



# ERITYISRUOKAVALIOT PIKKUJOULUMENUN SUUNNITTELUSSA

Veera Pirttilahti

OPINNÄYTETYÖ  
Maaliskuu 2019

Palveluliiketoiminnan koulutus  
Restonomi AMK

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Palveluliiketoiminnan koulutus  
Restonomi AMK

PIRTTILAHTI VEERA:  
Erityisruokavaliot pikkujoulumenun suunnittelussa

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 3 sivua  
Maaliskuu 2019

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa pikkujoulumenu toimeksiantona Panimoravintola Plevnaan. Teoriaviitekehys käsitteli ruokalista-suunnittelua ja sen periaatteita niin suunnittelutyön lähtökohtien, tuotteistamisen kuin myös tuotekehityksen ja markkinoinnin näkökulmasta. Tavoitteena oli myös tarkastella lähivuosien ruoka- ja ravintolatrendejä sekä yleisimpiä erityisruokavaliota ja allergioita. Työn tutkimuskysymyksiä olivat ”Miten huomioidaan erityisruokavaliot menu suunnittelussa?” ja ”Miten suunnitellaan liikeidean mukainen menu?”. Teoriaviitekehystenä käytettiin teoriaan liittyviä ja sitä tukevia aineistoja. Työ tehtiin toiminnallisena tutkimuksena, jonka apuna käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää.

Teemahaastattelujen avulla kartoitettiin henkilökunnan tietämystä erityisruokavaliosta, menu suunnittelun eri osista ja tulevaisuuden kehittämistarpeista. Haastatteluista ilmeni paljon eriäviä mielipiteitä aihealueista, ja keskustelu oli kiinnostavaa. Haastateltavat olivat eri lähtökohdista, toiset korkeammin koulutettuja, toisilla enemmän kokemusta ja kaikki olivat päässeet suunnittelemaan menuja jo kohdeyrityksessä. Pikkujoulumenujen koettiin kehittyvän parempaan suuntaan vuosien varrella, ja useamman haastateltavan sanoista oli kuultavissa tarve yksinkertaistamiseen. Erityisruokavaliot puhuttavat alan ammattilaisia paljon, sillä ne tuovat arkiseen työhön oman lisänsä.

Pikkujoulumenu otettiin käyttöön kohdeyrityksessä suunnittelutöiden jälkeen, ja siitä saatiin kiitosta henkilökunnalta ja asiakkailta. Pikkujoulumenu suunnitellaan joka vuosi eri kokoonpanolla, ja seuraavaa vuotta varten tämän projektin tiedot arkistoidaan, sillä edellisvuosien myyntiluvut, menukokonaisuudet ja annoskortit ovat hyödyksi uutta suunnitellessa.

---

Asiasanat: tuotteistaminen, tuotekehitys, erityisruokavalio, ruokalista

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Hospitality management  
Bachelor of Hospitality management

VEERA PIRTTILAHTI:  
Pre-Christmas menu planning

Bachelor's thesis 39 pages, appendices 3 pages  
March 2019

---

The aim of this study is to plan and create a pre-Christmas menu for Panimoravintola Plevna. The objective was to gather theoretical references of the selected subjects, which were menu planning, productizing, marketing and product development, as well as nutritional needs, allergies and for example vegetarian diets and trends from past two years. The aim was to answer questions such as “How do I pay attention to allergies and dietary needs in menu planning?” and “How can I plan a menu that fits the business idea and what should I take in consideration when planning?”. Research for this study was made from different sources, such as books and other studies addressing the subjects. This thesis is made as action research, and the data was analyzed using qualitative content analysis.

Themed interviews were utilized in the study, and the aim for the interviews was to recognize the staff's existing knowledge of this study's subjects. The staff members who were interviewed had different life stages, education and work experience. The thing that was connecting them was that they all had already been planning menus in Plevna. The findings indicate that there was a need to simplify the menus, but also the menus are becoming better every year. Most respondents stated that dietary needs and allergies are a big part of their jobs. Allergies and diets are very important things to notice and take care of for good customer service.

The menu that was planned for this thesis, had a warm welcome from customers and staff members. The menus are being planned by different people every year, but the project information, for example, the menu, recipes and sales reports are always reserved for future planning.

---

Key words: menu, diet, productizing, development

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	6
3	RUOKATUOTTEEN SUUNNITTELU .....	7
	3.1 Tuotteistaminen.....	7
	3.2 Ruokatuotteen ja ruokalistan suunnittelu .....	9
	3.3 Tuotekehitys.....	14
	3.4 Ruokatuotteen markkinointi.....	17
4	ERITYISRUOKAVALIOT OSANA MENUSUUNNITTELUA .....	19
	4.1 Yleistä erityisruokavalioista .....	19
	4.2 Yleisimmät allergiat ja erityisruokavaliot.....	20
	4.3 Lähivuosien ruokatrendejä .....	24
5	TEEMAMENUN SUUNNITTELUPROSESSI JA TULOKSET .....	26
	5.1 Työn lähtökohdat ja menetelmät .....	26
	5.2 Haastattelujen tulokset.....	27
	5.3 Tuotekehitysprosessi .....	29
	5.4 Uusi menu .....	31
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	33
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET .....	37
	Liite 1. Myynnin asiakkaille lähettämä pikkujoulumenu .....	37
	Liite 2. Esimerkki katelaskennasta, Paahdettua karitsaa .....	38
	Liite 3. Haastattelupohja .....	39

## 1 JOHDANTO

Pikkujoulukausi on ravintoloiden kiireisintä aikaa ja siitä selviytyminen vaatii henkilökunnalta paljon paineensietokykyä. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoitus on luoda kohdeyritykseen, Panimoravintola Plevnaan pikkujouluun sopiva teemamenu. Ravintolalla on hyvä maine, palvelun tulisi olla nopeaa ja ruoan tietysti maistavaa ja yrityksen liikeideaan ja kauden luonteeseen sopivaa. Tämän työn tutkimuskysymyksiä ovat ”Miten huomioidaan erityisruokavaliot menusuunnittelussa?” ja ”Miten suunnitellaan liikeidean mukainen menu?”

Työssä käsitellään ruokatuotteen tuotteistamista asiakaslähtöisesti, mutta myös yrityksen tarpeiden täyttämisen kannalta. Reseptien ja niiden tukiprosessien kehittäminen ja vakiointi ovat ruoka-annoksen tuotteistamisen tärkeimpiä lähtökoh-  
tia. Näiden lisäksi myös ruokatuotannon prosessit ovat avainasemassa toimivan kokonaisuuden saavuttamiseksi. Prosesseja voidaan myös tuotteistaa ja niistä suoriutumisen vie tasalaatuiseen lopputulokseen. Tärkeimpiä asioita ovat arvon tuottaminen asiakkaalle ja toimivan tuotteen valmistaminen, ja yritystä palvelevien prosessien tuotteistaminen.

Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokapalvelun osa-alueista. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa asiakkaan toiveet, monipuolisuus, kustannustehokkuus ja raaka-aineet. Tuotekehitys on ruokalisto-  
jen suunnittelun osaprosessi ja se tukee tuotteistamista ja suunnittelutyötä. Ruokatuotteen ominaisuuksia käsitellään esimerkiksi makujen ja ulkonäköseikkojen perusteella. Luvussa käydään lyhyesti läpi myös markkinointia.

Teoriaosuuden lopuksi käsitellään ruoka-aineallergioita ja ruokavaliota ravintola-  
keittiössä, niiden toteuttamista ja yleisyyttä. Samassa luvussa tutkitaan kahden vuoden ajalta ruoka- ja ravintolatrendejä. Empiiriseen osuuteen kuului pikkujou-  
lumenun suunnittelu ja tuotteistaminen. Teemahaastatteluiden avulla kartoite-  
taan toimeksiantoyrityksen työntekijöiden ymmärrystä, mielipiteitä ja tietoa työn aiheista. Työn aihealueita ovat menusuunnittelu, kehittäminen ja erityisruokava-  
liot. Työn toiminnallisessa osuudessa suunnitellaan ja tuotteistetaan pikkujoulu-  
menu.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Panimoravintola Plevna ja sen rinnalla toimiva Koskipanimo sijaitsevat keskeisellä paikalla, Finlaysonin alueella Tampereen keskustassa. Ravintola keskittyy ruokaan ja olueen. Ravintolan sali tuo mieleen keskieurooppalaiset olutkellarit ja -hallit. Valikoimassa on Koskipanimon tuotteita, viinejä ja muita juomia. Ruokalista on monipuolinen ja arkisin tarjoillaan lounasruokaa normaalin ruokalistan lisäksi. Ravintolan sisällä toimii Koskipanimo, jonka tuotteita tarjoillaan ravintolassa sekä myydään myös ulosmyyntinä kuluttajille. Ravintolan voi varata myös kokonaan yksityiseen käyttöön sekä osan salista ja kabineteista ryhmille. Uutena lisäyksenä ravintolan tiloihin kuuluu lämmitetty veranta, jossa on myös runsaasti asiakaspaikkoja. Panimoravintolassa on lämmin ja kotoisa tunnelma, ja vaikka ravintola on usein täynnä, asiakkaita palvellaan nopeasti. (Panimoravintola Plevna.)

Panimoravintolan ruokatuote on pitkälti saksalaishenkinen makkaroineen ja hapankaaleineen, mutta myös kasvissyöjille ja perinteisen suomalaisen makumaailman ystäville löytyy laajasta valikoimasta syötävää. Perinteinen currywurst, saksalaistyylinen makkara tulisessa kastikkeessa ja bratwurst, vaalea porsaanlihamaakara maistuvat oluen kanssa, kevyempään nälkään löytyy olutlautanen, jossa on erilaisia leikkeleitä, juustoa ja marinoituja kasviksia ja esimerkiksi kermainen lohikeitto. Suomalaisia herkkuja ovat esimerkiksi reilun kokoinen pyttipannu ja silakat. Kasvisruoasta kiinnostuneille on vaihtoehtoina muun muassa hampurilainen, currywurstin tapaan soijacurryä, jossa käytetään soijasaukaleita saksalaistyylisten nakkien sijasta, vegaaninen schnitzel eli paneroitu kasvisleike. (Panimoravintola Plevna.)

Ruokalistalla on lähes 50 tuotetta. Pääruokien hinnat vaihtelevat 9–30 euron välillä, eli jokaiselle lompakollekin löytyy sopivan hintainen tuote. Ruoka-annokset ovat reilun kokoisia, joten rahalleen saa vastinetta. Ruoissa käytetään myös panimon omia tuotteita, esimerkiksi jäätelöissä käytetään panimon omaa simaa, stoutia ja mustaherukalla maustettua siideriä. Pää- ja alkuruoissa käytetään tummaa olutta ja vehnäolutta. (Panimoravintola Plevna.)

### 3 RUOKATUOTTEEN SUUNNITTELU

#### 3.1 Tuotteistaminen

Tuoteidean tulisi perustua yrityksen strategiaprosessiin. Tuoteideoita voi syntyä oivaltamisen ja markkinoiden tutkimisen kautta. Lisäksi ideoita voi nousta teknologisen tutkimuksen kautta, jos teknologian merkitys tuotteessa on huomattava. Tuotteistaminen on tuotekehitysstrategian käytännön toteutus. Keskeisenä tavoitteena on parantaa tuottavuutta ja asiakkaan hyötymistä tuotteista. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 32.)

Vaikka kokki osaisi tehdä loistavaa ruokaa, ei se vielä tee hänestä ravintoloitsijaa. Ravintoloitsijalle olennaisiin taitoihin kuuluukin esimerkiksi tuotteistaminen, prosessikehitys, taloudenhallinta, markkinointi ja tuotemyynti. (Parantainen 2008, 20.) Tuotteistamisen prosessi alkaa ongelman kartoittamisella. Kartoitusta voi tehdä esimerkiksi viikoittaisilla kyselyillä tai yksilöhaastatteluina. Näistä ilmenee useimmiten tarve ratkaisulle, ja se, että tuottaako ratkaisu asiakkaalle arvoa. (Sarvas, Nevanlinna & Pesonen 2017, 39.)

