

## **Food in the Woods**

– opas tarinallistetun elämispainotteisen  
ateriakokonaisuuden luomiseksi

Tiia Boström

Opinnäytetyö  
Hotelli- ja ravintola-alan  
koulutusohjelma  
07.04.2014



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Tiia Boström</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> 2009</p>
<p><b>Raportin nimi</b> <b>Food in the Woods</b> – opas tarinallistetun elämispainotteisen ateriakokonaisuuden luomiseksi</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 32+54</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Kristiina Jaakonaho, Birgitta Nelimarkka</p>	
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda tarinallistettu ja elämispainotteinen ateriakokonaisuus opas Nuuksion Taika Oy:lle, joka pohjautuu yrityksen valmiiseen alkutarinaan. Opinnäytetyö on osana HAAGA- HELIAN ammattikorkeakoulun RUOKA&amp;MATKAILU -hanketta, jonka tavoitteena on tuottaa uusia innovatiivisia ja käytännön läheisiä malleja matkailu- ja elintarvikeyritysten käyttöön.</p> <p>Tavoitteena on huomioida ateriakokonaisuuksien suunnittelussa metsänläheisyys, elämyksellisyys, suomalaisuus, lähiruoka sekä yritykselle kehitetty alkutarina. Kokonaisvaltaisella tarinallistamisella ateriakokonaisuus sidotaan osaksi yrityksen tarinaintenteettiä. Elämyksellisyyttä ja sen yhdistämistä ruokatuotteeseen tarkastellaan sen tuottamisen ja asiakaskokemuksen kautta. Ruokatuotteiden kannattavuuden seurannassa tarkastellaan tuotteiden hankinta- ja valmistuskustannuksia sekä myytävän tuotteen hinnoittelua, annoskorttien ja kannattavuuslaskelmien avulla. Tuotteen kohderyhmänä toimivat ulkomaalaiset matkailijat sekä yritysasiakasryhmät.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen eli perustuu käytännön ja teorian yhdistämiseen. Ateriasuunnittelun kehittäminen alkoi tutustumalla toimeksiantajan yritykseen ja sen alkutarinaan sekä asettamalla tavoitteet yrityksen kanssa. Sekä tarinallistamisen että reseptiikan kehittäminen alkoi lähituottajien tarjontaan ja suomalaisiin ruoka-aineisiin sekä niiden mytologiaan tutustumalla.</p> <p>Tuotekehittämissä pyrittiin tuomaan esille projektin keskeiset teemat mahdollisimman elämyksellisessä ja aistirikkaassa muodossa. Tuloksena oli kevät- ja syysmenut sisältäen annoskortit, reseptiikan ja tuloslaskelman. Menujen tarinallistaminen käsittää ruokalajeja esittelevät tarinat sekä koosteen annosten raaka-aineiden mytologiasta. Tuotteiden reseptiikkaa ja esillepanoa arvioitiin testimenussa Nuuksion Taika Oy:n tiloissa.</p> <p>Valmiiseen tuotteeseen onnistuttiin sisällyttämään haluttua metsähenkisyyttä sekä tarinan tuomaa sisältöä ja omaleimaisuutta. Opas tukee Nuuksion Taika Oy:n elämyksellisen ruokamatkailun jatkuvaa kehitystä.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Ruokamatkailu, opas, tarinallistaminen, ruokalistasuunnittelu, lähiruoka</p>	

Degree programme in hotel and restaurant management

<p><b>Authors</b> Tiia Boström</p>	<p><b>Group or year of entry</b> 2009</p>
<p>The title of thesis <b>Food in the Woods</b> -guide for creating an experience-rich menu with integrated storytelling elements</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 32+54</p>
<p><b>Supervisor(s)</b> Kristiina Jaakonaho, Birgitta Nelimarkka</p>	
<p>The aim of this thesis is to create a guide for an experience-rich menu with storytelling elements based on my client Nuuksion Taika Oy's pre-written tale of origin. The work is a part of HAAGA-HELIA's RUOKA&amp;MATKAILU-project which aims to produce new, innovative and practical models for use in the travel and food-production industries.</p> <p>The goal in designing the menu is to accentuate the tale of origin and the themes of Finnishness, local food production and the woods. With the comprehensive use of storytelling elements, the menu is integrated in to the business' story-identity. Accentuating the experience and its relation to a food-product is observed from the viewpoint of both production and customer-experience. The profitability of the product, calculated through estimates of prospective cost and profit, are featured in the portion cards. The prospective target audience for the product was established to be business- and tourist groups.</p> <p>This practical bachelor's thesis is based on proving theoretical knowledge through practical application. Planning for the menus was begun by getting to know the client, their tale of origin and setting up the goals for the project. Researching the myths and local food production of Finnish food-produce begun the design of both the recipes and their stories.</p> <p>In research and development, the goal was to accentuate the main themes of the project in an experience-rich and sensuous manner.</p> <p>The result was spring and fall menus including portion cards, recipes and profit estimates. The integrated storytelling element consists of introductory stories to the various dishes, as well as a compilation of myths pertaining to featured ingredients. The recipes were prepared and presented for evaluation in their selected tableware at the premises of Nuuksion Taika Oy.</p> <p>The finished product was successful in integrating both the desired themes and the accompanying story in a unique fashion. The guide supports Nuuksion Taika Oy's experience-rich culinary travel business in its continuing progress.</p>	
<p><b>Key words</b> Food tourism, guide, integrated storytelling, menu planning, local food</p>	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Ruoka tarinan avulla elämykseksi.....	3
2.1 Tarinan jalanjäljillä.....	3
2.2 Tarinat yrityksen voimavarana.....	4
2.3 Elämyksen tuottaminen ja kokeminen .....	5
2.4 Elämys osana ruokamatkailua.....	8
3 Suomalaista ruokalistasuunnittelua .....	10
3.1 Suomalainen ruokakulttuuri koostuu perinteistä ja mausta .....	10
3.2 Lähiruoka osana ruokalistasuunnittelua .....	12
3.3 Ruokalistasuunnittelu.....	13
3.4 Ruokatuotteen kannattavuuden seuranta .....	15
4 Tuotekehityksen vaiheet.....	16
4.1 Aiheen valinta ja yritykseen tutustuminen .....	16
4.2 Lähituottajien hyödyntäminen ruokatuotteessa .....	18
4.3 Ateriakokonaisuuksien suunnittelu ja testaaminen .....	19
4.4 Ateriakokonaisuuksien hinnoittelu, testimenu ja viimeistely.....	23
4.5 Testimenun haasteet ja onnistumiset.....	24
4.6 Kehitysmahdollisuudet .....	25
5 Pohdinta .....	27
Lähteet.....	31
Liitteet.....	34
Liite 1. Alkuperäinen menu.....	34
Liite 2. Katajanhaltian tarina.....	35
Liite 3. Lähituottajat ja mahdolliset tavarantoimittajat.....	36
Liite 4. Menu ehdotus 4.4.2013 .....	37
Liite 5. Kuvakollaasi menujen testaamisesta.....	38
Liite 6. Tarinallistetun ruokaelämyksen kuvaus .....	39
Liite 7. Food in the Woods tarinallisetettu aterielämys opas.....	40

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda tarinallistettu ja elämispainotteinen ateriakokonaisuusopas Nuuksion Taika Oy:lle. Aterielämyksessä esiintyville ruokalajeille kehitetään tosipohjaisia tarinoita, jotka sopivat yhteen yrityksen luoman Katajanhaltian tarinan kanssa ja joiden avulla asiakkaat pääsevät lähemmäksi ruoan todellista alkuperää. Opinnäytetyö on osana HAAGA- HELIAN ammattikorkeakoulun RUOKA&MATKAILU -hanketta, jonka tavoitteena on tuottaa uusia innovatiivisia ja käytännön läheisiä malleja matkailu- ja elintarvikeyritysten käyttöön.

Ruokamatkailu kasvattaa suosiotaan jatkuvasti, joten tarve innovatiiviselle tuotekehitykselle ja uusille yritysideoille on suuri. On tärkeää, että suurta kysyntää vastaamaan luodaan kannattavia ja asiakkaita aidosti houkuttelevia tuotteita. (Maaseudun tulevaisuus 2013.)

Kokonaisvaltaisella tarinallistamisella ateriakokonaisuus sidotaan osaksi yrityksen tarinaidentiteettiä. Elämyksellisyyttä ja sen yhdistämistä ruokatuotteeseen tarkastellaan sen tuottamisen ja asiakaskokemuksen kautta.

Ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon yrityksen liikeidea, strategiat, erilaiset sopimukset, suositukset ja sovitut asiakaslupaukset. Päämääränä on kehittää yritysasiakkaan näkökulmasta innovatiivisia ja taloudellisesti kannattavia suunnitelmia ateriakokonaisuuteen.

Lähiruoan hyödyntäminen elämysmatkailun ruokatuotteessa on tänä päivänä viisaan yrittäjän valinta. Vihreät arvot, jotka trendinä asiakkaiden keskuudessa ovat yhä merkittävämmässä asemassa, auttavat yritystä erottautumaan edukseen. Lähiruoan suosio on kasvanut huimasti niin kuluttajien kuin ammattilaishankkijoiden keskuudessa. Lähellä tuotettu ruoka tukee lähiseudun elinvoimaisuutta, pienentää elintarvikkeen hiilijalanjälkeä ja edesauttaa tuotteen alkuperän jäljittämässä. (MTK 2013.)

Ruoan valmistuksen tulee olla yritykselle kannattavaa. Kannattavuuden seurannassa tarkastellaan tuotteiden hankinta- ja valmistuskustannuksia sekä myytävän tuotteen hinnoittelua annoskorttien ja kannattavuuslaskelmien avulla. Tuotteen menekin

tarkkailulla sekä sen valmistusmenetelmien vakioinnilla pyritään edesauttamaan kannattavuuden seurantaan.

Työssä käytetty materiaali perustuu elämysmatkailualan ruokatuotteiden, yrityksen ympäristön lähiruokatuotannon, suomalaisten raaka-aineiden sekä niihin liittyvien tarinoiden ja uskomusten havainnointiin ja keruuseen. Kohderyhmäksi tuotteelle valittiin ulkomaalaiset matkailijat sekä yritysasiakasryhmät. Ateriakokonaisuudet tuli voida valmistaa tai lämmitellä yrityksen keittiössä tai avotulella. Produktion ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon yrityksen arvot, kuten metsänläheisyys, lähiruoka ja suomalaisuus. Valmis tarinallistettu elämyspainotteinen ateriakokonaisuusopas sisältää kevät- ja syysmenut tarinoineen, annoskortit sekä kannattavuuslaskelman.

Yritysasiakkaani Nuuksion Taika Oy on vuonna 2009 perustettu yritys, joka tarjoaa asiakkailleen elämysmatkailua Nuuksion järvimaisemissa. Majoitusvaihtoehdot kattavat Villa Paratiisi -huvilan ja kaksi muuta yöpymiseen tarkoitettua mökkiä. Huvila tarjoaa tilat noin 20 hengelle. Yritys tarjoaa tarinallistettuja luontoretkeä sekä erämetsään liittyviä aktiviteetteja virkistys-, työhyvinvointi-, juhla- tai kokouspäiviä viettäville ryhmille. Tarjolla olevia aktiviteetteja ovat muun muassa hevoskyydit, hiihtoratsastus, ratsastusterapia, lumikenkäkävely, tarinallistetut retket, koiravaljakkoajelut, sienestys, marjastus, melontaretket ja kalastus. Yritysidentiteetti rakennettiin aluksi retkeily- ja majoitustarjonnan merkeissä, mutta syvyyttä ja erikoistumista näihin haettiin Tarinakone-yrityksen avulla. Tarinakone auttoi luomaan Nuuksion Taialle tarinaidentiteetin, jonka tuloksena syntyi Katajanhaltijan tarina (liite 1). Katajanhaltijan tarina heijastaa yrityksen arvomaailmaa ja luo perustan luonnossa tapahtuville aktiviteeteille. (Selvinen, S. 9.01.2013.)

## 2 Ruoka tarinan avulla elämykseksi

Ruoka puhuttelee monia aisteja. Sen avulla voidaan kertoa muun muassa alueen kulttuurista, historiasta ja uskomuksista. Aistinvaraiset kokemukset säilyvät mielessä pitkään. Paikallisuus, kausiluonteisuus ja aitous ovat ruokamatkailun tärkeimpiä teemoja. Tarinoiden avulla luodaan ruokatuotteeseen ja elämyksen kokemiseen lisäarvoa. Tarinallistettuja ruokaelämyksiä ovat esimerkiksi Ruotsissa tarjottava hummerisafari ja Englannissa teen tie -elämymatkat. Näissä kohteissa käytetään hyväksi sekä paikallisen kulttuurin tarjoamia tarinoita että valmistusmenetelmiä ja tuotteita. Yhdeksi ruokamatkailun valiksi nousevat niin sanotut paikalliset hittituotteet, jotka vetävät ainutlaatuisten makuja ja tarinoidensa voimalla asiakkaita luoksensa kaukaakin. Aidoilla makuelämyksillä ja tunnelmallisella ympäristöllä houkuttelevat teollisesti tuotettuihin ja persoonattomiin tuotteisiin kyllästyneet asiakkaat kokemaan jotain erilaista ja ainutlaatuista. (Ruokatieto 2007.)

Tilastokeskuksen mukaan Suomeen matkustetaan yhä enemmän. Vuoteen 2012 nähden ulkomaalaisten matkailijoiden yöpymiset lisääntyivät kuluvana vuonna kuusi prosenttia. Erityisesti Venäjältä tulevien matkailijoiden määrä lisääntyi voimakkaasti viime vuodesta. Venäjän ohella kasvua saatiin myös Ruotsista, Saksasta ja Britannian maista. Lisääntyvän turismin myötä kannattaa ruokamatkailua laajentaa ja hyödyntää myös Suomessa. (Tilastokeskus 2013.)

### 2.1 Tarinan jalanjäljillä

Maisema, ruoka tai aktiviteetti voidaan tuntea usein liian vaatimattomaksi ilman pätevän oppaan siihen lisäämiä kertomuksia tai tarinoita. Hyvin arkipäiväisenkin askare tai asia voi saada kokonaan uuden ulottuvuuden, kun siihen liitetään jokin vanha tarina. tarinat kehitellään tuotteen ympärille paikalliskulttuuria, perinteitä ja uskomuksia hyödyntämällä. Pienet tarinat sidotaan yhteen, jolloin ne luovat yhtenäisen kokonaisuuden, johon asiakkaan on helppo samaistua. Syntyneet tarinat voidaan jakaa historiallisiin tai uskomuksellisiin tarinoihin. Uskomustarinat kertovat yleensä hengellisistä tavoista ja uskomuksista, kun taas historialliset tarinat kertovat esimerkiksi historiallisista tapahtumista tai paikoista. tarinat antavat usein viitteitä paikallisista

perinteistä ja toimintatavoista sekä siitä, miten niihin tulisi suhtautua. (LEO 2009, 25, 37–41.)

Tarina ei ole irrallinen kertomus tai juttu, jonka tarkoituksena on kuvata jännittävää tapahtumaa tai hauskuuttaa asiakasta. Kunnan tarinalle löytyy jäljiteltävissä olevat jäljet historiasta, ympäröivästä luonnosta ja ihmisten arjesta. Näin asiakas saa käsityksen ympäröivästä miljööstä eläimeen sekä kosketuksen tähän hetkeen, historiaan ja kulttuuriin. Tavallisuus, kuten se miten ihmiset elävät, kiinnostaa asiakkaita enemmän kuin jo tutuksi tulleet muistomerkit tai luonnonpuistot. Näihin liitetyt kertomukset, uskomukset tai tavat luovat taasen erinomaisen perustan tarinoiden kehittelyyn. Tarinoiden ei tarvitse perustua historiallisiin faktoihin, vallalla olevaan tieteeseen, tutkimuksiin tai kirjallisiin lähteisiin uskottavuuden saamiseksi. Tarinoiden fiktiivisyys kuuluu osaksi kansanperinnettä, jota käytettiin hyväksi niin kirjallisessa kuin suullisessa tarinan kerronnassa. Hyvä tarina ei kuitenkaan ole pelkkää fiktiota, sillä sen sisällön ja merkityksen myötä kuulija sitoutuu yhteen hänen kokemuksensa ja mielikuviansa kanssa. Tarinan suuri arvo tulee esille sen autenttisuudessa, jossa se perustuu aitoon kokemukseen ja kaikkiin aistimuksiin. (Poikela & Poikela 2012.)

## **2.2 Tarinat yrityksen voimavarana**

Tarinalähtöisesti kehitettyä yrityksen toimintaa sanotaan tarinallistamiseksi. Tarinallistamisella palvelu halutaan muuttaa elämykseksi. Tarinallistaminen täydentää yrityksen tuotteistamista, mikä edesauttaa sitä yksilöllisten ja erottuvien palveluiden suunnittelussa. Tuotteistamisen käsitellessä yrityksen kokonaisuuden hallintaa, pyrkii tarinallistaminen käsittelemään sen sisältölähteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Yksilölliset ja erottuvat palvelut auttavat yritystä sen myyntiprosessissa ja markkinoinnissa sopivalle kohderyhmälle. Tarina määrittää palveluille raamit, inhimillistää ja tuottaa niille merkitystä sekä luo selkeyttä. Tarinan muodossa esille tulevaa yrityksen olemusta pidetään yrityksen tarinaintiteettinä. Yrityksen tarinaintiteetin löytymisen jälkeen suunnitellaan yrityksen miljöö kuvastamaan ja tukemaan tarinaa. (Kalliomäki 2012.)

Tuotteiden ja tuottajien tarinat vetoavat yhä enemmän pienruokayritysten asiakkaisiin. Lähituottajat haluavat kertoa kuluttajille heidän tuotteistaan tosipohjaisia tarinoita, jotka



vakuuttavat asiakkaat tuotteiden aitoudesta ja yksilöllisyydestä. Paikallisesti tuotetun lähiruoan tuotantoketju on lyhyt, minkä vuoksi raaka-aineiden alkuperät ovat vaivattomasti jäljitettävissä. Siksi tuotannon läpinäkyvyys on pienen yrityksen eräs suuri kilpailuetu suurempia massayrityksiä vastaan. Tarinoiden ja paikallisuuden vetovoimasta ruokatuotteen menekin lisäämiseksi kuvailee pitopalvelun emäntä Liisa Naapi, jonka mielestä asiakkaille tulee yhä vain tärkeämmäksi, mistä ruoka on peräisin ja kuka sen on tehnyt. Liisa itse kertoo asiakkaille tarkkaan, mistä ruoan raaka-aineet tulevat tai kuka ne milloinkin on tehnyt. Hän huomasi, että ruoan menekki näytti olevan täysin verrannollinen sen paikallisuuden kanssa. Joskus hän tarjoilee kurpitsapikkelssiä, jonka tekee paikallinen emäntä omista kurpitsaistaan salaisella reseptillä. Jos Liisa unohtaa mainita asiasta, pikkelssi menee vain vähän, koska asiakkaat luulevat sen olevan teollista tuotetta. Jos Liisa kuitenkin muistuttaa kurpitsojen alkuperästä, kaikki pikkelssi syödään jo alta aikayksikön. (Ruokatieto 2012.)

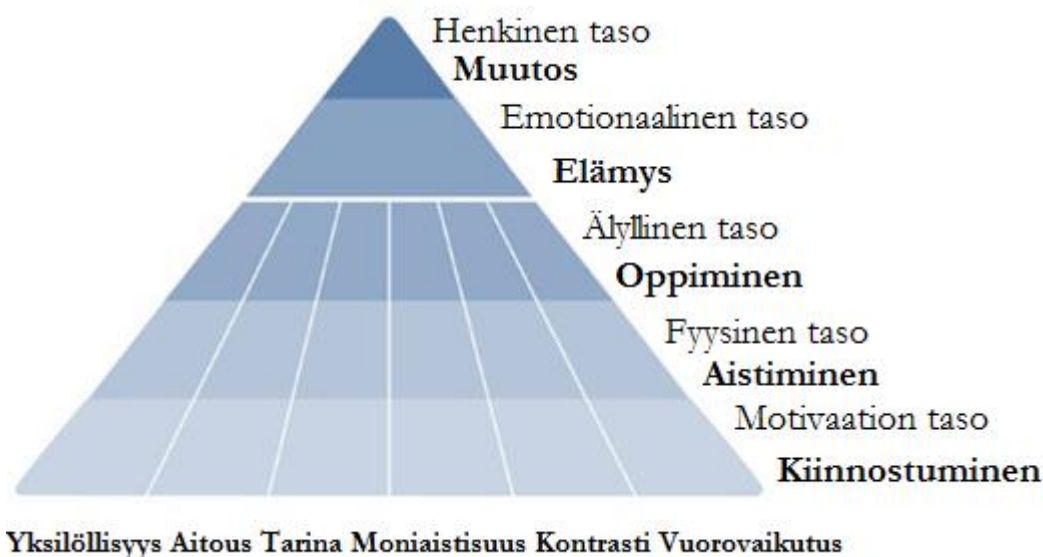
### **2.3 Elämyksen tuottaminen ja kokeminen**

Elämysten kokemisessa on pääasiassa kyse nautintojen hakemisesta. Mikä tahansa voi tuoda meille nautintoa, jos vain ajattelemme sen niin. Joskus nautinnon saa arkipäiväisistä asioista, kun taas joskus sen eteen on tehtävä töitä. Ruoka kuuluu monen ihmisen perusnautinnon tuottajiin. Paremman nautinnon ja elämyksen tuottamiseksi kannattaa kiinnittää huomiota etenkin ruoan visuaalisuuteen ja ruokailuympäristöön. Luonto tarjoaa parhaat puitteet ruoan elämykselliseen kokemiseen, jota on vaikea hankkia mistään muualta. (Hautala 2010, 16.)

Elämyksen erottaa palvelusta muun muassa sen sisältämä draamallisuus ja teemallisuus. Palveluiden kohteena pidetään asiakasta, kun taas elämyksen vastaanottajaa pidetään vieraana. Suunniteltaessa palveluita keskitytään siihen, mitä asiakkaalle voitaisiin tarjota, kun taas elämysten suunnittelussa tärkeimmäksi nousee vieraan kohtelevuus. Palveluita voidaan aina tilata asiakkaalle, mutta elämys ei koskaan voi syntyä käskystä, vaan kokemuksen aikana. Elämyksen sanotaan syntyvän vasta asiakaspalvelutilanteessa, mikä antaa sen toteuttajalle tärkeän roolin ohjatessaan vierasta kohti tämän elämyskokemusta. Hyvä asiakaspalvelija pystyy omaa ammattitaitoa ja tietotaitoa

hyväksikäyttäen tekemään toimimattomasta tuotteesta elämyksen, kun taas elämystä ilman hyvää asiakaspalvelijaa on lähes mahdotonta saavuttaa. (LEO 2009, 8–10, 29.)

Elämyskolmiota käytetään tuotekehityspalveluiden työkaluna kehittäessä yrityksen tuotteiden elämyksellisyyttä. Elämyskolmio (kuvio 1) kerää elämykseen tarvittavat elementit ja kokoaa ne täydelliseksi elämyskokemukseksi. Sen avulla voidaan havainnollistaa yrityksen tuotteen puutteet ja kehittymismahdollisuudet elämyksen laadun parantamiseksi. Elämystä tarkastellaan elämyskolmiossa tuotteen elementtien ja asiakkaan kokemuksen tasolla. (Tarssanen 2009, 8.)



Kuvio 1. Elämyskolmio (LEO 2009, 10.)

Elämyskolmiossa tuotteen elementit luovat kolmion pohjan. Yksilöllisyys tarkoittaa tuotteen ainutlaatuisuutta, joka näkyy asiakaslähtöisyydessä, joustavuudessa ja mahdollisuudessa tuottaa tuotteet asiakaskohtaisesti. Aitous kertoo tuotteen uskottavuudesta. Aitous on todellista, osa elämäntapaa tai kulttuuria. Tarina yhdistää kokonaisuuden elementit tiiviiksi ja soljuvaksi kokemukseksi. Hyvä tarina on tuotteen juoni, joka sisältää sekä faktaa että fiktiota. (LEO 2009, 10–16.)

