

## **Hyvinvointia mielelle ja keholle – kasvisruokaa luonnon helmassa**

Sanna Sinkkonen

<b>Tekijä(t)</b> Sanna Sinkkonen	
<b>Koulutusohjelma</b> Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Hyvinvointia mielelle ja keholle – kasvisruokaa luonnon helmassa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 29 + 3
<p>Hyvinvointi ja siihen liittyvä ruokailu on osa tämän hetken trendejä. Hyvinvointi voi näkyä ruoan valmistustavassa tai raaka-ainevalinnoilla. Suomen ruokamatkailustrategia painottaa hyvinvointiin liittyvää ruokatarjontaa puhtailla, kotimaisilla ja perinteisillä ruoilla, jotka edistävät Suomen ruokamatkailua.</p> <p>Strategiassa pyritään edistämään kotimaisten ja kansainvälisten matkailijoiden kiinnostusta suomalaiseseen ruokaan houkuttelevalla, elämyksellisellä ja monipuolisella tarjonnalla. Monipuolisuus näkyy erilaisilla elämyksellisillä keinoilla ruokailla Suomessa.</p> <p>Retki- ja luontoruokailussa hyödynnettäviä elementtejä korostetaan ruokatuotteilla ja niiden ympäröivällä miljööllä. Luonto on Suomen vahvuus matkailun edistäjänä, mikä tarjoaa erilaisia keinoja kokea suhde luontoon ja siihen liittyvät hyvinvointivaikutukset. Luonnossa ruokailu tarjoaakin matkailijalle erilaisia kokemuksia eri vuodenaikojen mukaan, jolloin on mahdollisuus tutustua eri sesonkien mukaiseen ruokatarjontaan.</p> <p>Hyvinvointia edistävänä ja tämän hetken trendikkäänä ruokavaliona pidetään kasvisruokaa, josta suosituin on lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio. Nämä eroavat toisistaan siten, että vegeanisessa ruokavaliossa ei ole mitään eläinperäistä raaka-ainetta. Kasvisruokavalio on luontoa kunnioittava ja sesonkien rikastuttama ruokavalio, joka edistääkin ruokailijan ja luonnon hyvinvointia.</p> <p>Ruoka&amp;matkailu hanke edistää muun muassa ruokatuotteiden kehitystä ja yksi kehityksen kohde on löydetty retki- ja luontoruokailun saralla. Tuotekehitys on tapahtunut kasvisruokapainotteiseen ja luonnossa ruokailtavaan toteutukseen, joita yritykset voivat hyödyntää edistämällä Suomen ruokamatkailua. Tuotekehitykseen on kehitetty kahden paketin sisältämien tuotteiden reseptiikka ja valmistusohjeet.</p> <p>Ruokatuotteiden paketointi on jaettu kahteen eri teemaattiseen pakettiin: syksy ja kevät. Tällä tavalla voidaan korostaa sesonkikohtaisia, puhtaita ja trendikkäitä raaka-aineita, joita ruokamatkailustrategia painottaa. Ruokatuotteiden on tarkoitus olla ravitsevia ja samalla maukkaita, mutta ei liian monimutkaisia toteuttaa, jotta ne voidaan soveltaa ulkona syömiseen.</p>	
<b>Asiasanat</b> ruokamatkailu, ruokamatkailustrategia, luontomatkailu, hyvinvointimatkailu, kasvisruoka	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Suomen luonto matkailijoille ja retkeilijöille .....	2
2.1	Hyvinvointimatkailu .....	2
2.2	Luonto motivaationa.....	4
2.3	Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia .....	6
3	Ruokailu Suomen luonnossa.....	8
3.1	Varustautuminen luonto- ja eräruokailuun .....	8
3.1.1	Elintarvikehygieniä .....	9
3.1.2	Jokamiehenoikeudet .....	10
3.2	Trendinä pohjoinen ruokavalio .....	10
3.3	Kasvisruoka hyvinvoinnin edistäjänä.....	12
4	Luontoruokailu elämykselliseksi tuotteeksi .....	13
4.1	Suunnittelu ja ideointi .....	14
4.2	Tuotekehityksen eteneminen .....	15
4.3	Elämys- ja asiakaskokemus .....	16
4.4	Ruokatuotteiden toteutuspäivä.....	17
4.4.1	Retkiruokapaketti syksyn luontoruokailuun .....	19
4.4.2	Retkiruokapaketti kevään luontoruokailuun.....	21
5	Pohdintaa.....	24
5.1	Yhteenveto produktin toteutuksesta .....	24
5.2	Itsearviointia.....	25
	Lähteet .....	27
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Raaka-ainehankintalista.....	30
	Liite 2. Syksy paketin reseptit ja valmistusohjeet .....	31
	Liite 3. Kevät paketin reseptit ja valmistusohjeet .....	34

# 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa tuotekehitystä eri Suomen luontoaktiiviteetteja järjestävien yritysten eväspaketteihin ja niiden elämyksellisyyteen. Tuotekehityksen tuotoksena on toteuttaa kaksi eri teemallista eväspakettia, jotka on mahdollista ruokailla luonnossa. Teemat rakentuvat pohjoismaisen kasvisruoan ja hyvinvoinnin edistämisen ympärille.

Opinnäytetyö on produktityyppinen ja tehdään toimeksiantona RUOKA&MATKAILU – hankkeelle ensimmäiseen ruokamatkailustrategiaan. Ruokamatkailustrategian kolme teemattista painopistettä ovat: Taste of place, Pure pleasure ja Cool and creative from Finland (Adamsson, Havas & Sievers 2015, 13). Näistä kolmesta olen valinnut omaan työhöni teeman Pure pleasure, jonka tehtävänä on johdatella toteutettavaa tuotekehitystä Suomen ruokamatkailulle. Produktin tarkoituksena on luoda kaksi erilaista eväspakettia edistämään Suomen hyvinvointi- ja luontomatkailua.

Luonto on Suomen merkityksellisin kohde ja kansainvälisen matkailun vetovoima, jossa voi viettää paljon aikaa eri tavoin. Tämän takia luontoruokailu on niitä hetkiä aktiviteetin ohella, jossa pääsee nauttimaan muun muassa ympäristön tarjoamista antimista ja olemaan hetken osa luontoa. Ruoka maistuu erityisen hyvältä, kun ympärillä on puhdasta ilmaa ja kauniita luonnon ääniä. Tämä saattaa johtua myös siitä, että ruokailuympäristö poikkeaa huomattavasti arkisesta ympäristöstä, joka tarjoaa samalla uusia aistinautintoja. Jokaisella ihmisellä on omat motiivit luonnon kokemiseen ja siellä ruokailuun. Mikä motivoi ihmisiä lähtemään luontoon? Mikä saa aikaan hyväolontunteen? Millaista hyvinvointia voin saada luonnosta ja Suomen metsistä?

Merkitykselliseksi aiheen tekee se, että tällä pyritään kehittämään luontoruokailua innovatiiviseen ja elämykselliseen suuntaan. Luontoaktiiviteetteja tarjoavat yrityksen tulevat siis hyötymään tuotekehityksestä ja tarjoamaan paketteja asiakkailleen. Ruokamatkailustrategia on jatkuvasti kehittyvä ja Suomen matkailua edistävä hanke, josta opinnäytetyön aihe on saanut alkunsa. Tuotekehityksessä painotetaan suomalaisiin perinteisiin ja raaka-aineisiin.

## 2 Suomen luonto matkailijoille ja retkeilijöille

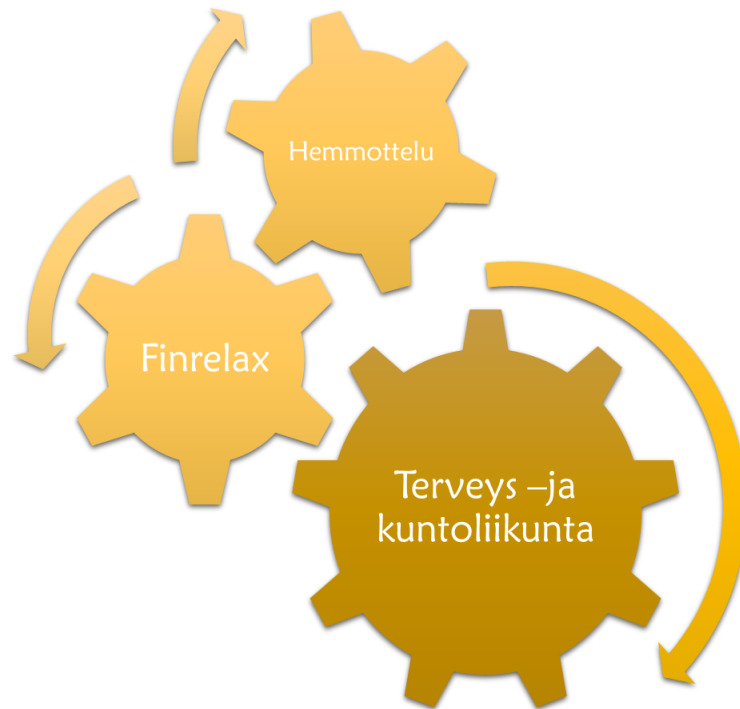
Suomen luonto tarjoaa matkailijoille ja retkeilijöille erilaista nähtävää ja koettavaa. Yksi merkittävimmistä kokemuksista on neljä vuodenaikaa, jotka tarjoavat kaikki jotakin oma-laatuista ja merkityksellistä luonnon olemassaololle. Vuodenajat vaikuttavat suuresti ruokien sesonkikohtaiseen tarjontaan, jota kannattaa hyödyntää. Suomessa on helppoa ja mutkatonta liikkua luonnossa ja hyödyntää luonnon antimia, sillä se kuuluu jokaisen oikeuksiin. (Metsähallitus 2016.)

Luonnossa on erinomaiset puitteet päästä kuntoilemaan, tutkimaan, rentoutumaan ja vaikkapa oppimaan uusia asioita. Monet haluavatkin päästä ”metsäterapiaan”, jolloin niin silmät kuin korvatkin lepäävät luonnon keskellä (Spafinder Wellness 2016). Metsäterapiassa tarkoituksena on hakea eheyttävää ja hyvän olon tunnetta. Metodilla on myös huomattavia terveysvaikutuksia kuten unen ja mielialan laatu tai lihaksiston kehittyminen (Suomen Metsäkeskus 2016). Ennen ja jälkeen suoritettavat kehon mittaukset ja yksilölliset haastattelut toimivat mittareina terapian tehokkuuteen. Tällä tavoin voidaan todeta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutteita, jotka edistävät hyvinvointia jatkossakin. (Metsäkeskus 2016.)

### 2.1 Hyvinvointimatkailu

Antiikin Kreikan filosofi Aristoteles on määrittänyt hyvinvoinnin kahteen osaan: Hedoniaan ja eudaimoniaan. Hedonia on lyhytkestoinen aistinautinto, jota on mahdollisuus saada esimerkiksi suklaasta, josta ihminen saa endorfiinisen tunteen hetkellisesti. Eudaimonia taas Aristoteleen mukaan tarkoittaa mielekästä toimintaa, jolloin ihminen tekee jotain tarkoitusperäisesti tavoitellessaan jotain merkityksellistä. (Järvilehto 2011.)

