



Kasvisruokakurssin suunnittelu ja toteutus Tapionniemen Kylä- kartanolla

Reetta Tuomikoski

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2023

Palveluliiketoiminta

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminta

TUOMIKOSKI, REETTA:

Kasvisruokakurssin suunnittelu ja toteutus Tapionniemen Kyläkartanolla

Opinnäytetyö 36 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Lokakuu 2023

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsitteli kasvisruokakurssin suunnittelua ja toteuttamista. Toimeksiantajana toimi Kemijärvellä sijaitseva Tapionniemen Kyläkartano. Tiedonhankintamenetelminä käytettiin haastattelua, kyselyä ja aiheisiin liittyvää kirjallisuutta.

Kirjallisen työn tarkoituksena oli valottaa lukijalle ruokakurssin suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä vaiheita, kurssin teemojen tietotaustaa ja onnistuneen ruokakurssin elementtejä. Kirjallinen lopputulos käsitteli kasvis- ja lähiruokaa, sekä niiden merkitystä sekä hyödyntämistä arkielämässä. Lähiruoan merkitys nostettiin esille kansantalouden kannalta. Kurssin reseptivalinnat tehtiin terveystieteen näkökulma huomioiden. Myös lähiruoan ja Lapin tarjoamaa elämysellisyttä sivuttiin taustatiedoissa. Toimeksiantaja Tapionniemen Kyläkartano esiteltiin omassa osiossaan.

Toiminnallisen työn tavoite oli kouluttaa Kyläkartanon henkilökuntaa kasvisruokien valmistuksessa, inspiroida osallistujia käyttämään kasvis- ja lähiruokatuotteita, sekä toimia esimerkkinä lappilaisille kylille kestävästä kylätoiminnasta. Kasvisruokakurssi toteutettiin la 10.6. - su 11.6.2023 Tapionniemen Kyläkartanolla yhteistyössä Kemijärven kansalaisopiston kanssa.

Asiasanat: ruokakurssi, kasvisruoka, lähiruoka

ABSTRACT

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

TUOMIKOSKI, REETTA:
Planning and Organizing a Vegetarian Cooking Course in Tapionniemi

Bachelor's thesis 36 pages, appendices 2 pages
October 2023

This practice-based thesis focused on planning and organizing a vegetarian cooking course. The commissioner of this thesis was Kyläkartano of Tapionniemi, which is in Kemijärvi, Lapland. The research methods used for this thesis were an interview, an inquiry, and literature.

The purpose of this thesis was to shed light on the process of planning and organizing a successful cooking course. The themes that were represented in the theory framework were vegetarian and local food, and their meaning in everyday life. The meaning of local food was highlighted in terms of local economy. The themes that guided this practice-based work were healthy food choices and having a meaningful cooking experience. The commissioner of this study was introduced in the theory framework.

The main goal of this practice-based study was to educate the staff of Kyläkartano in the preparation of vegetarian dishes. The objective was also to inspire participants to use vegetarian and locally produced food products and work as an example of sustainable village activity. The vegetarian cooking course was held on Saturday, June 10th, and Sunday, June 11th 2023, in Tapionniemi in collaboration with the Kemijärvi Adult Education Center.

Key words: cooking course, vegetarian food, local food

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KASVIS- JA LÄHIRUOKA.....	7
	2.1 Kasvisruoka	7
	2.2 Suosituksia kasvisruokavalioiden toteuttamiseen	7
	2.3 Kasvisruokavalion hyödyt terveydelle	8
	2.4 Lähiruoka	9
	2.5 Lähiruokan merkitys paikallistaloudelle	10
	2.6 Lähiruoka Lapissa	10
	2.7 Villiyrtit ja elämyksellisyys	11
3	RUOKAKURSSIN SUUNNITTELU	12
	3.1 Kurssi ja opetussuunnitelma	12
	3.2 Kurssin ohjelma ja kutsu	12
	3.3 Tavoitteiden tarkentaminen	13
	3.4 Fasilitointi tähtää ryhmän tavoitteiden saavuttamisen	13
	3.5 Onnistuneen kurssin kulmakiviä.....	13
	3.6 Kurssin onnistumisen arviointi ja itsereflektio	14
	3.7 Työssä käytettyjä tutkimusmenetelmiä.....	14
4	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	16
	4.1 Toimeksiantaja Tapionniemen Kyläkartano	16
	4.2 Kyläkartanon tavoite ja visio.....	17
	4.3 Esimerkki kestävästä toiminnasta	17
	4.4 Kemijärven kansalaisopisto.....	18
5	RUOKAKURSSIN TOTEUTUS	19
	5.1 Kurssin lähtökohdat.....	19
	5.2 Kyläkartanon kasvisruokakurssi 10.6. - 11.6.2023	19
	5.3 Reseptiikan suunnittelu	22
	5.4 Lähiruoka ja elämyksellisyys kurssilla	22
	5.5 Reseptien terveystieteellinen näkökulma	23
	5.6 Luentomateriaali ja muu ohjelma	23
	5.7 Toteutuspäivät.....	25
	5.8 Palautteet ruokakurssista	29
6	POHDINTA	31
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	35
	Liite 1. Kurssikutsu Tapionniemen Kyläkartanon kasvisruokakurssille	35
	Liite 2. Palautekyselylomake.....	36

1 JOHDANTO

Kasvisruoka on ollut jo pitkään nouseva trendi. Kasvispainotteisella ruokavaliolla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia terveyteen ja ilmastonmuutoksen hallitsemiseen. (Mattila 2016, 8–9.) Idea kasvisruokakurssin järjestämiseen Tapionniemen Kyläkartanossa lähti Tapionniemen Kyläseuran puheenjohtajalta. Kyläkartanolla huomattiin Kyläkartanon henkilökunnan tarvitsevan koulutusta kasvisruokien valmistukseen. Työn kirjoittaja Reetta Tuomikoski oli ollut edellisenä vuonna vapaaehtoistöissä kokkina, minkä vuoksi yhteistyö oli luontevaa aloittaa.

Kasvisruokakurssin tavoite oli kouluttaa Kyläkartanon henkilökuntaa, inspiroida osallistujia kasvis- ja lähiruokatuotteiden käyttöön, sekä toimia esimerkkinä vastuullisesta kylätoiminnasta. Tapionniemen Kyläkartano on vuonna 1932 rakennettuun kyläkouluun perustettu Tapionniemen kylän monitoimikeskus. Kyläkartanolla pidetään monenlaisia tapahtumia ja se toimii useiden aktiviteettien tukikohana. Kyläkartanon ravitsemispalveluihin kuuluvat sesonkikahvila, tapahtumien ruokatarjoiluiden järjestäminen ja aamiaistarjoilu lisäpalveluna. Kyläkartano tarjoaa majoitushuoneistoa vuokrattavaksi Airbnb-palvelussa. (Pekkarinen 2023 & Kemijärvi n.d.)

Ruokakurssin teemoina toimivat kasvis- ja lähiruoka sekä villiyrtilt ja terveelliset ruokavalinnat. Elämyksellisyyttä kurssille loivat ainutlaatuinen miljö, yhdessä tekemisen ilo, jaetut ateriat ja villiyrtiltien keruuretki lähimaastoon. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä sen käytännönläheisen luonteen takia. Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii työelämälähtöisesti käytännön toiminnan ohjaamiseen, opastamiseen, sekä toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen. Oleellista ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin yhdistäminen tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

2 KASVIS- JA LÄHIRUOKA

2.1 Kasvisruoka

Kasvisruoka on niin kutsuttu yläkäsite kasvisruokavalioista puhuttaessa. Yleisin kasvisruokavaliotyyppi on lakto-ovovegetaarinen ruokavalio, joka sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kananmuna (Mattila 2016, 99). Muita kasvisruokailun muotoja Terveyskirjaston (2020) mukaan ovat muun muassa:

1. Semivegetaristi ei syö punaista lihaa, kuten sian, naudan tai lampaan lihaa, mutta kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruokavalioon kuuluvat siipikarja, kala ja kananmuna.
2. Pescovegetaristin ruokavalioon kuuluvat kala, maitotuotteet ja kananmuna.
3. Vegaanin ruokavaliossa ei ole mitään eläinperäistä, kuten hunajaa tai maitotuotteita.

Suosiota kasvattaa myös niin kutsuttu fleksaaminen eli kasvispainotteisuuden suosiminen esimerkiksi kasvisruokapäivien muodossa. Tämä ei kuitenkaan ole varsinainen kasvisruokavaliotyyppi (Terveyskirjasto 2020), mutta ilmiö on vaikuttanut paljon esimerkiksi kasviproteiinien kysyntään ja monipuolistanut kasvisyöjien tuotevalikoimaa ruokakaupoissa (Lindholm 2021).