Palveluiden tuotteistaminen on olennainen osa ravintola-alan liiketoimintaa. Tämä ilmenee esimerkiksi ruokasuunnittelussa. Asiakas harvemmin saa räätälöidä ruokaansa ainakaan täysin, vaan ravintolan ruokatuotteen suunnittelusta vastaava on jo etukäteen miettinyt, että millaista ruokaa asiakkaat tahtovat. Tässä käytetään hyödyksi tuotekehitystä ja tuotteistamista. Ruokalistaa suunniteltaessa mietitään annosten valmistamisen prosesseja. Hyvin ja tarkasti luodut reseptit ja niiden tukiprosessit varmistavat hyvän lopputuloksen. (Parantainen 2008, 20.)

Tuotteistamaton ravintola olisi luultavasti vaikeasti hallittava konsepti. Kaikkia asiakkaita ei voi miellyttää, minkä vuoksi on tärkeää päättää ravintolan kohde-ryhmä, millaisia annoksia tarjoillaan, mitä ne maksavat ja kuinka tuotetta markkinoidaan. Sen sijaan että yrittää miellyttää kaikkia, tulisi Parantaisen (2008) mukaan keskittyä siihen, että tietyn tuotteen ystävät jäisivät asiakkaaksi kerran kokeilemisen jälkeen. (Parantainen 2008, 1923.)

Tuotteistamisen ensimmäinen vaihe on se, että aletaan monistaa joitain hyväksi havaittuja toimintamalleja. Projekteista alkaa erottua hyviä käytäntöjä tai erilaisia tehtäväkokonaisuuksia, jotka toistuvat lähes samoina tilanteesta toiseen. Kun palvelun sisältö on vakiintunut, muita kollegoja voi opettaa toistamaan palvelu siten kuin on suunniteltu. ”Jos osaaminen on tuotettavissa jopa ilman alkupe- räistä asiantuntijaa, palvelu alkaa vähitellen monistua.” (Parantainen 2008, 13–14.)

Sisäinen tuotteistaminen tarkoittaa asiakkaalle näkymättömien prosessien syste- matisointia ja dokumentointia. Tämä tuotteistamisen tyyppi kehittää yrityksen toi- mintaa ammattimaisempaan suuntaan ja varmistaa ettei tarvitse suunnitella ja tehdä samoja asioita uudestaan. Sisäinen tuotteistaminen on edellytys ulkoiselle tuotteistamiselle. Ulkoinen tuotteistaminen luo nopeasti kuvan yrityksestä ja osoittaa asiakkaille, mitä yritys edustaa. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 43.)

Palvelu voidaan konkretisoida korostamalla sellaisia palveluun liittyviä osia, joita halutaan asiakkaan yhdistävän palveluun esimerkiksi työnäytteiden tai tuotenäyt- teiden kautta. Asiakkaiden halutaan yhdistävän positiivisia mielikuvia palveluun ja apukeinona tässä voi käyttää esimerkiksi miellyttäviä kuvia, jotka aiheuttavat positiivisia mielleyhtymiä palveluun. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 43.)

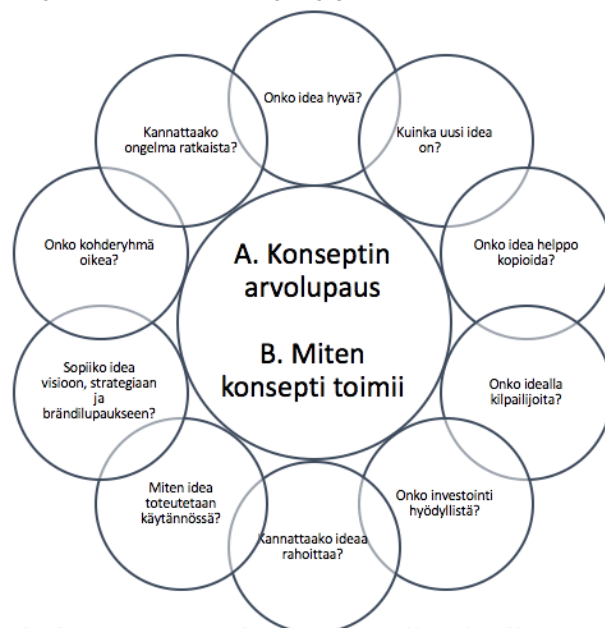
Sarvas, ym. 2017 käyvät oppaassaan läpi konseptointia kuvioiden avulla. Kon- septoinnin voi aloittaa siinä vaiheessa, kun ensimmäinen versio ideasta alkaa muotoutua. Tässä vaiheessa kannattaa vähän hidastaa tahtia ja alkaa eritellä konseptin sisältöä. Hyödyllisiä kysymyksiä konseptointivaiheeseen ovat esimer- kiksi: Onko konseptin idea järkevä? Sopiiko se liikeideaan? Onko se toteuttamis- kelpoinen resursseihin nähden? Pitäisikö konseptia iteroida vai ottaa askelia taakse päin? (Sarvas ym. 2017, 19.) Konseptoinnin profiloimista kuvataan seu- raavasti (Kuvio 1).

Kohdassa A. Lisätään kuvioon arvolupaus. Kohdassa B. Kuvataan konseptia ly- hyesti siten, että tarkastellaan pääasiallisia toimintoja ja ongelmanratkaisuja ja tärkeitä elementtejä siten, että koko tiimi on samalla linjalla ja ymmärtää kokonai- suuden. Kohdassa C. käsitellään esimerkiksi oikeaa kohderyhmää, sitä, että



onko ongelma ratkaisemisen arvoinen. Sopiiko idea yrityksen visioon, strategiaan ja brändilupaukseen? Myös kilpailun, kopioimismahdollisuuksien ja rahoituksen ja investoinnin järkevyyden kartoittaminen on tärkeää. Kohdassa D. Kaavaan on täytetty puuttuvat tiedot, joiden kautta saadaan kuva koko konseptista. Täyttääkö se tavoitteet ja odotukset, ymmärtävätkö kaikki konseptin, pystyykö sen toteuttamaan ja pitäisikö konseptin kanssa edetä? Oppaassa painotetaan myös sitä, että iteroinnissa ei ole mitään hävettävää, sillä virheistä oppiminen on tärkeää. (Sarvas, Nevanlinna & Pesonen 2017, 19.)

### C. Konseptin profiloituminen ympyröiden tekstien inspiroimana



### D. Arvioidaan koko tuotos, jatketaanko tällä idealla vai pitääkö jotain muuttaa?

KUVIO 1. Konseptin profiloiminen. (Sarvas, Nevanlinna & Pesonen 2017 muokattu)

## 3.2 Ruokatuotteen ja ruokalistan suunnittelu

Ruokalistan suunnittelu on yksi tärkeimmistä ruokapalvelun osa-alueista. Ruokalista on keittiön toiminnan keskipiste ja toimintaohje raaka-ainehankintaa ja varastointia varten. Kun ruokalista suunnitellaan huolellisesti, on seurauksena tyytyväinen asiakas ja johtohenkilökunta sekä keittiöhenkilökunnan lisääntynyt motivaatio. Ruokalista heijastaa yhteisön filosofiaa ja tavoitteita. Ruokalista on tie-

dottamisen väline sekä keittiöhenkilökunnalle että asiakkaallekin. Perustavoitteita on tarjota ruokahalua herättävää, ravitsevaa ja herkullista ruokaa asiakkaille. Tärkeää on selvittää asiakkaan tarpeet. (Suominen 2002, 3–5.)

Kohderyhmä koostuu asiakkaista, jotka oletetusti käyvät yrityksessä aterioimassa. Suunnittelussa tulisi myös ottaa huomioon ympäristö jossa ruokaa tarjotaan ja tarjoilutapa, eli onko ruoka esimerkiksi linjastossa vai tarjoillaanko se annoksina pöytiin. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2005, 88.)

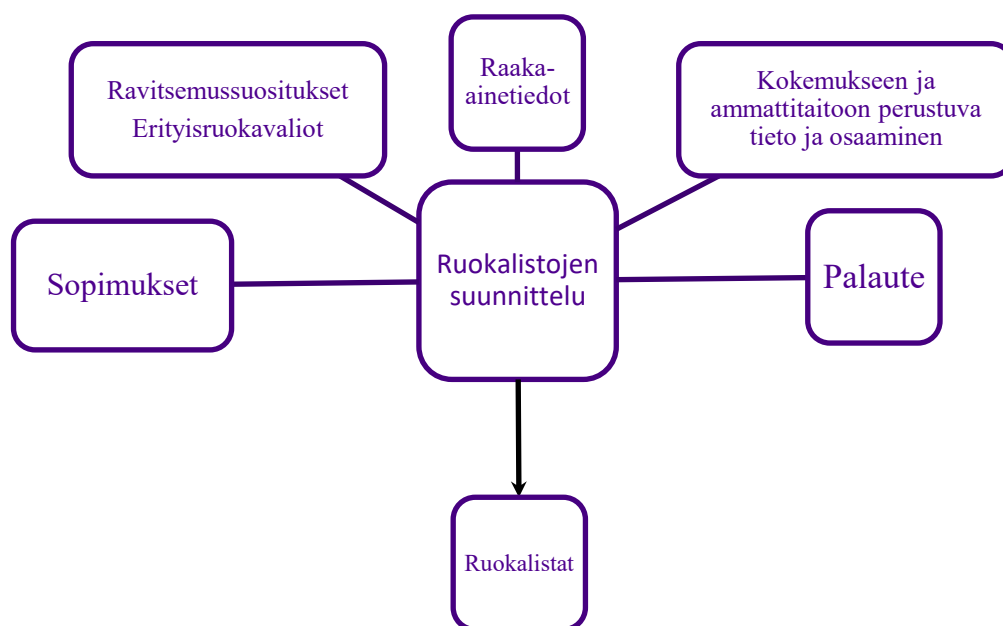
Annoksien ja ruokalistojen suunnittelu on osa kokin työtä, ja siinä punnitaan kokin ammattitaitoa, sillä ruokaan liittyvässä suunnittelussa tulee ottaa huomioon kaikki toimintaan liittyvät seikat. Ruoan ravintoarvoihin liittyvät asiat eivät välttämättä näy ala-cartekeittiössä samalla tavalla kuin vaikka koulujen ja työpaikkojen suurissa keittiöissä. Asiakas saattaa olla ravintolassa juhlan takia, jolloin ravintosisältö ei välttämättä vaikuta ostopäätöksen tekemiseen. (Lehtinen ym. 2005, 86.)

Päivittäin lounaalla käyvä asiakas saattaa toivoa ravitsevampaa ruokaa, ja Ruonanvalmistuksen käsikirjan mukaan ruokalista tulisi tällaisiin yrityksiin ravintosuosituksia silmällä pitäen. Kokilla tulisi olla laaja ja monipuolinen tieto ravintoaineista ja niistä ruoka-aineista jotka ovat ravinnollisesti tärkeitä. ”Hyvä ruokavalio on ruoka-aineiltaan monipuolinen ja tasapainoinen. Lisäksi hyvään ruokavalioon kuuluvat ruoat ovat maukkaita ja hygieenisinä.” (Lehtinen ym. 2005, 87.)

Ennen menun suunnittelua tulisi miettiä muun muassa kohderyhmää, ravintolan sijaintia, aukioloaikoja, toimintatapoja, keittiön kuntoa ja kapasiteettia, keittiön ja salin henkilökunnan osaamista ja taitoja, laitteiston soveltuvuutta, myyntiä, markkinointia, kilpailua ja sesonkeja, erilaisia tilaisuuksia sekä hintaa ja tuottavuutta. (Mc Vety, Ware & Lévesque-Ware 2008, 240.)

