



Luomuravintola  
**Timjami**

# Kasvisruokaa kiitos!

**Veget ja hiilet haltuun kick off  
16.5.2018**

Merja Jokiniemi  
Osuuskunta Tampereen Timjami, toimitusjohtaja  
Luomuravintola Timjami, emäntä  
Pirkanmaan Ammattikeittiöosaajat ry, johtokunnan jäsen  
Ravitsemisalan ammattillisen neuvottelukunnan jäsen  
Aktiivisesti mukana Portaat Luomuun-ohjelman kehittämisessä  
Pro finalisti 2018 Vastuullisuus-sarja

# Tätä lisää !

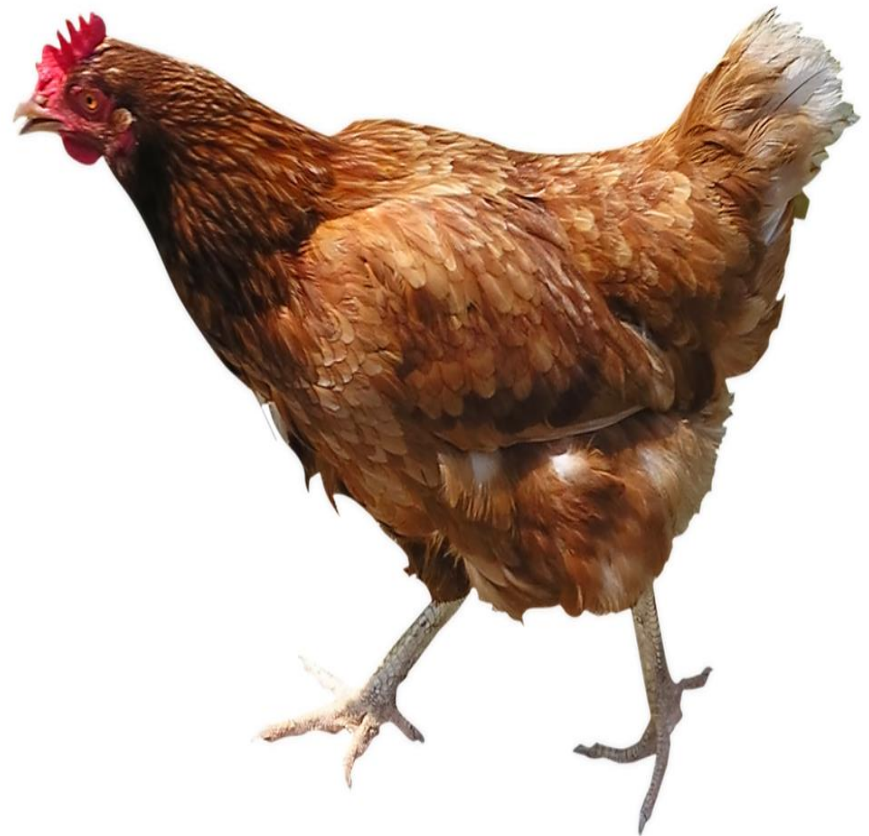




# Tänään pohdin kanssanne:

- käytännön kokemuksia omassa ravintolassamme
- mitä raaka-aineita käytämme ja miksi
- mitä emme käytä ja miksi
  
- minkä pitäisi muuttua että käyttäisimme muitakin tuotteita





# Oppilasravintolan toiminta

- asiakkaat: steinerkoulun oppilaat, opettajat, henkilökunta
- kaikille avoin ravintola ja kahvila
- juhla- ja tilaustarjoilua
- cook and serve
- osuuskunta = yhteisöllisyys, matala organisaatio
- raaka-aineiden keskiarvokustannus 1.60 € / aterial
- kouluruokasuositukset, luomu, lähiruoka, sesongit
- ruokakasvatus tärkeä osa opetusta
- Kouluruokasuositus
- Portaat luomuun-ohjelma
- Ravitsemussitoumus
- Keliakialiiton Gluteenittoman palvelun merkki

# Miksi listallamme on kasvisruokia?

- kestävä kehitys, vastuullisuus
  - vaihtelu, ravitsemuksellisesti monipuolinen lista
  - uusia makuelämyksiä, värejä
  - asiakkaiden toiveisiin vastaaminen
  - keittiöhenkilökunnan motivaatio ja uuden oppiminen
  - haluamme olla edelläkävijöitä
- koska se on mahdollista!

