

pro

RESTO

horeca-alan ammattilehti

Huolto on elintärkeää
suurtalouskeittiöissä

Henkilöstöravintoloissa
on kunnianhimoa



Valion
Teija Keso ja
Jaana Tolonen korostavat
ikääntyvien ravitsemuksen
tärkeyttä



Evolin® - täydellinen kattaus hetkessä

Vie vain muutaman sekunnin, kun Evolin® on pöydässä.

Luot pöytäsi elegantin ilmeen näillä kankaanomaisilla kertakäyttöliinoilla käytätpä sitten poikkiliinoja tai pöytäliinoja. Liinasi ovat takuuvarmasti tahrattomia ja aina ryhdissään. Sarjassa on paljon värejä ja liinakokoja. Saat niitä yhdistelemällä ravintolasaliisi uuden ilmeen käden käänteessä.

Tutustu valikoimaan ja varaa esittely
evolutionoffinen.fi



Duni Oy
Elimäenkatu 29
00510 Helsinki
p. (09) 8689 810



Paulig Cupsolo

PAULIG CUPSOLO GRANDE YKSI LAITE, KAIKKI KUUMAT JUOMAT.

Cupsolo Grande soveltuu erinomaisesti anniskelupaikkoihin, jossa kahvia, espressoa ja kaakaota käytetään myös juomasekoituksiin, drinkkien raaka-aineina. Kapseleissa saatavilla myös aito tee ja uutuutena Cupsolo Glögi!

- edullinen laiteinvestointi
- helppokäyttöinen
- ei kahvihävikkiä
- energiansäästöohjelma
- monipuoliset säätömahdollisuudet
- 3,5 l vesitankki
- mitat (KLS) 316x200x406 mm



CUPSOLO IRISH COFFEE

1 kapseli Paulig Parisienne
-kahvia (á 12 cl)

4 cl irlantilaista viskiä

3 tl ruokokidesokeria tai
fariinisokeria (8 g)

kuohukermaa

Lämmitä Irish Coffee -lasi
täyttämällä se kuumalla vedellä.

Irish Coffee rakennetaan
mittaamalla ruokokide- tai fariini-
sokeria lämmitetyn lasin pohjalle
ja lisäämällä Paulig Parisienne
-kahvi lasiin.

Sekoittamisen jälkeen lasiin
mitataan viski ja päälle valutetaan
kevyesti vaahdotettu kuohukerma.

Perinteisiä makuja

RAAKAPAKASTEET 2,0 KG

Nuutuu!



UUTUUS! Kymppi Bataattilaatikko

Laktoositon, kananmunaton ja gluteeniton.

EAN: 6420260864008
ME (2 kpl): 6420260864015



Kymppi Imelletty Perunalaatikko

Laktoositon, kananmunaton, aidosti imelletty.

EAN: 6420260862608
ME (2 kpl): 6420260862615



Kymppi Porkkanalaatikko

Laktoositon, kananmunaton ja gluteeniton.

EAN: 6420260862554
ME (2 kpl): 6420260862561



Kymppi Lanttulaatikko

Laktoositon, maidoton, kananmunaton ja gluteeniton.

EAN: 6420260862059
ME (2 kpl): 6420260862066

KYPSÄT PAKASTEET 2,5 KG



Kymppi Porkkanalaatikko

Laktoositon, gluteeniton ja kananmunaton.

EAN (3 ltk): 6420260862714



Kymppi Lanttulaatikko

Maidoton, laktoositon, gluteeniton ja kananmunaton.

EAN (3 ltk): 6420260862769



Kymppi Imelletty Perunalaatikko

Laktoositon, kananmunaton ja aidosti imelletty.

EAN (3 ltk): 6420260862813



Reseptejä ja valmistusohjeita:
www.kymppi-maukkaat.fi/reseptit
puh. (03) 5415125



Kannen kuva
Sini Pennanen

4/2013

SISÄLTÖ

14



Ikääntyvien ravintotottumuksissa on parantamisen varaa. RUOKAA IKÄ KAIKKI

14

Ruokaa ikä kaikki

Ikääntyvien ravinto- ja ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa – mutta muutos on mahdollinen. Kaikki seniorikansalaiset ovat kiinnostuneita omasta terveydestä ja hyvinvoinnista – ja etenkin haluavat säilyä omatoimisinä ja aktiivisina mahdollisimman pitkään. Oikealla ravitsemuksella on tässä ratkaisevan tärkeä rooli.

22

Makukeidas keskellä työpäivää?

Henkilöstöravintolat eivät aina herätä suuria intohimoja, mutta toisaalta ne tuovat arkeen sitä tasaisuutta ja luotettavuutta, jota kaikki ihmiset tarvitsevat. Mikä on henkilöstöravintolan nykytila – ja paljonko toimialalta löytyy potentiaalia kasvuun?

30

Monikulttuurinen keittiötiimi valmistuu ammattiin Espoossa

Omnian aikuisopisto järjestää myös maahanmuuttajille tarkoitettua ravintola-alan ammattikoulutusta. Monikulttuurisella kokkiopiskelijatiimillä riittää intoa ja oikeaa asennetta.



34

Huolto on elintärkeää suurtalouskeittiöissä

Huollon laiminlyönti suurkeittiöissä voi johtaa hormipaloihin tai viemärien tukkeutumiseen. Toisaalta keittiön pinnoille voi helposti kertyä bakteereja ja muita taudinaiheuttajia, joten sekä laitteistojen että pöytä- ja lattiapintojen on oltava helposti puhdistettavissa.



40

Kahvittelija kaipaa vaihtoehtoja

Suomalaiset ovat nauttineet kahvista 1600-luvulta lähtien, mutta kahvikulttuuri on edelleen lapsen kengissä. Tarjolla on useimmiten vain yhtä kahvia, jonka raaka-aineeseen ja valmistamiseen ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota.



46

Messukeskuksen muodonmuutos

Maan johtava tapahtumatalo on nyt entistä elämyksellisempi. Pääpaino on ollut pysyvien tilojen viihtyisyydessä ja houkuttelevuudessa – kokemuksessa, joka kävijöille syntyy. Ravintolavalikoima laajenee, kun uudistuksen lisäksi avataan viisi kokonaan uutta ravintolaa.



56

Toimiva tila tehostaa kokouksia

Organisaatioiden karsiessa toimitilakustannuksiaan suuret ja vajaakäytöllä olevat neuvotteluhuoneet saavat kyytiä. Kokouksia varten tarvittavat tilat vuokrataan oman toimipisteen läheltä.



julkaisija

PubliCo Oy

Pätkäneentie 19 A

00510 Helsinki

puh. 09 686 6250

info@publico.com

www.publico.com

päätoimittaja

Jussi Sinkko

tuotepäällikkö

Paul Charpentier

paul.charpentier@publico.com

puh. 09 6866 2533

toimituksen

koordinaattori

Mirkka Lindroos

graphic design

Riitta Yli-Öyrä

ilmoitusmyynti

Sebastian Berner

sebastian.berner@publico.com

puh. 09 6866 2546

tilaajapalvelu

puh. 03 4246 5309

tilaajapalvelu@kustantajapalvelut.fi

toimittajat

Sami J. Anteroine

Merja Kihl

Ari Mononen

Anne Tarsalainen

Laura Laakso

Tuomas Lehtonen

kannen kuva

Sini Pennanen

paino

PunaMusta Oy

www.proresto.fi

Aikakauslehtien Liiton jäsen

YOSA[®]

kauravälipala



Yosa Sport Ananas-Appelsiini 200 g

- Kätevä yksittäispakkaus
- Vähäkalorisempi kuin maitopohjaiset maustetut rahat
- Kokoontaitettava lusikka tulee kannen mukana
- Soveltuu erinomaisesti lisättyä sokeria välttäville kuntoilijoille
- Pikarillisessa 10 g herneproteiinia
- Makeutus Stevia-kasvista valmistetuilla makeutusaineilla
- Maidoton ja laktoositon, joten soveltuu myös maitotuotteita välttäville urheilijoille
- 100 %-kasvipерäinen, gluteeniton ja soijaton

bioferme

Bioferme Oy | Rauvolantie 64 | 20760 Piispanristi
Puh. (02) 276 2600 | Fax (02) 276 2621 | info@bioferme.fi | www.yosa.fi



/yosatuteperhe

MUMMOT MURKINALLA

SUOMI HARMAANTUU ennätysvauhtia. Euroopassa olemme johtava seniorikansakunta ja globaalistikin ainoastaan Japani menee ohi ikääntyneiden määrässä. Harmaista pantereista on povattu jopa talouden pelastajaa, mutta vähemmälle huomiolle on jäänyt, mitä panterti suuhunsa pistää. Valtavan eläköitymisaallon myötä ravintoon ja ruokailutottumuksiin on korkea aika kiinnittää asianmukaista huomiota.

Ajat ovat nimittäin muuttuneet. Keskimääräinen elinikä on pidentynyt viimeisen sadan vuoden aikana lähes 30 vuodella. Myös hyvin iäkkäiden määrä ja osuus väestöstä on kasvanut ja kasvaa edelleen. Ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa hyvällä ravitsemuksella on keskeinen tehtävä.

Ikääntyminen sinänsä ei kenenkään ravitsemustilaa heilauta. Kysymys on usein siitä, että sairastamisen aikana syöminen ja ravinnonsaanti uhkaavat jäädä liian vähäisiksi. Ikääntynyt saattaa laihtua ja menettää ravintoainevarastojaan, joita tarvittaisiin kovasti toipumisen varmistamiseksi.

Hallitus on tehnyt aihepiiriin liittyvän periaatepäätöksen, jonka mukaan ikääntyneiden ravitsemustilan seuranta sisällytetään palvelujärjestelmän toiminnan tavoitteisiin ja että ikääntyneille tulee tarjota riittävästi laadukkaita, helposti saavutettavia ja kustannuksiltaan edullisia ravitsemuspalveluja.

Samaan savottaan kuuluu ikääntyneiden ravitsemussuosittelun laatiminen (2010). Uusien ikääntyneiden ravitsemussuosittelun tavoitteena on se, että kotihoidossa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja koko terveydenhuollossa työskentelevät ammattilaiset tunnistavat käytännön hoitotyössä ravitsemustilan heikkenemisen ja osaavat toteuttaa ravitsemushoitoa osana ikääntyneen ihmisen hyvää hoitoa. Suositusten tavoitteena on myös selkeyttää iäkkäiden ihmisten eri elämänvaiheissa ravitsemukseen liittyviä keskinäisiä eroja ja ravitsemushoidon tavoitteita. Lisäksi tavoitteena on yhdenmukaistaa hyvät käytännöt ja lisätä tietoa ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä.

Nämä valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset ovat itse asiassa ensimmäiset valtakunnalliset ravitsemussuosittelut, jotka keskittyvät ikääntyneiden ravitsemukseen.

Suosittelun keskeisiä painopisteitä on neljä. Ensinnäkin, ravitsemukselliset tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa tulee ottaa huomioon. Ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat kiinteästi yhteydessä ikääntyneiden ihmisten terveydentilaan ja toimintakykyyn – ja seniorikansalaisten erityisilanteet ja -vaatimukset on tarkkaan käytävä läpi.

Kakkosena listalla on ikääntyneiden ravitsemuksen säännöllinen arviointi. Seniorin ravitsemustila tulee arvioida terveys-, hoiva- ja tukipalveluissa painoa ja erityisesti painon muutoksia seuraten, erilaisia ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä menetelmiä hyödyntäen.

Kolmoskohdassa todetaan, että ravitsemushoidon avulla pitää turvata ikääntyneen riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti. Ravitsemusongelmiin puututaan suunnitelmallisesti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa; tehostettua ravitsemushoitoa toteutetaan silloin, kun ravitsemustila on heikentynyt, paino laskenut tai syödyn ruoan määrä on vähäinen.

Neljäntenä suosituksissa muistutetaan D-vitamiinin tärkeydestä. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa (800 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt hyvää ja arvokasta työtä, mutta suosituksiin lisäisi mielellään sen viidennen kohdan: on meidän kaikkien asia varmistaa, että mummot ja papat syövät fiksusti. Ehkä ruokailun ympärille saa kehitettyä kaikenlaista kivaa ajanviettoa, mene ja tiedä. Hyvässä seurassa ruokakin maistuu.

Samalla tämän päivän yhteiskunnan ”aktiivijäsen” voi laittaa käden sydämelle: ovatko omat ruokailutottumukset sellaiset, että jalka nousee vielä 10, 20 tai 50 (!) vuoden päästä? Omilla valinnoilla voi vaikuttaa – ja viisaiden valintojen tekeminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain.

SCANEGG

Woimaa kananmunasta

Scaneggin uudet Woimajuomat tarjoavat luonnollisen tavan lihasmassan ja luuston terveyden ylläpitämiseen. Runsaan proteiinipitoisuutensa ansiosta ne täyttävät sekä ikääntyvien ihmisten ja toipilaiden lisääntyneen proteiinintarpeen että kuntoilijoiden toiveet.

Scanegg Woimajuomat soveltuvat erinomaisesti sekä välipalaksi että aterian yhteydessä nautittavaksi. Ravitsemuksellisesti parhaita kananmuna- ja maitoproteiineja sisältävästä juomasta on tarjolla kaksi herkullista makua: suklaa ja aprikoosi.

Yksi annos (1,2 dl) sisältää noin 14 g proteiinia, mikä tekee Woimajuomasta todella tehokkaan proteiinilisän.

