

Timo Paananen

Kolme päivää Välimerellä

Teemapäivät Ravintola Tallissa

Opinnäytetyö

Palveluiden tuottaminen ja johtaminen


Joulukuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	Opinnäytetyön päivämäärä 12.12.2011	
Tekijä(t) Timo Paananen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palveluiden tuottaminen ja johtaminen	
Nimeke Kolme päivää Välimerellä, teemapäivät Ravintola Tallissa		
Tiivistelmä Opinnäytetyönäni suunnittelin ja toteutin kolmen päivän pituisen ja kolme eri Välimeren maata käsittävän lounasteeman Ravintola Talliin. Toteutus sijoittui aikavälille 4.5–6.5.2011. Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Ravintola Talli, joka toimii myös Mikkelin ammattikorkeakoulun opetusravintolana. Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni kuului lounasteeman suunnittelu, toteutus ja kirjallinen raportointi. Tutustuin ensiksi Välimeren ruokakulttuuriin ja tein siitä aiheeseen sopivan ruokalistan kolmen päivän ajalle. Reseptit löysin Välimerta käsittelevistä keittokirjoista ja niitä muokkaamalla loin lounaalle sopivan reseptiikan Aromi-ohjelmalle. Ravintolasaliin tein kullekin päivälle pienimuotoisen somistuksen. Työskentelin lounaspäivien ajan pääasiassa keittiössä. Opinnäytetyöni näkökulmana oli asiakaspalaute, jota keräsin keittiötyön ohessa kaikkina kolmena päivänä. Pehdyin myös palautteen keräysmenetelmiin ja sen ongelmiin. Palautetta keräsin perinteisen kyselylomakkeen avulla sekä keskustelemalla asiakkaiden kanssa. Asiakaspalautteen tuloksista huomasin Välimeren lounasteeman kiinnostaneen asiakkaita ja se oli otettu vastaan erittäin positiivisesti. Palautteesta selvisi myös, missä asiakkaat toivoivat parannusta ja missä olin onnistunut, samoin asiakkaita tuntui kiinnostavan erilaiset ruokaan liittyvät teemat.		
Asiasanat (avainsanat) Välimeri, ruokakulttuuri, keittiö, historia		
Sivumäärä 35s. + liitteet 33s.	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Eeva Koljonen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Ravintola Talli	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis December 12, 2011	
Author(s) Timo Paananen		Degree programme and option Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis Three days on the Mediterranean sea, theme days in the Restaurant Talli			
Abstract <p>My bachelor's thesis was to plan and execute a three day Mediterranean theme in Restaurant Talli. My theme days were put into practice during May 4th-6th 2011. The assigner of my thesis was Restaurant Talli which also operates as an educational restaurant for students of Mikkeli University of Applied sciences. My bachelor's thesis was functional and was divided into two parts. The first part was the theme day project and the second part was the written report.</p> <p>First I explored Mediterranean food culture and next I chose suitable menu items for a three-day period. I found all the recipes from different Mediterranean cookery books. By editing those recipes I created recipes for Aromi-program which were then appropriate for use as lunch dishes. I also did a small-scale decoration for the dining room for each day. During the lunch days I worked mainly in the kitchen.</p> <p>My bachelor's thesis was examined from the customer feedback point of view which was collected daily while I working in the kitchen at the same time. I familiarized myself with feedback collection methods and their problems. I collected feedback in the traditional means of a questionnaire as well as by talking with customers.</p> <p>When I analyzed the results of the customer feedback I noticed customers were interested in the theme of the Mediterranean lunch and it was received very positively. The feedback also revealed what customers would like to see improved and where I was successful, it also seems that customers are interested in the various themes related to food.</p>			
Subject headings, (keywords) Mediterranean sea, food culture, kitchen, history			
Pages 35 pgs. + app. 33		Language Finnish	
URN			
Remarks, notes on appendices			
Tutor Eeva Koljonen		Bachelor's thesis assigned by Restaurant Talli	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
3	TOIMEKSIANTAJA	5
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	6
	4.1 Aiheen valinta	6
	4.2 Teemat	7
	4.3 Aikaisemmat teemat Ravintola Tallissa	8
	4.4 Markkinointi ja mainonta	8
5	VÄLIMEREN RUOKAKULTTUURI	9
	5.1 Välimeren ruokakulttuurin historiaa	11
	5.2 Uskonnon merkitys ruokakulttuurissa	11
	5.3 Ruokakulttuurin nykypäivä	13
	5.4 Välimeren makuja	14
6	ESPANJA	14
	6.1 Katalonian historiaa	14
	6.2 Katalonian ruokakulttuuria	15
7	LÄHI-ITÄ	16
	7.1 Libanonin historiaa	16
	7.2 Libanonin ruokakulttuuria	17
8	POHJOIS-AFRIKKA	18
	8.1 Marokon historiaa	18
	8.2 Marokon ruokakulttuuria	19
9	ATERIASUUNNITTELU	21
	9.1 Ruokalistasuunnittelu	21
	9.2 Tilat, koneet ja laitteet	22
	9.3 Vakiointi	23
	9.4 Annoskortti	25
10	TULOSTEN TARKASTELU	26
	10.1 Kustannuslaskenta	26
	10.2 Kustannukset ja kannattavuus	26

	2
11 PALAUTE.....	27
11.1 Asiakaspalaute	27
11.2 Toimeksiantajan palaute	28
11.3 Kyselyn tulosten analysointi.....	28
12 POHDINTAA	32
13 LÄHTEET	34

LIITTEET:

1. Aikataulu
2. Kyselykaavake
3. Reseptit

1 JOHDANTO

Maapallomme pienenee koko ajan kasvavan turismin ja parantuneiden tietoliikenneyhteyksien myötä. Tänä päivänä esimerkiksi Internet tavoittaa suurimman osan maapallon väestöstä ja sen myötä saadaan tietoa siirrettyä tarvittaessa hyvinkin nopeasti. Myös eri maiden ruokakulttuureista on saatavilla paljon kattavaa tietoa, niin Internetistä kuin kirjallisuudestakin. Ruokakulttuuri onkin eräs tapa tehdä maataan tunnetuksi muualla maailmassa sekä vahvistaa näin myös kansallista identiteettiä. Useat kansat ovatkin tehneet jo vuosisatoja menestyksellisesti omaa ruokakulttuuriaan tunnetuksi.

Välimeren asukkaat noudattavat ruokavaliota, jossa ravintoaineiden tasapaino on hyvin samanlainen, kuin esi-isiemme ruokavaliolla. Heidän alhainen sairastuvuutensa sydänsairauksiin ja syöpään ja heidän pitempi odotettavissa oleva elinikensä ovat taatusti todisteita siitä, että järkevä ruokavalio on paras henkivakuutus, mitä rahalla voi saada. (Willis 1999, 7.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on yrittää kartoittaa lounasruoka-asiakkaiden mielipiteitä vierasperäisestä kulttuurista tulevaan lounasruokaan, eli syövätkö lounasasiukkaat avoimin mielin muutakin lounasruokaa kuin perinteisiä lounasruokia tai nyt niin kovasti esillä olevaa lähiruokaa.

Työni toimeksiantaja on Mikkelin Ammattikorkeakoulun opetusravintola Talli. Ravintola Talli sijaitsee Mikkelissä kasarmin kampuksen alueella ja toimii Restonomien opetusravintolana. Ravintola avattiin 13.9.2004 ja toiminta aloitettiin lounas-, kokous-, à la carte, ja tilausravintolana. Ravintolassa on 120 asiakaspaikkaa ja siellä järjestetään myös häitä ja erilaisia juhlatilaisuuksia. (Ravintola Talli 2011.)

Ravintola Talli sai Joutsenmerkin, eli pohjoismaisen ympäristömerkin ensimmäisten ravintoloiden joukossa koko Suomessa vuonna 2008. Ravintola Talli on myös ensimmäinen joutsenmerkitty opetusravintola Suomessa ja ensimmäinen joutsenmerkitty ravintola Etelä-Savossa. (Ravintola Talli 2011.)

2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Työn tavoitteena on tutkia ihmisten kiinnostusta ruokakulttuureihin ja pyrkiä hahmotamaan tarvetta tällaisen ruokakulttuurin tunnetuksi tekemisessä, eli ovatko asiakkaat kiinnostuneita muustakin, kuin lähiruokakulttuurista. Samalla teen tutkimusta myös ihmisten mielipiteistä eri kulttuuriympäristöstä tulevaa lounasruokaa kohtaan.

Työn tavoitteena on myös luoda onnistunut kokonaisuus Ravintola Talliin. Tarkoitan tällä sitä, että ruoat ovat houkuttelevan näköisiä ja maittäviä sekä tunnelma salissa olisi kuhunkin päivän teemaan sopiva. Myös kokonaisuuden suunnittelun tulisi olla taloudellisesti kannattavalla pohjalla.

Vaikka Välimeren maiden keittiöt ja ruokamieltymykset poikkeavat toisistaan – Italia on esimerkiksi pastan ja salaattien kotimaa, kun taas Marokossa syödään enemmän viljaa, mausteita ja kuivattuja hedelmiä - on ravinteiden kokonaistasapaino huomattavan samanlainen kaikissa välimeren alueen maissa. (Willis 1999, 11.)

Tutkimuksen tarkoituksena on yrittää kartoittaa lounasruoka-asiakkaiden mielipiteitä vierasperäisestä kulttuurista tulevaan lounasruokaan, eli syökö suomalainen lounaalla avoimin mielin muutakin lounasruokaa, kuin perinteistä lounasruokia tai nyt niin kovasti esillä olevaa lähiruokaa.

Tarkoituksena on myös suunnitella ruoat, teemat ja toteutus välimerellisessä hengessä. Asiakkaat saavat vaihtelua normaaliin lounasruokaan ja Ravintola Talli lisää näkyvyyttään alueella. Tarkoituksena on myös, että asiakkaat saavat tietoa Välimeren alueen ruokakulttuurista ja eri maiden ruokakulttuurien eroavaisuuksista. Teemoilla tarkoitetaan sitä, että saavutetaan oikeanlainen tunnelma ruokalistan, käytettävän teemoihin sopivan musiikin ja mahdollisen koristelun avulla. (Lassila 2001, 345).

Työn merkittävyyden kannalta jatkuvasti lisääntyvä todisteiden määrä osoittaa yhä vakuuttavammin, että nauttimallamme ruoalla on merkitystä terveytemme. Jos syömme viisaasti, voimme todella suojella itseämme ja lisätä mahdollisuuksiamme elää pidempään ja terveenä. (Willis 1999, 8.)

3 TOIMEKSIANTAJA

Tämän luvun tiedot perustuvat Ravintola Tallin (2011) Internet-sivuihin. Työni toimeksiantaja on Mikkelin Ammattikorkeakoulun opetusravintola Talli. Ravintola Talli sijaitsee Mikkelissä kasarmin kampuksen alueella ja toimii Restonomien opetusravintolana. Ravintola avattiin 13.9.2004 ja toiminta aloitettiin lounas-, kokous-, à la carte, ja tilausravintolana. Ravintolassa on 120 asiakaspaikkaa ja siellä järjestetään myös häitä ja erilaisia juhlatilaisuuksia. Tallissa suunnitellaan myös yksilölliset menut erilaisiin tilaisuuksiin ja esimerkiksi lounasruokaa on mahdollista ostaa mukaan.

Ravintola Talli tarjoaa myös kolme erillistä kokoustilaa, jotka ovat nimeltään viiniholvi, pilttuukabinetti ja suurimpana vintti, jossa on 40 asiakaspaikkaa. Toimintaa laajennettiin vuonna 2005 viereen valmistuneeseen Mikpoliin, jossa on päivisin mahdollista lounastaa sekä nauttia sauna- ja cateringpalveluista.

Ravintola Talli sai joutsenmerkin, eli pohjoismaisen ympäristömerkin ensimmäisten ravintoloiden joukossa koko Suomessa vuonna 2008. Ravintola Talli on myös ensimmäinen joutsenmerkitty opetusravintola Suomessa ja ensimmäinen joutsenmerkitty ravintola Etelä-Savossa.

Ravintola Talli sijaitsee Mikkelin vanhalla kasarmialueella, jonka historia ulottuu aina 1880-luvulle asti. 1900-luvun alussa kasarmialueen rakentaminen jatkui ja silloin valmistuivat myös kolme punatiilistä rakennusta, jotka alun perin olivat hevostalleina ja yhdessä niistä oli Marsalkka Mannerheimin hevostalli toisen maailmansodan aikana.

Kasarmin tilojen käytyä ahtaiksi Savon Prikaatille, muutto uusiin tiloihin Karkealamelle aloitettiin 1958. Ensimmäisenä siviililaitoksena alueelle muutti Mikkelin teknillinen koulu vuonna 1967 ja Mikkelin Ammattikorkeakoulu muutti kasarmin kampukselle 1990. Ravitsemis-, ja talousalan koulutusyksikkö muutti alueelle 2004 Ravintola Tallin myötä.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Vilkan ym. mukaan (2004, 9) toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, Portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnällisin keinoin. Aineiston keräämisen voi toteuttaa kohteesta riippuen postitse, sähköpostitse, puhelimitse tai paikalla. Aineiston keräämisen tapa kannattaa miettiä sen mukaan, millaista tietoa toiminnallisessa opinnäytetyössä tarvitsee.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää usein niin sanottu suuntaa antava tieto. Eräs yleisimmistä aineiston keräämistavoista on lomakekysely. Lomakekysymyksiä muotoillessa valittavana ovat avoimet kysymykset tai monivalintakysymykset tai molemmat. Kysymykset kannattaa myös laatia niin, että vastaaja ymmärtää kysymykset. Hyvä periaate lomakkeen suunnittelussa on myös se, että jokainen kohta sisältää vain yhden selkeän kysymyksen. (Vilka & Airaksinen, 2004, 58 – 60.)

4.1 Aiheen valinta

Aiheen valinta on monen kokeneenkin kirjoittajan mielestä tärkeimpiä ja samalla haasteellisimpia tehtäviä. Sen vuoksi siihen kannattaa varata riittävästi aikaa ja sitä tulee pohtia huolellisesti, sillä hyvä tutkimusaihe on hyvän tutkimuksen alku. Vaikka metodioppaissa ja kvalitatiivisissa tutkimuksissa joskus todetaan, että aihetta ei voitu tarkasti määritellä hankkeen alussa ja aihe muuttui tai muotoutui koko ajan tutkimuksen edetessä, on jostakin ideasta tai aihepiiristä kuitenkin aloitettava.

(Hirsjärvi ym. 2004, 61.)

Hirsjärven ym. mukaan (2004, 61–64) on olemassa muutamia hyviä opinnäytteen tekemistä kuvaavia ohjeita.

- teen kunnollisen työn, kohtuullisessa ja suunnitellussa ajassa
- en tee tutkimuksestani elinikäistä projektia

- opinnäyte tulee ymmärtää juuri opinnäytteeksi, jossa aina on myös vajavuuksia
- tutkimukseni on vain yksi näkökulma aiheeseen

Johtojatus on tärkeä, sillä se ohjaa koko myöhempiä työskentelyä: lähteiden etsintää, teorian valintaa, aineiston hankintaa ja lopputuloksen arviointia. Aiheen voi löytää, synnyttää tai keksiä monella tavalla. Ei ole kuitenkaan olemassa hyviä sääntöjä, joita mekaanisesti soveltamalla voisi löytää hyvän tutkimusaiheen.

(Hirsjärvi ym. 2004, 61–64.)