# Ruokalistasuunnittelu

- kaksi vaihtoehtoa päivittäin
  - kasvisruoka kaikille vähintään kerran kahdessa viikossa, määrää lisätään
  - kalaa vähintään kerran viikossa
  - siipikarja kotimaista
  - naudan- ja sianliha pääasiassa luomutuotettua
  - reseptiikassa lihaa korvataan myös osaksi kasviksilla
- ravitsemuksessa huomioidaan ateriakokonaisuus ja pitkän aikavälin tasapaino



# Millä perusteella kasviproteiini valitaan?

- valmistettavuus suurkeittiössä, omat laitteet
- proteiinipitoisuus
- maku, houkuttelevuus
- pakkauskoko, hinta
- dieettikokin näkökulma

# Kasvisruokailun kulmakiviä

- linssit
- kvinoa
- pavut
- herneet
- soijatuotteet, tofu
- härkis
- siemenet, pähkinät
- kokojyvävilja
- sienet
- kasvikset
- kananmuna
- juustot, Mifu

# Luomutuotteista

- hallituksen 20-20 tavoite
- kilpailutuksessa kriteerinä voi olla luomu
- reseptiikka, ruokalistasuunnittelu, sesongit, hävikin minimointi, oikeat ostosopimukset
- esimerkkilaskelma viikon ruokalistasta
  - 0% luomua 1.72 € / annos
  - 20% luomua 1.58 € / annos
- maku, puhtaus, ympäristövaikutukset
- koulujakelutuki suurempi luomutuotteille

# Lähiruuasta

- lähiruuan käyttö edistää aluetaloutta ja on logistisesti järkevää
- helpottaa vuoropuhelua tuottajan ja ammattikeittön välillä
- eläinten, ihmisten ja maaperän hyvinvointi

Lisätietoja mm. EkoCentria, Ekoruokakone, Pro Luomu, Luomuliitto, Luomuinstituutti, Portaat Luomuun ohjelma, Lähis-opas



# Haasteet

-hyönteiset?

-raaka-aineiden tuntemus ja ammattikeittiöreseptiikka  
-kuluttajat sekoittavat kasvi- ja eläinproteiinin  
kasvis- ja vegaaniruuan  
luomu-lähi-villiruuan

Lääkärin suusta kuultua:

”Oppilaalla oltava maidoton ruokavalio,  
käytettävä siis Hyla-tuotteita”

# Toiveet elintarviketeollisuuteen

- jos tuote halutaan ammattikeittiökäyttöön, oltava valmista vakioitua reseptiikka
- pakkauskoko
- valmistusohjeet sk-laitteilla: höyry, paine
- lämpösäilytysohjeet
- pilottikeittiöt yhteistyöhön
- koulutus
- tiedottaminen!

# Miten positiivista nostetta?

- haasteena asiakkaiden kaksijakoinen suhtautuminen
- tiedottaminen, ruokakasvatus
- kasvisruokaviikko kaikille syksyllä 2017  
vastaanotto erittäin positiivinen
- vegaaninen, gluteeniton kokouspäivällinen





# Kasvisviikon ruokalista

- MA Luomu-porkkanaohukaisia  
uunijuureksia  
valkosipulimajoneesia
- TI Wokkia kauden kasviksista  
basmatiriisiä
- KE Hernekeittoa luomuherneistä  
tuoretta juuresleipää, yrttilevitettä  
jogurtti
- TO Pavuilla höystettyä nuudelivuokaa
- PE Härkisbolognesea  
keitettyä luomuviljaa

Raaka-aineista luomua 67%

# Kasvis- dieettikokin näkökulma

- noin 80 kasvissyöjää, 20 vegaania
- muita ruokavalioita mm. gluteeniton, maidoton, kananmunaton, ei pähkinää/manteleita/siemeniä, soijaton, ei papuja/herneitä, sianlihaton, kalaton, erilaiset hedelmä-, kasvis- ja mausteallergiat

- käytössä monipuolinen valikoima tuotteita



# Pastan proteiini-vertailu

-papupastat	44-46g
-kikhernepastat	20-22g
-tattaripastat	11g
-muut	6-9g

Laskelmia kasvis- /vegaaniannoksesta, puutteellinen proteiinimäärä saadaan korvattua pastaa vaihtamalla.

## **Pysyykö koulutus kehityksessä mukana?**

- onko alan oppilaitoksissa viimeisin tietotaito?
- oppiminen siirtyy enemmän työpaikoille, onko uhka?
- jo työelämässä olevien taidot?
  
- tuotteiden tuntemus, valmistustavat ja ominaisuudet tutuiksi parhaiten käytännön kokemuksissa



# Tulevaisuus, trendit

- lihan tai eläinperäisen proteiinin korvaaminen kasvipерäisellä proteiinilla
- kasvipерäinen proteiini saadaan maistumaan lihalta ?!
- Gastro 2018: vegaanisuus ja hyönteiset
- paikallisesti kasvatetun ja luomun suosio kasvaa
- syömmekö tulevaisuudessa 3D-tulostettuja silakkapihvejä?



**Kiitos mielenkiinnosta  
Nyt kasvisruokia  
kokkaamaan !**

[merja.jokiniemi@tampereensteinerkoulu.fi](mailto:merja.jokiniemi@tampereensteinerkoulu.fi)

03 31416121

[www.tampereensteinerkoulu.fi](http://www.tampereensteinerkoulu.fi)