Tarina luo myös sosiaalista merkitystä ja tuo sisältöä kokemukseen. Tarinan avulla halutaan asiakkaan osallistuvan kokemukseen myös tunnetasolla. Moniaistisuus tarkoittaa kaikkien aistien huomioonottamista ja valjastamista halutun teeman mukaansatempaavuuden tukemiseksi. Erilaisia ärsykeitä käyttämällä pyritään luomaan

asiakkaalle uusia muistijälkiä ja vahvistamaan näin elämystä. Kontrastilla haetaan erilaisuutta asiakkaalle, joka haluaa kokea jotain uniikkia ja tavanomaisesta poikkeavaa. Kokiessaan jotain uutta asiakas pystyy aistimaan itsensä erilaisesta näkökulmasta ilman tavanomaisia tottumuksia, mikä rohkaisee häntä näkemään asiat erilaisella tavalla. Kontrastin luomisessa on tärkeää määritellä asiakkaan arki, jotta kokemus voi ylittää sen. Vuorovaikutus tarkoittaa kommunikointia ja vaikuttamista tuotteen, tuottajien ja asiakkaiden kesken. Vuorovaikutukseen liittyvät hyvä kommunikointi sekä yhteisöllisyyden tunne, joka kertoo asiakkaalle kokemuksen olevan yleisesti arvostettu ja hyväksytty. Henkilökohtaisella vuorovaikutuksella on ratkaiseva rooli onnistuneen kokemuksen välittämisessä asiakkaalle. (LEO 2009, 10–16.)

Elämyskolmiossa (kuvio 1) vaakasivu rakentuu asiakkaan kokemuksista. Alimmalla tasolla eli motivaation tasolla herätetään asiakkaan kiinnostus tuotteeseen luomalla odotuksia tuotetta kohtaan, halua kokea uutta ja valmiutta siihen osallistumiseen. Yksilöllisen markkinoinnin avulla tuodaan tuote asiakkaan tietoisuuteen ja luodaan mielikuvia. Fyysisellä tasolla tarkastellaan aistienvarassa ympäristöä ja tuotetta. Fyysisten aistiensa avulla asiakas tiedostaa ympäristönsä tapahtumat sekä tekee arvion tuotteen laadusta ja toimivuudesta. Älyllisellä tasolla toimitaan aistien tuomien ärsykkeiden mukaan. Tällä tasolla asiakas päättää, onko hän tyytyväinen tuotteeseen tai kokemukseen vai ei. Hyvä elämystuote tarjoaa usein mahdollisuuden uuden oppimiseen tai henkiseen kehitykseen. (Tarssanen 2009, 15,16,18.)

Todellinen elämys koetaan emotionaalisella tasolla. Asiakkaan tunnereaktioita on vaikea ennalta nähdä ja kontrolloida. Kaikkien peruselementtien huomioon ottamisella on kuitenkin todennäköistä, että asiakkaan kokemus elämyksestä on positiivinen. Henkisellä tasolla elämys saattaa vaikuttaa asiakkaan fyysiseen olotilaan, mielentilaan tai elämäntapaan joko positiivisesti tai negatiivisesti elämyksestä saadun tunnereaktion myötä. Esimerkiksi entinen sientenvihaaja voi uuden makuelämyksen ja kokemuksen myötä löytää uuden tuttavien ruokapöytään. (Tarssanen 2009, 15,16,18.)

## 2.4 Elämys osana ruokamatkailua

Markku Luolan mukaan ruokaelämys pitää sisällään makua, tuoksua, suunnittelua ja tarinoita. Visuaalisuuden huomioimista ruokaelämystuotetta suunniteltaessa pidetään elintärkeänä, koska sillä luodaan asiakkaalle hänen ensimmäinen mielikuva tuotteesta. Ruoan tarjoaminen teemaan sopivissa astioissa ja harkitulla tavalla saa asiakkaan lähemmäksi teemaa ja luo hänelle myös huolitellun kuvan tulevista tapahtumista. Ruokailutilaa pidetään myös tärkeänä osana elämyksen luomisen kokonaisuutta. Varmistamalla, että tila itsessään kertoo asiakkaalle omanlaistaan tarinaa tai luo oikeanlaista tunnelmaa, edesautetaan tarinoiden ja ruokatuotteen sitoutumista yhdeksi kokonaisuudeksi. Ruoan ja tunnelman pitää yhtyä saumattomasti, sillä pelkkä ruoka yksin ei riitä elämyksen tuottajaksi. Tavoitteena on, että teema säilyy aina ehjänä kokemuksen loppuun asti. Asiakkaalle voidaan kokemuksen parantamiseksi ja sen muistamiseksi antaa vielä jokin muisto retkestä, joka muistuttaa asiakasta vielä kotona hänen upeista kokemuksistaan. (Kalliala 2002.)

Johtavan elämysmatkailuyrityksen Kalevala Spiritin toimitusjohtaja Akke Virtanen toteaa hyvän retkiruoan olevan retkikokonaisuudessa elämyksellisyyden edellytys. Asiakkaat eivät välttämättä muista, milloin ovat viimeksi käyneet Lanzarotella, mutta ruokaelämyksen luonnossa he kyllä muistavat. Ruokalistalla metsän ja maan antimet ovat pääroolissa. Laajentunut käsite lähiruusta tarkoittaa suomalaisia ruokia, jotka tehdään paikallisesti luonnossa esiintyviä raaka-aineita hyväksikäyttämällä. (Ruokatieto 2008.)

Markku Luolan mielestä ruokamatkailun asiakkaat voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin; jossa toiset haluavat osallistua ruoanvalmistukseen, osa taas haluaa syödä vain vallalla olevien trendien mukaista ruokaa, kun taas niin sanotut riippumattomat asiakkaat haluavat elämyksiä hinnasta tinkimättä. Asiakkaat rakastavat tarinoita, jotka saavat heidät samaistumaan, oppimaan uutta, näkemään uudelta kannalta tai kiinnostumaan uusista asioista. Ruokatrendeinä pidetään puhtautta, luonnonmukaisuutta, lähiruokaa, eettisyyttä, aitoutta ja hyvinvointia. Ruokaa pidetään osana viestintää, joka itsessään kertoo oman tarinansa. Ruokatuotteessa myydään nykyään elämäntapaa, tunnelmaa ja

aitoutta. Asiakkaalle tarjoiltavasta kokemuksesta tulee näinollen mieleenpainuva elämys.  
(Kalliala 2002.)

### 3 Suomalaista ruokalistasuunnittelua

Ruokamatkailussa ruoka nähdään muunakin kuin nälän helpottajana. Pohjimmiltaan se on avain paikalliseen kulttuuriin ja tärkeä osa matkailun kokonaisuutta. Vuonna 2012 Suomen matkailuvienti kasvoi 4,9 prosenttia edellisvuodesta, mikä kertoo Suomen kasvavasta vetovoimasta. (Maaseudun tulevaisuus.)

Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa ja sen eri vaiheita on dokumentoitu monella eri tavalla jo vuosikymmenten ajan. Ennen reseptit ja tarinat siirtyivät sukupolvelta toiselle muistitietona, kun taas nykyään uudet makukokemukset välitetään toisille blogien tai reseptihakukoneiden avulla. Ruokareseptit, värikkäät kuvat, kuluttajavalistus ja erilaisten ruokakulttuurien esittely ovat olleet suosittuja aiheita mediassa jo 1970-luvulta lähtien. Uuden vuosituhannen alkaessa keittokirjavillitys sai jokaisen kuuluisan kokkin julkaisemaan omia keittokirjojaan. Nykyään tiedotusvälineissä leviää koko ajan uusia ruokakulttuurisia vaikutteita. Niin radio, tv kuin aikakauslehdetkin ovat lisänneet ruoka-aiheisia teemojaan jatkuvasti. Vanhat keittokirjat syrjäyttää Internet, josta nykyään löytyy miljoonia eri reseptejä ja keskusteluja ruoan teemoilta. Kaikilla suomalaisilla on siis mahdollisuus yhä helpommin muokata ruokakulttuuriamme. (Ruokatieto 2009.)

#### 3.1 Suomalainen ruokakulttuuri koostuu perinteistä ja mausta

Suomalaisen ruokakulttuurin perustana ovat luonnon omat raaka-aineet ja vanhan ajan talonpoikaiskulttuuri. Suomen halki matkatessa tapaa erilaisia perinneruokia, sillä jokaiseen maakuntaan on syntynyt sen omat perinteet ja tavat. (Sitra 2005.) Vuosisatojen ajan suomalainen ruokavalio on pohjautunut viljaan, maitoon ja perunaan. 1950-luvulla suomalainen ruokakulttuuri alkoi muuttua ja sokerin, rasvan ja lihan kulutuksen lisääntyessä perunan ja viljan kulutus väheni. Hedelmien ja vihannesten kulutus on kasvanut 1970-luvulta lähtien tähän päivään asti. (Räsänen 1999, 2.)

Ruokakulttuuritutkija Matti Räsänen mukaan ruokakulttuuri on osa inhimillistä kulttuurikonaisuutta, jossa perinteet säätelevät ruoan hankkimista ja nauttimista.

Ruokakulttuuri kuvastaa oman aikansa kulttuuria ja sen ylläpitäjiä. (Sillanpää 1999, 8.) Ruokakulttuurin yhteys perinteisiin ei ole aina yksiselitteinen, sen sanotaan pohjautuvan historiaan, perinteisiin, raaka-ainesonkeihin ja perinneruokiin. Arkiruokien muutosten sanotaan haalistavan perinteistä ruokakulttuuriamme, kun taas toiset pitävät ruokakulttuuriamme jo liiankin perinteisenä. Mielenkiintoiseksi asian tekee se, etteivät nuoret useimmiten tunnista perinteistä ruokakulttuuria omakseen, vaikka ovatkin osa sen ydintä juuri perinteiden kautta. Ruokakulttuuria tarkastellaan myös kulttuurina, jolloin ruoka ei ole ainoastaan ravintoa, vaan siihen liitetään myös sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä. Syömiseen liittyvät ratkaisut ovat usein ravitsemuksellisia, symbolisia ja rituaalisia. Ratkaisujen kautta määritellään suhdetta omaan kulttuuriin ja toisiin vallalla oleviin kulttuureihin. Suomalaisen ruokakulttuurin teemoiksi voidaan asettaa suomalaiset raaka-aineet, valmistusmenetelmät, perinteet ja maut. Teemoissa suomalainen ruokakulttuuri näyttäytyy näin ollen aitona, yksinkertaisena, koskemattomana ja puhtaana. Suomalainen ruokakulttuuri on eräänlainen suomalaisuuden tarina, jossa eettisyys, luonnonmukaisuus, terveellisyys, vastuullisuus ja kilpailukyky kohtaavat. (Ruokatieto 2009.)

Osa suomalaisista ruoista on alkuperältään supisuomalaisia, kuten mämmi, sahti tai viili. Osa niistä edustaa yhteistä historiaamme naapurimaittemme kanssa, kuten graavikala ja ruisleipä. Suomalaiset perinneruoat kuten karjalanpiirakka tai maksalaatikko, ovat monien mielestä suomalaista ruokaa, vaikka osa raaka-aineista hankitaan ulkomailta. Suomalaisyritysten tuottamaa kahvia ja suklaata pidetään myös aitoina suomalaisina tuotteina, vaikka niiden pääraaka-aineet kasvavat ulkomailla. Suomen yhtenä kansallisruokana pidetään karjalanpaistia, joka enää harvoin kuuluu suomalaisten arkiruokaan. Suomalaista ruoan makua kuvaillaan yksinkertaiseksi, puhtaaksi ja raikkaaksi. Siinä maistuvat myös maaillemme ominaiset valmistustavat kuten keittäminen, hauduttaminen uunissa, savustaminen tai nuotiolla paistaminen. Suomalaisten makumieltymyksistä kertovat myös ne ruoat, joita suomalaiset kaipaavat matkoillaan, kuten ruisleipää, salmiakkia, lihapullia tai suomalaisittain paahdettua kahvia. Ulkomaalaisille kuvailtaessa suomalaista ruokakulttuuria suomalainen tuo esille Suomen luonnon ja vesistöjen antimet, marjat, sienet, riistan ja kalat. Kaikki nämä kuvastavat niitä asioita, joita suomalainen tunnistaa omakseen ja pitää arvossa. (Ruokatieto 2009.)

### 3.2 Lähiruoka osana ruokalistasuunnittelua

Paanasen ja Forsmanin tutkimuksesta lähiruoan lisäarvoista ja markkinoinnista paikallisessa elintarvikeketjussa käy ilmi, että elintarvikemarkkinoiden globaalistuminen on ajanut kuluttajat ja ruoka-alan ammattilaiset kiinnostumaan ruoan alkuperästä. Tarve tietää ruoan alkuperä on lisännyt elintarvikeketjujen läpinäkyvyyttä asiakkaalle, joka on johtanut kiinnostukseen vaihtoehtoisista ruokajärjestelmistä, esimerkiksi paikallisista elintarvikeketjuista. Lähiruokatoiminnalla tarkoitetaan yleisesti mahdollisimman lähellä ruoan kulutusta tapahtuvaa elintarvikeraaka-aineiden tuotantoa, jalostusta ja myyntiä. (Paananen & Forsman 2004.)

Paanasen ja Forsmanin teettämän tutkimuksen mukaan lähiruoka käsitteenä ei ole yksiselitteinen. Elintarvikeketjujen eri toimijat määrittelevät lähiruokakäsitteen vähän eri tavoin, vaikka määritelmässä oli havaittavissa yhteisiä piirteitä. Ensisijaiseksi huomioksi osoittautuivat ruoan tuotannon ja kulutuksen maakunnallisuus, sekä ruokaketjun toimijoiden läheinen sijainti. Lähiruoassa pidetään enemmän tärkeänä sen avulla saavutettavia positiivisia vaikutuksia ja asiakaslähtöistä toimintaa, kuin sen määrittelemiseksi asetettavia tarkkoja maantieteellisiä rajoja. Lähiruokatoiminta käsitettiin etenkin niiden pienyritysten strategiana, jotka arvostavat käsityömäisyyttä ja ottavat kokonaisvaltaisen vastuun valmistus- sekä markkinointiprosesseista suoraan asiakkaalle. Tämä nähtiin edesauttavan pienyrityksiä tuotteiden ja palveluiden ainutlaatuisuuden tavoittelussa, lisä arvon saamisessa, sekä erottautumisessa muiden vastaavien yritysten tuotteista. (Paananen & Forsman 2004.)

Lähiruoka lyhentää elintarvikkeiden kuljetusmatkoja sekä luo työllisyyttä ja elinkeinoja maaseudulle. Paikallisesta elinvoimaisuudesta välittävä yrittäjä hyödyntää alueen ruokakulttuuria sekä sen tarjoamia reseptejä. Asiakas määrittää usein lähiruokansa itse. Lähiruokaan yhdistetään tunnetason ulottuvuus, jossa esimerkiksi mummon kotikunnan piirakat mielletään luonnollisesti lähiruokaksi. Lähiruokaan liitetään myös muita ulottuvuuksia, kuten tuoreus, paikallisuus, sesonginmukaisuus, tuotannon pienimuotoisuus sekä jäljitettävyyys. Lähiruokaan suhtaudutaan hyvin myönteisesti, mutta sen käyttö on vielä vähäistä. Suomessa ostetusta ruoasta 80 prosenttia on



kotimaista ja siitä vain noin kahdeksan prosenttia lähiruokaa, sen heikon saatavuuden vuoksi. (Ruokatieto 2013.)

Lähi- ja luomuruoan todetaan monesti olevan kalliimpaa, kuin niin sanottujen isojen yritysten ja tukkujen toimittamat ruoat. Panostaminen lähiruokaan on Suomen maatalousmuseo Saran johtajan Teppo Viholan mukaan nostanut museon ravintolan raaka-ainekustannuksia noin 20 prosenttia. Asiakasmäärä kohosi myös noin 25 prosenttia, mutta raaka-aine kustannusten noususta johtuen vuoden tulokseksi tuli plus-miinus-nolla. Vihola esittää tuloksen parantamiseksi kaksi eri vaihtoehtoa. Ensimmäinen vaihtoehto perustuu myyntihinnan nostamiseen, joka ei kovassa kilpailutilanteessa kuitenkaan ole kannattavaa. Toinen vaihtoehto on palata taas edullisempiin tukkujen toimittamiin raaka-aineisiin. Kumpikaan vaihtoehto ei ole suotuista Vihola myöntää. Erityisesti pienten yritysten, joiden tuotteiden menekki on vaihtelevaa, on vaikea kilpailuttaa tavarantoimittajia ja tuottajia keskenään tavaramäärien ollessa suhteellisen pieniä. Tavarantoimittajat eivät kannattavuussyistä suostu toimittamaan pieniä eriä tai jos suostuvat niin logistiset kustannukset ovat liian korkeat. Ekologisuutta, vaivannäköä, taloudellisia kustannuksia ja elintarvike turvallisuutta ajatellen, ei voida vaatia kuluttajan itsensä hakevan ruoka-aineita yksitellen tuottaja kerrallaan. (Vihola 2011.)

### **3.3 Ruokalistasuunnittelu**

Hyvä ruoka-annos on sopusointuinen yhdistelmä. Yhtenäisestä ateriakokonaisuudesta käytetään myös nimitystä menu. Se voi sisältää useita eri ruokalajeja usein ainakin alku-, pää- ja jälkiruoan. (Taskinen 2007, 26.) Ruokalistasuunnittelua ohjaavat yrityksen liikeidea, strategiat, erilaiset sopimukset, suositukset ja asiakaslupaukset. Liikeidea ja strategiat antavat puitteet raaka-aineita ja lopullisia ruokatuotteita listalle valittaessa. Yrityksen tavoitteena on valmistaa ja myydä sellaisia ateriakokonaisuuksia, joita sen kohderyhmän asiakkaat haluavat ostaa. Asiakasyrityssopimuksissa ja muissa yrityssopimuksissa määritellään usein palveluun ja ruokatarjontaan liittyviä yksityiskohtia. Niissä voidaan muun muassa määrittää ruokalajien määrät, myyntihinta ja laatu, joita noudattamalla aloitetaan ruokalistan suunnittelu. Yrityksen toimintaa kuvaavat standardit, merkit ja annetut asiakaslupaukset on syytä myös ottaa

huomioon ruokalistasuunnittelun alkumetreillä. (Lehtonen, Peltonen & Taurén 2011, 88, 89, 91.)

Ruokalistan on oltava monipuolinen ja vaihteleva sekä raaka-aineiden, että valmistusmenetelmien suhteen. Myös annosten esteettisyytteen, kuten näyttävyyteen, värien sopusointuisuuteen ja ruokahalun herättämiseen on syytä kiinnittää huomiota. Asiakkaan ravitsemukseen liittyvät erikoistarpeet vaikuttavat ruokalistasuunnitteluun niiden ravintosuositusten kautta. Huomattava ruokalistasuunnitteluun vaikuttava tekijä on raaka-aineiden hinta, hinta-laatu-suhde sekä jalostusaste, joita seuraamalla ja säätelemällä henkilö- ja raaka-ainekustannukset pyritään pitämään kohtuullisina. Asiakkaan tarpeet ja niiden täyttäminen on asia, jota ei tule sivuttaa missään ruokalistasuunnittelun prosessin vaiheessa. Ruokalistojen tulee vastata asiakkaiden ruoan maulle, ulkonäölle, koostumukselle ja hinnalle asettamia kriteereitä. Ruokalistasuunnittelussa tulee ottaa huomioon myös erilaiset ruokailutilanteet, kuten arki, juhla tai kokous ja laatia tältä pohjalta mahdollisimman yksilöllinen ateriakokonaisuus. (Taskinen 2007, 26–28.)

Asiakkaiden mieltymyksiä ja muita ruokalistasuunnitteluun liittyviä tekijöitä voidaan selvittää keräämällä ja analysoimalla ruokapalvelutuotannosta saatuja tietoja, tilastoja ja asiakaspalautetta. Raaka-aineiden koostumus ja alkuperä ovat nousseet yhä tärkeämmiksi aiheiksi asiakkaiden keskuudessa, jonka vuoksi ne on otettava huomioon myös ruokalistasuunnittelussa. Ruokalistasuunnittelu käsittää useita eri vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa ruokalista voi esiintyä vain luettelona mahdollisista pääraaka-aineista ja niistä valmistettavista ruokalajeista. Seuraavassa vaiheessa päätetään ruokalistan kokonaisuus, ruokavaihtoehdot ja lisukkeet. Viimeisessä vaiheessa katsotaan voiko ruokalistan toteuttaa sellaisenaan, vai pitääkö siihen vielä tehdä muutoksia. Muutostarve voi johtua esimerkiksi resurssien ja tuotantotarpeen epätasapainosta, jolloin ruokalistaa on yksinkertaistettava tai raaka-aineiden jalostusastetta nostettava. (Taskinen 2007, 26–28.)

### 3.4 Ruokatuotteen kannattavuuden seuranta

Ruoan valmistuksen tulee olla yritykselle kannattavaa. Hävikin ja kustannusten lisäksi hintaan lasketaan mukaan kate. Myyntikatteella katetaan yrityksen toiminnasta koituvat kiinteät kulut, kuten palkat, vuokrat, verot ja korkokulut. Ruokatuotteen hinta sisältää raaka-aineiden hinnan, asetetun tavoitemyyntikatteen ja arvonlisäveron. Yrityksen myymän aterian hinta lasketaan siten, että ruoanvalmistuksen aikana tapahtuneet raaka-aineiden painon muutokset otetaan huomioon. Tasalaatuisuuden takaamiseksi ruokien valmistusohjeet vakioidaan. Ruoka-aineiden vakiointiin tarvitaan kunkin ruoan valmistusohjeet ja tiedot raaka-aineista, joita ovat muun muassa ostohinta, ostopaino, painohäviö, käyttöpaino ja käyttöhintaa. (Lehtonen, Peltonen & Taurén 2011, 79, 85.)

Yrityksen ruokatuotteen kannattavuuden suunnittelun ja seurannan apuvälineenä käytetään annoskorttia. Annoskorttien suunnittelu alkaa ruokatuotteen kehittelystä. Yrityksen liikeidea toimii kehittelyn ytimenä, joka tulee näkyä kaikissa annoksissa. Annoskorttiin voidaan sisällyttää aputoimintoja, kuten katetuotto, varaston kierto tai hävikkien seuranta. Seuranta varten laaditaan jokaisesta myytävästä tuotteesta annoskortti, joka perustuu ruoka-annoksen vakioituun ohjeeseen. Annoskorttia hyväksikäyttämällä voidaan suunnitella ostoja ja myyntejä, sekä seurata katetuottoa, hävikkiä, varaston kiertonopeutta. Kaikilla annoskortin osatekijöillä tähdätään yrityksen taloudellisesti kannattavaan toimintaan. Annoskorttiin kirjataan raaka-aineisiin ja ruoan valmistukseen liittyviä huomioon otettavia tietoja. Näitä ovat esimerkiksi valmistajan nimi, ruoanvalmistukseen tarvittavat erikoistyökalut tai erityistoimet. (Lehtonen, Peltonen & Taurén 2011, 86, 87.)

## 4 Tuotekehityksen vaiheet

Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu käytännön ja teorian yhdistämiseen. Opinnäytetyössäni käytännön osuus perustuu tietoperustaan. Tavoitteenani oli metsäaiheisen elämispainotteisen ateriakokonaisuuden luominen ja tarinallistaminen Nuuksion Taika Oy:lle. Työni keskeisin prosessi on tuotekehitys, jossa suunnitellaan uutta tai muokataan jo olemassa olevaa reseptiikkaa. Lähiruoan huomiointi sekä vahva tarinallistaminen ateriakokonaisuudessa vastaa toimeksiantajani Nuuksion Taika Oy:n ajankohtaisia kehitystarpeita. Tuotteen kohderyhmänä ovat toimeksiantajan lisäksi asiakkaat, jotka koostuvat yritysasiakkaista ja ulkomaalaisista matkailijoista. Lähiruoka, luonnonläheisyys, tarinat ja elämyksellisyys antoivat pohjan ruokalistasuunnitteluuni.

Ateriakokonaisuuksien suunnittelussa perehdyin ruokalistasuunnittelun olennaisiin asioihin. Testausvaiheessa kokeilin monenlaisia ruokalajeja toimeksiantajani keskeisen tematiikan pohjalta tervakastikkeesta porkkanaomenajäädykkeeseen. Testien pohjalta kehitin vakioidun reseptiikan. Tarinallistamisprosessi eteni samanaikaisesti suunnittelutyön kanssa. Annoskortit ja kannattavuuslaskelmat toteutin opettajani laatiman Excel-taulukon avulla vuoden 2013 arvonlisäverottomista tukkuhinnoista. Annoskortit ja kannattavuuslaskelmat löytyvät (liite 7) Food in the Woods – tarinallistettu ateriaelämys oppaasta. Luontoteemaan varta vasten valitut Kupilka astiat viimeistelivät ateriakokonaisuuksien elämyksellisyyden esillepanotilanteessa.