**Voita
Woimaannuttava
palkinto!**
(arvo 500 €)
www.woimajuoma.fi



Woimajuoma

Nyt saatavana Kespron,
Metrotukun, Heinon tukun sekä Meira
Novan valikoimista

6419 2182 14514
Scanegg Woimajuoma aprikoosi 1,1 kg
6419 2182 14521
Scanegg Woimajuoma suklaa 1,1 kg
me 4 x 1, 1 kg

Lisätietoja:
Minna Itämeri 040 833 9453
minna.itameri@munakunta.fi

Valmistaja: Munakunta,
Piispanristintie 8, 20760 Piispanristi,
puh (02) 214 420, www.scanegg.fi





**"Yksilöllinen ravinnontarpeen
arviointi on se, mistä kaikki
lähtee liikkeelle."**

HYVÄN MIELEN RUOKAA

IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUSSA KOROSTUU MAKU, RAVINTOARVOT – JA AITO KOHTAAMINEN

TEKSTI: SAMI J. ANTEROINEN

KUVAT: 123RF

Ikäihmisten ruokailuun kohdistuu isoja haasteita – ja muistisairaiden vanhusten kohdalla nuo haasteet ovat tavallistakin suurempia. Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallituksen puheenjohtaja, ETT Merja Suominen huomauttaa, että vaikka edelleen monet ajattelevat, että kaikki kansalaiset saavat riittävästi ravintoaineita ihan perusruuasta, asia ei ole ihan noin: ”Yksilöllinen ravinnonsaannin arviointi on se, mistä kaikki lähtee liikkeelle. Yksilön syömiseen pitäisi päästä syvemmälle kuin mikä on tilanne tällä hetkellä, koska erityisesti ikääntyneiden kohdalla vaihtelut ravintoaineiden saanneissa ovat suuria.”

RAVINTOASIOISTA PUHUTTAESSA laihduttamista usein tarjotaan pikaratkaisuksi vaivaan kuin vaivaan, mutta vanhusväestön suhteen keino on ongelmallinen, koska se vähentää myös lihasmassaa. ”Kaikkien ikääntyneiden ei suinkaan tarvitse laihtua.”

Yksi merkittävä ikääntyneiden ryhmä on yhä kotona asuvat muistisairaat. Suominen johti viime vuonna päättynyttä tutkimusta, joka paljasti useita puutteita kotona asuvien ikääntyneiden muistisairaiden ra-

vitsemuksessa. Yksilöllisen ravitsemusohjauksen avulla tilanne kuitenkin voi kohentua.

Energiaa elämään

Merja Suominen kertoo, että ravitsemusohjauksen ja intervention tuloksena muistisairaiden yleinen jaksaminen, ravitsemustila ja elämänlaatu paranivat. Puolet tutkituista naisista ja lähes neljännes miehis-

**”Kananmuna on
aminohappokoostumuksensa sekä
imeytyvyyden osalta parasta proteiinia
(NPU-arvo 94).”**



tä sai tutkimuksen alkaessa liian vähän energiaa ravinnostaan. Kun ruokavalio oli yksipuolinen, proteiinin ja suojaravintoaineiden saanti jäi vähäiseksi. C-vitamiinin saanti jäi suosituksiin verrattuna alhaiseksi noin puolella tutkittavista. Myös foolihapon saanti jäi suositeltua pienemmäksi jopa yhdeksällä tutkitulla kymmenestä. Kalsiumin saanti oli kuitenkin keskimäärin riittävää, koska useimmat käyttivät maitotuotteita.

”Keskeisin havainto tässä kohtaa oli, että suojaravintoaineita tarvitaan lisää, samaten kuin ohjausta ja tukea”, summaa Suominen.

Heikoin tilanne oli niissä perheissä, joissa puolisoita oli miehenä: näissä perheissä näyttäisi olevan eniten tarvetta ja myös kiinnostusta ravitsemusneuvontaan, yksinkertaisiin ruoanlaitto-ohjeisiin sekä ruoanvalmistuskursseihin.

C-vitamiinia kehiin

Ravitsemusohjauksessa tutkittaville annettiin käytännöllisiä ehdotuksia. Esimerkiksi C-vitamiinin saannin turvaamiseksi suositeltiin tuoreita marjoja, kasviksia ja hedelmiä sekä tuoremehua aamupalalle. Jos tutkittavan ravitsemustila oli heikentynyt eivätkä ehdotetut muutokset ruokavalioon onnistuneet, ehdotettiin täydennysravintovalmisteiden käyttöä.

Täydennysravintovalmisteiden liittäminen osaksi ruokavaliota onnistui lähes poikkeuksetta hyvin ja niiden – sekä ruokavalioon lisätyn proteiinin – avulla saatiin tutkittavien voimat palautumaan odotettua nopeammin. ”Täydennysravintovalmisteista saatiin hyviä kokemuksia myös ylipainoisten tutkittavien ravitsemustilan parantamisessa, kun heillä oli puutetta proteiinista ja suojaravintoaineista”, Suominen kertoo.



RAY:n rahoittama tutkimus liittyi Suomen muistiasiantuntijat ry:n *Ravitsemus muistisairaana kodissa* -hankkeeseen. Tutkimukseen osallistui 99 yli 65-vuotiaasta pariskuntaa Vantaalta, Espoosta ja Helsingistä. Tutkimuksen oppeja halutaan jalkauttaa edelleen helmikuussa 2013 perustetun Gery ry:n kautta.

Kokkauskursseille, mars!

Toinen Suomen muistiasiantuntijoissa toteutettu projekti on *Söin muistaakseni*, jonka keskeisenä tavoitteena oli levittää tietoa ravitsemuksesta, aivoterveystä sekä muistisairauden ennaltaehkäisystä ravitsemuksen keinoin. Hankkeen johtajatuksena oli aktivoida ikääntyneitä ja antaa heille tietoa ravitsemuksen merkityksestä terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn säilyttämisessä.



Omniassa ammattimaistuu.

- Ammattitaitoa ja uusia näkökulmia
- Urakehitystä monipuolisella tutkintokoulutuksella
- Monia työelämän sertifikaatteja ja passeja esim. anniskelupassi ja hygieniapassi (myös verkkokoulutuksina)
- Yrityksille käytännönläheistä, joustavaa ja organisaation tarpeisiin räätälöityä koulutusta ja kehittämispalveluja.

Alkavia koulutuksia mm.

- Baarimestarin erikoisammattitutkinto ja opintomatka Eurooppaan, alkaa 10.3.2014

Hae uutta makua uraasi
omnia.fi/aikuisopisto



Löydät meidät myös Facebookista!

”Parasta antia projektiin tiimoilta olivat ruuanvalmistuskurssit, joista tuli erittäin hyvää palautetta”, kertoo Suominen.

Kursseilla kokkaamaan opettelivat suhteellisen hyväkuntoiset seniorit, joten aivan kaikkien pirtaan toiminta ei ehkä sovi. Kursseilla oli kuitenkin hieno sosiaalinen tunnelma, kun tehtiin ja syötiin yhdessä. ”Tällaisia hyvän mielen juttuja tarvitaan, ja niissä on tärkeä säilyttää käytännönläheisyys: esimerkiksi käydään kaupassa ostamassa tarvikkeet yhdessä.”

”Jos ruokana on vaikkapa sosetta, sen on silti näytettävä värimaailman ja muiden tekijöiden puolesta sellaiselta, että se houkuttaa syömään.”

Rakennemuunneltu ruoka jyrää

Hyvä näköalapaikka seniori aiheeseen on myös Lahden Aterian kehityspäällikkö Maarit Tuomala-Nikkasella. Lahden kaupungin omistama Lahden Ateria tarjoaa korkealaatuisia, taloudellisesti ja ekologisesti tuotettuja ateriapalveluja asiakkailleen, joita ovat kaupungin koulujen, päiväkotien, sairaalan, sairaalan osastoryhmien, palveluasuntojen ja -talojen sekä kotihoidon asiakkaat sekä kaupungin työntekijät. Päivittäin valmistetaan ateria noin 20 000 asiakkaalle.

”Ikääntyneitä tuosta luvusta on noin 1 200”, kertoo Tuomala-Nikkanen ja lisää, että palvelutaloissa ja sairaala-osastoissa tarjotaan ns. perusruokaa vain 30 prosentille ikääntyneistä.

”Suurin osa eli noin 70 % aterioista on rakennemuunneltua ruokaa, eli usein soseita, nesteitä tai rikastettua ravintoa.” Yleisesti tilanne on se, että palvelutaloissa olevilla on parempi kunto ja ruuan suhteen enemmän pelivaraa, kun taas moni sairaalaosastojen vanhuksista on jo varsin huonossa kunnossa.

Konstit on monet

Terveellinen, ravitsemussuosituksen mukainen maukas ateria on Lahden Aterian punainen lanka. Ikääntyneiden kohderyhmän ollessa kyseessä, tässä työssä vaaditaan välillä luovuutta: ”Kun vanha ihminen syö vähemmän, aterian energiatihyden pitää olla korkealla tasolla.” Samoin on hyvä, jos syötävää tarjotaan usein – koskaan ei tiedä milloin sattuisi maistumaan.

”Samaten jos ruokana on vaikkapa sosetta, sen on silti näytettävä värimaailman ja muiden tekijöiden puolesta sellaiselta, että se houkuttaa syömään.”

Aterioiden sisällössä pitää olla vaihtelua ja esimerkiksi juhlapyhät on syytä huomioda. Kaiken aikaa pitää miettiä sitäkin, että vanhusten makutottumukset muuttuvat vuosien varrella ja voimat loppuvat: ”Jos ei jaksa itse syödä, niin sitten autetaan asianmukaisella tavalla.”

Pyhitä ruokahetki

Tuomala-Nikkanen puhuu mielellään myös itse ruokailuhetken tärkeydestä. Muistisairas voi viisi minuuttia syömisen jälkeen olla jo unohta-

nut koko toimituksen, mutta hänkin nauttii hyvästä ruuasta ja uppoaa hyvän olon hetkeen.

”Ruokailu on niitä kaikkein tärkeimpiä kohtaamistilanteita ikääntyneiden päivässä”, Tuomala-Nikkanen muistuttaa.

Lahden Ateria on myös tehnyt pari kokeilua yhdessä Munakunnan kanssa, jotta seniorien ruokavalioihin saataisiin ujutettua lisää kananmuna ja sitä kautta proteiinia. Tuomala-Nikkasen mukaan näistä tehostetun syömisen kokeiluista on tullut hyvää palautetta:

”Tulokset viimeisen parin vuoden aikana ovat olleet rohkaisevia.”

Munakunnan HoReCa-avainasiakaspäällikkö Minna Itämeri näkee, että tietoisuus proteiini lähteiden välisistä ravitsemuksellista laatueroista ei ole kaikille selkeä asia. Proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee iän myötä, energiansaanti vähenee ja proteiinin suhteellisen osuuden tulisi olla tavallista suurempi. Tämä korostaa myös proteiinin laadun merkitystä. Kananmuna on aminohappokoostumuksensa sekä imeytyvyyden osalta parasta proteiinia (NPU-arvo 94).

Munasta on moneksi

Itämeren mukaan suuri osa laitoshoidossa asuvista ikääntyneistä on vajaa- tai virheravituita. Vanhus syö vain vähän, joten ei ole yhdentekevää mitä suuhun pistetään.

Kananmuna on ravintosisällöltään yksi monipuolisimmista ruoka-aineista: valkuainen sisältää pääosin proteiinia, vettä ja joitain kivennäisaineita ja keltuaisessa on taas rasvaa, kaikkia rasvaliukoisia vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiinia. Kananmunasta löytyy lähes kaikkea muuta terveellistä paitsi C-vitamiinia ja kuitua. Tuoreissa tutkimuksissa on todettu, että kananmunan kolesterolilla ei ole käytännössä (1 kananmuna/vrk) vaikutusta sydän- ja verisuonitautien syntyyn.

”Vanhus syö vain vähän, joten ei ole yhdentekevää mitä suuhun pistetään.”

Mitä yksineläjä syö?

Ratkaisuja monipuolisen ravitsemuksen käytännön toteutukseen kotona asuvien ikäihmisten osalta tarvitaan.

”Sillä, miten kotona asuvat ikäihmiset saadaan syömään monipuolisesti, on jo aivan kansantaloudellista merkitystä”, Itämeri huomauttaa. Väärällä ruokavaliolla tai syömättömyydellä vanhus joutuu jo nopeasti huonoon kuntoon ja toipuminen esimerkiksi sairauksista tai leikkauksista on hidasta ja vaikeaa.

”Ravitsemukseensa tukea tarvitsevien ikäihmisten auttaminen on usein myös haasteellista, sillä esimerkiksi virheravitsemus ei näy välittömästi päällepäin. Virheravittu ikäihminen voi myös olla ylipainoinen, syötyään ravintoköyhää ruokaa.”

Itämeren mukaan monipuolinen ravitsemus myös tukee ikäihmisten hoidon tehoa sekä lääkkeiden vaikutusta.

”Ihmisen elimistö kyllä osin korjaa ja hoitaa itseäänkin, kun sille annetaan siihen mahdollisuus – monipuolisen ravinnon kautta.” ■



MUISTISAIRAUDEN EHKÄISY RUOKAVALION KAUTTA?

TEKSTI: SAMI J. ANTEROINEN

KUVA: HELSINGIN KAUPUNGIN AINEISTOPANKKI / SEPPO LAAKSO

RUNSAASTI TYYDYTTYNYTTÄ rasvaa sisältävä ruokavalio saat-
taa lisätä Alzheimerin taudissa tyypillisten amyloidi-plakkien määrää
aivojen muistikeskuksesta. Tyydyttynyt rasvan saanti lisää valtimoiden
ahtautumista ja riskiä aikuistyyppin diabeteksen kehittymiseen.