Hyvinvointimatkailija hakeekin molempia hyvinvoinnin määrittäjiä lomaltaan, jolloin on mahdollisuus kokea juuri valitsemallaan hetkellä jotain aistinautintoihin vetoavaa sekä pitkäkestoista hyväolontunnetta myös loman jälkeen. Tämänkaltaisen hyvinvointiloma on onnistunut, sillä tällöin on saanut kokea jotain elämyksellistä, rentoutua mielekkäällä tavalla sekä päästä toteuttamaan itseään erilaisten aktiviteettien yhteydessä. On kuitenkin tärkeää erottaa yksilölliset hyvinvoinnin määritelmät ihmisten omiin persoonallisuuksiin liittyen. Jotkut kokevat hyvinvoinnin hyvin aktiivisena ja energisenä, kun toiset hiljaisuutena ja rentoutumisena. (Visit Finland 2015, 4.) Tämän vuoksi Suomen hyvinvointimatkailu jaetaan kolmeen pääryhmään, joita ovat terveys- ja kuntoliikunta, hemmottelu ja Finrelaxin muu tarjonta. (Visit Finland 2015, 4). Nämä ryhmät esitellään kuviossa 1.



Kuvio 1. Hyvinvointimatkailun teemojen määrittely (Hyvinvointimatkailustrategia 2014–2018, 4.)

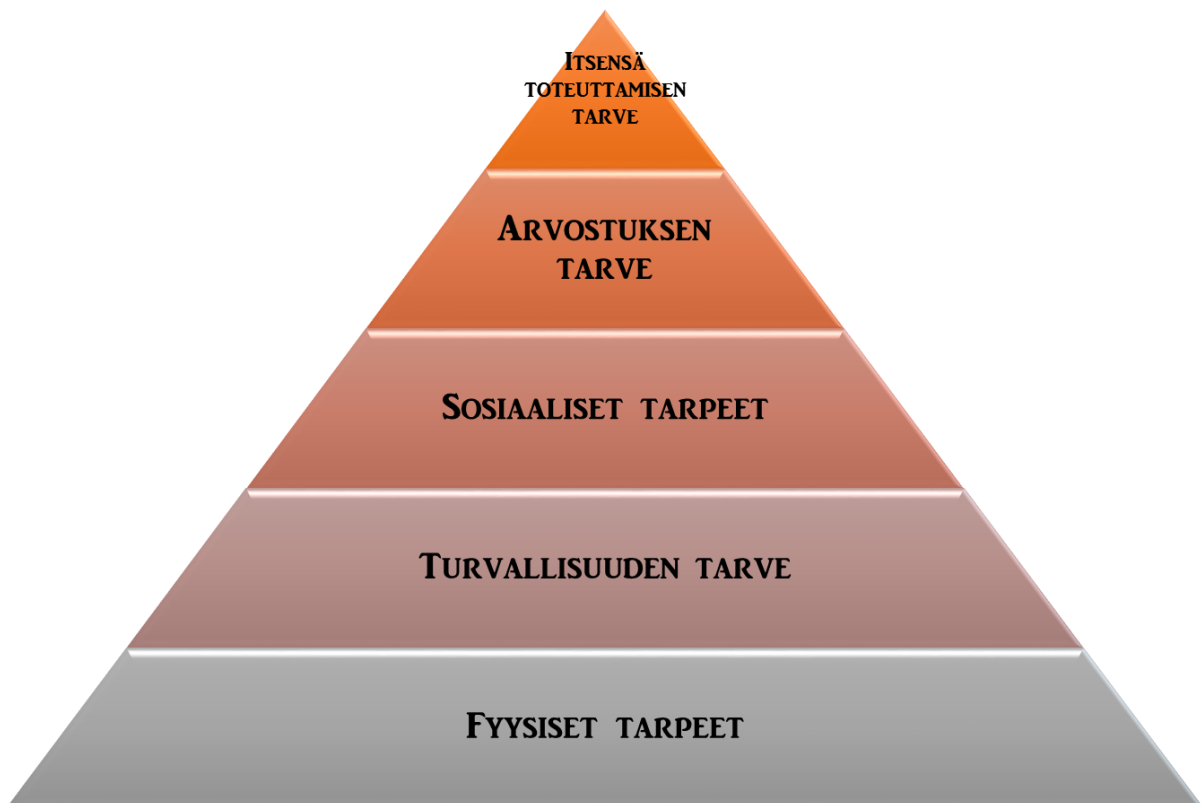
Hemmottelulomaan liittyvät erilaiset spa - hoidot ja niissä käytettävät hoitoaineet (Visit Finland, 4.) Tällä tavoin matkailijan on mahdollisuus jatkaa hemmottelun nautintoja sekä olotilaa myös loman jälkeen, sillä tunne ja tuoksut palauttavat mieleen hetkellisen hedonisen tunteen. Terveys- ja kuntoliikuntalomassa on mahdollisuus edistää elämäntapoja, terveyttä ja omaa liikunnallista kuntoa (Visit Finland, 4.) Lomatyyppi onkin tarkoitettu erityisesti aktiivisille liikkujille sekä elämäntapamuokkaajille, jotka haluavat ylläpitää omaa terveyttään ja samalla hyvinvointiaan.

Finrelax -tuoteperheen tavoitteena on edistää terveyttä sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Tähän liittyy vahvasti terveellinen ruokavalio, joka on lähellä tuotettua, luomua sekä erityisruokavalioita kunnioittavaa. (Havas ym. 2015, 9.) Näillä keinoilla hyvinvointimatkailija saa kokea laadukkaan sekä ravinteikkaan kokemuksen Suomen ruokatarjonnasta. On suotavaa ja tavoiteltavaa, että kokemukset muokkaavat matkailijan elämäntapoja positiiviseen suuntaan ja jättävät elinikäisen merkin Suomen hyvinvointia edistävästä tarjonnasta, niin miljöön, kulttuurin kuin ruoankin puitteissa.

## 2.2 Luonto motivaationa

Suomen luonto motivoi erilaisia liikkujia ja harrastajia ympäri vuoden. Etuna on se, että luonto muuttuu neljän vuoden ajan mukaan, jolloin on mahdollisuus kokea elämyksellisiä hetkiä. Motivoivina tekijöinä ovat ennen olleet ihmisten jokapäiväisiin askareisiin liittyvät toiminnot kuten metsästäminen ja kalastaminen, jotta saa syödyksi. Toimet liittyvät ihmisen perustarpeiden tyydyttämiseen.

Maslow toteutti ihmisen tarvehierarkian mallin (kuvio 2.), jossa alimpana ja tärkeimpänä esiintyvät fyysiset tarpeet. Nämä tarpeet ovat syömisen, juomisen ja unen tarve. (McLeod 2007.) Ihminen on jo aikojen alussa motivoitunut luonnosta, koska se on ollut ruon ja juoman eli täysin fyysisten tarpeiden lähde. Nykypäivänä nämä tarpeet näkyvät erilaisina arjen viihdykkeinä ja harrastuksina, joilla ihminen pyrkii edistämään omaa hyvinvointiaan. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2015, 21.)



Kuvio 2. Maslowin tarvehierarkian malli (McLeod 2007.)

Ihmisten syy lähteä luontoon ei siis ole enää pelkästään fyysisiin tarpeisiin liittyviä vaan enemmänkin muiden tarpeiden toteuttamista. Toki edelleen metsästetään ja kalastetaan ruoan ja syömisen takia, mutta siihen saattaa olla useita eri motiiveja. Syy ulkoiluun ja harrastamiseen liittyy myös elämyksellisyyteen, rentoutumiseen, liikuntaan tai sosialisoi-

tumiseen. Luonnossa ulkoilu on oiva stressin lieventäjä, jolla on suuret vaikutukset ihmisen hyvinvoinnin tasoon (Tyrväinen ym. 2015, 51).

Tietynlainen turvallisuuden tarve korostuu luontoon mentäessä, kun pääsee nauttimaan hiljaisuudesta, rauhasta ja tyyneydestä. Miellyttävän lämpötilan ja ilman raikkauden ansiosta on mahdollisuus nähdä asioita uudessa valossa (Tyrväinen ym. 2015, 51). Ulkoilu voi olla esimerkiksi rauhallista kävelyä, kalastusta, melomista, hiihtämistä tai patikointia. To-teutustapoja on yhtä paljon, kun on harrastajikin ja siksi näistä harrastuksista onkin tullut osa ihmisten vapaa-ajan viettoa ja samalla hyvinvoinnin tavoittelua.

Sosiaaliset tarpeet korostuvat yleensä harrastusten keskuudessa, kun jokin tietty laji tai harrastus kiehtoo henkilöä ja hänen ympärillään olevia. Tällä tavoin ihmiset pitävät yllä sosiaalista kommunikaatiota, joka monesti käydään erilaisten luontoaktiiviteettien ja har-rastusten yhteydessä. Nämä harrastukset valitaankin monesti iän, sukupuolen sekä elä-mäntilanteen mukaan ja yleensä samankaltaisuus johdattaa ihmisiä samankaltaisiin har-rastuksiin. (Tyrväinen ym. 2015, 27.) Tätä voidaankin kutsua yhteenkuuluvuuden tarpeen tunteeksi, joka onkin osa sosiaalista identiteettiä. Ihminen pyrkii monesti oppimaan uutta tai kehittymään taidosta ja tilanteesta riippumatta. Tällä tavalla pystytään toteuttamaan itseään ja samalla ansaitsemaan arvostusta suorituksista. Arvostamalla itseään voi myös ansaita arvostusta muilta.

Luonto tarjoaa raitista ilmaa, tilaa liikkua, harrastaa sekä mitä erilaisimpia luonnonantimia, joita voi nauttia vaikkapa keräämisen yhteydessä. Tällä tavoin voi yhdistää elämyksellisen ulkoilun ruokailuun, kun pääsee näkemään ja maistamaan mitä kaikkea luonnolla on tarjo-ta. Tähän liittyy itsensä toteuttamisen tarpeet, jolloin on mahdollisuus oppia uusia asioita mikä vahvistaa tunnesidettä luontoon ja sen tarjoamiin antimisiin.



