun asiakastestauksella sekä siihen liittyvällä tutkimuksella. Pidän opinnäytetyöni tuloksia kuitenkin reliaabeleina, sillä testimaistajia oli useita, ja sain kaikilta yhteneviä mielipiteitä. Tärkein reliabiliteetista kertova kriteeri eli toistettavuus myös täyttyy tutkimuksessani, sillä tutkimuksessa syntyneet tuotokset, anonskortit, antavat kenelle tahansa mahdollisuuden toistaa tutkimus. Tutkimus on siis luotettava, ja opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana.

8 LÄHTEET

- EVIRA, Elintarviketurvallisuusvirasto 2017. [Viitattu 2017-05-01.] Saatavissa: <https://www.evira.fi>
- HEIKKILÄ, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9.painos. Helsinki: Edita.
- HÄYRINEN Tuomo, KOPPEROINEN Timo, KORHONEN Jarkko, KUJALA Lassi, LEHESVIRTA Timo, SALPAKIVI-SALOMAA Päivi 2003. Repovesi. 2. painos. Helsinki: Edita.
- JOKINEN, Tapani 2001. Tuotekehitys. 6. painos. Helsinki: Otatieto.
- KYMISUN 2017. [Viitattu 2017-04-28.] Saatavissa: <http://www.kymisun.com/>
- METSÄHALLITUS 2016. Kansallispuistot. [Viitattu 2016-10-15.] Saatavissa: <http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>
- METSÄHALLITUS 2017. Repoveden kansallispuisto. [Viitattu 2017-05-23.] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/repovesi>
- METSÄHALLITUS 2017. Ruokaa luonnosta. [Viitattu 2017-04-29.] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruokaluonnosta#jmo>
- METSÄHALLITUS 2017. Marjastus ja sienestys. [Viitattu 2017-04-29.] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/marjastusjasienestys>
- MÄKI, Seija 2017. Ruokalistasuunnittelu. [Viitattu 2017-05-10.] Saatavissa: moodle.savonia.fi/mod/resource/view.php?id=132827
- NORIOLA-ESKOLA, Riitta 2016. [Haastattelu] 19.10.2016. Haastattelijana Anni Ursin
- SUOMEN VIRTUAALIAMMATTIKORKEAKOULU 2006. Ruokalistasuunnittelu. [Viitattu 2017-04-20] Saatavissa: http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtph/ruokalistasuunnittelu_13073.html
- TUORILA Hely, PARKKINEN Kirsti, TOLONEN Katri 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki : WSOY. 1. painos.
- VILKKA Hanna, AIRAKSINEN Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- VÄLIKYLÄ Tapio, OKSANEN Helena. 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Vammala: Elintarvike ja Terveys –lehti.
- YMPÄRISTÖHALLINTO 2013. [Viitattu 2017-05-03] Saatavissa: [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

9 LIITTEET

9.1 Valmis menu



Kuva 14. Menukortti

Annos: LohippiirakkaAinekust. / ann: 1,15 e

Osto-paino	Paino-häviö %	Käyttö-paino	Raaka- aine	Ostohinta	Aine-hinta
			<u>Pohja:</u>		
0,2 l = 130 g	0	0,2 l	Vehnäjauho	0,59 e/kg	0,08
0,2 l = 70 g	0	0,2 l	Kaurahiutale	1,29 e/kg	0,09
2 tl = 10 g	0	2 tl	Leivinjauhe	7,00 e/kg	0,07
0,75 tl = 3,8 g	0	0,75 tl	Suola	0,60 e/kg	0,01
0,05 kg	0	0,05 kg	Voi	3,98 e/kg	0,20
0,2 l	0	0,2 l	Maito	1,20 e/l	0,24
			<u>Täyte:</u>		
0,2 kg	0	0,2 kg	Raejuusto	4,73 e/kg	0,95
0,12 kg	0	0,12 kg	Smetana	9,92 e/kg	1,19
0,04 kg	28	0,03 kg	Sitruuna	2,49 e/kg	0,10
1/6 ruukku	0	1/6 ruukku	Tilli	1,19 e/ruukku	0,20
0,5 tl = 2,5 g	0	0,5 tl	Suola	0,60 e/kg	0,01
0,2 tl = 1 g	0	0,2 tl	Mustapippuri	31,62 e/kg	0,01
0,3 kg	0	0,3 kg	Lämminsavulohi	25,95 e/kg	7,79
			<u>Koristeluun:</u>		
0,30 kg	27	0,24 kg	Kananmuna	1,95 e/kg	0,59
				10 annosta	11,53 e

Valmistusohje

1. Sekoita vehnäjauho, kaurahiutaleet, leivinjauhe ja suola keskenään.
2. Sulata voi ja lisää maidon kanssa jauhoseokseen. Sekoita taikina tasaiseksi.
3. Kaada taikina voideltuun piirakkavuokaan ja taputtele tasaiseksi.
4. Hienonna tilli. Säästä osa tillistä koristeluun. Keitä kananmunat.
5. Sekoita raejuusto, smetana, muna, sitruunamehu, tilli, suola ja pippuri keskenään.
Kaada seos piirakkapohjalle.
6. Paloittele savulohi ja ripottele pinnalle.
7. Paista piirakkaa 225 asteisessä uunissa 25–30 minuuttia, kunnes pohja on kypsä ja täyte hyytynyt.
8. Koristele keitetyillä kananmunan puolikkailla ja tillillä.

Kuva 27. Annoskortti, lohipiirakka