Rasvainen kala sisältää runsaasti elimistölle välttämättömiä moni-
tyydyttymättömiä omega-3 rasvahappoja. Kasvipäisiä omega-3 ras-
vahappoja saa mm. rypsi-, pellavansiemen- ja camelinaöljystä, pella-
vansiemenistä sekä saksanpähkinöistä.

Runsaan kalan ja omega-3 rasvahappojen saannin on tutkimuksis-
sa todettu olevan yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisai-
rauteen. Onkin suositeltavaa syödä 2–4 kertaa viikossa rasvaista ka-
laa kalalajeja vaihdellen kalan suojaavan vaikutuksen saamiseksi.

Välimeren ruokavalio on tutkimuksissa havaittu aivoterveydelle
edulliseksi. Perinteisessä Välimeren ruokavaliosta tyydyttymättömiä
rasvoja käytetään runsaasti. Ruokavaliosta saa myös hyviä hiilihyd-
raatteja ja se sisältää paljon kasviksia, juureksia, hedelmiä, marjoja
sekä täysjyväviljoja.

Välimeren ruokavalio vastaa pitkälle nykyisiä suomalaisia ravit-
semussuosituksia. Monissa yrteissä ja mausteissa on kasvien ohel-

la runsaasti antioksidanteja. Intiassa yleisesti käytettyä maustetta
kurkumaa ja siinä olevaa aineosaa kurkumiinia tutkitaan parhaillaan
muistisairauden ennaltaehkäisyssä.

Kohtuullisen kahvin juonnin on väestötutkimuksissa havaittu olevan
yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauteen. Teen juo-
jilla taas on havaittu olevan selvästi pienempi aivohalvausriski. Myös
kaakaopavun flavanoli-antioksidatilla voi olla myönteisiä vaikutuksia
muistiin.

B-12-vitamiinin puutokseen liittyy älyllisen toimintakyvyn heikenty-
mistä ja dementoitumista. B-12-vitamiinia saa kaikesta eläinperäises-
tä ravinnosta. Terve, sekaravintoa nauttiva henkilö saa B-12-vitami-
nia yleensä riittävästi ravinnostaan. Ikääntyessä B-12-vitamiinin imey-
tyminen voi heiketä sairauksien tai käytettyjen lääkkeiden seuraukse-
na, mikä voi aiheuttaa anemiamia ja hermoston oireita. Pitkäaikainen
krooninen puute voi aiheuttaa parantumattomia tuhoja myös muistille.
Noin 12 % yli 65-vuotiaista suomalaisista kärsii B-12-vitamiinin puut-
teesta imeytymishäiriön vuoksi. ■

Lähde: Muistiasiantuntijat ry

RUOKAA IKÄ KAIKKI

IKÄÄNTYVIEN RAVINTO- JA RUOKAILUTOTTUMUKSISSA ON PARANTAMISEN VARAA – MUTTA MUUTOS ON MAHDOLLINEN



TEKSTI: SAMI J. ANTEROINEN
KUVAT: SINI PENNANEN



Ikäihmisten ravitsemus on aihe, josta on vaikea saada otetta. Ihmiset elävät nyt vanhemmiksi kuin koskaan, joten kaukana ei ole enää tilanne, jossa eläkepäiviä viettämässä on kolme sukupolvea – kuusikymppinen, kahdeksankymppinen ja satavuotias. Miten samaan muottiin voitaisiin sitten mahdollistaa maailmalla matkustavan aktiivisen roin ruokailukuviot ja tämän isoäidin tai -isän päivittäiset sapuskat?

“EI MITENKÄÄN”, nauraa ravitsemusasiantuntija Teija Keso Valiolta.

”Yksi ongelma tässä keskustelussa onkin juuri se, mitä nimitystä tästä ikääntyneiden joukosta ylipäättensä voi käyttää – ikähaitari, kunto ja elämäntilanteet kun ovat niin erilaisia.”

Selvää on kuitenkin, että ruokapuolen ”harmaasta vallankumouksesta” on pakko puhua, vaikka termit vielä olisivatkin hakusessa. Keso muistuttaa, että kaikki seniorikansalaiset ovat kiinnostuneita omasta terveydestä ja hyvinvoinnista – ja etenkin haluavat säilyä omatoimisina ja aktiivisina mahdollisimman pitkään.

”Oikealla ravitsemuksella on tässä ratkaisevan tärkeä rooli”, Keso uskoo.

Kun mikään ei maistu miltään

Vanhuus ei tule yksin: esimerkiksi sairaudet ja lääkitys voivat heikentää ruokahalua. Myös haju- ja makuaistissa tapahtuu muutoksia, eikä ruoka välttämättä maistu enää yhtä hyvin. Esimerkiksi painon putoaminen on aina hälyttävä merkki, johon tulee reagoida heti.

Keso toteaa, että ongelmien noidankehä lähtee pyörimään herkästi kun ikä alkaa painaa: ”Jos ruokahu heikkenee, sitten ei oikein jaks enää liikkua tarpeeksi. Tästä seuraa että vatsa ei enää toimi – ja koska ruoka ei edelleenkään maita, kuidun saantikin vähenee entisestään.”

Keso toteaa, että tällaisessa tilanteessa kaikkein tärkeintä on turvata riittävä energian ja proteiinin saanti. Ruoanlaittoon ja välipaloi-



si on lupa valita täyteläisiä vaihtoehtoja ja ruoasta on syytä loihkia mahdollisimman mieleistä.

Suupielet saadaan ylöspäin, kun ruokaan lisätään kermaa, suolaa tai sokeria maun mukaan. Lisäksi valmisruoat ja puolivalmisteet tuovat helpotusta ruoanvalmistukseen, ellei oma jaksaminen riitä. Kevyttuotteita kannattaa välttää jos energiantarve on akuutti, ja suosia paljon proteiinia sisältäviä tuotteita niin pääaterioilla kuin välipaloilla.

”Ihmisillä on hyvin muistissa suositukset vaikkapa voin, sokerin ja suolan käyttöön liittyen, mutta ne täytyy unohtaa hetkeksi, jos tilanne on päässyt pahaksi. On aina katsottava sitä kokonaisuutta ja mietittävä keinot sen mukaan.”

”Vanhuus ei tule yksin: esimerkiksi sairaudet ja lääkitys voivat heikentää ruokahalua.”

Pienillä aterioilla potkua päivään

On myös järkevää, että ikäihminen syö säännöllisesti – mielellään noin kolmen tunnin välein – sillä jos ruokahalu on kehnonpuoleinen, on helpompaa syödä useita pieniä aterioita päivän aikana kuin muutama suuri. Jos koko ateria ei millään mene alas, kannattaa aterialta syödä ainakin proteiinia sisältävä osa ja ruoan kanssa on hyvä juoda lasillinen maitoa tai piimää.

Valion Food Service -asiakaskouluttaja Jaana Tolonen muistuttaa, että proteiinia pitäisi löytyä aterian jokaisesta osasta: ”Jos pääruoka ei jostain syystä maistu, niin jälkiruoasta saa myös niitä tärkeitä proteiineja.”

Keso ja Tolonen myös huomauttavat, että päivän mittaan on hyvä nauttia välipaloja. Proteiinipitoisia välipaloja tulisi olla aina saatavilla, myös yöaikaan. Asiantuntijakaksikon mukaan hyviä välipaloja ovat esimerkiksi juustovoileivät, jogurtit, viilit, rahkat ja vanukkaat. Sellaisenaan syötävät välipalat eivät vaadi valmistusta, ja niitä on helppo varata jääkaappiin reilumpikin satsi.

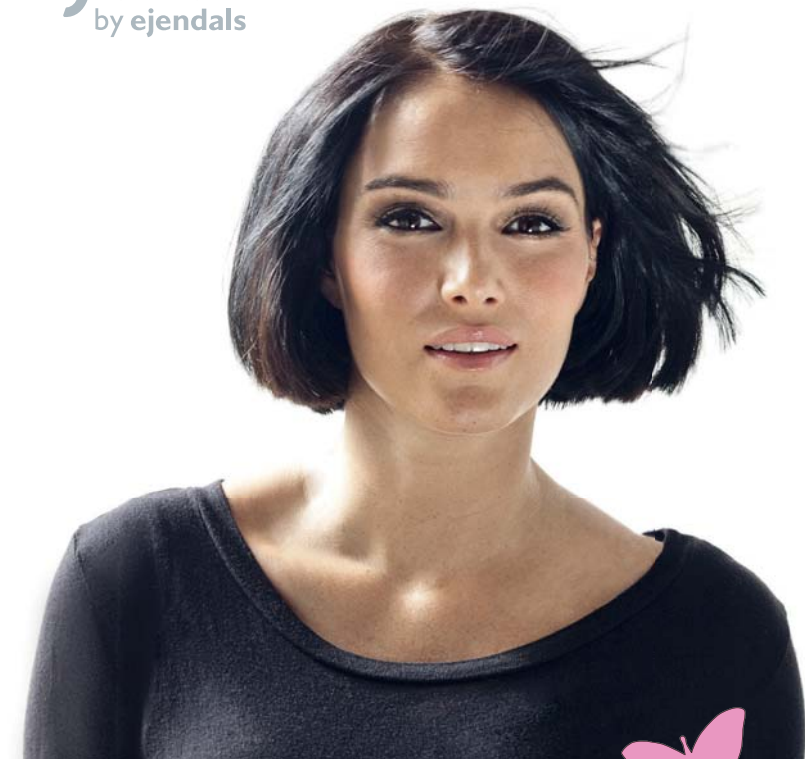
Nestettä kehoon

Ikäihmisellä myös herkästi unohtuu riittävä juominen, sillä janontunne heikkenee ikääntyessä. Riittävä nesteensaanti on siis must: sopiva nesteen määrä on 5–8 lasillista päivässä. Juominen on kriittinen tekijä, sillä ikääntyneellä on kehossaan vähemmän nestettä, jolloin nesteväjaus on vakavampi tila kuin nuorilla – ja voi johtaa jopa verenpaineen laskuun sekä kaatumiseen.

Jotta päivittäinen nesteen tarve tulisi täytetyksi, on hyvä opetella juomaan lasillinen vettä tai muuta nestettä esimerkiksi lääkkeiden oton yhteydessä.

”Ruokajuomana kannattaa suosia maitoa tai piimää”, toteaa Keso. Maitoa ja hapanmaitotuotteita on hyvä nauttia puolisen litraa päivittäin. Kahvia ja teetä voi nauttia, mutta aterioiden – tai edes välipalojen – korvaajaksi niistä ei ole.

Erilaiset juomat toimivat myös hyvänä ravintoaineiden ja energian



AMMATTILAISEN VALINTA



Flower
COLLECTION

© ejendals inhouse 2013



JALAS® 1102 VIOLA



JALAS® 1122 STELLA



JALAS® 1112 IRIS

Vinkkejä ikääntyneiden ruuanlaittoon:

- Keitä puurot maitoon.
- Lisää valmiin puuron lisukkeeksi raejuustoa tai jogurttia.
- Suosi ruokajuomana maitoa tai piimää.
- Juusto sopii hyvin leivälle, salaattiin, laattikoruokaan tai jälkiruoaksi.
- Nauti rahka- tai jogurttipohjaisia välipaloja tai jälkiruokia.
- Laita muutama ruokalusikallinen maitorahkaa tai maustettua rahkaa marjakeiton tai -kiisselin silmäksi.
- Piimästä saa maistuvia välipalajuomia marjojen tai marjakeittojen kanssa.



lähteenä, Keso muistuttaa. Janojuomaksi voi veden lisäksi valita energiaa ja ravintoaineita sisältäviä juomia, kuten vaikkapa täysmehuja tai sokeroituja mehukeittoja tai pirtelöitä.

”Konstit on monet, mutta tärkeintä on varmistaa riittävä energiansaanti. Muuten edessä on pian tilanne, jossa elimistö alkaa hajottaa lihaksia energiantarpeessaan.”

Vanhan hyvän ajan herkut?

Keson mukaan ikääntyneet arvostavat ”vanhoja tuttuja hyviä makuja”, joten kulinaariset aikamatkat esimerkiksi mummojen ja pappojen lapsuuteen tai nuoruuteen voivat herätellä ruokahalua tuntuvastikin. Erilaisilla perinneruuilla voi olla kova menekki, Keso tietää.

”Sokeria ja suolaa saa käyttää vähän vapaammin, mutta pureskeltavuuteen on syytä kiinnittää huomiota, jotta ikäihmisen syöminen ei ala käydä työstä.”

Valion asiantuntijoiden mukaan yli 70-vuotiaiden ruokavaliossa tulee korostua yksilöllisyys omien tarpeiden mukaan. Pienemmissä ruoka-annoksissa tulee olla laadukkaat ja ravintoainepitoiset raaka-aineet sekä sopivasti energiaa – ja jotta lihaskunto säilyy hyvänä, on tärkeää liikkua ja syödä riittävästi proteiineja.

Proteiini on vastaus moneen ongelmaan, Keso uskoo.

”Kun kolmekymppisenä ihmisen lihasmassa on suurimmillaan, niin 50-vuotias on lihasmassasta kadottanut jo 10 prosenttia. Siitä eteenpäin lihasmassasta lähtee prosenttiyksikön verran joka vuosi”, Keso taustoittaa. Tämä tarkoittaa, että jo nelikymppisen kannattaa syödä sopivasti lihaa, kalaa, kanaa, munaa ja maitotuotteita – proteiinin lähteitä.

