

# ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ

- Ruokakulttuurin murroksen  
arkiset mahdollisuudet

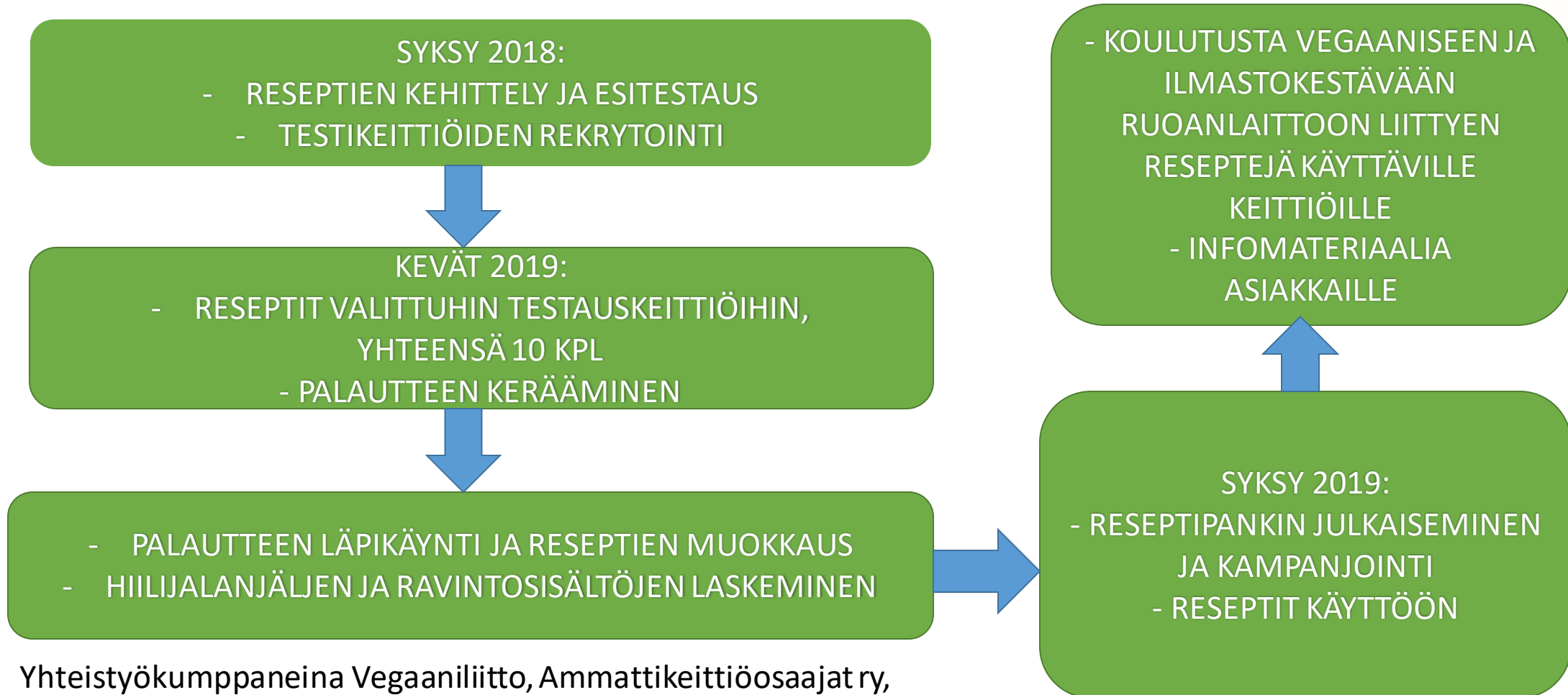
Lilli Munck, reseptiikan kehittäjä



ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –HANKKEEN TOIMINNALLINEN OSIO:

# VEGAANINEN, ILMASTOKESTÄVÄ RESEPTIPANKKI

- 30 LOUNASRESEPTIÄ SUURTEN AMMATTIKEITTIÖIDEN TARPEISIIN



Yhteistyökumppaneina Vegaaniliitto, Ammattikeittiöosaajat ry,  
Universo, 350 Suomi, Maan ystävät, Jamix

# RESEPTTIKASTA:

## RAVITSEMUKSELLINEN TÄYSIPAINOISUUS

- Pohjana viralliset ravitsemussuositukset
- Esimerkki myös salaattipöydän sisällöstä ja ruokajuomasta

## ILMASTOKESTÄVYYS

- Hiilijalanjälki mahdollisimman pieni
  - eläinperäisten raaka-aineiden pois jättäminen hyvä lähtökohta
  - kotimaisia juureksia ja kasviproteiineja
  - viljalisäkkeitä ja perunaa riisin tilalle
  - satokausien huomioiminen

## MAKU JA HOUKUTTELEVUUS

- Ideoita kysyttiin sosiaalisen median vegaaniryhmistä
- Ruokatrendien huomioiminen
- Vaihteleva makumaailma

## KÄYTETTÄVYYS

- Raaka-aineet pääosin saatavilla isoimmista tukuista
- Raaka-ainehinnoiltaan ja valmistustavoiltaan joukkoruokailuun soveltuvia



### ESIMERKKEJÄ RESEPTTIKASTA:

PUNAJUURI-  
NYHTÖKAURAVUOKA,  
HÄRKÄPAPUMAKARONILAATIK  
KO, PORKKANA-  
MAAPÄHKINÄVOIKEITTO,  
SAVUTOFUKIUSAUS, HÄRKISTÄ  
JA MUSTAPAPUJA BBQ,  
KIKHERNEITÄ TIKKA MASALA

## TAVOITTEITA:

- Lisätä vegaanisen ruoan saatavuutta joukkoruokailussa
- Vastata vegaanisen, ilmastokestävän reseptiikan lisääntyneeseen tarpeeseen suurissa ammattikeittiöissä
  - Kysyntä reseptiikalle erityisen suuri julkisella puolella
- Lisätä ammattikeittiöhenkilökunnan osaamista vegaaniruoan valmistukseen ja lounasruokailijoiden tietoa ilmastokestävistä ruokavalinnoista

## HAASTEITA:

- Ammattikeittiöiden erilaiset tarpeet, kuten ruoanvalmistusmenetelmien kirjo ja asiakaskunnan moninaisuus
- Ruokapalveluiden keskitetty toiminta
- Joidenkin kotimaisten raaka-aineiden epävarma saatavuus ja korkea hinta



### CASE TUUSULA:

- Kunnan ruokapalvelu valmistaa päivittäin 7000 lounasannosta
  - Joka päivä kasvisvaihtoehto, usein vegaaninen
- Riisi vaihdettu ohraan ja muihin kotimaisiin viljoihin

KIITOS!