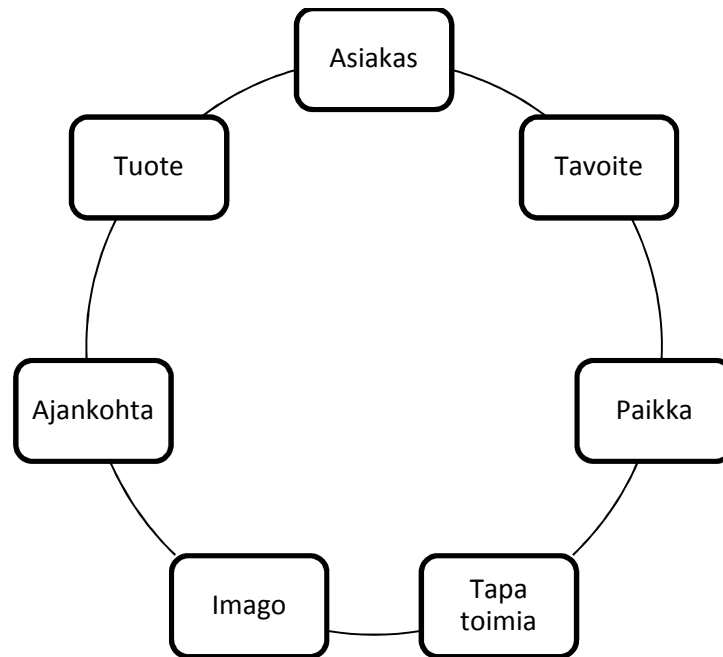
4.2 Teemat

Teeman valintaan kannattaa käyttää harkintaa: Sopiiko teema yrityksen tai yhteisön mielikuvaan, arvomaailmaan tai tavoiteprofiiliin? Teema on ikään kuin se kattoajatus, joka linkittää yhteen tapahtuman ideasta toteutukseen. Tapahtuman teema voi olla puhutteleva, houkutteleva tai leikittelevä. Itse tapahtumassa teemaa voi myös visualisoida äänen, kuvan tai värien käytöllä. Valittu teema kertoo paljon, sillä valittu teema rakentaa pohjan tapahtuman kautta luotavalle mielikuvalle.

(Vallo & Häyrinen 2003, 132.)

Teeman on kuljettava läpi koko tapahtuman ja sen on puhuteltava vastaanottajaa jo alusta lähtien. Myös tapahtuman viestin ja idean on hyvä näkyä teeman kautta koko toteutuksessa. Jokaisella tapahtumalla pitää olla selkeä pääviesti ja sitä mahdollisesti tukevia sivuviestejä. On todennäköisempää, että asiakas muistaa yhden selkeän viestin, kuin useiden viestien muodostaman sekamelskan. Siksi järjestäjän kannattaa miettiä ennen tapahtumaa nämä viestit itselleen selviksi, jotta niiden viestimistä itse tapahtumassa voidaan vahvistaa eri elementeillä. (Vallo & Häyrinen 2003, 214- 215.)

Kauhasen ym. mukaan (2002, 35) kun erilaisia yleisötapahtumia lähdetään ideoimaan ja valmistelemaan, voidaan soveltaa seuraavaa (KAAVIO 1) mukaista toimintaideamallia. Jotta tapahtumasta tulisi onnistunut, näiden elementtien pitää olla tasapainossa keskenään.



KAAVIO 1. Tapahtuman toimintaidea. (Kauhanen ym. 2002, 35.)

4.3 Aikaisemmat teemat Ravintola Tallissa

Ravintola Tallissa on toteutettu aikaisemmin muutamia erilaisia ruokiin liittyviä teemoja: itämainen ruokaviikko, kreikkalainen ruokaviikko, italialainen teemaviikko, salakapakkateemailta, brasilialainen illanvietto ja sydänviikko. Näihin opinnäytetöihin tutustuessani sain paljon vinkkejä ja ideoita omaan työhöni, samoin erilaisiin lähdemateriaaleihin.

4.4 Markkinointi ja mainonta

Onnistuakseen yleisölle suunnattu tapahtuma edellyttää kaikkien osien ja elementtien onnistumista. Yksi keskeisimmistä elementeistä on markkinointi. Markkinoinnin tavoitteena on saada tapahtuma kaupaksi, sillä korkeatasoisinkin tilaisuus ja tapahtuma menee pieleen, jos paikalle ei saada yleisöä. Silloin myös tapahtuman taloudellinen puoli usein epäonnistuu, tuottotavoitetta ei saavuteta tai tapahtuma tuottaa järjestäjälleen jopa tappiota. Siksi olisi hyvä, jos järjestävässä organisaatiossa jonkun vastuualueeseen kuuluisi markkinointi ja tiedottaminen. (Kauhanen ym. 2002, 113.)

Tapahtuma pitäisi osata markkinoida oikealle kohderyhmälle, oikealla imagolla, oikeaan hintaan ja oikeaan aikaan huomioiden kilpailevat seikat. Tämä tuntuu loogiselta, selkeältä ja helpolta, mutta käytännössä se ei sitä ole läheskään aina. Jo pelkästään

oikean kohderyhmän määrittely voi olla vaikeaa. Kun oikea kohderyhmä on mietitty, tieto tapahtumasta pitää jollakin keinoin toimittaa heille ja luoda edellytykset tapahtumaan saapumiseksi. Tässä on nimenomaan kyse markkinoinnista ja myynnistä. Mainonta on usein näkyvin kilpailukeino. Sen avulla kerrotaan itse tapahtumasta, luodaan mielikuvia ja ennen kaikkea herätetään ostohalu. Tapahtuman onnistumisen kannalta mainonnalla voi olla joskus suurin rooli, joskus taas melko vaatimaton. Siksi kannattaa harkita mainonnan osuus tapahtumassa erittäin tarkkaan, sillä tämä on niitä tapahtumien elementtejä, joissa ei ole varaa epäonnistua.

(Kauhanen ym. 2002, 116–117.)

Kauhasen ym. mukaan (2002, 116–117) tärkeitä asioita mainonnan suunnittelussa ovat muun muassa:

- sanoma
- miten hyvin media tavoittaa kohderyhmän
- kustannukset
- ajoitus
- vaikuttavuus

Markkinoinnilla ja mainonnalla on keskeinen asema yleisön houkuttelemisessa. Siksi jo markkinointi-, ja mainontaprosessin kestäessä kannattaa seurata niiden tuottamaa tulosta, etenkin jos vastaavanlainen tapahtuma on tarkoitus toistaa joskus myöhemmin tulevaisuudessa, kannattaa toimenpiteiden vaikutusten arviointiin panostaa.

(Kauhanen ym. 2002, 116–117.)

Tiedotus teemapäivistä tapahtui Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden (Student) Internet-sivustolla. Lisäksi teemapäiviä mainostettiin ravintola Tallin omilla Internet-sivuilla. Mainonnan merkitystä asiakasmääriin kyseisille teemapäiville en ole voinut tarkistaa, mutta toivon sen lisänneen asiakkaiden kiinnostusta ravintola Tallia kohtaan.

5 VÄLIMEREN RUOKAKULTTUURI

Maapallo on aivan liian suuri ja ihmiskunnan historia liian monisäikeinen, jotta kaiken olevaisen napaa voisi paikantaa. Tietyn poikkeuksen tekee kuitenkin Välimeri, jolla oli keskeinen asema ns. Vanhassa maailmassa. Sen vedet huuhtovat kolmen maan-

osan, Euroopan, Aasian ja Afrikan rannikoita ja se on toiminut monien historian tärkeimpien tapahtumien näyttämönä antiikin ajoista lähtien. (Goldstein ym. 2000, 15–17.)

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 15–17) lukuisista kulttuurikytkennöistään huolimatta Välimeri muodostaa oman yhtenäisen alueensa. Se on oikeastaan kuin sisäjärvi. Ellei Gibraltarinsalmi erottaisi Afrikkaa ja Eurooppaa toisistaan ja avaisi tietä Atlantin vesilakeuksille, Välimeri olisi kauttaaltaan kiinteän maan saartama. Sen kahdesta muusta henkireiästä Suezin kanava on ihmiskäden aikaansaannos ja Dardanellit ynnä sen jatke Bosporinsalmi vain kapea Mustaanmereen johtava uoma, jota voi pitää lähinnä Välimeren lisäkkeenä.

Välimeren alueen yhtenäisyys on merkinnyt sitä, että sen rannoilla eläneet ihmiset ovat olleet kielellisistä ja uskonnollisista eroista huolimatta usein enemmän tekemisissä toistensa, kuin sisämaassa asuneiden maanmiestensä kanssa. Samankaltaiset ilmastolliset ja maantieteelliset olosuhteet vaikuttivat myös ruokatottumuksiin ja keittiötaitoihin, joiden vaihtoa muuttoliikkeet, valloitukset ja kauppa tehokkaasti edistivät. Tästä sai alkunsa monivivahteinen ruokaperinne, jota tänä päivänä kutsutaan Välimeren keittiöksi. (Goldstein ym. 2000, 15–17.)

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 15–17) Välimeren seutua hallitsee tietysti sen sydämessä sijaitseva meri. Se leimaa myös keittiötä, joka on vanhastaan käyttänyt hyväkseen vesien runsaita kala- ja äyriäisaarteita. Meren antimien keskeiseen asemaan vaikuttaa toinenkin maantieteellinen syy: laidunmaita on niukalti, minkä vuoksi naudanliha on harvinaista herkkua paikallisilla ruokalistoilla. Lampaankasvatus ei sen sijaan vaadi järin reheviä laitumia, joten karitsan- ja lampaanliha ovat tärkeällä sijalla ruokavaliassa. Niidenkin käyttöä tosin rajoittavat varallisuustekijät, sillä karitsan teurastamista onkin pidetty perinteisesti merkittävänä vieraanvaraisuuden osoituksena. Talonpoikainen vivahte on tunnistettavissa kaikista Välimeren alueen keittiöistä ja se on taannut paikalliselle ruokakulttuurille eräät sen parhaista piirteistä: selkeät maut, puhtaat raaka-aineet ja yksinkertaisen valmistuksen.

Kaupankäynti on vaihtamisen perusmuoto ja monen vuosisadan ajan välimeren kaupan tärkeimpiä hyödykkeitä olivat mausteet. Antiikissa ja keskiajalla mausteita ei pidetty pelkästään maun antajina, vaan ne luettiin paljon laajempaan kategoriaan, ”eri-

tyisen hienoja ja ylellisiä ruoassa käytettyjä aineita”, joita tuotettiin varsinkin ulkomailla. Vaikka harvaa Välimeren keittiötä voi nykypäivänä luonnehtia suuta polttavaksi, mausteiden historiallinen merkitys on suuri koko Välimeren alueella.

(Goldstein ym. 2000, 15–17.)

5.1 Välimeren ruokakulttuurin historiaa

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 18–19) Foinikialaiset ja Kreikkalaiset matkasivat ahkerasti Välimerta ja jättivät paikallisiin ruokakulttuureihin jälkiä, joista muutamia voi tunnistaa vieläkin. He olivat kuitenkin pääasiassa kauppiaita ja uudisasukkaita, eivät valtionmuodostajia, kuten Roomalaiset, jotka ensimmäisinä yhdistivät Välimeren rannikkoseudut yhdeksi suureksi valtakunnaksi. Roomalaiset edistivät muun muassa vehnän viljelyä ja hyvän oliiviöljyn käyttöä Espanjassa, Sisiliassa ja Pohjois-Afrikassa.

Arabien merkitys Välimeren ruokakulttuurille oli paljon suurempi, kuin roomalaisten. Kun länsi 1400-luvulla Braudelin mukaan sai ensimmäisen hienostuneen keittiönsä, joka on tyypillistä jokaiselle kehittyneelle sivistykselle, se oli seurausta useita satoja vuosia kestäneestä arabialaisesta vaikutuksesta.

Euroopan henkisen ja aineellisen kulttuurin lähteitä on etsitty yleensä vastahakoisesti muualta, kuin juutalais-kristillisestä perinteestä ja kreikkalais-roomalaisten sivistyksestä. Arabeista tulevat tavallisesti mieleen paimentolaiset ja paimentolaiskeittiö on tunnetusti yksipuolinen. Varhaiset arabit kunnostautuivat kuitenkin kauppiaina, maanviljelijöinä ja kaupunkirakentajina, kaikki ammatteja, joita hienostuneiden keittiötaitojen kehittyminen edellyttää. Välimeren itäisen pohjukan horisontissa siintää Persia eli nykyinen Iran. Kukoistuksensa päivinä se puuttui suoraan Välimeren tapahtumiin kasvattaen kulttuurillista merkitystään vaikuttaen monin tavoin Välimeren ruokaperinteesseen. Persiasta olivat kotoisin useat hedelmät ja vihannekset, joita arabit toivat Syyriaan, Pohjois-Afrikkaan, Espanjaan ja Sisiliaan. Monet niistä olivat alkujaan Intiasta ja Kiinasta, joten Persia toimi eräänlaisena välivarastona, josta Aasian tuotteet jatkoivat matkaansa Välimerelle. (Goldstein ym. 2000, 18–19.)

5.2 Uskonnon merkitys ruokakulttuurissa

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 20–22) klassinen arabialainen keittiö, niin sen itäinen (syyrialais-irakilainen), kuin läntinen (pohjoisafrikkalainen) muoto, oli omaksunut

runsaasti vaikutteita persialaisesta ruokakulttuurista, mikä voidaan havaita vielä tänäkin päivänä, jos asetetaan rinnakkain marokkolainen tagine ja perinteinen persialainen khoresh. Tiedetään, että persialaiset oppineet ja muusikot tekivät matkoja aina espanjaan saakka. Mikseivät siis myös persialaiset kokit?

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 20–22) kolmeen maanosaan levittäytynyt ottomaanien valtakunta oli viimeinen ja monessa mielessä suurin Välimeren imperiumeista. Ottomaanit olivat paitsi klassisen islamilaisen kulttuurin perillisiä, myös lukuisten bysanttilaisten traditioiden jatkajia. Yhdistelemällä erilaisia kulinartistisia tyylejä he loivat toimivan ja monipuolisen kokonaisuuden, joka löysi tiensä syvälle Eurooppaan ja levisi kauas arabialaisen maailman rajojen ulkopuolelle.

Henkiseen ja aineelliseen vaihdantaan perustuvassa Välimeren maailmassa juutalaisilla oli oma erityinen asemansa kauppiaina, siirtolaisina ja maanpakolaisina. Heitä asui meren itä-, etelä-, ja pohjoisrannikolla, yhtä lailla muslimien, kuin kristittyjen yhteisöissä. Rooman valtakunnan luhistumisen jälkeen he pitivät huolta siitä, että sitruunanviljely jatkui keskeytymättä koko välimeren alueella. Juutalaiset hoitivat valtaosan kaupasta, joka välitti arabialaisen Espanjan maanviljelytuotteet Pyreneitten yli muuhun Eurooppaan, ja aina 1000-luvun alkupuolelle saakka he hallitsivat myös itäisen välimeren maustekauppaa. He ovat rikastuttaneet Välimeren ruokakulttuuria kehittämällä monista paikallisista herkuista muunnelmia, jotka olivat sopusoinnussa heidän omien ruokamääräystensä kanssa. Juutalaista keittiötä hallitsevat tiukat ruokamääräykset, jotka ovat paitsi karkottaneet sianlihan ateriapöydästä, myös kieltäneet tiettyjen ruoka-aineiden yhdistelemisen. Kristityt olivat kaikkiruokaisten kreikkalaisten ja roomalaisten perillisiä, eivätkä juuri tehneet eroa kiellettyjen ja sallittujen ruokien välillä. Tietyt paastopäivät edellyttivät kuitenkin uskovia pidättäytymään lihan syönnistä ja suosimaan kalaa. Islam tyytyi kieltämään lännessä varsin tavallisen sianlihan ja asetti tiettyjä rajoituksia myös jänisten ja äyriäisten syömiselle. paastokuukausi ramadan vaikuttaa tiukemmalta, kuin yksikään kristittyjen ja juutalaisten ruokailusäädöksistä, mutta sitä lieventää mahdollisuus aterioida öisin.

(Goldstein ym. 2000, 20–22.)

Suurvaltapolitiikan ja kaupankäynnin ohella uskonto on vaikuttanut merkittävästi Välimeren keittiön muotoutumiseen. Välimeren alueella ruoan ja uskonnon väliset yhteydet ovat erityisen tiiviit ja monisäikeiset. Useimmille Välimeren alueen uskonnolli-

sille perinteille (ainoana poikkeuksena Rooma) on yhteistä käsitys leivän pyhydestä. Joulua, pääsiäistä ja lukuisia pyhimysten merkkipäiviä vietetään eri puolella välimeren aluetta syömällä asianmukaisia leipiä ja kakkuja. (Goldstein ym. 2000, 20–22.)

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 20–22) Atlantin valtameri on pitänyt Välimeren jo pitkään kirjaimellisesti elossa. Atlantin ja Välimeren kesken on tapahtunut myös kulinaristista vaihdantaa, tai oikeammin on syytä puhua Atlantin takaisesta Uudesta maailmasta, jonka tuotteilla Välimeren maat täydensivät elintarvikevalikoimiaan. Mikä Välimeren keittiö tulisi toimeen esimerkiksi ilman tomaattia?