Älä tankkaa sekundaa

Kunnosta ja toimintakyvystä riippuen ikääntyvä tarvitsee proteiinia 1,0–2,0 grammaa painokiloa kohti päivässä. Esimerkiksi 75-kiloisen proteiinin tarve vaihtelee 75–150 gramman välillä.

Mutta, mutta: proteiineissa on eroa eikä kannata tankata kakkoslaatuja. Uuden proteiinin laadun arviointimenetelmän (DIAAS) perusteella maitoproteiini on laadultaan paras proteiinin lähde.

Maitoproteiini nimittäin sisältää runsaasti kaikkia välttämättömiä aminohappoja, jotka puolestaan imeytyvät tehokkaasti. WHO/FAO valmistelee parhaillaan uuden DIAAS-menetelmän käyttöön ottoa.

”Puolet tarvittavasta proteiinista saa aika kätevästi maitotuotteista”, Keso toteaa.

Mutta saahan proteiinia myös kasvikunnan antimista? Eivätkö esimerkiksi vilja- ja palkokasvit sekä pähkinät ehkäise myös tehokkaasti proteiinivajetta? – Keso vastaa, että kaikkia aminohappoja ei ole helppoa saada vain tältä puolelta napostelemalla – mikä tekee esimerkiksi kasvisyöjän proteiininsaannin turvaamisesta hitusen haastavampaa.

”Painon putoaminen on aina hälyttävä merkki, johon tulee reagoida heti.”

Proteiinikärjellä kaupan hyllylle

Valio on viime ainoina ollut valppaana proteiinasian suhteen. Ensimmäiset Valio PROfeel® proteiinivälipalat (proteiinijuoma, proteiinijogurtit, proteiinirahka) tulivat markkinoille toukokuussa 2012. Jo aikaisemmin Valiolla on ollut tuotteita terveystarjolla, kuten koko Valio Plus™ tuotepihe.

”Ensimmäinen tuote sillä puolella oli Valio Plus™ rasvaton maito, joka tuotiin markkinoille syyskuussa 2010”, Keso kertoo. Plussan myötä tulee lisätuote niin proteiinia, D-vitamiinia kuin kalsiumiakin.

Uusien tuotteiden lanseerauksen myötä Valio on ollut liikkeellä myös valistusrintamalla. Jaana Tolonen toteaa, että esimerkiksi suurkeittiöihin ei tarvitse lähteä kertomaan, että proteiini on tärkeää – sen tietävät kyllä kaikki alan ammattilaiset.

Salicon suurpakkaukset saatavilla nyt!



Uusi Strax-salaattien pakkauslinjamme suo sinulle mahdollisuuden valita myös suurpakkaukset. Niiden etuna on se, ettei isompaa ruokaerää valmistaessa tarvitse aukoa pienempiä pusseja. Työväiteita ja jättemateriaalia säästyy.

Saatavana kaksi tuotetta:
PATAKAALI ja
VALKOKAALISUIKALE
PITKÄ

Pakkauskoko 6 kg
Minimimyyntierä 4 laatikkoa



Salico
A MEMBER OF STC GREENFOOD

Puutarhatie 26, 51900 Juva
www.salico.fi

Miksi proteiinia tarvitaan?

- iän myötä proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee ja energian saanti vähenee
- ikäihmisten ravitsemussuositukset 2010: 20 E % tai 1–2 g/kg/vrk kunnon ja terveyden mukaan
- proteiini auttaa ylläpitämään lihaskudosta ja vähentää tulehdusriskiä
- proteiini edesauttaa hyvää liikunta- ja toimintakykyä; kaatumis- ja murtumisvaara pienenee
- proteiinia tasaisesti päivän aikana vähentää lihaskatoa: 25–30 g/ateria
- heraproteiinilisä (20 g/pvä) yhdessä kuntouttavan liikunnan kanssa ylläpitää ikäihmisten painoa, lihasmassaa ja toimintakykyä



"Asia on silti niin tärkeä, että uusien tuotteiden myötä on hyvä taas herätellä ihmisiä ottamaan proteiini aktiivisesti huomioon esimerkiksi ruokalistoja ja reseptiikkaa suunniteltaessa", Tolonen pohtii. Hänen mukaansa esimerkiksi palvelutaloihin on väsymättä vietävä viestiä proteiinin tärkeydestä, sillä sieltä löytyvät ne kädet, jotka tekevät ruoan ja annostelevat sen – ja tarvittaessa syöttävät.

"Palvelutaloilla on suuri vastuu sen suhteen, mitä he tarjoavat."

Omaiset mukaan yhteiseen rintamaan

Kotona asuvat vanhuksat taas tulisi tavoittaa muilla keinoin. Keson mukaan omaisten huolenpito on tässä(kin) tärkeää: "Omaiset voivat ehkä parhaiten varmistaa, että ruokavalio ja ruokailutottumukset ovat kunnossa, ei vain proteiinin suhteen, vaan kaikin puolin."

Naiset myös muistuttavat, että ruokahaluun on mahdollista vaikut-

**"Puolet tarvittavasta
proteiinista saa aika
kätevästi maitotuotteista."**

taa ihan kotikonstein. Yleensä fyysinen aktiivisuus parantaa ruokahalua, ja myös ikääntyneen on hyvä liikkua oman kunnon mukaan. Jo pienikin puuhailu kotiloissa tai verkkainen voimistelu voi herätellä ruokahalua ja liikkuminen auttaa myös vatsan toiminnassa.

Jos sää sallii, myös ulkoilu on hyväksi ruokahalulle. Raikas ilma tunnetusti lisää ruokahalua sekä vahvistaa lihaksia – ja tietysti ulkoilma piristää myös mieltä.

Kaikenlaisessa valistuksessa ja tiedottamisessa Keso ja Tolonen haluaisivat kuitenkin välttää sen, että sormi pystyssä saarnataan ja syyllistetään. Parempi lähestymistapa on puhua mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista, he uskovat.

"Ravitsemusasioiden tärkeyttä vanhusten hyvinvoinnissa ei voi lii-
kaa korostaa, mutta viestiä voi viedä eteenpäin myös rakentavalla ja ihmisläheisellä tavalla." ■



MAITOKAHVIVANUKAS

Laktoositon, gluteeniton
100 annosta à 100 g

5,300 kg	Valio Eila® Laktoositon maitojuomaa 3 %
0,800 kg	munaa
0,130 kg	perunajauhoja
1,400 kg	sokeria
0,045 kg	vaniljasokeria
0,020 kg	kardemummaa
0,030 kg	espresso-pikakahvijauhetta
1,500 kg	Valio turkkilaista jogurttia laktoositon

Tarjoiluun
1,000 kg Valio vaahtoutuva vaniljakastike 9 % laktoositon
Tummaa siirappia tai ruokosokerisiirappia

Mittaa pataan tai kattilaan maito, munat, perunajauho ja mausteet.
Sekoita hyvin ja kuumenna kunnes seos sakenee.
Jäähdytä ja lisää jogurtti. Annostele tarjoiluastioihin.
Anna rakenteen ja makujen tekeytyä kylmässä mielellään yön yli.
Vaahdota vaniljakastike ja annostele kahvivanukkaiden pinnalle.
Viimeistele pinta vielä halutessasi siirapilla.

Laske keittiösi henkilötarve helposti ja nopeasti!

Ratkaisu on
laajoihin
työntutkimuksiin
perustuva

CATE.NET
-ohjelma.



Olemme mukana
Ateria 2013 -messuilla
5.11.2013.
Sijainti: standi G 9,
Wanh Satama,
Pikku Satamakatu 3-5,
Helsinki.
Tervetuloa!

Lisätietoja:

Clean Basic Oy
Humalistonkatu 2 C 17
00250 Helsinki
Puh. 040 725 0960
tai 050 308 9830
www.cleanbasic.fi

www.cleanbasic.fi



MAKUKEDAS KESKELLÄ TYÖPÄIVÄÄ?

HENKILÖSTÖRAVINTOLOISSA ON KUNNIANHIMOA KASVAA TÄYSIMITTAISIKSI ELÄMYSTUOTTAJIKSI

TEKSTI: SAMI J. ANTEROINEN KUVAT: SODEXO OY

Henkilöstöravintolat eivät aina herätä suuria intohimoja, mutta toisaalta ne tuovat arkeen sitä tasaisuutta ja luotettavuutta, jota kaikki ihmiset tarvitsevat. Aterian – yleensä siis lounaan – kuuluu olla päiväsaikaan kevyt ja ravintoarvojen kohdallaan. Lounasaterian pitäisi kattaa noin kolmannes päivän energian- ja ravintoaineiden tarpeesta. Mutta mikä on henkilöstöravintolan nykytila – ja paljonko toimialalta löytyy potentiaalia kasvuun?





ON OLEMASSA jonkinlainen konsensus siitä, että ateriaan kuuluvat peruselementit, eli proteiinilisäke, energialisäke (peruna, riisi, pasta), salaattit, leivät ja juomat (maito, vesi). Pääruoka voi olla esimerkiksi kaalilaatikkoa, jauhemaksapihvejä, makkara-stroganovia – miksei lohtakin.

Hyvän henkilöstöravintolan tunnistaa maistuvista vaihtoehtoista: tiskiltä löytyy ”äijäruokaa”, ruokaa naisten makuun ja tietysti kasvisvaihtoehto. Eksoottisia makuja käy henkilöstöravintolassa vierailulla, mutta harvoin ne varsinaisesti jäävät asumaan.

Jenni Lampisen tekemän haastattelututkimuksen mukaan henkilöstöravintoloissa työskentelevät ammattilaiset katsovat, että hyvän aterian tulee ennen kaikkea olla kokonaisuutena tasapainoinen ateria, jonka laatu pysyy koko ajan samana. Hyvät raaka-aineet ovat tässä suuressa roolissa. Aina pyritään siihen, että ateria on jollekin asiakkaalle ihanneateria, paras mahdollinen ateria.

Lautanen makuuni

Lampisen mukaan henkilöstöravintoloissa suhtaudutaan ruuanlaittoon kunnianhimoisesti: aterian tulee olla elämys ja makunautinto asiak-

kaalle sekä juuri häntä varten valmistettu. Koko asiakaskunta tulisi ottaa huomioon ja tarjota kaikille jotakin.

”Koko asiakaskunta tulisi ottaa huomioon ja tarjota kaikille jotakin.”

Tutkimukseen haastatellut ammattilaiset valmistaisivat mieluiten kokonaisia aterioita, johon kuuluu pääruoka, salaatti, leivät, juomat, lisukkeet sekä mahdollisesti jälkiruoka. Pääruokina mainittiin hyvin tavallisia ruokia, esimerkiksi kala- ja broileriruokat, uunilohi ja burgundin härkä. Lisukkeiksi laitettaisiin riisiä, kermaperunaa tai lämpimiä vihanneksia.

Visuaaliseen puoleen halutaan myös panostaa. Kun kysyttiin, miltä ruoan tulisi asiakkaalle näyttää, haastateltavat mainitsivat valmistamansa ihanneannoksen olevan houkutteleva, selkeä, kaunis, yksinkertainen ja värikäs. Samalla raaka-aineiden toivottiin olevan selkeästi sektoreittain aseteltu.

Kokin inhokkilista

Lampisen haastattelututkimus paljastaa myös, millaista ruokaa asiakkaalle ei haluta tarjota. Huono laatu ei ole hyväksyttävää ja ruoka ei myöskään saa olla liian mausteinen, suolainen tai energiapitoinen (mm. rasvaista sianlihaa). Valmistustavoista rasvakeittäminen on eniten pannassa, mutta kaikilla on omat ”inhokkinsa” – eräs kokki ei



valmistaisi ihanneateriaksi wokkeja, koska siinä ainekset eivät ole selkeästi sektoreittain.

Tutkimuksen mukaan keittiöissä tehdään makumatkoja maailmalle varsin hyvillä mielin. Teemana voi olla vaikkapa intialainen tai kiinalainen tai sitten teema voi liittyä ruuan koostumukseen: esimerkiksi keittoviikkoja on toteutettu monessa paikassa. Haastateltavat kokevat tekevänsä hyvänmakuista ruokaa joka päivä ja joka aterialle, mutta ihan kaikkia asiakkaita ei voi joka kerralla miellyttää. Lähes kaikki haastatellut totesivat, että millaista ruokaa ei itse syö mielellään, sitä ei halua tehdä myöskään muille.

”Sekä esimiesten että kokkien mielestä kokin ammattitaidolla ja motivaatiolla on suuri merkitys hyvän ruoan valmistusprosessissa.”

Esimiehet: tasalaatua, kiitos!

Tutkimuksessa pureudutaan myös esimiesten näkemyksiin aihepiiriin liittyen. Ketään ei yllätä tieto, että esimiehet vaativat parasta mahdollista ruokaa pöytään. Myös hygienian tärkeyttä painotetaan: vaaditaan salmonellatodistukset ja hansikkaiden käyttöä. Raaka-aineita ja ruokia tulee kohdella oikein ja ruoan tekeminen jaksottaa fiksusti.

Esimiehet myös katsovat, että tiettyjä sääntöjä, suosituksia ja reseptiikkaa tulee kaikkien pystyä noudattamaan. Tasalaatuisuuteen tulee päästä, riippumatta siitä kuka on kauhan varressa milloinkin.

Sekä esimiesten että kokkien mielestä kokin ammattitaidolla ja motivaatiolla on suuri merkitys hyvän ruoan valmistusprosessissa siinä missä käytettävillä raaka-aineillakin. Huolellisuutta pitää noudattaa ja koneita osata käyttää – hienosti varustellusta keittiöstä ei ole iloa, jos laitekanta saa kokin ymmälleen.

Kokkien ajatusmaailmassa painottui lisäksi kaksi tärkeää asiaa: maustaminen ja maistaminen.