Suunnitteluprosessin aloittamisen apuna voidaan käyttää keittiön käytössä olevia ruokaohjeita, joista ilmenee raaka-aineet, valmistustavat sekä annoskoot. Kopiot aikaisemmista ruokalistoista, keittokirjat ja esimerkiksi internetistä löytyvät ruokaohjeet sekä ruokalistan tuotteista otettuja kuvia. Näiden kautta voi löytää inspiraatiota uuden luomiselle. Myös asiakastyytyväisyyskyselyt auttavat edellisten listojen ongelmakohtien kehittämisessä. (Suominen 2002, 37.)

Ruokalistan suunnittelu koostuu useista vaiheista. Suunnitteluun käytettäviä tietoja esitellään kuviossa 2. Suunnittelutyö voidaan aloittaa kartoittamalla käytettävät raaka-aineet ja niistä valmistettavat ruokalajityypit. Prosessi jatkuu suunnitteleamalla pääraaka-aineelle sopivat lisäkkeet ja aterioiden muut osat, esimerkiksi jälkiruoat. Tämän jälkeen tarkastellaan ruokalistan toimivuutta sellaisenaan ja tutkitaan tarve muutoksille, jos sellaisia tulee tehdä. Ruokalistaan tarvitsee tehdä muutoksia, jos esimerkiksi resurssit ja tuotantotarve ovat epätasapainossa, mikä tarkoittaa karkeasti henkilökunnan ja asiakkaiden määrää. Tässä tapauksessa ruokalajeja tulee yksinkertaistaa tai raaka-aineiden jalostusastetta muuttaa niin, että olemassa olevilla resursseilla pystyy suoriutumaan menun valmistamisesta. (Taskinen 2007, 26–28.)



KUVIO 2. Ruokalistasuunnittelussa käytettäviä tietoja (Taskinen 2007, muokattu)

## Raaka-aineiden valinta

Liikeidea ja strategia sekä organisaation tavoitteet ohjaavat ruokatuotteen ja raaka-aineen valikointia. Erilaiset sopimukset, esimerkiksi asiakassopimukset ja palvelusopimukset vaikuttavat palveluun ja tarjontaan. Ne määräävät tuotteille ja palveluille hinnat, tuotteiden määrän ja niiden vaihtelun sekä tuotteiden laadun. Yleisten ja strategisten periaatteiden lisäksi ruokalistojen ja ruokatuotteen tulee vastata asiakkaan asettamaa laatuvaatimusta, joka koostuu esimerkiksi ruoan mausta, ulkonäöstä, koostumuksesta ja hinnasta. (Taskinen 2007, 26–27.)

Tavarantoimittajiin liittyviä päätöksiä tulee tehdä listaa suunnitellessa. Päätöksen tekeminen voidaan jakaa kahteen kriteeriin, tavarantoimittajaan ja raaka-aineisiin. Tavarantoimittajaa arvioidaan esimerkiksi luotettavuuden, asiakassuhteen, logistiikan, yhteiskunnallisten velvoitteiden ja tuotteiden kotimaisuuden pohjalta. Raaka-aineiden valintaa ohjaavat niiden laatu, hinta, ja hinta-laatusuhde. Myös ravitsemuksellisuus sekä tuotannolliset ja toiminnalliset tekijät vaikuttavat valintaan. Näitä ominaisuuksia tarkastellaan kuviossa 3.

### Raaka-aineiden ominaisuuksia

Ravitsemuksellisia tekijöitä	Tuotannollisia tekijöitä	Toiminnallisia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Suolan, rasvan määrä</li> <li>•Rasvan laatu</li> <li>•Ainesosat (allergeenit, laktoosi- ja gluteenipitoisuudet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lämpösäilytyksen kesto</li> <li>•Soveltuvuus suurissa erissä valmistamiseen</li> <li>•Laaja soveltuvuus erikoisruokavalioihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Trendikkyys</li> <li>•Asiakaslupaukset</li> <li>•Standardit, sertifikaatit</li> <li>•Hinta-laatu -suhde</li> </ul>

KUVIO 3. Raaka-aineiden valintaan vaikuttavia tekijöitä (Taskinen 2007, muokattu)

”Ruokalistojen suunnitteluun vaikuttavat myös suunnittelutyön yleiset lainalaisuudet: ruokalistan on oltava monipuolinen ja vaihteleva ja siellä on oltava eri tavoin ja eri raaka-aineista valmistettuja ruokia.” (Taskinen 2007, 26.) Raaka-aineita valittaessa tulee kiinnittää huomiota raaka-aineisiin, niiden hintaan ja jalostusasteeseen. Jalostusasteella säädellään henkilöstö- ja raaka-ainekustannuksia. Yksikön laitekapasiteetti ja henkilökunnan osaaminen otetaan huomioon ruokalistojen suunnittelussa. Ruokalistasuunnittelussa voidaan painottaa erilaisia tekijöitä.

Suurissa ammattikeittiöissä suuret ruokaerät vaikuttavat ruokien valikoimaan. Ruokatuotteiden on esimerkiksi kestettävä lämpösäilytystä tai kuljetusta ja sovellettava kypsennettäväksi suurissa erissä. (Taskinen 2007, 30–32)

”Raaka-aineiden toiminnalliset ominaisuudet liittyvät yrityksen liikeideaan ja toiminta-ajatuksen. Jos käytössä on esimerkiksi Hyvää Suomesta -ravintolatunnus, se edellyttää, että annoksissa käytetty liha, maito ja munat ja niistä valmistetut tuotteet ovat sataprosenttisesti suomalaisia.” (Taskinen 2007, 32.) Ruokalistaa kirjoittaessa on tärkeää, että ruokalistaterminologia on henkilökunnalla tiedossa niin, että ruokalistalla tuotteet ovat oikeassa järjestyksessä ja että ruokien nimet ja yksityiskohdat ovat selkeästi ja oikein kirjoitettuna. Pitkän aikavälin tarkastelulla ja valmistamisella ruokalistasta ja -tuotteesta saadaan tasalaatuinen, kun reseptit vakioidaan ja annokset standardoidaan. Toiminnan seuranta ja arviointi ovat tärkeitä tapoja virheiden löytämiseen ja korjaamiseen, ja tämän kautta löydetään myös uusia toimintamalleja. (Lehtinen ym. 2005, 110.)

### **Laskennalliset seikat**

Budjetointi ja laskennalliset toimet ovat ruokalistasuunnittelun tärkeimpiä osia. Annoskortit, katelaskelmat ja hinnoittelu ovat tärkeitä tekijöitä ruokalistan suunnittelussa. Ruokia voidaan hinnoitella myyntikatteen perusteella. Myyntikate syntyy raaka-ainekustannuksista, arvonlisäverosta sekä kiinteistä kuluista, esimerkiksi palkoista, korkokuluista, veroista ja yrittäjän voitoista. Annoskortteja käytetään toiminnan suunnitteluun ja kannattavuuden seurantaan. Annoskorttien tekemiseen tarvitaan myös tukiprosesseja, kuten katetuoton, varastokierron ja hävikkien seurantaa. Annoskortin avulla voidaan seurata katetuottoa ja hävikkiä ja varaston pääomaa, suunnitella myyntiä ja ostoja sekä laatia ruokalistoja ja erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille aterioita. (Lehtinen ym. 2005, 81–82.)

Annoskortin pysyviä tietoja ovat esimerkiksi annoksen nimi, raaka-aineet, yksiköt kuten painohäviöprosentti, osto- ja käyttöpaino sekä valmiin tuotteen määrä ja valmistusohje. Pysyviä tietoja ovat esimerkiksi osto- ja käyttöhintaa ja raaka-ainekustannukset, katetuottoprosentti ja ruokalistahinta. Annoskortit voidaan tehdä taulukkolaskelmaohjelman, esimerkiksi Excelin avulla. On myös olemassa valmisohjelmia, jotka laskevat esimerkiksi kannattavuusprosentteja. Valmisohjelmia on helppo yhdistää ravintolan muihin laskentatoimiin. Annoskortin hyötyjä ovat

muun muassa tasalaatuinen tuote, tarkat suunnitelmat ja laskelmat taloushallinnolle sekä turvallisuus ja taloudellisuus. (Lehtinen ym. 2005, 85.)

### 3.3 Tuotekehitys

Tuotekehitys on tärkeä osa ruokalistan suunnittelua. Tuotekehityksellä tarkoitetaan tarjottavien ruokien kehittämistä, ruokaohjeiden vakiointia sekä olemassa olevien ohjeiden päivittämistä. Jos tulee esimerkiksi muutoksia raaka-aineiden hintojen, tuotemerkkien ja pakkauskokojen muuttuessa. Tuotekehitysprosessiin kuuluu ruokatuotteiden kustannusrakenteen ja kannattavuuden analysointia, muutoksen tarpeen arviointia sekä oman valikoiman kiinnostavuutta ja ajantasaisuutta. (Taskinen 2007, 33.)

Kehitysprosessin ohessa saadaan ruokalajien valmistukseen ja tarjoiluun liittyvää tietoa esimerkiksi ruokaohjeiden, reseptien ja annoskorttien muodossa. Tuotekehityksen ohessa voidaan myös tuottaa myyntiä tukevia tarinoita. Tuotekehityksellä on myös selkeä yhteys kannattavuuteen ja hinnoitteluun. Kannattavuus otetaan huomioon esimerkiksi kustannusrakenteissa. Raaka-aineille voidaan määrittellä hintakehitys, jossa niiden tulee pysyä. Tuotekehitys voi olla jatkuva prosessi, erillisen päätöksen aiheuttama projekti tai aikataulutettu projekti joka aloitetaan tiettyyn aikaan. (Taskinen 2007, 33–34.)

Tuotekehityksen keskeinen osa-alue on asiakkaan mieltymyksen selvittäminen, palautteen kerääminen ja myynnin seuranta. Tarvittavia kehityskohteita löydetään näiden osa-alueiden kautta. Tuotekehityksessä tavoitteena on päättää ruokalistan tuotteista mitkä jäävät, mitä muutetaan ja mitkä säilyvät sellaisenaan. Tuotekehitysprosessia voidaan viedä eteenpäin koekeittiössä testauksen, arviointien sekä muokkauksen kautta esimerkiksi henkilökunnalle maistatettavaksi ja siitä eteenpäin asiakkaalle lopulliseen arviointiin. Suunnittelun ja testauksen aikana tulee miettiä raaka-ainekustannuksia, myyntihintoja ja tuotteen sopivuutta kokonaisuuteen. (Taskinen 2007, 34.)

Asiakaspalautetta voidaan hankkia esimerkiksi asiakastyytyväisyyskyselyllä, keräämällä tietoa välittömistä palautteista ja vuorovaikutuksesta, sekä haastatteleamalla asiakasta suoraan näkemyksistä ja mielipiteistä. Palautteen käsittelyn toteutusta kannattaa suunnitella ja siihen voi sisällyttää kehityskeskusteluita, konsultointia, työnohjausta ja lopuksi asiakkaille jaetaan yhteenveto kehityksen tuloksista. Palautteella on oltava seuraukset. Eri asiakasryhmillä on omanlaisia kokemuksia siitä, miten palvelu vaikuttaa elämään ja asiakkailta pyritään saamaan mahdollisimman suoria kehitysehdotuksia. (Suominen 2002, 42–43.)

Yhä merkittävämpi osa tuotekehitysprosessia on ravitsemus- ja koostumustietojen selvitys. Asiakkaat tahtovat tietää tarjonnan soveltuvuudesta ruokavalioihin ja myös aterioiden ja annosten hinnoista. Myös raaka-aineet ja valmistustavat kiinnostavat kuluttajia. Lisääntyneet erityisruokavaliot ja allergiat ovat johtaneet siihen, että ammattikeittiön tulee tietää tuotteen sisältö yksityiskohtaisesti ja tarkasti. (Taskinen 2007, 27.)

