

VASTUULLISUUS VARUKE- RUOKALISTOILLA

Hanne Cajan

Restonomi YAMK-opiskelija

TAVOITE

- Selvittää, mitä ruokalistat ja reseptit voivat kertoa vastuullisuudesta
- Arvioida vastuullisuuden tasoa Vastuulliset ruokapalvelut -kehitysohjelmaan osallistuneiden ruokapalveluiden ruokalistoilla

AINEISTO

- 8 kahden viikon ruokalista
- 121 ruokareseptiä
- Kerätty vuonna 2022

AINEISTON ARVIOINTI

- Kriteereinä [Motivan oppaan](#) Liite 1 Raaka-aineiden valinta -suositukset
(Arviointiasteikko: 1= toteutuu 2= ei tarjolla 3= ei toteudu 4= ei tietoa)
 - Satokausikalenteri
 - WWF:n Kalaopas
- Vastuullisuuden eri osa-alueet;
ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen

VIHANNEKSET, JUUREKSET, HEDELMÄT JA MARJAT, PALKOKASVIT JA KASVIPROTEIINIKOMPONENTIT, SIENET JA PERUNA

Monipuolisesti sesongin tuotteita sellaisenaan ja kypsennettynä

- Ruokalistojen kasvisvalikoima näyttäytyi yksipuolisena
- Kotimaisuus ja sesonginmukaisuus ei selvinnyt
- Lähes puolet ruokalistan ruoista kasvisruokia
- 6 ruokalistalla joka päivä tarjolla kasviruokavaihtoehto
- 4 ruokalistalla kerran viikossa tarjolla vain kasvisruoka



VILJARUOAT JA -LISÄKKEET

Täysjyväviljalisäkkeitä ja täysjyväpuuroja monipuolisesti

- Pääruokien lisäkkeenä yleisimmin perunaa
- 30 pääruoan viljalisäkettä, joista 10 täysjyväviljaa
- 4 puuroruokaa, josta 2 täysjyväviljaa



LEIPÄ

Vähemmän suolaa sisältäviä täysjyvävaihtoehtoja monipuolisesti ja vaihdellen

(perusvalikoiman lisäksi itseleivottuja ja paikallisia tuotteita)

- Ruokalistoilla pehmeää leipää 1-2/vko
- Valikoimissa monipuolisesti täysjyvävaihtoehtoja
- Paikallisia tuotteita suosittu
- Ei itseleivottua leipää



MAITO, LAKTOOSITON JA VÄHÄLAKTOOSINEN MAITOJUOMA, PIIMÄ SEKÄ KASVIPOHJAISET JUOMAT

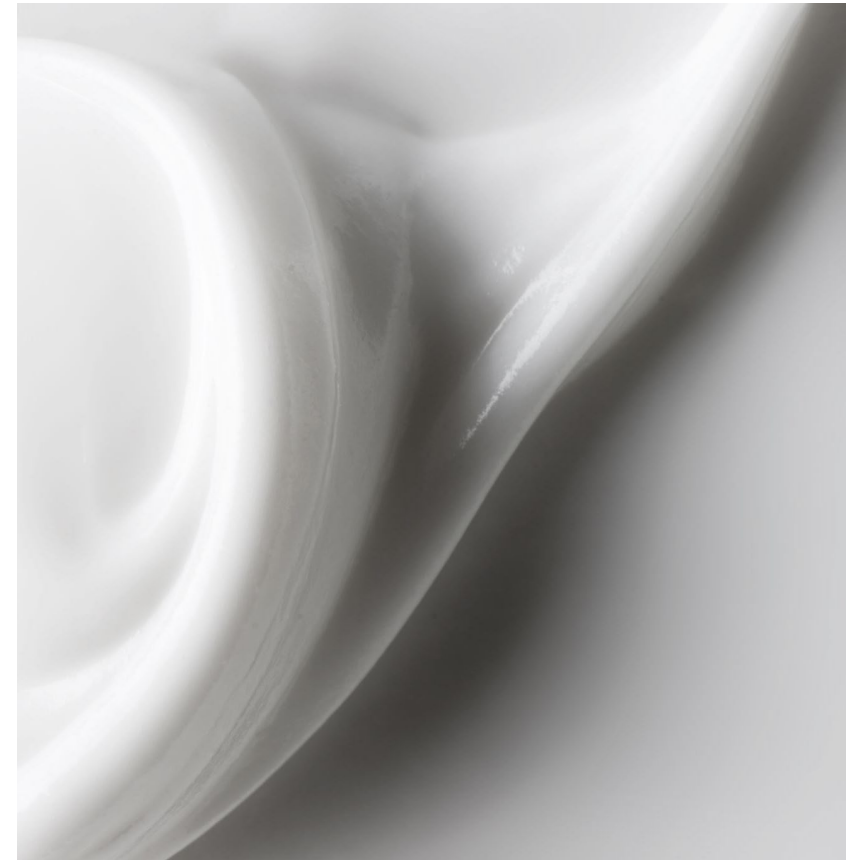
MAITO, LAKTOOSITON TAI VÄHÄLAKTOOSINEN MAITOJUOMA JA PIIMÄ