Kiirettä karkuun?

Sodexo Oy:n markkinointi- ja viestintäpäällikkö Tia Härkönen toteaa, että asiakkaat hakevat elämyksellisyyttä myös henkilöstöravintolasta.

”Kuluttajat vaativat yhä enemmän myös henkilöstöravintoloilta. Ruualta ja tunnelmalta odotetaan hetken irtiottoa kiireestä. Nautinto yhdistyy toimivuuteen”, Härkönen linjaa. Hänen mukaansa elämyksellisyys näkyy ensisijaisesti ruuassa, jonka oletetaan olevan autenttisia makuja ja monimuotoista reseptiikkaa: olipa se sitten suomalaista kotiruokaa tai makuja maailmalta, ruoka tähtää vaikutuksen tekemiseen.

Härkösen mukaan on turha enää puhua työmaaruokalasta tai edes henkilöstöruokalasta, kun voi puhua vain hyvästä ruuasta. Sodexon viimeisin valttikortti tällä saralla on uusi henkilöstöravintoloille tarkoitettu palvelukokonaisuus Moment’to, joka lanseerattiin Suomessa syyskuussa. Kokonaisuutta pilotoitiin Sodexon pääkonttorilla

moment'
Coffee



*ACOn monipuoliset järjestelmät
veden hallintaan ja helppoon puhdistamiseen*



Puhtaus on puoli ruokaa.

Pitkäikäinen ja helppohoitoinen viemäröinti syntyy ACON tuotteilla

Missä tahansa käsitellään ruoka-aineita, bakteerien hallinta on yksi suurimmista huolenaiheista. ACO on kehittänyt erityisesti ammattikeittiöiden vaativiin viemäröintitarpeisiin sopivan tuoteperheen, jonka kaikissa yksityiskohdissa on otettu huomioon kansainväliset hygieenisyyssäädökset, laadukkaat materiaalit ja helppohoitoisuus – esteettisyyttä unohtamatta.

ACO on ainoa valmistaja, jonka tuotteilla rakennat koko viemäröintijärjestelmän eurooppalaisten hygieni- ja turvallisuusnormien teknisten vaatimusten mukaisesti.



- Ruoka-aineiden hygieniää koskevan säädöksen (EC) No 852/2004 mukaiset tuotteet
- Tuotteet täyttävät EN 1672- ja EN ISO 14159 -hygieniastandardien tekniset vaatimukset
- ACO on ainoa valmistaja, jonka kaivoihin on saatavana DIN 4102- ja EN 1366 -paloluokituksen vaatimat vesilukot
- ACO EC -lattia-aldaiden kuormitusluokka vakiona L (1500 kg) – saatavana myös trukinkestävällä rutilällä
- Tuotteiden moduulirakenne mahdollistaa portaattoman säädön asennusvaiheessa
- ACO Pönttökaivoissa irrotettavat vesilukot ja sakka-astiat



**Tutustu ACON monipuolisiin
tuotteisiin osoitteessa
www.aco-nordic.fi**



ACO – Paremmen ympäristön puolesta.



Pitäjämaellä touko-kesäkuussa ja palaute oli erittäin rohkaiseva, Härkönen kertoo.

”Moment’to vastaa sekä kuluttajan yksilöllisiin toiveisiin ruuan laadun ja maun suhteen että nopeaan ja hektiseen elämäntyyliin. Moment’to ruokatarjooma on konstailematonta ja sisältää omassa keittiössä valmistettuja kotoisia tuotteita kuten jauhelihapihvejä ja kalamurekepihvejä, mutta ruokalistalta löytyy myös kansainvälisiä vaihtoehtoja moneen makuun”, Härkönen kuvailee.

Kaikki irti hetkestä

Tilan ja tunnelman osalta Moment’to-ravintoloiden sisustus tukeutuu urbaaniin elämäntyyliin, jota maustetaan pienillä pehmentävillä yksityiskohdilla. Sisustusideat ovat joustavia ja helposti toteutettavia.

”Asiakkaan toiveet huomioidaan alusta asti, kun aletaan miettiä ravintolan värimaailmaa ja kuvamaailmaa”, lupaa Härkönen.

Sodexo kerää jatkuvasti tietoa hyvinvointiin ja ajankäyttöön liittyvistä trendeistä ja muista keskeisistä ajan merkeistä. Moment’ton näkökulmasta korostuvat erityisesti ”Value Hunting” eli vastinetta rahalle, ”Life in the Fast Lane” – kiireinen elämäntyyli sekä ”Mind and Body You” eli kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Suomessa Moment’to -ravintoloita on toteutettu nyt seitsemään kohteeseen ja se tullaan viemään noin 30 toimipaikkaan vuoden 2014 syksyyn mennessä. Palvelukokonaisuus on kansainvälinen ja Pohjoismaissa se otetaan käyttöön vahvassa yhteistyössä Norjan, Tanskan ja Ruotsin kanssa, joissa on tänä syksynä avautumassa kaikkiaan viisi ravintolaa.

”Elämyksellisyydestä on turha puhua ilman osaavaa ja asiakaspalvelevaa henkilöstöä.”

Aistit auki

Tia Härkönen huomauttaa, että elämyksellisyyttä haetaan nykyään vahvasti myös ympäristöstä: ravintolasta pitää löytyä erilaisia tiloja ja tunnelmia. Tyylin täytyy olla selkeä, mutta aisteja herätelevä. Moment’toissa näitä tarjoavat muun muassa vahvat värit ja printtiseinät sekä tekstiilien vaihtelevat kuosit, mutta samaan aikaan myös urbaani ja pelkistetty tyyli ja selkeät toiminnot.

Hetki henkilöstöravintolassa on myös muuta kuin vain aikataulutettu lounas. Moment’ton tapauksessa tämä tarkoittaa esimerkiksi vaihtelevia aamiaisia, joita voi nauttia yhdessä kollegoiden kanssa.

”Enää ei linnoittauduta pelkästään neukkareihin ja kokoushuoneisiin, vaan työryhmä voi palaveerata henkilöstöravintolan sohvaryhmän ääreen kerääntyneenä ja nauttia samalla vaihtelevan aamiais- tarjonnan”, Härkönen maalailee. Moment’toissa on tarjolla esimerkik-





Älykkäitä innovaatioita keittiön ilmanvaihtoon.

Ammattikeittiö on haastava työympäristö.

Kiireen lisäksi keittiön korkea lämpötila ja ruoanvalmistuksessa syntyvät höyryt ja käryt tekevät työnteosta entistä rasittavampaa. Haltonin ammattikeittiön ilmanvaihto- ja turvallisuusjärjestelmät on kehitetty asiakaslähtöisesti helpottamaan jokapäiväistä työntekoa ja varmistamaan parhaat mahdolliset työolot ammattikeittiöihin.

Puhtaan hengitysilman ja turvallisten työolojen lisäksi Halton parantaa kaupallisten keittiöiden kannattavuutta M.A.R.V.E.L-järjestelmällä. M.A.R.V.E.L on ainutlaatuinen, alueohjattava ja itsekalibroituva tarpeenmukainen ilmanvaihtojärjestelmä, jonka ansiosta keittiön energiankulutus voidaan jopa puolittaa.

www.halton.com/foodservice
Enabling Wellbeing



Halton



si englantilainen, ranskalainen ja amerikkalainen aamiainen vuoroviikoin, munakasta sekä tietenkin perinteinen puuro, joka on yleensä luomua.

Funktiota unohtamatta

Härkösen mukaan elämyksellisyys on Moment'ton näkökulmasta aina myös toimivuutta. Palvelukokonaisuuteen kuuluu vahvasti välipalat ja "Simply to go" eli mukaan ostamisen helppous (voileivät, jugurtit/smoothiet, hedelmät, kahvi jne).

Take away -tuotteissa on huomioitu sellainenkin seikka, että aamupäivällä tarjonta painottuu täytettyihin sämpylöihin ja jogurtteihin, kun taas iltapäivällä valikoimasta löytyy muun muassa ruokaisia salaatteja, suolaisia piiraita ja pientä makeaa kahvin kanssa nautittavaksi.

Härkösen mukaan elämyksellisyydestä on turha puhua ilman osaavaa ja asiakaspalvelevaa henkilöstöä: "Asiakas pitää huomioida ystävällisyydellä ja ammattitaidolla. Hänelle pitää osata suositella tarjolla olevia tuotteita ja palveluita sekä kuunnella mahdollisia toiveita."

Sodexolla on vuosittain yli 500 rekrytointia, joista hieman alle puolet henkilöstöravintoloihin. Ruokapalveluihin liittyvissä koulutuksissa on vuosittain noin 450 osallistujaa, sekä uusia sodexolaisia että pidempään talossa työskennelleitä. ■

Lisälukemista: Jenni Lampinen: Henkilöstöravintolan henkilöstön puhetta hyvästä ruoasta. Haastattelututkimus. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2010.

MONIKULTTUURINEN KEITTIÖTIIMI VALMISTUU AMMATTIIN ESPOOSSA

TEKSTI JA KUVA: MERJA KIHILÄ JA ARI MONONEN

Omnian aikuisopisto järjestää myös maahanmuuttajille tarkoitettua ravintola-alan ammattikoulutusta. Opetuskielenä on suomi, jonka osaaminen kuuluu pääsyvaatimuksiin. Monikulttuurisella kokkiopiskelijatiimillä riittää intoa ja oikeaa asennetta. Pääosa keväällä valmistuneista edellisen kurssin opiskelijoista on jo löytänyt vakituista työtä alalta.

ESPOON LOMMILASSA, Kaivomestarin koulun ja historiallisen tuomiokirkon naapurissa 14 hengen aikuisopiskelijaryhmä on pian suorittanut puolet Omnian kaksivuotisesta kokkikoulutuksesta.

Tulevat keittiöammattilaiset ovat alun perin saapuneet Suomeen 11:stä eri maasta. He ovat kotoisin Sri Lankasta, Turkista, Angolasta, Italiasta, Venäjältä, Thaimaasta, Virossa, Filippiineiltä, Burmasta, Ghanasta ja Kiinasta.

”Ensimmäinen maahanmuuttajille tarkoitettu kokkikoulutus alkoi Omniassa vuonna 2008. Nyt on opiskelemassa kolmas ryhmä, joka suorittaa koko kaksivuotisen kokkitutkinnon suomeksi. Kurssi aloitti tammikuussa 2013, ja opiskelijat valmistuvat joulukuun 2014”, kertoo kouluttaja Liisa Tähkälä Omnian aikuisopistosta.

Seuraavakin ryhmä on juuri aloittanut kokkiopinnot. Uusin kurssi alkoi jo hieman etujassaan, syyskuussa 2013. ”Koska kyse on aikuiskoulutuksesta, koulutuksen voi periaatteessa suorittaa nopeamminkin kuin kahdessa vuodessa. Eräskin opiskelija valmistui vuodessa ja työskentelee nyt ravintola Vespan kokkina.”

Yksi osa koulutusta on, että monikansallinen kokkiopiskelijatiimi toimii teoriaopintojen ohella alan töissä henkilöstöravintola Breikin suurkeittiössä. ”Siellä käy päivittäin noin 140 asiakasta, muun muassa Omnian henkilöstöä”, Tähkälä mainitsee.

Haku opintoihin alkaa kielikokeella

Kokkikoulutukseen hakeudutaan täyttämällä sähköinen hakulomake Omnian aikuisopiston nettisivuilla. Kyseessä on hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto, joka on suunnattu maahanmuuttajille.

”Pääsyvaatimuksena on, että opiskelemaan tulevien on osattava lukea ja kirjoittaa suomen kieltä. Aluksi pidetään kielikoe, jossa hakijoiden kielitaito testataan. Usein myös TE-toimisto on ohjannut ihmisiä hakeutumaan tähän koulutukseen”, kertoo toinen kouluttaja Kirsti Sakki.

Pääosin opiskelijat ovat tulleet Suomeen vähintään pari vuotta ennen kurssin alkua ja heillä on jo takanaan noin 1–3



vuoden suomen kielen opinnot. Valinnassa painaa myös se, kuinka kiinnostuneita hakijat ovat kokin ammatista.

”Hakijalla on oltava hyvä terveys, jotta hän voi tehdä työtä ravintola-alalla. Kutsomme hakijat aluksi tutustumaan henkilöstö-ravintolan työvuoroon yhden päivän ajaksi. Samaan aikaan näitä ’koulutukseen tutustujia’ voi olla 2–3 kerrallaan. Näin hakijat saavat heti alkuun oikean käsityksen siitä millaista työ tulee olemaan, milloin tulee asiakkaita, milloin päivä päättyy ja niin edelleen.”

Kouluttajien mukaan opiskelijat ovat hyvin motivoituneita. ”Suomessa on vaikea työllistyä ilman koulutusta. Tavoitteena jokaisella opiskelijalla on työllistyä alalle kokopäiväisesti”, Tähkälä sanoo.

”Valinnassa painaa myös se, kuinka kiinnostuneita hakijat ovat kokin ammatista.”

Valmistuneet ovat kysyttyä työvoimaa

Edellinen monikansallinen kokkiryhmä valmistui touko-kesäkuun vaihteessa 2013. Ja ainakin puolet kurssilaisista on jo vakituksessa kokin työssä.

”Kaikilla oli kesätyöpaikka, ja nyt siis varsin monet ovat saaneet omalta alaltaan vakituista ansiotyötä. Myös työnantajat ovat olleet tyytyväisiä. Siihen vaikuttaa osaksi ammattitaitoisuus, mutta myös opiskelijoiden oma persoona – he ovat aina aurinkoisella päällä, säästä riippumatta”, Kirsti Sakki arvioi.