Reseptin kehittämistä ja soveltamista voi toteuttaa myös ravintosuositusten perusteella, jolloin voidaan ottaa huomioon esimerkiksi ravintoainetiheys. Ravintoainetiheys tarkoittaa raaka-aineen tasapainoa ravintoaineiden ja energiamäärän välillä. Ravintosuositusten perusteella voidaan tarkastella myös tuotteen sisältämiä terveysriskejä, esimerkiksi suuri määrä sokeria, suolaa tai tyydyttyntä rasvaa voivat vaikuttaa raaka-aineiden valintaan. Terveydelle hyödyllisiä raaka-aineita tulisi suosia. Annoskokoa tulisi myös rajoittaa sopivaksi, jotta saatava energiamäärä olisi sopiva. (Suominen 2002, 30.)

### **Ruokatuotteen ominaisuudet**

Ruoan maku, lämpötila, suutuntuma ja ulkonäkö ovat erityisen tärkeitä asioita ruokalistan suunnittelussa. Suunnittelijan täytyy olla tietoinen siitä, mitä asiakas odottaa tuotteelta, jotta odotukset voidaan tyydyttää. Asiakkaan tekemä ostopäätös on tärkein arvio ruokalistalle. Näiden tekijöiden jälkeen tärkeintä on ravitsemus, joka on hankalampi todeta kuin ulkonäköön ja makuun liittyvät tekijät. Täyspainoisen aterian jälkeen asiakas on kylläinen ja tyytyväinen. Maut ja tuoksut tuovat kaikille mieleen muistoja. Epämiellyttävät hajut ja maut varoittavat syöjää. (Lehtinen ym. 2005, 114.)

Maku koostuu maun lisäksi tuoksusta ja suutuntumasta. Kun kaikki nämä osat ovat kohdallaan, maistuu ruoka hyvältä. Yhden osan epäonnistuessa saattaa koko tuote kärsiä. Jos ruoka on rakeista, liian kovaa tai pehmeää, saattaa muuten hyvältä maistuva ruoka olla epämiellyttävää. Hajuaisti on erittäin vahva osa ruoan arviointia. Ihmisen hajuaisti on usein yksilöllinen, minkä vuoksi koemme maut eri lailla. Suu maistaa perusmaut, makean, happaman, karvaan ja suolaisen, mutta nenä haistaa loput aromit. Suutuntuma eli rakenne määrittää usein loput makuelämyksestä. Jos ruoka tuntuu suussa vaihtelevalta ja siinä on kontrasteja, se usein maistuuikin paremmalta. Jos esimerkiksi pehmeään yhdistetään jotain ra- peaa se tuo suutuntumaan kontrastia. Myös lämpimän ja kylmän yhdistäminen vaikuttaa voi vaikuttaa suutuntumaan positiivisesti. (Lehtinen ym. 2005, 114–115.)

**Ulkonäkö** vaikuttaa paljon siihen, mitä tahdomme syödä. ”Myös annosten ja ruo- kalajien esteettiseen puoleen on kiinnitettävä huomiota: miltä valmis annos näyt- tää asiakkaan lautasella, ovatko värit sopusointuiset, onko annos ruokahalua ja/tai ostohalua herättävä.” (Taskinen 2007, 26–27.) Kaunis katseltava herättää ruokahalua, mutta annosta koristellessa tulee huomioida muitakin asioita. Koris- teet eivät muun muassa saa häiritä annoksen omaa makua, vaan koristeen tar- koitus on korostaa ulkonäköä. Jos koristelu ei vastaa annoksen makua, saattaa ristiriita pilata annoksen maun. Lämpimät ruoat tulee koristella vasta ennen esille laittoa, joko valmiilla tai esivalmistelluilla aineilla. Kylmät ruoat voi koristella mah- dollisesti jo etukäteen. Jos koriste on lautasella ruoan kanssa, olisi hyvä, jos ko- ristekin olisi syötävä. (Lehtinen ym. 2005, 116.)

Koristelussa keskeisiä seikkoja ovat myös värit ja niiden käyttäminen ja asettele- minen. Puhtaat värit ovat selkeitä ja kauniita. Ruoan sommittelussa voi käyttää apuna vaikka 12 värin väriympyrää, jossa värit (päävärit ja välivärit) ovat spektrin mukaisessa järjestyksessä. Värejä valitessa voi hyödyntää vastavärejä. Ne löy- tyvät väriympyrässä samalta halkaisijalta. Kylmien ja lämpimien ja vaaleiden ja tummien värien yhdistely on hyvän näköinen tapa yhdistellä värejä. Myös sävyl- listen ja sävyttömien värien yhdistely toimii. Sävyttömiä värejä ovat esimerkiksi valkoinen, harmaa ja musta. (Lehtinen ym. 2005, 116.)



Koristelussa pääasia on kuitenkin se, että annos on siisti. Koristelun tulee olla maltillinen niin, että pääraaka-aine on selkeästi esillä. Tässä voi hyödyntää esimerkiksi kultaista leikkausta. Leikkauspiste on pyöreällä lautasella keskipisteestä vähän oikealla ja alaviistossa. Tähän kohtaan sijoitetaan usein annoksen osa, jota halutaan korostaa. Tummat värit asetellaan lautasella etualalle ja vaaleat värit taka-alalle. (Lehtinen ym. 2005, 118–120.)

### **3.4 Ruokatuotteen markkinointi**

Tuotteistamisprosessiin kuuluu myös sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin valmistelu sekä seuranta ja arviointi. Vaikka tuotteistaminen ei olisi erityisen laajaa, kannattaa siihen yhdistää myös markkinointia. Vaikka tuote olisi erityisen hyvä, ei se ainoastaan takaa kaupallista menestymistä. Onnistunut tuotteistaminen on sidoksissa designin lisäksi esimerkiksi brändeihin. Tuotteiden sijasta voidaan puhua tuotekonseptista, joka sisältää itse tuotteen lisäksi designin, brändin ja vaikka tuotteisiin liittyviä räätälöityjä palveluita. Tuotteen sisäinen ja ulkoinen markkinointi tarkoittavat oman palvelutuotannon markkinoinnin valmistelua ja tuotteesta tiedottamista. Käytännössä suoritettavia tehtäviä ovat esimerkiksi tuoteluettelot ja tuote-esitteet. Tuotteen nimen, hintatietojen sekä tuotteen sisällön tulisi ilmetä tuotekuvauksesta. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 45–49.)

Tuotteistamissuunnitelmaa voidaan pitää markkinointisuunnitelman osana. Markkinoinnin näkökulmasta voidaan tutkia organisaation tilaa. Tämä tarkoittaa markkinoinnin auditointia eli sisäistä analyysiä. Ulkoinen analyysi on myös osa markkinointisuunnitelmia, ja siinä tarkastellaan organisaation ulkopuolisia yrityksestä riippumattomia tekijöitä ja trendejä. SWOT-analyysillä voidaan kartoittaa ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Yrityksen sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset uhat ja mahdollisuudet selvitetään tällä kaavalla. Näin voidaan määritellä markkinoinnin tavoitteet ja jopa täsmennetään strategiaa. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 106–107.)

Keskeisiä seikkoja markkinastrategialle ovat kohdemarkkinat ja kohteelle suunnitellut markkinointiohjelmat. Tehokkaan markkinoinnin edellytyksiä ovat strategisen suunnittelun ja toimeenpanon välillä oleva tasapaino. Markkinointistrategia

on välttämätön tavoitteen saavuttamiselle. Markkinointiohjelma on menestyksellään toimeenpanon kannalta tarpeellisten operatiivisten ja taktisten päätösten yksityiskohtainen kuvaus. Ohjelman tulisi olla toimintapainotteinen ja sen tulisi sisältää valvontaan ja arviointiin liittyviä toimia, esimerkiksi myynti-, kustannus- ja tuottoanalyysit. Tehokas toimeenpano edellyttää, että joku on siitä vastuussa. Sisältö viestitään avoimesti yrityksen sisällä, ohjelmassa on tarkat kuvaukset tehtävistä ja aikatauluista sekä vastuista. Ohjelmassa tulisi olla myös markkinointibudjetti ja myynti- ja tuottoennusteet. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 107.)

## 4 ERITYISRUOKAVALIOT OSANA MENUUNNITTELUA

### 4.1 Yleistä erityisruokavalioista

Erityisruokavaliot ovat ammattikeittiöiden arkea. Erityisruokavalioiden määrä ja vaihtelu ovat kasvaneet viime vuosina ja tämän takia niitä tulisi huomioida enemmän. Erityisruokavaliot voidaan ottaa huomioon jo ruokalista suunnitellessa. Ruokatuote voidaan suunnitella niin, että pääraaka-aine on useimmille sopiva, esimerkiksi maidoton, kananmunaton ja gluteeniton. Näin voidaan helpottaa ruoan valmistusta esimerkiksi siten, että annosta pystyy helposti muuttamaan esimerkiksi lisäkettä ja kastiketta vaihtamalla. Erityisruokavaliioihin sopivien ruokien tuottamista ja valmistamista voidaan harkita kannattavuuden, resurssien ja tuotannon kannalta. (Taskinen 2007, 30.)

Tietämättömyys erityisruokavalioiden osalta on melko yleistä ja usein esimerkiksi maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi sekoitetaan keskenään. Tällaisissa tapauksissa sekaannus saattaa olla jopa hyvin vaarallinen, ja tällaisia tilanteita pystyisi välttämään lisäämällä henkilökunnan koulutusta allergioihin liittyen. ” On muistettava, että maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi eivät tarkoita samaa. Maitoallergiassa on herkistytty maidon proteiineja kohtaan ja laktoosi-intoleranssissa elimistö ei pysty pilkkomaan maidon sokeria laktoosia.” (Ruokavirasto.)

Ravintoaineiden ja ruoka-aineiden opilliset periaatteet ovat myös osa ruokalista-suunnittelua. Ruoan energiamäärää, ruokailijoiden ikää ja erityisruokavaliota ja allergioita koskevat tiedot ovat tärkeitä asioita pitää mielessä listaa suunnitellessa. Erityisruokavalioiden osalta on helppo tehdä virheitä, ja siksi henkilökunnan perusteellinen koulutus aiheesta on suotavaa. (Lehtinen ym. 2005, 95.) Mahdolliset erityistarpeet on hyvä ottaa huomioon, muun muassa allergiat ja muut erityisruokavaliot, kuten esimerkiksi kasvisruokavaliot ja laktoosi-intoleranssi. Erityisruokavalioiden tarve ja ruoka-aineyleherkkyyksien määrä on lisääntynyt, jonka kautta raaka-aineiden koostumukseen liittyvät tiedot ovat entistä tärkeämpiä tekijöitä ruokalistasuunnittelussa. (Taskinen 2007, 30.)

Ruokaviraston mukaan ruoka-aineallergiaa esiintyy Suomessa 2-4% aikuisista ja 5-10% lapsista. ”Tavallisimpia ruoka-allergian aiheuttajia ovat aikuisilla koivun siitepölyallergiaan liittyvät allergiat tuoreita juureksia, hedelmiä sekä mausteita kohtaan. Lapsilla perusruoat maito, muna ja viljat ovat yleisempiä allergian aiheuttajia. Kala-, äyriäis- ja muna-allergiat ovat usein pysyviä.” (Ruokavirasto.) Eli ruoka-aineallergiaa aiheuttavat erilaiset mausteet, kala, pähkinät, palkokasvit, sitrushedelmät ja muut hedelmät ja marjat, maitotuotteet, kananmuna sekä viljat. Allergeenit ovat ruoka-allergioissa proteiineja, ja ne aiheuttavat kehon vastareaktion, joka liittyy usein iho-ongelmiin ja hengitysteiden toimintaan. (Ruokavirasto.)