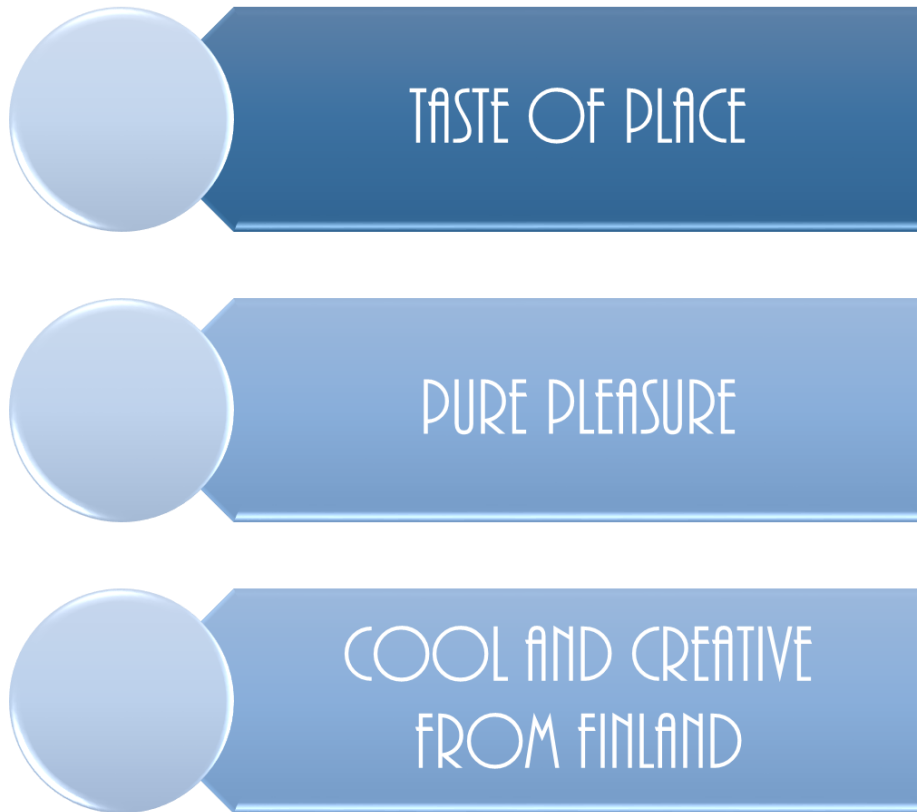
### 2.3 Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia

Luonto ja kulttuuri houkuttelevat yleensä monia matkailijoita eri mantereille ja maihin. Suomi on hyvä esimerkki hyvin eksoottisesta pohjoisesta maasta, jossa syödään oudon nimisiä ruokia, istutaan kuumassa huoneessa ja nautitaan yksityisyydestä julkisissa kulkuneuvoissa. Tämän kokeminen itsessään voi olla mielenkiintoinen matka Suomeen, mutta moni saattaa olla kiinnostunut saamaan kokonaisvaltaisen elämyksen ja ruoka onkin suuri osa jokaista matkaa. Oli se sitten ruokaa hienosta fine dining ravintolasta tai yöllisestä nakkioskista, ruoka on aina läsnä. Pelkästään ruoan perässä matkustaminen on nykypäivää, sillä ruoka saattaa olla joillekin erinomainen tapa tutustua paikalliseen kulttuuriin (Havas ym. 2015, 7). Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia on tehty tukemaan näitä ajattelijoita, jotka ovat kiinnostuneet näkemään kulttuurin, perinteet ja ihmiset ruoan kautta. Tällaisia henkilöä kutsutaan foodie:ksi.

Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia on syntynyt monen eri yhteistyökumppanin toimenpiteiden tuloksena, missä Haaga-Helia ammattikorkeakoulu on koordinoanut työtä edistään Suomen ruokamatkailua erilaisten ohjelmien ja toimintojen kautta (Havas ym. 2015, 8).

Ruokamatkailustrategia kehittää niin ulkomaisille kuin kotimaisillekin matkailijoille uusia ruokaelämyksiä sekä – kohteita, joita voidaan hyödyntää kasvavassa Suomen matkailussa. Tällä tavoin on mahdollisuus saada matkailijat tutustumaan innovatiivisiin tuotteisiin ja elämyksellisiin paikkoihin ympäri Suomea. Strategia tukee kulttuurikeskittymien ravintolailallisia kuten myös maaseudun luontoruokailua. Näillä keinoilla on mahdollisuus saada monipuolinen, eloisa sekä tarinallinen kokonaiskuva Suomen ruokamatkailutarjonnasta. (Havas ym. 2015, 4.)

Erilaisilla temaattisilla painopisteillä halutaan korostaa suomalaisen ruokamatkailun kiehtovia ja myyntiä edistäviä vahvuuksia. Nämä kolme painopistettä ovat: Taste of place, Pure pleasure ja Cool and creative from Finland. (Havas ym 2015, 13). Nämä painopisteet esitellään kuviossa 3.



Kuvio 3. Temaattiset painopisteet (Havas ym. 2015, 13).

Taste of place keskittää ajatukset kotimaiseen kulttuuriin ja sen tarjoamiin alueellisiin makuihin. Suomalainen ruokakulttuuri tarjoaa alueellisia makuja, sillä vaikuttavia tekijöitä ovat naapurivaltiot, jotka ovat vaikuttaneet syntyneisiin perinteisiin ruokiin (Ruokatieto 2016). Pure pleasure korostaa Suomen luonnosta kerättävien ja pelloilla tuotettujen puhtaiden ja korkealaatuisten raaka-aineiden toimivuutta suomalaisten ruokailutottumuksissa. Tämänkaltaiset raaka-aineet edistävät hyvinvointia niin keholle kuin mielelle. Cool and creative from Finland tuo kansainväliselle yleisölle keinoja löytää uusia kokemuksia ja elämyksiä ruokailun ohessa. Elämyksellisyys ruokailun seurana on mielenkiintoinen tapa löytää jotain uutta ja trendikästä tämän hetken ruokamaailmassa.

Suomen ruokamatkailun yhtenä tärkeimmistä vahvuuksista on luontomatkailu, jossa yhdistäviä teemoja ovat hyvinvointi ja ruoka. Temaattiset painopisteet tuetaan Suomen metsien hyvinvointivaikutuksiin, suomalaisten kulttuuriperintöön sekä luontosuhteeseen. (Havas ym. 2015, 9.) Luontomatkailua tulee vaalia ja edistää erilaisin tuotekehityksin, jotta kaunis luonto ja sen mystisyys houkuttelevat matkailijoita ympäri maailmaa yhä edelleen.

### **3 Ruokailu Suomen luonnossa**

Moni on varmasti kuullut lauseen ”ruoka maistuu paremmalta ulkona syödessä”. Siihen on monia eri syitä miksi tämä on totta. Ruokaileminen Suomen luonnossa on mitä elämyksellisistä ja aisteja herättelevin tapa kokea ruokaelämys täysin eri tavalla kuin esimerkiksi hämärässä ravintolassa istuen. Ulkona syödessä ihminen näkee, kuulee ja tuntee täysin eri tavoin kuin sisäilmassa ja tämän takia myös makuaistit kokevat erilaisen kokemuksen. Yritysten valttina on hyödyntää monelle ennennäkemätöntä ympäristöä, jossa aktiviteettien ja muun toiminnan järjestäminen on ainoastaan mielikuvituksesta kiinni.

#### **3.1 Varustautuminen luonto- ja eräruokailuun**

Luonnossa ruokailuun tulee varustautua eri tavoin. Nämä toiminnot liittyvät niin lakeihin, viranomaistoimintaan kuin luonto- ja eräruokailun varustukseen. Näillä esivalmisteluilla mahdollistetaan onnistunut ja riskitön liiketoiminta ohjelmalvelua tarjoaville yrityksille ohjattuun metsäretkeen.

Luontoon mentäessä ja siellä ruokaillessa, tulee olla tehtynä omavalvontasuunnitelma, jotta elintarvikkeiden turvallisuus on taattua. Omavalvontasuunnitelmasta tulee ilmetä kaikki ruokatuotteisiin liittyvät prosessit, säilytykseen, kuljetukseen ja käsittelyyn liittyvät asiat sekä kriittisten pisteiden huomiointi ja niiden ennaltaehkäisy-suunnitelma. Omavalvontasuunnitelman avulla voidaan myös seurata ruokailun toimintasuunnitelmaa, joka tulee tehdä ennen luonto- tai eräruokailun toteuttamista. Toimintasuunnitelman tulee sisältää kaikki suunnitelmat toiminnasta, tarvittavista luvista sekä ilmoituksista. (H. Oksanen 2005, 8.) Yritys, joka on varustautunut hyvin, on ottanut huomioon kaikki riskitekijät ja suunnitelmat eri tilanteiden varalle.

Toiminta ja muu aktiviteetti tulee suunnitella niin, että myös yllättävät tilanteet luonnossa ruokaillessa on otettu huomioon. Yksi yllättävistä tilanteista, johon ei voi vaikuttaa, on sää. Erilaiset säämuutokset saattavat vaikeuttaa toimintaa tai pahimmassa tilanteessa estää sen (Rantala 2011, 82.) Erilaisten yllättävien tilanteiden varalta tulee siis suunnitella toiminta niin, että vaikka alkaisi sataa on ruokailu mahdollisuus silti toteuttaa ulkona, mutta jossain suojaisassa paikassa. Ruokailu sateessa ja tuulessa voi olla yhtä mielekäästä ja elämyksellistä kunhan vaatteet pysyvät kuivina ja ruoka oikean lämpöisenä.

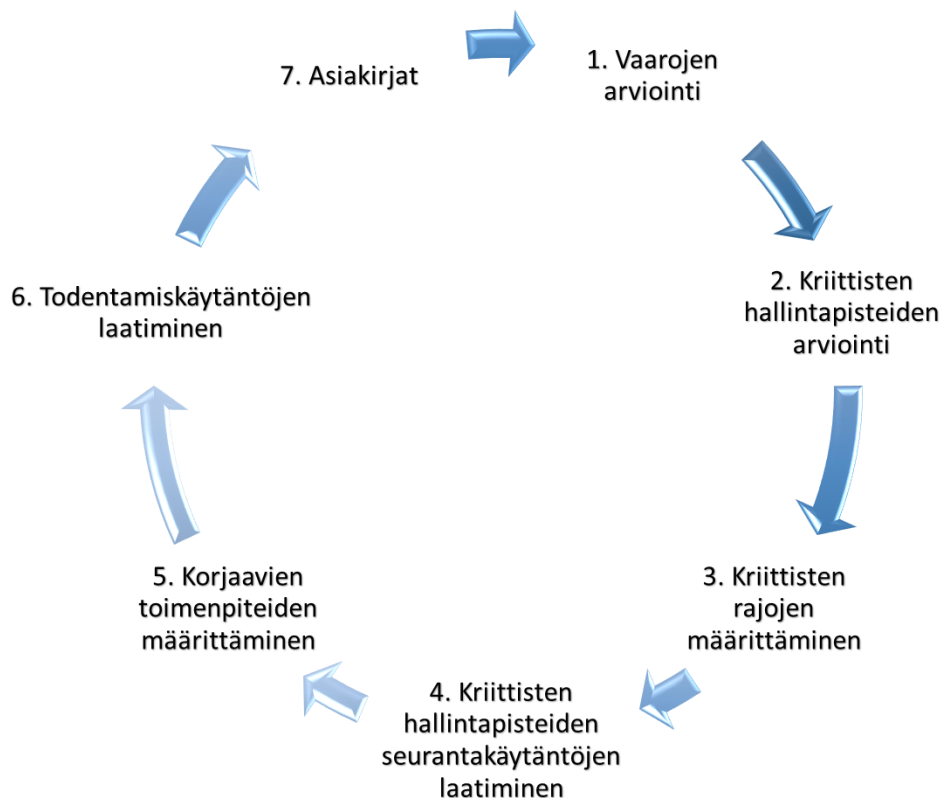
Oksasen (2005, 34-35) mukaan luonnossa ruokailuun tulee varautua etukäteen päätetyn ruokailutapaan soveltuvilla välineillä, jotta ruokailu mahdollisesti haastavissakin olosuhteissa olisi mutkatonta välineiden puolesta. Välineet tulee miettiä etukäteen siten, että

tiedetään miten ja mitä ollaan syömässä. Tällä tarkoitetaan sitä, että ruokailuvälineiden tulee olla kestäviä sekä helposti puhdistettavia ja käytössä olevien lämpötilojen suosimia (Oksanen 2005, 34-35). Tällaiseksi mieluisaksi ulkonäkönsä ja toimivuutensa puolesta luonto- ja eräruokailuun soveltuvat luonnonkuitukomposiitista valmistettuja Kuplika astioita. Astiat ovat niin toimivia lämmönsietokykynsä, puhdistettavuutensa kuin ympäristöystävällisyytensä puolesta erittäin toimiva astiasto erilaisten ruoka-annosten syömiseen. (Kuplika.)