### 4.1 Aiheen valinta ja yritykseen tutustuminen

Nuuksion Taika Oy kuului samaan aikaan sekä HAAGA-HELIA-ammattikorkeakoulun RUOKA&MATKAILU, että Laurea-ammattikorkeakoulun Sensing Rural Cultures hankkeisiin, joiden tarkoituksena oli auttaa yrittäjiä uusien ideoiden, työkalujen, verkostoitumisen ja ruokatuotteen suunnittelun kanssa. Kokonaisvaltaisesti katsottuna projektit pyrkivät näin edesauttamaan muun muassa pientilojen, kotimaisen raaka-aineiden ja mukana olevien yritysten tarjoamien palvelujen näkyvyyttä sekä tunnettavuutta. HAAGA-HELIA:n projektin edetessä sain kuulla, että Nuuksion Taika Oy haki metsähenkisen ja tarinoihin sitoutuvan ateriakokonaisuuden

suunnittelijaa yritykseensä opinnäytetyö aiheen merkeissä. Päätin ottaa haasteen vastaan, alaan liittyvän koulutusohjelmani ja satujen kiehtovuuden vuoksi.

Koska satujen liittäminen ateriakokonaisuuteen oli minulle vielä outo käsite, ryhdyin alkusi keräämään tietoa alan kirjallisuudesta ja Internetistä. 29.1.2013 minulle tarjoutui tilaisuus päästä kurkistamaan Laurean Sensing Rural Cultures -hankkeeseen, koska toimeksiantajani Satu Selvinen oli kutsuttu pitämään esitelmää omasta yrityksestään projektin seminaariin. Seminaari antoi minulle kokonaisvaltaisen kuvan Nuuksion Taika Oy:n toiminnasta ja auttoi minua myös käsittämään omaan opinnäytetyöhöni sisällytettävän elämyksellisyyden ja aistikkuuden merkityksen. Seminaarin jälkeen pidettävässä kokouksessa sain toimeksiantajaltani alustavat tiedot, kuten työn tavoitteet, budjetin ja kohderyhmän.

31.1.2013 pääsin tutustumaan Nuuksion Taika Oy:n toimitiloihin, joissa tulisin myös toteuttamaan tarinallistetun ateriakokonaisuuteni. Ateriakokonaisuus tulisi suunnata nimenomaan kesäkaudelle unohtamatta kuitenkin metsän loppukesän ja alkusyksyn antimia. Toimitilat sisälsivät ison rantahuvilan lisäksi ylämaastoon sijoittuvan kodan sekä rannan tuntumassa nuotiopaikan. Tarkastellessani toimintaympäristöä, kiinnitin huomiota etenkin ruoan valmistus mahdollisuuksiin, välineisiin ja tiloihin. Hain myös ympäristön tarjoamasta miljööstä, väreistä, tuoksusta ja tunnelmasta lähtökohtia ruokaelämyksen hahmottamiseen ja ruokatuotteiden ideointiin.

Yrityksen alkuperäinen ruokatuote (liite 1) valmistettiin eräkokin toimesta yrityksen tiloja hyväksikäyttäen tai tilaamalla tuotteet cateringyritykseltä. Myös uusien ateriakokonaisuuksien valmistamisessa tulisi käyttää tätä menettelyä. Alkuruoka päätettiin tarjoilla kodassa ja mahdollisuuksien mukaan myös valmistaa siellä. Pääruoka voitaisiin valmistaa rantahuvilan edessä sijaitsevalla nuotiolla ja jälkiruoka nauttia huvilan terassilla. Ruoan raaka-aineiksi toivottiin suomalaisia raaka-aineita, villiruokaa kuin myös lähiruokaa. Satujen tuli liittyä ruokaan, kuin myös yrityksen itse laatimaan Katajanhaltijan tarinaan (liite 2).

## 4.2 Lähituottajien hyödyntäminen ruokatuotteessa

Suunniteltaessa ruokalajeja otettiin huomioon yrityksen lähellä sijaitsevien lähituottajien tuotteet. Lähituottajia lähdettiin kartoittamaan hakukoneiden kuten Makumaku ja Aitoja makuja Internet-sivujen avulla. Haasteita lähiruoan käytölle yrityksessä asettaa yrityksen sijainti, ruokaan liittyvän toiminnan laajuus, lähiruoan hinta sekä tarvittavien raaka-aineiden saatavuuden varmuus. Yritys sijaitsee Otalammella Salmen ulkoilualueen vieressä Paratiisintie 115:sta pitkän hiekkatien päässä. Koska yrityksen raaka-aine kulutus on sidoksissa tilauskantaan, joka saattaa vaihdella hyvinkin suuresti sesongin aikana, asettaa tämä omat haasteensa yrityksen ja lähituottajien tavaroiden kuljetukselle. Raaka-ainetilausten ollessa pieniä, ei tavarantoimittajan kannata taloudellisista syistä lähteä viemään tavaraa määränpäähän. Siksi raaka-aineiden hankinta on syytä hoitaa keskitetysti. Etenkin herkästi pilaantuvat tuotteet, kuten liha, kala ja maitotuotteet on kuljetettava niille sopivissa lämpötiloissa kylmäketjua katkaisematta, jotta ruoan turvallisuus pystytään takaamaan.

Nuuksion Taika Oy:n tarvitsemiin raaka-aine tarpeisiin voitaisiin käyttää esimerkiksi verkkokauppa Makumaku:n tarjoamaa palvelua, joka tuo yhteen suuren osan pääkaupunkiseudun luomu- ja lähiruokatuottajista ja tuo tilatut tuotteet kotiin kuljetuksena. Kaikkia menujen raaka-aineita ei valitettavasti ole saatavilla ainoastaan yhdestä verkkokaupasta, joten niille on löydettävä eri jakelukanava. Joitakin raaka-aineita, kuten esimerkiksi kuivattua mesiangervoa tai vuohenputkijauhetta tarvitaan tietyn ruokalajin valmistamiseen vain hyvin pieniä määriä, joten nämä tuotteet voidaan hyvin noutaa suoraan tavarantoimittajilta vaikka varastoon. Erityisesti pienten yritysten, joiden tuotteiden menekki vaihtelee suuresti, on vaikeaa kilpailuttaa tavarantoimittajia ja tuottajia keskenään. Asian ratkaisemiseksi voidaankin käyttää juuri Makumaku:n tapaista verkkokauppaa, joka kokoaa tuottajat yhteen ja tuo tavarat suoraan yrityksiin. Valitettavasti kaikki raaka-aineet eivät löydy sivustolta, jolloin hankinnat on tehtävä erillisesti. Tärkeää on tavarankäynnissä muistaa kuinka pitkään tuote säilyy ja voiko sitä esimerkiksi ostaa varastoon enemmän yhdellä käyntikerralla. Näin säästetään toimituskustannuksissa ja ekologisuudessa.

### 4.3 Ateriakokonaisuuksien suunnittelu ja testaaminen

Keskustelu toimeksiantajan kanssa auttoi rajaamaan produktion viitekehysten. Kohderyhmäksi asetettiin ulkomaalaiset matkailijat ja yritysasiakkaat. Asiakasryhmän henkilömääräksi rajattiin 12:sta henkeä. Ateriakokonaisuudet tulisi pystyä valmistamaan tai ainakin lämmittämään tapahtumapaikan huvilan keittiössä tai avotulella. Tiedonkeruun ja ruokien valmistusmenetelmä mahdollisuuksien havainnoimisen jälkeen aloitin ruokatuotteen suunnittelemisen. Ateriakokonaisuuksien suunnittelussa päätin kiinnittää huomiota erityisesti suomalaisiin raaka-aineisiin, lähiruokaan, villiruokaan sekä niistä löytyviin tarinoihin. Elämyksellisyyttä hain ruokalajeja suunnitellessani aisteista. Aistikkouden kokeminen tulee esille ruoan maussa, tuoksussa, tekstuurissa ja ulkonäössä. Asiakkaan subjektiivista aistikokemusta pyrin aktiivisesti vahvistamaan ja ohjailemaan luomalla tunnelmaa, sekä kiinnittämällä asiakkaan huomion annoksen tiettyihin ominaisuuksiin.

Käytettäviä raaka-aineita ei tarvinnut rajoittaa sesonkien mukaan, sillä ateriassa korostettavaksi teemaksi asetettiin ympäröivä luonto eikä vuodenaajat. Raaka-aineista kertovien tarinoiden etsiminen ja kehittäminen seurasi koko ajan vanavedessä tuotekehityksen kanssa. Koska ruokatuotteen valmistaisi eräkokki paikanpäällä tai paikallinen cateringyritys, lähdin etsimään lähituottajia pääkaupunkiseudulta ja sen lähiympäristöstä. Lähituottajien löytämiseen käytin apuna sekä makumaku.fi että aitojamakuja.fi yritysten verkkosivuja, josta löytyi laaja valikoima Uudenmaan lähiruokatuottajia. Sopivat lähituottajat (liite 3) on laadittu listaksi helpottamaan ateriakokonaisuuden tekijän lähiruoka hankintoja.

Sovimme toimeksiantajani kanssa alustavasti neljästä ruokalajista ateriakokonaisuutta kohden, jotka kattaisivat alkupalan sekä tervetulomaljan, välipalan, pääruoan ja jälkiruoan. Välipalasta jouduttiin kuitenkin myöhemmin luopumaan, koska sen todettiin olevan liikaa jo niin suuressa ateriakokonaisuudessa. Ruokajuomina tarjottaisiin perinteisiä suomalaisia ruokajuomia, kuten maitoa, kotikaljaa, vettä ja jälkiruoan kanssa pannukahvit. Koska yritykselle oli jo aikaisemmin suunniteltu yksi erämenu (liite 1), oli sen sisältämät ruokalajit pois suljettava uudesta kokonaisuudesta.

Ensimmäisessä menuehdotuksessa (liite 4) käytin runsaasti villiyrtejä, koska tietämykseni ja usko niiden saatavuudesta oli suuri. Tutkiessani ja etsiessäni tarvittavia villiyrtejä jouduin kuitenkin pettymään niiden vähäisen saatavuuden vuoksi, joka johti lopulta niiden karsimiseen menusta. Ideaalia olisi, että palvelun tarjoaja, joka valmistaa menu kokonaisuuden yritykselle, olisi valmis itse keräämään villiyrtejä metsästä. Kerättyäni ja perattuani kaksi muovikassillista nokkosia huomasin, että tarvittavat toimenpiteet ja sopivien yrttien löytäminen oli työlästä ja aikaa vievää. Ottaen huomioon yrityksen vastaanottamien tilausten satunnaisuuden, sekä villiyrteiden keräämiseen ja puhdistamiseen käytetyn ajan, työvoimakustannukset osoittautuisivat turhan suuriksi. Onnekseni löysin nokkosten kasvattajan, jolta saisin nokkoset pakasteena ja kesäisin jopa tuoreena tarpeen mukaan.

Lähtökohtana kattauksessa ja ateriakokonaisuudessa oli luonnonläheisyys sekä suomalaisuus. Joita pyrittiin tuomaan esille sekä kattauksessa että somisteissa. Ateriakokonaisuuden esillepanoon valittiin ekologinen kierrätysmateriaalista tehty Kupilka-astiasto (liite 5 kuva 1). Kupilkan lämpimät puunvärit sointuvat metsän miljööseen ja johdattavat ruokailijan maan läheisten elämysten äärelle. (Kupilka.) Ateriakokonaisuutta suunniteltaessa kattauksen värimaailma ja muoto vaikuttivat olennaisesti ruokalajien visuaalisuuteen. Värien oikeanlainen harmonia ja vivahteikkaus tuovat esille ruoan parhaat puolet.

### **Alkuruokien suunnittelu**

Alkuruokia suunniteltaessa kävin läpi erilaisia Suomen perinnealkuruokia, kuten rönttösiä, karjalanpiirakoita ja kiüsseleitä. Päädyin kuitenkin ensimmäisen alkuruoan kohdalla keittoon sen perinteisyyden, erähenkisyiden ja täyttävän ominaisuuden vuoksi. Yksinkertainen keitto ei kuitenkaan tuonut mielestäni tarpeeksi omaperäisyyttä ja aistikkautta esille, joten halusin luoda siihen tarvittavaa twistiä. Ensimmäiseksi alkuruoaksi muovautuikin Henkien Keitto, joka yhdisti punajuurikeiton ja nokkoskeiton uudella tavalla (liite 5 kuva 4). Halusin käyttää nokkosta myös toisen alkuruoan valmistamiseen ja ajattelin ensiksi nokkoslettuja ja sienisalaattia, mutta koska lettujen paistaminen 12 hengelle tuntui vaivalloiselta ja letut itsessäänkin niin käytetyltä idealta päätin jättää ne pois. Niiden tilalle suunnittelin annoksen, johon kuului



friteerattuja nokkosia, kuusenkerkkäsiirappia, sienimuhennosta ja karpaloita (liite 5 kuva 3). Alkumaljat pääsivät myös vaihtoon. Puolukkajuomasta tuntui puuttuvan niin sanottu wau tekijä, kun taas koivunmahlasiman makeus tuntui liian hallitsevalta. Vaihtoehtoista päädyin seljankukkavadelma- ja koivunmahlakuusenkerkkämaljoihin.

## **Pääruokien suunnittelu**

Pääruoan luomisen koin haastavana, sillä en halunnut kopioida tilaajan entisiä pääruokia, jotka olivat loimulohi mätikastikkeella ja riistakäristys. Ensimmäisessä ateriakokonaisuus ehdotuksessa (liite 4) päädyin kahteen menuun, jotka sisälsivät molemmat sekä liha- että kalavaihtoehdon. Lihavaihtoehdoksi harkitsin erilaisia lintuja, kuten metsäkyhkyä ja metsoa. Paistettu metsäkyhky oli näyttävyydeltään ja harvinaisuudeltaan yksi suosikeistani, mutta kokeiltuani annosta käytännössä huomasin, ettei se soveltunut hankalan syömisen, huonon saatavuuden ja hinnan vuoksi menuun. Päätin pysyä isommassa riistassa sekä järvikaloissa. Pohdiskelun, laskeskelun ja konsultoinnin tuloksena päädyin kahteen liharuokaan ja kahteen kalaruokaan. Liharuokia olivat riistapata ja hirven filee, kun taas kalaruokina paperihauki ja halstratut suolasiiat. Ruokalajeja tuntui kuitenkin vielä olevan liikaa, joten päädyimme toimeksiantajan kanssa pääruokavaihtoehtoisissa paperihaukeen ja riistapataan.

## **Jälkiruoka suunnittelu**

Jälkiruoka ensimmäiseen menuehdotukseen olin suunnitellut metsämarjajäädystä ja omenaymyrköitä, jotka olivat kuitenkin viralliseen menuun mielestäni liian yksitoikkoisia ja tuttuja. Seuraavaksi jälkiruoka ideaksi lähdin hahmottelemaan perinteistä marjapiirakkaa, sen historian, perinteisyyden ja metsänläheisyyden vuoksi. Marjapiirakka sellaisenaan tuntui liian tavanomaiselta, joten päädyin perinteitä kunnioittaen tehtyyn talkkunamarjapiirakkaan ja vuohenputkikermavaahtoon. Vuohenputki toi villiyrtnä annokseen sen tarvitsemaa erikoisuutta. Toinen jälkiruoka oli haasteellisempi ja kokeiltuani läpi tikkupullat, letut sekä porkkanaomenajäädysten päädyin lopulta Sami Tallbergin innoittamaan mesiangervojäätelöön, sen omaperäisen maun vuoksi. Jäädysten seuraksi päätin tarjoilla itse tehtyä kauralastuja ja mustikkakastiketta.

## Tarinallistaminen

Tarinallistamisprosessi alkoi ruokalajien vakinaistamisella. Ateriakokonaisuuksissa esiintyvien raaka-aineiden mytologioita ja historiaa tutkiessani varmistin että kyseiset tuotteet ovat kasvaneet tai olleet saatavilla Suomessa mahdollisimman pitkään. Esimerkiksi parsakaalia en tästä syystä voinut käyttää, sillä se tuli suomalaisten tietoisuuteen vasta 1900 luvulla (Kotimaiset kasvikset ry). Tärkeää oli että lopullisista raaka-aineista löytyisi aineksia myös tarinoihin. Ruokalajiin johdattelevan tarinan oli pohjauduttava vahvasti Katajanhaltian tarinaan. Jokaiselle annokselle kehitelin oman osuuden Katajanhaltijan tarinaan, aistien aktivoimiseen tarkoitettuna kuivailu osuuden sekä koosteen keskeisten raaka-aineiden mytologiasta. Ideana oli niin sanotusti lukea kohderyhmän asiakkaita ruokailutilanteessa ja kertoa etenkin raaka-aineiden tarinoita valikoivasti, ryhmän mielenkiintoa silmälläpitäen.

Tarinoiden kehittämisessä huomioin projektin kohderyhmän sekä tarinoiden lähdeperäisyyden. Molemmissa tarinaosuuksissa tärkeintä olivat positiivisuus, kiinnostavuus ja oikeanlainen tunnelma. Esimerkiksi raaka-aineiden tarinoissa ei ollut sopivaa tuoda esille pahuuden, sairauden tai varaan teemoja, sillä kiinnostavuudestaan huolimatta ne saattaisivat luoda epämiellyttäviä mielikuvia, jotka heijastuisivat lopulta ruokaan. Tarjoiltaessa esimerkiksi marjaista talkkunapiirakkaa, tuodaan tarinoiden sekä annoksen kuvailun kautta esille viljapeltojen, metsän ja vaihtuvien vuodenaikojen teemoja ja aistikokemuksia. Raaka-aineiden mytologian myötä asiakas pääsee arvostamaan annokseen liittyviä terveysvaikutuksia sekä suomalaisia kansanuskomuksia onnesta, viisaudesta ja rakkaudesta. Näin pyritään aktiivisesti luomaan aterialta asiakkaalle aistirikas ja elämyksellinen kokemus. Lopullisten annosten reseptiikan vakioimisen jälkeen näin hyödylliseksi sisällyttää oppaaseen vaihtoehtoisia tarinoita mahdollisille korvaaville raaka-aineille. Esimerkiksi, jos paperihauen valmistuksessa haukea ei ole saatavilla, voidaan se korvata muun muassa lohella tai siialla ja poimia siihen sopiva tarina oppaasta. Näin varmistetaan aterian tarinallistamisen sovellettavuus ja kehitettävyyttä.

#### 4.4 Ateriakokonaisuuksien hinnoittelu, testimenu ja viimeistely

Toimeksiantajalla hyväksyttämäni lopullisten ateriakokonaisuuksien reseptiikat tallensin annoskortteihin. Ilman arvolisäveroa olevien raaka-aine hintojen saamiseksi käytin laskelmissani raaka-aineiden vuoden 2013 arvonlisäverottomia tukkuhintoja. Lähi tuottajien tuotteiden hintoja ei siis annosten hintoja laskettaessa huomioitu. Annoskortteihin kokosin ruokatuotteen reseptiikan, raaka-aineiden arvonlisäverottomat hinnat ja menekin. Annoskorttien pohjana käytin opiskelupaikastani saatua Excel-taulukkoa, jossa laskin reseptistä syntyvän annoskoon sekä verollisen annoshinnan. Annoskorttien pohjalta tein menuista kannattavuuslaskelmat, missä tarkastelin niiden hinnan muodostumista sekä niistä koituvia menoja ja tuloja. Yrityksen menot ovat laskelmissa suuntaa antavia ja niitä on helppo täsmentää kun tuotteet otetaan käyttöön. Näin lopulliset laskelmat eivät pääse perustumaan vanhentuneeseen tietoon. Excel-taulukko mahdollistaa laskemien ja esimerkiksi annoskokojen sujuvan muuttamisen. Menujen annoskortit, kannattavuuslaskelmat ja niiden tulokset löytyvät (liite 7) Food in the Woods-tarinallistettu ateriaelämys oppaan loppuosioista. Yhden menun hinnaksi asetettiin toimeksiantajan kanssa noin 20–30 euroa. Menujen kannattavuuslaskelmat asettuivat tähän haarukkaan myyntikatteen ollessa 70–80 prosenttia ruokalajista riippuen. Myyntikateprosenttia nostamalla tai laskemalla voidaan vaikuttaa annoksen myyntihintaan merkittävästi. Ateriakokonaisuudet olivat kannattavia.

Kesän tultua 19.5.2013 päätimme pistää menut käytäntöön ja valmistaa ruoat paikanpäällä. Testimenuilaisuuteen osallistui toimeksiantajan valitsema luotto henkilöitä, joiden tarkoituksena oli antaa palautetta esiteltävistä ruoista. Koska tarinallistukseni menuihin oli vielä valmisteilla, ei tarinoiden arviointi kuulunut testimenuun. Apunani ruokalajien valmistamisessa oli toinen keittiömestariopiskelija. Tarkoituksenamme oli valmistaa kaikki ruokalajit paikanpäällä kokeilumielessä, mutta aikataulun ja vähäisen työntekijöiden määrän vuoksi olin esivalmistellut muun muassa, keitot, mesiangervojäätelön ja talkkunataikinan kotona. Olin myös kerännyt nokkoset ja tarvittavat villiyrtilit.

Testimenu suoritettiin tarinallistetun ruokaelämyksen kuvausta (liite 6) myötäillen. Kello 17.00 alkuruoka ja -malja tarjoiltiin kodalla, 17.40 pääruoka huvilan nuotiolla ja 18.30 jälkiruoka ja kahvitus. Alkuruoan ja pääruoan välissä vieraat kävivät pienellä metsäretkellä, jonka aikana kattaus ja siivous voitiin suorittaa. Aloitimme ruoan valmistuksen kello 12.00, koska riistapadan piti muhia miedolla lämmöllä useita tunteja. Molemmat menut valmistettiin reseptiikan mukaisesti. Ateriakokonaisuuksien astiat oli jo alun perin päätetty olevan puisen vivahteikkaat kierrätysmateriaalista tehdyt Kupilka-astiat, jotka sopivat hyvin nuotioruokailun tunnelmaan. Aistikkuutta hain alkuruokien tarjoilusta ulkona, annostelemalla ruoat suoraan höyryävistä padoista. Alkuruokien vihreät sävyt sekä yrttimäiset maustet jodattavat aistit metsän tunnelmiin. Myös tarjoilutilanteessa (liite 5 kuva 2) poltettavien katajanoksien aromikkaalla savulla pyritään luomaan tunnelmaa ja aromikkuutta ruoanlaiton aistikokemukseen. Pääruoissa keskeisin aistikkuutta herättävä elementti oli esillepano, joka noutopöytätyylisenä ratkaisuna sai vahvistusta somisteista, kuten katajanoksista (liite 5 kuvat 5- 8). Jälkiruoissa tavoitteena oli vielä yhden ainutlaatuisen aistikokemuksen luominen sekä mieleenpainuvan loppunuotin saavuttaminen koko elämykselle. Jokaisen ateriakokonaisuuden osan esillepanolla sekä ruoan aistikokemusten tarkalla ja tietoisella sommittelulla pyrin luomaan juuri tavoitteiden mukaisen kokonaisvaltaisen elämyksen.

#### **4.5 Testimenun haasteet ja onnistumiset**

Haasteelliseksi huomasin etenkin nuotiolla valmistettavien ruokalajien kypsyden toteamisen ja hallitsemisen. Koska nuotio oli kummallekin kokille uusi ruoan valmistusmenetelmä, ei aikaisempaa kokemuspohjaa ollut. Yrityksen käyttämä eräkokki oli kutsuttu paikalle, ja osasi neuvoa meitä oikean lämpötilan ja ajan hahmottamisessa. Koska jatkuvan tulen ja oikean lämpötilan pitäminen nuotiossa ei ollut mahdollista tällä työntekijämäärällä, päätettiin vain kalaruoka ja nuotiojuurekset valmistaa kokonaan nuotiossa. Muut ruoat valmistettiin huvilan keittiössä ja lämmitettiin nuotiolla. Avotulella valmistettu paperihauki onnistui erinomaisesti kun taas nuotiojuurekset eivät. Aika ei riittänyt raakojen uunijuuresten valmistamisessa nuotiolla ja lopputuloksena oli vain osittain kypsä tuote. Juurekset pitäisi vastaisuudessa esikypsentää ennen nuotiossa paistamista, jotta ne valmistuvat aikataulun puitteissa. Villisalaatti osoittautui myös haasteelliseksi, sillä metsästä ei löytynyt riittävästi

kerättäviä villiyrtejä, joten perussalaatti höystettiin voikukilla, ketunleivillä ja vaahterankukilla. Palsternakkapyreestä tuli mielestäni hieman ohut, joten uudelleen testauksen jälkeen muutin reseptiikan mittasuhteita sopivammaksi annoskorttiin.