#### 4.2 Yleisimmät allergiat ja erityisruokavaliot

Kalaan liittyvät allergiat liittyvät useisiin eri kalalajeihin ja kala-allergikko saattaa olla allerginen joko yhdelle tai useammalle kalalajille, sillä niiden allergeenisuudessa on eroja. Esimerkiksi 90% turska-allergisista sietää tonnikalaa ja 50% lohta. Kalan kypsentäminen ei yleensä vaikuta allergeeneihin. Joillekin kala-allergisille jo käsittely ja kypsennys aiheuttavat oireita ja ne ovat pahimmillaan hengenvaarallisia. Kalan allergeeniproteiinit ovat saman tyyppisiä eri kaloissa, ja myös esimerkiksi sammakonreidet voivat myös aiheuttaa reaktioita kala-allergikoissa. (Ruokavirasto.) Äyriäiset ja nilviäiset eivät aiheuta ristiallergiaa kala-allergikoille. Äyriäisiä ovat muun muassa ravut, katkaravut ja hummerit, nilviäisiä ovat puolestaan simpukat, osterit, mustekalat ja esimerkiksi etanat. Äyriäisallergia on usein pysyvä. Herkimmät allergikot voivat saada oireita jopa hengitysilman kautta tuotetta kypsentaessä. (Ruokavirasto.)

**Mausteisiin** liittyvät yliherkkyydet voivat liittyä siitepölyallergiaan Ristiallergioissa oireita voivat aiheuttaa muun muassa kumina, sinappi, kurkuma, kaneli, inkivääri, pippurit, fenkolinsiemenet ja anikseniemenet. Kypsennys tai muu käsittely ei vaikuta allergisoivuuteen. Myös hedelmiin ja kasviksiin liittyvät allergiat ovat tavallisesti siitepölyallergiaan liittyviä. Usein käsitellyt ja kypsennetyt kasvikset ja hedelmät ovat allergikoille turvallisia. Poikkeuksena selleri, joka ei käy kypsennettynäkään. (Ruokavirasto.)

**Maapähkinät ja puupähkinät** aiheuttavat myös allergiaa. Puupähkinät aiheuttavat vähän lievempiä allergisia reaktioita. Koivunsiitepölylle allergiset saavat usein reaktioita esimerkiksi hasselpähkinöistä (noin 90% allergisista). Maapähkinä aiheuttaa vaarallisia reaktioita ja sen suhteen tulee olla todella tarkka. Lupiini aiheuttaa oireita noin puolelle maapähkinäallergikoista. Soijaa käytetään paljon elintarviketeollisuudessa proteiinina ja vähemmän allergisoivaa soijalesitiiniä emulgointiaineena muun muassa suklaassa. Herneet, pavut, linssit ja kikherneet eivät aiheuta niin paljon allergiaa kuin aiemmin mainitut palkokasvit. (Ruokavirasto.)

**Maitoallergiaa** esiintyy lähinnä lapsilla, mutta aikuisilla se on harvinainen. ”Lehmänmaidon proteiineista 80 % on kaseiinia ja 20 % heraproteiineja (esimerkiksi  $\alpha$ -laktalbumiini ja  $\beta$ -laktoglobuliini). Maidon lämpökäsittely (kuten pastörointi) muuttaa heraproteiineja. Jotkut heraproteiinille allergiset voivat nauttia pastöroitua maitotuotteita.” Vuohen- ja lampaanmaidossa esiintyy samoja proteiineja, joten lehmänmaitoallergisille nämä eivät usein käy. (Ruokavirasto.)

**Kananmuna-allergiaa** esiintyy pienillä lapsilla mutta aikuisilla se on harvinaista. Kananmunaa käytetään paljon erilaisissa ruokatuotteissa. Kananmunassa allergisoivat molemmat, keltuainen sekä valkuainen. Kananmunien lisäksi tulee välttää muidenkin lintujen munia. (Ruokavirasto). **Vilja-allergia** on myös lapsilla yleinen, ei niinkään aikuisilla. Joskus viljan tärkkelys soveltuu vilja-allergisille sen pienen proteiinipitoisuuden vuoksi. Vilja-allergiaa aiheuttaa useampi eri proteiini, kun taas keliakiaa aiheuttaa gluteiini. Keliakian ja vilja-allergian oireet ovat myös erilaisia. (Ruokavirasto.)

**Lisäaineherkkydet** ovat harvinaisia, eikä niistä ole erityisesti tutkimusnäyttöä. Joidenkin säilöntä- ja väriaineiden on epäilty aiheuttavan oireita. Esimerkiksi sulfiitit, rikkiyhdisteet (E 220-E 228) saattavat harvoissa tapauksissa aiheuttaa allergiaa, mutta muunlaisia yliherkkysoireita saattaa ilmetä astmaatikoilla. Myös väriaine E 120, karmiini, voi aiheuttaa allergisia oireita. Hyvin herkille kananmuna- ja soija-allergisille voi kananmunan/soijan lesitiini aiheuttaa oireita. Kananmunan lysotsyymi voi myös aiheuttaa oireita kananmuna-allergikolle. (Ruokavirasto.)

**Intoleranssit** johtuvat ruoansulatuksen heikosta kyvystä käsitellä tiettyjä ruoka-aineita. Intoleranssilla tarkoitetaan muita yliherkkyysoireita kuin niitä jotka johtuvat allergiasta. (Ruokavirasto.) **Laktoosi-intoleranssi** on eri asia kuin maitoallergia. Noin joka kuudennella suomalaisella on havaittu laktaasientsyymin puutetta eli hypolaktasiaa. Vain osalla näistä esiintyy oireita. Intoleranssi aiheuttaa ohutsuolessa laktoosia pilkkovan laktaasi-entsyymin puuttumisen, mikä johtaa siihen, että laktoosi pääsee paksusuoleen sellaisenaan. Laktoosia on maitotuotteissa. Bakteerit käyttävät laktoosia ravintonaan, ja tällöin suolistoon muodostuu kaasua. Tästä aiheutuu muun muassa turvotusta ja ilmavaivoja. Laktoosin haittavaikutusta voidaan vähentää entsyymivalmisteilla, jotka korvaavat laktaasientsyymin ohutsuolessa. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2010, 136–139.)

**Keliakiassa** viljan gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehdustilan ja suolinukan vaurion. Keliakia on autoimmuunisairaus. Gluteenia esiintyy vehnässä, ohrassa ja rukiissa, ja keliakikko välttelee näitä sisältäviä tuotteita. (Keliakialiitto.) Keliakia ilmenee myös ihokeliakiana, joka ilmenee kutiavana rakkulaihottumana. Suurimmalla osalla ihokeliakikoista ilmenee myös suolinukkavaurioita. Keliakia on perinnöllinen sairaus, ja suomessa on noin 30000 keliakikkoa. Tuotetta voidaan kutsua gluteenittomaksi, jos siinä on gluteenia alle 20 milligrammaa kilogrammaa kohden. Tuote on vähägluteeninen silloin, kun siinä on yli 20 milligrammaa gluteenia kilogrammaa kohden, mutta alle 100 milligrammaa. Useimmille keliakikoille sopii gluteeniton kaura eli puhdaskaura, mutta sen soveltavuus on myös yksilöllistä. (Ihanainen ym. 2010, 141–145.)

**FODMAP-ruokavalio** eli kaasua aiheuttavien lyhytketjuisten hiilihydraattien (engl. *Fermentable Oligo-, Di-, and Mono-saccharides And Polyols*, eli FODMAP) välttäminen. Viime vuosina on vahvistunut, että nämä tietyt hiilihydraatit voivat aiheuttaa merkittäviä kipu- ja turvotusoireita IBS-potilaille. FODMAP-hiilihydraatteja on runsaasti muun muassa vehnässä, ohrassa ja rukiissa, kaaleissa, parsassa ja sipuleissa, palkokasveissa, sokerialkoholeissa, esimerkiksi ksylitoli, sorbitoli, mannitoli ja maltitoli, hunaja, prebiooteista inuliini, frukto-oligosakkaridit ja galaktiinit. Myös kivelliset hedelmät ja vesimeloni. Erityisesti omena ja päärynä, myös juomina. Usein FODMAP-ruokavaliota noudattavilla on tilausta tehdessä esimerkiksi paperilla ruokavaliion tiedot, sillä FODMAP-ruokavaliosta ei ole paljoa

tietoa. FODMAP-ruokavaliota noudattavat sairastavat usein ärtyvän suolen oireiryhmää (engl. *Irritable Bowel Syndrome* eli IBS). (Terve Vatsa.)

**Kasvisruokavaliota** on useita erilaisia. Suurin osa kasvisruokailijoista ovat laktovegetaristeja eli kasvikunnan tuotteiden lisäksi he käyttävät maitotuotteita. Muita erilaisia kasvisruokavaliota ovat mm. Lakto-ovovegetaristi käyttää ruokavaliossaan kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kananmunaa. Pescovegetaristi kasvikunnan tuotteiden lisäksi kalaa. Semivegetaarisisessa ruokavaliossa kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään myös vähän kanaa tai kalaa, eli pääasiassa vältellään punaista lihaa. Laktovegetaarinen ruokaympyrä on pitkälti samanlainen kuin sekasyöjän ruokaympyrä, mutta lihan osuus on korvattu laktovegetaarisisessa ympyrässä esimerkiksi palkokasveilla, pähkinöillä ja siemenillä. Tärkeimpiä rasvan lähteitä ovat pehmeät rasvat, esimerkiksi rypsiöljy. (Ihanainen ym. 2010, 161–163.)

**Vegaanit** syövät pelkästään kasvikunnan tuotteita, eli eivät käytä maitoa, kananmunaa tai lihaa, liivatetta ja esimerkiksi hunajaa ja muita hyönteisistä saatavia tuotteita kuten karmiinia, jota käytetään väriaineena muun muassa makeisissa ja alkoholijuomissa. (Vegaaniliitto) Vegaanisessa ruokavaliossa on tärkeää hyödyntää kaikkia tarvittavia aminohappoja, ja niiden saamisen takaamiseksi tulee syödä yhdessä palkokasveja ja viljoja. Näin aminohappokoostumus on täydellinen, ja näin kaikki tarvittavat ravintoaineet imeytyvät ruoansulatuksessa. (Ihanainen ym. 2010, 164.)

Kasvissyönnin kysyntä kasvaa jatkuvasti ja on tärkeää, että ravintolat vastaavat kysyntään päivittäistavarakauppojen lisäksi. ”Noin viisi prosenttia 14-18-vuotiaista tytöistä on kasvisruokailijoita, pojista alle prosentti. Eettiset syyt ovat yleisin peruste kasvissyönnille. Kasvissyöjät ovat huolissaan eläinten hyvinvoinnista ja pitävät vääränä eläinten kasvattamista ihmisen ruoaksi.” (Ihanainen ym. 2010, 160.) Kasvisruokavaliota noudatetaan myös uskonnollisista syistä. Esimerkiksi buddhalaiset ja hindut suosivat kasvisruokien kuluttamista. Muun muassa adventistit pyrkivät välttämään lihan syöntiä. (Ihanainen ym. 2010, 160.)

### 4.3 Lähivuosien ruokatrendejä

Ruokatrendit liittyvät tuotteen maun sekä ulkonäköseikkojen lisäksi myös terveydelliset tekijät. Näitä terveyteen liittyviä trendejä ovat olleet aikaisemmin esimerkiksi mahdollisimman vähärasvainen tai vähäsokerinen ruoka. Tänä päivänä keskitytään enemmän ruoan terveellisyyteen, esimerkiksi vitamiinien ja antioksidanttien saamiseen ruoasta, mikä näkyikin muutama vuosi takaperin superfood-trendissä. Vuoden 2017 ruokatrendien ennustetutkimuksessa (Aromi 2016) nousee esille ruoan eettisyyden ja statuksen lisäksi esimerkiksi raakaruoka, joka tarkoittaa kypsentämätöntä kasvisruokaa. Myös eri raaka-aineiden fermentointi oli vuonna 2017 trendikästä. Fermentoimalla voi valmistaa esimerkiksi hapankaalia. Rasvan kerrotaan tässä tutkimuksessa olevan taas trendikästä, kun taas aikaisemmin rasva on ollut pahasta. (Aromi 2016.)