Hän muistuttaa, että kurssi on suunniteltu nimenomaan aikuisopiskelijoille. Opiskelijoiden keski-ikä on noin 30 vuotta. Joillakin on jo kokemusta ravintola-alalla toimimisesta, mutta ei läheskään kaikilla.





KUVA: OMNIA

”Kun kaikki ovat jo asuneet omassa taloudessaan, heille on ehtinyt muodostua jonkinlainen käsitys ruoanlaitosta ja esimerkiksi ruokatarvikkeiden oikeasta säilytyksestä.”

Ammatin vaihtajiakin on joukossa: ”Olen aiemmin ollut Firenzessä töissä ystäväni pitämässä ravintolassa. Sitä ennen olin töissä poliisina ja turvamiehenä”, kokkiopiskelija Cesare Macri toteaa.

Kurssilla tehdään pääosin suomalaista ja muuta länsimaista ruokaa.

”Henkilöstöravintolassa on kuitenkin ajoittain valmistettu myös opiskelijoiden alkuperämaiden ruokalajeja, suurkeittiön mittakaavassa. Näissä tapauksissa opiskelijat ovat tehneet reseptit itse”, Sakki tarkentaa.

Mielekästä koulutusta

Oppimateriaalina ovat kirjalliset ohjeet ja oma oppikirja. ”Opiskelijat ostavat työvaatteensa itse, samoin kengät ja oppimateriaalit. Peruskustannukset ovat yhteensä noin 300 euroa. Kurssi voidaan rahoittaa eri tavoin. Osa opiskelijoista maksaa kurssin itse, mutta maksajana voi olla myös ELY-keskus, KELA tai vakuutusyhtiö”, Tähkälä kertoo.

”Koulutus on mielekästä ja ravintola-alalla työllistyy hyvin.”

Kurssilla tehdään päivittäin noin 6,5–7 tuntia töitä keittiössä. ”Viime päivinä on tehty kalaruokaa, joten työpäivät ovat olleet pitkiä – eikä täällä ole juuri muita taukoja kuin ruokatauko.” Teoriapäivät ovat hieman lyhempiä, mutta silloin opiskelijoille annetaan etätehtäviä.

”Pitkät päivät kyllä väsyttävät – mutta onhan aviomiehenikin töissä”, Turkista Suomeen tullut kokkiopiskelija Aylin Sahin toteaa sujuvala eteläespoolaisella korostuksella. Hänellä on osittain suomalaiset sukujuuret, mutta kieltä hän alkoi opiskella vasta Suomeen muutettuaan.

Tulevista urasuunnitelmistaan Sahin ei ole vielä aivan varma. ”Koskaan ei tiedä, mitä huomenna tapahtuu. Eihän opiskelu helppoa ole, mutta on mentävä eteenpäin. Nyt osaan toimia keittiössä ammattimaisesti, ja tällä kurssilla olemme jo ikään kuin töissä. Opin tässä uuden uran.”

Tähkälän mukaan maahanmuuttajien kokkikoulutukselle on selvästi tarvetta. ”Koulutus on mielekästä, ja ravintola-alalla työllistyy hyvin”, hän pohtii. Myös opiskelijoilla on hyviä kokemuksia: ”Koulutus on vastannut ennako-odotuksiani ravintola-alasta oikein hyvin”, srilankalainen Razsa Pooranaanantasivam tiivistää. ■



Loihdi täyteläiset jälkiruoat Valio maitorahkalla!



Rahkarättänä

1,300 kg Valio vaahdotuva vaniljakastike 9 %laktoositon
2,700 kg Valio maitorahkaa laktoositon
1,000 kg Valio mustikkakeittoa
0,130 kg sokeria
0,025 kg vaniljasokeria

Ruismuru

0,400 kg Valio Eila® Laktoositon voita
0,200 kg sokeria
0,360 kg ruisjauhoja
0,006 kg kardemummaa

Annoksen pohjalle

2,000 kg Valio mustikkakeittoa

Vaahdota vaniljakastike kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää sekoittaen rahka, mustikkakeitto ja mausteet.

Valmista ruismuru. Sulata voi ja sekoita siihen kuivat aineet sekä mausteet. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle GN-pellille. Kypsennä 175 asteessa noin 15 min. Anna jäähtyä ja murena ruispohja pieniksi esim. veitsellä.

Kokoa annokset kerroksittain seuraavasti: mustikkakeittoa pohjalle (n. 20 g/annos), mustikkarahkaa (n. 50 g/annos) ja ruismurua pinnalle (n. 10 g/annos)

(100 annosta, á 80 g)



4224 Valio maitorahka 5 kg laktoositon

Valio maitorahka sopii hyvin erilaisiin jälkiruokiin, leivontaan, juomiin, kylmiin kastikkeisiin, tahnoihin ja täytteisiin.

HUOLTO ON ELINTÄRKEÄÄ SUURTA LOUS- KEITTIÖISSÄ

TEKSTI JA KUVAT: MERJA KIHILÄ JA ARI MONONEN

Huollon laiminlyönti suurkeittiöissä voi johtaa hormipaloihin tai viemärien tukkeutumiseen. Toisaalta keittiön pinnoille voi helposti kertyä bakteereja ja muita taudinaiheuttajia, joten sekä laitteistojen että pöytä- ja lattiapintojen on oltava helposti puhdistettavissa. Karstan ja rasvan kertymistä viemäreihin ja rasvahormeihin voidaan oikealla tekniikalla ehkäistä ennalta.

SUURTA LOUSKEITTIÖISSÄ TARVITAAN toimivaa, tehokasta ja hygieenistä vedenpoistoa. Niin työturvallisuus- kuin hygieniasyidenkin takia likavesi on saatava nopeasti pois lattiailta.

”Linjakuivatusjärjestelmillä saadaan keittiöön tehokas vedenpoisto. Tällaiset järjestelmät parantavat hygieniää ja ovat käyttäjäystävällisiä”, myyntipäällikkö Anssi Mustonen ACO-Nordic Oy:stä vakuuttaa.

Mustosen mukaan ACO valmistaa ja markkinoi kokonaisiasa vedenpoistojärjestelmiä ainoana valmistajana Euroopassa. ”Suurkeittiöille toimitamme esimerkiksi lattiakaivoja ja -altaita. Suunnittelemme jonkin verran keittiöiden järjestelmiä, mutta emme asenna niitä itse”, kertoo Mustonen.





Suurtalouskeittiön lattiakaivot ovat
tyypillisesti ruostumatonta terästä.

**"Karstan ja rasvan
kertymistä viemäriin ja
rasvahormeihin voidaan
oikealla tekniikalla ehkäistä
ennalta."**



Ilmanvaihtokanavia nuohotaan muun muassa pyörivien harjojen avulla.

**Me autamme
luomaan tilan,
jonne asiakkaasi
haluaa palata yhä
uudelleen!**

Tilatoteutukset ja
kalusteratkaisut
ravintoloihin,
myymälöihin sekä
muihin julkisiin
tiloihin.

Puh. 029 005 1111



info@metritiski.com www.metritiski.com

Oikeanlainen rasvanerotin ehkäisee ongelmia

Tyypillisesti suurtalouskeittiöissä käytettävien lattia-altaiden ritilät ovat aina sähkökiillotettuja.

"Silloin ritilöiden hygieniataso pysyy hyvänä. Myöskään käyttöturvallisuudesta ei tingitä. Kun kaivoissa on irrotettavat vesilukot, vesi ei jää seisomaan kaivon runkoon. Sekin on hygienian kannalta erittäin tärkeää", sanoo Mustonen.

Hänen mukaansa suurkeittiöiden rasvaviemäreissä tarvitaan toimivia rasvanerotimia, jotta ei enää tapahtuisi sellaisia vahinkoja kuin Helsingin Asema-aukiolla pari vuotta sitten. Silloin viemäriin oli kertynyt niin paljon rasvaa, että jätevedet tulvivat viemäristä kadulle. Sotkun siivoaminen kesti kauan.

Toimimattomat rasvanerottimet aiheuttavat paljon ongelmia myös kuntien vedenpuhdistamoilla. "Monilla ammattikeittiöillä rasvanpoisto- ja käsittelyjärjestelmät ovat puutteellisia. Kaikilla pienemmillä ei ole

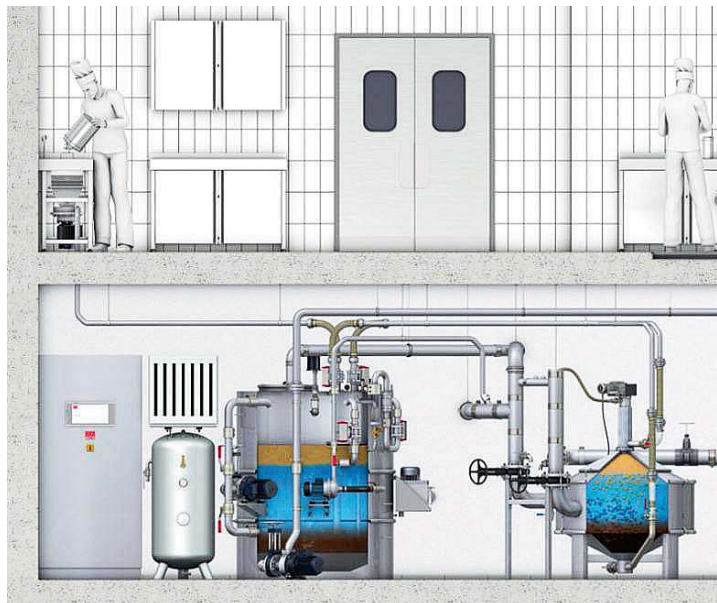
sellaisia ollenkaan", epäilee Mustonen. "Periaate on, että rasva, öljy ja hiekka pitää erotella jätevesistä ennen kuin se päätyy kunnallistekniikan viemäriin."

Rasvanerottimia valmistetaan sekä ulko- että sisäasennuksiin. "Hei-

näkuun 1. päivästä 2013 lähtien käytettävien rasvanerottimien on oltava määräysten mukaan CE-hyväksyttyjä. Valitettavasti tämäkään asia ei kiinnosta näköjään viranomaisia riittävästi. Markkinoilla on kaikenlaista tarjolla, ja laittomia ja puutteellisia järjestelmiä asennetaan koko ajan", Mustonen harmittelee.

"Yleensä rasvanerotin asennetaan ns. rasvaviemärin päähän, mistä käsitelty jätevesi jatkaa kulkuaan kunnallisiin runkoviemäreihin. Erottimessa rasva nousee pintaan ja sakka laskeutuu pohjaan, ja väliin jäävä vesikerros voidaan tyhjentää viemäriin", Mustonen selostaa.

**"Monilla ammattikeittiöillä
rasvanpoisto- ja
käsittelyjärjestelmät ovat
puutteellisia."**



Suurtalouskeittiön rasvanerottimet ja prosessisäiliöt voidaan sijoittaa esimerkiksi kellaritilaan. Säiliöt tyhjennetään tankkiautoilla.

Kun viemärijärjestelmän osat – kaivot ja viemärit – ovat terästä, ne voidaan puhdistaa höyryllä, joka poistaa sekä rasvan että bakteerit hygieenisesti ja ekologisesti. ”Esimerkiksi ruostumattomasta teräksestä valmistettu muhviemäri soveltuu hyvin höyrypuhdistukseen. Sen sijaan perinteinen muoviviemäri ei kestä höyrykäsittelyä”, Mustonen selittää.

”Rakennustavasta riippuen lattiakaivo voi olla teleskooppimallinen tai kiinteärunkoinen. Kaikki lattiakaivon osat ovat irrotettavissa ja puhdistettavissa. Tuotteiden on syytä olla myös paloluokitettuja ja testattuja. Keittiöissä on rasvaa ja kuumuutta, joten paloriski on todellinen.”

Keski-Euroopassa on jo käytössä myös uudentyyppisiä, suurkeittiöihin tarkoitettuja biojätteen käsittelyjärjestelmiä, joilla jätteestä voidaan prosessisäiliössä erotella rasva, kiintojäte ja vesi. Lopputuote soveltuu biodieselin raaka-aineeksi. Suomessa tällaisia järjestelmiä ei ole vielä otettu käyttöön.

Laitteistot kuntoon

Euroopassa toimii EHEDG-ryhmä (EHEDG = European Hygienic Engineering Design Group), joka kehittää uudenlaisia tuotteita elintarviketeollisuuden ja suurkeittiöiden käyttöön. ”ACO on tässä ryhmässä vahvasti mukana”, Mustonen mainitsee.

”Uusi suuntaus on, että lattiakaivoissa pyritään pääsemään eroon terävistä kulmista. Kaivojen asennustavat pyritään samalla saamaan päivitettyä. Kun kaivossa on reunatäyttövahvikkeet, se ei pääse murtumaan lattiassa.” Tällä tavoin voidaan ehkäistä lattioiden kosteusongelmia, joita Mustosen mukaan esiintyy valittavan paljon. ”Teemme lattiakaivojen suunnittelussa yhteistyötä Suomen Betonilattiayhdistyksen kanssa. Vääränlainen lattiakaivo voi rikkoa lattian betonipinnoitteen.”

Mustosen mukaan olisi hyvä, jos tuotteiden loppukäyttäjät saataisiin mukaan hankintaprosessiin.

”Ellei hormista poisteta rasvaa, se voi ennen pitkää aiheuttaa hormissa tulipalon.”

”Silloin sellaiset tuotteet, jotka ovat helposti puhdistettavia ja turvallisia käyttää, yleistyisivät varmasti nopeammin.”