Alkuruoat onnistuivat hyvin ja etenkin friteeratut nokkoset herättivät positiivista mielenkiintoa. Pienellä lämmöllä muhinut hirvipata oli mureaa ja hyvin maustettua, ja sai osakseen paljon kiitosta. Koska haukea ei ollut saatavilla, korvasimme hauen lohella, joka nuotiolla valmistettaessa säilytti oman mehukkuutensa hyvin. Erityistä kiinnostusta arvioijissa herätti mesiangeron kukkainen ja hieman hunajanainen, heille vielä tuntematon maku. Maut esitellyissä ruoissa olivat palautteen mukaan kaiken kaikkiaan kohdallaan. Arvioitsijoiden antama kehittävä palaute kohdistui uunijuuresten kypsyysasteeseen ja maustamiseen. Harkittuani päätin jättää uunijuurekset pois ateriakokonaisuudesta, koska ne eivät tuoneet mitään erityistä lisäarvoa muutenkin monipuoliseen makutarjontaan. Kaiken kaikkiaan ateriakokonaisuuden testimenu toi mukanaan haasteita sekä onnistumisia. Monet tuotekehityksen aikana ilmenneet ongelmakohdat oli helppo hienosäätää heti niiden ilmettyä. Eräät testimenussa ilmenneistä oivalluksista ovat suoranaisten ongelmien sijaan mahdollisuuksia konseptin edelleen kehittämiseksi. Esimerkiksi asiakkaiden erilaisia elämystarpeita voisi jatkossa huomioida sisällyttämällä osallistuvan ruoanlaiton osaksi tapahtumaa. Tuotekehitysprosessi oli haastava ja antoisa kokemus, joka osoitti että ateriakokonaisuudet olivat kannattavia ja käytännössä toteutettavia.

#### **4.6 Kehitysmahdollisuudet**

Ruokamatkailualan yritysideoista kannattavimpia ovat ne jotka tarjoavat asiakkailleen paljon enemmän kuin vain hyvää ruokaa. Elämyksellisyys ja aistikkuus ovat elämispainotteisen ateriakokonaisuuden ydin. Food in the Woods-opas tarjoaa näkemyksen siitä, miten nämä käsitteet voidaan tuoda innovatiivisesti ja harkitusti esille. Kehitysmahdollisuuksien kirjo on tämän tyyppisille tuotteille lähes rajaton.

Jotkut asiakkaat kaipaavat konkreettista osallistumista tapahtumaan tai sen kulkuun kokeakseen saavuttaneensa elämyksen. Metsäretkien aikana voitaisiin asiakkaalle antaa tehtäväksi esimerkiksi, ateriakokonaisuuteen sopivien raaka-aineiden tai somisteiden

keräily metsästä sesongin mukaan. Lisäksi asiakkaat voisivat osallistua retken tarinallistamiseen muun muassa lausumalla loitsuja ja hämmentämällä pataa vaikka ruoan maun parantamiseksi. Itse tarinallistamisosuudessa Suomen historiasta voitaisiin tuoda esille vahvemmin kansalliseepoksemme Kalevala, asiakasryhmän mielenkiinnon mukaan. Nuuksion Kansallispuisto on yksi tärkeä Etelä-Suomen luonnonsuojelukohde, jonka vuoksi sen historian ja lajiston esille tuominen toisi tarinallistamiseen lisää paikallisen kulttuurin sävyjä. Myös muita Katajanhaltijan tarinaan tai raaka-aineiden uskomuksiin liittyviä aktiviteettejä voidaan helposti sisällyttää oppaaseen tukemaan toiminnallisuutta.

Koska ateriakokonaisuudet kehitettiin nimenomaan metsähenkisyyttä ja suomalaisuutta silmälläpitäen, voitaisiin raaka-aine valintoja halutessa muokata vielä enemmän vastaamaan vuodenaikojen sesonkituotteita. Haasteena tässä on kuitenkin nimenomaan suomalaisuuden ja lähiruoan säilyttäminen annosten keskipisteenä. Kevät- ja syysmenujen lisäksi voitaisiin harkita kesä- ja talvimenujen laatimista, mikä lisäisi raaka-aineiden monipuolisuutta. Alueen lähituottajien ja ateriakokonaisuuksien tekijän yhteistyön jatkuva kehittyminen on tärkeää liikeidean edelleen kehittämisen sekä tuotantoprosessin toimivuuden kannalta. Toimiva liikesuhde kannustaa kumpaakin osapuolta innovaatioihin ja tarjoaa mahdollisuuden taloudelliseen kasvuun.

Tarinoiden kääntäminen ja niiden esittäminen englanninkielellä on seuraava luonnollinen askel niiden kehitystyössä. Tämä on tärkeää, sillä merkittävä kohderyhmä Nuuksio Taika Oy:lle on ulkomaalaiset matkailijat ja yritysryhmät. Koska oppaan toimeksiantajat ja lopulliset käyttäjät ovat suomenkielisiä on opas ja sen tarinat myös toteutettu suomeksi. On tärkeää että käännoistyössä säilytetään alkuperäistekstin tyyli ja konteksti. Tarinoita voidaan myös kehittää yhä tiiviimpiin tukemaan Nuuksion Taika Oy:n tarjoamia muita palveluja ja sen ympäristöä.

## 5 Pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda tarinallistettu ja elämispainotteinen ateriakokonaisuus Nuuksion Taika Oy:lle. Tavoitteenani oli huomioida ateriakokonaisuuksien suunnittelussa metsänläheisyys, elämyksellisyys, suomalaisuus, lähiruoka sekä yritykselle kehitetty alkutarina. Lopullinen opinnäytetyöni sisälsi kaksi ateriakokonaisuutta, niiden reseptit, annoskortit, tuloslaskelmat sekä annoksiin ja raaka-aineisiin sovitettut tarinat. Kehittelemäni ruokalajit esittelin kattauksineen Nuuksion Taika Oy:lle järjestetyssä testimenussa.

Opinnäytetyöprosessini alkoi tammikuussa 2012 aiheen valinnalla ja siihen tutustumisella. Koska kiinnostukseni tarinoihin ja niiden alkuperiin on aina ollut vahva, oli työn tarinallistaminen mielenkiintoinen haaste. Nuuksion Taika Oy:n tiloissa kävin tutustumassa ja hakemassa inspiraatiota tulevalle ateriakokonaisuudelle. Tutkimustyössäni hyödynsin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä Internetiä. Tässä vaiheessa tutustuminen syvemmin ruoanvalmistukseen avotulella olisi voinut tuoda ateriakokonaisuuteen lisää uusia näkökulmia ja tuotannollista toimivuutta. Tietoperustan laatiminen oli mielestäni koko projektin haasteellisin osuus. Aineiston kokoamisen olisin voinut aloittaa aikaisemmin ja jäsentää kirjoitustyön vaiheet selkeämmin, näin olisin voinut valmistua nopeammassa aikataulussa.

Raaka-aineisiin liittyvien kansantarinoiden jäljittäminen alkuperäisiin lähteisiin osoittautui lähes mahdottomaksi. Koska tarinat kulkevat ja muuttuvat sukupolvilta toisille sisältäen sekoituksen faktaa ja fiktiota, ei niiden alkuperäisten lähteiden löytäminen ollut mielestäni oleellisinta. Opinnäytetyössä suositellaan käytettävän mahdollisimman uusia lähteitä, mutta koska tarkoitukseni oli löytää mytologisia tarinoita käytin myös vanhempia lähteitä kootessani aineistoa.

Ruokalajit esittelevien tarinoiden tuli pohjautua valmiiksi kirjoitettuun Katajanhaltijan alkutarinaan. Tarinoissa syvensin Katajanhaltijan tarinaa, jonka toin annosten teemojen ja raaka-aineiden äärelle. Toin tarinoihin myös metsän kuningas Otson, joka haltian pudottua tähdistä otti tämän hoiviinsa. Osuuteni Katajanhaltijan tarinasta sekä sen liittäminen ateriakokonaisuuksiin onnistui mielestäni lisäämään niiden elämyksellisyyttä.

Tarinan laajentamisen tapahtumapaikan ympäristöön sekä ruoan jatkuvan läsnäolon tarkoituksena on tuoda asiakkaat lähemmäs Katajanhaltijan arkea. Katajanhaltijankin täytyy syödä. Aistikkuutta terävöittämään kirjoittamani ruokalajin lyhyt esittely oli mielestäni tarpeellinen ja loi tuotteelle haluttua ensivaikutelmaa. Tässä osiossa mainitsin myös mahdollisuuden kertoa raaka-aineiden lähituottajista ja korostaa samalla heidän tuotteidensa sekä lähiympäristön ainutlaatuisuutta. On edullista luoda positiivinen mielikuva asiakkaan mieleen jo ennen ensimmäistä kosketusta annokseen, jotta toivottu reaktio ei jäisi sattuman varaan.

Raaka-aineiden tarinoita en tarkoittanut luettavaksi kokonaisuudessaan vaan lisämateriaaliksi, jota voidaan hyödyntää asiakasryhmän mielenkiinnon mukaan. Joistain raaka-aineista löytyi yllättävän vähän tarinoita ja joidenkin raaka-aineiden tarinat olivat keskenään samantyyppisiä. Esimerkiksi raaka-aineiden tarinoissa esiintyi samankaltaisuuksia etenkin uskomuksissa ja terveysvaikutuksissa. Uskon kuitenkin hyvän kertojan pystyvän luomaan asiakasryhmiä lukemalla heille sopivan kokonaisuuden tarinoista elämyksen tukemiseksi. Samankaltaisuuksien välttämiseksi olisin voinut kehittää myös omia tarinoita, mutta silloin tarinoiden historiapohjaisuus olisi mielestäni kärsinyt.

Prosessin tuotekehitysosuus koostui reseptien kehittelystä ja niiden testaamisesta. Tuotekehitys oli antoisaa ja ideoita riitti. Tämä loi haastetta karsimisvaiheeseen, koska oli vaikea valita parhaat ruoat. Annoskorttien ja tuloslaskelmien tekeminen sujui ongelmitta ja tulokset olivat kannattavia. Ateriakokonaisuuksien testimenu pidettiin Nuksion Taika Oy:n tiloissa, joissa myös lopullinen valmis tuote tulotaisiin tarjoilemaan. Haastavinta oli ruoan avotulella valmistaminen, joka osoittautui arvioitua vaikeammaksi. Yllättävän ongelman olisin voinut välttää kokeilemalla valmistumismenetelmää etukäteen. Koska keittiö oli tuntematon kummallekin kokille, aikaa meni turhaan ruokien valmistuksen tarkkailuun ja oikeiden välineiden etsimiseen. Jos keittiö olisi ollut entuudestaan tuttu kummallekin kokille, niin aikaa olisi riittänyt enemmän tuotteiden kauniin esillepanon ja parhaan laadun varmistamiseen.

Testiryhmä koostui yrityksen valitsemista luottohenkilöistä. Menujen tarinallistaminen ei ollut tässä vaiheessa vielä valmis, joten paljon kaivattua palautetta ei tältä osin voitu



antaa. Testimenusta saamani palaute keskittyi lähinnä ruoan maun arviointiin ja palaute siitä oli pääpiirteittäin hyvää. Ainoa negatiivinen palaute keskittyi epäkohtiin, jotka olin jo itse pannut merkille. Näitä olivat muun muassa nuotiojuuresten kypsäysaste, nuotiolla ruoan valmistaminen ja villiyrttien saatavuus. Kehitysmahdollisuuksia näihin ongelma-kohtiin syvennyin tarkemmin kehitysmahdollisuudet kappaleessa. Arvioijilta olisin toivonut syvempää analyysiä tai jopa päätöstä tuotteiden soveltuvuudesta yhtiöiden käyttöön. Koska tarinallistaminen oli tässä vaiheessa vielä kesken, en päässyt esittelemään tätä osaa tuotteestani arvioijille. Tarinoiden testaaminen oli osuus tuotekehitysprosessia, joka ei valitettavasti toteutunut. Vaikka olen itse tyytyväinen tarinoihini, on niiden onnistumista vaikea arvioida ilman asiakkaan palautetta. Toivon kuitenkin että tarinoille on tulevaisuudessa käyttöä.

Asiakslähtöinen jatkokehittäminen tuotteelle onnistuu parhaiten asiakaskokemusten keräämisellä ja analyysillä. Näin tuotetta voidaan jatkossakin kehittää vastaamaan asiakaskunna tarpeita yhä paremmin. Elämyksen kehittämissä on tärkeää muistaa aitous, jota on vaikea ylläpitää ilman kontaktia sen kokiaan. Asiakaskokemusten kerääminen ja analysointi asiakslähtöistä tuotekehittelyä varten sopisi esimerkiksi kokonaan uuden opinnäytetyön aiheeksi. Myös kasvisruoan ja erikoisruokavalioiden suunnittelu ja kytkeminen yhtiön alkutarinaan on tärkeää tuotteen jatkokehittämissä. Nykypäivänä menujen valikoiman oletetaan pystyvän vastaamaan myös erikoisruokavalioiden tarpeita.

Haasteena lopullisen tuotteen toimivuudelle koin sen aistikkuuden ja elämyksellisyyden korostamisen sortumatta niin sanottuihin ylilyönteihin. Vaara elämispainotteisen ja aistikkaan kokemuksen luomisessa on että asiakas aistii siinä keinotekoisuutta tai väkinäisyyttä. Näin vahvakin kokemus voi muuttua negatiiviseksi. Tärkein keino asiakas kokemuksen vaikuttamiseen on kertojan kyky lukea asiakasryhmää. Asiakasryhmän kiinnostuksen kohteita, tunnelmaa, ikärakennetta ja osallistumisaktiivisuutta seuraamalla voi hyvä kertoja soveltaa tarinoita juuri kyseiselle asiakasryhmälle sopiviksi. Esimerkiksi asiakasryhmän koostuessa vakavamielisistä liikemiehistä, kertoja saattaa nähdä parhaaksi sivuttaa leikkimielistä osallistumista sisältävät osiot ja korostaa tarinoiden sekä raaka-aineiden historiallisuutta. Toisaalta jos asiakasryhmänä olisi

seikkailumielinen joukko turisteja, osallistumisosuudet herättäisivät varmasti enemmän mielenkiintoa.

Opinnäytetyöni on ollut matka, jonka varrella olen oppinut mitä elämyksen tuotteellistaminen pitää sisällään. Luovien ideoiden hiominen käytännöllisiksi ja kannattaviksi vaatii määrätietoisuuden lisäksi oman ammattitaidon soveltamista työn vaatimiin olosuhteisiin sekä ravintola- ja matkailualan sisäistettyä ymmärtämistä. Jälkeenpäin tarkasteltuna selkeimpiä parannuskohteita työni kirjallisessa toteuttamisessa olivat aikataulusuunnittelu ja tekstin järjestelmällinen tuottaminen. Onnistumisiksi koin kannattavan reseptiikan luomisen, tarinallistetun ateriakokonaisuuden sekä elämyksen huomioon ottamisen työssäni. Kaiken kaikkiaan tunnen saavuttaneeni työn asettamat tavoitteet ja kyenneeni näyttämään osaamista valitsemallani alalla. Voisin jopa sanoa, että opinnäytetyön tekeminen on itsessään ollut minulle aikamoinen elämys.

## Lähteet

- Kalliala, E. 2002. Tarinat ja myytit matkailussa. Luettavissa:  
<http://eijakalliala.fi/2002/01/tarinat-ja-myytit-matkailussa/>. Luettu: 3.11.2013.
- Kalliomäki, A. 2012. Tarinakone. Miten tarinallistaminen tukee elämyspalvelun tuotteistamista. Luettavissa: <http://www.tarinakone.fi/blogi/miten-tarinallistaminen-tukee-elamyspalvelun-tuotteistamista/>. Luettu: 2.11.2013.
- Kotimaiset kasvikset ry. Vuoden vihannes. Taustatietoa parsakaalista. Luettavissa:  
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1047756>. Luettu: 12.12.2013.
- Kupilka. Luettavissa: <http://www.kupilka.fi/fi/etusivu>. Luettu: 1.12.2013.
- Lehtonen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 4. Uudistettu painos. WSOYpro Oy. Helsinki.
- LEO. 2009. Elämystuottajan käsikirja/Lappi. 6. Uudistettu painos. Oy Sevenprint Ltd. Rovaniemi.
- Maaseudun tulevaisuus. 2013. Luettavissa:  
<http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/ruokamatkailu-kasvaa-kohisten-lahiruoasta-ve-tonaula-1.50233>. Luettu: 30.11.2013
- Makumaku. Luettavissa: [www.makumaku.fi](http://www.makumaku.fi). Luettu: 6.9.2013.
- MTK. 2013. Hyvää suomalaista lähiruokaa. Luettavissa:  
[www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/fi\\_FI/](http://www.mtk.fi/maatalous/lahiruoka/fi_FI/). Luettu: 18.11.2013.
- Paananen, J. & Forsman, S. 2004. Lähiruoan lisäarvot ja markkinointi paikallisessa elintarvikeketjussa. Luettavissa:  
<http://www.smts.fi/MTP%20julkaisu%202004/posterit04/my02.pdf>. Luettu: 16.11.2013.

Poikela, E. & Poikela, S. 2012. TarinaMesta -opastaja ja matkalaisen kohtaamisen taito. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi. Luettavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76741/TarinaMesta.pdf>. Luettu: 3.11.2013.

Ruokatieto. 2007. Ruokatietoyhdistys ry. Ruoka noussut yhdeksi tärkeimmistä matkailutrendeistä. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/ruoka-noussut-yhdeksi-tarkeimmista-matkailutrendeista>. Luettu: 3.11.2013.

Ruokatieto 2008. Ruokatietoyhdistys ry. Ruokaelämys kruunaa wild taigan matkailupalvelut. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/ruokaelamys-kruunaa-wild-taigan-matkailupalvelut>. Luettu: 4.11.2013.

Ruokatieto. 2009. Ruokatietoyhdistys ry. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Luettavissa: [http://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru\\_katsaus\\_2702091.pdf](http://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru_katsaus_2702091.pdf). Luettu: 3.11.2013.

Ruokatieto. 2012. Ruokatietoyhdistys ry. Tarina siivittää pienen ruokayrityksen menestystä. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/tarina-siivittaa-pienen-ruokayrityksen-menestysta>. Luettu: 3.11.2013.

Ruokatieto. 2013. Ruokatietoyhdistys ry. Ruokaketjun vastuullisuus. Paikallisuus. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/ruokaketjun-vastuullisuus/paikallisuus>. Luettu: 16.11.2013.

Räsänen, L. 1999. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti 5/1999. Perinneruoosta nykysuositukseen. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Selvinen, S. 9.01.2013. Nuuksion Taika Oy. Haastattelu.

Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan, suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Hyvää Suomesta. Vantaa.

Sitra. 13.7.2005. Uutiset. Elintarvikkeet ja ravitsemus. Suomalainen ruokakulttuuri edustaa pudasta ja kevyttä skandinaavista ruokakulttuuria. Luettavissa: <http://www.sitra.fi/uutiset/elintarvikkeet-ja-ravitsemus/suomalainen-ruoka-edustaa-puhdasta-ja-kevytta-skandinaavista>. Luettu: 8.9.2013.

Tallberg, S. 2010. Villiyrtti keittokirja. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Tarssanen, S. 2009. Elämystuottajan käsikirja/Lappi. Oy Sevenprint Ltd. Rovaniemi.

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Mikkeli.

Tilastokeskus 2013. Majoitustilastot. Toukokuu. Luettavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/matk/2013/05/matk\\_2013\\_05\\_2013-07-18\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/matk/2013/05/matk_2013_05_2013-07-18_tie_001_fi.html). Luettu: 20.7.2013.

Vilhola, T. 2011. Loimaan lehti. Kolumni. Lähirooka liian kallista. Luettavissa: <http://www.loimaanlehti.fi/mielipiteet/kolumni/203482.html>. Luettu: 10.9.2011.

## **Liitteet**

Liite 1. Alkuperäinen menu

*Menu*

*Metsäsienikeitto*

*tai*

*Kassiskeitto*

*&*

*Loimulohta mätikastikkeella*

*tai*

*Riistakäristys*

*&*

*Nokipannukahvit ja mustikkapiirakkaa*

”Olipa kerran kauan sitten Katajanhaltija, joka matkasi maailmojen laidalta kohti Pohjolan perukoita. Katajatar lensi joutsenen selässä Lapin taika sydämessään. Suuri lintu oli saamen kielellä nimeltään njukča. Tästä tämä erityinen alue sai myöhemmin nimensä Nuuksio.

Oli jääkausi ja eteläisen Suomen kohdalla joutsen törmäsi jäisiin vuoriin, jotka nousivat tähtiin asti. Onneksi metsän kuningas Otso löysi haltijan ja vei hänet lämpimään. Metsän yrtit paransivat kylmästä kangistuneen haltijan, joka oli tähdistä pudotessaan kolhiintunut.

Niin kauan paistoi aurinko pohjolaan asti, että lopulta jää sulii pois. Vesi virtasi kallioilta ja muodosti kalliopainanteisiin pieniä, kirkkaita metsälampia. Ilvekset, ketut, karhut, hirvet, ja peurat tulivat metsään, johon Katajattaren mukana oli tullut annos Lapin taikaa. Katajatar hoiti metsäneläimiä ja tarjosi heille apunsa. Tästä syystä metsä halusi kiittää haltijaa. Se tarjosi haltijalle kaikkein parhaimmat antinsa, marjat, sienet, kalat ja riistan. Nykyään Katajattaren asuma ja suojelema metsä onkin kansallispuisto.

Metsän aarteet ja luonnon parantavat voimat Katajatar antaa ihmisille, jotka saapuvat vierailulle Nuuksion Taikaan. Ja silloin tuntuu, siltä kuin Katajatar toisi vieraille tähdet taivaalta.” (Kalliomäki, A. 2012.)

Liite 3. Lähituottajat ja mahdolliset tavarantoimittajat

<p><b>Hirvi/Peura</b>          Lihaexpertit          Lihakonttori          Reinin liha          Westchark</p> <p><b>Jauhot</b>          Knehtilän tila          Vierelänluomutila</p> <p><b>Kalat</b>          Four Seasons Fish          Ekström          Kalahuutokauppa          Kauppahallit</p> <p><b>Koivunmahla</b>          Kannelmäen Prisma          Naturanetti.fi          Stocmannin Herkku</p>	<p><b>Kuusenkerkkäsiirappi</b>          Hyvamieli.fi          Kannelmäen Prisma</p> <p><b>Marjat</b>          Mattilan luomumansikkatila          Heinon tukku</p> <p><b>Mesiangervo (kuivattu)</b>          Betterchoice          Monikauppias          Naturanetti</p> <p><b>Mustaseljankukkamehu          (FLÄDERBLOM)</b>          Ekologikauppa Ekolo          Ikea          K-Market          Stocmannin Herkku</p>	<p><b>Nokkonen</b>          Armatti</p> <p><b>Väinönputkijauhe</b>          Luontaistuotekaupat          Savonlinnanyrttipaja          Xoco.fi</p> <p><b>Pihlajanmarjahillo</b>          Heinon tukku</p> <p><b>Vihannekset</b>          Luomulaatikko.fi</p>
--	---	---



### **ALKURUOKA+TERVETULOMALJA**

1. Henkien keitto (Punajuurikeittoa ja nokkoskeittoa,  
Väinönputki-koivunmahlasima
2. Nokkoslettuja ja sienisalaattia  
Puolukkajuoma



### **VÄLIPALA**

1. Täytetyt hapankorppurullat voipaperissa
2. Graavisiika-leipä
3. Rönttösiä

### **PÄÄRUOKA + YRTTISALAATTI**

#### **KALA**

1. Halstrattua suolasiikaa  
tai
2. Metsän yrteillä täytettä paperihaukea, paistettua maitohorsmaa, porkkana-  
naurishilloketta ja keitetyjä perunoita

#### **LIHA**

1. Peuran fileetä, metsäsienikastikkeen ja kinpira kobon (takiaisenjuuri) kera  
tai
2. Riistapataa  
tai
3. Katajanmarjaista metsäkyyhkyä ohrasienipaistosta ja pihlajanmarjahilloa

### **JÄLKIRUOKA**

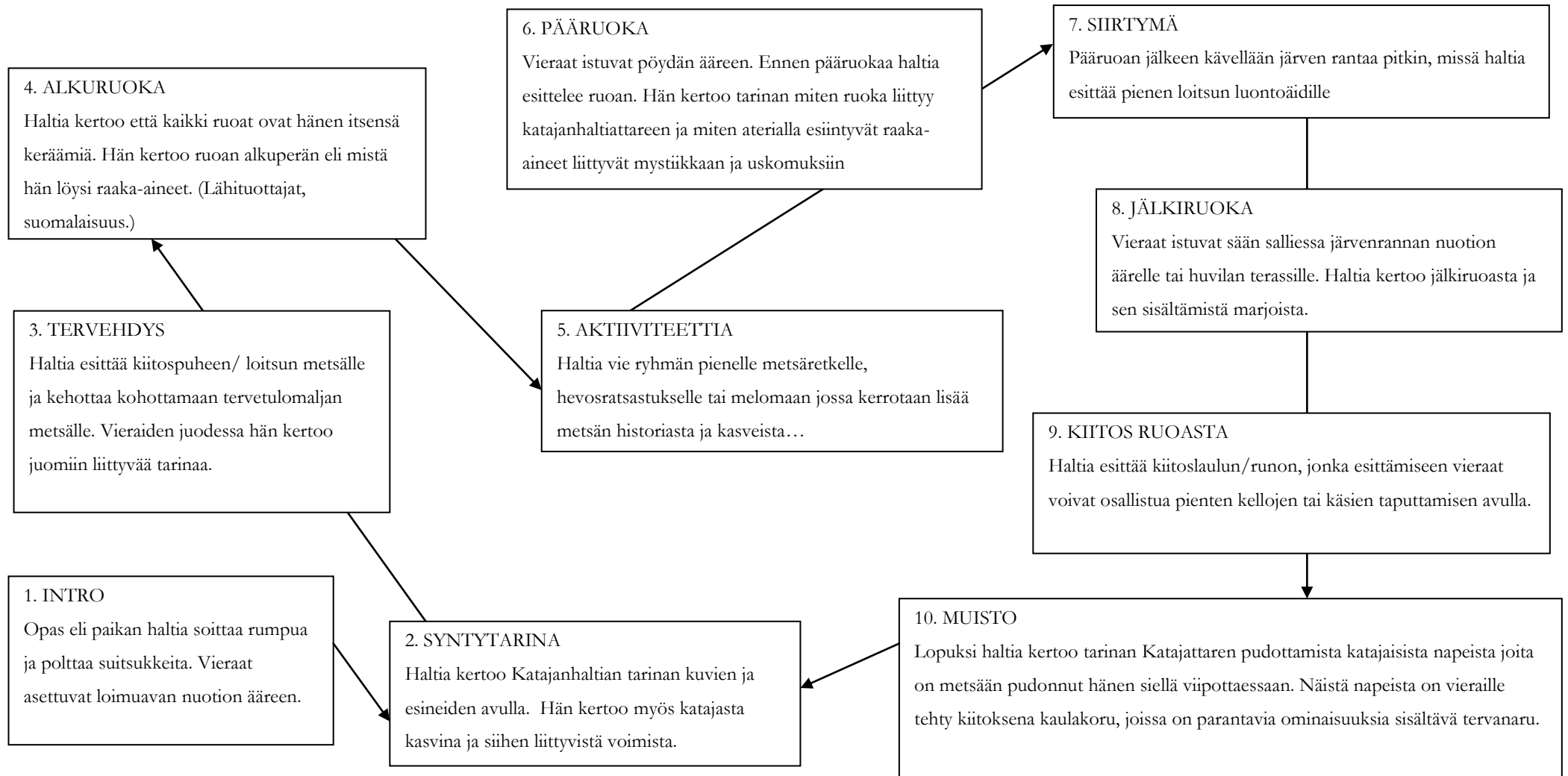
1. Metsämarjajäädye, kuusenkerkkäsiirappia ja tuoreita marjoja
2. Karamellisoituja villiomenaymmyrköitä ja  
ruusunmarjamoussea



Liite 5. Kuvakollaasi menujen testaamisesta



## Liite 6. Tarinallistetun ruokaelämyksen kuvaus



(Kalliomäki, A. 2012.)