Tuoreus, kausituotteet ja satokaudet kiinnostivat myös kuluttajia, ja näiden asioiden huomioiminen kertoo ruoan statuksesta ja eettisyydestä. Statukseen ja eettisyyteen liittyy lisäksi myös tutkimuksessa mainittu flexaaminen, eli kasvisruoan suosiminen ja tutkimuksessa huomattava osa trendeistä liittyvät kasvisruokailuun. Muita vuoden 2017 trendejä olivat myös muun muassa muuttuvat ateriaajat, jotka tavallisen päivärytmin sijaan saattavat vaihdella eri ihmisten kohdalla suuresti. (Aromi 2016.)

Vuoden 2018 vastaavassa, myös Aromi-lehden tutkimuksessa kasvisruokailun ja sen variaatioiden suosio jatkaa pinnalla pysymistään. Kasviproteiinien käytön lisäksi tutkimuksessa mainitaan esimerkiksi paikallisten pientuottajien tuotteet, sekä kotimaiset vähemmän käytetyt kalat, esimerkiksi särki. Myös ympäristömerkitty kala mainitaan listauksessa, sekä jatkuva kasvisruoan suosio viittaavat vuoden 2017 tutkimukseen liittymällä myös eettisyyteen ja statukseen. Hävikkiruoan hyödyntäminen mainitaan vuoden 2018 tutkimuksessa, kuten myös edeltävän vuoden tutkimuksessa. Gluteenittomat tuotteet ovat tänäkin vuona vielä pinnalla, kuten useampana edeltävänäkin vuonna. Edeltävään vuoteen verrattuna vuoden 2018 trenditutkimuksessa viitataan myös kasvipohjaisiin maidonkaltaisiin tuotteisiin, jotka voivat olla esimerkiksi soija-, kaura- tai riisipohjaisia. (Aromi 2017.)



Ravintoloita koskettavia konseptiin ja palveluun liittyviä trendejä ovat vuoteen 2018 liittyvässä tutkimuksessa esimerkiksi jaettavat ja yhdessä syötävät annokset, sekä yksinkertaistetut menut ja tarinat ruoan taustalla. Hävikkiruoka, ruoan toimitun ja erityisruokavaliot ja yksilölliset dieetit sekä eettisesti tuotettu ja valmistettu ruoka ovat nousussa olevia trendejä. ”Hifistelyn” eli valmistustekniikoiden ja raaka-aineiden testaaminen ovat nykyään arkipäiväisiä asioita, joten nykyään hifistely näkyy vähän pienemmin kuin aikaisemmin. ”Hifistelyä enemmän nähdään mahdollisuuksia paluussa perusasioiden äärelle ja ruoan tarinallisuudessa.” (Aromi 2017) Vuoden 2017 tutkimuksessa näkyy taas alkuperän arvostus, sato-kausiajattelu sekä juoman merkitys ravintolakokemuksessa. Nämä trendit toistuvat myös kuluvan vuoden trendiennusteessa. (Aromi 2017.)

## 5 TEEMAMENUN SUUNNITTELUPROSESSI JA TULOKSET

### 5.1 Työn lähtökohdat ja menetelmät

Opinnäytetyön lähestymistapa on toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoitus työlle oli löytää ratkaisuja menusuunnittelun mahdollisiin ongelmakohtiin, sekä haluttiin kartoittaa nykyistä erityisruokavalioiden toteutumista työssä ja ruokalistojen suunnittelussa. Toimeksiantajan tavoite oli saada kohdeyritykseen menukokoaisuus pikkujoulukaudelle. Toimeksiantajalta saatiin erilaisia näkemyksiä ja ideoita kehitystyötä varten. Teemahaastattelut toimivat työssä apuvälineenä siten, että voitaisiin kehittää menusuunnittelua ja erityisruokavaliotarjontaa myös muiden näkökulmasta.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin yhteensä kuutta ihmistä teemahaastattelumenetelmällä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat ”Miten huomioidaan erityisruokavaliot menusuunnittelussa?” ja ”Miten suunnitellaan liikeidean mukainen menu?”. Näiden kysymyksen pohjalta suunniteltiin haastattelukysymyksiä teemojen alle, joita olivat menusuunnittelu, erityisruokavaliot ja kehittäminen (liite 3). Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, eli teemojen alle tehtiin kysymyksiä kustakin aihealueesta, ja tarvittaessa kysyttiin haastateltavilta tarkentavia lisäkysymyksiä haastattelujen edetessä.

Haastateltavat olivat eri ikäisiä ja eri koulutustaustaisia ravintolatyöntekijöitä, jotka olivat tarjoilijoita, kokkeja ja esimiesasemassa työskenteleviä. Osa haastateltavista olivat aikaisemmin olleet mukana menusuunnittelussa. Osallistujat olivat naisia ja miehiä, ja heidät valittiin työkokemuksen ja muun osaamisen, esimerkiksi suunnittelukokemuksen perusteella. Haastattelun tavoite oli selvittää työntekijöiden tietoa menusuunnittelusta, kehittämisestä ja erityisruokavaliosta. Haastateltaville kerrottiin ennen aloittamista haastattelun tavoitteet ja teemat.

Haastattelut äänitettiin ja sen jälkeen litteroitiin. Litteroitu materiaali jäseneltiin helpommin hyödynnettävään muotoon tekemällä tekstiin merkintöjä esimerkiksi tummentamalla, kursivoimalla ja värimerkinnöillä. Tämän jälkeen materiaali redusoitiin, eli tiivistettiin vastauksia helpommin käsitteellistettävään muotoon.

Vastaajien mietteet olivat monessa tilanteessa helppoja yleistää, sillä monista asioista oltiin samaa mieltä.

## 5.2 Haastattelujen tulokset

Teemahaastatteluista ilmeni, että haastateltavilla oli jonkin verran perustietoa työn aiheista. Erityisesti ensimmäiseen teemaan, menu suunnitteluun ja sen pääperiaatteisiin saatiin hyvin vastauksia haastateltavilta. Useimmat vastaajat osasivat nimetä pääperiaatteiksi sellaisia seikkoja, jotka voitiin yhdistää tämän työn teoriaan. Esimerkiksi liikeidean merkitys, sekä raaka-aineiden hankintaan ja tuotavuuteen liittyvät toimenpiteet nousivat esiin usean haastateltavan kohdalla.

Ensimmäisessä teemassa käsiteltiin menu- ja ruokalistasuunnittelun periaatteita ja lähtökohtia sekä toimivaa pikkujoulumenua, niin asiakkaan kuin myös työntekijän näkökulmasta. Yhdeksi suunnittelun lähtökohdaksi mainittiin tarve uudelle menulle silloin, kun ollaan perustamassa uutta ravintolaa tai halutaan uudistaa ruokalistaa muusta syystä. Menun ruokalajien helppous ja yksinkertaisuus ovat tärkeitä pääpiirteitä menu suunnittelulle. Muita tärkeitä piirteitä olivat käytännöllisyys, asiakkaan tarpeen tunnistaminen, liikeidean huomiointi ja kannattavuus. Myös monipuolisuus, uutuusarvo, omaperäisyys ja raaka-aineiden tuntemus lueteltiin toimivan menun pääpiirteiksi. Menu suunnittelun pääpiirteeksi ehdotettiin myös ruokatrendien tuntemus ja raaka-aineiden varastointi. Eräs haastateltavista otti puheeksi myös hävikin minimoimisen. Esimiesasemassa työskentelevät nostivat pääperiaatteeksi saatavuuden ja katelaskennan. Tärkeäksi asiaksi nostettiin tässä teemassa erityisruokavalioiden huomiointi, sillä sen kautta keittiön toiminta helpottuu allergisten asiakkaiden palvelussa.

**Toinen teema**, erityisruokavaliot, jakoi mielipiteitä. Yleisimmiksi allergioiksi ja erityisruokavalioksi nousi gluteenittomuus ja laktoosittomuus. Yleisimmiksi allergioiksi mainittiin myös sipuliallergia, kananmuna-allergia ja selleri ja palsterinakka. Menu suunnittelussa erityisruokavalioiden tulisi huomioida ainakin merkittävällä allergiatiedot, esimerkiksi laktoosittomuuden ja gluteenittomuuden ruokalistaan. Haastatteluissa ilmeni, että olisi hyväksyttävää suosia puolivalmisteita menu suunnittelussa, sillä ne helpottavat keittiön kuormitusta. On tärkeää, että

suunnittelussa pidettäisiin mielessä mahdollisimman puhdas ruoka ja vähäiset allergeenit, myös suuremman henkilökunnan kuormituksen uhalla.

Menu tulisi suunnitella niin, että sitä on helppo muokata mahdollisten allergikkojen toiveiden mukaan niin, että asiakkaat saisivat mieluisen annoksen. Haastattelusta ilmeni tyytyväisyys siihen, että ravintolassa on käytössä allergiakansio, mistä selviää jokaisen ruoan sisältö. Allergiakansio helpottaa salin ja keittiön työskentelyä. Suurin osa osasi jaotella erityisruokavaliot intoleransseihin, allergioihin ja muihin, esimerkiksi eettisiin ruokavalioihin.

Erytisruokavalioita huomioidaan omassa työssä kaikkien vastaajien puolesta. Ruokien valmistaminen annoskorttien ja ruokalistan mukaan helpottaa allergisten asiakkaiden palvelua, kun ruoka on aina samanlaista eikä siinä ole mitään ylimääräistä. Mainittiin myös, että työtä tehdessä oli oltava omat välineet helposti allergisoiville ruoka-aineille. Esimerkiksi gluteenia tai kalaa sisältävät tuotteet valmistettaisiin omilla laitteilla ja työvälineillä. Asiakkaan tarvetta korostettiin erityisen paljon, ja annoksen kustomoimiseen liittyvät toimenpiteet koettiin omaan työhön kuuluvaksi seikaksi. Ruokavalioista puhuttiin myös trendeinä. Ruokavaliot yleistyisivät haastateltavien mielestä nopeaa tahtia ja että niitä tulisi koko ajan uusia. Vaikka monen vastaajan ajatusten perusteella voisi tulkita, että erityisruokavaliot olisivat vaivaksi, kuitenkin haastatteluista ilmeni yleinen kiinnostus erityisruokavalioasiakkaiden palvelemiseen niin asiakaspalvelun, kuin myös asiakkaan terveyden puolesta.

**Kolmas teema**, tulevaisuus ja kehittäminen, ei kerännyt niin monipuolisia vastauksia kuin aikaisemmat teemat. Tulevaisuuden osaamiseen liittyviin kysymyksiin haastateltavat nostivat pinnalle ammattitaidon ja kokemuksen tärkeyden. Koulutus ei tulevaisuudessa olisi niin tärkeää, kunhan osaisi talon toimintatavat ja osaisi myös ajatella itsenäisesti. Oma-aloitteisuus tulee olemaan entistä tärkeämpää tulevaisuudessa esimerkiksi siksi, että koulutuksen tason koetaan heikentyneen, kun koulutuksesta on leikattu.

Kehittämistä menusuunnittelussa on tapahtunut ruoka-annosten osalta siten, että ne ovat parempia ja harkitumpia kuin ennen. Tähän vaikuttaisi vastaajien mukaan ravintola-alan ja ruokakulttuurin kehitys ja henkilökunnan vaihtuvuus. Reseptien

ja annosten kehittämiseksi pitäisi olla enemmän aikaa. Ylimääräiset työvaiheet on karsittu pois tasalaatuisuuden vuoksi. Kehitystä on ollut hankalaa määritellä vuosien varrella, kun kohdeyrityksen kaikki pikkujoulumenut ovat olleet hyvin erilaisia. Yksinkertaisuutta on tärkeää kehittää menusuunnittelussa. Vanhojen menujen ja myyntilukujen hyödyntämisen tulevaisuuden suunnittelutöissä koettiin tärkeäksi siksi, että tiedetään mikä on toiminut, milloin ja miksi. Vastaajien mukaan olisi tärkeää, että tulevat trendit otettaisiin huomioon ruokalistan suunnittelussa, kuitenkin liikeideaan sopivalla tavalla.

