

KasvisPron tuella kohti kasvipainotteista ruokatarjontaa

31.12.2024

Kasvisruoka ja -proteiinit ruokapalveluissa – KasvisPro-koulutuksessa vahvistettiin osaamista, vaihdettiin kokemuksia ja innostuttiin yhdessä edistämään kasvisruoan tarjontaa ja maistuvuutta julkisissa ruokapalveluissa. Koulutuksen koko kattava aineisto on nyt verkossa vapaasti hyödynnettävissä. Aineisto tarjoaa käytännönläheistä tukea ruokapalveluille eturintaman tehtävään ohjata ja mahdollistaa asiakkaille uusien kansallisten ravitsemussuositusten mukaiset terveelliset, kestävät kasvipainotteiset ruokavalinnat.

Kasvisperäiset elintarvikkeet ruokavalion perustaksi

Suomalaisten ruokavalioon kaivataan reilusti lisää kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sillä vain noin viidennes aikuisväestöstä yltää kasvisten, marjojen ja hedelmien 500 gramman päivittäiseen vähimmäiskäyttösuositukseen (Valsta ym., 2018). Reippaisiin askeleisiin kohti kasvipainotteisia ruokavalioita kannustavat niiden merkittävät myönteiset terveys- ja ympäristövaikutukset.

Marraskuussa 2024 julkaistut uudet kansalliset ravitsemussuositukset suosittelevat nauttimaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä monipuolisesti ja vaihtelevasti päivittäin vähintään 500–800 grammaa ja palkokasveja 50–100 grammaa (kypsäpaino) (VRN & THL, 2024). Suosituksen pohjana ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset, joiden laatimisessa käytiin systemaattisesti läpi uusin tutkimusnäyttö ravinnon ja terveyden välisestä yhteydestä.

Runsaan kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön on todettu vähentävän useiden syöpien, sydän- ja

verisuonitautien sekä kuolleisuuden riskiä, ja palkokasvien käyttö on yhteydessä pienempiin kroonisten sairauksien riskitekijöihin (VRN & THL, 2024). Nämä ruokaryhmät muodostavatkin uudessa ravitsemussuosituksessa yhdessä täysjyväviljojen ja perunan kanssa tukevan perustan ruokapyramidille, jonka mukaan koostettu terveyttä edistävä ruokavalio on myös tutkitusti ympäristöystävällinen.

KasvisProsta monipuolisesti tukea ja osaamista ruokapalveluille

Julkisia ruokapalveluita tuottavilla ammattikeittiöillä on tärkeä rooli kasvipainotteisten ruokavalintojen vauhdittajina (Kaartinen ym., 2023; VRN & THL, 2024). Ruokapalveluiden tarjontaa kehittämällä voidaan vaikuttaa ruokatottumuksiin, sillä suuri joukko eri-ikäisiä suomalaisia nauttii arkisin vähintään yhden aterian julkisissa ruokapalveluissa. Ruokapalveluissa tehtävät hankinnat, reseptiikan kehitys ja ruokalistasuunnittelu, jotka johtavat maukkaaseen, houkuttelevaan kasvisruokien tai runsaasti kasvikunnan tuotteita sisältävään tarjontaan, ovatkin keskeisiä toimia terveyttä tukevien ja kestävien ruokavalioiden edistämisessä (Saarinen, 2024).

Kasvisruoka ja -proteiinit ruokapalveluissa – KasvisPro-koulutushankkeessa vuosina 2023–2024 tuotetulla KasvisPro-koulutuksella tuettiin julkisia ruokapalveluita kasvisruokien tarjontaa ja hyväksyttävyyttä edistävien muutosten tekemisessä. Tavoitteena oli lisätä ruokapalvelun ammattilaisten osaamista kasvisruokien ja kasviproteiinien käytöstä sekä tietoisuutta niiden terveys- ja ympäristövaikutuksista. Lisäksi hanke pyrki kasvattamaan kasvisruokien kiinnostavuutta henkilöstön ja asiakkaiden keskuudessa, parantamaan kasvisruokareseptien saatavuutta ja edistämään yhdessä kehittämisen kulttuuria.