2.2 Suosituksia kasvisruokavalioiden toteuttamiseen

Kasvisruokavaliot tulee koostaa huolellisesti käyttäen monipuolisesti ja vaihtelevasti esimerkiksi vihanneksia, juureksia, täysviljavalmisteita, sieniä, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, soijaa, pähkinöitä, siemeniä ja kasvirasvoja. Kasviperäisistä raaka-aineista valmistetut elintarvikkeet kuten kasvijuomat ja -jogurtit, ovat hyvä lisä etenkin vegaaniseen ruokavalioon. Säännöllinen ateriaritmi, riittävät ruokailukerrat ja hyvin koostetut ateriakokonaisuudet ovat tärkeitä kasvisruokailijoille, kuten muillekin. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen kasvisruoka-ateria muodostuu tavanomaisen lautasmallin avulla (1/4 proteiininlähdettä, 1/4 energialisäkettä ja 1/2 kasviksia). Vegaaniruokavalioon suositellaan sovellettua lautasmallia, joka koostuu kolmesta yhtä suuresta osasta. Vegaanin lautaselta tulisi löytyä

1/3 laadukasta kasviproteiinin lähdeettä, 1/3 tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia ja 1 rkl rypsiöljyä, sekä 1/3 lautasesta energialisäköttä, esimerkiksi täysjyväpastaa. Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu viipale täysjyväleipää kasvirasvavevitteellä ja lasillinen vitamiinitäydennettyä ruokajuomaa, kuten soijajuomaa. (Terveyskirjasto 2020.)

Kasvisruokavalioita noudatettaessa on tärkeä huomioida muutamien elintärkeiden ravintoaineiden saanti. Niin kutsuttujen kriittisten ravintoaineiden hyvinä ja väestötasolla pääasiallisina lähteinä toimivat eläinperäiset ruoat. Näitä ravintoaineita on kasvisruoassa vähemmän, ei ollenkaan tai niiden imeytyminen kasvisperäisistä lähteistä on heikompaa kuin eläinperäisistä lähteistä. (Terveyskirjasto 2020.) Kasvisruokavalioita noudattaessa on syytä kiinnittää huomiota muun muassa B12-vitamiiniin, D-vitamiiniin, jodin, kalsiumin, raudan ja sinkin, sekä riboflaavin eli B2-vitamiiniin saantiin. Kuitenkin on huomioitava, että monipuolisesti ja vaihtelevasti kootut kasvisruokavaliot turvaavat hyvin useimpien ravintoaineiden saannin. (Terveyskirjasto 2020.)

2.3 Kasvisruokavalion hyödyt terveydelle

Ravitsemuksellisesti täysipainoisesti koottuna kasvisruoka edistää terveyttä. Kasvikunnan tuotteista nauttiminen edesauttaa ravintokuidun, vitamiinien ja pehmeiden rasvojen saantia. Pehmeiden rasvojen käyttö eläinperäisten kovien rasvojen sijaan parantaa kolesteroliarvoja ja laskee verenpainetta. Tämä ehkäisee sydän- ja verisuonitautteihin sairastumista. Tutkimukset osoittavat myös, että kasvisruokaa syömällä verensokeri nousee hitaammin. Tasainen verensokeri vähentää kakkostyyppin diabetesriskiä ja auttaa jaksamisessa. On myös todettu, että kasvisruokavalio pienentää riskiä sairastua tiettyihin, erityisesti suolistoa alueen syöpiin. (Terveystalo 2022.)

FinRavinto 2017 -tutkimuksen (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018) mukaan suomalaisista vain noin 20 prosenttia saa ravinnostaan suositusten mukaisen määrän kasviksia. Hiilihydraattien ja kuitujen saanti oli suurella osalla väestöstä riittämätöntä. Tutkimuksen mukaan suomalaisten punaisen ja prosessoidun lihan kulutus on liiallista ja ravinnosta saadaan liikaa tyydytynyttä eli kovaa rasvaa. (Valsta ym. 2018.) Suosimalla kasvispainotteista ruokaa

ja siirtymällä punaisesta lihasta kalaan ja kasvisproteiineihin ruokavaliota saa helposti kevennettyä ja muutettua terveellisempään suuntaan. Suositeltavia kasvi-proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi pavut, linssit, herneet, soijatuotteet, sekä pähkinät ja siemenet. (Terveystalo 2022.)

2.4 Lähiruoka

Lähiruoan käsite on monitulkintainen kokonaisuus. Lähiruoasta on alettu puhua 1990-luvulla, mutta varsinaisen määrittelyn teki hallituksen Lähiruokatyöryhmä vuonna 2000. Työryhmän mukaan lähiruoka on paikallista ruokaa, joka edistää lähialueen paikallistaloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria. (Mäkipeska & Sihvonen 2010, 6.) Toisaalta Suomen elintarviketeollisuus ry määrittelee kaiken Suomessa tuotetun ruoan lähiruoksi. Yhdistyksen mukaan paikallisten tuottajien tuotteiden lisääminen kaupan hyllyille on kaikkien, myös suurtoimijoiden edun mukaista. (Elintarviketeollisuusliitto 2012.) Lähiruokaan liitetään usein aluetaloudellinen näkökulma, jonka mukaan lähiruoka on paikallisen, usein maakunnan sisällä sijaitsevan ruoan kuluttamista. Yleisesti ajatellaan, että lähiruoka on tavanomaisesti ja luonnonmukaisesti tuotettua, kun taas pitkälle jalostettuja tuotteita ei pidetä lähiruokana. Toisaalta on yleistä, että kaukaakin saapuva ruoka voi olla lähiruokaa, kunhan tuote saapuu kuluttajalle mahdollisimman suoraan. (Mäkipeska & Sihvonen 2010, 6.)

Lähiruoassa keskeistä on ruoan kotimaisuuden korostaminen, vaikkakin lähiruokaa ei silti voida rinnastaa samaksi asiaksi suomalaisen ruoan kanssa. Lähiruokatuotteilta odotetaan ominaisuuksia, jotka erottavat ne isojen kauppaketjujen tuotteista. Mäkipeska & Sihvonen (2010, 7) ehdottavatkin tarkkojen maantieteellisten rajojen purkamista ja läheisyyden periaatteen korostamista. Läheisyyden periaatteessa olennaista on välikäsien vähäinen lukumäärä. ”Lähiruoka on ruoantuotantoa, jonka tuotanto ja kulutus tapahtuvat mahdollisimman lähellä toisiinsa, eivätkä vaadi pitkää toimitusketjua. Kuluttajille tärkeät lähiruoan ominaisuudet, kuten tuoreus ja korkealaatuisuus, tulevat varmistetuiksi juuri lyhyen toimitusketjun kautta”. (Mäkipeska & Sihvonen 2010, 7.)

2.5 Lähiruoan merkitys paikallistaloudelle

Lähiruoan merkitys oman alueen talouteen on merkittävä. Lähiruoka tarjoaa työmahdollisuuksia, toimeentuloa, kerryttää oman alueen verotuloja ja lisää alueen taloudellista riippumattomuutta. Kasvava kysyntä ja kiinnostus lähiruokaa kohtaan lisäävät kuluttajien valinnanvaraa ruokakaupoissa, kasvattavat alkutuotannon elinvoimaisuutta ja antavat lisäarvoa kaupan ja ammattikeittiöiden valikoimiin. Lähiruoka tarjoaa mahdollisuuksia matkailuliiketoiminnalle, edistää kestävän kehityksen mukaista liiketoimintaa, valaisee kuluttajia ruoantuotannon vastuullisista toimintavoista, mahdollistaa jäljitettävyyden, sekä antaa tuotteille kasvot. Lähiruoka osallistuu suomalaisen ruokakulttuuriin kehittämisen ja vastaa nopeasti kuluttajien tarpeiden muutoksiin. Lisäksi se edistää biodiversiteettiä ja alkuperäisrotujen ja -lajikkeiden säilymistä. Lähiruoalla on elintarviketurvallisuutta vahvistavia ominaisuuksia kuten lyhyt elintarvikeketju, helppo jäljitettävyys ja valvonnan mutkattomuus. (Maa- ja metsätalousministeriö 2021, 17.)