Rasvaton ja D-vitamiinoitu

KASVIJUOMAT

Täydennetty (kalsium, D-, B12-vitamiini, jodi) ja makeuttamaton

- Ruokalistoilla ei riittävästi tietoa ruokajuomista



JUUSTO

Vähärasvaisia ja vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja

- Leivän päällä
- Keiton ja salaatin lisukkeena
- Juustot suosittelusten mukaisia



KALA

Kalalajeja vaihdellen, kestäväää kalataloutta, ympäristöjärjestelmiä ja sertifioituja kaloja suosien

- Kalaa ruokalistoilla 1 x vko
- Kalalaji ilmeni noin puolessa kalaruokien nimistä
- Ei tietoa vastuullisesti tuotetusta kalasta



LIHA, LIHAVALMISTEET JA MAKKARAT

Suositaan *vaaleaa* siipikarjan lihaa, *punaista* lihaa *harvemmin*.

Vähemmän rasvaa ja suolaa sisältävät tuotteet

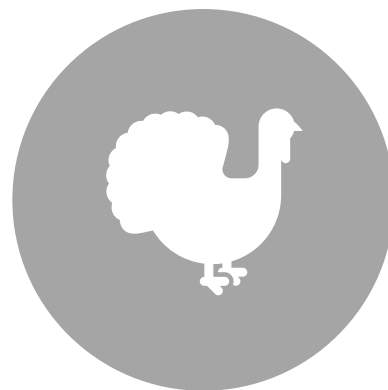
- Lihaa ruokalistoilla 3/vko
- Punainen liha 2/vko
- Vaalea liha 1/vko



Punaisen lihan ja vaalean lihan osuus liharuoissa



64 %



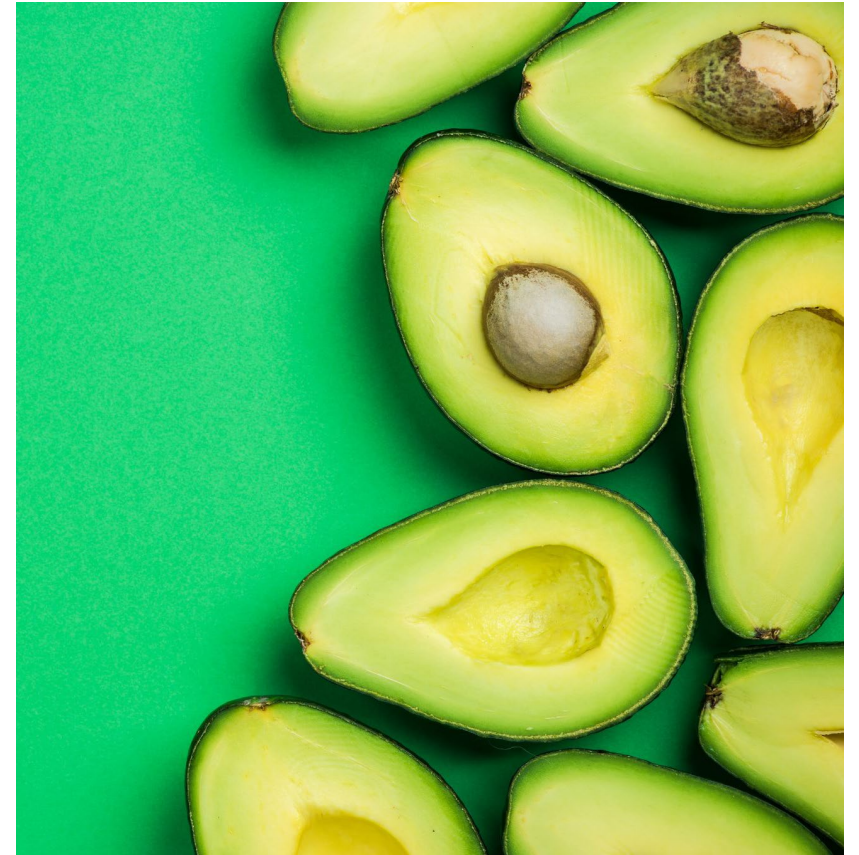
36%

Lihan käyttösuositus ei toteutunut ruokalistoilla, vaan punaista lihaa tarjottiin useammin kuin vaaleaa lihaa.