Suurkeittiöiden lattiakaivot pitäisi Mustosen mukaan puhdistaa vähintään kerran viikossa tai joskus jopa päivittäin, käytöstä riippuen. ”Tiivisteiden ja muiden kuluvien osien kunto pitäisi selvittää ehkä kerran vuodessa”, hän arvioi. Rasvanerottimia on monenlaisia, ja jotkut niistä toimivat täysin automaattisesti. ”Joka tapauksessa on tärkeää, että laitteista huolehditaan”, Mustonen painottaa.

Rasvahormit on nuohottava

Halton Oy:n ilmastointiasiantuntijan Mikko Liljebergin mukaan suurkeittiöiden ilmanvaihtoon on myös kiinnitettävä huomiota. Varsinkin ravintoloiden rasvahormit tarvitsevat paljon huoltoa.

”Vielä pari vuotta sitten määräyksissä todettiin, että rasvahormit olisi nuohottava kerran vuodessa”, Liljeberg selvittää. ”Sitten määräyksiä on kuitenkin tiukennettu. Nyt kanavien rasvoittumista pitäisi seurata ja huolehtia niiden nuohoamisesta tarpeen mukaan. Toki olisikin hyvä, että joku huoltomies seuraisi rasvan kertymistä hormoneihin. Paljon riippuu siitäkin, onko kyseessä kuumennus- vai valmistuskeittiö.”

Joissakin tapauksissa hormien nuohousta tarvitaan ehkä jopa kolmen kuukauden väliajoin.

”Markkinoilla on erilaisia paloturvallisuutta parantavia laitteistoja, esimerkiksi syklonisuodattimia. Niillä on hyvä rasvanerotuskyky, joten ne ehkäisevät ennalta kanavien rasvoittumista. Yksi vaihtoehto on ultravioletteli eli uv-suodatus. On myös olemassa KGS-järjestelmä, jolla voidaan valvoa rasvan muodostumista hormiin”, Liljeberg luettelee.

Optinen anturi valvoo kanavia

KGS-järjestelmä voidaan asentaa joko jälkiasennuksena tai jo hormin rakennusvaiheessa. Laitteistoon kuuluu optinen anturi, joka mittaa rasvanmuodostusta ilmanvaihtokanavassa. ”Laitte antaa hälytyksen, kun nuohousraja on ylittymässä”, toteaa Liljeberg.

”Vanhoissa kiinteistöissä, joiden hormit voivat olla mutkaisia ja hankalasti nuohottavia, kannattaa käyttää uv-suodatusta. Se vähentää hormin nuohoustarvetta. Ensiasennuksessa uv-suodatinlaitteisto voidaan asentaa rasvahuuvan sisään. Jälkiasennuksena se voidaan sijoittaa keskelle kanavistoa. Suodatus parantaa myös energiatehokkuutta, joten sen suosio on selvästi lisääntymässä. Ison keittiön uv-suodatusjärjestelmä maksaa itsensä takaisin ehkä 3–6 vuodessa”, Liljeberg arvioi.

Ellei hormista poisteta rasvaa, se voi ennen pitkää aiheuttaa hormissa tulipalon. ”Rasvapalot ovat ravintolan kannalta ongelmallisia, koska korjausajat ovat usein pitkiä ja ravintola on suljettava korjauksen ajaksi”, muistuttaa Liljeberg.

”Nykyisin esimerkiksi Norjassa uv-suodatus on tullut ravintoloiden hormoneissa pakolliseksi.”

Lisäksi rasvahuuvaan on mahdollista integroida automaattinen sammutusjärjestelmä. Sellaisia ei Liljebergin mukaan kuitenkaan ole Suomessa vielä kovin paljon käytössä. ■

Kulta Katriina

VAHVA JA PEHMEÄ



AIDOSTI TUMMAPAAHTOINEN UUTUUS

Uuden Kulta Katriina Tumma Paahton paahtoaste on 3, mikä tuo kahviin aidosti tummapaahtoisen kahvin ominaispiirteet: vahvat aromit ja maut. Täydellinen nautinto!

Kulta Katriina
tumma paahto 500 g SJ
Me 10 x 500 g pkt



6 420105 445447

Kulta Katriina
tumma paahto 100 g PKJ
Me 50 x 100 g pss



6 420105 650230

Kulta Katriina
tumma paahto 500 g PAPU
Me 10 x 500 g pss



6 420105 646806

MEIRA

**"Vaaleampi paahto on
maailmalla nouseva trendi,
joten suomalaiset ovat olleet
tietämättään edelläkävijöitä."**



KAHVITTELIJA KAIPAA VAIHTOEHTOJA

TEKSTI: ANNE TARSALAINEN

KUVAT: MEIRA OY

Suomalaiset ovat nauttineet kahvista 1600-luvulta lähtien, mutta kahvikulttuuri on edelleen lapsen kengissä. Tarjolla on useimmiten vain yhtä kahvia, jonka raaka-aineeseen ja valmistamiseen ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota.

SUOMALAISET OVAT maailman suurimpia kahvin kuluttajia, mutta myös konservatiivisimpia. Suomen erikoiskahviyhdistyksen toiminnanjohtaja Karoliina Mäkelä kertoo, että suodatinkahvi nautitaan edelleen mieluiten vaaleapaahtoisena, vaikka tarjolla on ollut jo pitkään myös tummaksi paahdettua kahvia.

”Vaaleampi paahto on kuitenkin maailmalla nouseva trendi, joten suomalaiset ovat olleet tietämättään edelläkävijöitä. Espressoja ja niiden johdannaisia juodaan Suomessakin, mutta niiden osuus on vain seitsemisen prosenttia kaikesta juodusta kahvista. Tummapaahtoista kahvia voi toki valmistaa muillakin tavoin kuin espressomenetelmällä”, muistuttaa Mäkelä.



Elintarviketeollisuusliiton johtaja Marleena Tanhuanpää toimii kahvi- ja paahtimoyhdistyksen asiamiehenä. Hänen mukaansa kahvin maku on hyvin kulttuurisidonnainen asia. "Meidän tummapaahtoinen on Euroopassa vielä vaaleaa. Suomalaisten paahtimoiden käyttämä paahtoasteikko on suomalaiseseen makuun sovellettu."

Miksi vaaleapaahtoinen kahvi on säilyttänyt suosionsa vuosikymmenestä toiseen?

"Suomessa on hyvälaatuinen vesi, joka irrottaa kahvin aromit, ilman että kahvia pitää paahtaa kovin tummaksi. Raaka-kahvin laadul-

ta edellytetään paljon, ja Suomeen tuodun raakakahvin laatu onkin maailman huippua. Tämä tiedetään myös maailman kahvipiireissä", Tanhuanpää kertoo.

"Suomalaiset ovat maailman suurimpia kahvin kuluttajia, mutta myös konservatiivisimpia."

Ravintoloiden ja kahviloiden asiakkaat antavat edelleen palautetta siitä, että kahvia on tarjolla vain yhtä paahtoastetta ja espressopohjaiset kahvijuomat puuttuvat usein kokonaan.

"Käytännössä voi olla hankalaa valmistaa useita erilaisia kahveja. Pääkaupunkiseudun kahviloissa kahvilaatuja on paljonkin, mutta on ymmärrettävää, ettei sama onnistu pie-



nemmillä paikkakunnilla, joissa asiakkaita on vähemmän. Runsaan valikoiman on pysyttävä myös tuoreena”, Marleena Tanhuanpää toteaa.

Paahtaminen määrää kahvin maun

Paahtaminen vapauttaa kahvipavun sisällä piilevät tuhat eri aromia. Paahtoaste valitaan raaka-aineen ja käyttötarpeen mukaan.

”Paahtoajan pituudesta ja paahtolämpötilasta riippuen kahvista tulee paahtoasteeltaan joko vaaleaa, keskipaahtoista, tummaa tai erittäin tummaa. Vaaleapaahtoinen kahvi on maultaan tummapaahtoista hapokkaampaa. Tummempi paahto puolestaan tekee mausta pehmeämmän”, Marleena Tanhuanpää selvittää. ■

KUN KAHVITUOMA TEHDÄÄN KÄSITYÖNÄ

ERIKOISKAHVIENTE VALMISTAMISEEN

tarvitaan tietotaitoa, hyvät raaka-aineet ja oikeat laitteet. Ciao! Caffé -kahviloiden kehitystiimi tekee jatkuvaa kehitys- ja koulutusyhteistyötä Italialaisen huippupaahtimon Caffé Pascuccin kanssa.

Ciao! Caffé rekrytoi kahviloihinsa henkilökuntaa, jolla on jo erikoiskahvikoulutusta, lisäksi omaa koulutusta annetaan kaikille työntekijöille oman tiimin toimesta italialaisin opein.

”Haluamme, että yhä useammalla olisi mahdollisuus maistaa huippulaatuista kahvia, joka olisi myös hintatasoltaan lähempänä eteläeurooppalaista tasoa”, johtaja Kari Jones kertoo.

Ciao! Caffé -kahviloissa on tarjolla lukuisia erilaisia espressopohjaisia kahveja, kahviuomia ja jäätelökahveja, jotka kaikki valmistetaan käsityönä.

Kahvi jauhetaan tummapaahtoimesta Arabicastasta, jonka joukossa on hivenen Robustaa.

”Tuomme kahvin päämieheltämme Caffé Pascuccilta. Pavut paahtetaan pitkään matalalla lämmöllä, joka takaa täyteläisen tasapainoisen maun ja aromin”, Kari Jones toteaa. ■



ESPRESSON JOHDANNAISIA

Doppio – tuplaespresso

Kaksi annosta espressoa yhdessä kupissa.

Ristretto – lyhyt espresso

Lyhyt espresso, tavallista pienempi vesimäärä.

Americano – espresso amerikkalaisittain

Valmista espresso ja lisää siihen maun mukaan kuumaa vettä 2-10 cl. Tarjoillaan usein cappuccinokupista.

Corretto – ”korjattu espresso”

Valmista espresso ja lisää maun mukaan alkoholia. Italiassa Corretto tarjoillaan useimmiten espressokupista.

Macchiato – merkitty espresso

Espresso, jossa tilkka vaahdotettua maitoa.

Espresso con panna – kermainen espresso

Valmista espresso ja kaada päälle kermaa tai italialaisittain löysää kermavaahdotta. Maku on erittäin pehmeä.

Cappuccino

Klassinen cappuccino määritellään mm. seuraavasti: 150–180 ml kahviuoma espressosta, höyrytetystä maidosta ja maitovaahdosta. Osien suhde on siis 1:1:1. Takavuosina juoman päälle ripoteltiin kaakaojauhetta – cappuccino on tarinan mukaan saanut nimensä kapusiinimunkkien ruskeasta hupusta. Nykyään cappuccinon päälle ei yleensä ripotella mitään, vaan ruskea ilme syntyy latte art -tyylillä valmistaen.

Caffé Latte – italialaisten aamupuuro

Espressoa vain nimeksi, maitoa sitäkin enemmän. Café au lait on eri asia: se on ranskalainen suuresta kulhosta tarjottava kahvi, jossa on puolet maitoa ja puolet esim. suodatin- tai pressokahvia.

Espresso au Miel – makean ystävälle

Espresso jonka joukkoon annostellaan hunajaa.

Caffé Mocca

Espressoa, höyrytettyä maitovaahdotta, suklaakastiketta, ja usein myös kermavaahdotta. Tämä juoma on jo kaukana kahvista, mutta silti se jatkaa voittokulkuaan suomalaisissa kahviloissa.

Lähde: www.seko.fi



NÄKÖALOJA BUSINESS-ASUMISEEN?

Liikemiestason huoneistohotelli Helsingin ydinkeskustassa

Alkaen 51 euroa/vrk



MESSUKESKUKSEN MUODONMUUTOS

MAAN JOHTAVA TAPAHTUMATALO ON
NYT ENTISTÄ ELÄMYKSELLISEMPI

TEKSTI: LAURA LAAKSO

KUVAT: RIITTA SUPPERI



Alun perin vuonna 1975 valmistunutta Helsingin Messukeskusta on laajennettu ja uudistettu vuosien varrella useaan otteeseen. Seitsemän näyttelyhallia, liki puolensataa kokoushuonetta sekä suuri, noin tuhatpaikkainen kongressisali ovat tarjonneet tiloja mitä moninaisimmille tilaisuuksille, kymmenien tuhansien kävijöiden messutapahtumista yhtiökokouksiin ja muotinäytöksiin.



YLI MILJOONA vierasta aistii talossa vuosittain eri alojen tuoreimmat tuulet ja verkostoituu samalla satunnaisten tai suunniteltujen kohtaamisten voimasta. Toimivien, tilaisuudesta toiseen taipuvien tilojen pyörittämisessä riittää haasteita, etenkin kun valtava määrä asiakkaita edellyttää myös talon ravintolapalveluilta laatua, joustavuutta ja tänä päivänä sitä jotakin extraa, ripausta elämyksellisyyttä.

Messukeskus vastaa nyt tarpeisiin ja jopa tiedostamattomiin toiveisiin täydellisellä identiteetti-uudistuksella, jonka visuaalisen ilmeen takana on sisustusarkkitehti-toimisto dSign Vertti Kivi & Co.

”Identiteetti-uudistuksesta voi todella puhua, sillä uudistamme samalla kertaa sekä tiloja, palveluita, organisaatiota, yritysilmettä että IT-järjestelmiä”, kertoo Messukeskuksen markkinointi- ja viestintäjohtaja Maria Mroue.