Luonnontuotteista marjat-, sieni- ja yrtilajit tarjoavat omaleimaisia mahdollisuuksia lähiruokaan, sekä matkailupalveluille. Luonnontuotteiden laajempi ja monipuolisempi hyödyntäminen tukisi vahvasti kestävän kehityksen mukaista elintarviketoimintaa, koska luonnontuotteiden sadot kasvavat ilman ihmisen lisäämiä tuotantopanoksia. Marjojen, sienien ja esimerkiksi villiyrttien terveysvaikutukset edesauttavat kiinnostusta luonnontuotteisiin. (Maa- ja metsätalousministeriö 2021, 18.) Lähiruoan tuotannolla on positiivisia vaikutuksia sosiaalisen pääomaan ja yhteisöllisyyden kasvuun. Eri toimijoiden yhteistyö ja luottamuksen rakentaminen kasvattavat lähiruoan menekkiä ja markkinointimahdollisuuksia. Lähiruokaa kuluttavat asiakkaat nostivat lähiruoan eduiksi muun muassa reiluuden, vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja luottamuksen. Lähiruoka vahvistaa kotimaan omavaraisuutta ja paikallisen huoltovarmuuden säilymistä. (Maa- ja metsätalousministeriö 2021, 17–18.)

2.6 Lähiruoka Lapissa

Lappi on Suomen pohjoisin, harvaan asutuin ja laajin maakunta. Sen pinta-ala kattaa koko Suomesta lähes kolmanneksen. Pitkä talvi, yöttömät yöt ja matalat kasvukauden lämpötilat aktivoivat kasveissa sekundaariaineenvaihduntaa, joka

tuottaa terveysvaikuttavia yhdisteitä ja aromiaineita. Lapin kasveissa näitä arvoaineita tavataan poikkeuksellisen paljon. Lapissa on Euroopan puhtaimmat luonnonvarat ja tuotantoympäristöt. (Hirvaskari, Ilola, Saari & Tapaninen 2018.)

2.7 Villiyrtilt ja elämyksellisyys

Villiyrtilt ovat erinomaista lähiruokaa. Niiden tuotantoon ei ole vaadittu ihmisten lisäämiä tuotantopanoksia, ne sisältävät runsaasti ravintoaineita ja niiden kerääminen kuuluu jokaisenoikeuksiin (Kivimetsä 2023, 8, 16 & Metsähallitus 2023). Luonnossa vapaasti kasvavia syötäväksi hyödynnettäviä villiyrtiltejä ovat muun muassa maitohorsma, poimulehti, nokkonen, ketunleipä ja voikukka. (Kivimetsä 2023, 58, 69, 106, 118 & 143.) Syötäviä ja koristeena usein käytettyjä kukkia ovat esimerkiksi orvokki ja puna-apila (Kivimetsä 2023, 293). Villiyrtilteissä on runsaasti kuituja, vitamiineja, antioksidantteja, kivennäisaineita, hivenaineita sekä hitaasti sulavia hiilihydraatteja, jotka auttavat pitämään verensokerin ja -paineen kurissa. Villiyrtilt hellivät myös aivoja ja suolistoa. Suomessa kasvavat villiyrtilt ovat ainutlaatuisen ravinteikkaita muun muassa valaistusolosuhteiden ja puhtaan maaperän vuoksi. (Kivimetsä 2023, 16.) Elämys tarkoittaa erikoislaatuista, myönteistä ja mieleenpainuvaa kokemusta. Elämys sisältää usein esimerkiksi mielihyvää, yhteisyyden tunnetta toisten kanssa, onnellisuutta ja rentoutta, moniaistillisuutta, tarinallisuutta, uutuutta, sekä tietämyksen kasvua. Elämykseen voi kuulua muutaakin, eikä kaikissa elämyksissä ole kaikkia edellä mainittuja. (Lüthje & Tarssanen 2013, 60–61.)

3 RUOKAKURSSIN SUUNNITTELU

3.1 Kurssi ja opetussuunnitelma

Kurssilla tarkoitetaan tilaisuutta, missä siihen osallistuvat osanottajat paneutuvat suhteellisen lyhyen ajanjakson ajan tietyn aiheen opiskeluun yhdessä toisten opiskelijoiden ja kouluttajan kanssa. Kurssi on aina oppimistilaisuus ja sillä on selkeä opinnollinen tavoite, minkä päämäärä on osanottajien ajattelun, tietojen ja taitojen kehittäminen. (Puro 2008, 7.) Kurssikokonaisuus on suunnittelusta jälki-toimiin etenevä tapahtumasarja, jota kurssin opettaja johtaa tavoitteellisesti. Onnistuneen oppimistapahtuman edellytys on huolellinen suunnittelu ja sopivien menettelytapojen etsiminen. Kurssia varten laaditaan opetussuunnitelma. Se on kouluttajan ideoima suunnitelma koulutustilaisuuden kuluksi, mikä sisältää mielikuvan ja ennakkoinnin tulevasta: miten opiskelijat työskentelevät ja miten oppiminen ajatellaan eteneväksi. Opetussuunnitelma on opettajan työkalu, joka auttaa koulutustilaisuuden arvioinnissa, ohjaa oppimista kurssin aikana ja tukee kurssin onnistumisen arviointia. (Puro 2008, 34.)

3.2 Kurssin ohjelma ja kutsu

Opetussuunnitelman ollessa valmis on aika laatia kurssin ohjelma ja kutsua osanottajat kurssille. Opetussuunnitelma toimii kurssin selkärankana ja työkaluna kurssin kouluttajalle, kun taas kurssin ohjelma on opiskelijoiden ja kurssipaikan edustajien käyttöön tarkoitettu julkinen asiakirja, josta ilmenee muun muassa ohjelman aikataulu. Ohjelmassa tulisi käydä ilmi kurssipaikan osoitetiedot, kurssin tavoite, ohjelman sisällön etenemisjärjestys pääkohdittain ja aikataulu. Ohjelma olisi hyvä käydä läpi kurssin alussa opiskelijoiden kanssa, jotta se voidaan yhdessä vahvistaa kurssin työjärjestykseksi. Seuraavaksi kurssille kutsutaan osanottajia. Kutsukirjeessä tulisi ilmetä muun muassa kurssin nimi, aika ja paikka, kurssin tarkoitus ja tavoite, kustannukset ja ohjelma. Pää tarkoitus kutsulla on varmistaa, että osanottajat saavat kurssista tarpeeksi tarkan kuvan tietääkseen, millaiselle kurssille he ovat osallistumassa. Huolellisesti laadittu kutsu valmistaa osanottajaa opinnollisesti jo ennen kurssin suorittamista. (Puro 2008, 35.)

3.3 Tavoitteiden tarkentaminen

Kurssia aloitellessa on tärkeää täsmentää kurssin tavoitteet. Oppimismotivaatio ja syvälinen oppiminen syntyy tavoitteista. Tavoite löydetään, kun tutkitaan, millaisia tarpeita ihmisillä on oppimiseen, muutokseen ja kehittymiseen. Osanottajien tulee voida luottaa, että kurssin avulla on mahdollista vastata ajan haasteisiin. Opiskelijoiden ollessa tietoisia kurssin päämäärästä, he voivat arvioida sen merkitystä ja arvoa itselleen ja innostua sen saavuttamisesta. (Puro 2008, 42.) Puron (2008) mukaan hyvä kurssitavoite on motivoiva, realistinen, sekä tiedotettava ja läpinäkyvä. Toteuttamiskelpoisuuden kannalta on tärkeää olla ahtamatta kurssia liian täyteen opittavia asioita. On uskallettava tehdä valintoja ja karsia aiheita, jotta oppiminen ei kärsi liian monesta sisäistettävästä asiasta. Selkeä tavoite ja huolellinen suunnittelu ovat kurssin perusta. (Puro 2008, 42.)

3.4 Fasilitointi tähtää ryhmän tavoitteiden saavuttamisen

Fasilitointi eli taito ohjata osallistavia ryhmäprosesseja ja käyttää niissä parhaita mahdollisia, kuhunkin tilanteeseen sopivia työkaluja on jo nyt monien esihenkilöiden, kehittäjien ja projektipäälliköiden ydinosaa (Kantojärvi 2012, 14). Sana fasilitointi juontaa juurensa latinan sanasta *facil*, joka tarkoittaa helppoa. Fasilitointia pidetäänkin ryhmäprosessien helpottamisena. Fasilitoinnin tarkoituksena on löytää oikea työskentelytapa, jotta ryhmän toiminta on mahdollisimman rakentavaa. (Kantojärvi 2012, 8.) Fasilitaattorin tehtävänä on avustaa ja kannustaa ryhmän työskentelyä. Fasilitaattori suunnittelee ryhmätyöprosessin, valitsee siihen sopivat työkalut sekä huolehtii ryhmän koko kapasiteetin tehokkaasta käytöstä, jotta yhteisten tavoitteiden saavuttaminen onnistuu. (Kantojärvi 2012, 11.)