# Food in the Woods

## Tarinallistettu aterielämys opas

Laatija

Tiia Boström



## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Tarinoiden sitominen ruokaan .....	3
3	Kevätmenu.....	5
3.1	Maahisten tervehdysmalja .....	6
3.1.1	Koivunmahla elämän nektarina .....	6
3.1.2	Kuusi suojelemisen perikuva .....	7
3.2	Henkien keiton taikaa .....	7
3.2.1	Suojeleva nokkonen .....	8
3.2.2	Punajuuri vastustuskyvyn vahvistus .....	8
3.3	Ahdin arvokas anti .....	8
3.3.1	Hauki mystiikan symboli .....	9
3.3.2	Siialla iloa ruokapöytään .....	10
3.3.3	Lohi voiman tuojana .....	10
3.3.4	Piparjuuri on painonsa arvoinen kullassa .....	11
3.3.5	Kaalia mielenterveyden säilyttämiseksi .....	11
3.3.6	Sipuli intohimon voimavarana .....	12
3.4	Villin metsän salaatti .....	12
3.4.1	Voikukka vatsan hellijänä .....	12
3.4.2	Käenkaali piristää väsynttä .....	13
3.4.3	Apila onnen tuojana .....	13
3.4.4	Katajaa pahojen henkien karkottajana .....	14
3.5	Metsien marjapiirakka perinteitä kunnioittaen .....	15
3.5.1	Talkkunapiirakalla vaurautta tupaan .....	15
3.5.2	Väinönputki enkelien lähetti .....	16
3.5.3	Mustikka totuuden näyttäjänä .....	16
3.5.4	Ahomansikka henkien herkkua .....	17
4	Syysmenu.....	18
4.1	Maahisten tervehdysmalja .....	19
4.1.1	Kunnioitettu ja arvostettu selja.....	19
4.1.2	Vadelma nuoruuden lähteenä .....	20
4.2	Metsän taikaa lautasella.....	20

4.2.1	Sienten salaiset voimat .....	21
4.2.2	Tuntematon karpalo.....	21
4.3	Katajanhaltijattaren riistapataa.....	21
4.3.1	Etelän hirven jäljillä.....	22
4.3.2	Ravinnerikas palsternakka .....	23
4.3.3	Pihlajanmarja ylikuonnollisten kykyjen tuoja .....	23
4.3.4	Periksi antamaton puolukka.....	23
4.4	Otson aarteet .....	24
4.4.1	Mesiangervo tuoksuva jumalatar .....	24
4.4.2	Kaurasta mielenterveyttä .....	25
	Lähteet.....	26
	Liitteet.....	30
	Liite 1. Annoskortit.....	30
	Liite 2. Tuote- ja kannattavuuslaskelmat.....	45



# 1 Johdanto

Tämä opas kuuluu Nuuksion Taika Oy:n ateriaelämys konseptiin, joka pohjautuu Tarinakone Oy:n suunnittelemaan Katajanhaltijan tarinaan. Konseptin mukaan asiakasryhmälle tarjoillaan metsäaiheinen ateriakokonaisuus, johon tarinoiden kertoja heidät johdattaa. Opas sisältää kevät- ja syysmenun, annoskortit, kannattavuuslaskelmat sekä menuja tukevia tarinoita. Oppaan avulla yritys voi soveltaa aterioiden tarinallistamista asiakasryhmänsä mukaan.

Ateriakokonaisuuden tarinallistamisella pyritään luomaan asiakkaalle elämyksiä yksityiskohtainen ja vahva mielikuva yrityksen konseptista, syventämällä ruokailuelämystä tarinallisia keinoja käyttäen. Tarinat johdattavat asiakkaan lähemmäksi ruokaan liittyviä uskomuksia ja raaka-aineiden alkuperää. Näin ruoka herätetään asiakkaan mielessä henkiin. Jokaisesta ruokalajista kerrotaan aluksi Katajanhaltijattareen liittyvä tarina, jonka jälkeen voidaan syventyä itse raaka-aineista kertoviin tarinoihin. Ruokalajit esitellään asiakkaalle kuvailemalla niihin liittyviä aistikokemuksia ja korostamalla raaka-aineiden suomalaisuutta paremman makuelämyksen saavuttamiseksi.

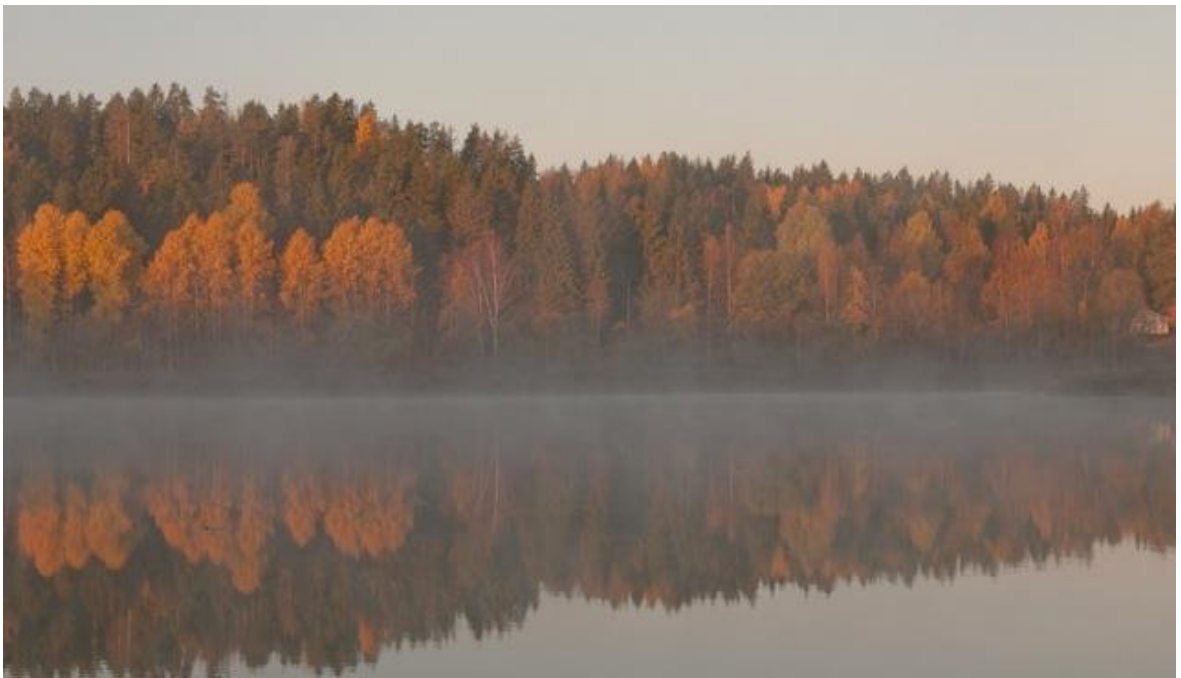
## **Katajanhaltijattaren tarina**

”Olipa kerran kauan sitten Katajanhaltija, joka matkasi maailmojen laidalta kohti Pohjolan perukoita. Katajatar lensi joutsenen selässä Lapin taika sydämessään. Suuri lintu oli saamen kielellä nimeltään njukča. Tästä tämä erityinen alue sai myöhemmin nimensä Nuuksio.

Oli jääkausi ja eteläisen Suomen kohdalla joutsen törmäsi jäisiin vuoriin, jotka nousivat tähtiin asti. Onneksi metsän kuningas Otso löysi haltijan ja vei hänet lämpimään. Metsän yrtit paransivat kylmästä kangistuneen haltijan, joka oli tähdistä pudotessaan kolhiintunut.

Niin kauan paistoi aurinko pohjolaan asti, että lopulta jää sulii pois. Vesi virtasi kallioilta ja muodosti kalliopainanteisiin pieniä, kirkkaita metsälampia. Ilvekset, ketut, karhut, hirvet, ja peurat tulivat metsään, johon Katajattaren mukana oli tullut annos Lapin taikaa. Katajatar hoiti metsäneläimiä ja tarjosi heille apunsa. Tästä syystä metsä halusi kiittää haltijaa. Se tarjosi haltijalle kaikkein parhaimmat antinsa, marjat, sienet, kalat ja riistan. Nykyään Katajattaren asuma ja suojelema metsä onkin kansallispuisto.

Metsän aarteet ja luonnon parantavat voimat Katajatar antaa ihmisille, jotka saapuvat vierailulle Nuuksion Taikaan. Ja silloin tuntuu, siltä kuin Katajatar toisi vieraille tähdet taivaalta. ” (Kalliomäki, A. 2012.)



(Nuuksion Taika Oy)



## 2 Tarinoiden sitominen ruokaan

Yrityksen tarjoamat elämispalvelut, kuten hevosretki, sieniretki tai metsäruokailu yhdistetään osaksi Katajanhalijan tarinaa, jotta asiakkaiden kokema elämys jäisi varmemmin mieleen. Tarjoiltavan ruoan kanssa voidaan tarinaa jatkaa kertomalla mistä raaka-aineet ovat peräisin ja kuka on ne ruoaksi valmistanut. Molemmat tarinat tuovat ruoalle lisäarvoa asiakkaan silmissä. Esimerkkinä kalan tarinasta: Tänä iltana tarjoiltavan hauen on meille aamutuimaan napannut täältä Nuuksion järvimaisemista itse kalastaja Kalle Kaisla, joka on kalastellut alueella jo pienestä pojasta lähtien.

Osa raaka-aineista löytyy molemmista menuissa. Tilan säästämisen vuoksi näihin raaka-aineisiin liittyvät tarinat esiintyvät työssä vain kerran. Huonon saatavuuden vuoksi saatetaan joskus joutua vaihtamaan raaka-aineita, jonka vuoksi korvaavien raaka-aineiden tarinoita on myös lisätty menuihin. Jokaisen ruokalajin alussa esiintyvä Katajanhaltiattareen liittyvä alkutarina soveltuu molempiin menuihin. Aterioiden aistillisten kokemusten kuvaukset ovat uniikkeja ja niillä pyritään luomaan kokonaisvaltainen ateriaelämys. On tärkeää että asiakaskohtaamisessa luetaan asiakasta oikein. Kaikkia tarinoita ei tarvitse kertoa, vaan kohderyhmästä riippuen voidaan tarinoita rajoittaa. Tarinat on kirjoitettu hyödyntämällä useaa eri lähdettä, jotka esitellään poikkeavasti lukuelämyksen parantamiseksi vasta tarinoiden lopussa. Menuissa esiintyvien ruokalajien annoskortit (liite 1) ja tuloslaskelmat (liite 2) löytyvät oppaan lopusta.



(Nuuksion Taika Oy)

### 3 Kevätmenu

# Kevätmenu

*\*Maahisten tervehdysmalja\**

⌘

*\*Henkien keitto\**

⌘

*\*Äidin arvokas anti\**

⌘

*\*Metsien marjapiirakka perinteitä kunnioittaen\**

### 3.1 Maahisten tervehdysmalja

Koivunmahla alkumaljan loihtijat, metsiemme maahiset haluavat toivottavat teidät tervetulleiksi Nuuksion metsiin. Tämän juoman he ovat valmistaneet teille tuoreesta koivun mahlasta ja pihkaisesta kuusenkerkkäsiirapista teidän terveydeksenne. Tällä samalla juomalla maahiset virvoittivat myös tähdistä pudonneen Katajanhaltian.



Tässä helmeilevässä juomassa kuristamme kevääseen, missä koivun mahlan tuoma juomaan virkeyttä, kun kuusen tummasta aromikkuudesta kumpuaa juomaan sen luonnetta.

#### 3.1.1 Koivunmahla elämän nektarina

Suomalaisessa kansanperinteessä koivu kuvastaa naisellisuutta, viattomuutta ja puhtautta. Tarina kertoo että Vapahtajan kulkiessa maan päällä koivu teki hänelle palveluksen ja antoi hänen vilvoitella varjossaan. Silloin Vapahtaja siunasi koivun ja anto tälle sen valkoisen tuohi verhon, ettei sitä koskaan aurinko polttaisi tai pakkanen paleltaisi. Suomalaisessa varhaisuskonnossa koivua pidetään shamaanien puuna. Kerrotaan että he nousivat pyhitettyä koivun runkoa ylös vieraillessaan henkimaailmassa. Koivun alla lausuttavien toivomusten sanotaan kuulevan itse Äitimaa, joka vastaa niihin nopeasti, jos muistaa toivoessaan lausua hänen nimensä. Ennen vanhaa tapasivat pojat viedä reheviä koivunoksia sen talon eteen, jonka tyttöön he olivat ihastuneet. Pihalle istutetun kotikoivun sanotaan tuovan ukkosenjumalan suosion ja suojelemaan näin ollen taloa salamoilta. Virkistävää koivunmahlaa kutsutaan suomalaisen luonnon elämän vedeksi tai eliksiiriksi. Ennen vanhaa keväiseen aikaan tapasivat tytöt pestä silmänsä ensimmäisellä valutetulla mahlalla, jotteivat heidän kirkkaat silmänsä päivettyisi kesällä. Jos mahlaa oli ennättänyt jo maistamaan, taika ei

tepsinyt. Tarinan mukaan koivun mahlaa juomalla voi nähdä toisten silmin, jolloin kadottaa tarpeen arvostella toisia. (Piippo 2008; Yrttitarha 2000a.)

### 3.1.2 Kuusi suojelemisen perikuva

Metsäkuusta pidettiin suomalaisen varhaisuskomuksen mukaan Jumalan luomana pyhänä henkien palvonta paikkana. Kuusta pidettiin usein lujouden, uskollisuuden toivon ja nuoruuden vertauskuvana. Vanhan sananlaskun ”sitä kuusta kuuleminen, jonka juurella asunto” pitää sisällään kuusen todellisen hengellisen merkityksen esillemme. Pihapiiriin istutettiin usein niin sanottu uhripuu jolle nimensä mukaisesti uhrattiin, jotta puun henki pysyisi tyytyväisenä. Puun hengen toivottiin suojelevan taloa ja pihaa kaikelta pahalta. Kuusen vahingoittamisen uskottiin tuottavan perheelle taas onnettomuuksia ja sairautta. Puun menestyksen katsottiin olevan suoraan verrannollinen talon ja suvun menestyksen kanssa. Jos kuusi kukoisti, tiedettiin perheenkin voivan hyvin. (Kovalainen & Seppo 2006, 110–138.)

### 3.2 Henkien keiton taikaa

Maahisten tarjoaman juoman virvoittama Katajanhaltija katsoi ympärilleen ja tunsi uudenlaisen voiman kumpuavan kaikkialta metsästä. Metsän kuningas Otso tarjosi haltialle kotinsa lämmön ja turvan. Kolhiintuneen haltian parantumista edistääkseen keräsi Otso voimallisimmat taikakasvit ja teki niistä maistuvan keiton.



Alkuruoaksi tarjoilemme teille henkien keiton, joka johdattaa teidät luontomme parhaiden antimien äärelle. Henkien keitossa voimme aistia punajuuren voimakkaat värit ja maanläheiset aromit, sekä nokkoson harvoin tavatun pehmeämmän puolen.

### 3.2.1 Suojeleva nokkonen

Nokkonen tunnetaan rohkeuden, vapauden ja puhtauden yrttinä. Villiä luontoa ja vapaita naisia edustavaa nokkosta hyödynnettiin vastamyrkkynä käärmeen puremiin ja lemmenrohtona lisäämään intohimoa. Noituuteen vahvasti liitetty nokkonen suoja kotia niin salamoilta kuin pahoilta hengiltäkin. Myrskyllä nokkosta heitettiin tuleen suojele-uhriksi ukkosenjumalalle. Nokkosen puskillalla poistettiin myös negatiivisuutta ja torjuttiin vaaroja kodin ympäriltä. Nokkosella ovat shamaanit ja kansanparantajat parantaneet milloin mitäkin vaivaa. Nokkosta sisäisesti nauttimalla on parannettu esimerkiksi sisäisiä verenvuotoja, tuhkarokkoa ja flunssaa. (Piippo 2008, 169–173.)

### 3.2.2 Punajuuri vastustuskyvyn vahvistus

1800-luvulta asti suomalaisille tuttua punajuurta käytettiin tuomaan vaurautta ja kestävästä rakkautta. Sen verenpunaista mehua käytettiin usein ainesosana lemменjuomissa. Kun mies ja nainen söivät samasta juurikkaasta, ennusti se heidän palavaa rakastumista. Täydenkuun aikaan jumalattarelle uhrattu punajuuri, johon oli kaiverrettu rakastavaisten nimet tiesi suhteelle pitkää kestoa. Punajuurta syötiin lauantaina kartuttamaan varallisuutta ja täydenkuun aikaan vihollisten eliminoimiseksi. Punajuurta nauttimalla pyrittiin vahvistamaan vastustuskykyä ja parantamaan muun muassa anemiaa ja ihottumia. (Piippo 2008, 327–328; Lehikoinen-Stedt 2008.)

### 3.3 Ahdin arvokas anti

Katajattaren elellessä metsässä hänen mukanaan tuoma Lapin taika liittyi osaksi metsää tehden siitä entistäkin rikkaamman. Suuret riistaeläimet saapuivat Nuuksion metsiin ja monet kalalajit alkoivat viihtyä sen vesissä. Näistä rikkaista antimista saamme nauttia vielä tänäkin päivänä.



Pääruoaksi tarjoamme teille nuotiossa valmistettua paperihaukea piparjuurikastiketta, kesäkaalisipulipaistosta ja villiyrttisalaattia. Hauen kypsentyminen sanomalehdessä

avotulen äärellä onkin hyvin perinteinen etelämaalainen tapa, jossa paperi yhdessä tulen kanssa luo haulle sen uniikin metsänläheisen aromin.

### 3.3.1 Hauki mystiikan symboli

Yli 9000 vuotta sitten jääkautta seuranneen maankohoamisen myötä nousivat merestä myös ensimmäiset Nuuksion maisemat. Nykyään Nuuksion kansallispuisto käsittää itsessään kymmeniä lampia ja järviä. Näiden tummien ylänkövesien parhaisiin saalistajiin kuuluva hauki on hyvin arvostettu suomalaisessa mytologiassa sen luoman mystiikan vuoksi. Sitä kutsuttiin nimillä veenkoira tai vesisusi, sen demonisuuden ja hirmuisen luonteensa vuoksi. Demonimaista arvaamattomuutta on havaittavissa hauen kääntyilyssä vuorokauden aikojen mukaan. Päivällä sen nokka osoitti kohti rantaa, kun taas keskiyöllä tapahtuu käännös kohti järveä. Hauen päässä kerrottiin olevan sata luuta, joissa sanottiin sijaitsevan kyntö-, vene-, ja metsämiehen tarvittavat työkalut. Hauen luita käytettiin muun muassa tulevan povaamiseen ja mystisinä taikakaluina rituaaleissa. Erään uskomuksen mukaan, jotta vilja sadosta saataisiin yhtä vahva ja kestävä kuin hauen hampaasta, tuli kolmanteen vakoon pistää hauen hammas ennen käen kukkumista. (Metsähallitus; Råman 2006, 85, 112.)

Mytologian mukaan hauki kulkee tuonelan ja elävien maailman väliä, sukeltamalla aina järven pohjan kautta toiseen maailmaan. Kostoksi tai kiroukseksi saatettiin haulle antaa tehtäväksi toisen ihmisen sielun vieminen tuonelaan, vaikka henkilö olisi vielä ollut elossa. Tämän seurauksena uskottiin kyseisen henkilön sairastuvan vakavasti. Kuolleen ihmisen sielu saattoi myös joutua hauen suoleen, tavanomaisen tuonpuoleisen sijaan. Haun suoleen jouduttuaan oli sielua enää mahdotonta pelastaa tai herättää henkiin. (Lapinkalatalouskeskus 2013.)

Mystisestä suuresta hauesta kerrotaan myös Suomen kansalliseepoksessa Kalevalassa, missä sen leukaluusta tehdään taika kannel, joka lumoo kaikki kuuliat. Kanteleen avulla tarinan suurin aarre Sampo saatiin ryöstettyä Pohjolasta takaisin Kalevalan rannoille. Taistelun temmellyksessä sampo kuitenkin putosi mereen ja rikkoutui. Meri halusi pitää sammon omana aarteenaan, mutta osa sirpaleista ajautui kuitenkin Suomen rannoille sen rikkauksiksi, mistä saamme nauttia vielä tänäkin päivänä. (Råman 2006, 98–110.)

### 3.3.2 Siialla iloa ruokapöytään

Yli 9000 vuotta sitten jääkautta seuranneen maankohoamisen myötä nousivat merestä myös ensimmäiset Nuuksion maisemat. Nykyään Nuuksion kansallispuisto käsittää itsessään kymmeniä lampia ja järviä. Näiden tummien ylänkövesien kaloihin kuuluu myös järvisiika, joka on erityisesti Pohjois-Suomessa arvostettu kala. Siikaa uhrattiin rituaalisissa menoissa jo ammoisista ajoista lähtien. Suomen kansalliseepoksessa Kalevalassa siika kuvataan naiselliseksi, kun taas lohta miehekkääksi olemukseksi. Siika oli myös hellyttely nimi kosittavasta neidosta tai morsiamesta Kalevalan runoudessa. Eepoksessa kerrotaan, kuinka kauniin Aino neidon äiti lupaa hänet morsiameksi vanhalle Väinämöiselle, tuolle tietäjä iänikuiselle vasten hänen tahtoaan. Kuultuaan asiasta Aino alkaa itkeä ja surra tuota kurjaa kohtaloaan. Lopulta hän päättää mieluummin hukuttautua kuin suostua Väinämöisen morsioiksi. (Kalevala b; Metsähallitus; Råman 2006, 61, 128–129.)

”Parempi meressä olla, alla aaltojen asua  
sisarena siikasilla, veikkona ve'en kaloilla,  
kuin on vanhalla varana, turvana tutisijalla,  
sukkahansa suistujalla, karahkahan kaatujalla.”  
(Kalevala b.)