### 3.1.1 Elintarvikehygieniä

Luonto- ja eräruokailussa tulee huomioida kaikki osa-alueet ruokailun turvalliselle toteutumiselle. Riskit ja huomioitavat kohdat löytyvät raaka-aineissa, elintarvikkeiden varastoinnissa, käsittelyssä, välineissä tai eri valmistus- tai käsittelypaikoissa (Oksanen 2005, 21). Näiden huomioitavien kohtien vuoksi tulee tehdä omavalvontasuunnitelma, josta kerrotaan luvussa 3.1.

Omavalvontasuunnitelma tehdään HACCP-järjestelmän pohjalle, joka takaa riskien tunnistamisen ja niiden ennaltaehkäisyn luonto- ja eräruokailussa. Tällä tavoin voidaan pitää yllä tuotteiden laatua ja hygieniaa. (Oksanen 2005, 17-20.) HACCP-järjestelmä toimii riskien hallinnan seuraamisen työkaluna. Järjestelmä esitellään kuviossa 4.



Kuvio 4. HACCP -järjestelmä (Evira 2016.)

Esivalmistelu tulee toteuttaa elintarvikehuoneistoksi hyväksytyssä keittiössä, jossa tulee noudattaa elintarvikelain mukaista toimintaa (Oksanen 2005, 34-35). Elintarvikehuoneistossa tulee olla tila suunniteltu niin, että jokaiselle toiminnalle, raaka-aineille sekä välineille on omat tilansa ja paikkansa (Ruokatieto 2016).

### **3.1.2 Jokamiehen oikeudet**

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan oikeutta luonnosta keräämiseen ja sieltä hyödyntämiseen sallituissa rajoissa alueesta tai maan omistajasta riippuen. Oikeus on ilmaista ja siihen ei tarvita erillistä lupaa, kunhan sen hyödyntäminen ei aiheuta minkäänlaisia haittoja tai kustannuksia maan omistajille. (Metsähallitus 2006).

Metsähallituksen sivujen (2006) mukaan luonnosta saa kerätä marjoja, sieniä ja kasveja, jotka eivät ole rauhoitettuja lajeja. Luonnossa voi myös liikkua vapaasti ja yöpyä, mutta kalastukseen ja metsästykseseen tulee hankkia lupa.

Jokamiehen oikeutta voi hyödyntää erilaisten aktiviteettien osana. Tämä kuitenkin edellyttää palveluntarjoajan perehtymistä alueella suotaviin mahdollisuuksiin, jotta aktiviteetti on hyödyllinen ja asiakkaille antoisa kokemus. Metsähallituksen sivuilla (2006) kerrotaan, että polttopuiden kerääminen sekä avotulenteko ovat kiellettyjä toimia ilman maanomistajan lupaa tai merkittyä tulentekopaikkaa. Tällöin tulee käyttää retkikeitintä, jota ei luokitella avotulen teoksi.

## **3.2 Trendinä pohjoinen ruokavalio**

Suomen luonto on täynnä kerättävää ja poimittavaa ja tämän takia on rikkaus saada nauttia luonnon runsaista antimista erilaisissa ruokatuotteissa. Tämä tarjoaa luontoon menijöille hyvin maanläheisiä kokemuksia luonnossa ruokaillessa. Kuviossa 5. esitellään suomalainen ravitsemussuosituskolmio, jossa alimmaisena mainitaan poimittavat marjat, jotka ovat suosituksissa suuressa merkityksessä.

Tämän hetken suomalaiset ravitsemussuositukset korostuvat esiin puhtaana, terveellisenä ja vitamiinipitoisena. Hyviä rasvoja saadaan runsaista järvien ja merien kaloista sekä peltojemme rypsiöljystä. Kuitua saadaan täysjyvä- ja ruisleivästä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Havas, Adamsson & Sievers 2016, 3.)



Kuvio 5. Suomalaiset ravitsemussuositukset (Suomen ruokamatkailun tuotesuositukset 2016).

Tämän hetken yhtenä kansainvälisenä suosikkidieettinä pidetään Pohjoista ruokavaliota niin kutsuttua Viikinkien ruokavaliota, jolla on mahdollisuus pudottaa painoa sekä vähentää verenpainetta. Tähän ruokavaliioon on korostettu seitsemän tärkeintä elementtiä, joita tulisi noudattaa viikon aikana: Kolme liha-annosta, kaksi kala-annosta, kaksi kasvisruoka-annosta, juureksia, lehtivihreitä, pähkinöitä ja marjoja sekä hedelmiä ja hernekasveja. Tämän tyyppisellä ruokavaliolla on tarkoitus saada aikaan elämänmuutoksia ruokailutottumuksiin. (N. Hinde, The Huffington Post UK, 2015).

Ympäristöystävällisiä valintoja voi edistää syömällä sesonkikohtaisesti, sekä hakeutua lähi- ja luomutuotantoa tarjoavien elintarvikekauppojen luokse ja valmistaa itse alusta pitäen kestävästä kehitystä tukevia ruoka-annoksia (Hahnemann 2010, 10). Tällä tavalla on mahdollisuus kehittyä ruoanlaittajana ja oppia paljon uusia menetelmiä, kun seuraa sesonkikohtaisia raaka-aine vaihtoehtoja vuoden ympäri ja kokeilee uusia reseptejä. Sesonkikohtaisuus näkyy varsinkin kasvisten kohdalla, jolloin vaihtoehtojen määrä on hyvin kattava.

### 3.3 Kasvisruoka hyvinvoinnin edistäjänä

Kasvisruokavalio voi olla monella tapaa haastava valmistaa, mutta siihen tulee hieman nähdä vaivaa, jotta siitä saa kaikki ravinteiden hyödyt irti sekä pidettyä hyödynnettyjen kasvien ylijäämä kurissa. Kasvisruokavaliossa on mahdollisuus saada eniten C- ja E-vitamiineja, kaliumia sekä magnesiumia. Myös kuidun saanti on runsaampaa kuin lihan-syöjillä. Vähäiselle saannille kuitenkin jäävät kolesteroli ja tyydyttyneet rasvat. (EUFIC 2016.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä vähintään puoli kiloa päivässä ja lisäksi rasvatomia maitotuotteita sekä täysjyväviljavalmisteita. Monipuolinen ja värikäs ruoka edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.) Kotimaisista hyötykasveista kannattaa ottaa kaikki ilo irti, sillä niitä löytyy runsaasti ja niitä on mahdollisuus kerätä metsästä jokamiehen oikeuden turvin. Nalbantoglu (2016) kertoo Helsingin Sanomien artikkelissa, että suomalaisten hedelmien ja vihannesten osto on noussut yli kaksi kiloa yhtä suomalaista kohden vuodessa. Tämä kertoo siitä, että kiinnostus kehon ja ympäristön hyvinvointiin on kasvanut, mutta samalla halu kasvattaa ruokavalion monipuolisuutta.

Metsän maukkaita marjoja, sieniä ja villiyrttejä löytyy vain rajoitetuin ajoin, mutta säilöminen, kuivattaminen ja pakastaminen tekevät niille kunniaa myös pitkän talven aikana. Luonnonmarjat antavat annokseen väriä sekä makua. Nämä raikkaat metsän antimet ovat terveysvaikutuksiltaan todella hyödyllisiä. Marjat sisältävät muun muassa sinkkiä, magnesiumia ja kaliumia. Antioksidantteja sisältävät marjat vähentävät bakteerien ja virusten voimistumista sekä tulehduksia erilaisten fenolisten yhdisteiden kuten C- ja E-vitamiinien ansiosta. (K. Nappa ym. 2005 13-14.) Superruoaksi kutsutut marjat kuten esimerkiksi mustikat ovat metsiemme omia sairauksia ehkäiseviä aarteita, joka johtuu ainoastaan niiden antioksidanttipitoisuudesta. Varsinkin mustikoiden sanotaan ehkäisevän sairauksia sisäisesti ja ulkoisesti. (Suomen luonto 2013.)

Luonnosta kerättävät yrtit ovat loistava väri ja maun lähde ruoka-annokseen. Näistä raikkaista luonnonyrteistä on mahdollisuus saada terveyteen vaikuttavia eteerisiä öljyjä sekä antioksidantteja, jotka edistävät muun muassa ruoansulatusta. (Nappa ym. 2005 96.) Luonnonyrttien paras maku ja ravintosisältö on parhaimmillaan alkukesästä, jolloin ne ovat vasta nuoria (Metsähallitus 2016).

## 4 Luontoruokailu elämykselliseksi tuotteeksi

Lähtökohtana tämän tuotteen syntymiselle oli ajatus ravinteikkaasta, perinteisestä sekä ennen kaikkea maistuvasta ruoasta, joka ravitsee hetkenä, jolloin on mahdollisuus pysähtyä ja tarkastella ympärillä olevaa luontoa. Tuotteelle oli siis asetettava rajat, jotka tukevat tämän hetken ruokatrendejä sekä ajatusmaailmaa pohjoisesta luonnosta. Tällä tavoin onkin hyvä lähteä pohtimaan, mikä maistuu parhaalta, kun ruokaillaan keskellä luontoa, mahdollisesti jonkin fyysisen aktiviteetin jälkeen, jolloin maistuvan ja täyttävän ruoan tarve on suurimmillaan.

Ideointi on tuettu Suomen ensimmäisen ruokamatkailustrategian laatimaan adjektiivikuvi-oon, joilla halutaan viestiä suomalaisesta ruokamatkailusta ympäri maailmaa. Adjektiivit esitetään alla olevassa kuviossa 6. Kuvaavien sanojen tarkoitus on mieltää ruoka pohjoismaiseen kulttuuriin, yksinkertaisuuteen sekä kiinnostavaan luontoon.



Kuvio 6. Adjektiivit suomalaisesta ruokamatkailusta (Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia, 22.)



## 4.1 Suunnittelu ja ideointi

Eväspakettien tuotekehitykseen lähdin liikkeelle mielikuvaharjoituksesta, jossa kuvittelin itseni täydelliseen luontomiljööseen. Mielikuvassa ilma oli raikas, ympärilläni näkyi vihreitä puita ja ylläni sininen taivas. Edessäni roihusi lämmin nuotio ja sylissäni pitelin kuumaa juomaa. Tämän kuvan johdattamana lähdin miettimään, mikä siinä hetkessä minulle olisi maistunut.

Tuotteita tulisi olla tarjolla ainakin kahta erilaista, jotta yritysten on helpompi valita ja muokata tuotevaihtoehtoja. Päätin, että teen kaksi erilaista eväspakettia, jotka eroavat toisistaan niin, että toisessa ruokapaketissa osallistetaan asiakasta ruoan keräämiseen, valmistukseen ja kokoamiseen liittyen. Toisessa paketissa taas asiakas pääsee ainoastaan nauttimaan maukkaasta ruoasta ja ihastelemaan annosten ulkonäköä. Eväspakettien erilaisuuksien johdattamana tuli miettiä toimivuutta, jotta ne ovat kenen tahansa toteutettavissa.

Yksi tärkeimmistä rajauksista kuitenkin tapahtui toteutettavuus ja trendikkyys edellä. Tämä ajatus mielessäni lähdin suunnittelemaan tuotetta, joka on mahdollisuus syödä käsin ja muokata asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Jättämällä ruokatuotteista pois liha- ja kala-tuotteet mahdollistetaan sama ruokakokonaisuus erilaisille ruokavalioidille. Näiden ajatusten johdattamana lähdin toteuttamaan kasvisruokatuotetta, joka onkin yksi tämän hetken suosituista ruokatreendeistä.