Välimeren ruokakulttuuri, siinä missä muutkin kulttuurin osa-alueet, on muotoutunut vähitellen monien ihmisten yhteistyönä. Lopputulokseen ovat vaikuttaneet eri kansat eri aikoina, eri tavoin ja eri panoksien. Jotkut yhteisöt ja kulttuurit ovat olleet muita vaikutusvaltaisempia, mutta yksikään keittiö ei ole pelkästään lahjoittaja tai vastaanottaja. Tämän ymmärtäminen on erittäin tärkeää ymmärtääkseen koko Välimeren ruokakulttuurin historian. (Goldstein ym. 2000, 20–22.)

5.3 Ruokakulttuurin nykypäivä

Goldsteinin ym. mukaan (2000, 23) Välimeren henki on nykyisin uhanalainen. Välimeren keittiössä käytetyt raaka-aineet eivät ole myöskään säilyneet kaikkialla entisenlaisina. Esimerkiksi häkeissä tehokasvatetun siipikarjan liha on yhtä huonoa, kuin muuallakin, makeat punaiset tomaatit ovat muuttuneet kemiallisen lannoituksen myötä mauttomiksi ja aneemisiksi ja kala- ja äyriäiskannat ovat kärsineet pahoin Välimeren osittaisesta saastumisesta, jota paikoitellen on verrattu jopa avoviemäriin.

Tänä päivänä puhutaan paljon Välimerenmaiden ruokavalion terveellisyydestä ja sen ansioksi luetaan muun muassa punaisen lihan niukka kulutus, kalan ja muiden meren antimien suosiminen, oliiviöljyn käyttö eläinrasvojen asemesta, sekä palkokasvien ja vihannesten merkittävä osuus ruokapöydässä. Kiinnostus ruoan terveysvaikutuksia kohtaan heräsi ensiksi juuri Välimeren alueella. Mikäli aikoo ottaa esikuvakseen Välimeren maiden ruokavalion, ei kannata tyytyä pelkästään terveelliseen ja houkuttelevan näköiseen ruokaan, vaan tutustua samalla myös alueen kulttuuriseen vaikutusvaltaan, joka on säilynyt senkin jälkeen, kun maailman poliittiset valtakeskukset siirtyivät pois Välimeren rannoilta. (Goldstein ym. 2000, 23.)

5.4 Välimeren makuja

Floydin mukaan (2000, 7) Välimeren maiden tärkeimmät maunantajat ovat oliiviöljy, timjami, rosmariini, basilika, valkosipuli ja sahraami. Vihanneksista ensimmäisiksi sijoittuvat munakoiso, paprika, tomaatti ja kesäkurpitsa. Vihanneksia ryydittävät sitruuna, pähkinät ja idän mausteet kuten muskottipähkinä, roomankumina eli juustokumina, kaneli, kardemumma, korianteri, kurkuma, tuore chilipaprika, merisuola, mustapippuri ja kumina. Välimeren maissa käytetään mieluummin riisiä, pastaa, palkokasveja ja viljaa, kuin perunaa. Artisokkaa, pinaattia, lehtiselleriä ja minttua yhdistetään rapeisiin vihanneksiin salaateissa.

Toiset Välimeren maat ovat hyvin kehittyneitä ja niissä ovat jääkaappi ja mikroaaltouuni itsestänselvyyks, kun taas toisissa maissa ruoka valmistetaan yksinkertaisissa saviruukuissa hehkuvan hiilloksen lämmössä. Riippumatta uskontunnuksesta, sivistystasosta ja talouselämästä kullekin maalle on yhteistä rakkaus ruokaan, oli se sitten kalaa, vuohta, lammasta, kyyhkystä tai hedelmiä. Rakkaus hyvään ruokaan, anteliaisuus ja vieraanvaraisuus kuuluvat keskeisesti Välimeren maiden asukkaiden tapoihin, joita on noudatettu aikojen alusta riippumatta siitä, istutaanko majassa kaislamatolla Niilin rannalla vai illastetaanko hienosti Monte Carlon loistossa.

(Floyd 2000, 7.)

6 ESPANJA

6.1 Katalonian historiaa

Kujanpään mukaan (2007) Espanjan koilliskulmassa sijaitseva Katalonia on monessa mielessä mielenkiintoinen. Sen historia on muotoutunut monen kansan vaikutuksesta. Ensimmäisinä tulivat antiikin kreikkalaiset noin 2200 vuotta sitten, jotka perustivat alueen pohjoisrannikolle Empiriakseen kauppasataman. Tämän jälkeen seuraavina saapuivat roomalaiset, gootit, maurilaiset ja Kaarle suuri. Itsenäisenä kuningaskuntana Katalonia oli myös merkittävä, siihen kuuluivat paitsi Katalonia, myös Baleaarien saaret, Sardinia ja osa Etelä-Ranskaa. Kaikkiällä näillä alueilla puhutaan vielä tänäkin päivänä katalaania. Se ei ole espanjan kielen, castellanon, murre. Itse asiassa se on kielenä huomattavasti vanhempi. Keskiajalta lähtien Katalonia on ollut olennainen osa

Espanjaa, tosin viimeisen vuosikymmenen aikana itsenäisyysliike on voimistanut asemiaan.

Alueella vaikuttaneet ovat jättäneet katalaaneihin oman leimansa. Poiketen muusta Espanjasta, katalaanit eivät pidä, eivätkä ymmärrä härkätaistelua, eikä flamencoä. Molempia kuitenkin esitetään kaikkialla Kataloniassa kahdesta syystä, maakunnassa on paljon työväestöä, joka on kotoisin Andalusiasta sekä turistien takia, jotka tuovat maakuntaan rahaa. Katalaanit ovat tunnettuja siitä, että he osaavat tehdä kauppaa ja Katalonia onkin ylivoimaisesti Espanjan rikkain maakunta. Historiassa vaikuttaneet eri kulttuurit ovat jättäneet voimakkaan vaikutuksen Katalonian tämän päivän kulttuuriin ja esimerkiksi taiteen puolelta nimet Joan Mirò, Salvador Dali, Pablo Picasso ja Antonio Gaudi ovat varmasti kaikille tuttuja. (Kujanpää 2007).

6.2 Katalonian ruokakulttuuria

Trutterin ym. mukaan (2004, 9) yhteistä koko Espanjan ruokakulttuurille on konstaillemattomuus. Espanjan historian monet valloittajakansat ovat jättäneet jälkiä, jotka voi yhä aistia makunystyröillään. Tutustuminen paikalliseen ruokaperinteeseen avaa näkymän koko kulttuurin perusolemukseen. Viinin maistamisen tavoin se vaatii kärsivällisyyttä ja aikaa, sekä valmiuden ennestään tuntemattomien vivahteiden havaitsemiseen.

Espanja on noussut suureen suosioon auringon ja hiekkarantojen maana. Toisaalta tästä mielikuvasta on muodostunut rasite. Sekä kulttuuri että keittiö ovat saaneet tuntea tämän: paella, mustekala, punaviini ja sangria ovat vallanneet niin paljon alaa kulinnaarisissa mielikuvissa, ettei uusille löydöille juuri jää tilaa. Ruokakulttuuri on kuitenkin pysynyt uskollisena juurilleen, sillä ateriat muokataan oman seudun antimista niin, että lauhkeilla seuduilla ruoka on kevyttä, kun taas vuoristoisella seudulla tukevaa. Katalaanit ovat spontaaneja, monitahoisia ja ristiriitaisia. Kuvaus sopii myös heidän maahansa ja ruokakulttuuriinsa. Katalaanit ovat pieni kansa, joka vaatii itsenäisyyttä myös yhdentyvässä Euroopassa. Viehättävä seutu on jo kauan vetänyt puoleensa maahanmuuttajia, sillä alueelle on asettunut ranskalaisia, italialaisia ja eritoten etelästä saapuneita andalusialaisia. Katalonia on aina ollut innokas vastaanottamaan vieraita vaikutteita. (Trutter ym. 2004, 12–16.)

Katalonian keittiö on sen asukkaiden kaltainen, sillä Katalaanit ovat aina osanneet käyttää hyväksi vieraita vaikutteita. Heidän kattiloissaan sulautuvat mitä moninai-
simmat elementit: Provencen leikkimielisyys, Valencian barokkiset vaikutteet ja ym-
päriövän maaseudun vakaat peruselementit. Esimerkiksi *Mar i muntanya*, (meri ja
vuoret), on katalaaninkielinen yhteisnimitys omaperäisille ruokalajeille, joissa yhdis-
tellään kalaa ja lihaa. Katalonian eräs tunnetuimmista tuotteista on oliiviöljy. Vaikka
Kataloniassa tuotetaan vain viisi prosenttia koko espanjan oliiviöljystä, monet niistä
kuuluvat maan parhaimmiston. Kataloniasta on peräisin neljä maan seitsemästätoista
suojatusta oliiviöljymerkistä. (Trutter ym. 2004, 12–16.)

7 LÄHI-ITÄ

7.1 Libanonin historiaa

Libanon on merellisen sijaintinsa johdosta aina elänyt kaupasta ja sen kautta ovat Eu-
rooppaan kulkeneet niin silkkitietä pitkin kuljetetut luksustavarat Aasiasta, kuin liba-
nonilainen setripuu ja kreikkalainen papyrus. Libanonin alueella ovat vuosituhansien
aikana vaikuttaneet useat kauppaan keskittyneet imperiumit caanaalaisista ja foinikia-
laisista alkaen. Myöhemmän historian valossa Libanon kuului Syyrian vaikutuspiiriin
ja 1800-luvulle asti sen historia on pitkälti yhteneväinen Syyrian kanssa. Rooman val-
takausi alkoi noin 60 eKr. kestäen aina vuoteen 600 jKr. islamilaismiehitykseen asti,
jonka jälkeen aluetta hallitsi Egypti. Ristiretkeläisten perustettua Jerusalemin kunin-
gaskunnan sen hallintaan kuului myös Libanonin alue, kunnes ristiretkeläisten kukis-
tuttua aluetta hallitsivat ottomaanit seuraavat neljäsataa vuotta. Ranskan vaatimukses-
ta kristityt alueet saivat 1800-luvulla laajan itsehallinnon. (Starlight tours 2010.)

Ensimmäisen maailmansodan voittajavaltiot luovuttivat Libanonin Ranskan mandaat-
tialueeksi yhdessä Syyrian kanssa. Ranskan vastustuksesta ja aseellisesta väliintulosta
huolimatta Libanon julistautui itsenäiseksi 1943 ja viimeiset ranskalaissotilaat poistui-
vat maasta 1946. Ranskan hallinnon mukanaan tuoman kulttuurin vaikutuksesta Liba-
nonin pääkaupunkia Beirutia kutsuttiin pitkään Lähi-idän Pariisiksi. Koska Libanonin
väestöpohja on hyvin moninainen, maan perustuslaki on laadittu niin, että presidentti-
nä toimii aina kristitty, pääministerinä sunnimuslimi ja parlamentin puhemiehenä shii-
amuslimi. (Starlight tours 2010.)

Turismin ja kaupan jatkuvasti kasvaessa ja maan vaurastuessa Libanon pyrki pysyttelemään erossa arabinaapureidensa konflikteista Israelin kanssa vuosina 1967 ja 1973. Palestiinalaisten taistelijoiden siirryttyä Libanoniin 1975 he järkyttivät maan herkkää uskonnollista pohjaa niin, että maa ajautui viisitoista vuotta kestäneeseen sisällissotaan, joka raunioitti maan ja teki siitä naapureidensa taistelutantereen. Sisällissodan päätyttyä 1989 Libanonissa aloitettiin maan jälleenrakennus. 2000-luvun alkuvuosiin mennessä Beirut oli saavuttanut jälleen asemansa Lähi-idän pankki- ja finanssikeskuksena ja turismi oli elpymässä vauhdilla. Pääministerin ja useiden länsimielisten poliitikkojen murhat 2003 kuitenkin pysäyttivät jälleen maan kehityksen ja johtivat poliittiseen pattitilanteeseen. Libanon on viimeaikaisista ongelmista huolimatta jatkanut turisti-infrastruktuurinsa kehittämistä ja maan jälleenrakennusta ja on saanut tähän tarkoitukseen huomattavaa kansainvälistä rahallista ja poliittista tukea niin EU:lta, Yhdysvalloilta, kuin arabimailtakin. (Starlight tours 2010.)

7.2 Libanonin ruokakulttuuria

Kiffak tarkoittaa Libanonissa ” Mitä kuuluu?”. Kun Libanonilaiset kysyvät, mitä kuuluu, he tarkoittavat, että nautitko elämästä. Nautinto, *keiff*, tulee ruoasta, viinistä ja hyvästä seurasta. Tällöin Libanonilaiset sanovat *Ana mekaijaff*, ” olen taivaassa”.

Alkuruoat ovat tärkeintä Libanonilaisessa pöydässä ja niitä tulee olla useita. *Tabbouleh* on salaattien kuningatar Libanonissa ja se on aina katettu keskelle pöytää. Eri-laisia tahnoja, muun muassa hummus, on aina vähintään kaksi ja myös tartar on hyvin suosittua. Lisäksi voi olla erilaisia piirakoita, viininlehtikääryleitä, tsatsikia, jokin papuruoka ja herkkusieniä Välimeren tapaan. Vihreitä oliiveja ja pähkinöitä on myös aina Libanonilaisessa pöydässä. Yhteensä alkuruokia voi olla 12–15. Alkuruoat kate-taan kaikki pöydän keskelle ja ruokailijoille katetaan tyhjät lautaset ja useita laseja eri juomia varten. Libanonissa juodaan *arrakkia*, eli anisviinaa, joka on maan kansallis-juoma ja on erittäin vahva alkoholijuoma, joka sopii tartarin ja tabboulehin kanssa. Lisäksi juodaan olutta ja viiniä. Libanonilaiset ovat nauttineet viinejä Vanhan testa-mentin ajoista lähtien. (Lindholm & Lindfors, 2005, 8-9.)

Alkuruokien lajitelmaa kutsutaan nimellä *mezzah*, joka tulee sanasta *mazmazel*, pik-kuhiljaa ja nautiskellen. *Mezzahia* syödään noin 2-3 tuntia ja pöydässä keskustellaan vilkkaasti ja kilistellään laseja.

Mezzahin jälkeen libanonilaiset siirtyvät erilaisiin, kalasta, kanasta, lampaasta tai naudanhasta valmistettuihin pääruokiin tai *mashawiin*, joka tarkoittaa erilaisia grillattuja vartaita. Niitä tarjotaan perunan, aiolin ja vihreän salaatin kanssa. Koko aterian ajan libanonilaiset syövät pita-leipää. Libanonilaiset eivät koskaan syö jälkiruokaa heti pääruoan jälkeen. He nauttivat ensin tuoreita hedelmiä ja kahvia. Kahvin kanssa juodaan usein likööriä, joka on yleensä kotitekoista, esimerkiksi mandariinilikööriä. Jälkiruoka syödään vasta noin kahden tunnin kuluttua ja se on yleensä makeaa, kuten baklavaa tai marenkikakkua. Libanonilaisella juhla-aterialla syödään usein jälkiruokana Ismalieh bi l'ashtaa eli nuudelikakkua ja pistaasijäätelöä. (Lindholm & Lindfors, 2005, 8-9.)

Leivällä on tärkeä osa Lähi-idän keittiössä, sillä leipää pidetään veden tavoin elämän perustana. Leipä on Jumalan lahja ja sillä on voimakas, uskonnollinen ja lähes maaginen asema Lähi-idän maissa. Köyhä suutelee leipää ennen sen syömistä, Jumalaa kiitetään ennen taikinan alustamista leivästä, jonka hän antaa meille. Leipää ei saa heittää pois, sillä silloin jumala rankaisee ihmistä. Leipää pidetään tärkeimpänä elintarvikkeena ihmisen hengissä säilymisen kannalta. Uskova, joka löytää tieltä leivän, nostaa sen sivuun, jotta kukaan ei astuisi sen päälle. (Flink 1998, 142.)