Toisessa suomalaisessa kansanrunokokoelmassa Kantelettaressa kuvaillaan siika ruokailun yhteydessä kurjuuden vastakodaksi, joka oli aina tervetullutta ruokapöytään. (Råman 2006, 61, 128–129.)

### 3.3.3 Lohi voiman tuojana

Lohi tunnetaan suomalaisena vaelluskalana, joka saattaa joskus meren sijaan vierailta järvissäkin. Lohta verrataan usein koskeen ja sen voimaan. Lohella sanotaan olevan vahvuutena voima, rikkaus, aktiivisuus ja laulutaito eli taikuu. Suomen kansalliseepoksessa Kalevalassa, vakaa vanhan Väinämöisen tietäjän iän ikuisen



kilpakumppania Lemminkäistä sanotaan mystiseksi lohilaulajaksi eli loitsijaksi, joka laulaessaan pystyi laulamaan vaikka lammikoita lattialle. Toisessa kansanrunokokoelmassa Kantelettaressa kuvaillaan lohta ruokailun yhteydessä kurjuuden vastakodaksi, joka oli aina tervetullutta ruokapöytään. (Råman 2006, 48–61.)

”Laitoin kaunoni kalahan, luontuni lohien perähän,  
ainoiseni ahvenehen, kesän tuopi suuret hautit,  
talven ruskiat repose, syksyllä oravirihmat”  
(Råman 2006, 48–61.)

### **3.3.4 Piparjuuri on painonsa arvoinen kullassa**

Taruston mukaan kreikkalainen parannustaidon jumala Apollon, näytti maagisen piparjuuren ihmisille. Kuuluisan oraakkelin tunnettu lausahdus ” Retikka on painonsa arvoinen lyijyssä, mustikka hopeassa ja piparjuuri kullassa” kertoo juuren suosimasta arvostuksesta. Sitä käytettiin yleislääkkeenä milloin mihinkin vaivaan, koska sen uskottiin tappavan viruksia, bakteereja ja sieniä. Piparjuuri suojaasi myös pahoilta loitsuilta ja paransi henkistä oloa. Piparjuuri oli myös merimiesten pelastus keripukilta, sillä se sisälsi runsaasti c-vitamiinia ja sitä voitiin kasvattaa laivassa. Se tunnettiin myös hyvin voimakkaana mieskunnan lisääjänä. (Piippo 2008, 323; Yrttitarha 2000b.)

### **3.3.5 Kaalia mielenterveyden säilyttämiseksi**

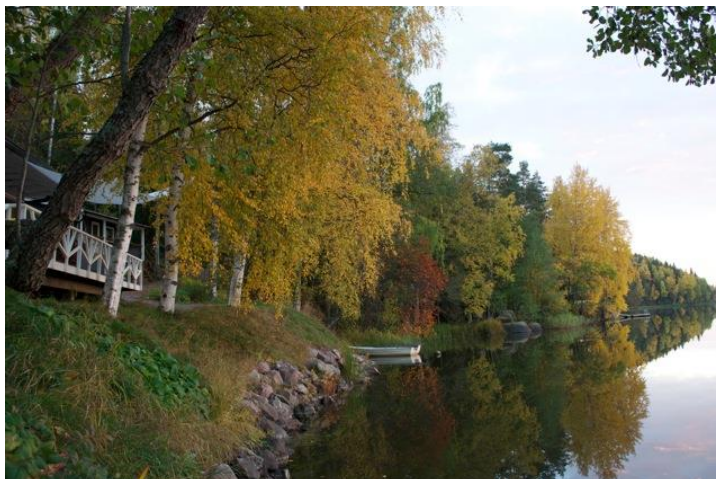
Suomen perusruokakasveihin kuuluvalla kaalilla on arvokas ja värikäs historia. Vuonna 621 eaa. määrättiin Kreikassa laki, jonka mukaan kaalin varastamisesta joutui kuolemaan. Taruston mukaan kaali sai alkunsa erään kuninkaan kyyneleistä. Muinaisessa Egyptissä tapasivat faaraot syödä paljon kaalia ennen alkoholin juontia, siinä uskossa että kaali vähentäisi alkoholin haitallisia vaikutuksia. Tästä syystä jotkut uskovat vieläkin etikan ja kaalin olevan hyvä krapula lääke. Valkoisen kaalin sanotaan liittyvän henkiseen täyttymykseen, vihreä kaalin vaurauteen, purppurakaalin voimaan ja punaisen kaalin rakkauteen. Kaalia syötiin usein suojelemaan tai hulluuden ja mielenvikaisuuden estämiseksi. (Melody 2013; Piippo 2008, 358.)

### 3.3.6 Sipuli intohimon voimavarana

Sipulit edesauttavat toimintaan ja eteenpäin suuntautumiseen. Sotilaat tapasivat hieroa itseensä sipulia fyysisen voiman ja menestyksen lisäämiseksi. Sipulirenkaiden polttamisen uskottiin tuovan kotiin siunausta, terveyttä ja vaurautta, mutta niiden pudottaminen lattialle toi päinvastaisen vaikutuksen. Hääjuhlia vietettäessä saatettiin heittää sipuli morsiamen perään, minkä uskottiin poistavan morsiamen kyynleet. Kun kuorit sipulia, poistat samalla ongelmia ja purat tunteita. Sipulit auttavat sydäntä vapauttamaan sen surun, jolloin rakkaudelle jää enemmän tilaa. Keittiössä säilytettävien sipulin puolikkaiden uskottiin imevän itsensä kaikki pahat ja negatiiviset ajatukset. Ruoassa valkoisen sipulin sanotaan lisäävän intohimoa, punasipulin vahvistavan rakkautta ja purppuran värisen sipulin taas kartuttavan voimaa sekä soveltuvan viettelyyn. (Piippo 2008, 152–155.)

### 3.4 Villin metsän salaatti

Villiyrttisalaatti koostuu metsästä löytyvistä villiyrtteistä sesongin mukaan. Yrteistä huokuva maan voima tuo salaattiin terävyyttä, jota kompensoivat hyvin mehevät luomutomaatit ja kevään raikas sipuli.



#### 3.4.1 Voikukka vatsan hellijänä

Voikukka on tunnettu lääkekasvi Euroopassa jo 1500-luvulta saakka. Nimensä voikukka on saanut paitsi värinsä myötä, myös vanhasta uskomuksesta, jossa voikukkaa syövien lehmien maidosta tuli kurnuttaessa tavallista keltaisempaa voita. Lääkkeenä kuivattua voikukkaa on käytetty muun muassa maksasairauksien hoidossa, kiihdyttämään virtsaneritystä ja parantamaan vatsan toimintaa. Voikukan mehun sanotaan parantavan silmänsairauksia. Voikukasta voi syödä niin kukan kuin lehdetkin ja salaattiin sekoitettuna ne lisäävät fyysistä voimaa. Myös voikukan juurista jauhattua

jauhetta, käytettiin ennen yleisenä kahvin korvikkeena, etenkin sota- ja pula-ajan Suomessa.

Arabialaisen uskomuksen mukaan voikukan juurta kaulassa kantaneelle ei tule kyynel silmään. Jos taas nainen kantaa juurta kaulallaan, saa se hänen silmänsä niin kirkkaaksi, ettei kukaan mies voi niitä vastustaa. Voikukan siemenpäästä kerran puhaltamalla voitiin ennustaa kuinka monta elinvuotta puhaltajalla oli vielä elettävänä. Puhaltamalla siemenet neljään eri ilmansuuntaan tai puhalla kaikki siemenet kerralla irti saat toiveesi toteutumaan. Jos siemeniä jäi vielä kukkaan, tiesi se tulevien lastesi määrän. Kuivattujen kukkien tyynyn alle laittaminen lisäsi uniaktiivisuutta, kun taas voikukkateetäydenkuunaikaan vahvisti tietoisuutta ja auttoi unien tulkitsemisessä. (Kokkola b; Lehtonen 2004, 153; Piippo 2008, 131–133.)

### **3.4.2 Käenkaali piristää väsynttä**

Käenkaali on valkoapilanlehtiä muistuttava kasvi, jota kutsutaan usein myös ketunleiväksi. Kansanparannuksessa käenkaalia käytettiin piristeenä kuumepotilailla tai närästystä hillitsevänä lääkkeenä. Tarinan mukaan, se joka löytäisi ja söisi harvinaisen nelilehtisen käenkaalin, ei tuntisi närästystä enää koko loppu elämänsä aikana. (Rautavaara 1980, 79; Yrttitarha 2000c.)

### **3.4.3 Apila onnen tuojana**

Apila kuvastaa hyvin sen suippo mutta väriältään vaihtuva kukinto ja kolmisorminen lehti. Apilat ovat kasvikunnan maagisinta kastia. Keskiajalla apiloista tehtiin amuletteja, joita kannettiin pahojen henkien loitolla pitämiseksi. Apilat pihanurmikolla olivat myös varma tapa pitää käärmeet loitolla. Yksilehtisen apilan sanottiin tuovan poimijalleen menetystä, kaksilehtinen antoi vaurautta tai rakkautta ja kolmilehtinen toi suojelusta. Nelilehtisen apilan löytäjän sanottiin saavan osakseen valtavan onnen. Nelilehtisen apilan tiedettiin muun muassa torjuvan pahuutta, tuovan onnea sekä terveyttä ja johdattavan poimijansa aarteiden luo. Jos kaksi ihmistä löysi nelilehtisen apilan samaan aikaan, oli seurauksena heidän välinen rakastuminen. Nelilehtisen apilan laittaminen kenkään ennen kävelyä edesauttoi löytämään matkalla varakkaan armaan. Viisilehtisen

apilan kerrottiin tuovan löytäjälleen pelkää epäonnea, vaikka saattoi houkuttaa samalla myös rahaa. (Piippo 2008, 228–229.)

#### **3.4.4 Katajaa pahojen henkien karkottajana**

Kataja on suomalaisille yksi rakkaimmista kansallispuistamme. Sitä luonnehditaan sitkeäksi, sisukkaaksi ja omin päin pärjääväksi. Ei siis ihme että vanha lausahdus ”katajainen kansa” tarkoittaa juuri suomalaisia. Kansanperinteessä katajalla uskottiin omaavan mystisiä ja parantavia voimia. Taruston mukaan katajalla oli niin parantava vaikutus että sen kasvamasta mullasta tehtiin lääkettä, jolla voitiin parantaa muun muassa ihottuma. Katajan juuria, kuoria, latvoja tai marjoja keittämällä valmistettiin perinteen mukaan uutteita, teetä ja öljyjä lääkkeeksi. Pahaa yskän puuskaa hillitäkseen saatettiin kotimatalla ottaa pieni pala kuorta katajaisesta aidanseipästä, ja keitellä siitä sitten kotona sopiva rohto. Saamelaisen kansanperinteen mukaan tauteja oli kolmea tyyppiä: Jumalten lähettämiä, toisten ihmisten langettamia ja normaaleja tauteja, joita voidaan parantaa luonnon yrteillä tai muilla lääkkeillä tai parantavilla loitsuilla. Katajaisia rohtoja, kuten katajansavua, käsien pesua katajavedellä, katajauutteen juomista tai sen männyn pihkan pureskelua pidettiin suojautumiskeinona kaikkia näitä tauteja vastaan.

(Lehtonen 2004, 41,43; Rautavaara 1980, 66,13.)

Katajaa käytettiin ennen vanhaa etenkin pahojenhenkien ja manausten karkottamisessa. Katajan marjojen on uskottu lisäävän aivotoimintaa, muistia, ääntä ja auttavan myrkytystiloissa. Katajantuoksu sanotaan suojelevan, parantavan ja puhdistavan. Kerrotaan että shamaanit hengittivät aikoinaan katajasavua päästäkseen transsiin ja sitä kautta sielunvaellukselle. Katajanmarjojen uskotaan kohottavan mielialaa, karkottavan väsymystä sekä tuovan itsevarmuutta. Itsevarma mies saattaakin pureskella katajanmarjaa hampaidensa välissä ihan vain mieskunnan parantamiseksi. (Piippo, 2008. 266–268)

### 3.5 Metsien marjapiirakka perinteitä kunnioittaen

Kaikista metsän antimista ovat tuoreet marjat eniten kuningas Otson mieleen. Näin kesällä häntä ei paljoakaan näy, sillä hän on alituisen marjametsässä. Poimiessaan maan marjoja Otso muistelee pitkää ikitalvea joka Katajanhaltiattaren saavuttua viimein väistyi.

Näin jälkiruoan myötä voimme Otson tavoin kokea häivähdyksen talvea ja maistaa kesän maukkaimmat marjat.



Talkkunapiirakan perinteinen suomalainen maku vie meidät viljapeltojen keskelle, missä talonpojan viikate heilui kauralyhteiden kaatuessa. Metsän tuoreet marjat tuovat piirakkaan kesän maun, kun taas väinönputkivaaho muistuttaa meitä

talven kylmyydestä.

#### 3.5.1 Talkkunapiirakalla vaurautta tupaan

Talkkuna on suomalaisen vanhan perinteen mukaan valmistettava jauhoseos, joka koostuu erilaisista paahdetuista viljoista. Viljana käytetään usein ohraa, kauraa tai ruista mutta harvoin vehnää. Perinneruokana talkkunaa syödään Etelä-Suomessa marjojen kera pöperönä, Hämeessä viiliin sekoitettuna piepona ja Savossa siitä keitetään puuroa. Talkkunalla on aivan omanlaisensa maku, joten se sopii hyvin piristämään jo tavalliseksi muodostuneita jälkiruokia, kuten piirakoita, kakkuja ja leipiä. Piirakan muodolla ja täytteellä voidaan piirakasta rakentaa juuri haluttujen voimien ja oikean energian magneetti. Pyöreän muotoinen piiras tarkoittaa henkisyyttä, kun taas suorakulmion muoto liittyy vaurauteen. Mustikat tuovat piiraassa suojelua, vadelmat onnellisuutta ja mansikat rakkautta. ( Paasi 2007; Piippo 2008, 69.)

### 3.5.2 Väinönputki enkelien lähetti

Suomen kansalliseepoksen Kalevalan päähenkilön Väinämöisen mukaan nimettyä väinönputkea on jo vuosisatoja käytetty sen parantavien voimien takia. Muualla Euroopassa yrtti tunnetaan nimellä Angelica eli enkeli, sillä sen uskotaan olleen lahja itse arkkienkeli Gabrielilta. Väinönputkea on hyödynnetty taistelussa jopa pelättyä ruttoa ja noituutta vastaan. Sekä väinönputken juurta että hedelmää käytettiin myös edistämään aineenvaihduntaan, helpottamaan keuhkosairauksia ja poltettuna jopa tupakan himoa. (Eliaksen yrttitarha a; Yrttitarha 2000d.)

### 3.5.3 Mustikka totuuden näyttäjänä

Mustikkaan suhtauduttiin sen tumman värin vuoksi usein epäluuloisesti. Kansanperinne uskomuksissa mustikka yhdistettiin usein eksyttämiseen ja petkutukseen, mutta toisinaan pyhyyteen ja totuuden paljastumiseen. Koska mustikka värjäsi syöjänsä suun aina tummaksi, oli marjojen syöminen salaa lähes mahdotonta ja mustikka sai lempinimekseen juorumarja. Mustikka tunnetaan maassamme niin terveispommina, superruokana, kuin metsiemme aartenakin. Väriltään mustikka on sininen, mutta Suomessa tavataan myös kokonaan mustia mustikoita eli tervamustikoita. Tervamustikkaan liitettiin usein tavallista mustikkaa enemmän taikauskoa ja epäluuloja. Tarinan mukaan näiden tervamustikoiden sininen väri muuttui mustaksi silloin, kun kettu pissi niiden päälle. Toinen tarina kertoo tervamustikoiden syntyvän tavallisista mustikoista, kun käärme lipoo niitä kielellään. Mustikan kuvataan ennen olleen vain köyhien ruokaa, mutta sokerin keksimisen jälkeen se löysi tiensä myös herrasväen ruokapöytiin. Kansanrohtona mustikkaa käytettiin niin kuivattuna yrttinä, mehuna kuin soseena hellimään vatsaa. Sen kerrotaan myös auttavan hämäränäköön ja likinäköisyyteen. Mustikan marjojen syöminen ja lähellä pitämisen uskottiin suojelevan pahalta ja tuovan onnea, kun taas mustikan varpuja poltettiin pahojen henkien karkottamiseksi. (Klementtilä & Jaakola 2011, 157,221; Lehtonen 2004, 79–81; Piippo 2008, 456-457.)

### 3.5.4 Ahomansikka henkien herkkua

Suomalaisen mansikan arvostusta kuvaa hyvin sananlasku ”oma maa mansikka, muu maa mustikka.” Suomen varhaisuskonnoissa mansikoita vietii uhrilahjoiksi metsänhengille, jotteivät he suuttuisi. Kalevalassa ahomansikka kuvastaa kauneutta sanoin ” Kasvoit kukkana kujilla, ahomailla mansikkana ”. Hämeessä vanhan uskomuksen mukaan ”Ei koko vuonna närästä, jos ottaa ensimmäisen mansikan keväällä jonka näkee, pitää sitä suussa ja pistää sen sitten kahden kiven väliin”. Mansikan marjojen ja lehtien sanotaan helpottavan maanpäällisten kokemusten nauttimista. Kesikesällä tavattiin juoda mansikkaviiniä tai -teetä, keijujen vierailun varmistamiseksi. Marjojen uskotaan vapauttavan pahaa karmaa ja muistuttavan syöjäänsä hänen entisestä elämästään. (Kalevala b; Kokkola a; Piippo 2008, 476.)

## 4 Syysmenu

# Syysmenu

*\*Maahisten tervehdysmalja\**

⌘

*\*Metsän taikaa lautasella\**

⌘

*\*Katjanhaltijattaren riistapata\**

⌘

*\*Oksen aarteet\**



## 4.1 Maahisten tervehdysmalja

Mustaseljavadelma alkumaljan loihtijat, metsiemme maahiset haluavat toivottavat teidät tervetulleiksi Nuuksion metsiin. Tämän juoman he ovat valmistaneet teille mustaseljan kukista ja tuoreista vadelmista teidän terveydeksenne. Tällä samalla juomalla maahiset virvoittivat myös tähdistä pudonneen Katjanhaltijan.



Tässä helmeilevässä juomassa kurkistamme kevääseen, missä mustaseljan kukkainen keveys leikittelee vadelman pirteän makeuden kanssa.

### 4.1.1 Kunnioitettu ja arvostettu selja

Henkien suosimaa ja voimakasta taikaa sisältävää selja on aina pidetty magiaan ja taikoja sisältävänä puuna. Eurooppalaisen mytologia kertoo seljan voittaneen mittelön kallion kanssa, jonka seurauksena ihmissuvun elinikä lyheni. Kallion voittaessa ihmiset olisivat voineet elää korkeampaan ikään. Seljaa sekä kunnioitettiin että pelättiin, sillä puunrungossa elelevät henget eivät aina tahtoneet ihmisen parasta. Seljaa kunnioitettiin niin paljon, että sen ohikulkijat pysähtyivät jopa tervehtimään sitä kohteliaasti.

Puunkaatumiseen tai oksien poistamiseen tarvittiin aina kysyä puussa asuvan hengen lupa, jota pyrittiin lepyttämään erilaisin lauluin ja ruoin. Seljassa uskottiin sisältävän vahvaa magiaa, jonka vuoksi siitä valmistettiin monia taika-amuletteja ja lääkkeitä, joilla voitiin parantaa kaikkia ruumiin osia niin ulkoisesti kuin sisäisestikin. Vanhan kelttiuskomuksen mukaan selja kuvasti itsenäisyyttä, seikkailumieltä, filosofiaa ja ulospäin suuntautuneisuutta. Vielä tämän päivän noituudessa sen tunnetaan edustavan suojelua, terveyttä, vaurautta, unennäköä ja pahojen henkien karkotusta. Seljan lehdet tuottivat murskattuina epämiellyttävää hajua, jonka sanottiin karkottavan pahoja henkiä

ja tuholaisia niin kasveista, eläimistä kuin ihmisistäkin. Mustaseljan kukista valmistettu kasvovesi taas kaunisti ja huolsi ihoa, sekä ajoi pisamat ja auringon polttamat kesäneidoilta tiehensä. (Eliaksen yrttitarha b; Klementtilä & Jaakola 2011, 224; Piippo 2008, 47,48, 447–452.)

#### 4.1.2 Vadelma nuoruuden lähteenä

Vadelmalla on monta lempinimeä, kuten vattu, faarain, hallain, vaarama ja vatukka. Tuoreitten vadelmien kerrotaan antavan iloa, leikkisyyttä ja kykyä nähdä maailmaa lapsen silmin. Marjojen sanotaan myös poistavan pelkoja ja antavan rohkeutta. Niiden sanotaan auttavan löytämään sukulaissielujen löytämisessä, edesauttavan kärsivällisyyden ja sinnikkyuden hallinnassa. Ensimmäisen kertaa vadelman käyttö mainitaan kirjallisuudessa jo ensimmäisellä vuosisadalla. Taruston mukaan vadelman kerrotaan kuuluvan keijujen maailmaan ja pimeinä öinä vadelmien kerääminen saattaa tuoda ne näkyville. Kerrotaan myös paholaisen kironneen vadelmapensaan kompastuessaan siihen. Lokakuun toisen päivän jälkeen poimitut marjat tuovat huonoa onnea, koska juuri sinä päivänä sanotaan paholaisen mananneen marjapensaun sylkemällä siihen. Euroopassa uskottiin vadelman helpottavan naistenvaivoja, kun taas Keski-idässä sitä pidettiin jopa nuoruuden lähteenä. (Lehtonen 2004, 166; Piippo 2008, 485–487.)

#### 4.2 Metsän taikaa lautasella

Maahisten tarjoaman juoman virvoittama Katajanhaltija katsoi ympärilleen ja tunsu uudenlaisen voiman kumpuavan kaikkialta metsästä. Metsän kuningas Otso tarjosi haltialle kotinsa lämmön ja turvan. Kolhiintuneen haltian parantumista edistääkseen keräsi Otso metsän voimallisimmat taikakasvit ja teki niistä maistuvan ruoan.



Alkuruoaksi tarjoilemme teille annoksen Metsän taikaa, joka koostuu friteeratuista nokkosista sienimuhennoksesta ja karpaloista. Friteeratuissa

nokkosissa kasvin lehden luontainen kaunis muoto kohtaa yllättävän rapeuden. Sienimuhennos tuo annokseen metsiemme vivahteikkaat aromit ja tuoreiden karpaloiden kirpeyden. Makeutta ja tasapainoa maku elämykselle tuo Nuuksion kuusenkerkistä valmistettu siirappi.

#### **4.2.1 Sienten salaiset voimat**

Sienet ovat metsiemme suurta herkkua. Keskiajalla Suomessa sieniä pidettiin kuitenkin vain lähinnä sikojen ruokana, mutta 1800-luvun kansanvalistus toi yhä useamman sienen kotipöydän herkuksi. Sieniä käytettiin usein erityisesti kansanparannuksessa ja hyöty käytössä. Shamaanit käyttivät myrkkysieniä etenkin loveen lankeamisen eli transsin vaipumisen saamiseksi noitarummun säestyksellä. Loveen lankeamisen uskottiin auttavan shamaanin sielunvaellukselle. Ensimmäiset viitteet sienten salaisista voimista löytyvät noin 4500 vuoden takaa Egyptistä, missä uskottiin niiden olevan ”jumalten poikia”, joita vain faaraiden oli lupa nauttia. (Katz & Weaver 2003; Korhonen 2001; Lehtisalo 1929, 130–132.)

#### **4.2.2 Tuntematon karpalo**

Karpaloa kutsutaan maamme soiden marjaksi. Tätä harvinaista marjaa tavataan Suomen lisäksi vain muiden pohjoismaiden ja Venäjän pohjoispuolella. Muualla Euroopassa karpalo on tuntematon, ja sen vuoksi myös vähän muinaiskirjallisuudessa mainittu. Etenkin vahassa Karjalassa karpalo käytettiin yleisenä lääke- ja ravintoaineena. Sillä parannettiin muun muassa silmätulehduksia, vatsanpolttoja, suutulehduksia ja munuaistulehduksia. Itse Elias Lönnrot kehotti karpalosta tehtyä siirappia otettavan luontaiseksi kuumelääkkeeksi niin nuorille kuin vanhoillekin. (Lahtien 2005; Lehtonen 2004, 207; Rautavaara 1980, 66.)

#### **4.3 Katajanhaltijattaren riistapataa**

Katajattaren elellessä metsässä hänen mukanaan tuoma Lapin taika liittyi osaksi metsää tehden siitä entistäkin rikkaamman. Suuret riistaeläimet saapuivat Nuuksion metsiin ja monet kalalaji alkoivat viihtyä sen vesissä. Näistä rikkaista antimista saamme nauttia vielä tänäkin päivänä.