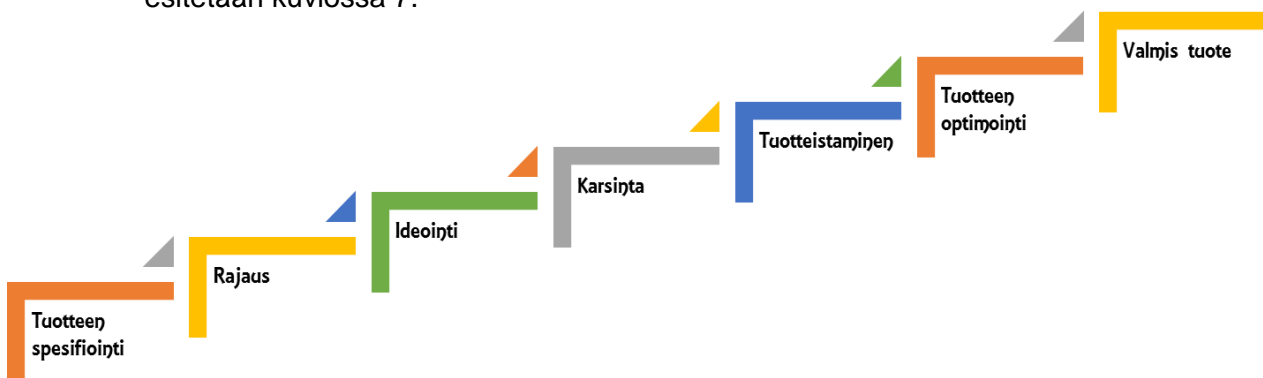
Tuotteistaminen rakentuu kahden eri toteuttamistavan ympärille, jotka ovat retki- ja luontoruokailu. Nämä kaksi tapaa eroavat toisistaan siten, että retkiruokailussa käytettävät raaka-aineet kerätään luonnosta ja valmistetaan itse. Tämä on erinomainen tapa osallistaa asiakasta sekä jakaa samalla tuotetietoutta luonnon syötäväksi kelpaavista raaka-aineista. Raaka-aineiden poimiminen ja niihin tutustuminen on erinomainen tapa toteuttaa aktiivista toimintaa retkiruokaan käytettäväksi. Toki tämän aktiviteetin toteuttamiseksi tulee asettaa takeet sille, että kyseisen aktiviteetin aikana varmasti löytyy hyödynnettäviä raaka-aineita ja siksi poiminta-alueet tulee ottaa selvälle ja tarkistaa etukäteen ennen varsinaista toteutusta. Luontoruokailun toteutus taas on hieman riskittömämpää, sillä kyseisen tavan tarkoituksena on valmiiden ruokien syömistä sellaisenaan tai lämmitettynä. Nämä ruokatuotteet on esivalmisteltu ammattikeittiössä, josta ne kuljetetaan sovittuun paikkaan ja aikaan. Tällä tavoin asiakkaan on mahdollisuus keskittyä miljööseen sekä tarjoiltavaan ruokaelämykseen. (Havas K. & Jaakonaho. K. 2013, 46).

## 4.2 Tuotekehityksen eteneminen

Ruokatuotekehityksellä tarkoitetaan täysin uuden tuotteen luomista tai jo olemassa olevien reseptien päivytystä. Kehitys lähtee muutoksen tarpeesta, joka liittyy ruokatuotteiden kiinnostavuuteen ja trendikyytteen. Tämä muutostarve lähtee yleensä asiakkaiden toiveista ja palautteista, sillä kohderyhmän miellyttäminen on aina ensisijainen päämäärä tuotekehitykseen ryhtymiseen. (Taskinen 2007, 33-34).

Tuotekehitysstrategia toteutetaan neljässä osassa: 1. Strategian luominen ja tuotteen kehitys 2. Prosessikulun määrittäminen 3. Tuotteen jakelu ja markkinointi 4. Kustannusten ja tuleman ennustaminen. Edellä mainittujen tuotekehitysstrategian osien kautta saadaan tuotekehityksestä järjestelmällinen ja kannattava, jolloin on mahdollisuus synnyttää innovatiivisia tuotteita (Earle ym. 2001, 95-97). Tuotekehitysstrategian tulee kuitenkin sisällyttää ideoinnin synnyttävää luovuutta ja niillä leikkimistä, sillä muuten kaikki uudet tuotteen muistuttavat toisiaan, jos ei anna luovuudelle tarpeeksi tilaa.

Taskisen (2007, 33-34) mukaan tuotekehitykseen sisältyy myös vahvasti kannattavuus, jossa tulee huomioida kehitettävien tuotteiden hinnoittelu ja kustannukset. Tuotekehitys tulee siis pysyä tietyn budjetin sisällä, jotta muutos on positiivisesti kannattavaa. Kannattavuuden seuranta on osana kehitystä, joka on jatkuva prosessi, missä tarkastellaan erilaisten tuotetestausten, kustannusten ja palautteiden kautta toteutettavan tuotteen tai päivitettävän reseptin toimivuutta. Tuotekehitysprosessiin tulee siis määrittää tietyt rajat, jotka antavat joustovaraa luoda ja innovoida, mutta tehokkuuden ja kannattavuuden nimissä. Earle ym. (2001, 113) esittää kirjassaan tuotekehitysprosessin kuvion avulla, josta voidaan määrittää tärkeimmät kohdat ruokatuotteen syntymiselle. Muokattu prosessikuvio esitetään kuviossa 7.



Kuvio 7. Tuotekehitysprosessi (Earle ym. 2001, 113.)

Tuotekehitysprosessi (kuvio 7.) on toiminut yhtenä oman tuotekehityksen työkaluna, jossa olen pyrkinyt etenemään rajojen asettamassa järjestyksessä. Tuotekehitys alkoi tuotteen spesifioinnilla, jonka sain Ruoka&matkailu – hankkeelta. Suomen ruokamatkailu kehittää jatkuvasti tarjottavia tuotteita, ja tämä on yksi kehitys hankkeen edistämistä varten.

Päätin rajata toteutettavan tuotteen suomalaiseen kasvisruokaan, johon hyödynnän jo olemassa olevia tuotteita sekä kehitän uutta. Tällä tavoin saan rakennettua tämän hetken trendien ympärille jotain innovatiivista ja juuri tähän produktuun sopivaa. Ideat tuotteeseen ovat löytyneet erilaisista ruokalehdistä, kokkiohjelmista, sosiaalisesta mediasta ja työpäikaltani. Ideointi on tapahtunut ajatuskarttoja piirtämällä ja erilaisia raaka-aineita maistelemalla. Tuotteiden karsinta tapahtui aluksi vähentämällä yhden paketin kokonaan pois ja tekemällä ainoastaan kaksi erilaista pakettia. Teemoiksi paketeilla muodostuivat syksy ja kevät. Tällä tavoin saan keskittyä kahteen erilliseen pakettiin, jotka ovat helposti sovellettavissa eri vuodenaajoille ja toimintaympäristöille. Tuotteistaminen alkoi testauksilla, jonka aikana sovelsin ulkonäköä ja makua hiomalla reseptiä, lisäämällä tai poistamalla komponentteja.

### **4.3 Elämys- ja asiakaskokemus**

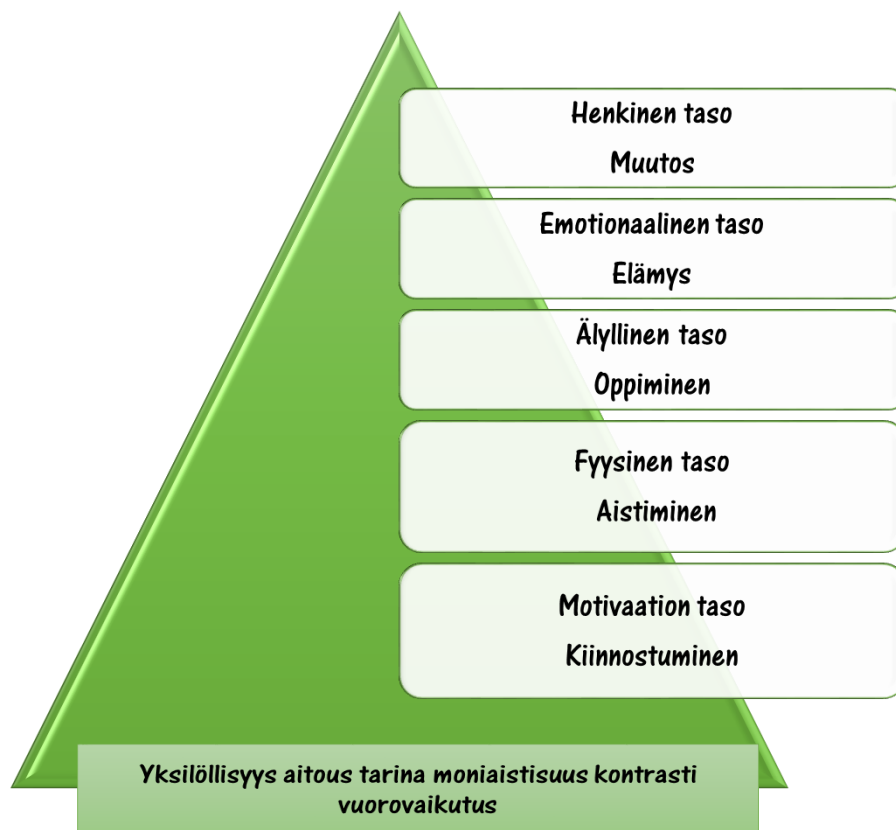
Elämyksen luomiseksi tulee palveluntarjoajan olla hyvin valmistautunut asiakkaiden fyysisesti käytettäviin tarvikkeisiin, mutta oikeanlaisen tunnelman luomiseksi tulee palveluntarjoajan kyetä spontaneihin sekä luoviin toimintoihin. Tämän kaltaista vaikutusten hallintaa kutsutaan affektiivisuudeksi, jolloin palveluntarjoaja kykenee muokkaantumaan asiakkaiden tunteiden sekä ryhmän ilmapiirin mukaan. (Rantala 2011, 90).

Palveluntarjoajan tulisi etukäteen kiinnittää asiakkaiden huomio Suomen luonnon tärkeisiin elementteihin kuten ilman puhtauteen, värikkääseen sekä äänirikkaaseen miljööseen ja miellyttäviin tuoksuihin. Asiakkaille tulee lisäksi kertoa ainutlaatuisesta jokamiehenoikeudesta, jota suomalaisilla on mahdollisuus ja kunnia hyödyntää. Jokamiehenoikeudesta kerrotaan luvussa 3.1.2. Kertomalla erilaisista poimittavista villimarjoista, -sienistä sekä -yrteistä, on asiakkaalla mahdollisuus saada näkemys Suomen luonnon rikkauksista, hyödyistä, jotka on tarkoitettu kaikkien iloksi.

Elämyskokemus voi näkyä palvelussa aktiivisena kuin passiivisena. Aktiivisena asiakkaan kokemus rakentuu konkreettisen tekemisen ja oppimisen kautta, jota kutsutaan koulutukselliseksi elämykseksi. Koulutuksellinen elämys opastaa asiakasta uuden asian kohtaamiseen ja siitä hyötymiseen ruokailun muodossa. Passiivisena osallistujana asiakas keskit-

tyy enemmänkin nauttimaan ja seuraamaan toimintaa sivusta, jolloin kokemus on esteettilinen. (Tarssanen 2007,6-7.) Näillä keinoilla mahdollistetaan asiakkaalle omien mieltymysten mukainen kokemus ruokatuotteen nauttimiseen.