8 POHJOIS-AFRIKKA

8.1 Marokon historiaa

Basanin mukaan (2006, 6) Marokko on valtavan iso maa, johon kuuluu autiomaata, jylhiä vuoristoseutuja ja hedelmällistä sisämaata, sekä rannikkoseutuja. Sen rantoja huuhtovat Välimeri sekä Atlantin valtameri. Menneisyyden vaikutteet ovat selkeästi nähtävissä nykypäivän marokkolaisessa keittotaidossa, sillä siihen kuuluu perinteisiä, vuosituhansia tunnettuja ruokia ja aineksia eri kulttuureista ja vilkkaasta kaupankäynnistä. Maghrebien, kuten Pohjois-Afrikkaa sanotaan arabiaksi, ensimmäisten asukkaiden arvellaan olleen Saharassa asuneita metsästäjä-keräilijöitä. Kirjoitettu historia alkaa noin vuodesta 1100 eKr., jolloin muinaiset foinikialaiset perustivat rannikkoseuduille siirtokuntia ja kävivät niistä käsin sahramikauppaa. Sahramia käytettiin väriaineena muinaisessa Egyptissä. Berberit asuivat sisämaan hedelmällisillä tasangoilla ja karuilla vuoristoseuduilla ja elivät hunajaa, papuja, linssejä ja vehnää tuottamalla.

Marokon ruokakulttuurin historian merkittävin voima saapui idästä: Arabit ja Islam. He toivat mausteita idästä, riisiä Intiasta, persialaisen tavan yhdistää muhennoksissa lihaa ja hedelmiä, tuoksuvan lihaliemen käytön ja meze-alkupalaperinteen. Värväämiensä berbereiden kanssa arabit alkoivat etsiä uusia alueita valloitettavaksi ja käännettäväksi ja suuntasivat kohti Pyreneiden niemimaata. Niin alkoi berberien ja arabien jälkeläisten eli maurien pitkäaikainen kulinaarinen ja kulttuurinen vaikutus Etelä-Espanjassa. Samoihin aikoihin, kun Kolumbus saapui Amerikkaan, maurit pakotettiin palaamaan Andalusiasta Marokkoon, jossa he levittivät omaksumiaan espanjalaisia kulinaarisia ja kulttuurisia vaikutteita. Tangerista ja Tètouanista vaikutteet levisivät Fèsiin ja etelämmäksi Marrakechin hoveihin. Ottomaanien valtakunnan aikaan Marokossa oli jo vakiintunut ruokakulttuuri, joten Istanbulin palatsikeittiöiden hienostunut keittotaito ei muuttanut sitä, vaan toi siihen vain oman lisänsä. (Basan 2006, 6.)

8.2 Marokon ruokakulttuuria

Basanin mukaan (2006, 7) nykypäivän Marokko on kulinaarinen taivas. Maan pohjoisosassa, esimerkiksi Tangerin ja Tètouanin kaupungeissa on kielessä, arkkitehtuurissa ja ruokakulttuurissa espanjalaista vaikutusta. Fèsissä, joka on arabimaailman parhaiten säilynyt keskiaikainen kaupunki, aisteihin vaikuttavat unohtumattomat äänet ja hypnoottiset tuoksut. Fès on hallinnut Marokon kaupankäyntiä, kulttuuria ja uskonnollista elämää 900-luvun lopulta lähtien ja kaupungin asujaimiston kirjavuus heijastuu sikäläisessä keittotaidossa ainutlaatuisella tavalla. Siihen ovat tuoneet oman lisänsä berberit, juutalaiset, arabit, andalusialaiset ja ranskalaiset, sekä muut eurooppalaiset. Marokon tärkein kaupunki ja Maghrebien alueen suurin satama Casablanca on tyyliltään ja ruokakulttuuriltaan kosmopoliittinen. Etelämpänä Marrakechissä, Safissa ja Essaouirassa kulinaariset vaikutteet ovat peräisin Afrikasta ja Atlantilta. Sisämaassa, Rifin, Atlasvuoriston ja eteläisten keitaiden karummalla maaperällä on ulkopuolisia vaikutteita ollut kuitenkin niukasti ja paimentolaisina tunnetut berberiheimot pitävät yhä kiinni ikivanhasta kulttuurisesta ja kulinaarisesta identiteetistään.

Basanin mukaan (2006, 7) jokaisessa marokkolaisessa kodissa, oli se sitten mahtava tai vaatimaton, vanha tai moderni, perheen ateria tarjoillaan matalan pöydän ääressä, jonka ympärillä on penkkejä tai tyynyjä. Ruoat asetetaan pöydän keskelle, usein savastioissa, joissa ne on valmistettu. Pöytäastioita ja ruokailuvälineitä ei perinteisesti ole, mutta monessa nykyaikaisessa kodissa tähän on tullut muutos. Perinteisesti syö-

miseen käytetään oikean käden peukaloa, sekä etu- ja keskisormea ja aterialla nautitaan runsaasti leipää, jolla nesteet kerätään lautaselta talteen.

Useimmiten ateria alkaa yksinkertaisella meze-valikoimalla. Siihen voi kuulua vaikkapa kulhollinen oliiveja ja oliiviöljyllä valeltuja keitettyjä vihanneksia, joiden pinnalle on ripoteltu juustokuminaa. Lisänä tarjotaan dippikastiketta, litteää leipää ja suolaisia piiraita. Seuraavaksi tarjolle tuodaan tagine tai paahdettu liharuoka ja niiden kanssa usein rapea tuoresalaatti. Sen jälkeen tarjoillaan kuskus, mutta se on yleensä varattu omaksi ateriakseen, jos sen lisänä tarjoillaan muhennos tai liemi. Aterian päättää lautasellinen tuoreita hedelmiä tai jälkiruoka, jonka jälkeen voidaan nauttia minttuteetä. (Basan 2006, 7.)

Huone, jossa ruoka valmistetaan, ei kerro mitään ruokien loistosta tai eksoottisuudesta, sillä perinteinen marokkolainen keittiö on hämärä, kesähelteellä viileä ja talvella kostea. Ruoka valmistetaan yksinkertaisissa astioissa, lasitetuissa savitagineissa tai kuparikattiloissa. Keittiössä on vanha hiilillä lämpiävä liesi, joka mustuttaa kaakeliseinät, mutta kypsentää ruoan hellästi, sekä kannettava kanoun, joka on auringossa kuivatusta savesta tehty hiilipannu. Niissä kodeissa, joissa on varaa palvelijoihin, kokit ovat usein naisia, sillä heidän ruoanlaittotaitoaan pidetään suurella arvolla. Marokkolainen keittiö on kuin taikurin luola, jossa pyydetään Allahin siunausta ennen jokaisen ruoan valmistusta. Eurooppalaistuneempien kotien keittiöissä tämä tunnelma tietenkin puuttuu, mutta useimmat marokkolaisnaiset ovat yhä hyvin ylpeitä ruoanlaittotaistiaan. (Basan 2006, 7.)

Kiinnostavimpia tapoja tutustua maan herkkuihin ja monipuoliseen ruokatarjontaan on käydä toreilla. Marokossa ne ovat viileitä, mausteisia, värikkäitä ja meluisia. Ainutlaatuisempia ovat Fèsin ja Marrakechin vanhat sokkeloiset souk-markkinat, joissa käärmeennahkojen ja muiden luonnonlääkkeinä käytettyjen tuotteiden, sekä kuivuvan laventelin ja ruusunnappujen joukossa leijuu eksoottisten mausteiden aromi. Marokolla on rikas ja monipuolinen ruokahistoria, joka on lainannut vaikutteita idästä, Välimeren alueelta ja trooppisesta Afrikasta. Ruoka tehdään miellyttämään sekä silmää, että suuta ja ryyditetään huumaaavan tuoksuisilla mausteilla ja täyteläisillä kastikkeilla. Yksinkertaisten, perinteisten ruoanvalmistusmenetelmien ja klassisten maustesekoitusten ansiosta marokkolaisia makuja on helppo valmistaa omassa kodissaankin valmistaessasi sitten nopean aterian tai loisteliaat pidot. (Basan 2006, 8-9.)

9 ATERIASUUNNITTELU

9.1 Ruokalistasuunnittelu

Lammen ym. mukaan (2009, 22–23) ruokalista on ruokatuotannon toteutuksen suunnittelun ja samalla koko keittiön työn lähtökohta. Ruokalista- ja ateriasuunnittelu perustuu ammattikeittiöissä toiminta-ajatukseen, liikeideaan ja asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin. Suunnittelu on palapeliä, jossa on otettava huomioon monia tekijöitä. Ruokalistasuunnittelu ja ateriasuunnittelu ovat sekä samanaikaisesti, että peräkkäin tapahtuvaa toimintaa. Suunnittelussa voidaan kuitenkin erottaa seuraavat vaiheet:

- Runkoruokalistan suunnittelu pääraaka-aineiden ja ruokalajityypin mukaan.
- Ateriakokonaisuuksien suunnittelu pääruokalajin ympärille, mahdollisten alku-, ja jälkiruokien valinta.
- Annoksiin sopivien lisäkkeiden valinta, annossuunnittelu.

(Lampi ym. 2009, 22–23.)

Suurkeittiön ja ravintolan ruokalista- ja ateriasuunnittelu eroavat toisistaan erilaisen toimintatavan vuoksi. Suurkeittiöissä ruokalistat suunnitellaan joko yhtä päivittäistä ateriaa, tavallisesti lounasta varten tai kaikkia päivän aterioita varten. Ravintolassa on suunniteltavana useita samanaikaisesti käytössä olevia ruokalistoja. Ravintolassa varaudutaan päivittäin suurkeittiöiden tapaan lounaan vakioasiakkaisiin, mutta lisäksi myös yksittäisiin asiakkaisiin sekä asiakasryhmiin, jotka ruokailevat joko lounaslistan tai à la carte-listan mukaan. Lounaslistat laaditaan nykyisin kustannussyistä varsin lyhyelle aikavälille ja tilauksia varten ravintoloilla on käytössään valmiita, tasoltaan ja hinnaltaan erilaisia ateriaehdotuksia, joiden pohjalta tilauksesta asiakkaan kanssa sovi-taan. (Lampi ym. 2009, 22–23.)

Suunnittelin omaan opinnäytetyöhöni liittyvän ruokalistan etsimällä ja tutustumalla kutakin kohdemaata tai aluetta käsitteleviin keittokirjoihin ja laatimalla niistä omaan käyttööni sopivan ruokalistan. Ruokalistan tuli mielestäni olla helposti toteutettavissa, samoin käytettyjen raaka-aineiden tuli olla helposti saatavilla ja kohtuuhintaisia. Suunnittelin ruokalistaa myös sillä ajatuksella, että kolmeen teemapäivään sisältyisi erilaisia ja erityyppisiä salaatteja, pääruokien raaka-aineina tuli olla kalaa, lintua tai

joko porsaan tai naudan lihaa. Jälkiruokien osalta Välimeren maissa käytetään paljon joko sokeripitoisia makeita jälkiruokia tai hedelmiä. Espanjaa puhuvissa maissa suklaa on usein käytetty jälkiruoan raaka-aine, joten valitsin tällä periaatteella suklaamous- sen. Lähi-idässä erilaiset makeat leivonnaiset ja kakut ovat suosiossa, joten marenki- kakku sopi tähän mielestäni hyvin. Marokon osalta tarkoitukseni oli käyttää hedelmää ja valitsin aprikoosin, josta tein kiisselin jälkiruoaksi.

TAULUKKO 1. Ruokalista

Ruokalaji	Katalonia 4.5.2011	Libanon 5.5.2011	Marokko 6.5.2011
Salaatit	Ensaladilla Appelsiini- punasipulisalaatti Sieni-papu- chorizosalaatti	Tabbouleh Tomaatti- sipulisalaatti Libanonilainen ceasarsalaatti	Berberisalaatti Timjami- kurkkusalaatti Tomaatti-paprika- riisisalaatti
Lämmin lisäke	Paprikasekoitus	Hunajaporkkanat	Vihreä papusalaatti
Keitto	Appelsiininen ka- lakeitto	Punainen linssikeit- to	Riisi-jauheliha ha- rira
Päälisäke	Patatas bravas	Persiljariisi	Couscous
Pääruoka	Menestra de cerdo	Kalaa chilikastik- keessa	Atlasvuorten kana- tagine
Jälkiruoka	Suklaamousse	Marenkikakku Suklaakastike	Aprikoosikiisseli
Suositus	Täytetyt paprikat Grillipihvi	Herkkusienet väli- meren tapaan Sitruunakana	Fenkolirisotolla täytetyt tomaatit Rusinahärkää

9.2 Tilat, koneet ja laitteet

Käytettävissä olevat tilat, koneet ja laitteet joko mahdollistavat tai rajoittavat moni- puolisen ja vaihtelevan ruokalistan suunnittelua. Keittiösuunnittelu ja ruokalistasuun- nittelu ovat toisistaan riippuvaisia toimintaperiaatteen ja liikeidean määrittelemiä asi- oita. Kun jo keittiötä suunniteltaessa on ajateltu liikeidean mukaista asiakaskuntaa, onnistutaan ruokalistasuunnittelussa. (Lampi ym. 2009, 27.)

Lammen ym. mukaan (2009, 27) keittiölaitteiden erilaisten käyttömahdollisuuksien tunteminen ja osaaminen on haaste keittiön työntekijöille. Monitoimiset uunit ja padat lisäävät mahdollisuuksia valita erilaisin menetelmin valmistettuja ruokia ruokalistalle. Saman laitteen eri kypsennysmenetelmien käytön osaava kokki kykenee uudistamaan ja monipuolistamaan aterioita ja ruokalistaa.

Ateriasuunnittelussa kannattaa ottaa huomioon myös laitekuormitus. Aterian eri ruokalajien valmistus on ajoitettava niin, että laitteiden kuormitus jakautuu työaikana tasaisesti. Periaate, että samalla aterialla ruoat ovat eri tavoin valmistettuja, on hyvä myös laitekuormituksen kannalta. Ajoituksen suunnittelussa on otettava huomioon eri laitteiden käyttö, jos aterialla on tarjolla useita eri vaihtoehtoja.

(Lampi ym. 2009, 27.)

Ravintola Tallissa, jossa opinnäytetyöni toteutus tapahtui, on käytössä useita erityyppisiä koneita ja laitteita. Monitoimiuunit, erilaiset liedet, keittopadat ja kattilat, yleiskoneet, sekä kaksi vuotta sitten hankittu Vario Cooking System monitoimilaitte erilaisine kypsennys- ja valmistusohjelmineen mahdollistavat hyvinkin erityyppisten ateriakokonaisuuksien valmistamisen samanaikaisesti. Itse käytin oman lounaspäivieni toteutuksen aikana hyödyksi kutakin edellä mainittua konetta tai laitetta. Esimerkiksi kaikki keitot valmistettiin keittopadassa sekä muihin lämpimiin ruokiin ja salaatteihin käytin SCC-monitoimiuunia ja VCC-monitoimilaitetta, jolla on mahdollista valmistaa tarvittaessa myös pieniä määriä keittopohjaisia tuotteita.

9.3 Vakiointi

Vakioruokaohjeet eli yhdenmukaistetut ruoanvalmistusohjeet ovat ammattikeittiön ruoanvalmistuksen sekä ruokalista- ja ateriasuunnittelun perusta. Vakioruokaohjeiden avulla varmistetaan ruoan tasainen laatu ja tietty haluttu määrä valmistuskerrasta toiseen. Laatu merkitsee hyvää makua, ulkonäköä, suositusten mukaista ravintosisältöä ja hygieenisyyttä. Se edellyttää ensiluokkaisia ruokalajiin soveltuvia raaka-aineita, täsmällisiä määriä, huolellista keittiöön soveltuvaa valmistustapaa sekä ruoan asiallista, ruokahalua herättävää tarjolle asettamista ja tarjoilua. Ruokaohjeiden vakiointi kuuluu ammattikeittiöiden tuotekehitykseen. Ruokaohjeen vakioinnin laatiminen voidaan aloittaa keittiössä jo käytössä olevista ohjeista, joiden tiedetään olevan hyviä tai lähteinä voidaan käyttää keittokirjoja, lehtiä tai mainoslehtisiä. Vakioinnin yhteydessä

voidaan ohjeisiin tehdä myös tarvittavia muutoksia: esimerkiksi kypsennystapaa voidaan muuttaa, jos keittiön laitteistoa on uusittu, alentaa kustannuksia tai saada aikaan jokin muu parannus. (Lampi ym. 2009, 125–126.)