3.5 Onnistuneen kurssin kulmakiviä

Puolestaan Pia Harjula & Minna Löytty-Rissanen (2023) täsmentävät kirjassaan Kotitalousopetuksen käsikirja millaisia elementtejä onnistuneesta kotitalousopintunnista löytyy. Tärkeimpänä tekijänä kirjoittajat pitävät opetustilanteiden lämmintä ja vuorovaikutuksellista ilmapiiriä (Harjula & Löytty-Rissanen 2023, 9). On tärkeää, että opettajalla on käytännön taitoja opetettavista asioista ja hän osaa näyttää mallia sekä kuvailla, miten työn saa onnistumaan. Kotitalousopettajalla

tulisi olla hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, sekä kyky ohjeistaa oppilaita järkevästi. (Harjula & Löytty-Rissanen 2023, 174,176.) Opetuksen sujumuuden kannalta kirjoittajat korostavat myös suunnittelun ja ennakoinnin tärkeyttä. Opetuksen alussa on hyvä kertoa ja näyttää mitä tehdään, missä ja miten opetus rakentuu ajallisesti. Tavoitteiden sanallistaminen ja ennakoitavuus auttavat orientoitumaan ja rauhoittavat työilmapiiriä. (Harjula & Löytty-Rissanen 2023, 163.)

3.6 Kurssin onnistumisen arviointi ja itsereflektio

Palautteen tarkoitus on tarjota tietoa yrityksen tai henkilön suorituksen laadusta ja onnistumisista. Saatu palaute tarjoaa palautteensaajalle mahdollisuuden kehittyä, sekä nähdä omat vahvuudet ja heikkoudet. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2011.) Oppimisen ja kehittymisen kannalta tärkeää on tehdä itsereflektiota. Se tarkoittaa oman kokemuksen, toiminnan, tiedon ja asennoitumisen erittelyä. Se on edellytys oppimiselle ja asiantuntijuuden kehittymiselle. (Vehviläinen & Lindfors 2005, 191.)

3.7 Työssä käytettyjä tutkimusmenetelmiä

Palautteen keräämiseksi ja kurssin onnistumisen arvioimiseksi on sovellettava erilaisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin mikä, paljonko, missä ja miksi. Määrällisen tutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi lomakekyselyt ja strukturoidut haastattelut. Näiden avulla saadaan yleensä kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta asioiden syyt voivat jäädä löytämättä. (Heikkilä 2014, 6–8.) Internetissä toteutetun lomakekyselyn toteuttaminen ei vaadi kalliita investointeja, ne ovat helppokäyttöisiä ja tulokset ovat käytettävissä reaaliajassa. Tiedot ovat helposti siirrettävissä erilaisiin lukuohjelmiin, jolloin niiden analysointi ja raportointi helpottuu. (Heikkilä 2014, 20.) Heikkilän (2014) mukaan tutkimuslomakkeen kuuluu olla selkeä, siisti ja houkuttelevan näköinen. Vastausohjeiden tulee olla selkeitä ja yksiselitteisiä. Kysymysten tulee edetä loogisesti, ja niihin vastaaminen tulisi olla helppoa. Lomake tulee aina esitellä ennen varsinaisten vastausten keräämistä, jotta mahdolliset virheet, epäloogisuudet ja vastaamismielekkyyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät voidaan korjata. (Heikkilä 2014, 33, 49.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Sen tavoite on tutkimuskohteen esimerkiksi asiakkaan tai yrityksen ymmärtäminen. Laadullisen tutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi henkilökohtaiset haastattelut ja ryhmähaastattelut. Kvalitatiivinen tutkimus sopii muun muassa vaihtoehtojen etsimiseen ja toiminnan kehittämiseen. (Heikkilä 2014, 6–8.) Tutkimushaastattelun tavoite on tuottaa tietoa ja aineistoa, jotka vastaavat tutkimusongelmaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan ennakkoon, mutta vastaamisen tapa on vapaa. Haastattelussa kysymysten asetelua ja järjestystä voidaan muuttaa, jotta haastateltava pääsee kertomaan vastauksiaan omin sanoin, ilman haastattelijan tuomaa näkökulmaa. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori n.d.) Ryhmäkeskustelussa kootaan tutkimusaiheen kannalta relevantit henkilöt pohtimaan aihetta yhteisesti. Ryhmäkeskusteluissa ei pyritä löytämään tiettyä yksittäistä vastausta tai tietoa. Olennaista on ryhmän vuorovaikutuksen eteneminen. Haastattelemisen sijaan tutkimustyötä tekevä toimii enemmänkin keskustelun moderaattorina ja rohkaisijana. Tärkeää on saada kaikkien osallistujien ääni kuuluviin. (Pietilä 2017.) Samassa tutkimuksessa voidaan käyttää sekä kvantitatiivisia, että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. (Heikkilä 2014, 6–8.)

4 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

4.1 Toimeksiantaja Tapionniemen Kyläkartano

Tapionniemi on 130 henkilön kylä Kemijärven kupeessa ja siellä toimii aktiivinen Tapionniemen kyläyhteisö (Kemijärvi n.d). Tapionniemen Kyläkartano on Tapionniemen Kyläseuran omistama ja ylläpitämä palvelukeskus. Kyläkartano toimii entisessä, yli 90 vuotta vanhassa Tapionniemen koulussa. Kyläseura osti koulun vuonna 2017, jonka jälkeen kiinteistö kunnostettiin sisältä ja ulkoa. Tilat muokattiin majoitus- ja ravitsemuskäyttöön soveltuviksi. Kyläkartanolla järjestetään monipuolisesti erilaisia tapahtumia, kuten jooga- ja hyvinvointiretriittejä, kansalaisopiston kursseja, yritystilaisuuksia ja koulutuspäiviä. Kyläkartanon kahvila palvelee sesongeittain. Sen tarjontaan kuuluvat muun muassa paikalliset leivonnaiset, virvoitusjuomat, jäätelöt ja keittolounas. Talvikaudella pidetään jo perinteeksi muodostunut Onnellisten hiihto. (Pekkarinen 2023.) Majoitustilat löytyvät Kyläkartanon yläkerrasta. Huoneistosta löytyy kolme huonetta, WC-tilat ja hyvin varusteltu keittiö. Pihasauna ja aamiainen ovat maksullisia lisäpalveluita (Airbnb n.d). Kyläkartano tarjoaa majoitusta myös lyhytaikaiseen karavaanikäyttöön Matkaparkki-sovelluksen kautta (Visitkemijärvi n.d). Tapionniemen Kyläkartano näkyy kuvassa 1.



KUVA 1. Tapionniemen Kyläkartano 10.6.2023

4.2 Kyläkartanon tavoite ja visio

Kyläkartanon tavoite on ylläpitää asemaansa pienenä toimijana ja pysyä Tapionniemen kylän keskuksena. Tarkoitus ei ole laajentaa toimintaa, vaan pitää huolta tämänhetkisistä palveluista, kiinteistöstä ja talkoolaisista, sekä mahdollisesti hankkia uutta työvoimaa. Pekkarisen visio Kyläkartanon tulevaisuudesta on lähi-vuosina myydä kiinteistö yrittäjälle, joka tarjoaisi edelleen palveluita paikallisille, ikäihmisille sekä matkailijoille. Kyläkartanon tavoite on olla esimerkillinen lappilainen kylä, jonka toiminta on kestävä, kysyntään vastaavaa ja matkailijat huomioivaa. Kyläkartano pyrkii omalla toiminnallaan lisäämään lappilaisten kylien elinvoimaisuutta ja tarjoamaan näköikkunan lappilaiseen arkeen. (Pekkarinen 2023.)

4.3 Esimerkki kestävästä toiminnasta

Pekkarisen (2023) mukaan kyläyhteisö on tehnyt ilmasto-, kulttuuri- ja yhteisöllisyyteen pelastaessaan vanhan kyläkoulun nykyisten kyläläisten käyttöön. Ilmastoteko on energialähteen vaihtaminen maalämpöön ja aurinkopaneeleihin. Kulttuuriteko on kylän merkittävän rakennuksen restaurointi ja uudelleen käyttöönotto. Yhteisöllisyyttä tukee kyläläisten osallistaminen Kyläkartanon toimintaan ja monenlaisten palveluiden tarjoaminen paikallisille, sekä matkailijoille. Kyläkartanon toimintaa pyöritetään vapaaehtois- ja talkoovoimin. (Pekkarinen 2023.)