Tarssasen (2007, 7.) mukaan asiakas määrittää oman kokemuksensa laadun, mutta palveluntarjoaja antaa erilaisia keinoja ja virikkeitä kokemuksen toteuttamiseen. Rantalan (2011, 84-85) kirjassa mainitaan, että asiakkaiden sosio-kulttuurinen tausta määrittää sen, mitä metsästä ja luonnosta havaitaan ja koetaan. Tämän takia palveluntarjoajan tehtävänä on opastaa ja johdattaa asiakasta tietyn elämyksen saavuttamiseen. Asiakkaalle siis tarjotaan potentiaalisia mahdollisuuksia miljöön havainnointiin, jonka asiakas ottaa vastaan ja toteuttaa omien assosiaatioidensa perusteella. Tarssanen (2007, 8.) mukaan elämyksellisyyttä voidaan tarkastella elämyskolmio mallin kautta, jolla pyritään saavuttamaan tietyn elämyksellisyyden kriteerit asiakaskokemuksen kautta. Malli esitetään kuviossa 8.



Kuvio 8. Elämyskolmio (Tarssanen 2007, 8.)

#### 4.4 Ruokatuotteiden toteutuspäivä

Aloitin toteutuspäivän suunnittelun varaamalla Haaga-Helian Nuijamies keittiön perjantaille 18.11.2016. Olin varannut keittiön kahdeksaksi tunniksi, sillä olin arvioinut toteutuksen kestävän yhdeltä henkilöltä tämän ajan verran. Tätä päivää ennen tuli tehdä lista ostetta-

vista raaka-aineista, tarkastaa koululta jo valmiiksi löytyvät raaka-aineet sekä hankkia rekvisiittaa ruokatuotteista otettavia valokuvia varten. Tein etukäteen hankintoja Stockmannin Herkusta sillä tiesin, että joitain hyödyntämiäni raaka-aineita myydään varmasti siellä. Raaka-ainehankintalista esitellään liitteessä 1. Listauksen ja Nuijamiehen varaston tarkistuksen jälkeen suunnittelin toteutuspäivän aikataulun ja tuotteiden toteutusjärjestyksen. Toteutusjärjestys esitellään kuviossa 8.



Kuvio 8. Ruokatuotteiden toteutusjärjestys.

Toteutuspäivän aloitin klo 10.00 keräämällä edellisenä päivänä varatut sekä valmiiksi itse ostetut raaka-aineet keittiöön ja avaamalla reseptiikan sekä toteutussuunnitelman esiin tietokoneeltani. Tarkistin raaka-aineiden puutokset ja tämän jälkeen laadin vielä uuden kauppalistan. Kaupassa käynti hoitui ripeästi, sillä ostettavia tuotteita ei ollut montaa. Myös kauppa oli kävelymatkan päässä, joten pystyin keräämään samalla erilaisia luonnontuotteita matkan varrelta kuvausta varten.

Toteutuksen suunnittelin niin, että aloitin niistä tuotteista mitkä ovat pitkäkestoisimpia tuotteita, tämän jälkeen pystyin keskittymään tuotteisiin, jotka vaativat eniten tarkkailua, mutta olivat nopeasti toteutettavissa. Tarkkailua vaativat tuotteet ovat uunissa paahdettavia tai hellalla kypsennettäviä. Viimeiseksi keskityin loppuhiontaan, jossa keskitytään tuotteiden viimeisten raaka-aineiden viimeistelyyn. Tarkistin vielä toteutusten maun ja tarkistin reseptiikan kaikista tuotteista.

Lopuksi nostin esiin rekvisiitan ja siistin valokuvauspöydän. Kuvissa olen korostanut pakkettien teemaa hankkimalla rekvisiitaksi luonnosta löydettyjä oksia, lehtiä ja käpyjä. Näillä rekvisiitoilla sain korostettua pakkettien luonnetta erilaisilla väreillä ja muodoilla. Rekvisiitan avulla ruokakuvaan saadaan eloisa ja raikas luontoelementti, joka mieltää pakkettien käytömerkityksen.

#### 4.4.1 Retkiruokapaketti syksyn luontoruokailuun

Tässä paketissa keskitetään teema syksyn ajankodalle. Paketin tarkoituksena on osallistaa asiakasta tuotteiden itse valmistamiseen ja kokoamiseen. Tällä tavalla mahdollistetaan luontokokemuksen korostaminen itse löytämällä ja oppimalla. Asiakas itse kantaa luontoon omat varusteet, joita tarvitaan ruoan valmistamisessa. Varusteisiin kuuluvat reppu, jossa retkikeitin, kulho, aterimet sekä kuksa.

Asiakkaat poimivat osan komponenteista omiin annoksiinsa, jotta on mahdollista nähdä miltä ne näyttävät luonnossa ja mistä kyseisiä raaka-aineita on mahdollista löytää. Raaka-aineita kuitenkin varataan etukäteen valmiiksi hankittuna, jolloin varmistetaan kaikille saman tuotteen saatavuus. Suurin osa tuotteista on esivalmisteltu lämmitystä ja kokoamista varten ryhmän koon huomioon ottaen. Esivalmistelu tapahtuu ammattikeittiössä.

Paketti on suunniteltu puhtaita ja maukkaita suomalaisia sesongin raaka-aineita hyödyntäen. Kasvisruokavaliopainotteinen ruoka on helppo ja ajankohtainen tapa kuljettaa eväitä luontoon vaivattomasti. Myös tämä paketti soveltuu monelle eri ruokavalioliselle asiakkaalle, jolloin ruokakokonaisuus on jokaisella luontoruokailuun osallistuvalla sama. Paketti esitetään kuvassa 1.



Kuva 1. Retkiruokapaketti syksyn luontoruokailuun

Kuva: Sanna Sinkkonen.

Syksy paketissa tarjoillaan täytettyjä räiskäleitä, joissa täytteenä on marinoitu kaalisalaattia ja paistettua nyhtökauraa sekä tillijogurttia. Räiskäleissä on käytetty osittain ruisjauhoja tuomaan hieman tummempaa rukiin makua taikinaan. Kaalisalaatiin raikkauden antaa omenamehu ja etikkainen vivahde. Makeutta salaattiin tuo hunaja, joka tasapainottaa etikkaisuutta. Paahteisuutta ja rapeutta tuotteeseen saadaan paahdetuista kurpitsansiemenistä sekä paistetusta nyhtökaurasta. Tillijogurtti yhdistää osat yhdeksi pehmeäksi ja raikkaaksi kokonaisuudeksi.

Nyhtökaura on kotimaisen Gold&Green Foods:n kehittämä kaurasta ja palkokasveista valmistettu runsasproteiinipitoinen herkku, (Gold&Green Foods, 2016) joka on valloittanut suomalaisen kasvisruokateollisuuden. Nyhtökaura on valittu kehitettyyn ruokatuotteeseen sen erinomaisten terveystuosten ja proteiinipitoisuuden takia. Luontoruokailun eväät tulee olla täyttävää ja samalla ravitsevaa, jolloin nyhtökaura soveltuu erinomaisesti proteiiniksi kasvisruokapainotteiseen ruokaan. Maustamaton nyhtökaura esitetään kuvassa 2.

Räiskäleiden kokoamisen tarkoituksen on osallistaa asiakasta annoksen kokoamisessa. Tällöin jokainen asiakas voi koota mieluisan annoksen etukäteen määritetyistä komponenteista. Nyhtökauraa paistetaan pannulla voissa juuri sen verran, kun asiakas itse haluaa.



Kuva 2. Nyhtökaura

Kuva: Sanna Sinkkonen

Jälkiruoaksi paketissa tarjoillaan erilaisia metsän marjoja, marenkinappeja ja suklaakastiketta. Marjat voidaan kerätä aktiveettiluontoisesti luonnosta tai hankkia etukäteen ne asiakkaille syötäväksi. Marjat maistuvat erityisen hyviltä juuri sellaisenaan, mutta makeutta on mahdollisuus lisätä suklaalla ja marenkinapeilla. Jälkiruoan tarkoituksena on herät-



tää asiakkaiden kiinnostus Suomen luonnosta kerättäviin marjoihin, jotka maistuvat hyvälle vastapöimittuina tai muiden raaka-aineiden kanssa yhdistettynä. Tässä kohtaa asiakas voi syödä itse kerättyjä tai palveluntarjoajan tarjoamia marjoja suklaan ja marengin kanssa tai ilman.

Kuuma juoma hieman viileässä syksyisessä ilmassa kruunaa luontoelämyksen. Mausteinen ja raikas glögi jättää jälkensä tuoksunsa ja aromiensa ansiosta. Glögi tunnetaan parhaiten joulujuomana, mutta se toimii erittäin hyvin myös lämmittävänä ja maukkaana kahvin korvikkeena. Glögin mausteiden alkuperäinen tarkoitus oli parantaa halvan ja vähemmän herkullisen viinin makua, mutta nykyään sitä nautitaan juhlujuomana (Ruokatietoyhdistys ry). Ruoka-annokset esitetään kuvassa 3.



Kuva 3. Retkiruokapaketti syksyn luontoruokailuun

Kuva: Sanna Sinkkonen

#### 4.4.2 Retkiruokapaketti kevään luontoruokailuun

Tässä paketissa korostetaan Suomen perinteitä ja estetiikkaa. Ruokailun aikana halutaan tarjota asiakkaalle rentouttava ja aisteja herättelevä ruokailuhetki luonnon helmassa. Paketti on suunniteltu perinteisiä kotiruokia kunnioittamalla ja niiden terveellisyyteen painottamalla. Asiakkaalle tarjotaan valmiit annokset, joita on mahdollisuus nauttia perehtymällä samalla suomalaiseseen arkeen ruoan parissa.



Paketti soveltuu monelle erilaiselle asiakkaalle ja antaa näkemyksen Suomen kasvisruokatarjonnasta, sekä niiden erilaisista käyttömenetelmistä. Asiakkaat kantavat itse omat ruokailuvälineet mukanaan. Ruokien valmistaminen tapahtuu ammattikeittiössä ja lämmitäminen nuotion äärellä. Paketti esitetään kuvassa 4.



Kuva 4. Retkiruokapaketti kevään luontoruokailuun

Kuva: Sanna Sinkkonen

Herkullisen raikkaan ja perinteitä kunnioittavan hernekeiton maku on pidetty tutun kotimaisena, mutta idea ja tyyli on lähtenyt ranskalaisesta hernesosekeitosta eli crème ninonista. Tämä tavallisen oloinen sosekeitto saa ylellisen vivahteen kotimaisesta Kuusenkerkkä kuohusta, jota kaadetaan juuri ennen tarjoilua tuomaan pirskahtelevaa suutuntumaa. Tällä tavoin luodaan annokseen näyttävyyttä ja hieman luksusta. Vihreän eri sävyjä korostetaan tilliöljyllä keiton pinnassa. Öljy korostaa myös raikasta tillin makua. Keiton kanssa tarjoillaan kotimaista ruisleipää punajuuri-sinihomelevitteellä. Levite antaa värin loistetta ja sesonkikohtaista raikasta makua tumman rukiin kanssa. Punajuurille annetaan makua paahdamalla ne valkosipuli, rosmariini ja timjamin kanssa, jolloin punajuurelle saadaan hieman syvempi makukokonaisuus raikkaan Peltola Blue sinihomejuuston kanssa.

Jälkiruokana tarjotaan raikas kaura-marjapurnukka, jossa eri makunautinnot sulautuvat yhteen herkulliseksi ja helposti syötäväksi jälkiruoksi. Pohjalla kevyesti paahdettu kaura, jonka päällä happamuutta tuovat hieman sokeroidut puolukat tai karpalot. Komeuden

kruunaa kuohkea ja kevyt maitorahkavaahto. Jälkiruoan kanssa tarjotaan maukas ja pehmeä nokipannukahvi. Ruoka-annokset esitetään kuvassa 5.