Tarjoilemme teille metsäistä hirvipataa, palsternakkapyreen ja pihlajanmarjahillokkeen kanssa. Padassa hiljalleen mureutuneen hirvenlihan riistaisuus saa sisua pippurisesta katajanmarjasta. Palsternakka pyreen sametinpehmeä koostumus harmonisoituu mainiosti yhteen metsäisen padan kanssa jolle makeanhapokkaat pihlajanmarjat tuovat sen kaipaa virkeyttä.

#### 4.3.1 Etelän hirven jäljillä

Yli 9000 vuotta sitten jääkautta seuranneen maankohoamisen myötä nousivat merestä myös ensimmäiset Nuuksion maisemat. Näin metsiimme ensimmäisten nisäkkäiden joukossa vaelsi hirvi, joka teki lähtemättömän vaikutuksen taloudelliseen ja henkiseen kulttuuriimme. Hirvi on tunnettu jo varhain suomensukuisten kansojen merkittävänä riistaeläimenä, johon siksi liittyy myös paljon mytologiaa ja uskomuksia. Pohjolassa palvonnan kohteena oli usein miten karhu, kun taas etelässä hirvi. Hirvi oli muita riistaeläimiä vaikeampi metsästettävä etenkin sen vaarallisuuden vuoksi. Sen uskottiin kuuluvan itse Hiidelle, jota pidettiin pahan paikan tai pyhän lehdon haltiana. Hirven saaliiksi saamisen katsottiin olevan suosion osoitus haltialta, joten hirven kaatamisella ei yleensä paljoa kerskailtu. (Lahelma 2007; Metsähallitus; Metsänhoitoyhdistys; Ottavan Opisto.)

Kivikautiset hirvenpääkoriste-esineet ja kalliomaalaukset säilyvät todisteena tästä hirveen liittyvästä varhaissuomalaisesta kansanuskonnosta. Varhaisessa kuvataiteessa hirven uskottiin symboloivan ikuisuutta, kuten aurinkoa, tähtiä ja maailmankaikkeutta. Kalliomaalauksissa hirven uskottiin taasen suovan hyvää metsästysonnea, etenkin sopiville pyyntipaikoille maalattuna. Maalauksissa hirvi suuntaa katseensa usein juuri

länteen päin, missä vanhan suomalaisuskonnon kadotuksen eli Tuonelan oletettiin sijaitsevan. Jotkut uskoivat hirven olevan itse kuolemanratsu, jonka avulla elämästä vapautunut sielu ratsastaa Tuonelaan kuolleiden todellisuuteen. Jos on retkillään tarkkaavainen voi nähdä valkoisen hirven, eli metsiemme kummituksen käyskentelevän metsässä. (Ahonen 2007; Lahelma 2007; Ottavan Opisto.)

#### **4.3.2 Ravinnerikas palsternakka**

Palsternakka on yksi Suomen ravinnerikkaimpia kasveja. Sitä käytettiin aluksi vain lääkekasvina, mutta upean arominsa vuoksi sitä ryhdyttiin käyttämään myös ravinnoksi. Peruna ja porkkana syrjäyttivät kuitenkin nopeasti palsternakan, ja se on nykyään harvinaisempi herkku ruokapöydässä. Palsternakka sopi ravinnerikkautensa ja eteeristen öljyjensä vuoksi hyvin parantamaan erilaisia ilmeneviä sairauksia kuten munuais- ja mahatauteja. 1800-luvulla se tunnettiin erinomaisena lääkkeenä kuitenkin nimenomaan naisten hysterioiden hoidossa. (Kotimaiset kasvikset ry.)

#### **4.3.3 Pihlajanmarja yliluonnollisten kykyjen tuoja**

Pihlajan uskottiin symboloivan naista sen kesäisen kukkimisen ja syksyllä kypsyvien punaisten marjojen tähden. Kansanmytologian mukaan itse Ukko ylijumalan puoliso Rauni on maassa inkarnoitunut pihlajaksi. Pihlajassa sanotaan piilevän suuri maagisuus, joka pystyy näin ollen kumoamaan muiden langettamat loitsut. Taruston mukaan pihlajan lehden koskettaessa noitaa, joutui hän saman tien paholaisen luokse. Pihlajasta tehdyt riipukset ja riimut suojelivat, ja antoivat kantajalleen voimia pahan vastustamiseen. Pihlajan luotettiin myös estävän myrskyjä ja salamoita, minkä vuoksi sitä käytettiin muun muassa laivojen mastoissa. Pihlajanmarjojen uskottiin tuovan syöjilleen yliluonnollisia kykyjä ja suojelusta paholaiselta. Puusta tippuneita pihlajanmarjoja tavattiin pitää taskussa vahvistamaan terveyttä ja fyysistä voimaa. (Anttonen 1996; Piippo 2008, 385–387.)

#### **4.3.4 Periksi antamaton puolukka**

Puolukkaa pitivät jo Suomalaiset esi-isämme hyvin tärkeänä marjana niin sen tärkeän mytologian kuin ravinteikkuutensa vuoksi. Kalevalan synty tarinassa Marjatta tulee

puolukasta raskaaksi ja synnyttää poikalapsen. Väinämöinen kuitenkin paheksuu tätä isätöntä lasta ja tuomitsee pojan kuolemaan. Lapsi kuitenkin onnistuu puhumaan itsensä vapaaksi tuomiosta ja hänet nimetään myöhemmin Karjalan kuninkaaksi. (Kalevala a.) Terveellistä puolukkaa tavattiin säilöä Suomessa talvenvaralle niin keittämällä, hilloamalla, kuivaamalla tai upottamalla ne jopa suohon tai kaivoon. Myös lumeen hautaaminen esti marjojen pilaantumisen ja säilytti sen terveelliset ainesosat. Puolukkaa kuvaillaan myös virkistyneen lähteeksi, sen runsaan hapokkuutensa vuoksi. (Klementtilä & Jaakola 2011, 221, 222; Yrttitarha 2000e.)

#### 4.4 Otson aarteet

Kaikista metsän antimista ovat tuoreet marjat eniten kuningas Otson mieleen. Näin kesällä häntä ei paljoakaan näy, sillä hän on alituiseen marjametsässä. Poimiessaan maan marjoja Otso muistelee pitkää ikitalvea joka Katajanhaltiattaren saavuttua viimein väistyi. Näin jälkiruoan myötä voimme Otson tavoin kokea häivähdyksen talvea ja maistaa kesän maukkaimmat marjat.



Jälkiruoaksi tarjoamme teille mesiangervojäätelöä kauralastun ja mustikkakastikkeen kanssa. Jälkiruoassa voimme aistia mesiangervon kukkaisen parfyymimaisen aromin, jäätelön vilvoittavan kylmyyden, mustikan marjaisuuden sekä kauralastun aurinkoisen rapeuden.

##### 4.4.1 Mesiangervo tuoksuva jumalatar

Mesiangervo tunnetaan monivuotisena ja voimakkaan tuoksuisena kasvina, jota tavataan suurimassa osassa Eurooppaa. Legendan mukaan itse kuun jumalatar antoi kasville sen makean ja huumaavan tuoksun. Mesiangervon arvostuksen huomaa sen kantamasta nimestä, mikä kääntyy saksalaisesta ja ranskalaisesta nimestään niittyjen

kuningattareksi. Rohtona mesiangervoa käytettiin keskiajan loppupuolella muun muassa kuumeen ja päänsäryn parantamiseen. Mausteena mesiangervoa käyttivät ensimmäiseksi viikingit, jotka maustoivat sillä erilaiset juomat kuten teet, viinit, simat ja oluet. Mesiangervon voimakkaasti tuoksuvat kukat tuovat mieleen imelän meden, vaniljan tai mantelin aromit. Kansanperinteessä on kauan arvotettu mesiangervon voimakasta tuoksua sekä sen lääkinnällisiä ominaisuuksia. Vanhan ajan tapojen mukaan tavattiin pitojen alkajaisiksi sirotella mesiangervon kukkia tuvan lattialle, jotka pitovieraat sittemmin tanssiessaan murskasivat ja huumaava tuoksu levisi näin tanssin pyörteissä ympäri huonetta. (Lehtonen 2004, 65–67; Rautavaara 1980, 105.)

#### **4.4.2 Kaurasta mielenterveyttä**

Kauran kerrotaan antavan ihmiselle iloisen ja kirkkaan mielen sekä terävän älyn. Mielenvikaisuuden parantamiskeinona pidettiin kaurasaunaa, missä kiukaan kivillä pidettiin kauralyhdettä. Kauraa pidettiin myös ahdistuksen ja stressin poistajana. Eritoten ruoassa kauran sanotaan tuovan ihmiselle mielenrauhaa ja vaurautta elämään tiellä. (Pippo 2008, 283, 284.)

## Lähteet

Anttonen, V. 1996. Ihmisen ja maan rajat: 'pyhä' kulttuurisena kategoriana. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki.

Ahonen, A. 30.11.2007. Hiiden Hirvi. Luettavissa:  
<http://www.taivaannaula.org/2007/11/hiiden-hirvi/>. Luettu: 10.10.2013.

Eliaksen yrttitarha a. Työtehoseuran Lönnrot Opisto. Kasvit. Väinönputki. Luettavissa:  
<http://www.tts.fi/Eliaksenyrttitarha/kasvit/vainonputki.htm>. Luettu: 10.8.2013.

Eliaksen yrttitarha b. Työtehoseuran Lönnrot Opisto. Kasvit. Mustaselja. Luettavissa:  
<http://www.tts.fi/Eliaksenyrttitarha/kasvit/mustaselja.htm>. Luettu: 10.8.2013.

Lehtisalo, T. 1929. Sampa, sammas. Virittäjä. Kotikielen seuran aikakauslehti. 33 vuosikerta. Helsinki.

Lehtonen, U. 2004. Ullan yrtit. Luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas. WSOY. Porvoo.

Kalevala a. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Kalevala. Neljäs runo. Luettavissa:  
<http://www.finlit.fi/kalevala/index.php?m=1&s=70&l=1>. Luettu: 8.9.2013.

Kalevala b. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Kalevala. Kalevalan sisältö. Luettavissa:  
<http://www.finlit.fi/kalevala/index.php?m=1>. Luettu: 8.9.2013.

Kotimaiset kasvikset ry. Tuote tietoisuutta palsternakasta. Luettavissa:  
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1047762>. Luettu: 6.9.2013.

Katz, SH. & Weaver, WW. 2003. Encyclopedia of food and culture. Vol 2. Thompson Gale. New York.



Korhonen, T. 2001. Nro 2. Agricolan tietosanomat. Sieni-Kallen osviittaa. Luettavissa: <http://agricola.utu.fi/julkaisut/tietosanomat/numero2-01/sieni.html>. Luettu: 10.10.2013.

Kovalainen, R. & Seppo, S. 2006. Puidenkansa. Kariston Kirjapaino. Hämeenlinna.

Lapinkalatalouskeskus 2013. Hauska tietää. Hauki. Luettavissa: <http://www.lapinkalatalouskeskus.fi/hauska-tietaeae/hauki/>. Luettu: 7.8.2013.

Lahelma, A. 09.02.2007. Tiede. Suomen kallioihin kuvattiin samaanien matka. Luettavissa: [http://www.tiede.fi/artikkeli/678/suomen\\_kallioihin\\_kuvattiin\\_samaanien\\_matkat](http://www.tiede.fi/artikkeli/678/suomen_kallioihin_kuvattiin_samaanien_matkat). Luettu: 11.10.2013.

Lahtinen, T. 11.10.2005. Yle. Akuutti. Marjahetki: Karpalo. Luettavissa: [http://yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2005/111005\\_a.htm](http://yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2005/111005_a.htm). Luettu: 3.8.2013.

Lehikoinen-Stedt, K. 16.9.2008. Yle. Akuutti. Punaista pirstystä punajuuresta. Luettavissa: [www.yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2008/160908\\_d.htm](http://www.yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2008/160908_d.htm). Luettu: 3.8.2013.

Melody, R. 2013. Davesgarden. Articles. Cabbage: Its History, Uses And Culture. Luettavissa: <http://davesgarden.com/guides/articles/view/753/>. Luettu: 12.9.2013.

Metsähallitus. Luontoon. Retkikohteet. Kansallispuistot. Nuuksio. Historia. 17.10.2013. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkikohteet/kansallispuistot/nuuksio/historia/Sivut/Default.aspx>. Luettu: 10.10.2013.

Metsänhoitoyhdistys. Metsäpohjanmaa. Havaintometsä. Metsänhaltijat. Luettavissa: [http://www.mhy.fi/metsapohjanmaa/Havainto/fi\\_FI/halti/](http://www.mhy.fi/metsapohjanmaa/Havainto/fi_FI/halti/). Luettu: 10.10.2013.

Ottavan Opisto. Internetix opinnot. Oppimateriaali. Lukio. Uskonto, evankelisluterilainen. UE5-Mihin suomalainen uskoo. Muinaissuomalainen uskonto. Suomalainen kansanusko. Luettavissa:  
[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ue/ue5/01\\_muinaissuomalainen\\_uskonto/1.1\\_suomalainen\\_kansanusko?C:D=gjyI.e8PS](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ue/ue5/01_muinaissuomalainen_uskonto/1.1_suomalainen_kansanusko?C:D=gjyI.e8PS). Luettu: 11.11.2013.

Paasi, M. 2007. Pöllöhilloa. Otava. Keuruu.

Piippo, S. 2005. Luonnon yrtit, villivihannekset ja marjat. WSOY. Porvoo.

Piippo, S. 2008. Kasvien salaiset voimat. WSOY. Porvoo.

Rautavaara, T. 1981. Terveyttä kasveista. Itä-Uudenmaan paino Oy. Loviisa.

Rautavaara, T. 1980. Kolmaspainos. WSOY. Porvoo.

Råman, M. 2006. Ruutanalliset säkeet. Yliopistopaino. Helsinki.

Talve, I. 1982. Suomalainen ruokapöytä 3; Perinteiseen makuun. Suomen kansanomaisen ruokatalouden historiaa. Kirjayhtymä. Hämeenlinna.

Yrttitarha. 2000a. Osaran maaseutuopetusyksikkö. Yrttitarha.

Tietopankki. Kansanperinne. Yrttitarinat. Luettavissa:

<http://www.yrttitarha.fi/tietopankki/kansanperinne/tarinat.html>. Luettu: 25.3.2013.

Yrttitarha. 2000b. Osaran maaseutuopetusyksikkö. Yrttitarha. Piparjuuri. Luettavissa:

<http://www.yrttitarha.fi/kanta/piparjuuri/kansanperinne.html>. Luettu: 25.3.2013.

Yrttitarha. 2000c. Osaran maaseutuopetusyksikkö. Yrttirahat. Kansanperinne.

Luettavissa: <http://www.yrttitarha.fi/tietopankki/kansanperinne/polku.html>. Luettu: 25.6.2013.

Yrttitarha. 2000d. Osaran maaseutuopetusyksikkö. Yrttitarha. Väinönputki. Luettavissa:  
<http://www.yrttitarha.fi/kanta/vainonputki/>. Luettu: 11.9.2013

Yrttitarha.2000e. Osaran maaseutuopetusyksikkö. Yrttitarha. Puolukka. Luettavissa:  
<http://www.yrttitarha.fi/kanta/puolukka/kansanperinne.html>. Luettu:25.6.2013

# Liitteet

## Liite 1. Annoskortit

**Annoksen nimi** Seljankukkavadelma juoma  
**Päivämäärä** 24.9.2012  
**Haluttujen annosten lukumäärä** 10

### Alkuperäinen resepti

**Annoksen lukumäärä** 10

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,300 kg			0,300	seljankukkamel	7,00	7,00	2,10	0,300	seljankukkamehuti	3dl
1,000 kg			1,000	sitruunalimua	1,11	1,11	1,11	1,000	sitruunalimua	1L
0,100 kg			0,100	vadelmia	11,00	11,00	1,10	0,100	vadelmia	1dl
0,020 kg			0,020	seljankukkia/kukkia mausteet 0 %		0,00	0,00	0,020	seljankukkia/kukkia	1dl
						0,00	0,00		0 % mausteet	
<b>Kokonaispaino (kg)</b>			<b>1,420</b>	<b>Raaka-ainehinta</b>			<b>4,31</b>			
<b>Kypsennyshävikki</b>			<b>0 %</b>	<b>Raaka-ainehinta per annos</b>			<b>0,43</b>			
<b>Nettopaino (kg)</b>			<b>1,420</b>	<b>ALV</b>		<b>14 %</b>	<b>0,53</b>			
<b>Annoskoko (kg)</b>			<b>0,142</b>	<b>Veroton raaka-ainehinta</b>			<b>3,78</b>			
				<b>Kate %</b>			<b>70 %</b>			
				<b>Veroton myyntihinta</b>			<b>6,43</b>			
				<b>ALV</b>		<b>14 %</b>	<b>0,90</b>			
				<b>Myyntihinta per valmistuserä</b>			<b>7,33</b>			
				<b>Ruokalistan annoshinta</b>			<b>0,73</b>			

### VALMISTUSOHJEET:

1. Sekoita sitruunalimu ja mehu keskenään kannussa.  
 Tarjoile lasista jäämurskan, seljankukkien ja tuoreiden vadelmien kanssa.

### TARJOILUEHDOTUSKUVA:



Annoksen nimi Sienimuhennos  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 9

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohje
0,333 kg			0,333	metsäsieniä (pak)	12,56	12,56	4,19	0,300	metsäsieniä (paka:300g	
0,185 kg		10 %	0,167	pientä sipulia	3,02	3,36	0,62	0,150	pientä sipulia	5klp
0,056 kg			0,056	voita	6,36	6,36	0,35	0,050	voita	50g
0,444 kg			0,444	kuohukermaa	3,71	3,71	1,65	0,400	kuohukermaa	4dl
0,044 kg			0,044	karpaloita	14,00	14,00	0,62	0,040	karpaloita	½dl
0,007 kg			0,007	suolaa	0,45	0,45	0,00	0,007	suolaa	2 tl
0,002 kg			0,002	maustepippuria	23,75	23,75	0,05	0,002	maustepippuria	1 tl
0,022 kg			0,022	kuusenkerkkäsiirappi	19,55	19,55	0,43	0,020	kuusenkerkkäsiirappi	4tl
				mausteet 0 %		0,00	0,00		0 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 1,076**

**Kypsennyshävikki 15 %  
Nettopaino (kg) 0,915**

**Annoskoko (kg) 0,091**

**Raaka-ainehinta 7,92**  
**Raaka-ainehinta per annos 0,79**  
**ALV 14 % 0,97**  
**Veroton raaka-aine-hinta 6,95**  
**Kate % 70 %**  
**Veroton myyntihinta 11,81**  
**ALV 14 % 1,65**  
**Myyntihinta per valmistuserä 13,47**  
**Ruokalistan annoshinta 1,35**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Kuulota silputtu sipuli ja sienet voissa.
2. Lisää mausteet, ja kuohukerma.
3. Anna tekeytyä muhennokseksi.
4. Lisää valmiiseen muhennokseen karpalot.

Tarjoile friteerattujen nokkosten, kuusenkerkkä siirapin ja tumman leivän kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



Annoksen nimi Friteerattuja nokkosia  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 4

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,500	kg		0,500	nokkosia	9,05	9,05	4,53	0,200	nokkosia	4dl
0,000	kg		0,000	rypsiöljyä	1,90	1,90	0,00	0,000	rypsiöljyä	½L
0,013	kg		0,013	suolaa	0,45	0,45	0,01	0,005	suolaa	2tl
				mausteet 0 %		0,00	0,00	0 %	mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 0,513**

**Kypsennyshävikki 10 %  
Nettopaino (kg) 0,461**

**Annoskoko (kg) 0,046**

**Raaka-aine-hinta 4,53**  
**Raaka-aine-hinta per annos 0,45**  
**ALV 14 % 0,56**  
**Veroton raaka-aine-hinta 3,97**  
**Kate % 70 %**  
**Veroton myyntihinta 6,76**  
**ALV 14 % 0,95**  
**Myyntihinta per valmistuserä 7,70**  
**Ruokalistan annoshinta 0,77**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Kuumenna öljy 160°C asteiseksi
2. Friteeraa lehtiä 1 dl kerrallaan noin puolitoista minuuttia.
3. Nosta lehdet reikäkauhalla talouspaperin päälle kuivumaan ja ripottele päälle suolaa.

Tarjoile friteeratut nokkoset sinimuhennoksen, kuusenkerkkäsiirapin ja ruisleivän kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



Annoksen nimi Paperihaukea  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti  
Annoksien lukumäärä 12

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
2,083	kg	20 %	1,667	kokonainen hau	4,90	6,13	12,76	2,000	kokonainen hauki	2kg
0,067	kg		0,067	suola	0,45	0,45	0,03	0,080	suola	4 rkl
0,042	kg		0,042	voita	6,36	6,36	0,27	0,050	voita	50g
0,022	kg		0,022	sitruunapippuri	5,86	5,86	0,13	0,026	sitruunapippuria	2tl
0,013	kg		0,013	öljyä	1,90	1,90	0,02	0,015	öljyä	1rkl
				mausteet 0 %		0,00	0,00		0 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 1,809**

**Kypsennyshävikki 20 %**

**Nettopaino (kg) 1,447**

**Annoskoko (kg) 0,145**

**Raaka-aine-hinta 13,21**

**Raaka-aine-hinta per annos 1,32**

**ALV 14 % 1,62**

**Veroton raaka-aine-hinta 11,58**

**Kate % 70 %**

**Veroton myyntihinta 19,69**

**ALV 14 % 2,76**

**Myyntihinta per valmistuserä 22,45**

**Ruokalistan annoshinta 2,25**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Suomusta kala.
2. Kuivaa se hyvin talouspaperilla.
3. Öljyä ulko ja sisäpinnat kauttaaltaan.
3. Ripottele suola ja sitruunapippuri kalan ulko- sekä sisäpinnoille.
4. Lisää voinokareet kalan sisälle.
5. Kastele voipaperi ja kääri kala tiiviisti sen ympärille.
6. Kastele sanomalehti läpimäräksi ja kääri kala tiukaksi paketiksi niin, että joka toinen sivu on pitkittäin ja joka toinen poikittain kalaan nähden.
7. Kääri kala lopuksi folioon.
8. Aseta kalapaketti nuotion hiillokselle ja kääntele aika ajoin.
9. Kalan kypsyminen kestää noin puolesta tunnista tuntiin kalan koosta riippuen. Kypsän kalan sisälämpötilan tulee olla noin +70°C.

Tarjole kala sipulikaalipaistoksen ja piparjuurikastikkeen kera.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



Annoksen nimi Piparjuurikastike  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

6

Alkuperäinen resepti

Annoksien lukumäärä 4

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,038 kg			0,038	Piparjuuritahna	12,01	12,01	0,45	0,015	Piparjuuritahna	15g
0,025 kg			0,025	Suola	9,95	0,45	0,01	0,010	Suola	3tl
0,500 kg			0,500	Creme fraise	8,30	8,30	4,15	0,200	Creme fraise	2dl
0,025 kg			0,025	Ruohosipuli	10,00	10,00	0,25	0,010	Ruohosipuli	2tl
0,013 kg			0,013	Mautepippuri mausteet 0 %	12,81	0,00	0,00	0,005	Mautepippuri 0 % mausteet	

Kokonaispaino (kg) 0,600

Kypsennyshävikki 0 %  
Nettopaino (kg) 0,600

Annoskoko (kg) 0,060

Raaka-  
aينهinta 4,86  
Raaka-  
aينهinta per annos 0,49  
ALV 14 % 0,60  
Veroton raaka-aine-hinta 4,26  
Kate % 70 %  
Veroton myyntihinta 7,25  
ALV 14 % 1,01  
Myyntihinta per valmistuserä 8,26  
Ruokalistan annoshinta 0,83

VALMISTUSOHJEET:

- 1.Sekoita ainekset keskenään
- 2.Koristele ruohosipulilla

Tarjoile piparjuurikastike paperihauen kanssa.