### 5.3 Tuotekehitysprosessi

Menun suunnittelutyö tehtiin työparin kanssa, sillä haluttiin ideoida tehokkaasti ja saada jo suunnitteluvaiheeseen enemmän kuin yksi näkökulma. Työparilla oli yli kymmenen vuoden kokemus kokien töistä Panimoravintola Plevnassa ja hänen kokemuksestaan oli ruokalistaa suunnitellessa paljon hyötyä.

Plevnan oman ruokalistan pohjalta alettiin miettiä vaihtoehtoisia annoksia, jotka kuitenkin kuvastaisivat yrityksen liikeidea. Tavoitteena oli luoda annoksia, jotka ovat helppoja toteuttaa ja valmistaa. Raaka-aineet olisivat pitkälti samoja kuin ne, mitä ruokatuotteisiin ravintolassa käytetään muutenkin. Raaka-aineiden yhtenäisyys normaalin ja erikoislistan välillä helpottaa raaka-aineiden tilausta, varastointia ja auttaa pitämään ruoan esivalmistelua ja itse valmistusta selkeämpänä. Pääruoka-annoksissa käytetään myös osittain samoja lisukkeita, sillä näin annoksia on nopeampaa koota tarjoiltaessa. Annoksen osien eli komponenttien määrä pyrittiin pitämään maltillisena samoista syistä, ja siksi että esivalmistelu sujuisi sujuvammin.

Kahden suunnittelupäivän aikana ruokalistan idea hiottiin valmiiksi. Ruokala-jeissa haluttiin korostuvan pikkujoulukauden juhlava luonne, mutta myös yksinkertaisuus ja raaka-aineet. Tavoite oli, että raaka-aineet heijastavat vuodenaikaa, joulua ja sitä, että maut sopivat suomalaisen suuhun. Asiakkaat ovat tottuneet saamaan ravintolassa rahalleen vastinetta, joten annosten tulisi olla reilun kokoisia. Erityisruokavalioiden merkitys oli suunnittelussa koko ajan läsnä ja annokset

suunniteltiin niin, että ne sopivat mahdollisimman monille ruokavalioidelle. Annoksia tulisi olla helppo muokata asiakkaan toiveen mukaan.

Ruokalajien ideoinnin jälkeen ideoita kokeiltiin käytännössä ja luotiin runko resepteille. Resepti-ideoita etsittiin internetistä ja aineistoista, esimerkiksi reseptikokoelmista mitä oli saatu edellisistä kouluista ja työpaikoista. Varsinaiset reseptit suunniteltiin siten, että kokeilun pohjalta kirjoitettiin yksi esimerkkiresepti. Annoksia maistatettiin suunnittelun ulkopuolisella johto-, sali- ja keittiöhenkilökunnalla. Palautteita ja kehitysehdotuksia kerättiin maistelijoilta. Tämän jälkeen mahdolliset epäkohdat korjattiin seuraavalla koekeittiökerralla ja korjatut annokset maistatettiin uudestaan. Eräältä yritykseltä saatiin kokeiluerä karpalosorbettia, mutta lopulta sorbetti valmistettiin itse niin, että saatiin halutun lainen lopputulos. Ensimmäinen kokeilu Pils-kastikkeen kanssa oli hankala, sillä oluen luonne vaati yllättävän paljon hienosäätöä toimiakseen maullisesti. Tarkoitus oli ensin valmistaa vaalea olutkastike Plevnan Tähti-lagerista, mutta nopeasti olut vaihdettiin Pilsiin, sillä se oli paremman makuinen kastikkeessa. Molemmilla maistelukerroilla saatiin maistajaryhmältä paljon kehuja omaperäisyydestä ja ruoan herkullisuudesta.

Lopulliset reseptit kerättiin yhteen kansioon, jossa näkyivät selkeästi käytettävät raaka-aineet ja niiden määrät, sekä kuinka monta annosta reseptistä tulee. Näiden lisäksi kirjoitettiin helposti ymmärrettävä ja selkeä valmistusohje. Kokoamisen jälkeen tehtiin annoskortit ja –laskelmat. Annosten myyntihinnat laskettiin vähintään 70% katteella toimeksiantajan toiveesta. Tämän jälkeen menu lähetettiin eteenpäin johtohenkilöstölle, joka hyväksyi suunnitelmat. Tämän jälkeen menu vietiin eteenpäin myyntipalvelulle myytäväksi. Tehtävänä oli myös laatia tavarantoimittajan verkkokauppaan valmis tilauslista, jonka tarkoitus on helpottaa raaka-aineiden tilaajan työtä. Tilauslista sisältää kaikki menun valmistukseen tarvittavat raaka-aineet. Verkkokaupasta etsittiin sopivimmat tuotteet esimerkiksi pakkauskojen, hinnan ja jatkojalostusominaisuuksien perusteella.

Lopuksi laadittiin allergiakansio, josta löytyy jokaisen annoksen osat, niiden raaka-aineet ja raaka-aineiden sisällöt. Kohdeyrityksessä on käytäntönä tällaisen kansion laatiminen, ja sillä helpotetaan salin ja keittiön toimintaa. Kaikki tarvittava tieto löytyy yhdestä paikasta, eikä salihenkilökunta joudu tilauksen yhteydessä

kysymään keittiöstä kaikkea. Tämä nopeuttaa erityisruokavalioiden toteuttamista, sillä kansion avulla on helppo paikantaa ongelmakohdat annoksesta ja näin voidaan vaihtaa helpommin esimerkiksi kastike toiseen, jos siinä on jotain allergisoivaa tai muuten epäsopivaa.

Keittiön kiireisimpänä aikana ruokien valmistusta piti yksinkertaistaa jonkin verran. Esimerkiksi, osa tuotteista olisi haluttu pariloida. Parilalle ei aina mahtunut valmistamaan 20 henkilön annoksia, joten joihinkin tuotteisiin paistettiin vain pinta parilalla ja ne kypsennettiin loppuun uunissa. Alkuruokia pystyi valmistamaan etukäteen tekemällä sienimousseleivät tuntia ennen tarjoilua valmiiksi. Tämä helpotti keittiön ja salin työtä, sillä kaikki oli valmiina, joten kaikki pystyivät keskittymään myös muihin työtehtäviin. Jälkiruoat eivät juuri kaivanneet lisäkehitystä, sillä niissä oli vain vähän komponentteja, jotka pystyttiin tekemään tarjoiluvalmiiksi jo etukäteen. Pikkujoulumenusta tuli todella hyvää palautetta asiakkailta ja henkilökunnalta.

#### **5.4 Uusi menu**

Ruokalista tehtiin sellaiseen muotoon, että asiakas saisi valita useasta vaihtoehdosta. Menulla on kolme alkuruokavaihtoehtoa, joista yksi on vegaaninen, neljä pääruokavaihtoehtoa, joista yksi on vegaaninen ja kaksi jälkiruokavaihtoehtoa, joista toinen on saatavilla vegaanisena. Haluttiin, että kasvisruoka-annokset sopivat valmiiksi vegaaniseen ruokavalioon, että ei tarvitsisi muuttaa annosta, vaan se sopisi useammalle ruokavaliolle.

Alkuruoiksi valittiin metsäsienimoussea saaristolaisleivällä ja marinoidulla raitajuurella, sekä savuporolla höystettyä Caesar-salaattia ja kookoskermalla maustettu punajuurikeittoa siemenillä ja yrteillä. Pääruoiksi valittiin muun muassa karitsan paahtopaistia karpalolla maustetulla punaviinikastikkeella ja punajuuri-perunaröstillä sekä lämpimillä kasviksilla. Toinen pääruoka-annos oli ylikypsää ankankoipea sipulin ja ohran kera. Lisänä tarjoiitiin Plevnan Pils-tyylisestä oluesta valmistettua kastiketta sekä lämmin kasvislisäke.

Kolmas pääruoka oli voissa paistettua nieriää, myös punajuuri-perunaröstillä sekä lämpimillä kasviksilla. Nieriä sai seurakseen vielä smetanakastikkeen, jossa

maistuu sinappi ja hunaja. Kasvisvaihtoehto oli seitania, vehnästä valmistettua lihan kaltaista proteiinilähdettä. Seitan marinoitiin Plevnan Pilsillä ja yrteillä, ja se tarjoiltiin sipulin ja ohran sekä Pils-kastikkeen ja lämpimien kasvisten kanssa. Jälkiruokina oli marenkia omenalla ja kanelisella tuorejuustomoussella, sekä karpalosorbetilla. Toinen jälkiruoka oli sitruunainen kakku valkosuklaamoussella ja kirpeällä sitruunasiirapilla.

Ruokalajit ja niiden sisältö on merkitty ruokalistaan, ja niiden kohdalle allergeeneistä ilmoittavat merkinnät, esimerkiksi M= maidoton, G= gluteeniton, L= laktoositon ja VE= vegaaninen. Nämä merkinnät helpottavat asiakkaan tilauskokeusta, sillä kaikki tarvittava tieto näkyy asiakkaalle.



## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön teoriaviitekehäksen tutkiminen avasi aihetta hyvin, ja siitä oppi tärkeitä perusasioita ja syvällisempää tietoa esimerkiksi suunnitteluprosessista ja tuotteen laadusta. Työn teoriaosuutta voidaan käyttää hyödyksi ruokalistasuunnittelussa, sillä siinä käydään läpi suunnitteluprosessia ja sen osaprosesseja sekä suunnittelutyön lähtökohtia. Reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti haluttua ilmiötä on mitattu käytetyllä mittarilla. Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa sitä ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. (Tilastokeskus.)

Tutkimuksen reliabiliteetti on melko hyvä, sillä haastattelut sujuivat mutkattomasti ja haastattelijan ja haastateltavan välinen suhde on luotettava. Kuitenkin reliabiliteettia on hankala mitata, sillä haastattelun tuloksia ei pysty yleistämään kovinkaan hyvin, sillä haastattelu tehtiin vain yrityksen työntekijöille. Kysymyksiä ei tarvinnut haastattelutilanteissa juuri tarkentaa. Validiteetti kulkee samassa suhteessa reliabiliteetin kanssa, ja tutkimushaastattelut vastasivat teoriaan sekä tutkimuskysymyksiin hyvin.

Tutkimuksen ensimmäisenä ongelmana on se, miten huomioidaan erityisruokavaliot menu suunnittelussa. Erityisruokavalioiden ja allergioiden määrää pyrittiin minimoimaan käyttämällä yksinkertaisia ja vähän jalostettuja raaka-aineita. Annoksista haluttiin kuitenkin suunnitella mahdollisimman yksinkertaisia, joten myös jalostettuja tuotteita haluttiin sisällyttää suunniteltuihin annoksiin. Esimerkiksi liykypä ankankoipi tuli valmiiksi kypsennettynä, sillä sen koettiin tuottavan tasaisempi lopputulos. Valmista kastikepohjaa haluttiin käyttää valmistusajan säästämiseksi.

Esimerkiksi kasvisruokien suunnitteleminen valmiiksi vegaanisiksi pienensi keittökuormitusta, sillä kasvisruokia ei tarvinnut muokata erikseen erityisruokavaliioihin sopiviksi. Suunnittelussa pyrittiin myös siihen, että menulla olisi ainakin kaksi gluteenitonta pääruokavaihtoehtoa. Gluteenittomuus kuului tutkimushaastattelun mukaan kohdeyrityksen yleisimpiin erityisruokavaliioihin.

Erityisruokavaliot koettiin tärkeiksi asioiksi haastatteluissa, joten menu suunnittelussa haluttiin varmistaa, että jokaiselle löytyisi jotain sopivaa menulta. Erityisruokavalioiden johtuvia muutostarpeita ilmeni tavallisiin tilauksiin verrattuna vähemmän pikkujoulutilauksissa. Tästä voidaan päätellä, että erityisruokavalioiden toteuttaminen menussa oli onnistunutta.