Hernekeitto ja  
kuusenkerkkäkuohua



Punajuuri-  
sinihomejuustolevite



Marjainen kauraherku

Kuva 5. Retkiruokapaketti kevään luontoruokailuun

Kuva: Sanna Sinkkonen

## 5 Pohdintaa

Mielenkiintoni opinnäytetyön tekemiseen herätti Ruoka&matkailu hankkeen esittämä tarve produktityyppiselle työlle, jossa pääsee suunnittelemaan ja tekemään. Tämä oli täysin minun tyyppinen työ, jossa on mahdollisuus vaikuttaa. Myös haastavuutta oli enemmän kuin tarpeeksi, sillä kyse oli ruokailusta hieman arjesta poikkeavassa ympäristöstä. Ei ole mahdollisuutta luoda tunnelmaa trendikkäällä musiikilla vaan käytössä on ainoastaan tuulen havisuttamat puun lehdet ja lintujen sirkutus. Ei ole valkoisten pöytäliinojen korostamia kiillotettuja aterimia vaan syliin tarjoiltu puinen lämmin kuksa. Näiden haasteiden ja mahdollisuuksien kautta oli toteutettava ruokatuote, joka edistää Suomen ruokamatkailua.

### 5.1 Yhteenveto produktin toteutuksesta

Luonto ja sen sisältämä omanlainen maailma vei minut täysin uudenlaiseen maailmaan kirjallisuuden kautta, joka onkin mielenkiintoinen näkökulma, sillä olen aina pitänyt ulkoi-lusta, mutta en ole ikinä ajatellut luontoon liittyviä asioita niin monen näkökulman kautta. Kirjallisuus vei minut hyvin syvällisiin ja jopa lähes filosofisiin ajatuksiin ja silloin ajattelin-kin hyödyntää tätä näkökulmaa myös tietoperustassani. Näiden ajatusten johdattelemana sainkin mielestäni uudenlaisen näkökulman tehdä produktiivinen, ruokaan liittyvä opinnäy-tetyö.

Näkökulmassa korostuu enemmän henkinen kuin fyysinen suhde luontoon ja siellä ruoka-luun. Totta kai ruoan vaikutus fyysisiin tarpeisiin liittyen ja sen toimivuus luontomiljöössä ovat vaikuttaneet suuresti tuotekehitykseen, mutta henkinen ajatus on ollut voimakkaasti mielessäni toteutushetkellä. Tällä tavoin sain annettua tietoperustan johdattelemana aja-tuksen syntyneeseen tuotteeseen, jotta sen vaikutus ei olisi ainoastaan ruokaa ruokana. Tarkoituksena on korostaa hyvinvointiin ja hyvään oloon liittyviä elementtejä. Tuote voi jakaa mielipiteitä eri tavoin ollessaan tietyssä muodossa. On kuitenkin tärkeä muistaa aina huomioida ympärillä oleva paikka ja ihmiset. Tällä tavoin voi kokea ja maistaa saman ruo-an aivan uudella perspektiivillä.

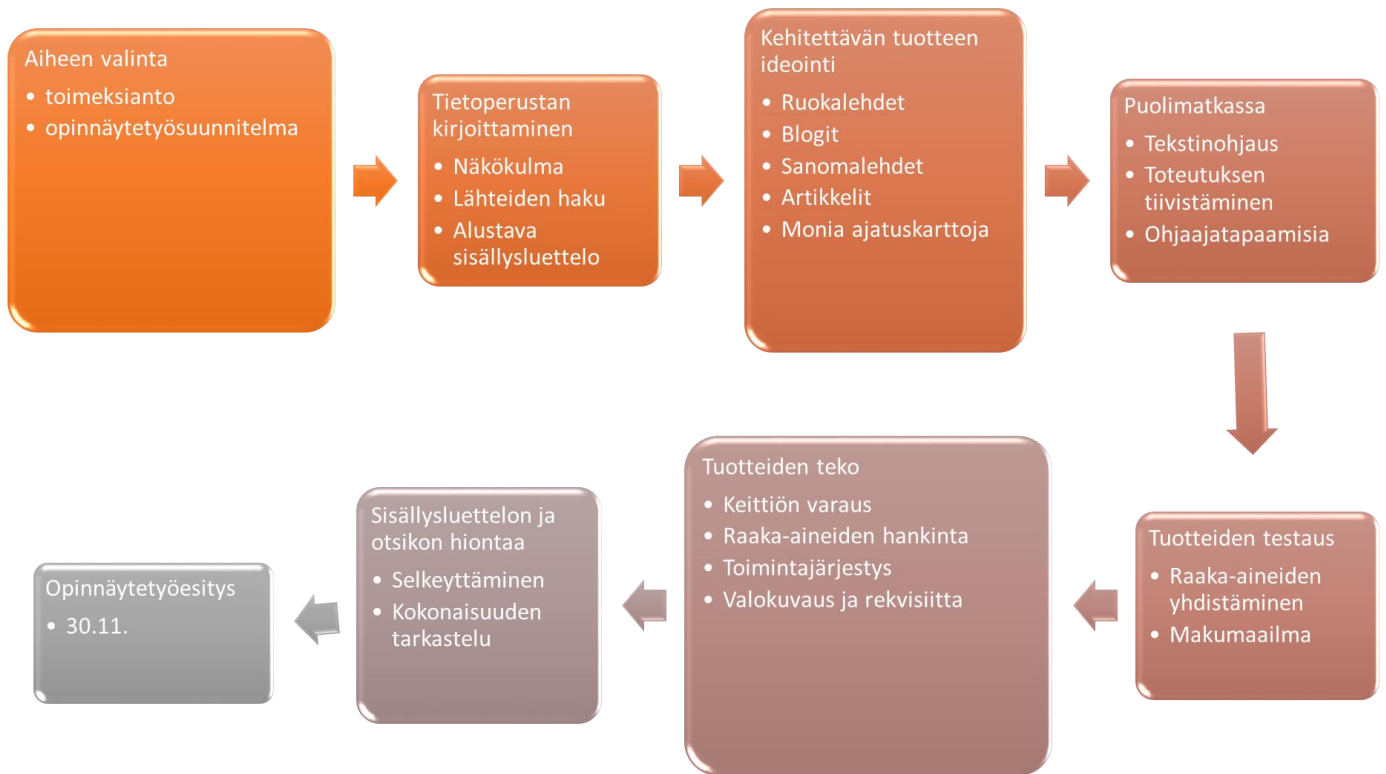
Toteuttamalla kasvisruokaan liittyviä tuotoksia, voidaan tuoda esiin kasvisruokavalion mo-nipuolisia ja ravitsevia tekijöitä. Ajatukset eettisistä toimista ovat tällä hetkellä hyvin puhut-tu aihe ja tämän takia rajasinkin tuotteeni kasvisruokaan, jotta se herättää taas uudenlai-sia näkemyksiä, kokemuksia ja puheenaiheita. Ilmaisemalla itseään ruoan kautta voidaan tarjota tarinallisuutta, elämyksellisyyttä sekä maukkaita hetkiä ehkäpä uudenlaisen raaka-aineen tai valmistustavan johdattelemana.

Kehitysehdotuksena suosittelen tulevissa tuotekehityksissä keskittymään ruoan ja sen valmistamisen jättämiin jälkiin ja vaikutuksiin. Tämän kaltaisia ajatuksia voi ajatella globaalisti tai paikallisesti, mutta vaikutus on sama. Kehitettyjen tuotteiden kautta yritykset voivat korostaa erilaisin valinnoin omia toimiaan ja samalla rohkaista muitakin miettimään jättämiään jälkiä erilaisten toimien kautta.

## 5.2 Itsearviointia

Opinnäytetyö tuntui aluksi todella isolta ja tuntemattomalta asialta, mutta loppujen lopuksi, kun siihen pääsi paneutumaan, niin työ alkoi tuntumaan todenmukaisemmalta. Työn aloittaminen oli hankalaa, kun ei saanut kiinni tietoperustan suunnasta. Erilaisten kirjojen ja lähteiden kautta sain kuitenkin haluamani suunnan työlleni, joka mielestäni on mielenkiintoinen sen hieman filosofisen ja eettisen kannan kautta tarkasteltuna. Olen aina ollut kiinnostunut psykologiasta ja ihmismielestä, joten tämän takia sain tämän osan minua myös työhöni. Myös rakkauteni ruokaan näkyy kunnioituksesta suomalaisia ruokaperinteitä kohtaan, jotka olen halunnut tuoda esiin nimenomaan Ruoka&matkailu hankkeen näkemysten pohjalta.

Kuviossa 9 esitellään opinnäytetyön etenemisprosessi, jossa kuvataan pääkohdat työn etenemisestä. Työn toteutus on tapahtunut normaalia tiheämmässä aikataulussa, mutta koen, että tekemisen tehokkuus on korostunut rajallisen ajan vuoksi.



Kuvio 9. Opinnäytetyön etenemisprosessi.

Ruokatuotteiden suunnittelu oli täynnä innostusta ja epäröintiä, mutta onnistuin mielestäni löytämään haetun suunnan, jolla halutaan korostaa suomalaista ruokakulttuuria ja Suomesta saatavia sesonkikohtaisia raaka-aineita. Haasteita tuotti eniten raaka-aineiden valinta, joiden rajausteni mukaan tuli olla vaan pohjoismaista saatavia. Myös kasvisruokavaliolissa pitäytyminen aiheutti epäröintiä, mutta halusin pitäytyä näkemyksessäni kasvisruokatuotteiden tekemisestä. Päätin kuitenkin joustaa rajauksen kanssa niin, että en tee vegeaanista tuotepakettia, sillä olen suuri maitotuotteiden suurkuluttaja ja en osaisi kuvitella elämää ilman maitoa tai kananmunaa. Kasvisruoka näkyy tänä päivänä niin voimakkaasti elintarvikekauppojen hyllyillä ja ravintoloiden liiketoimintasuunnitelmissa, että trendikäämpää rajausta en tällä hetkellä työlleni voi tehdä. Olen tyytyväinen valintaani ja näkemykseeni tämän asian tiimoilta.

## Lähteet

Earle, M., Earle R. & Anderson, A. 2001. Food product development. Woodhead publishing limited. Cambridge.

EUFIC 2016. Vegetarianism – nutritional aspects to consider when going green. Luettavissa: <http://www.eufic.org/article/en/page/FTARCHIVE/artid/Vegetarianism-nutritional-aspects/>. Luettu: 9.11.2016.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2016. HACCP. Luettavissa: <https://www.evira.fi/yhteiset/omavalvonta/haccp/>. Luettu: 25.10.2016.

Gold&Green Foods 2016. Luettavissa: <http://www.goldandgreenfoods.com/fi/>. Luettu: 23.11.2016.

Hahneman, T. 2010. Syö terveellisesti ja nauti. Pohjoismainen ruokavalio. Schildts. Helsinki.

Havas, K. & Jaakonaho, K. 2013. Evästä matkailuun.

Havas, K. & Adamsson, K. 2015. Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia 2015-2020. Luettavissa: <https://ruokajamatkailu.wordpress.com/>. Luettu: 24.11.2015.

Havas, K., Adamsson, K. & Sievers, K. 2016. Suomen ruokamatkailun ruokasuositukset 2016.