RASVAT

Leipärasva vähintään **60 %** rasvaa sisältävä *kasvirasvalevite*, jossa *tydyttyntä* rasvaa enintään **30 %** rasvasta. *Ruoanvalmistus ja leivonta*; *kasviöljyjä*, juoksevia *kasvirasvavalmisteita* ja vähintään **60 %** rasvaa sisältäviä *margariineja*

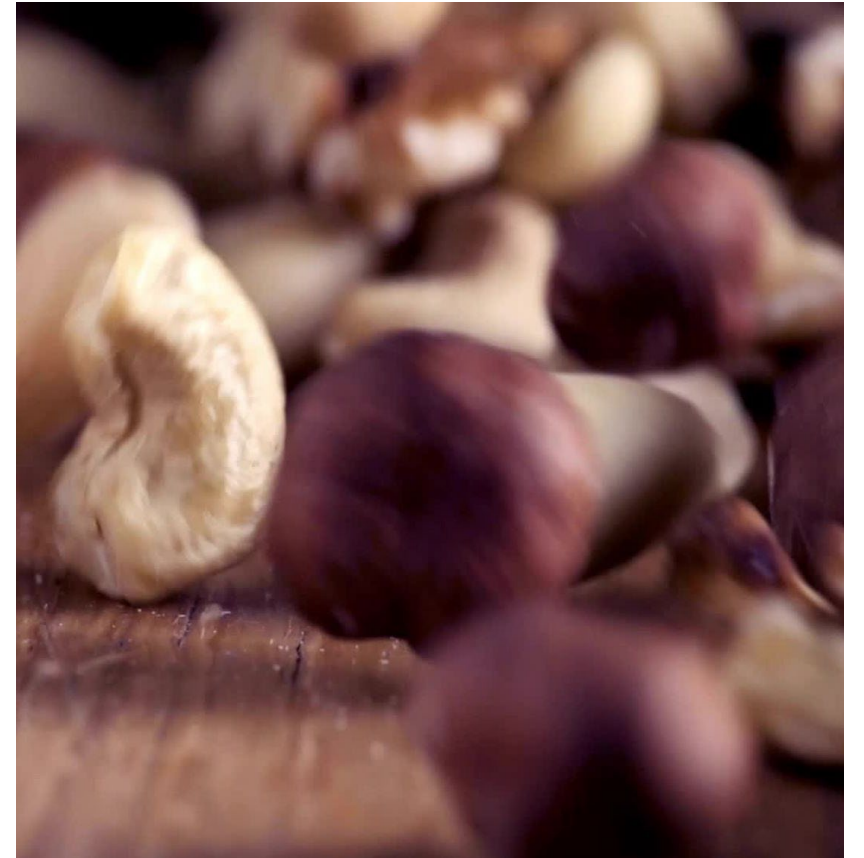
- Ruokalistoilla ei tietoa leipärasvasta ja salaatikastikkeesta
- Resepteillä ruoanvalmistuksessa rypsiöljy ja leivonnassa margariini



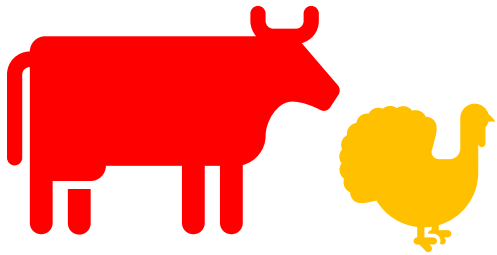
PÄHKINÄT, MANTEELIT JA SIEMENET

Kuorruttamattomia, suolaamattomia ja sokeroimattomia

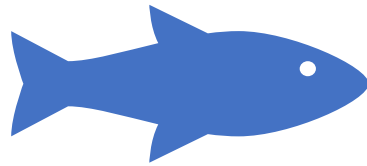
- Ruokalistoilla tarjonta vähäistä:
 - Auringonkukansiemenet
- Resepteillä ei raaka-aineena



Liha-, kala-, kasvis- ja puuroruoan osuus ruokalistoilla



36 %



13 %



48 %



3 %

Ruokia ruokalistoilla yht. 147 kpl.

ELÄINTEN HYVINVOINNIN HUOMIOIMINEN

- Raaka-ainevalinnat resepteillä:
 - MSC- ja ASC- sertifioitu kala
 - Virikekananmunat
 - Luomuraaka-aineet kasvikunnan tuotteita



VASTUULLISUUSMERKIT

- Sydänmerkki-ateria
 - Lisäksi aterioiden ruokavaliotiedoissa käytetty SY-merkintää ilman tunnusta
- Luomua-tähtilogo
- Ilmastokestävä kasvisruoka -reseptejä
- Kotimaisesta alkuperästä kertovia merkkejä ei ollut käytössä



Kuva 1. Sydänmerkki.fi



Kuva 2. ja 3. Luomuravintola.fi

VASTUULLISUUS

EKOLOGINEN

- Kasvispainotteisen ruoan suosiminen
- Satokausien huomioiminen ruokalistasuunnittelussa

TALOUDELLINEN

- Aluetalouden ja paikallisuuden tukeminen

SOSIAALINEN

- Terveellinen & ravitsemussuositusten mukainen ruoka

KULTTUURINEN

- Suomalaiset perinneruoat ruokalistoilla