Lammen ym. mukaan (2009, 125–126) mukaan silloin, kun vakioidaan jo käytössä olevia omia ohjeita, on kysymys usein vain raaka-ainemäärien, valmistustavan, käytettyjen välineiden tai muun vastaavan tekijän täsmällisestä ja tarkasta ilmaisutavasta ruokaohjekortissa. Erilaisista lähteistä saatavissa olevat valmiit vakioruokaohjeet on hyvä tarkistaa omaan käyttöön sopiviksi. Tarkistettavia tekijöitä ovat annoskoot, raaka-aineiden määrät ja niiden keskinäiset suhteet, sekä valmistus- ja kypsennysmenetelmät.

Vakioitu ruokaohje:

- vastaa asiakkaiden odotuksia
- soveltuu valmistettavaksi keittiön laitteistolla
- soveltuu keittiön tarjoilu-, jakelu- tai ruoankuljetusjärjestelmiin
- vastaa keittiöhenkilökunnan määrää ja taitoa
- soveltuu kustannuksiltaan keittiön käyttöön

Lammen ym. mukaan (2009, 125–126) vakioinnissa käytetään seuraavia vaiheita halutun lopputuloksen aikaansaamiseksi.

1. Sopivaksi katsottu ohje suurennetaan keittiössä käytettävän annoskoon ja ruokailijamäärän mukaan ruokalajille sopivalla menetelmällä.
2. Työmenetelmä, käytettävät välineet ja laitteet, GN-astioiden koot ja lukumäärä kuvataan vaiheittain.
3. Ohjeita kokeillaan käytännössä ja valmistuksen aikana tehdään tarvittavat mittaukset ja muistiinpanot.
4. Kokeilua jatketaan niin kauan, kunnes ohjeen mukaan saadaan haluttu määrä ruokaa ja sille hyväksyttävä laatu. Lopullisen hyväksymisen ohje saa, kun valmistus onnistuu sellaiselta henkilöltä, joka ei ole aikaisemmin ollut kokeiluissa mukana.
5. Vakioinnin vaiheet läpikäynyt ohje kirjoitetaan puhtaaksi ja liitetään ohjekorttiin tai tietokoneohjelman tiedostoon.

Omaan opinnäytetyöhöni liittyvää reseptiikkaa löysin eri Välimeren maita käsittelevistä keittokirjoista. Vakioinnin kohteina omassa työssäni pidin tärkeimpänä lämpimien ruokien mausteisuuden tarkistamista, joka poikkeaa jonkin verran Suomessa käytössä olevasta maustamisesta lähinnä tarjottavaan ruokaan sisältyvien chilin, mustapippurin ja valkosipulin osalta. Vakioinnissa on otettava huomioon, että reseptiä suurennettaessa käytettävien mausteiden määrät eivät lisäänty samassa suhteessa. Salaatteja en kokeillut etukäteen, koska osaa niistä on jo käytetty aiemmin Ravintola Tallissa ja tällä säästin myös kustannuksia. Jälkiruuista kokeilin libanonilaisen marenkikakun ja siinä käytettävän suklaakastikkeen, jonka koostumusta muutin lisäämällä taloussuklaan määrää, jonka jälkeen tulos oli hyvä. Pääruuista kokeilin vain kastikkeet, sillä käyttämäni eri lihat olivat jo aiemmista ruuanvalmistusprosesseista tuttuja. Kirjoitin tämän jälkeen ruokalajien valmistusta varten tarvittavan reseptiikan, jota korjailin tarvittavassa määrin toteutuspäivien jälkeen. Eniten korjattavaa oli käytetyissä maustemäärissä, sillä vähensin niitä huomattavasti alkuperäisiin ohjeisiin verrattuna. Osa käyttämästäni mausteista toi mielestäni liikaa tulusuutta ruokiin lounaalla käytettäväksi.

9.4 Annoskortti

Lammen ym. mukaan (2009, 128–130) ravintoloiden vakioruokaohjeita ovat annoskortit. Annoskortissa ilmaistaan valmistettavaan ruokalajiin tarvittavien raaka-aineiden määrät ostopainoina ja käyttöpainoina. Siinä ilmaistaan ohjeen mukaan valmistettavan ruokalajin valmis määrä, annoskoko ja annosmäärä. Siihen voidaan laskea raaka-ainekustannukset yhteensä ja erikseen annosta kohden. Halutun kateprosentin mukaan lasketaan annoskorttiin myös myyntihinta ja arvonlisävero yrityksen arvonlisäveroprosentin mukaan. Valmistuksen työvaiheita varten on vapaa erittelemätön tila.

Kun valmistettavan ruoan määrä on suuri, kuten se ammattikeittiöissä yleensä on, kannattaa ruoanvalmistus kuvata työmenetelmänä, työjärjestyksen mukaisina työvaiheina, koska ruoanvalmistuksen ajoitus perustuu tietoon työn työvaiheista ja niihin kuluva ajasta. Aina on myös valittava käytettävä laite, sen koko ja siihen kuuluvat välineet. Samoin on hyvä tietää ennen työhön ryhtymistä erilaisten tarvittavien astioiden koot ja määrät. (Lampi ym. 2009, 128–130.)

10 TULOSTEN TARKASTELU

10.1 Kustannuslaskenta

Globaali kilpailu lisääntyy koko ajan. Toisaalta myös asiakkaiden vaatimukset ja odotukset ovat kasvaneet, sillä asiakas haluaa aina vain enemmän vastinetta rahoilleen. Liiketoimintaympäristöjen muuttuminen kilpailun yhä kiristyessä johtaa vääjäämättä siihen, että vaaditaan entistä tarkempaa informaatiota. Fyysiseen tuotteeseen liittyy nykyään entistä enemmän erilaisia palveluja ja laadun merkitys kilpailutekijänä on kasvanut. (Alhola 2000, 18- 19.)

Raaka-ainekustannusten ennakkolaskennassa eli ennen tuotteen valmistamista tehtävissä laskelmissa määrät ja yksikkökustannukset perustuvat yleensä vakiohintoihin, standardeihin, vanhoihin jälkilaskelmiin tai vain tilannekohtaisiin arvioihin. Johtamisen tietotarpeiden kannalta materiaalikustannusten selvittämiseen riittää monesti suoritekohtainen ennakkolaskelma. Kustannusvalvonnan roolia ei pidä väheksyä, mutta kustannusten toteutumista voidaan seurata myös kattavin jälkilaskelmin.

(Neilimo & Uusi-Rauva 2001, 82–83.)

10.2 Kustannukset ja kannattavuus

Laskin saatujen tulosten perusteella Aromi-ohjelmalla myyntikatteita, sekä paljonko kustakin lounaasta tulee katetta. Lounaan perushinta on Ravintola Tallissa 10 € ja alla olevaan taulukkoon (TAULUKKO 2) olen koonnut raaka-ainekustannukset, jossa on otettu huomioon salaattit, pääruoat lisäkkeineen, sekä jälkiruoat, myynnin, asiakasmäärät, sekä myyntikatteet kullekin päivälle. Lounaan myyntituotot olen laskenut Ravintola Tallista saamani Catherine tulosteiden avulla. Lounaan myynnissä on otettu huomioon salaatti-, keitto-, sekä normaalihintaiset lounaat.

TAULUKKO 2. Lounaskustannukset ja kateprosentti

	Raaka- ainekustannukset € (ALV 0 %)	Myynti € (ALV 0 %)	Asiak- kaat	Myyntikate €	Kate %
Katalonia 4.5.2011	362,40	937,90	115	575,50	61,37

Libanon 5.5.2011	291,97	1055,20	123	763,23	72,34
Marokko 6.5.2011	163,37	1006,40	155	843,03	83,77
Yhteensä	817,74	2999,50	393	2181,76	72,49

Kuten edellä olevasta taulukosta voi todeta, asettamani katetavoite 60 % täyttyi jokaisena päivänä. Raaka-ainekustannuksissakin pysyin mielestäni erittäin hyvin, koska rajaksi olin asettanut 3 €/asiakas. Käytetyt raaka-aineet soveltuivat siis erittäin hyvin tämän lounasteeman toteutukseen. Käytin raaka-ainehinnoittelussa vuoden 2010 hinnastoa, kun uudempaa päivitystä ei ollut silloin saatavilla. Olin erittäin onnekas saadessani näin runsaat asiakasmäärät, sillä Ravintola Tallin vieressä sijaitsevassa Mikpoli-keskuksessa oli samaan aikaan menossa erilaisia konferensseja, jotka kartuttivat normaaleja päivittäisiä lounaan asiakasmääriä huomattavasti.

11 PALAUTE

11.1 Asiakaspalaute

Palautteen hankkimisen motiiveina on monia eritasoisia tekijöitä. Lähtökohtana ovat asiakkuuteen, asiakkaan rooliin ja asemaan liittyvät kysymykset. Palvelumuutosten ja palvelujen toimivuuteen liittyviä arviointeja voidaan pitää toisena ulottuvuutena, palvelujen mainetta, imagoa, sekä palautteen hankinnan kehittämistä kolmantena. Eri menetelmät tuottavat erityyppistä tietoa. Kvantitatiivinen ote tuo yleisemmän tason tietoa eli mahdollisuuksia yleistämiseen. Laadullinen ote auttaa asioiden syvempään ymmärtämiseen, sekä antaa mahdollisuuksia prosessien ja syysuhteiden tavoittamiseen, mutta tuloksia saattaa olla vaikea yleistää. Survey on keskeinen kvantitatiivinen tekniikka, jonka piiriin kuuluvat myös määrämuotoiset haastattelut. Lähestymistavan valinnan ratkaisee hankkeen tarkoitus. (Salmela 1997, 11.)

Salmelan mukaan (1997, 27, 59) seuraavassa kymmenen kohtaa, jotka palautteen hankinnassa pitäisi ottaa huomioon.

- motiivi – palautetta miksi?

- tavoite – mitä asioita halutaan selvittää?
- kohdentaminen – palautetta keneltä?
- resurssisuunnitelma
- tekijät – kuka tai ketkä toteuttavat?
- menetelmä tiedonhankintatapa
- toteutus
- tulosten analysointi ja arviointi
- raportointitapa
- tulosten hyödyntäminen työssä

11.2 Toimeksiantajan palaute

Ravintolapäällikkö Merja Höltän mukaan (Ravintola Talli 2011) työn tavoitteet saavutettiin hyvin ja kolmen päivän lounasteema oli onnistunut ja suosittu. Reseptit ovat jatkossakin heille käyttökelpoisia, mutta hän jäi kaipaamaan liitteeksi lounasmenua, jonka olen sisällyttänyt tekstiin (TAULUKKO 1). Kehittämisprosessissa olin toiminut hänen mielestään hyvin itsenäisesti, vaikka suunnittelun etenemisestä olisi voinut laittaa enemmän tietoa prosessin kuluessa. Opinnäytetyön merkityksestä organisaatiolle hän toteaa, että asiakkaamme selvästi pitävät vaihtelusta ja erilaisista teemoista. Opin- näyte ja myös projektityöt mahdollistavat erilaisten teemojen kokeilun ja toteutuksen opiskelijoiden omassa oppimisympäristössä, mihin muissa ravintoloissa ei ehkä olisi mahdollisuuksia.

11.3 Kyselyn tulosten analysointi

Itse keräsin tietoa kaikkina kolmena päivänä keittiötyön ohessa ja tiedonhankintaan käytin laatimaani kyselykaavaketta, sekä keskustelemalla asiakkaiden kanssa ajan salliessa. Vastauksia kaavakkeella ja suullisesti sain noin 60 kappaletta, mikä oli mielestäni hyvä tulos, ottaen huomioon kiireet keittiössä.

Vastaajista suurin osa eli noin 80 % oli naisia, eli naiset osallistuivat miehiä huomattavasti enemmän ja olivat myös aktiivisempia keskustelemaan kanssani. Tästä eteenpäin vastauksien arviointiasteikko oli viisiportainen, eli 1, 2, 3, 4, 5.

1. = erittäin huono

- 2. = huono
- 3. = tyydyttävä
- 4. = hyvä
- 5. = erittäin hyvä

TAULUKKO 3. Kyselykaavakkeen analysointi

	5	4	3	2	1
Miellyttivätkö välimerelliset maut	8 %	72 %	20 %		
Oliko ruoka riittävän monipuolista	36 %	27 %	33 %	4 %	
Miellyttikö ruoan ulkonäkö	5 %	83 %	8 %	4 %	
Kiinnostavatko teemaviikotteitä	81 %	13 %	6 %		
Kiinnostavatko eri ruokakulttuurit	13 %	17 %	61 %	9 %	

Lopuksi kyselykaavakkeessa oli vielä sana on vapaa sarake, johon asiakkaat saivat kirjoittaa palautetta vapaamuotoisesti. Pluspuolelle kirjattiin muun muassa, että Buffet-pöytä oli värikäs ja ruokalista runsaslajinen. Miinuspuolella toivottiin vahvempaa maustamista, sekä pöydissä olleisiin esitteisiin enemmän infoa esimerkiksi käytetyistä raaka-aineista.

Yhteenvedon voin todeta saatujen vastausten perusteella, että työni oli onnistunut ja asiakkaat tyytyväisiä välimerellisiin makuihin. Pitkä työrupeamani teemapäivien hoitamisessa ei mielestäni mennyt hukkaan, vaan sain mielestäni arvokasta palautetta asiakkailta. Suhtaudun kuitenkin tietyllä varauksella tämän tyyppisiin kyselyihin ja niistä saatuihin vastauksiin ja pidänkin niitä enemmän suuntaa-antavina, kuin suurina totuuksina. Lopuksi valokuvia, jotka otin Buffet-pöydästä kyseisiltä päiviltä.



KUVA 1. Katalonialainen salaattipöytä (Paananen 2011).



KUVA 2. Katalonialainen pääruoka (Paananen 2011).



KUVA 3. Libanonilainen salaattipöytä (Paananen 2011).



KUVA 4. Libanonilainen pääruoka (Paananen 2011).



KUVA 5. Marokkolainen salaattipöytä (Paananen 2011).



KUVA 6. Marokkolainen pääruoka (Paananen 2011).

12 POHDINTAA

Valitsin opinnäytetyökseni välimerellisen lounasteeman, koska olen peruskoulutukseltani ravintolakokki ja kaikki ruokakulttuureihin liittyvä kiinnostaa minua. Työn toimeksiantajana toimi Mikkelin Ammattikorkeakoulun kampuksella toimiva Ravintola Talli, jossa toteutin työni teemallisen osuuden 4.5–6.5.2011. Valitsemani aihe osoitautui minulle hyväksi ja mielenkiintoiseksi, vaikka toteutuspäivien aikana välillä tuntuikin, ettei aika tahdo keittiössä millään riittää.

Olin jo aihetta valitessani tutustunut hieman Välimeren ruokakulttuuriin ja tämän pohjalta valitsin itselleni alustavasti kolme eri Välimeren maata, joiden perinteisiä ruokalajeja käyttäisin työni toteutuksessa. Koska Ravintola Tallissa on aikaisemminkin järjestetty vastaavanlaisia teemoja, halusin valita maat tai alueet, joiden ruokakulttuuria ei vielä ollut käytetty, joten päädyin valitsemaan Katalonian, Libanonin ja Marokon.

Ruokalistasuunnittelun aloitin noin kaksi kuukautta ennen työn toteutusta ja valitsin kustakin maasta ruokalajit, jotka olisivat käyttökelpoisia lounaalla tarjottavaksi. Ravintolakokkikoulutuksestani oli tässä suuri hyöty, samoin aikaisemmasta työskentelystäni Ravintola Tallissa, koska tiesin etukäteen, millainen lounaskokonaisuus heillä on käytössä.

Reseptien suunnittelu ja tallentaminen Aromi-ohjelmalle vei arvioitua enemmän aikaa, joten onneksi olin varautunut siihen, eikä kiirettä varsinaisesti päässyt syntymään, vaikka huomasinkin, että tarvittavaa aikaa ei näköjään koskaan tule varatuksi liikaa. Keittiötyöskentely onnistui mielestäni hyvin laatimallani reseptiikalla ja sainkin hyvää palautetta ruokien mausta.

Asiakaspalautteen keräämiseksi laadin paperisen kyselykaavakkeen, jonka pituudeksi rajasin vain yhden sivun, sillä olin saanut etukäteen tietää, että kiireiset lounasasiakkaat eivät mielellään vastaa useamman sivun mittaisiin kaavakkeisiin. Päätin myös kerätä asiakkaiden mielipiteitä keskustelemalla heidän kanssaan, kun keittiötyöskentely sen salli ja sainkin paljon arvokasta tietoa muun muassa ruokien mausta.