Hinde, N. 2015. Nordic diet: Eat like a viking to lose weight and lower blood pressure. Luettavissa: [http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/01/08/what-is-the-nordic-diet-lose-weight-lower-blood-pressure\\_n\\_6434754.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/01/08/what-is-the-nordic-diet-lose-weight-lower-blood-pressure_n_6434754.html). Luettu: 4.10.2016.

Järvilehto, L. 2011. Tag archives: hedonia. Missä on hyvinvoinnin ydin? Luettavissa: <https://ajattelunammattilainen.fi/tag/hedonia/>. Luettu: 9.11.2016

Kuplika. Luonnonkuitukomposiitti. Luettavissa: <http://kupilka.fi/fi/materiaali>. Luettu: 9.11.2016.

- Mcleod, S. 2007. Maslow's hierarchy of Needs. Luettavissa:  
<http://www.simplypsychology.org/maslow.html>. Luettu: 2.11.2016.
- Metsähallitus 2016. Ruokaa luonnosta. Luettavissa:  
<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruokaluonnosta>. Luettu: 9.11.2016.
- Metsähallitus 2016. Jokamiehen oikeudet- ja velvollisuudet. Luettavissa:  
<http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>. Luettu: 2.11.2016.
- Metsäkeskus 2016. Metsien hyvinvointivaikutuksia. Luettavissa:  
[http://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/metsien\\_hyvinvointivaikutukset\\_terttu\\_konttinen.pdf](http://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/metsien_hyvinvointivaikutukset_terttu_konttinen.pdf). Luettu: 30.11.2016.
- Metsäkeskus 2016. Metsäterapialla hyvinvointia. Luettavissa:  
[http://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/metsaterapian\\_esittelydiat.pdf](http://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/metsaterapian_esittelydiat.pdf). Luettu: 30.11.2016.
- Nalbantoglu, M. 2016. Kasvisten myynti lisääntyi miljoonilla kiloilla – kurpitsan ja lehtikaa-  
lin suosio hurjassa kasvussa. Luettavissa: <http://www.hs.fi/talous/a1452397991989>. Luettu: 9.11.2016.
- Nappa, K. & Moisio, S. 2005. Metsän makuja. Otava. Helsinki.
- Oksanen, H. 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Elintarvike ja Terveys-lehti. Pori.
- Tarssanen, S. 2007. Elämystuottajan käsikirja. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus (LEO). Rovaniemi.
- Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.
- Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2015. Hyvinvointia Metsästä. 2. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.
- Rantala, O. 2011. Metsä matkailukäytössä. Lapin yliopiston kustannus. Rovaniemi.

Ruokatieto Yhdistys Ry 2016. Vaikutteita idästä ja lännestä. Luettavissa:  
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/vaikutteita-idasta-ja-lannesta>. Luettu: 9.11.2016.

Ruokatieto Yhdistys Ry 2016. Elintarvikehuoneisto. Luettavissa:  
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet/elintarvikelainsaadanto/elintarvikehuoneisto>. Luettu: 9.11.2016.

Ruokatieto Yhdistys Ry 2016. Jouluruokien historiaa. Luettavissa:  
<http://www.ruokatieto.fi/keittokirja/sesonkien-ja-juhlien-herkut/joulu/jouluruokien-historiaa>.  
Luettu: 23.11.2016.

Spafinder Wellness 365 2016. Luettavissa: <http://www.spafinder.com/blog/trends/2015-report/forest-bathing/>. Luettu: 1.2.2016.

Suomen luonto 2013. Mustikka on kotimaista superfoodia. Luettavissa:  
<http://www.suomenluonto.fi/sisalto/artikkelit/mustikka-on-kotimaista-superfoodia/>. Luettu:  
9.11.2016.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Luettavissa:  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>. Luettu: 30.11.2016.



## Liitteet

### Liite 1. Raaka-ainehankintalista

Vehnäjauho 1pss  
Ruisjauho 1pss  
kevytmaitojuoma, laktoositon 1L  
maitorahka, laktoositon 1 prk (220g)  
vispikerma, laktoositon 2dl  
voi, laktoositon 1pkt (200g)  
kananmuna 1pkt (6kpl)  
fariinisokeri 1pss  
hunaja, juokseva 1prk  
sokeri 1pss  
kaurahiutale 1pkt  
punakaali 1kpl  
kiinankaali 1kpl  
omenatäysmehu 1L  
omenaviinietikka 1pl  
valkoviinietikka 1pl  
balsamiviinietikka 1pl  
timjami 1 nippu  
tilli 1nippu  
rosmariini 1nippi  
jogurtti, laktoositon, maustamaton 1prk (200g)  
tuorejuusto, laktoositon, maustamaton 1pkt (200g)  
puolukka, kotimainen 1pss (200g)  
karpalo, kotimainen 1pss (200g)  
mustikka, kotimainen 1pss (200g)  
nyhtökaura, maustamaton 1pkt (250g)  
kuusenkerkkäkuohu 1plo  
valkosipuli 1kpl (kokonainen)  
keltasipuli 1kpl (kokonainen)  
porkkanat 2kpl  
perunat, kiinteä 2kpl  
punajuuri 1kpl  
herneet, kuivattu 1pss (500g)  
Peltola Blue sinihomejuusto (100g)  
kurpitsansiemen 1pss tai 50g  
kanelitanko 2kpl  
tähtianis 2kpl  
kasvisliemi (5dl valmista lientä)  
Ruisleipä, Avikaisen ruisreikäleipä 1kpl  
suklaa, laktoositon (Brunberg) 1 kpl

## Liite 2. Syksy paketin reseptit ja valmistusohjeet



### RÄISKÄLEET (5KPL)

5dl laktoositonta maitoa

2 kananmunaa

1,5dl vehnä jauhoja

1dl ruisjauhoja

0,5tl suolaari.

1. Sekoita ainekset keskenään
2. Anna taikinan levätä noin 10-15min
3. Paista räiskäleet pannulla voissa
4. Anna valmiiden räiskäleiden jäähtyä niin, että jokaisessa välissä on leivinpaperi.



## KAALISALAATTIA JA NYHTÖKAURAA RÄISKÄLEIDEN TÄYTTEEKSI (3 ANNOSTA)

- 100g punakaalia
- 100g kiinankaalia
- 0,75dl omenatäysmehua
- 2tl juoksevaa hunajaa
- 0,5tl suolaa
- 2tl valkoviinietikkaa
- 2tl omenaviinietikkaa
- 1tl balsamiviinietikkaa
- 1tl öljyä
- Lisäksi: 2/3dl kurpitsansiemeniä
- Lisäksi: 1pkt maustamatonta nyhtökauraa

- Paahda kurpitsansiemenet pannulla ja anna niiden jäähtyä kuivassa paikassa
- Suikaloi kaalit ja sekoita mausteiden kanssa
- Anna salaatin marinoitua jääkaapissa 2-3h tai yön yli.
- Paista nyhtökaura pannulla voissa
- Täytä letut salaatilla, lämpöisellä nyhtökauralla ja paahdetuilla kurpitsansiemenillä. Lisää tillijogurtti



# TILLIJOGURTTI (3 ANNOSTA)

- Nippu tuoretta tilliä
- 1,5tl merisuolaa
- 1-2dl öljyä
- Maustamatonta jogurttia (L)
- mustapippuria
- Sekoita tilli ja merisuola kutterissa niin, että suolan rakenne hajoaa
- Lisää öljyä nauhana kunnes seos on juoksevaa
- Laita seos harsoon valumaan kulhoon jääkaappiin 2-3tunniksi tai yön yli.
- Sekoita seos maustamattoman jogurtin kanssa, lisää pippuria.
- Tarjoile täytettyjen räiskäleiden kastikkeena.
- Ota valunut öljy talteen (tätä käytetään toiseen ruoka-annokseen)



## MARJAMIX, MARENKINAPIT JA SUKLAAKASTIKE

### Marenkinapit ( n 40kpl)

- 3 kananmunan valkuaista
- 2dl sokeria
- 1tl vaniljasokeria

1. Sekoita ainekset kovaksi vaahdoksi
2. Pursota nappeja leivinpaperille
3. Kuivata nappeja uunissa 125 asteisessa uunissa noin 30min
4. Jatka kuivatusta uunin luukku auki noin 20 min
5. Laita kuksaan metsämarjoja (mustikka, puolukka, karpalo)
6. Lisää 2 marenkinappia
7. Sulata suklaa ja kaada marjojen ja marenkien päälle





## GLÖGI (3 ANNOSTA)

7dl omenatäysmehia

1 tähtianis

2 kanelitankoa

1 rosmariininoksa

1. Kiehauta ainekset hiljalleen noin 45min – 1h
2. Anna jäähtyä
3. Tarjoile uudelleen nopeasti kiehautettuna. Koristele rosmariininoksalla.





## HERNEKEITTO (3 ANNOSTA)

- 250g kuivattuja herneitä liotettuna
- 1rkl voita (L)
- 2 porkkanaa
- 2 perunaa
- 1 keltasipuli
- 1 valkosipulinkyntsi
- 5dl kasvislientä
- Tilliä
- Timjamia
- Suolaa
- 0,4dl kuohukermaa (L)
- Kuusenkerkkä kuohujuomaa



- Pilko kasvikset kuutioiksi
- Kuullota kasvikset voissa
- Lisää herneet ja vesi juuri peittäen ainekset.
- Anna kiehua noin 30min kunnes ainekset ovat kypsiä. Nosta keitinliemi talteen
- Survo kasvikset hienoksi
- Lisää kasvisliemi. Anna jäähtyä
- Siilaa seos siivilän läpi, jotta seoksesta tulee sileää. Lisää keitinlientä tarpeen mukaan.
- Sekoita kerma kuohkeaksi, sekoita keittoon nostellen ja kiehauta tarjoiltavaksi.
- Kaada kuohujuomaa lautaselle juuri ennen tarjoilua. Lisää tilliöljyä ja tuoretta tilliä koristeeksi.



## PUNAJUURILEVITE RUISLEIVÄLLE (10 ANNOSTA)

- 1 iso punajuuri
- 2 valkosipulinkynttä
- 2tl rypsiöljyä
- 2tl balsamiviinietikkaa
- 2til valkoviinietikkaa
- Timjamia
- Rosmariinia
- 60g Peltola Blue sinihomejuustoa (L)
- 100g maustamatonta tuorejuustoa (L)



1. Keitä punajuurta noin 20min
2. Paahda kuorittu ja paloiteltu punajuuri valkosipulin, öljyn ja yrttien kanssa 30min
3. Nosta punajuuret kulhoon ja survo timjamin, etikoiden ja suolan kanssa. Ei tarvitse soseuttaa hienoksi.
4. Sekoita juustojen kanssa
5. Tarjoile ruisleivän kanssa



# MARJAINEN KAURAHERKKU JA RAHKAVAAHTO

- 2dl kaurahiutaleita
- 60g voita (L)
- 1,5dl karpaloita tai puolukoita
- 2tl fariinisokeria
- 2tl sokeria
- 1dl kuohukermaa (L)
- 100g maitorahkaa (L)



- Sekoita kaurahiutaleet ja voi keskenään.
- Paahda kauraseosta uunissa 180astetta noin 8min kunnes kaura on kullanruskeaa
- Sekoita marjat ja sokerit keskenään ja levitä ne uunipellille.
- Laita uuniin 180astetta noin 7-8minuutiksi kunnes sokeri on sulanut
- Sekoita kerma kuohkeaksi, lisää ripaus sokeria
- Sekoita maitorahka nostellen kermavaahdon kanssa
- Tarjoile annos kerroksittain hillopurkissa.