Suomen Kylät ry julkaisi vuonna 2020 Kestävän kehityksen sitoumuksen (Suomen Kylät 2020), jonka tavoitteena on kannustaa yhdyskuntien ja paikallisyhteisöjen toimijoita kestävästä kehitystä tukeviin toimenpiteisiin (Suomen Kylät 2020, 1). Sitoumuksen tavoitteissa mainitaan muun muassa lähiruokatuotteiden ja -palvelujen käyttäminen, tunnettuuden lisääminen, sekä lähiruokatuotannon edistäminen. Sitoumuksessa nostetaan esiin myös paikallisyhteisöjen asukkaiden aktiivointi ja osallistaminen, sekä yhteisöllisyyden korostaminen ja paikallisten tapahtumien merkittävyys. (Suomen Kylät 2020, 2–4.)

4.4 Kemijärven kansalaisopisto

Kemijärven kansalaisopiston omistaa Kemijärven kaupunki, ja se on vapaan sivistystyön oppilaitos. Kemijärven kansalaisopisto kuuluu hyvinvointipalveluihin ja se toimii hyvinvointilautakunnan alaisuudessa. Toiminta-alueeseen kuuluvat Kemijärvi, Pelkosenniemi ja Savukoski. (Kemijärvi n.d). Vapaan sivistystyön lain mukaisesti kansalaisopistojen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden ja -kulttuurisuuden, kestävän kehityksen ja kansainvälisyyden toteutumista. Kansalaisopiston toiminnan tarkoituksena on järjestää yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta. (Kansalaisopisto n.d.)

5 RUOKAKURSSIN TOTEUTUS

5.1 Kurssin lähtökohdat

Idea Kyläkartanolla järjestettävään kasvisruokakurssiin lähti tarpeesta kouluttaa paikan henkilökuntaa. Kesällä 2021 Kyläkartanolla pidettiin ensimmäinen neljän päivän joogaretriitti, johon pyydettiin kasvisruokaa. Tällöin huomattiin henkilökunnan tarvitsevan opetusta ja ohjausta kasvis- ja erityisruokavalioiden valmistuksessa. Vuonna 2022 kesäkuussa pidetyllä joogaretriitillä Tuomikoski tuli auttamaan ruokien suunnittelussa ja valmistuksessa. Palaute ruoasta oli kiitettävää ja Kyläkartanon henkilökunnalla syntyi idea Tuomikosken järjestämästä kasvisruokakurssista. Kurssi lisättiin Kemijärven kansalaisopiston tarjontaan, ja siitä tiedotettiin Kemijärven kansalaisopiston sivuilla, paikallislehdessä ja Kyläkartanon sosiaalisen median kanavissa.

Suunnittelupalaveri kasvisruokakurssiin liittyen pidettiin huhtikuun alussa. Etäpalaverissa käytiin läpi kurssin opetussuunnitelma, teemat, kustannusten hoitaminen ja monia käytännön asioita. Kurssin toteuttamisen osalta Kemijärven kansalaisopisto hoiti kurssipalvelun tarjoamisen, ilmoittautumiset, henkilötietojen keräämiset, kurssimaksun laskuttamisen ja palkan kurssin opettajalle. Kemijärven kansalaisopiston vaatimus kurssin toteutumiselle oli vähintään viisi ilmoittautunutta osallistujaa. Kansalaisopiston tarjoamat kurssit ovat avoimia kaikille, minkä vuoksi kurssin suunnittelussa tuli ottaa huomioon myös Kyläkartanon ulkopuoliset osallistujat.

5.2 Kyläkartanon kasvisruokakurssi 10.6. - 11.6.2023

Kaksipäiväinen kurssi pidettiin kesäkuun toisena viikonloppuna 10.6. - 11.6.2023 Tapionniemen Kyläkartanolla. Kurssille ilmoittautui seitsemän henkilöä, joista suurin osa oli Kyläkartanon henkilökuntaa. Kurssilla valmistettiin yhdessä lauantaina lounas ja päivällinen, sekä sunnuntaina brunssi. Kurssiohjelmaan kuului myös kurssin teemoja tukeva luento, villiyrttiretki lähimaaston, sekä vapaata keskustelua ja palautteen antoa. Kurssista haluttiin kaksipäiväinen, jotta päästiin val-

mistamaan useampaa ruokalajia ja tutustumaan kasvisruokiin päivän eri aterioilla. Aikataulusta haluttiin sopivan väljä, jotta aikaa jäi myös keskustelulle ja kysymyksille. Toisaalta haluttiin antaa aikaa uusien asioiden sisäistämiseen ja rauhalliseen työskentelytahtiin. Puron (2005) mukaan tämä mahdollistaa syvällisen oppimisen. Kuvassa 2 esitetään kurssin suunnitteluprosessi vaiheineen.



KUVA 2. Ruokakurssin suunnittelua kuvaava prosessikaavio

Kyläkartanon yhteishenkilön kanssa sovitut tavoitteet kurssille olivat Kyläkartanon henkilökunnan kouluttaminen kasvisruokien valmistukseen, uusien reseptien ja asioiden oppiminen ja ohjaus ammatilliseen toimintaan keittiössä. Tuomikosken asettamia tavoitteita kurssille olivat osallistujien inspiroiminen maistuvien ja terveellisten kasvisruokien valmistukseen, rento ja avoin ilmapiiri, elämyksellisyys ja innostaminen uusien asioiden oppimiseen. Ammatillisen kasvun kannalta olennaista oli saada kokemusta opettajana toimimisesta, ryhmän fasilitoinnista, sekä tapahtumien suunnittelusta ja organisoimisesta. Selkeiden tavoitteiden määrittely, niin kuin Puro (2008) oppaassaan mainitsi, mahdollisti osanottajien

motivoimisen, oppimisen ja kurssin arvioimisen. LIITE 1 kuvaa Puron (2008) ohjeistuksen mukaisesti kirjoitettua kurssikutsua. Kurssin aikataulu oli liitettyä kurssikutsuun ja se on esitetty kuvissa 3 ja 4. Suomen Kylät ry:n julkaiseman kestävän kehityksen vetoomuksen (2020) mukaisesti kasvisruokakurssin järjestäminen ja henkilökunnan kouluttaminen ilmastoystävällisten ruokien valmistukseen tukee kestävästä kehitystä ja toimii esimerkkinä kestävästä toiminnasta myös kylän ulkopuolisille.



KUVA 3. Kasvisruokakurssin ensimmäisen päivän aikataulu



KUVA 4. Kasvisruokakurssin toisen päivän aikataulu

5.3 Reseptiikan suunnittelu

Reseptiikan suunnittelu perustui kurssin teemoihin, tavoitteisiin, sekä saatavilla oleviin raaka-aineisiin. Suunnittelussa tuli ottaa huomioon sopiva vaikeustaso, käytettävissä olevat laitteet ja välineistö, uutuusarvon tuottaminen ja reseptien mahdollinen jatkojalostus. Reseptien toimivuus varmistettiin koetestaamalla reseptit etukäteen. Koetestattavia reseptejä olivat muun muassa herniskorma ja portugalilainen caldo verde -keitto. Koetestaus tapahtui kotikeittiöolosuhteissa ja antoi osviittaa, miten kauan reseptin mukaiseen valmistukseen menisi aikaa ja miten reseptin moninkertaistaminen toimisi. Entuudestaan tuttuja, kurssilla käytettäviä reseptejä olivat muun muassa siemennäkkäri, raparperipaistos, kolmen raaka-aineen jäätelö, britakakku ja chiavanukas.

Kurssilla haluttiin hyödyntää mahdollisimman paljon lähiruokatuotteita. Kurssilla käytettäviä, Pohjois-Suomesta löytyviä lähituotteita olivat esimerkiksi Tuohinon kauratuotteet, marjat, vihannekset, sekä villiyrtit. Tuohinon tila on Pohjois-Pohjanmaalla sijaitseva vanha sukutila ja maatila, joka tuottaa korkealaatuisia tuotteita perinteitä vaalien (Tuohino n.d). Lapin luonnosta löytyviä, kurssilla käytettäviä marjoja olivat vadelma, mustikka, mansikka. Lähellä viljeltyjä satokausituotteita olivat muun muassa perunat, porkkana, raparperi ja maustekasvi lipstikka. Villiyrteistä kurssilla oli käytössä muun muassa mustaherukanlehti, nokkonen, poimulehti, voikukan lehdet, suolaheinä ja saksankirveli. Koristeina käytettiin Kivimetsän (2023) kirjassa mainittuja syötäviä kukkia, kuten orvokkia ja puna-apilaa. Uutuusarvoa kurssille tuotti kasvisruokateema, tuoreet reseptit, vähemmän tunnettujen kasviproteiinien käyttö, Tuohinon tuotteet, sekä lähiluonnon tarjonnan kerääminen ja hyödyntäminen.