Kustannuksien osalta onnistuin mielestäni hyvin, koska teemapäivien lounasruokalistat pysyivät hinnaltaan hyvin asettamassani tavoitteessa ja käyttämäni ruoat sopivat siis erittäin hyvin lounaalla toteutettavaksi. Tavoitteeksi asettamani myyntikate ylittyi myös jokaisena päivänä, joten tältäkin osin työni onnistui mielestäni erittäin hyvin. Kustannuksia säästin myös pitämällä salin koristelun minimaalisena eli käytin vain pöydissä pidettäviä esitteitä, jotka vaihdoin aina kullekin päivälle sopiviksi.

Keittiötyössä onnistuin mielestäni hyvin Ravintola Tallin henkilökunnan, sekä kunkin päivänä paikalla olleiden restonomiopiskelijoiden kanssa. Käytettyä reseptiikkaa olisi pitänyt hioa vielä tarkemmaksi, lähinnä mausteiden osalta, mutta onnistuin mielestäni myös näin tekemään hyvää ruokaa asiakkaille. Tein itse edellisenä päivänä tarvittavat esivalmisteet ja jaoin seuraavana aamuna lounaspäivän toteutuksessa käytettävän reseptiikan minua avustaneille oppilaille. Lounaspäivien aikana huolehdin itse salaattien alkuvalmisteluista, lämpimästä pääruoasta ja jälkiruuasta. Keittiömestari Jukka-Pekka Riipinen valmisti lounailla tarjottavat suositusannokset. Mikäli jonain päivänä työskentelen keittiössä esimiesasemassa, voin hyödyntää tämän työn aikana saamiani oppeja, näkemyksiä ja kokemuksia.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut mielestäni vaativa projekti. Pelkästään lähdemateriaalin etsiminen ja sen hyödyntäminen, niin että käytetyt lähteet olisivat mahdollisimman pitkälle ajan tasalla, on ollut erittäin haastavaa. Samoin kirjoitetun tekstin tulisi olla helppolukuista ja sujuvaa, sekä äidinkielellisesti oikeaoppista. Opinnäytetyö on ehdottomasti laajin kirjallinen tuotos, mitä olen koskaan tehnyt ja se on opettanut minulle paljon vinkkejä tekstin tuottamiseen ja kirjoittamiseen.

Lopuksi haluaisin vielä todeta, että tällaisen teeman suunnitteluun, ruokien testaukseen ja toteutukseen ei koskaan voi varata liikaa aikaa, sillä mitä paremmin on työn suunnitellut ja valmistellut, sitä parempi lopputuloksesta tulee.

13 LÄHTEET

Alhola, Kari, 2000. Toimintolaskenta. Helsinki: WSOY.

Basan, Ghillie, 2006. Marokkolainen keittiö. Kiina: Gummerus Kustannus Oy

Flink, Helen, 1998. Eksoottisia herkkuja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Floyd, Keith, 2000. Floyd Välimerellä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Goldstein, Joyce, Algar, Ayla, Johnson, Peter & Baker Janice, 2000. Välimeri, herkutelijan keittiö. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

StarlightTours, www-dokumentti <http://www.starlighttours.fi/slt/lahi-ita/libanon/historia/>. Päivitetty 2010. Luettu 17.10.2011.

Kauhanen, Juhani, Juurakko, Arto & Kauhanen, Ville, 2002. Yleisötahtuman suunnittelu ja toteutus. Helsinki: WSOY.

Kujanpää, Jorma, 2007. www-dokumentti.
<http://plaza.fi/matkalaukku/eurooppa/espanja/katalonia/katalonia-taidetta-ja-herkuttelua-pyreneiden-juurella>. Päivitetty 30.5.2007. Luettu 11.10.2011.

Lampi, Raija, Laurila, Anelma & Pekkala, Marja-Leena, 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Lassila, Sirkka 2001. Uusi käytöksen kultainen kirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lindholm, Maggie, Lindfors, Marja, 2005. Libanonin makuja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Neilimo, Kari, Uusi-Rauva, Erkki, 2001. Johdon laskentatoimi. Helsinki: Edita Oyj.

Paananen, Timo, 2011. Valokuvia Buffetpöydästä. Kevät 2011. Restonomiopiskelija. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Ympäristö- ja ravitsemusalan laitos.

Ravintola Talli 2011. WWW- dokumentti. www.ravintolatalli.fi. Ei päivitystietoa. Luettu 27.7.2011.

Salmela, Tuula, 1997. Asiakaspalautteen haaste. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Trutter, Marion, Beer, Günter, Feierabend, Peter & Ditter, Michael, 2004. Culinaria, makujen Espanja. Kiina: Könnemann.

Vallo, Helena, Häyrinen, Eija, 2003. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki: Hakapaino.

Vilka, Hanna, Airaksinen, Tiina, 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Willis, Judith 1999. Terveellinen välimeren ruoka. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Aikataulu

Aiheen hyväksyttäminen 11/2010
Suunnittelua 1-2 2011
Suunnitelman hyväksyttäminen ja esitysseminaari 4/2011
Reseptiikan laadintaa 4/2011
Työn toteutus 4.5–6.5 2011
Raportin kirjoitus ja tulosten analysointi 6-11 2011
Opinnäytetyön hyväksyttäminen 11/2011
Esitysseminaari 12/2011

Välimeren viikko Asiakaspalautekysely

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni ja toivon teidän vastaavan kaikkiin kysymyksiin, sillä vastauksenne ovat minulle tärkeitä.

1. Sukupuoli? Mies Nainen

Ympäröikää seuraavista oma arvionne. (5 = hyvä, 1 = huono)

2. Miellyttivätkö välimerelliset maut? Kyllä 5 4 3 2 1 Ei

3. Oliko ruoka riittävän monipuolista? Kyllä 5 4 3 2 1 Ei

4. Miellyttikö ruoan ulkonäkö? Kyllä 5 4 3 2 1 Ei

5. Kiinnostavatko teemaviikot teitä? Kyllä 5 4 3 2 1 Ei

6. Kiinnostavatko eri ruokakulttuurit? Kyllä 5 4 3 2 1 Ei

Sana on vapaa

Kiitoksia vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin Restonomiopiskelija Timo Paananen.

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Ensaladilla

100 annosta à 130 g

Saanto yht.: 13,000 KG

Hinta: 2,70 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Tekijä: JPRIIPIN Muuttaja: OPISKELI
Pvm: 5.4.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	5,000 KG 0,500 KG	5,000 KG 0,500 KG	Peruna, yleis kuorittu raaka Porkkanakuutio, pakaste	Esikeitä peruna-ja porkkanakuutioita suolaisessa vedessä, kunnes ne ovat melkein kypsiä. Valuta hyvin ja kaada astiaan.
	1,000 KG 1,000 KG	1,000 KG 1,000 KG	Papu, vihreä Herne, pakaste	Lisää pavut ja herneet ja keitä vielä n. 3 min. Valuta hyvin ja kaada perunoiden ja porkkanoiden joukkoon.
	0,500 KG 1,000 KG 1,500 KG 0,500 KG 0,500 KG 0,020 KG 0,010 KG 0,300 L	0,500 KG 1,000 KG 1,500 KG 0,500 KG 0,500 KG 0,020 KG 0,010 KG 0,300 L	Sipuli, kuorittu Maustekurkku kok. Paprika, punainen Oliivi musta kivetön Kapris Suola Pippuri, musta, kokonainen Mehu, sitruuna	Lisää kuutioituidut sipulit, maustekurkut ja paprikat, sekä oliivit ja kaprikset ja mausta suolalla, rouhitulla mustapippurilla ja sitruunamehulla.
	2,000 KG	2,000 KG	Salaatti, jääsalaatti	Huuhto jääsalaatti ja asettele tarjoiluastian pohjalle. Lisää päälle muut ainekset ja koristele halutessasi tuoreella persiljasilpulla.
Raakapaino yht.: 13,830 KG			Valmistushävikki: 6,00 %	
Saanto yht.: 13,000 KG			Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T. Appelsiini-punasipulisalaatti				
100 annosta à 50 g				
Saanto yht.:	5,000 KG			
Hinta:	1,97 /KG			
Reseptikirja:	TEEMA			
Valmistuslaite:				
Tekijä:	RAITTILA	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	15.3.2005	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	5,500 KG 0,300 KG	5,500 KG 0,300 KG	Appelsiini Sipuli, kuorittu	Kuori appelsiinit nahattomiksi ja viipaloi ne 1 cm paksuisiksi kiekkoiksi. Viipaloi punasipuli ohuiksi renkaiksi.
	0,010 KG 0,005 KG 0,020 KG 0,100 L 0,005 KG	0,010 KG 0,005 KG 0,020 KG 0,100 L 0,005 KG	Kumina Pippuri, musta, kokonainen Minttu, tuore Öljy, oliivi Suola	Asettele appelsiini- ja sipulirenkaat kerroksittain tarjoiluvadille ja pirskottele öljyä kerrosten väliin. Ripottele pinnalle kumina, suola, rouhittu mustapippuri ja mintunlehtisilppu.
Raakapaino yht.:		5,940 KG	Valmistushävikki: 15,82 %	
Saanto yht.:		5,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Sieni-papu-chorizosalaatti				
100 annosta à 100 g				
Saanto yht.: 10,000 KG				
Hinta: 4,32 /KG				
Reseptikirja: TEEMA				
Valmistuslaite:				
Tekijä: EP		Muuttaja: OPISKELI		
Pvm:		Muutospvm: 25.11.2011		
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	4,000 KG	4,000 KG	Papu valkoinen, säilyke, tomaattikast.	Huuhtele pavut ja kypsennä kattilassa runsaassa vedessä noin 7-8 min. Kaada pavut siivilään ja jäähdytä juoksevan veden alla.
	3,000 KG	3,000 KG	Makkara, chorizo	Paloittele makkara ja kypsennä uunissa noin 15 min.
	3,000 KG	3,000 KG	Sienikuutio, säilyke	Sekoita kaikki raaka-aineet, lisää mausteet ja aseta tarjoiluvadille.
	0,040 KG	0,040 KG	Ruohosipuli pakaste Dujardin	
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	0,200 L	0,200 L	Öljy, oliivi	
Raakapaino yht.:		10,255 KG		Valmistushävikki: 2,49 %
Saanto yht.:		10,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Paprikasekoitus

100 annosta à 70 g

Saanto yht.: 7,000 KG

Hinta: 2,02 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite: KU

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	7,000 KG	7,000 KG	Paprikasekoitus, pakaste	Kaada paprikasekoitus 1/1 GN-vuokaan, lisää öljy ja mausteet. Kypsennä höyrypaistolla 6-7 min.
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi	
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
Raakapaino yht.:		7,115 KG		Valmistushävikki: 1,62 %
Saanto yht.:		7,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Appelsiininen kalakeitto				
100 annosta à 300 g				
Saanto yht.:	30,000 KG			
Hinta:	2,03 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:	KP			
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,050 KG	0,050 KG	Valkosipulimurska	Kuumenna öljy keittopadassa ja freesaa kuutioitu sipuli ja valkosipulimurska.
	0,500 KG	0,500 KG	Sipuli, kuorittu	
	0,200 L	0,200 L	Öljy, oliivi	
	0,500 KG	0,500 KG	Tomaattimurska	Lisää tomaattimurska ja freesaa vielä hetki.
	17,000 L	17,000 L	Vesi	Lisää vesi, kalaliemijauhe, paprikajauhe, kokonaisia mustia pippureita, sekä kuutioidut perunat ja anna kiehua noin 25 min.
	0,150 KG	0,150 KG	Liemijauhe, kala	
	0,020 KG	0,020 KG	Paprikajauhe	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	5,000 KG	5,000 KG	Peruna	
	10,000 KG	10,000 KG	Sei, kuutio pakaste	Kun perunat ovat melkein kypsiä, lisää appelsiini- ja sitruunamehu, kalakuutiot ja persilja. Anna kiehahtaa, tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.
	1,000 L	1,000 L	Mehu, appelsiinituore	
	1,000 L	1,000 L	Mehu, sitruuna	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola	
	0,050 KG	0,050 KG	Persilja, pakaste Dujardin	
Raakapaino yht.:		35,495 KG		Valmistushävikki: 15,48 %
Saanto yht.:		30,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		25.11.2011	
						Sivu: 1	
T.Patatas bravas							
100 annosta à 130 g							
Saanto yht.:		13,000 KG					
Hinta:		1,59 /KG					
Reseptikirja:		OPETUS					
Valmistuslaite:		KU					
Kust.paikka:		5740					
Tekijä:		OPISKELI		Muuttaja:		OPISKELI	
Pvm:		25.11.2011		Muutospvm:		25.11.2011	
Ei sovi:							
Lisätieto:							
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje			
	10,000 KG	10,000 KG	Peruna, yleis kuorittu raaka	Pese ja lohko perunat neljään osaan ja laita lohkot GN-vuokaan. Kypsennä höyrypaistohjelmalla noin 30 min.			
	0,500 L	0,500 L	Öljy, oliivi	Laita tehosekoittimeen öljy, valkosipulimurska, kumina, paprikajauho, punaviinietikka, sekä suolaa ja pippuria ja sekoita. Kaada seos perunalohkojen joukkoon ja sekoita.			
	0,050 KG	0,050 KG	Valkosipulimurska				
	0,020 KG	0,020 KG	Kumina				
	0,030 KG	0,030 KG	Paprikajauhe				
	0,200 L	0,200 L	Etikka				
	0,010 KG	0,010 KG	Suola				
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen				
	1,250 KG	1,250 KG	Paprika, vihreä	Pese ja kuuttoi paprikat ja lisää perunoiden joukkoon. Kypsennä vielä uunissa noin 7 min.			
	1,250 KG	1,250 KG	Paprika, punainen				
Raakapaino yht.:		13,315 KG		Valmistushävikki: 2,37 %			
Saanto yht.:		13,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %			

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Menestra de cerdo				
100 annosta à 200 g				
Saanto yht.:	20,000 KG			
Hinta:	3,50 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:	VCC			
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,200 L	0,200 L	Öljy, oliivi	Kuutioi ja freesaa sipulit öljyssä. Käytä VCC-kypsennyslaitetta. Lisää lihakuutiot ja ruskista.
	15,000 KG	15,000 KG	Sian kuutioitu 0-lajitelma 12%	
	0,500 KG	0,500 KG	Sipuli, kuorittu	
	0,100 KG	0,100 KG	Valkosipulimurska	
	0,003 KG	0,003 KG	Laakerinlehti	Lisää vesi, lihaliemijauhe, suola, rouhittua mustapippuria, paprikajauho, sekä laakerinlehdet ja sekoita. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 40 min.
	0,050 KG	0,050 KG	Paprikajauhe	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	0,050 KG	0,050 KG	Liemijauhe, liha	
	4,000 L	4,000 L	Vesi	
	1,000 KG	1,000 KG	Papu, härkä	Lisää lopuksi pavut ja persilja. Anna kiehua vielä 10 min. ja tarkista maku.
	0,050 KG	0,050 KG	Persilja, pakaste Dujardin	
Raakapaino yht.:		20,978 KG		Valmistushävikki: 4,66 %
Saanto yht.:		20,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		25.11.2011	
		Reseptin työohje		Sivu: 1	
SUKLAAMOUSSE, TALLI					
100 annosta à 100 g					
Saanto yht.:	10,000 KG				
Hinta:	5,23 /KG				
Reseptikirja:	LOUNAS				
Valmistuslaite:					
Kust.paikka:	5740				
Tekijä:	MYLON	Muuttaja:	OPISKELI		
Pvm:	23.3.2011	Muutospvm:	25.11.2011		
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	5,000 KG	5,000 KG	Vaniljakastike vaahtoutuva 9% laktositon	LAITA LIIVATELEHDET LIKOAMAAN KYLMÄÄN VETEEN. SULATA SUKLAA VAROVASTI JOKO MIKROSSA TAI VESIHAUTEESSA. VATKAA VANIJAKASTIKE JA KERMA ERIKSEEN VAAHDOIKSI. SEKOITA SULATETTU SUKLAA VAAHDOTETTUUN VANILJAKASTIKKEESEEN.SEKOITA SULATETUT LIIVATTEET NOROTELLEN SUKLAAVAHTOON. VIIMEISEKSI SEKOITA KERMAVAAPTO SEKAAN.	
	1,700 KG	1,700 KG	Suklaa, talous		
	0,050 KG	0,050 KG	Liivatelehti (1kpl=n.3g)		
	3,500 KG	3,500 KG	Kerma, vispi 38% laktositon		
Raakapaino yht.:		10,250 KG	Valmistushävikki: 2,44 %		
Saanto yht.:		10,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %		