KasvisPro-koulutuksen teoriaosuus sisälsi asiantuntijoiden tietoiskuja ja niiden teemoihin liittyviä ruokapalveluiden käytännön kokemuksia lyhyinä videoina. Itsenäistä tai työyhteisössä tapahtuvaa oppimista tukivat videoiden teemojen mukaiset pohdintatehtävät. Koulutuksen käytännön osio sisälsi 19 ruoanvalmistuksen työpajapäivää eri puolilla Suomea. Lisäksi ruokapalveluissa tehtävien muutosten tueksi tarjottiin viisi verkkotyöpajaa, joissa syvennettiin tietoa ja osallistujat jatkoivat kokemusten jakamista. Kehittämisen käytännön työkaluiksi luotiin lomakkeet toiminnan nykytilan arviointiin ja kehittämisen seuraavien askeleiden suunnittelemiseen.

KasvisPro-koulutuksen anti tiivistettiin käytännönläheiseen Kohti kasvipainotteisia ruokavalintoja -työkirjaan ruokapalveluille. Työkirja, KasvisPro-koulutuksen reseptipankki sekä kaikki muu koulutuksen aineisto koottiin hankkeen pääverkkosivulle kaikkien vapaasti hyödynnettäväksi.



Kuva 1. Yksi KasvisPro-koulutuksen käytännön työpajoista järjestettiin SeAMKilla opetusravintola Prikassa. Osallistujien ennakkokyselyn mukaan kasvisruokaohjeiden kehittäminen koettiin haastavaksi, mutta tahtotila kehittämiseen ja lisäosaamisen hankkimiseen olivat korkealla. KasvisPro-koulutuksen kautta saatu uusi reseptiikka otettiinkin innolla testattavaksi (kuva: Niina Rantakari, 2024).

Innostusta uudesta reseptiikasta ja vertaistuesta

KasvisPro-koulutukseen osallistui noin 300 ruokapalvelun ammattilaista 120 toimipaikasta, ja saadun palautteen perusteella osallistujat saivat koulutuksesta monipuolisesti tietoa ja tukea toimipaikkansa kasvisruokatarjonnan kehittämiseen.

Käytännön ruoanvalmistuksen työpajat koettiin hyödyllisiksi ja antoisiksi, koska niissä oli mahdollisuus kokeilla reseptejä ja jakaa kokemuksia kollegojen kanssa. Työpajojen myönteistä ilmapiiriä, hedelmällisiä keskusteluita ja vertaistukea kiitettiin. Osallistujat kertoivat, että he saivat koulutuksesta motivaatiota ja konkreettisia ideoita kasvisruoan hyväksyttävyyden edistämiseen omassa asiakaskunnassaan.

Myös koko KasvisPro-koulutusta koskevassa palautekyselyssä osallistujat (n=42) kertoivat saaneensa ”potkua omaan tekemiseen”. Jo koulutuksen aikana yli 60 %:ssa osallistuneista toimipaikoista oli panostettu kasvisruoan valmistusmenetelmien ja 38 %:ssa toimipaikoista kasvisruoan ravitsemuslaadun kehittämiseen. Lähes kaikki aikoivat hyödyntää KasvisPron reseptiikkaa myös jatkossa. Kolmanneksella vastaajista myös koulutuksen videot ja kehittämislomakkeet jäivät käyttöön.



Kuva 2. Turun käytännön työpajapäivän osallistujat pohtivat keinoja kasvisruoan hyväksyttävyyden lisäämiseen. Tärkeänä pidettiin, että kasvisruokaa on monipuolisesti tarjolla, asiakkailla on mahdollisuus vaikuttaa tarjontaan, ylläpidetään myönteistä ruokapuhetta ja kokeilemisen ilmapiiriä sekä tehdään laajasti yhteistyötä ja saadaan myös päättäjien tuki muutokselle (kuva: Niina Rantakari, 2024).