5.4 Lähiruoka ja elämyksellisyys kurssilla

Ruokakurssin tavoitteina lähiruoan näkökulmasta oli osallistujien inspiroiminen lähituotteiden monipuoliseen käyttöön, uusien lähituotteiden löytäminen ja kiinnostuksen kasvattaminen luonnosta löytyviin raaka-aineisiin. Kurssin reseptit valittiin niin, että lähiruokatuotteita päästiin hyödyntämään mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Ruokakurssilla elämyksellisyttä loivat Lüthjen ja Tarssasenkin

(2013) mainitsevat moniaistillisuus, ainutlaatuisuus, yhteisöllisyys, rento ja positiivinen ilmapiiri, ajankohtaiset teemat sekä uusien asioiden oppiminen. Moniaistillisuus nousi esiin ruoanlaiton yhteydessä makuina, tuoksuina, väreinä ja erilaisina tuntoaistin havainnoilla. Villiyrrettä kuunneltiin luonnonääniä, tunnusteltiin ja tuoksuteltiin erilaisia kasveja ja annettiin mielen levätä luonnonmaisemissa. Villiyrrettien kerääminen ja hyödyntäminen tukivat kasvisruokakurssin teemoja, ja loivat merkityksellisen ohjelmanumeron kurssille. Paikallisuuden, ekologisuuden ja lähiruoan korostaminen, sekä puhtaan luonnon kokeminen konkreettisesti pyrkivät luomaan lisäarvoa ja mieleenpainuvia hetkiä osallistujille.

5.5 Reseptien terveystieteellinen näkökulma

Reseptit pyrittiin valitsemaan niin, että ne tukisivat mahdollisimman monipuolisesti terveyttä. Tämän vuoksi brunssille valmistettiin muun muassa chiavanukkaita. Chiansiemenet sisältävät runsaasti proteiinia, ravintokuitua ja pehmeitä rasvoja ja niiden aminohappokoostumus on hyvin monipuolinen. (Knez Hrcic, Ivanovski, Cör & Knez 2019, 4). Kuitupitoisuutta nostettiin täysjyväkauratuotteilla, erilaisilla siemenillä, vihannesten monipuolisella käytöllä ja marjoilla. Proteiinin lähteitä käytettiin vaihtelevasti. Käytettyjä kasviproteiineja olivat muun muassa valkoiset pavut, herneproteiini, kaura ja siemenet. Monenlaisten proteiinien käyttö vaihtelevasti takaavat kaikkien tarvittavien aminohappojen ja muiden elintärkeiden ravintoaineiden saannin. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 115–116.) Kovien eläinrasvojen sijaan ruoanlaitossa käytettiin pehmeitä rasvoja, kuten rypsi- ja oliiviöljyä, sekä kasvipohjaista margariinia, niin kuin Fin Ravinto 2017 -tutkimuksessa (2018) suositellaan.

5.6 Luentomateriaali ja muu ohjelma

Luentomateriaali pohjautui kurssin teemoihin eli kasvis- ja lähiruokaan. Opetusmateriaaleissa käytiin läpi yleisimpiä kasvisruokavalioita, kasvisruokavalion hyötyjä ja käytännön vinkkejä kasvisruokien valmistukseen. Luentoan kuului infopaketti villiyrteistä, missä käytiin läpi muutamia yleisimpiä villiyrteitä ja vinkkejä poimintaan. Luentomateriaalin tarkoituksena oli tukea kurssilla opeteltavia asioita,

nostaa esiin terveellisyysnäkökulmaa ja tarjota konkreettisia ohjeita kasvisruokavalion toteutukseen arkielämässä, kuin myös Kyläkartanon toiminnassa. Kuvassa 5 esitetään luentomateriaalin sisältöä.



KUVA 5. Luentomateriaalin sisältöä

Kurssin ohjelmaan kuului villiyrttiretki lähiluontoon. Lounaan jälkeen suunnattiin läheiselle niitylle etsimään villiyrtejä illallisen ja brunssin viimeistelyyn. Niityltä löydettiin voikukkaa, poimunlehteä, suolaheinää, luhtalemmikkiä ja metsäorvokkeja. Villiyrteistä valmistettiin salaatti illalliselle, levite siemennäkkärille ja niillä koristeltiin focaccialeipä ja muut tarjottavat. Kuva 6 on otettu villiyrttiretkeltä.



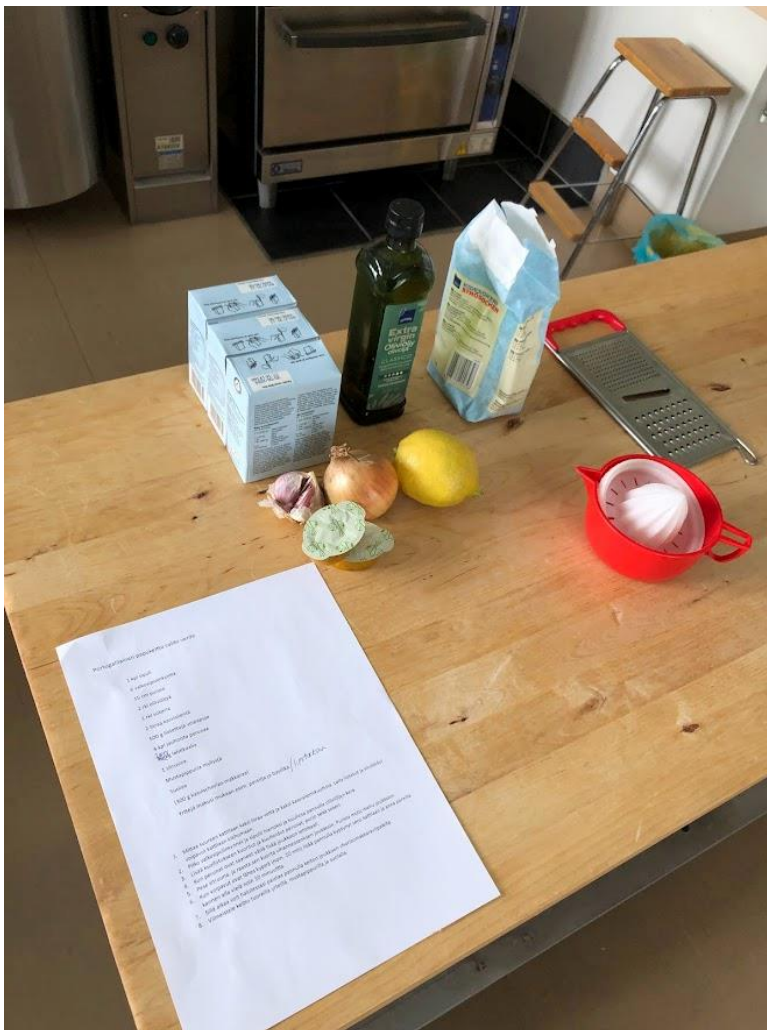
KUVA 6. Villiyrttiretki lähiniitylle 10.6.2023

5.7 Toteutuspäivät

Kurssin käytännön osuus toteutettiin pienryhmissä Tapionniemen Kyläkartanon ammattikeittiössä. Kurssin reseptit ja työpisteet olivat laitettu valmiiksi jo edellisenä päivänä, jotta ruokien valmistus lähtisi sujuvasti käyntiin. Opettaja ohjasi ja opasti kurssilaisia, piti huolta aikataulussa pysymisestä sekä ylläpiti avointa kommunikaatiota ja rentoa ilmapiiriä. Kurssipäivien ruokien valmistukset aloitettiin yhteisellä hetkellä luentosalissa, jolloin käytiin läpi aikataulu, päivän tavoitteet, reseptit pääpiirteittäin ja jaettiin pienryhmät. Toimintamalli auttoi osallistujia orientoitumaan päivän ohjelmaan, aivan kuten Harjula & Löytty-Rissanen kirjassaan (2023) mainitsivat. Fasilitointi kurssilla näkyi ryhmätyöskentelyn ohjaamisena ja kannustamisena. Kurssin opettaja valitsi sopivat työmenetelmät ja ryhmäkoko-panot, jotta työskentely olisi mahdollisimman sujuvaa ja oppimisen kannalta tehokasta.