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		25.11.2011	
		Reseptin työohje		Sivu: 1	
T.Alioli					
100 annosta à 30 g					
Saanto yht.:		3,000 KG			
Hinta:		1,56 /KG			
Reseptikirja:		OPETUS			
Valmistuslaite:					
Kust.paikka:		5740			
Tekijä:		OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:		25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	0,200 KG	0,200 KG	Valkosipulimurska	Kaada kaikki ainesosat kulhoon ja sekoita hyvin.	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola		
	3,000 KG	3,000 KG	Majoneesi kevyt		
Raakapaino yht.:		3,220 KG		Valmistushävikki: 6,83 %	
Saanto yht.:		3,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Grillipihvi

10 annosta à 300 g

Saanto yht.: 3,000 KG

Hinta: 10,90 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	1,200 KG	1,200 KG	Peruna, ranskalainen esikypsennetty	Laita ranskalaiset rasvakeittimeen kypsymään. Rasvan lämpötilan tulee olla 180 astetta.
	0,003 KG 0,100 L 1,400 KG	0,003 KG 0,100 L 1,400 KG	Suola Öljy, rypsi Naudan ulkofilee 5%	Leikkaa naudan fileestä n. 140 g painoinen pihvi ja nuiji se noin 1 cm paksuiseksi. Paista kummaltakin puolelta 1 min. ajan ja mausta.
	0,005 KG 0,500 KG 0,005 KG 0,002 KG	0,005 KG 0,500 KG 0,005 KG 0,002 KG	Paprikajauhe Voi, vähäsuolainen, vähälaktoosinen Persilja, pakaste Dujardin Pippuri, musta, kokonainen	Tee edellisenä päivänä maustevoi. Pehmennä voita hieman vaikka mikroaaltouunissa, mutta älä sulata. Sekoita astiassa keskenään voi, rouhittu mustapippuri, paprikajauhe ja persilja. Laita seos kelmun sisään ja muotoile tangoksi ja laita kylmiöön.
Raakapaino yht.:			3,215 KG	Valmistushävikki: 6,69 %
Saanto yht.:			3,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Täytetyt paprikat				
10 annosta à 500 g				
Saanto yht.:	5,000 KG			
Hinta:	1,90 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:	KU			
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,100 L	0,100 L	Öljy, rypsi	Tee ensiksi kasvisrisottotäyte: Kaada öljyä kattilaan ja freesaa riisi kasvikset ja tomaattipyree kevyesti. Lisää tomaattimurska, mausteet ja kasvisliemi ja hauduta kypsäksi.
	0,500 KG	0,500 KG	Riisi, risotto	
	0,100 KG	0,100 KG	Purjosipuli	
	0,500 KG	0,500 KG	Kesäkurpitsa vihreä	
	0,010 KG	0,010 KG	Valkosipulimurska	
	0,050 KG	0,050 KG	Tomaattipyree	
	0,500 KG	0,500 KG	Tomaattimurska	
	0,001 KG	0,001 KG	Basilika, kuivattu	
	0,003 KG	0,003 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	2,500 L	2,500 L	Vesi	
	0,030 KG	0,030 KG	Kasvisliemijauhe	
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
	1,000 KG	1,000 KG	Paprika, punainen	
	0,500 KG	0,500 KG	Juustoraasteseos	
Raakapaino yht.:		5,804 KG		Valmistushävikki: 13,85 %
Saanto yht.:		5,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Tabbouleh							
100 annosta à 50 g							
Saanto yht.:		5,000 KG					
Hinta:		7,35 /KG					
Reseptikirja:		OPETUS					
Valmistuslaite:							
Kust.paikka:		5740					
Tekijä:		OPISKELI		Muuttaja:		OPISKELI	
Pvm:		25.11.2011		Muutospvm:		25.11.2011	
Ei sovi:							
Lisätieto:							
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje			
	0,500 KG	0,500 KG	Persilja, lehtipersilja	Pilko persilja, minttu, tomaatti ja sipuli pieniksi paloiksi. Lisää sitruunamehu. Huuhto Bulgur vedessä ja puristele käsin vesi pois. Lisää Bulgur, öljy ja mausteet salaatin joukkoon ja sekoita.			
	0,050 KG	0,050 KG	Minttu, tuore				
	1,500 KG	1,500 KG	Tomaatti				
	0,400 KG	0,400 KG	Sipuli, kuorittu				
	0,010 KG	0,010 KG	Suola				
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen				
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi				
	0,300 KG	0,300 KG	Bulgur, vehnä				
	0,100 L	0,100 L	Mehu, sitruuna				
	2,500 KG	2,500 KG	Salaatti, jääsalaatti				
Raakapaino yht.:		5,465 KG		Valmistushävikki: 8,51 %			
Saanto yht.:		5,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %			

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Tomaatti-sipulisalaatti

100 annosta à 50 g

Saanto yht.: 5,000 KG

Hinta: 2,23 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	4,000 KG	4,000 KG	Tomaatti	Pese ja kuuttoi tomaatit. Pilko sipulit renkaiksi. Laita tarjoiluastiaan kerroksittain tomaattia ja sipulia vuorotellen. Lisää sitruunamehu ja mausteet ja laita päälle koristeeksi tuoreita mintunlehtiä.
	1,200 KG	1,200 KG	Sipuli, kuorittu	
	0,100 L	0,100 L	Mehu, sitruuna	
	0,005 KG	0,005 KG	Suola	
	0,050 KG	0,050 KG	Minttu, tuore	
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi	
Raakapaino yht.:		5,455 KG		Valmistushävikki: 8,34 %
Saanto yht.:		5,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Libanonilainen ceasarsalaatti							
100 annosta à 60 g							
Saanto yht.:		6,000 KG					
Hinta:		2,88 /KG					
Reseptikirja:		OPETUS					
Valmistuslaite:							
Kust.paikka:		5740					
Tekijä:		OPISKELI		Muuttaja:		OPISKELI	
Pvm:		25.11.2011		Muutospvm:		25.11.2011	
Ei sovi:							
Lisätieto:							
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje			
	1,000 KG	1,000 KG	Tomaatti	Pese ja pilko tomaatit, kurkku ja omena pieniksi paloiksi. Pese retiisi ja pilko se ja sipuli ohuiksi renkaiksi. Pese ja valuta salaattit ja revi ne pieniksi paloiksi ja laita kulhoon. Yhdistä kaikki aineet ja kaada joukkoon oliiviöljy, etikka ja sitruunamehu. Sekoita hyvin ja nostele tarjoiluvadille. Lisänä voi halutessa tarjota leipäkruunonkeja.			
	1,000 KG	1,000 KG	Kurkku				
	0,300 KG	0,300 KG	Salaatti, romaine				
	0,300 KG	0,300 KG	Sipuli, kuorittu				
	0,400 KG	0,400 KG	Omena				
	0,200 KG	0,200 KG	Retiisi				
	2,500 KG	2,500 KG	Paprikasuikale pun/vih/kelt pa				
	0,150 KG	0,150 KG	Persilja, lehtipersilja				
	0,100 KG	0,100 KG	Salaatti, rucola				
	0,100 L	0,100 L	Mehu, sitruuna				
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi				
	0,030 KG	0,030 KG	Valkosipulimurska				
	0,010 KG	0,010 KG	Suola				
	0,030 L	0,030 L	Etikka				
Raakapaino yht.:		6,220 KG		Valmistushävikki: 3,54 %			
Saanto yht.:		6,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %			

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		25.11.2011	
		Reseptin työohje		Sivu: 1	
PORKKANALISÄKE					
100 annosta à 70 g					
Saanto yht.:		7,000 KG			
Hinta:		1,27 /KG			
Reseptikirja:		LOUNAS-10			
Valmistuslaite:		YU			
Kust.paikka:		5740			
Tekijä:		MYLON	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:		23.3.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	0,060 KG	0,060 KG	Hunaja	Pese ja kuori porkkanat ja lohko ne isoiksi paloiksi ja laita GN-vuokaan. Lisää joukkoon hunaja ja mausteet ja kääntelee hyvin sekaisin. Kypsennä SCC-uunin höyrypaisto-ohjelmalla noin 20 min. Muista sekoittaa välillä.	
	0,079 KG	0,079 KG	Persilja, pakaste Dujardin		
	0,036 KG	0,036 KG	Suola		
	7,200 KG	7,200 KG	Porkkanaviipale, pakaste		
Raakapaino yht.:		7,375 KG		Valmistushävikki: 5,08 %	
Saanto yht.:		7,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Punainen linsseikeitto

100 annosta à 300 g

Saanto yht.: 30,000 KG

Hinta: 1,02 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite: KP

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	5,000 KG	5,000 KG	Linssi, punainen	Laita linssit likoamaan keittopataan edellisenä päivänä kylmään veteen.
	25,000 L	25,000 L	Vesi	Keitä linsejä 40 min. Lisää riisi ja mausteet. Pienennä lämpöä ja jatka keittämistä sekoittaen välillä. Hienonna ja freesaa sipuli pannulla ja kaada keiton sekaan. Soseuta keitto ja koristele persiljalla ennen tarjoilua.
	1,000 KG	1,000 KG	Riisi, pitkäjyväinen	
	0,020 KG	0,020 KG	Kumina, juustokumina	
	0,015 KG	0,015 KG	Suola	
	1,000 KG	1,000 KG	Sipuli, kuorittu	
	0,050 KG	0,050 KG	Persilja, pakaste Dujardin	
Raakapaino yht.:		32,085 KG		Valmistushävikki: 6,50 %
Saanto yht.:		30,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Persiljariisi

100 annosta à 70 g

Saanto yht.: 7,000 KG

Hinta: 0,92 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite: KU

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	2,000 KG	2,000 KG	Riisi, basmati	Laita riisi GN-vuokaan, lisää vesi ja suola. Käytä SCC-uunin höyrypaisto-ohjelmaa. Varaa aikaa noin 20 min. Lisää loppuvaiheessa persilja joukkoon käännellen varovasti.
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
	5,000 L	5,000 L	Vesi	
	0,400 KG	0,400 KG	Persilja, pakaste Dujardin	
Raakapaino yht.: 7,410 KG				Valmistushävikki: 5,53 %
Saanto yht.: 7,000 KG				Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Kalaa chilikastikkeessa				
100 annosta à 300 g				
Saanto yht.:	30,000 KG			
Hinta:	3,75 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:	KU			
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	20,000 KG 0,020 KG	20,000 KG 0,020 KG	Sei pakaste Suola	Laita kalapalat voideltuun GN-vuokaan ja ripottele päälle hieman suolaa. Kypsennä SCC-uunin höyrypaisto-ohjelmalla melkein kypsäksi, noin 15 min.
	0,050 KG 0,500 KG 3,000 KG 0,500 KG 2,000 L 0,003 KG 0,005 KG 4,000 KG 2,000 L	0,050 KG 0,500 KG 3,000 KG 0,500 KG 2,000 L 0,003 KG 0,005 KG 4,000 KG 2,000 L	Valkosipulimurska Chilikastike, sweet Paprika, punainen Persilja, lehtipersilja Valkoviini, kuiva Sahrami Pippuri, musta, kokonainen Tomaattimurska Vesi	Pese ja kuutioi paprika pieniksi kuutioiksi. Laita kattilaan oliiviöljy, valkosipulimurska, tomaattimurska, chilikastike, valkoviini, sahrami, persilja ja rouhittua mustaa pippuria. Anna hautua 10 min. ja kaada kastike tarjoiluvuokaan kalojen päälle.
Raakapaino yht.:		32,078 KG		Valmistushävikki: 6,48 %
Saanto yht.:		30,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Marenkikakku				
110 annosta à 100 g				
Saanto yht.:	11,000 KG			
Hinta:	3,22 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:	KU			
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	1,600 KG	1,600 KG	Kananmuna	Sekoita keskenään kananmunat, hieno sokeri ja vehnä jauho. Käytä isoa yleiskonetta. Voitele 8 irtopohjavuokaa ja levitä hasselpähkinä- ja mantelirouheseos vuokien pohjille ja reunoille. Jaa taikina tasan kaikkiin vuokiin ja paista SCC-uunissa 160 asteessa noin 20 min.
	1,600 KG	1,600 KG	Sokeri hieno, siro kide	
	1,600 KG	1,600 KG	Jauho, vehnä luomu	
	0,800 KG	0,800 KG	Hasselpähkinärouhe	
	0,800 KG	0,800 KG	Mantelirouhe	
	1,000 KG	1,000 KG	Kananmunan valkuainen	Tee marenki yleiskoneessa vatkaamalla ensin valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja lisäämällä vähitellen joukkoon tomosokeri. Jatka vatkaamista ja lisää joukkoon sitruunamehu vatkatun. Levitä marenki paistettujen kakkupohjien päälle tasaisesti ja paista noin 5-10 min, tai kunnes marenki on saanut väriä.
	0,450 KG	0,450 KG	Sokeri, tomu	
	0,100 L	0,100 L	Mehu, sitruuna	
	2,000 L	2,000 L	Vesi	Valmista suklaakastike sekoittamalla kattilassa vesi, sokeri, kaakaojauho ja suklaa. Laita kattila vesihauteeseen ja kiehauta varovasti kunnes suklaa sulaa ja seos sakenee. Voit tarjota kastikkeen vaikka kaatamalla sen valmiiksi vesikannuun.
	1,200 KG	1,200 KG	Sokeri, hieno talous	
	0,200 KG	0,200 KG	Kaakaojauhe, Van Houten	
	0,400 KG	0,400 KG	Suklaa, talous	
Raakapaino yht.:		11,750 KG		Valmistushävikki: 6,38 %
Saanto yht.:		11,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Herkkusienet välimeren tapaan

10 annosta à 300 g

Saanto yht.: 3,000 KG

Hinta: 3,53 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	1,000 KG	1,000 KG	Porkkana	Pese ja kuori porkkanat ja pilko isoiksi paloiksi ja laita GN-vuokaan ja esikypsennä höyrypaisto-ohjelmalla 20 min.
	1,500 KG 0,100 L	1,500 KG 0,100 L	Herkkusieni tuore Öljy, oliivi	Huuhtelee herkkusienet ja leikkaa niistä kannat pois. Ruskista sienet pannulla.
	0,500 KG 0,030 KG 0,050 KG 0,005 KG 0,005 KG	0,500 KG 0,030 KG 0,050 KG 0,005 KG 0,005 KG	Sipuli, kuorittu Valkosipulimurska Korianteri, tuore Suola Pippuri, musta, kokonainen	Pilko ja freesaa sipulit, mutta älä ruskista. Silppua koroanteri, lisää ruskistetut sienet ja mausteet ja kypsennä vielä muutama minuutti. Lisää valmiiseen annokseen porkkanalisäkettä.
Raakapaino yht.: 3,190 KG				Valmistushävikki: 5,96 %
Saanto yht.: 3,000 KG				Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Sitruunakana