TARJOILUEHDOTUSKUVA:





Annoksen nimi Villiyrttisalaatti  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti

Annoksien lukumäärä 12

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,017	kg		0,017	apilankukkia		0,00	0,00	0,020	apilankukkia	1/2dl
0,033	kg		0,033	voikukkia		0,00	0,00	0,040	voikukkia	1dl
0,033	kg		0,033	poimunlehtiä		0,00	0,00	0,040	poimunlehtiä	1dl
0,017	kg		0,017	ketunleipiä		0,00	0,00	0,020	ketunleipiä	½dl
0,017	kg		0,017	keto-orvokkia		0,00	0,00	0,020	keto-orvokkia	½dl
0,185	kg	10 %	0,167	punasipulia	1,11	1,23	0,23	0,200	punasipulia	200g
0,250	kg		0,250	tomaattia	2,10	2,10	0,53	0,300	tomaattia	300g
0,008	kg		0,008	Paahdettuja kur	0,64	0,64	0,01	0,010	Paahdettuja kurpits	1rkl
0,025	kg		0,025	öljyä	1,90	1,90	0,05	0,030	öljyä	2rkl
0,013	kg		0,013	balsamiccoa	4,99	4,99	0,06	0,015	balsamiccoa	1rkl
0,002	kg		0,002	suolaa		0,00	0,00	0,002	suolaa	2tl
0,001	kg		0,001	mustapippuria		0,00	0,00	0,001	mustapippuria	1tl
				mausteet 1 %		0,00	0,01		1 % mausteet	

Kokonaispaino (kg) 0,582

Kypsennyshävikki 0 %  
Nettopaino (kg) 0,582

Annoskoko (kg) 0,058

Raaka-  
aينهinta 0,88  
Raaka-  
aينهinta per  
annos 0,09  
ALV 14 % 0,11  
Veroton  
raaka-aine-  
hinta 0,77  
Kate % 70 %  
Veroton myyntihinta 1,31  
ALV 14 % 0,18  
Myyntihinta  
per  
valmistuserä 1,49  
Ruokalistan  
annoshinta 0,15

VALMISTUSOHJEET:

1. Sekoita öljy, balsamiko ja mausteet yhteen.
2. Lisää sipulirenkaat seokseen ja anna maustua hetki.
3. Sekoita kulhossa villiyrtit, tomattilohkot ja marinoituneet sipulirenkaat.

Tarjoile salaattii pääruoan lisukkeena.



Annoksen nimi  
Päivämäärä  
Haluttujen  
annosten  
lukumäärä

Talkkunapiirakka ja väinönputkivaahdo  
24.9.2012

10

Alkuperäinen resepti

Annoksien  
lukumäärä 8

Osto- paino kg/ltr	Yksikkö	Paino- hävikki %	Käyttö- paino	Raaka-aine	Osto- hint	Käyttö- hint	Hinta	Käyttö- paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,079 kg		13 %	0,069	kananmuna	2,07	2,38	0,19	0,055	kananmuna	1
0,188 kg			0,188	voita	6,36	6,36	1,19	0,150	voita	150 g
0,175 kg			0,175	sokeria	1,57	1,57	0,27	0,140	sokeria	2 dl
0,350 kg			0,350	vehnä jauhoja	0,44	0,44	0,15	0,280	vehnä jauhoja	4 dl
0,088 kg			0,088	talkkunajauhoja	3,23	3,23	0,28	0,070	talkkunajauhoja	1 dl
0,006 kg			0,006	leivinjauhetta	5,84	5,84	0,04	0,005	leivinjauhetta	1 tl
0,150 kg			0,150	marjoja	8,87	8,87	1,33	0,120	marjoja	2 dl
0,250 kg			0,250	kerma	3,71	3,71	0,93	0,200	kerma	2dl
0,034 kg			0,034	tomusokeri	1,48	1,48	0,05	0,027	tomusokeri	3 rkl
0,005 kg			0,005	wäinönputki	80,67	80,67	0,40	0,004	wäinönputki	2 tl
0,313 kg			0,313	maitorahka	4,28	4,28	1,34	0,250	maitorahka	250g
0,188 kg			0,188	creme fraise	8,30	8,30	1,56	0,150	creme fraise	150g
0,079 kg		13 %	0,069	kananmuna	2,07	2,38	0,19	0,055	kananmuna	1klp
0,053 kg			0,053	sokeria	1,57	1,57	0,08	0,043	sokeria	43g
0,006 kg			0,006	vaniljasokeri mausteet 0 %	8,43	8,43	0,05	0,005	vaniljasokeri 0 % mausteet	3tl

Kokonaispaino (kg) 1,942

Kypsenyshävikki 10 %  
Nettopaino (kg) 1,748

Annoskoko (kg) 0,175

Raaka-  
aainehinta 8,06

Raaka-  
aainehinta per  
annos 0,81  
ALV 14 % 0,99

Veroton  
raaka-aine-  
hint 7,07

Kate % 70 %

Veroton myyntihinta 12,02

ALV 14 % 1,68

Myyntihinta  
per  
valmistuserä 13,70

Ruokalistan  
annoshinta 1,37

#### VALMISTUSOHJEET:

1. Vaahdota voi ja sokeri vaahdoksi.
2. Lisää muna.
3. Sekoitajauhot keksenään ja lisää ne taikinaan.
4. Paista taikina 175 asteessa alimmalla tasolla noin 40 minuuttia.
5. Ota piirakka uunista ja lisää jäiset marjat.
6. Sekoita kulhossa maitorahka, creme fraise, sokeri kananmuna, vaniljasokeri ja lisää se marjojen päälle.
7. Jatka paistamista vielä noin 10 minuuttia kunnes piirakka on kypsä.
8. Sekoita kerma vaahdoksi kulhossa ja lisää siihen tomusokeri sekä väinönputki.
9. Ripottele päälle karpalorouhetta.

Tarjoile talkkunapiirakka väinönputkivaahdon kanssa.

#### TARJOILUEHDOTUSKUVA:



Annoksen nimi Koivunmahlajuoma  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 8

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohje
0,500	kg		0,500	koivunmahlaa	1,77	1,77	0,89	0,400	koivunmahlaa	4 dl
0,063	kg		0,063	kuusenkerkkäsiir	19,55	19,55	1,22	0,050	kuusenkerkkäsiir	½dl
0,750	kg		0,750	sitruuna limua mausteet 0 %	1,11	1,11	0,83	0,600	sitruuna limua	6dl
						0,00	0,00		0 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 1,313**

**Kypsennyshävikki 0 %  
Nettopaino (kg) 1,313**

**Annoskoko (kg) 0,131**

**Raaka-aine-hinta 2,94**  
**Raaka-aine-hinta per annos 0,29**  
**ALV 14 % 0,36**  
**Veroton raaka-aine-hinta 2,58**  
**Kate % 70 %**  
**Veroton myyntihinta 4,38**  
**ALV 14 % 0,61**  
**Myyntihinta per valmistuserä 5,00**  
**Ruokalistan annoshinta 0,50**

**VALMISTUSOHJEET:**

- 1.Sekoita ainesosat keskenään.
- 2.Tarjoile jääpalojen kanssa.
- 3.Koristele halutessasi yrteillä.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



Annoksen nimi punajuurikeitto  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 10

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,333 kg		25 %	0,250	punajuuri	0,64	0,85	0,28	0,250	punajuuri	250g
0,200 kg		25 %	0,150	peruna	1,11	1,48	0,30	0,150	peruna	150g
0,056 kg		10 %	0,050	sipuli	0,93	1,03	0,06	0,050	sipuli	50g
0,700 kg			0,700	vesi		0,00	0,00	0,700	vesi	7dl
0,010 kg			0,010	kasvisliemikuut	21,57	21,57	0,22	0,010	kasvisliemikuutio	1klp
0,045 kg			0,045	omenaviinietikk	4,14	4,14	0,19	0,045	omenaviinietikka	3rkl
0,005 kg			0,005	sokeri	1,57	1,57	0,01	0,005	sokeri	¼rkl
0,010 kg			0,010	suola	0,45	0,45	0,00	0,010	suola	2½tlk
				mausteet 1 %		0,00	0,01		1 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 1,220**

**Kypsennyshävikki 10 %  
Nettopaino (kg) 1,098**

**Annoskoko (kg) 0,110**

**Raaka-aine-hinta 1,06**

**Raaka-aine-hinta per annos 0,11**

**ALV 14 % 0,13**

**Veroton raaka-aine-hinta 0,93**

**Kate % 70 %**

**Veroton myyntihinta 1,58**

**ALV 14 % 0,22**

**Myyntihinta per valmistuserä 1,81**

**Ruokalistan annoshinta 0,18**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Laita kuoritut punajuurikuutiot kiehuvaan kasvisliemeen.
2. Lisää mausteet ja omenaviinietikka liemeen ja keitä punajuuret kypsiksi.
3. Ota keitinvesi talteen ja soseuta punajuuret.
4. Lisää keitinvetä soseeseen, kunnes keitto on sopivan paksuista. Tarkista maku.

Tarjoile nokkoskeitto punajuurikeiton, paahdettujen kurpitsasiemenien ja creme fraicen kanssa. Annostele ensin noin 1dl punajuurikeittoa lautaselle. Lisää ½dl nokkoskeittoa varovasti punajuurikeiton keskelle ja lisää pieni teelusikallinen creme fraicheä nokkoskeiton keskelle. Koristeeksi voit lisätä luonnonyrttejä tai paahdettuja kurpitsansiemeniä. Keitot voidaan tehdä hyvissä ajoin ennen tilaisuuden alkua ja lämmittää vieraiden saapuessa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



Annoksen nimi Nokkoskeitto  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti

Annoksien lukumäärä 20

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino	Raaka-aine	Ohje
0,060 kg			0,060	nokkonen	9,05	9,05	0,54	0,120	nokkonen	15dl x8g
0,021 kg			0,021	voita	6,36	6,36	0,13	0,042	voita	3rkl
0,035 kg			0,035	maizena	6,96	6,96	0,24	0,070	maizena	2rkl
0,250 kg			0,250	vettä		0,00	0,00	0,500	vettä	5dl
0,003 kg			0,003	suolaa	0,45	0,45	0,00	0,007	suolaa	1tl
0,001 kg			0,001	maustepippuria	23,75	23,75	0,02	0,002	maustepippuria	½tl
0,100 kg			0,100	ruokakermaa	3,71	3,71	0,37	0,200	ruokakermaa	2dl
0,050 kg			0,050	creme fraiche	8,30	8,30	0,42	0,100	creme fraiche	1tlx5
0,003 kg			0,003	kasvisliemikuut	21,57	21,57	0,05	0,005	kasvisliemikuutio	½
0,030 kg			0,030	paahdettuja kurpitsansiemeniä	13,31	13,31	0,40	0,060	paahdettuja kurpitsansiemeniä	6rkl
				mausteet 0 %		0,00	0,00	0 %	mausteet	

Kokonaispaino (kg) 0,553

Kypsennyshävikki 10 %  
Nettopaino (kg) 0,497

Annoskoko (kg) 0,050

Raaka-aine hinta 2,18  
Raaka-aine hinta per annos 0,22  
ALV 14 % 0,27  
Veroton raaka-aine hinta 1,92  
Kate % 70 %  
Veroton myyntihinta 3,26  
ALV 14 % 0,46  
Myyntihinta per valmistuserä 3,71  
Ruokaliistan annoshinta 0,37

VALMISTUSOHJEET:

1. Huuhto nokkosien lehdet ja keitä niitä kiehuvaan veteen muutaman minuutin ajan.
2. Valuta ja hienonna lehdet.
3. Lisää kasvisliemi, kerma ja mausteet.
4. Anna hautua 5-10 min.
5. Lisää tarvittava määrä maizena ja tarkista maku.
6. Paahda kurpitsansiemenet.

Tarjoile nokkoskeitto punajuurikeiton, paahdettujen kurpitsansiemenien ja creme fraichen kanssa. Annostele ensin noin 1dl punajuurikeittoa lautaselle. Lisää ½dl nokkoskeittoa varovasti punajuurikeiton keskelle ja lisää pieni teelusikallinen creme fraicheä nokkoskeiton keskelle. Koristeeksi voit lisätä luonnonnyrttejä tai paahdettuja kurpitsansiemeniä. Keitot voidaan tehdä hyvissä ajoin ennen tilaisuuden alkua ja lämmittää vieraiden saapuessa.

TARJOILUEHDOTUSKUVA:



Annoksen nimi Metsäinen riistapata  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 8

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 20

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohje
0,800 kg			0,800	hirven- tai peura-	30,00	30,00	24,00	2,000	hirven- tai peuran p	2 kg
1,000 kg			1,000	vettä		0,00	0,00	2,500	vettä	2½l
0,030 kg			0,030	riistafondia	13,61	13,61	0,41	0,075	riistafondia	5 rkl
0,001 kg			0,001	katajanmarjaa	23,90	23,90	0,03	0,003	katajanmarjaa	10 klp
0,001 kg			0,001	maustepippuria	22,63	22,63	0,02	0,002	maustepippuria	5 klp
0,004 kg			0,004	timjama	37,50	37,50	0,15	0,010	timjama	2 tl
0,001 kg			0,001	laakerinlehteä	110,57	110,57	0,09	0,002	laakerinlehteä	6klp
0,032 kg			0,032	metsäsieniä tai	12,56	12,56	0,40	0,080	metsäsieniä tai	(20) 2dl
0,092 kg		15 %	0,078	porkkanaa	1,30	1,53	0,14	0,195	porkkanaa	3 klp
0,009 kg		15 %	0,008	pala selleriä	8,00	9,41	0,09	0,020	pala selleriä	50 g
0,080 kg		10 %	0,072	pientä helmisip	3,02	3,36	0,27	0,180	pientä helmisipulia	6klp
0,017 kg			0,017	maizena	6,96	6,96	0,12	0,042	maizena	4 rkl
0,022 kg			0,022	voita	6,36	6,36	0,14	0,056	voita	4 rkl
0,004 kg			0,004	lihaliemikuutio	9,22	9,22	0,04	0,010	lihaliemikuutio	1klp
0,020 kg		20 %	0,016	lanttu	0,85	1,06	0,02	0,040	lanttu	
				mausteet 2 %		0,00	0,52		2 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 2,086**

**Kypsennyshävikki 25 %**  
**Nettopaino (kg) 1,565**

**Annoskoko (kg) 0,196**

**Raaka-  
aiehinta** 26,43  
**Raaka-  
aiehinta per  
annos** 3,30  
**ALV 14 %** 3,25  
**Veroton  
raaka-aine-  
hinta** 23,18  
**Kate %** 70 %  
**Veroton myyntihinta** 39,41  
**ALV 14 %** 5,52  
**Myyntihinta  
per  
valmistuserä** 44,93  
**Ruokalistan  
annoshinta** **5,62**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Leikkaa paisti reilunkokoisiksi paloiksi.
2. Pilko vihannekset pieniksi kuutioiksi ja puolita pienet sipulit puoliksi.
3. Ruskita lihat ja sipuli voissa ja mausta suolalla.
4. Laita lihat ja kasvikset pataan.
5. Lisää pataan vesi, riistafondi, mausteet ja sienet.
6. Hauduta pataa uunissa vähintään 4 tunnin ajan uunissa kannen alla 150 asteessa.
7. Lisää maizena tarvittaessa suurustamiseen.

Tarjoile palsternakkapyreen ja pihlajanmarja hillon kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**





Annoksen nimi Palsternakkapyree  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti

Annoksien lukumäärä 10

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino	Raaka-aine	Ohie
0,400	kg	25 %	0,300	jauhoista perun	1,11	1,48	0,59	0,300	jauhoista perunaa	300g
0,533	kg	25 %	0,400	palsternakkaa	2,90	3,87	2,06	0,400	palsternakkaa	400g
0,400	kg		0,400	vettä		0,00	0,00	0,400	vettä	4dl
0,005	kg		0,005	kasvisliemikuut	21,57	21,57	0,11	0,005	kasvisliemikuutio	½
0,007	kg		0,007	suolaa	0,45	0,45	0,00	0,007	suolaa	1 tl
0,001	kg		0,001	valkopippuria	14,21	14,21	0,01	0,001	valkopippuria	0,5tl
0,050	kg		0,050	kermaa	3,71	3,71	0,19	0,050	kermaa	0,5dl
0,050	kg		0,050	pihlajanmarjahi mausteet 0 %	8,76	8,76	0,44	0,050	pihlajanmarjahillo 0 % mausteet	6tl

Kokonaispaino (kg) 1,213

Kypsennyshävikki 10 %  
Nettopaino (kg) 1,091

Annoskoko (kg) 0,109

Raaka-aine-hinta	3,40
Raaka-aine-hinta per annos	0,34
ALV 14 %	0,42
Veroton raaka-aine-hinta	2,98
Kate %	70 %
Veroton myyntihinta	5,07
ALV 14 %	0,71
Myyntihinta per valmistuserä	5,78
Ruokalistan annoshinta	0,58

VALMISTUSOHJEET:

1. Kuori ja kuutio perunat ja palsternakka kattilaan.
2. Lisää kattilaan kasvisliemi ja suola ja keitä juurekset kypsäksi.
3. Ota keitinvesi talteen ja soseuta juurekset.
5. Lisää kerma soseeseen.
6. Jos sose on liian paksua lisää keitinnettä sopivan rakenteen saavuttamiseksi
7. Mausta suolalla ja valkopipurilla.

Tarjoile hirvipadan kanssa.

TARJOILUEHDOTUSKUVA:



Annoksen nimi Mesingervojäätelö  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

**Alkuperäinen resepti**

Annoksien lukumäärä 5

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
1,000	kg		1,000	kerma	3,71	3,71	3,71	0,500	kerma	5 dl
0,200	kg		0,200	sokeria	1,57	1,57	0,31	0,100	sokeria	100 g
0,343	kg	30 %	0,240	keltuaista	2,07	2,96	1,01	0,120	keltuaista	120 g
0,060	kg		0,060	glukoosia	8,50	8,50	0,51	0,030	glukoosia	30 ml
0,020	kg		0,020	mesiangervoa + mausteet 10 %	178,33	178,33	3,57	0,010	mesiangervoa kuiv	10 g
						0,00	0,91			

**Kokonaispaino (kg) 1,520**

**Kypsennyshävikki 0 %  
Nettopaino (kg) 1,520**

**Annoskoko (kg) 0,152**

**Raaka-aine-hinta 10,03**  
**Raaka-aine-hinta per annos 1,00**  
**ALV 14 % 1,23**  
**Veroton raaka-aine-hinta 8,79**  
**Kate % 70 %**  
**Veroton myyntihinta 14,95**  
**ALV 14 % 2,09**  
**Myyntihinta per valmistuserä 17,04**  
**Ruokalistan annoshinta 1,70**

10 % mausteet

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Sekoita keltaiset ja sokeri kulhossa.
2. Lisää kiehautettu kerma seokseen ja anna lämmitä miedolla lämmöllä 82 asteeseen.
3. Ota seos pois liedeltä ja lisää glukoosi ja mesiangervo.
4. Soseuta seos ja anna vetäytyä yön yli.
5. Siivilöi massa siivilän läpi jäätelökoneeseen ja pyöräytä jäätelöksi.

Tarjoile kaurakeksin ja marjamelban kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**





Annoksen nimi Marjamelba  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti  
Annoksien lukumäärä 8

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine
0,375	kg		0,375	Mustikka
0,188	kg		0,188	Sokeri
0,050	kg		0,050	Vettä
				mausteet 0 %

Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta
8,87	8,87	3,33
1,57	1,57	0,29
	0,00	0,00
	0,00	0,00

Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine
0,300	Mustikka
0,150	Sokeri
0,040	Vettä
0 %	mausteet

**Kokonaispaino (kg) 0,613**

**Kypsennyshävikki 5 %**  
**Nettopaino (kg) 0,582**

**Annoskoko (kg) 0,058**

Raaka-aine-hinta	3,62
Raaka-aine-hinta per annos	0,36
ALV 14 %	0,44
Veroton raaka-aine-hinta	3,18
Kate %	70 %
Veroton myyntihinta	5,40
ALV 14 %	0,76
Myyntihinta per valmistuserä	6,16
Ruokalistan annoshinta	<b>0,62</b>

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Murskaa marjat sauvasekoittimella.
2. Lisää vesi ja sokeri.

Tarjoile mustikkamelba mesiangervöjätelön ja kaurakeksin kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**

Annoksen nimi Kaurakeksi  
Päivämäärä 24.9.2012  
Haluttujen annosten lukumäärä 10

Alkuperäinen resepti  
Annoksen lukumäärä 20

Osto-paino kg/ltr	Yksikkö	Paino-hävikki %	Käyttö-paino	Raaka-aine	Osto-hinta	Käyttö-hinta	Hinta	Käyttö-paino kg/ltr	Raaka-aine	Ohie
0,060	kg		0,060	voita	6,36	6,36	0,38	0,120	voita	120g
0,106	kg		0,106	sokeria	1,57	1,57	0,17	0,212	sokeria	2½dl
0,030	kg		0,030	muna	2,07	2,07	0,06	0,060	muna	1klp
0,003	kg		0,003	vaniljasokeri	8,43	8,43	0,02	0,005	vaniljasokeri	1tl
0,050	kg		0,050	kaurahiutaleita	0,79	0,79	0,04	0,100	kaurahiutaleita	2½dl
0,065	kg		0,065	vehnä jauhoja	0,44	0,44	0,03	0,130	vehnä jauhoja	2dl
0,001	kg		0,001	leivinjauhe	5,84	5,84	0,00	0,002	leivinjauhe	1/3tl
				mausteet 1 %		0,00	0,01		1 % mausteet	

**Kokonaispaino (kg) 0,314**

**Kypsennyshävikki 5 %  
Nettopaino (kg) 0,299**

**Annoskoko (kg) 0,030**

**Raaka-ainehinta 0,71**

**Raaka-ainehinta per annos 0,07  
ALV 14 % 0,09**

**Veroton raaka-ainehinta 0,62  
Kate % 70 %**

**Veroton myyntihinta 1,06  
ALV 14 % 0,15**

**Myyntihinta per valmistuserä 1,21**

**Ruokalistan annoshinta 0,12**

**VALMISTUSOHJEET:**

1. Vaahdota voi, sokeri ja vaniljasokeri.
2. Sekoita joukkoon muna.
3. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää ne sekoittaen massaan.
4. Pyörittele massa tangoksi ja pilko 30 osaan.
5. Pyöritä palat palloiksi leivinpaperille.
6. Paista uunin ylätasolla 175 asteessa noi 14 minuuttia.

Tarjoile kaurakeksi mesiangervojäätelön ja mustikkamelban kanssa.

**TARJOILUEHDOTUSKUVA:**



## Liite 2. Tuote- ja kannattavuuslaskelmat

### Kevätmenu

Tuote-ryhmä	Annoskoko	Myynti-hinta	Alv %	Veroton hinta	Muuttuvat kulut	Myynti-kate	Myynti-kate %	Kpl-määrä	Myynti veroll.
Seljankukkavadelma malja	0,142	2,89	14 %	2,54	0,43	2,10	83 %	12	34,68
Sienimuhennosta, friteerattuja nokkos	0,138	8,35	14 %	7,32	1,25	6,08	83 %	12	100,19
Paperihaukea, kaallispulipaistosta, piparjuuri-kastiketta & villiyrttisalaatti	0,363	13,32	14 %	11,68	2,103	9,58	82 %	12	159,83
Talkkunarjapiirakka & väinönputkivaahtoa	0,175	5,40	14 %	4,74	0,81	3,94	83 %	12	64,86
Yht/ka	0,82	29,96		26,28	4,59			48	359,56

### Kannattavuuslaskelma

	€	%
<b>Myyntituotot</b>	360	114 %
-Alv	44	14 %
<b>Liikevaito</b>	315	100 %
-Muuttuvat kulut	46	
<b>Myyntikate</b>	270	85 %
-Henkilöstökulut	126	40 %
<b>Palkkakate</b>	144	46 %
-Kiinteät kulut yhteensä		
<b>Käyttökate</b>	144	46 %

### Työkustannukset:

Tuntipalkka 18 €/h

	Tunnit
Esivalmistelu	3 h
Valmistus	2 h
Tarjoilu	2 h
Yht	7 h

## Syysmenu

Tuote-ryhmä	Annoskoko	Myynti-hinta	Alv %	Veroton hinta	Muuttuvat kulut	Myynti-kate	Myynti-kate %	Kpl-määrä	Myynti veroll.
Koivunmahlajuoma	0,13	1,68	0,14	1,47	0,29	1,18	80 %	12	20,11
Henkienkeitto	0,16	1,85	0,14	1,62	0,32	1,30	80 %	12	22,21
Hirvipataa, palsternakka pyreetä & pihlajanmarjahilloa	0,30	16,62	0,14	14,58	3,64	10,93	75 %	12	199,39
Mesiangervojäätelöä, mustikkakastiketta & kaurakeksiä	0,24	8,18	0,14	7,18	1,44	5,74	80 %	12	98,21
<b>Yht/ka</b>	<b>0,84</b>	<b>28,33</b>		<b>24,85</b>	<b>5,70</b>			<b>48</b>	<b>339,91</b>

## Kannattavuuslaskelma

	€	%
<b>Myyntituotot</b>	340	114 %
-Alv	42	14 %
<b>Liikevaito</b>	298	100 %
-Muuttuvat kulut	57	
<b>Myyntikate</b>	241	81 %
-Henkilöstökulut	126	42 %
<b>Palkkakate</b>	115	39 %
-Kiinteät kulut yhteensä		
<b>Käyttökate</b>	115	39 %

## Työkustannukset:

Tuntipalkka 18 €/h

	Tunnit
Esivalmistelu	3 h
Valmistus	2 h
Tarjoilu	2 h
<b>Yht</b>	<b>7 h</b>