Perjantai 9.6.2023 esivalmistelupäivä

Perjantain esivalmistelupäivänä tehtiin hankinnat paikallisesta S-marketista, tuostettiin reseptit valmiiksi, valmisteltiin työpisteet keittiöllä (KUVA 7), varmistettiin tarvittavan tekniikan ja laitteiden toimivuus sekä hoidettiin muita kirjallisia asioita. Ennakointi oli tärkeää, jotta ongelmien ilmetessä niihin pystyi vielä reagoimaan ennen kurssin alkua. Tällaisia ongelmia olivat esimerkiksi joidenkin raaka-aineiden puuttuminen lähikaupasta, minkä vuoksi joitain reseptejä jouduttiin muuttamaan hieman. Olennaista työskentelyn sujuvuuden kannalta oli varmistaa kaikkien tarvittavien laitteiden ja välineiden toimivuus ja riittävyys. Näitä olivat muun muassa luentomateriaalin esittämistä varten tarvittavien koneiden ja laitteiden toimivuuden varmistaminen, ruoanvalmistustarvikkeiden, kuten veitsien, kulhojen ja mittausvälineiden riittävyys, sekä keittiöhygieniaan liittyvät varmistukset, kuten käsienpesutarpeet, essut ja päähineet.



KUVA 7. Työpisteiden valmistelua

Lauantai 10.6.2023 ensimmäinen kurssipäivä

Lauantain lounasmenulle (KUVA 8) valikoitui portugalilainen papukeitto caldo verde, siemennäkkäri, nokkoslevite ja jälkiruoaksi raparperipaistos. Osallistujat jaettiin kahteen pienryhmään, joista toinen aloitti papukeiton valmistuksen (KUVA 9) ja toinen siemennäkkärin ja nokkoslevitteen. Samalla pienryhmissä tehtiin etukäteisvalmisteluja illalliselle ja brunssille. Jälkiruoan valmistus, kattaminen ja ruoan tarjoilu hoidettiin yhdessä.

Lounas

Valmistus noin klo 11.00-13.00, jonka jälkeen syödään yhdessä

Portugalilainen papukeitto
Siemennäkkäri ja nokkoslevite
Raparperipaistos ja vaniljavaahto



KUVA 8. Lauantain lounasmenu



KUVA 9. Caldo verde -keiton valmistusta

Päivällisellä valmistettiin pääruoaksi herniskormaa (KUVA 10). Korma on mielestäni maustettu, usein jogurttipohjainen intialainen ruoka (MerriamWebster n.d.)

Hernis on herneproteiinista valmistettu proteiinipitoinen kuivatuote (Hernis n.d.) Lisukkeiksi valmistettiin Tuohinon kauraa, villiyrttisalaattia ja jälkiruoaksi aikaisemmin päivällä tehtyä mustaherukkajäätelöä. Vaikka kaikki reseptit olivat osallistujille uusia, työnteko sujui mallikkaasti osallistujien vastaanottavaisuuden ja innokkuuden, sekä rauhallisen työtahdin vuoksi.



KUVA 10. Illalliselle valmistettiin herniskormaa, kauralisuketta ja villiyrttisalaattia

Sunnuntai 11.6.2023 toinen kurssipäivä

Sunnuntain brunssille (KUVA 11) valmistettiin yön yli kohonneesta taikinasta focacciaa, chiavanukkaita ja britakakkua. Lisäksi tarjolla oli tuorepuuroa, kasviksia, kasvisleikkelettä, mustaherukanlehdistä tehtyä louhisaarenjuomaa, siemenäkkäriä, sekä kahvia ja teetä. Brunssia nautiskellessa keskusteltiin teemojen ja ruoanlaiton herättämistä kysymyksistä ja jaettiin omia vinkkejä ruoanlaittoon. Brunssin päätteeksi osallistujat täyttivät palautelomakkeen ja kurssi päätettiin kiitossanoihin.



KUVA 11. Brunssille valmistetut tarjottavat

5.8 Palautteet ruokakurssista

Kurssipalautetta kerättiin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien avulla. Kvantitatiivisena tutkimusmenetelmänä käytettiin lomakekyselyä, joka toteutettiin sähköisenä Microsoft Forms -lomakkeena. Lomakkeessa (LIITE 2) oli kuusi kysymystä koskien kurssin onnistumista osallistujien näkökulmasta. Kyselyyn vastasi suurin osa osallistujista. Palaute oli positiivista ja kehitysehdotuksiakin annettiin. Erityisesti osallistujat kehuivat kurssin opetuksen laatua ja reseptien toimivuutta. Kehitysehdotuksissa nousivat esiin esimerkiksi toive sieniruokien valmistamisesta ja kurssin ajankohdan siirtämisestä viikolle. Osallistujat kertoivat oppineensa uusia reseptejä, uusien raaka-aineiden käyttöä ja saaneensa uutta tietoa kasvistuotteiden terveysvaikutuksista.

Kvalitatiivisina tutkimusmenetelminä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja ryhmäkeskustelua. Kurssin jälkeen Tuomikoski järjesti toimeksiantajan kanssa haastattelun, jossa käytiin läpi osallistujien suullisia ja kirjallisia palautteita, sekä Kyläkartanon kehitysideoita vastaaville kursseille. Haastattelun kysymykset olivat valmiiksi mietitty, mutta haastattelun edetessä syntyi myös tarkentavia jatkokysymyksiä. Haastatellessa pyrittiin siihen, että toimeksiantaja pääsee vastaamaan omin sanoin ja mahdollisimman laajasti, niin kuin Hyvärinen ym. käsikirjassaan totesivat. Haastattelusta tuli ilmi toimeksiantajan tyytyväisyys kurssikokonaisuuteen. Erityisesti oltiin kiitollisia uusien asioiden ja reseptien opettamisesta. Kehitysehdotuksena esitettiin sieni- ja järvikalaruokien lisäämistä kurssiohjelmaan. Toimeksiantajan mielestä vastaaville kursseille olisi enemmänkin kysyntää. Ryhmäkeskustelu pidettiin kyselylomakkeeseen vastaamisen jälkeen. Ryhmäkeskustelussa kurssin opettaja rohkaisi vapaaseen keskusteluun, antoi puheenvuoroja ja kysyi tarkentavia kysymyksiä. Ryhmäkeskustelussa nousi samoja asioita, kuin kyselylomakkeessa, mutta uusiakin näkökulmia saatiin. Osallistujat kertoivat olevansa tyytyväisiä kurssilla opetettavien asioiden ajankohtaisuuteen, kurssin ilmapiiriin ja opetusympäristöön.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kouluttaa Tapionniemen Kyläkartanon henkilökuntaa valmistamaan kasvisruokia. Toiminnallinen osuus oli onnistunut kokonaisuus. Ruokakurssin onnistumista edesauttoivat huolellisesti laadittu opetussuunnitelma, väljyys kurssin aikataulussa, osallistujien positiivinen asenne sekä kurssin miellyttävä ilmapiiri. Toimivat reseptit, monipuolinen kurssiohjelma ja teemojen ajankohtaisuus tekivät kurssista mieleenpainuvan. Ruokakurssia pidettäessä tärkeimmäksi asiaksi nostaisin rennon ilmapiirin. Yhdessä luotu rento, lämmin ja vuorovaikutuksellinen ilmapiiri tuki uusien asioiden oppimista ja loi merkityksellisyyttä kurssille.

Opinnäytetyön kirjallisen osuuden tuottaminen tarjosi uusia näkökulmia entuudestaan tuttuihin aiheisiin. Osaan jatkossa käyttää monipuolisesti erilaisia tutkimusmenetelmiä ja soveltaa niitä esimerkiksi työelämässä. Kirjallisen työn prosessi opetti minua hahmottaan omia vahvuuksiani kirjoittajana. Koen olevani taitavampi tuottamaan analyttistä tekstiä, opin referoimaan suuria tietomääriä ja osaan etsiä tietoa monipuolisesti erilaisista lähteistä. Työskentelyssäni olin tyytyväinen opinnäytetyöprosessin aikatauluttamiseen, työtahtiini ja huolelliseen työotteeseen. Halusin antaa sekä toiminalliselle, että kirjalliselle prosessille riittävästi aikaa, jotta työnjälki olisi harkittua ja huolellista. Toiminnallinen osuus osoitti vahvuuksieni suunnittelutaidot, huolellisuuden, sekä keskustelu- ja vuorovaikutustaidot. Osallistujille osasin perustella raaka-aine- ja reseptivalintoja makujen lisäksi myös terveystietämystä.