Liikeidean mukaisen menun suunnittelu aloitetaan kartoittamalla yrityksen liikeidea sekä asiakaskunta. Kohdeyritys, Panimoravintola Plevna, on saksalais-tyylinen panimoravintola, jossa saa tuhtia ja käsityönä tehtyä ruokaa. Pikkujoulumenun halutaan korostavan vuodenaikaa, juhlaa sekä hyvin suunniteltuja annoskokonaisuuksia. Ruokalista suunnitellaan siten, että suurin osa asiakkaiden toiveista käsitellään jo menun suunnitteluvaiheessa. Listalle toivotaan vaihtoehtoja, joista on helppo valita itselleen sopiva annos. Annokset ovat hyvin erilaisia makumaailmoiltaan, vaikka niissä käytetään resurssien säästämiseksi samoja aineksia. Menussa on nyt useita vaihtoehtoja erilaisille mieltymyksille, esimerkiksi kalan ystävät, kasvisruokailijat, lihansyöjät ja myös erityisruokavalioiden noudattajat on huomioitu suunnittelussa. Erityisruokavalioiden huomioimalla pystytään vähentämään ruoka-annoksia koskevia muutoksia. Tämä edesauttaa nopeaa asiakaspalvelutilannetta.

Kohderyhmän kartoittaminen voi olla hankalaa ravintolassa jota ei ole sidottu mihinkään tiettyyn konseptiin, esimerkiksi lounasravintolaksi. Kohdeyrityksessä on hyvin vaihteleva asiakaskunta, ja se saattaa muuttua päivän aikana useita kertoja. Asiakaskunnan vaihtelu ja hankala ennakoitavuus tuovat lisähaastetta menun suunnitteluun. Mahdollinen jatkotutkimus voisi olla asiakastutkimus, jossa kartoitetaan tarkemmin kohdeyrityksen kohderyhmää.

Raaka-aineiden käyttöä mietitään menua suunnitellessa paljon, ja kartoitetaan kustannustehokkain ja helppoiten saatavilla oleva tuote. Tutkimushaastattelun tuloksissa ilmenee raaka-aineiden huono saatavuus. Tämän takia kannattaa käyttää sellaisia raaka-aineita, jotka joko säilyvät hyvin, tai ovat niin yleisiä, että niitä on saatavilla koko menun ajalle, esimerkiksi kesäksi. Sesonkien ja vuodenaikojen huomioiminen on tärkeää menua suunnitellessa.

Raaka-aineiden hinnat ovat suoraan yhteydessä ruoan hintaan, jos on tarkoitus laskea kannattava myyntikate annokselle. Katelaskenta antaa pohjan sille, mitä raaka-aineita kannattaa käyttää. Halvemmillä raaka-aineilla saa paremman myyntikatteen, jos verrataan uutta menua suunniteltaessa vanhan menun hintoja. Kohdeyrityksessä oli tavoite päästä vähintään 70 % myyntikatteeseen.

Reseptien kehittämisessä pyritään huomioimaan henkilökunnan ammattitaito ja osaaminen, sillä liian monimutkaisten ja hankalien reseptien toteuttaminen kuormittaa henkilökuntaa. Reseptit tehdään selkeiksi ja helposti luettaviksi. On myös tärkeää, että ohje voidaan suurentaa ja pienentää helposti, vaikka ilman laskinta. Laitteisto ja keittiön kapasiteetti otetaan huomioon ruokalistaa suunniteltaessa, sillä esimerkiksi kylmäsäilytystila on useimmissa ravintolakeittiöissä pieni tai puutteellinen. Haastatteluissa ilmenee tarve yksinkertaiselle ja hyvälle ruokatuotteelle joka palvelee myös asiakasta. Asiakkaat toivovat, että annos saadaan nopeasti pöytään.

Tuotekehitykselle olennaista on kartoittaa mielipiteitä ja palautteita asiakkailta ja henkilökunnalta, sillä suora palaute on hyvä tapa saada aikaan muutoksia. Palautteella on oltava seurauksia. Kaikilla on omanlainen näkemys siitä, millainen on hyvä ravintola-annos, joten on hyvä kerätä palautetta useammalta ihmiseltä. Suunnitellussa menussa olisi vielä kehitettävää, mutta uusi pikkujoulumenu suunnitellaan seuraavalla kerralla eri ihmisten toimesta. Helpointa on tässä tilanteessa säästää kaikki käytetty materiaali, esimerkiksi myyntiraportit, reseptit ja annoskortit, sillä niistä pystyy seuraavalla kerralla havaitsemaan mahdollisia kehityskohteita, vaikka annokset olisivat hyvinkin erilaisia.

Työn tulos, pikkujoulumenu, on saanut paljon positiivista palautetta asiakkailta ja henkilökunnalta. Annoskokonaisuudet, maku sekä ruoan ulkonäkö ovat ilahduttaneet paljon. Myös erilaisten raaka-aineiden käyttöä kehdutaan, sillä niiden avulla erotutaan joukosta. Keittiön valmistama karpalosorbetti keräsi paljon hyvää palautetta. Ensi kerralla, kun on aika suunnitella menuja, olisi hyvä olla enemmän aikaa. Nyt työ tehtiin muutaman päivän aikana. Jos aikaa olisi enemmän, tulisi lopputuloksesta myös harkitumpi kokonaisuus, joka ei välttämättä vaadi niin paljon kehittämistä enää myyntivaiheessa.

## LÄHTEET

Aromi-lehti. 2017. Hektisyys ja elämykset luovat ravintolailmiöitä 2018. Julkaistu 19.10.2017. Luettu 1.11.2018. <https://aromilehti.fi/artikkelit/hektisyys-ja-elamysten-hakeminen-luovat-ravintolailmiot-2018/>

Aromi-lehti. 2016. Ruokatrendit 2017. Julkaistu 23.12.2016. Luettu 1.11.2018. <https://aromilehti.fi/artikkelit/ruokatrendit-2017/>

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2009. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa, 2.-3. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Keliakialiitto. Keliakia ja gluteeniton ruokavalio. Luettu 3.10.2018. <https://www.keliakialiitto.fi/keliakia>

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja, 1.-2. Painos. Helsinki: WSOY.

Lehtinen, U. & Niinimäki, S. 2005. Asiantuntijapalvelut. Tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu. 1. Painos. Helsinki: WSOY.

Mc Vety, P., Ware, B. & Lévesque Ware, C. 2008. Fundamentals of Menu Planning. 3. Painos. USA: John Wiley & Sons, inc.

Panimoravintola Plevna. Tietoja yrityksestä. Luettu 1.12.2018. <https://www.plevna.fi/>

Parantainen, J. 2008. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. 3. Painos. Helsinki: Talentum.

Ruokavirasto. Ruoka-allergeenit. Luettu 2.10.2018. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>

Sarvas, R., Nevanlinna, H. & Pesonen, J. 2017. Lean service creation, versio 1.82. <https://leanservicecreation.com/material/LSC%20Handbook%201.82.pdf>

Suominen, M. 2002. Ruokalistasuunnittelun opas. Vammalan Kirjapaino Oy.

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Tutkimuksia ja raportteja. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Terve Vatsa. Ärtävän suolen oireyhtymä. Luettu 3.10.2018. <https://www.tervevatsa.fi/ibs-aertyvae-suoli/>

Tilastokeskus. Käsitteet, validiteetti ja reliabiliteetti. Luettu 15.3.2019. <https://www.stat.fi/meta/kas/index.html>

Vegaaniliitto. Vegaaninen ruokavalio. Luettu 1.10.2018. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/arki/mita-on-vegaaninen-ruoka>

## LIITTEET

### Liite 1. Myynnin asiakkaille lähettämä pikkujoulumenu

Plevnan pikkujoulumenu ryhmille min. 10 hlöä, tilaus viimeistään viikkoa ennen [myynti@plevna.fi](mailto:myynti@plevna.fi) / 03-2601200.

Tervetulojuomaksi suosittelemme PLEVNaN GLÖGIÄ 6,5 € / alkoholiton 3,9 €.

L = LAKTOOSITON VL = VÄHÄLAKTOOSINEN G = GLUTEENITON M = MAIDOTON VE = VEGAANINEN

#### Alkuruoat:

Poro Caesar salaatti 8,50

Lämminsavuporoa, Caesar-kastiketta, karpaloa, saaristolaiskrutonkeja

Samettinen punajuurikeitto M, G, VE 7,50

Punajuurikeitto paahdetuilla siemenillä ja kookoskermalla

Sienimousse ja saaristolaisleipää L 9,50

Smetanainen sienimousse, marinoituja kasviksia ja olut-balsamicoa

#### Pääruoat

Paahdettua karitsaa G, L 26,90

Karpalo-punaviinikastiketta, peruna-punajuuriröstejä, paahdettuja kasviksia

Ankankoipea olutkastikkeella M 25,90

Ylikypsää ankankoipea, sipuli-ohraa, talon vaaleaa olutkastiketta ja paahdettuja kasviksia

Voissa paistettua nieriää G, L 21,90

Smetanakastiketta, peruna-punajuuriröstejä, paahdettuja kasviksia

Olutmarinoitua seitania M, VE 15,90

Talon oluessa marinoitua seitania, sipuli-ohraa ja paahdettuja kasviksia

#### Jälkiruoat

Marenkia ja omenaa G, L 8,50

Rapeaa marenkia, kaneli-mascarponea, karpalosorbetti ja karamellisoitua omenaa ( saatavana vegaaninen vaihtoehto )

Neidonkakkua ja valkosuklaata 8,50

Sitruunaista kakkua, valkosuklaamoussea ja kirpeää sitruunasiirappia

## Liite 2. Esimerkki katelaskennasta, Paahdettua karitsaa

Raaka-aine	Käyttöpaino		Ostopaino	Ostohinta	Ainehinta	Käyttöhinta
	kg/l		kg/l	mk/yks.		
Karitsa	0,20		0,20	17,43	3,49	17,43
Peruna	0,10		0,10	4,35	0,44	4,35
Punajuuri	0,10		0,10	2,85	0,29	2,85
muna	0,01		0,01	3,87	0,04	3,87
punasipuli	0,08		0,08	1,27	0,10	1,27
kesäkurpitsa	0,08		0,08	2,70	0,22	2,70
Lammasdem	0,10		0,10	9,95	1,00	9,95
karpalo	0,02		0,02	16,93	0,34	16,93
punkku	0,03		0,03	8,80	0,26	8,80
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
			-		-	-
<b>Yhteensä</b>	<b>0,72</b>		<b>0,72</b>		<b>6,16</b>	
Annoskoko	Kate-%	Kate-%	Kate-%	Kate-%		
	70,00	75,00	80,00	85,00		
Annoksia kpl	Myh mk/annos	Myh mk/annos	Myh mk/annos	Myh mk/annos		
1	20,53	24,64	30,80	41,07		
Ainehinta/annos	Kate mk/annos	Kate mk/annos	Kate mk/annos	Kate mk/annos		
6,16	14,37	18,48	24,64	34,91		

### Liite 3. Teemahaastattelun kysymyslomake

Koulutus

Työtehtävä

Työkokemus

#### MENUSUUNNITTELU

Mitkä ovat mielestäsi ruokalistasuunnittelun lähtökohdat?

Mitkä ovat menu suunnittelun pääperiaatteet?

Millainen on onnistunut ja toimivat pikkujoulumenu? Asiakkaan näkökulmasta?

Työntekijöiden näkökulmasta?

#### ERITYISRUOKAVALIOT

Mitkä erityisruokavaliot ovat yleisimpiä asiakkaillamme?

Miten erityisruokavaliota voidaan jaotella? (allergiat, intoleranssit jne.)

Miten erityisruokavaliot huomioidaan menu suunnittelussa?

Kuinka huomioit erityisruokavaliot omassa työssäsi?

#### KEHITTÄMINEN

Miten menu suunnittelua pitäisi mielestäsi kehittää pikkujoulumenujen osalta?

Millaista osaamista menu suunnittelu ja erityisruokavaliot edellyttävät keittiöhenkilökunnalta tulevaisuudessa? Mitä trendejä tällä hetkellä on nähtävissä?