10 annosta à 300 g

Saanto yht.: 3,000 KG

Hinta: 5,65 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,250 L	0,250 L	Öljy, oliivi	Tee broilerin fileen pintaan muutama viilto. Hiero pintaan pippuri ja oliiviöljy ja paista SCC-uunissa 175 asteessa käyttäen uunin lämmöntunnistintikkua. Aseta halutuksi sisälämmöksi 70 astetta.
	0,010 KG	0,010 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	1,500 KG	1,500 KG	Broiler filee, tuore	
	0,025 KG	0,025 KG	Jauho, maissi	Suikaloi paprikat ja laita kattilaan oliiviöljyä ja freesaa paprikasuikaleet ja valkosipulimurska. Kuullota niitä hetki ja lisää sitruunamehu, chilikastike, juustokumina, suola, rouhittu mustapippuri, maissijauhot ja vesi. Keitä noin 10 min, miedolla lämmöllä. Tarjoa broilerinfilee kastikkeen ja esimerkiksi riisin kanssa.
	0,075 KG	0,075 KG	Valkosipulimurska	
	0,130 L	0,130 L	Vesi	
	0,400 KG	0,400 KG	Paprika, punainen	
	0,400 KG	0,400 KG	Paprika, vihreä	
	0,200 KG	0,200 KG	Chilikastike, sweet	
	0,100 L	0,100 L	Mehu, sitruuna	
	0,010 KG	0,010 KG	Kumina, juustokumina	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola	
	Raakapaino yht.: 3,120 KG			
	Saanto yht.: 3,000 KG			Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		25.11.2011	
		Reseptin työohje		Sivu: 1	
T.Berberisalaatti					
100 annosta à 60 g					
Saanto yht.:	6,000 KG				
Hinta:	4,23 /KG				
Reseptikirja:	OPETUS				
Valmistuslaite:					
Kust.paikka:	5740				
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI		
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011		
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	1,500 KG	1,500 KG	Tomaatti	Pese ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi tomaatti, kesäkurpitsa, paprikat, ja munakoiso. Leikkaa sipulit ohuiksi renkaiksi ja silppua persilja ja korianteri. Kuullota sipulit öljyssä ja lisää paprikajauho, suola ja rouhittu mustapippuri. Lisää kesäkurpitsa-, paprika- ja munakoisoviipaleet. Kaada päälle hieman vettä ja kypsennä kannen alla miedolla lämmöllä 15 min. Lisää tomaattiviipaleet, persilja- ja korianterisilppu ja keitä vielä 10 min.	
	0,500 KG	0,500 KG	Paprika, punainen		
	0,500 KG	0,500 KG	Paprika, vihreä		
	1,200 KG	1,200 KG	Kesäkurpitsa vihreä		
	1,000 KG	1,000 KG	Munakoiso		
	1,000 KG	1,000 KG	Sipuli, kuorittu		
	0,300 KG	0,300 KG	Persilja		
	0,150 KG	0,150 KG	Korianteri, tuore		
	0,020 KG	0,020 KG	Paprikajauhe		
	0,050 KG	0,050 KG	Valkosipulimurska		
	0,200 L	0,200 L	Öljy, oliivi		
	0,020 KG	0,020 KG	Suola		
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen		
Raakapaino yht.:		6,445 KG		Valmistushävikki: 6,90 %	
Saanto yht.:		6,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

MAMK		Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1
OPISKELI				
T.Timjamilla höystetty kurkkusalaatti				
100 annosta à 55 g				
Saanto yht.: 5,500 KG				
Hinta: 2,49 /KG				
Reseptikirja: OPETUS				
Valmistuslaite:				
Kust.paikka: 5740				
Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI				
Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011				
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	5,000 KG	5,000 KG	Kurkku	Kuori osa kurkuista ja leikkaa loput ohuiksi viipaleiksi.
	0,030 KG	0,030 KG	Timjami, tuore	Raasta kuoritut kurkut hienoksi. Hienonna tuoretta timjamia ja lisää joukkoon sokeri ja appelsiinimehu.
	0,300 KG	0,300 KG	Sokeri, hieno talous	Lisää raastettu kurkku kastikkeeseen ja sekoita.
	0,300 L	0,300 L	Mehu, appelsiinituore	
	0,020 KG	0,020 KG	Minttu, tuore	
	0,005 KG	0,005 KG	Kaneli jauhettu	Asettele kurkkuviipaleet tarjoiluvadille ja laita raastettu kurkku keskelle ja koristele tuoreella mintulla ja kanelilla.
Raakapaino yht.: 5,655 KG				Valmistushävikki: 2,74 %
Saanto yht.: 5,500 KG				Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

MAMK	Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
OPISKELI		

T.Tomaatti-paprika-riisisalaatti

110 annosta à 80 g

Saanto yht.: 8,800 KG

Hinta: 1,56 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	0,500 KG	0,500 KG	Kananmuna	Laita riisi GN-vuokaan ja kaada vesi päälle. Kypsennä SCC-uunin höyrypaisto-ohjelmalla noin 20 min. Laita samaan uuniin kananmunat kypsymään myös höyrypaisto-ohjelmalla. Aikaa menee kananmunissa 12-14 min. riippuen, onko uuni alussa kylmä vai lämmin.
	3,000 L	3,000 L	Vesi	
	1,500 KG	1,500 KG	Riisi, pitkäjyväinen	
	1,500 KG	1,500 KG	Tomaatti	Pese ja kuuttoi tomaatit ja paprikat. Freesaa niitä hetki paistinpannalla valkosipulin kanssa. Silppua yrtit ja lisää ne tomaatti- ja paprikakuutioiden joukkoon. Lisää myös kumina, suola ja rouhittu mustapippuri. Lisää tilkka oliiviöljyä ja sekoita keitetyn riisin kanssa ja laita tarjoiluvadille.
	1,000 KG	1,000 KG	Paprika, punainen	
	1,000 KG	1,000 KG	Paprika, vihreä	
	0,040 KG	0,040 KG	Persilja	
	0,010 KG	0,010 KG	Valkosipulimurska	
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
	0,010 KG	0,010 KG	Kumina	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	0,500 KG	0,500 KG	Oliivi musta kivetön	Laita pinnalle koristeeksi oliiveja, keitettyjä kananmunalohkoja, sekä tuoretta korianterisilppua.
	0,025 KG	0,025 KG	Korianteri, tuore	
Raakapaino yht.: 9,100 KG				Valmistushävikki: 3,30 %
Saanto yht.: 8,800 KG				Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Vihreä papu-porkkanasalaatti

100 annosta à 80 g

Saanto yht.: 8,000 KG

Hinta: 1,11 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	4,000 KG	4,000 KG	Papu, vihreä	Kuori ja pilko porkkanat sopivan kokoisiksi paloiksi. Laita porkkanat GN-vuokaan ja kypsennä höyrypaisto-ohjelmalla melkein kypsäksi, noin 20 min. Lisää loppuvaiheessa pavut, öljy ja suola. Sekoita ja kypsennä vielä 5 min.
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	4,000 KG	4,000 KG	Porkkana	
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi	
	0,010 KG	0,010 KG	Suola	
Raakapaino yht.:		8,115 KG	Valmistushävikki: 1,42 %	
Saanto yht.:		8,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Riisi-jauheliha harira

100 annosta à 300 g

Saanto yht.: 30,000 KG

Hinta: 1,38 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite: KP

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	2,000 KG	2,000 KG	Kikherne	Liota kikherneitä yön yli. Silppua persilja ja korianteri, kuutioi sipuli ja selleri. Laita riisi GN-vuokaan ja kypsennä SCC-uunin höyrypaisto-ohjelmalla kypsäksi. Laita keittopata kuumenemaan ja lisää hieman öljyä. Freesaa ensin keittopadassa kuutioitu sipuli ja selleri, lisää valutetut kikherneet ja tomaattipyree. Freesaa vielä hetki ja lisää vesi ja lihaliemijauhe. Ruskista jauheliha ja lisää se joukkoon. Lisää myös mausteet ja kiehauta noin 1 tunti. Lisää loppuvaiheessa keitetty riisi, silputtu korianteri, persilja ja suurusta keitto.
	4,000 KG	4,000 KG	Jauheliha nauta 0-lajitelma 8-10%	
	0,050 KG	0,050 KG	Korianteri, tuore	
	0,200 KG	0,200 KG	Persilja	
	0,300 KG	0,300 KG	Selleri, varsi	
	0,600 KG	0,600 KG	Sipuli, kuorittu	
	2,000 KG	2,000 KG	Riisi, pitkäjyväinen	
	0,002 KG	0,002 KG	Sahrami	
	0,100 KG	0,100 KG	Liemijauhe, liha	
	24,000 L	24,000 L	Vesi	
	0,800 KG	0,800 KG	Tomaattipyree	
	0,100 KG	0,100 KG	Maissitärkkelys, Maizena	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
Raakapaino yht.: 34,177 KG			Valmistushävikki: 12,22 %	
Saanto yht.: 30,000 KG			Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Kuskus

100 annosta à 120 g

Saanto yht.: 12,000 KG

Hinta: 0,86 /KG

Reseptikirja: OPETUS

Valmistuslaite:

Kust.paikka: 5740

Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI

Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	10,000 L	10,000 L	Vesi	Kiehauta vesi kattilassa. Kun vesi kiehuu, ota kattila pois liedeltä ja laita couscous veteen noin 4 minuutiksi. Kaada valmis couscous tarjoiluastiaan, lisää vähän öljyä tai voita ja erottele jyvät esim. haarukalla. Couscousin pitää olla irtonaista.
	2,500 KG	2,500 KG	Couscous	
	0,050 L	0,050 L	Öljy, oliivi	
	0,100 KG	0,100 KG	Voi, normaalisuolainen	
Raakapaino yht.:		12,650 KG	Valmistushävikki: 5,14 %	
Saanto yht.:		12,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

MAMK				
OPISKELI	Reseptin työhohje		25.11.2011 Sivu: 1	
T.Atlasvuorten kanatagine				
100 annosta à 300 g				
Saanto yht.:	30,000 KG			
Hinta:	0,40 /KG			
Reseptikirja:	OPETUS			
Valmistuslaite:				
Kust.paikka:	5740			
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI	
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011	
Ei sovi:				
Lisätieto:				
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työhohje
	20,000 KG	20,000 KG	Broiler koipipala	Laita broilerin koipipalat GN-vuokaan ja ripottele päälle suolaa, rouhittua mustapippuria sekä vähän paprikajauhoa ja kypsennä uunissa. Laita SCC-uunin lämpötilaa mittaava anturi broilerin paksuimpaan kohtaan ja määritä lämpötilaksi 70 astetta. Pilko sipulit pieniksi kuutioiksi ja freesaa niitä öljyssä yhdessä valkosipulimurskan kanssa. Lisää vesi, kanaliemijauhe, silputtu persilja ja korianteri sekä sahraami. Kiehauta ja suurusta maizenalla. Tarkista maku ja kaada kastike vuoassa olevien kypsien kanojen päälle.
	0,500 KG	0,500 KG	Sipuli, kuorittu	
	0,030 KG	0,030 KG	Valkosipulimurska	
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi	
	0,200 KG	0,200 KG	Persilja	
	0,100 KG	0,100 KG	Korianteri, tuore	
	0,100 KG	0,100 KG	Liemijauhe, kana	
	0,020 KG	0,020 KG	Paprikajauhe	
	10,000 L	10,000 L	Vesi	
	0,005 KG	0,005 KG	Sahrami	
	0,020 KG	0,020 KG	Suola	
	0,005 KG	0,005 KG	Pippuri, musta, kokonainen	
	0,070 KG	0,070 KG	Maissitärkkelys, Maizena	
Raakapaino yht.:		31,150 KG	Valmistushävikki: 3,69 %	
Saanto yht.:		30,000 KG	Jakeluhävikki: 0,00 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		25.11.2011	
						Sivu: 1	
T.Fenkolirisotolla täytetyt tomaatit							
10 annosta à 300 g							
Saanto yht.:		3,000 KG					
Hinta:		1,86 /KG					
Reseptikirja:		OPETUS					
Valmistuslaite:							
Kust.paikka:		5740					
Tekijä:		OPISKELI		Muuttaja:		OPISKELI	
Pvm:		25.11.2011		Muutospvm:		25.11.2011	
Ei sovi:							
Lisätieto:							
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje			
	0,500 KG	0,500 KG	Riisi, risotto	Pilko sipuli ja fenkoli pieniksi paloiksi ja freesaa niitä hetki kattilassa yhdessä valkosipulin kanssa. Lisää riisi ja kasvisliemi pienissä erissä sekä suola, rouhittu mustapippuri ja kerma ja kiehauta. Pese tomaatit ja leikkaa tomaatista lakki pois ja poista sisus lusikalla. Täytä tomaatit risotolla ja ripottele päälle juustoraasteseos. Kypsennä SCC-uunissa paisto-ohjelmalla 200 asteessa 6-8 min.			
	0,200 KG	0,200 KG	Fenkoli tuore				
	0,100 KG	0,100 KG	Sipuli, kuorittu				
	0,020 KG	0,020 KG	Persilja				
	0,020 KG	0,020 KG	Korianteri, tuore				
	0,015 KG	0,015 KG	Liemijauhe, kasvis				
	0,200 KG	0,200 KG	Kerma, ruoka 15% laktoositon				
	0,010 KG	0,010 KG	Valkosipulimurska				
	0,005 KG	0,005 KG	Suola				
	0,003 KG	0,003 KG	Pippuri, musta, kokonainen				
	1,000 KG	1,000 KG	Tomaatti				
	0,100 KG	0,100 KG	Juustoraasteseos				
	1,000 L	1,000 L	Vesi				
Raakapaino yht.:		3,173 KG		Valmistushävikki: 5,45 %			
Saanto yht.:		3,000 KG		Jakeluhävikki: 0,00 %			

Sivuja yhteensä: 1

MAMK					
OPISKELI	Reseptin työohje		25.11.2011 Sivu: 1		
T.Rusinahärkää					
10 annosta à 300 g					
Saanto yht.:	3,000 KG				
Hinta:	4,38 /KG				
Reseptikirja:	OPETUS				
Valmistuslaite:					
Kust.paikka:	5740				
Tekijä:	OPISKELI	Muuttaja:	OPISKELI		
Pvm:	25.11.2011	Muutospvm:	25.11.2011		
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	1,500 KG	1,500 KG	Naudan kuutio O-lajitelma, raaka	Liota kikherneitä yön yli. Pilko sipulit ja freesaa niitä valkosipulin kanssa hetki. Käytä VCC-monitoimilaitetta ja lisää sipulien joukkoon lihapalat, silputtu persilja ja korianteri, suolaa rouhittua mustapippuria, kuminaa ja paprikajauhoa.	
	0,100 L	0,100 L	Öljy, oliivi		
	0,030 KG	0,030 KG	Persilja	Ruskista lihaa hetki ja lisää valutetut kikherneet ja lihalientä niin paljon, että seos peittyy. hauduta hiljalleen kypsäksi ja lisää loppuvaiheessa rusinat joukkoon. Tarjoile keitetyn riisin kera.	
	0,030 KG	0,030 KG	Korianteri, tuore		
	0,010 KG	0,010 KG	Valkosipulimurska		
	0,300 KG	0,300 KG	Sipuli, kuorittu		
	0,005 KG	0,005 KG	Kumina		
	0,005 KG	0,005 KG	Paprikajauhe		
	0,200 KG	0,200 KG	Kikherne		
	0,200 KG	0,200 KG	Rusina		
	0,010 KG	0,010 KG	Liemijauhe, liha		
	0,800 L	0,800 L	Vesi		
	0,010 KG	0,010 KG	Suola		
	0,003 KG	0,003 KG	Pippuri, musta, kokonainen		
	0,005 KG	0,005 KG	Seesaminsien		
	0,400 KG	0,400 KG	Riisi, pitkäjyväinen		
Raakapaino yht.:	3,608 KG		Valmistushävikki:		16,85 %
Saanto yht.:	3,000 KG		Jakeluhävikki:		0,00 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI	MAMK Reseptin työohje	25.11.2011 Sivu: 1
----------	--	-----------------------

T.Aprikoosikiisseli
 100 annosta à 200 g
 Saanto yht.: 20,000 KG
 Hinta: 1,01 /KG
 Reseptikirja: OPETUS
 Valmistuslaite: KP
 Kust.paikka: 5740
 Tekijä: OPISKELI Muuttaja: OPISKELI
 Pvm: 25.11.2011 Muutospvm: 25.11.2011

Ei sovi:

Lisätieto:

	P Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje
	3,000 KG	3,000 KG	Aprikoosi kuivattu	Laita aprikoosit likoamaan öyn yli keittopataan. Laita aamulla kettopata lämpiämään, lisää sokeri, kaneli ja sitruunamehu ja anna kiehua rauhassa. Kun aprikoosit ovat pehmenneet riittävästi, soseuta ja suurusta keitto sekoittamalla perunajauhot vesitilikkaan ja valuttamalla ohuena nauhana kiisselin joukkoon. Kun kiehuminen alkaa uudestaan, ota lämpö pois keittopadasta ja laita jäähdytysveden kierto päälle.
	20,000 L	20,000 L	Vesi	
	0,800 KG	0,800 KG	Sokeri, hieno talous	
	0,400 L	0,400 L	Mehu, sitruuna	
	0,020 KG	0,020 KG	Kaneli jauhettu	
	0,040 KG	0,040 KG	Jauho, peruna	
Raakapaino yht.: 24,260 KG				Valmistushävikki: 17,56 %
Saanto yht.: 20,000 KG				Jakeluhävikki: 0,00 %

Sivuja yhteensä: 1