Huomioiden osallistujien ja toimeksiantajan antaman palautteen olen todella tyytyväinen lopputulokseen. Sekä omani, että toimeksiantajan tavoitteet kurssille täyttyivät. Mieleeni jäi erityisesti ruokakurssin lämmin ja rento ilmapiiri. Positiivinen palaute kannustaa minua jatkamaan opetusalan töissä ja vahvasti uskoani omaan osaamiseeni. Koin olevani vahvuusalueellani ja uskon sen näkyneen ulospäin. Oli ilahduttavaa kuulla, että vastaavanlaisille kursseille olisi enemmänkin kysyntää. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa. Opin itsestäni ja kehityin tapahtumien suunnittelussa ja organisoimisessa.

LÄHTEET

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2011. Palaute kuuluu kaikille. Helsinki: Infor.

Airbnb. N.d. Tunnelmallinen asunto 20min Pyhäältä Tapionniemessä. Verkkosivu. Viitattu 5.7.2023.

https://www.airbnb.fi/rooms/29896604?source_impresion_id=p3_1688548703_oO1CZSsrttiWFOi0

Elintarviketeollisuusliitto. 8.11.2012. Minun lähiruokani on sinun etäruokaasi. Verkkosivu. Viitattu 15.6.2023.

<https://www.etl.fi/ajankohtaista/blogi/minun-lahiruokani-on-sinun-etaruokaasi.html>

Harjula, P. & Löytty-Rissanen M. 2023. Kotitalousopetuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hernis. N.d. Etusivu. Verkkosivu. Viitattu 8.9.2023.

<https://www.hernis.fi/>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Pdf-tiedosto. Viitattu 15.10.2023.

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hirvaskari, M., Ilola, H., Saari, R. & Tapaninen, M. 2018. Makumatkalla Lapissa. Tutkimusraportti. Lapin ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Viitattu 6.7.2023.

https://www.aitoluonto.fi/tiedostopankki/512/Makumatkalla-Lapissa_-Lappilaisia-makuelamyksia-matkailijalle_lahiruokaa-lautaselle_loppuraportti.pdf

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. N.d. Haastattelut. Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 15.10.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Kansalaisopistot. N.d. Kansalaisopistot pähkinänkuoressa. Verkkosivu. Viitattu 10.7.2023.

<https://kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/>

Kantojärvi, Piritta. 2012. Fasilitointi luo uutta. Helsinki: Talentum

Kemijärvi. N.d. Kansalaisopisto - Perustietoa opiskelusta. Verkkosivu. Viitattu 10.7.2023.

https://www.kemijarvi.fi/fi/asukkaalle/hyvinvointipalvelut/kulttuuri_ ja_vapaa-ajan-palvelut/kansalaisopisto-002/perustietoa_opiskelusta-002/

Kemijärvi. N.d. Tapionniemen kyläseura ry. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023.

https://www.kemijarvi.fi/fi/kemijarvi-info/kemijarven_kylat/tapionniemen_kyla-seura_ry/

Kivimetsä, R. 2023. Hurmaava horta. Helsinki: Readme.fi

Knez Hrnčić, M., Ivanovski, M., Cör, D. & Knez, Z. 2019. Chia Seeds (*Salvia Hispanica* L.): An overview- Phytochemical Profile, Isolation Methods and Application. *Molecules* (Basel, Switzerland). Viitattu 6.10.2023.

https://mdpi-res.com/molecules/molecules-25-00011/article_deploy/molecules-25-00011-v2.pdf?version=1577251093

Lindholm, P. 2021. Kasviproteiinien kulutus valtavirtaistuu ja kasvaa pikavauhtia... Yle Uutiset 28.6.2021. Viitattu 14.6.2023.

<https://yle.fi/a/3-11974813>

Lüthje & Tarssanen 2013. Matkailututkimuksen lukukirja. Veijola, S. (toim.) Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Maa- ja metsätalousministeriö. 2021. Lähiruokaa – totta kai! Verkkajulkaisu. Viitattu 16.6.2023.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163173/MMM_2021_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mattila, Hanna. 2016. Vähemmän lihaa: kohti kestäväää ruokakulttuuria. Mattila, H. (toim.) Helsinki: Gaudeamus.

MerriamWebster Dictionary. N.d. Korma. Verkkosivu. Viitattu 13.10.2023.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/korma>

Metsähallitus. 26.6.2023. Metsähallitus edistää tasa-arvoa: Jokamiehen oikeudet ovat nyt jokaisenoikeudet. Verkkosivu. Viitattu 26.7.2023.

<https://www.metsa.fi/tiedotteet/metsahallitus-edistaa-tasa-arvoa-jokamiehen-oikeudet-ovat-nyt-jokaisenoikeudet/>

Mäkipeska, T. & Sihvonen, M. 2010. Lähiruoka, nyt! Trendistä markkinoille. Pdf-tiedosto. Viitattu 15.6.2023.

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/SelvityksiC3A42029-3.pdf>

Pekkarinen, M. Tapionniemen Kyläseuran puheenjohtaja. 2023. Haastattelu 29.6.2023. Tapionniemen Kyläkartano.

Pietilä. 2017. Ryhmäkeskustelu tai ryhmähaastattelu. Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.10.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Puro, U. 2008. 2. uudistettu painos. Kurssi läpi elämän: opettajan ja ohjaajan opas. Työväen Sivistysliitto TSL ry.

Suomen Kylät ry. 2020. Kestävän kehityksen sitoumus. Pdf-tiedosto. Viitattu 6.10.2023.

https://suomenkylat.fi/content/uploads/2022/10/kestavan_kehityksen_sitoumus.pdf

Terveyskirjasto 5.10.2020. Kasvisruokavaliot. Verkkosivu. Viitattu 14.6.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>

Terveystalo 11.5.2022. Kasvisruokavalio edistää terveyttä... Verkkosivu. Viitattu 14.6.2023.

<https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/kasvisruokavalio#Mit%C3%A4+hy%C3%B6ty%C3%A4+on+kasvisruokavaliosta%3F>

Tuohino. N.d. Tuohinon tila. Verkkosivu. Viitattu 10.7.2023.

<https://tuohino.fi/>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Viitattu 15.6.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vehviläinen, S. & Lindfors, O. 2005. Itsereflektio ja kohentunut vointi haastattelupuheessa. Aikuiskasvatus 25 (3), 191–202.

<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93632/52310>

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003. Toiminallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Visit Kemijärvi. N.d. Tapionniemen Kyläkartano. Viitattu 5.7.2023.

https://www.visitkemijarvi.fi/fi/majoitus/huoneistoja/tapionniemen_kylakartano/

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro.

LIITTEET

Liite 1. Kurssikutsu Tapionniemen Kyläkartanon kasvisruokakurssille

Tervetuloa Tapionniemen Kyläkartanon kasvisruokakurssille!

Hei!

Kiitos ilmoittautumisestasi Tapionniemen Kyläkartanon kasvisruokakurssille!

Herkutellaan terveellisesti -kasvisruokakurssi alkaa lauantaina 10.6. klo 10.30 Tapionniemen Kyläkartanolla. Osoite on Sodankyläntie 2331, Tapionniemi. Tavataan hyvissä ajoin rakennuksen ensimmäisen kerroksen kahvilassa. Käydään ensin yhteisesti läpi kurssin sisältö, aikataulut ja reseptit, jonka jälkeen siirrytään keittiöön valmistamaan lounasta. Jos haluat, voit ottaa mukaasi siistit sisäkengät. Kurssin raaka-ainemaksu on 8€, ja se maksetaan kahvilan kassaan joko kortilla tai käteisellä.

Kurssilla valmistamme yhdessä lauantaina lounaan ja päivällisen, sekä sunnuntaiaamuna brunssin. Aikaisempaa kokemusta kasvisruokien valmistamisesta ei tarvita ja kaikki ruoanlaittoon tarvittava löytyy Kyläkartanolta. Sinun ei siis tarvitse tuoda mukanaasi kuin reipas mieli ja halu oppia! Tärkeintä kurssilla on rento ja hyvä meininki, yhdessä tekemisen ilo ja itse tehdyistä aterioista nauttiminen. 😊

Ohessa vielä kurssin alustava aikataulu.

Mikäli sinulla tulee jotain kysyttävää kurssiin liittyen, olethan yhteyksissä.

Lämpimästi tervetuloa!

Ystävällisin terveisin

kurssin opettaja
Reetta Tuomikoski
+358400257095

