

Veget ja hiilet haltuun pk- ruokapalveluyrityksissä –hanke 2018-2019

Vinkit hyvänolon ruokaan mm. lihan korvaaminen sekä
lisäarvoa lounaspöytään

www.xamk.fi/vegetjahiilet

Merja Ylönen

8.1.2025



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Päivän ohjelma

Klo 13.00 aloitus iltapäiväkahvin merkeissä

- Veget ja hiilet haltuun –hankkeen esittely
- Johdatus päivän aiheeseen



Klo 13.30 Siirtyminen keittiöön

- Petteri Kanerva ja Tuomas Hämäläinen, Valio
- Kokkailua ja maistelua rennolla otteella

Klo 17.00 Kotiin lähtö...



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Hankkeen tavoitteena hiilijalanjäljen pienentäminen, kohderyhmänä pk-ruokapalveluyritykset



Kuva:EkoCentria/Tero Takalo-Eskola



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Info/koulutuspäivät ohjelma syksy 2018



Kannattava ruokatuotanto, sesonkituotteiden hyödyntäminen, lähi- ja luomuruoka. Asiantuntijana Anu Arolaakso, EkoCentria

- 4.9.18 klo 13 -16 Savonlinna, Tanhuvaaran Urheiluopisto
- 5.9.18 Mikkeli, Syke 2018 tapahtuma, Saimaan Stadium, paja työskentely klo 12.45-13.45, neuvottelutila Voima. Tutustu tapahtumaan <https://mailchi.mp/d177b74b51fb/hei-tervetuloa-sykkeeseen-66699>



Vinkit hyvänolon ruokaan mm. lihan korvaaminen sekä lisäarvoa lounaspöytään. Tietoa ja käytännön tekemistä. Keittiössä Valion kokit; Tuomas Hämäläinen ja Petteri Kanerva.

- 9.10.18 klo 13-17 Savonlinna, Ravintola Kaari, XAMK
- 10.10.18 klo 13-17 Mikkeli, Ravintola Talli/opetuskeittiö, XAMK



Vegaaniruokailijan täysipainoinen ateria, niiden valmistaminen, uudet kasviproteiinituotteet. Tietoa ja käytännön tekemistä. Päivän ohjelmasta vastaa ravitsemispalveluliiketoiminnan lehtori Eeva Koljonen, XAMK.

- 6.11.18 klo 13 -17 Savonlinna, paikka tarkentuu myöhemmin.
- 7.11.18 klo 13-17 Mikkeli, Ravintola Talli/opetuskeittiö, XAMK

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Lihan käytön vähentäminen

Eettiset, ekologiset, terveydelliset ja/tai henkiset/uskonnolliset syyt
Syödään 3 x yli suositusten (500g/vko)

Ympäristövaikutukset

- ✓ Nauta 4 kertaa enemmän päästöjä kuin kasvis
- ✓ Suomalainen söi 2017 lihaa 81 kg
 - Päästöjen hallinta >suositus liha-annos max 90 g/ päivä > märehitjän osuus 50 g > vuodessa 33 kg
- ✓ 5 % vähennys kasvihuonekaasupäästöihin
 - naudan liha > sika/kana
 - ruoan haaskaaminen ja ylensyönti pois
- ✓ 1 -2 krt /vko kasvispäivä > lihan ja juustojen vähentäminen

Hyvinvoinnin edistäminen > kasvisruokavalio/fleksaaminen

- ✓ Kasvisten lisääminen (=vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät)
 - https://www.kasvikset.fi/images/ravitsemus/ravitsemus-artikkelit/Tutkimustietoa_kasvisten_vaikutuksesta_terveyteen.pdf

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Proteiinin lähteitä > lihan korvaaminen

- Kala (kana)
- Maito > juustot, kermit, rahkat, Mifu
- Kananmuna
- ✓ Maito ja kananmuna > lakto-ovovegetaristi (hyvä laatuinen proteiini)
- Pavut, linssit, pähkinät, soija > vegaaniruokavaliossa > yhdistelemällä viljavalmisteita ja palkokasveja > hyvänlaatuinen proteiiniseos
- Muut kasvisproteiini valmisteet > Härkis, Tempe, Seitan, Quorn > ei vegaaneille, Kauramuru, kauravalmisteet
- Hyönteiset > sirkat, madot ym.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Sirkat soppaan? Mutta miten?



- Kotisirkat, kuhnurin toukat (hunajainen) ja jauhomadot
- Kuivattuina, pakasteina, jauhettuna tai elintarvikkeissa
- Kotisirkkan maku on miesto ja pähkinäinen > ruuanvalmistuksessa monikäyttöinen
- Kuivattuina; salaattipöytään, alku-, pää- ja jälkiruokiin, pikkuannoksiin, amuse bouche, välipaloihin, suolaiseen ja makeaan leivontaan
- Pakastettu sirkka on kuumennettava (yli 60 C). Voidaan käyttää kokonaisena tai jauhaa.
- Tiedottaminen: Allergeenit kuten äyriäiset ja nilviäiset, pölypunkki. Gluteiinittomuus varmistettava.
- Asiakkaiden mieltymys ratkaisee> kokonaisena vain jauhettuna

Kestävää kasvuyrittäjyyttä -ohjelma

Keittoihin, pikkusuolaisiin, myslisiin, mausteeksi (kuten muurahaiset)



Sirkkaskagen, sirkka tacot, täytetyt ohukaiset ja hunajaglaseeratut sirkat. Kuvat Darcmedia



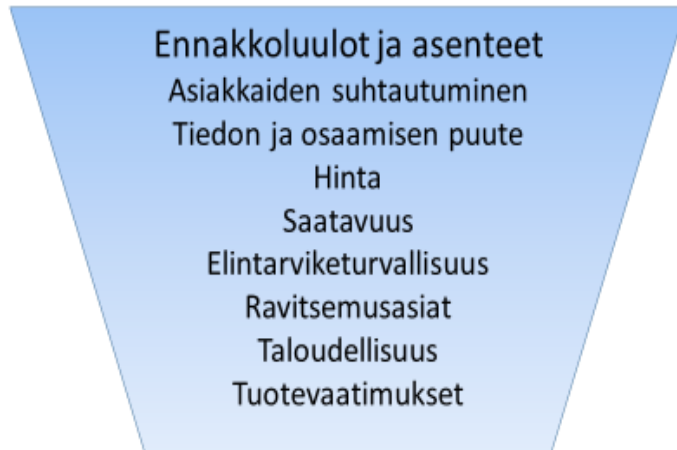
Paistetaan risottoon, pastaan, lisätään taikinoihin; pikkuleipiin, jälkiruokaan, smoothieen.



Ammattilaisten näkökulma hyönteisiin



HAASTEITA ammattikeittiössä?



MAHDOLLISUUKSIA ammattikeittiössä?



Hyönteispakastevalikoimaa marketissa Tanskassa 2018



Kuva:
Anna-Kaisa Turpeinen. 6/2018

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Sirkkaa sopassa – lisätietoa

- Hyönteisruoanvalmistuskoulutuksia järjestetty kuluttajille ja ammattilaisille
- Lisätietoa: www.xamk.fi/sirkkaasopassa
- Videotalleenteet:
 - Sirkkaskagen: <https://youtu.be/7mBUDWKIG6w>
 - Sirkkatacot: <https://youtu.be/clo81YvgZ5s>
 - Sirkkaletut: <https://youtu.be/ju0ekJhqjRs>
 - Glaseeratut sirkat: <https://youtu.be/8P49YovSauU>
- Kuluttajakyselyitä ja maistatuksia tehty
- Ammattikeittiökysely

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