KasvisPron aineisto vapaasti hyödynnettävissä

KasvisPro-hankkeen päätöswebinaarissa maa- ja metsätalousministeriön erityisasiatuntija Auli Väänänen kannusti ruokapalvelutoimijoita ja alan kehittäjiä etenemään rohkeasti ja uteliaasti kohti uutta. Kasvipainotteista ruokatarjontaa on tärkeää kehittää asiakkaita kuunnellen ja yhteistyöverkostojen voimaa hyödyntäen. Oman toimipaikan ensimmäiset askelet kohti kasvipainotteista tarjontaa voivatkin löytyä

esimerkiksi hybridiresepteistä, joissa käytetään sekä kasvipohjaista proteiinia että lihaa. Tärkeintä on ruoan arvostus, joka konkretisoituu niin ruokapalvelujen toiminnassa kuin ammattilaisten ruokapuheessakin – onpa ruoan pääraaka-aine mikä tahansa.

KasvisPro-koulutuksen monipuolinen aineisto on luotu juuri tämän muutoksen tueksi. Käytännönläheinen työkirja, reseptipankki, lyhyille videoille kootut tietopaketit ja ruokapalveluiden hyviksi havaitsemat käytänteet sekä pohdintatehtävät ja kehittämislomakkeet kasvisruokatarjonnan ja kasvisruoan hyväksyttävyyden lisäämiseksi ovat KasvisPro-hankkeen verkkosivulla vapaasti kaikkien käytettävissä. Toivomme, että KasvisPron aineistoa hyödynnetään laajasti ammattikeittiöissä ja alan koulutuksessa tutkitun tiedon, käytännön kokemusten kollegiaalisen jakamisen sekä kehittämisideoiden ja inspiraation lähteenä!

KasvisPron aineistot käyttöön verkkosivuilta: projektit.app-staging.seamk.hion.dev/kasvispro, xamk.fi/kasvispro
Suora linkki työkirjaan: Kohti kasvipainotteisia ruokavalintoja -työkirja ruokapalveluille

Lue myös uutiset KasvisPron saamista tunnustuksista: https://app-staging.seamk.hion.dev/kasvispro-koulutushanke-saa-ravitsemusteko-2024-palkinnon/https://app-staging.seamk.hion.dev/kasvispro-hanke-ehdolla-horeca-alan-arvostetun-pro-palkinnon-saajaksi/

Niina Rantakari
projektipäällikkö
Kestävät ruokaratkaisut (TKI)
SeAMK

Eliisa Ylinen
lehtori, restonomikoulutus
SeAMK

Kirjoittajat työskentelivät asiantuntijoina 1.1.2023–31.8.2024 toteutetussa Kasvisruoka ja -proteiinit ruokapalveluissa – KasvisPro-koulutus -hankkeessa. SeAMK toteutti hankkeen yhdessä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Savon koulutuskuntayhtymän sekä Ammattikeittiöosaajat ry:n kanssa. KasvisPro-hanke sai Ruokaviraston myöntämää rahoitusta maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta. SeAMK on mukana myös kasvisruokaosaamisen ja kehittämisyhteistyön edistämistä jatkavassa KasvisPro Edu – lisää ammatillista osaamista kasvisruoan ja kasviproteiinien käyttöön -hankkeessa (1.11.2024–31.12.2026).

Lähteet

Saarinen, M. (2024). Ympäristönäkökulmat uusissa ravitsemussuosituksissa. Sidosryhmäseminaari – Kansalliset ravitsemussuositukset julkiseen kuulemiseen 30.5.2024. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/sidosryhma/suositukset_sidosryhmaseminaari_ymparisto_ms.pdf

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.) (2018). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey. THL Raportti 12/2018.

https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3

VRN & THL. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy, 2024. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5