”Kun aiemmissa uudistuksissa on keskitytty enemmänkin siihen, että on saatu paljon operatiivista näyttelyhallitilaa, nyt pääpaino on ollut pysyvien tilojen viihtyisyydessä ja houkuttelevuudessa – kokemuksessa, joka kävijöille syntyy. Toinen tärkeä tavoite on toki ollut myös tilojen toimivuus, eli että liikkuminen näyttelyhallien ja ravintoloiden välillä sujuisi vaivattomasti, eikä pullonkauloja syntyisi ruuhkaisinakaan päivinä.”

Messukeskuksen suurimmissa yleisötapahtumissa, kuten Kirja-, Matka- tai Habitare-messujen aikaan talossa liikkuu väkeä parhaimmillaan monta kymmentä tuhatta. Eri messujen kävijäkunta on varsin heterogeenista, mikä etenkin ravintolapalvelujen osalta on nyt otettu entistä paremmin huomioon.

”Ravintolavalikoima laajenee, kun uudistusten lisäksi saamme viisi kokonaan uutta ravintolaa”, kertoo Messukeskuksen asiakaspalvelujohtaja Veronica Krabbe. ”Kahvia ja sämpylää ei ole enää tarjolla joka paikassa, vaan mieleistä syötävää voi etsiä esimerkiksi pizzariasta, viinibaarista, Olut&Vursti -pubista tai wok-ravintolasta jätelöbaarin ja perinteisen kahvilan lisäksi. Ravintolatarjonta myös räätälöidään messujen mukaan, sillä Lapsimessuilla käy hyvin erilainen yleisö kuin vaikkapa Vene- tai Moottoripyörä-messuilla.”

Ainakin miljoona elämystä

dSign on projektijohtaja Samuli Hintikan johdolla suunnitellut tilauudistuksen, jossa Messukeskuksen pohjoisesta sisäänkäynnistä saatiin väljä ja valoisa sekä galleriatilasta itäisen ja läntisen hallikokonaisuuden välissä entistä avarampi ja kiinnostavampi. Levennetyn galleriakäytävän ravintolat voidaan avata tapahtumien aikana joko galle-



Wok n' Curry





Messukeskuksen sähköinen näyttöjärjestelmä on kokoluokassaan ainutlaatuinen Suomessa. Myös sen monimuotoisuus opastus- ja informaationa ja toisaalta erittäin näyttävänä mainospintana on omaa luokkaansa. Näyttöjärjestelmän toimitus / Seasam Digital Oy. Matot / Projektiimat Oy.

PASTA SAPORE



rian suuntaan, halleihin tai molempiin suuntiin siirrettävien lasi- ja ritiläseinien avulla.

Gallerian jujuna on niin ikään seinien Cut out -levy, jossa metalliin leikatut kuviot ja levyn takaa hohtava valo tarjoavat rajattomat mahdollisuudet leikkiä väreillä.

"Yritykset voivat vaikkapa ostaa osan tilasta tai koko tilan itselleen ja suunnitella sitten valaistuksen ja värityksen mielensä mukaan", Veronica Krabbe kertoo.

"Gallerian varrella sijaitsevista ravintoloista esimerkiksi ruokaravintola Tablen ruokalista voidaan profiloida eri messuteemojen mukaan. Wine Corner viinibaari taas on varustettu videotykillä, kiinteällä valkokankaalla sekä äänentoistolla, joiden avulla tila voidaan brändätä yrityskäyttöön. Uusinta teknologiaa edustavat Seasamin toimittamat SeasamINFOGATE digitaaliset näytöt. Lähes sadasta isosta LCD-näytöstä ja videoseinästä koostuva ratkaisu toimii monimuotoisena opastus- ja infokanavana."

Eteläisen sisäänkäynnin ravintola muutettiin uudistuksen yhteydessä Messari Sports Bariksi, josta voi ostaa juomaa ja pientä syötävää vielä muutama tunti messujen jälkeenkin. Mo-

KUVAT: SEASAM DIGITAL OY





Добро пожаловать на наш сайт
www.finnexpo.fi/ru

SeasamINFOGATE -informaatio-
ja mainosnäyttöratkaisu /
Seasam Digital Oy.

nia Messukeskuksen ravintoloita operoiva Fazer avasi niin ikään eteläpäätyyn uuden ilmeen Fazer Cafén sekä pohjoispäätyyn Stop&Shopin, joka kioskin, kaupan ja delin yhdistelmänä myy paitsi mukaan otettavaa syötävää myös eri messujen brändituotteita.

”Messukeskuksen yläkerran ravintoloiden konseptit pysyvät kutakuinkin entisellään, mutta tilojen tunnelmasta on saatu paljon aiempaa intiimimpi”, Maria Mroue kertoo. Muun muassa pergoloiden avulla hallimainen tila on nyt mittakaavaltaan lähempänä asiakasta.

”Messutapahtumissa suurin käytännön asia on kuitenkin isojen kävijävirtojen ohjaaminen tehokkaasti paikasta toiseen”, Veronica Krabbe muistuttaa. ”Tämä otettiin uudistuksessa erityisesti huomioon, joten nyt sisääntulo pohjoisen suunnasta sujuu miellyttävästi, kun odotustilaa, kassoja ja rekisteröintipisteitä on riittävästi.”

Hedelmällisiä kohtaamisia

Vuonna 1983 valmistunut Messukeskuksen kongressisiipi päivittyi uudistuksen yhteydessä sekin uuteen aikakauteen. dSignin toteuttama sisustus on tyylikäs, raikas ja ilmava, kun sekä aulan että kokoustilojen seinäpinnat, matot ja valaistus yhtyvät kaikki harmoniseksi kokonaisuudeksi.

Mainos- ja informaationäytöt

Sähköiset hinnastonäytöt

Interaktiiviset ratkaisut

SEASAM Show it.
Mainosnäyttöjärjestelmät

www.seasam.com

KUVA: SINI PENNANEN



Matot / Projektimatto Oy.



KUVA: SINI PENNANEN

Ison, tasalattiaisen kongressisalin Cut out -seinät ja toimiva muunneltavuus mahdollistavat monien erilaisten tilaisuuksien järjestämisen.

”Suunnitteluyhteistyö dSignin kanssa toimi loistavasti”, Veronica Krabbe kiittää. ”Heillä on erinomainen näkemys isojen tilojen muuntamisesta positiivisia elämyksiä tuottaviksi. Me haluamme tarjota mietittyjä tiloja kohtaamisille, vuorovaikutukselle ja oikeille sosiaalisille elämyksille. Pelko siitä, että esimerkiksi digitaalinen media riittäisi ihmisille ja näyttäytyisi kävijämäärien vähenemisenä, on ollut turha.”

”Aitojen kohtaamisten merkitys on pikemminkin kasvanut”, Maria Mroue lisää.

”Messukeskus on aina ollutkin vetovoimainen hyvän sijaintinsa ja operatiivisesti todella toimivien tilojensa ansiosta, mutta nyt talon houkuttelevuus on jopa edellä aikansa. Me uskomme kohtaamismedian voimaan – kaikki aistit käytössä vuorovaikutuskin on tuloksellisinta.”

Pohjoisen suunnasta saapuva kävijä saattaa huomata galleriakäytävän katossa veistoksen, jota uudenvuoden tuulenvire hiljalleen heiluttaa. Veistos on sisustusarkkitehti, kuvanveistäjä Stefan Lindforsin Emys II -symboli metamorfoosille. ■





Maailman ympäristö- ystävällisimmät tekstiilimatot! Meiltä.

Edustamamme InterfaceFlor on kestävä kehityksen edelläkävijä ja arvostetun BRE (Building Research Establishment environmental profile) luokituksen saanut yritys. Ensimmäiset EPD-luokitellut tekstiililattiat!



Heuga- ja InterfaceFlor -tekstiili-laatat ovat läpäisseet myös Allergia- ja Astmaliitto ry:n tiukat allergiakriteerit. Näiden korkealaatuisten tuotteiden edustajana Projektimatto Oy:llä on ensimmäisenä ja ainoana lattiapäällysteiden myyjänä Suomessa allergiatunnuksen käyttöoikeus.



Kysy meiltä lisää!



PROJEKTIMATTO
- mittavaa mattopalvelua -

Suomalaistentie 7, 02270 Espoo
info@projektimatto.fi
www.projektimatto.fi
+358 207 559 669



TOIMIVA TILA TEHOSTAA KOKOUKSIA

TEKSTI: TUOMAS LEHTONEN

KUVAT: KÄMP GROUP

*Organisaatioiden karsiessa
toimitilakustannuksiaan suuret ja
vajaakäytöllä olevat neuvotteluhuoneet
saavat kyytiä. Kokouksia varten tarvittavat
tilat vuokrataan oman toimipisteen läheltä.
Tarjontaa riittää ja useimmiten sopivan tilan
saa lyhyelläkin varoitusajalla.*

**"Yritykset
luopuvat omista
neuvottelutiloistaan ja
siirtyvät vuokraamaan
tiloja tarpeen mukaan."**



GLO HOTELLIT OY:N toimitusjohtaja Tuomas Liewendahl on havainnut, että yritykset luopuvat omista neuvottelutiloistaan ja siirtyvät vuokraamaan tiloja tarpeen mukaan. Yrityksen omat neliöt halutaan tehokäyttöön, eikä muutaman kerran viikossa tarvittavia neuvottelutiloja haluta enää ylläpitää.

Neuvottelutiloille asetetut vaatimukset ovat Liewendahlin mielestä kasvussa, mikä saattaa osaltaan selittää omista tiloista luopumista; yritysten omien tilojen varustelu- ja muuntelumahdollisuudet eivät välttämättä enää vastaa tarpeita.

”Enää ei riitä, että neuvotteluhuone on varustettu tuoleilla ja pöydällä. Tilan pitäisi olla inspiroiva ja sen tulisi tukea luovaa ideointia sekä vuorovaikutusta. Monesti uusissa kokoustiloissa on oma osansa niin kokouksen virallista kuin vapaa-muotoisempaan osuutta varten. Perinteisen kokouspöydän vieressä voi olla esimerkiksi lounge-tyyppinen oleskelutila. Helposti liikuttavilla väliseinillä ja verhoilla voidaan tilaa jakaa tarpeen mukaan”, Liewendahl kertoo.

Neuvottelutiloihin voidaan luoda haluttua tunnelmaa ja tyyliä kalusteilla, sisustusmateriaaleilla ja valaistuksella. Valoja kohdistamalla ja niiden kirkkautta säätämällä voidaan vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten virallisena tai epävirallisena läsnäolijat tilanteen kokevat.

Kaluste- ja sisustusratkaisujen lisäksi neuvottelutiloissa tarvitaan nykyaikaista tekniikkaa. Videotykit ja kaiuttimet mahdollistavat erilaisen materiaalien esittämisen läsnäolijoille ja videoneuvottelulaitteiston avulla myös toisella paikkakunnalla tai toisella puolen maailmaa olevat henkilöt saadaan mukaan keskusteluun.

”Ajan henki on tehokkuus. Ihmiset ovat kiireisempiä, eikä aikaa pitkille kokouksille enää ole.”

”Monesti osa henkilöstä osallistuu kokoukseen videoneuvotteluyhteyden avulla. Tulevaisuudessa tämä tulee lisääntymään. Siksi toimivaan tekniikkaan panostaminen on tärkeää. Teknologia on kehittynyt huimasti ja kehittyä edelleen. Kun 3D-näytöt saadaan kokoustiloihin, videoneuvotteluista tulee yhä aidomman oloisia.”

Monien mahdollisuuksien ruokatori

Liewendahlin mielestä kokouksen onnistumisen kannalta on keskeisen tärkeää, että osallistujat jaksavat keskittyä ja olla aktiivisia pidemmän istunnon ajan. Kalusteiden monipuoliset säädöt ja tilojen riittävä ilmanvaihto ehkäisevät turtumista ja uneliaista tunnelmaa.

Myös oikein ajoitetut tauot ja ruokailut ovat tärkeässä roolissa. Harmittavan usein etukäteen aikataulutettu ruokatauko katkaisee hedelmällisen keskustelun tai sijoittuu liian myöhäiseen ajankohtaan. Energiavaaje voi näin päästä heikentämään tiimin työtehoa. Liewendahlin mukaan yksi poten-

tiaalinen vaihtoehto kokoustarjoilujen järjestämiseen on koko päivän avoinna oleva ruokatori.

”Ruokatori on hyvä vaihtoehto pienissä kokouksissa. Tori on auki koko päivän, joten ruokatauot voidaan pitää joustavasti tarpeen mukaan. Jokainen osallistuja voi koota oman ateriansa itsenäisesti ja toiveidensa mukaan.”

Sijainti keskeinen valintakriteeri

Liewendahlin mukaan työelämän kiire näkyy myös neuvottelutilojen kysynnässä. Tilat varataan yhä useammin vain muutamaksi tunniksi

tai korkeintaan päiväksi. Kokousten yhteydessä harvemmin myöskään yövytään. Silloin kun kokoukset venyvät useammalle päivälle, asiakkaat haluavat kuitenkin yöpyä neuvottelutilojen yhteydessä.

”Ajan henki on tehokkuus. Ihmiset ovat kiireisempiä, eikä aikaa pitkille kokouksille enää ole. Toisaalta yritykset ovat myös tarkempia rahan käytössä, mikä näkyy kokoustilojen vuokra-ajoissa ja lisäpalveluiden kysynnässä.”

Kokousten lyhenemisen ohella nouseva trendi on kokousten määrän lisääntyminen. Ennen kokouksia pidettiin harvemmin ja niihin osallistui suurempi määrä ihmisiä. Nyt kokouksia pidetään useammin ja aikaisempaa pienempien projektiryhmien ja tiimien voimin. Liewendahl kertoo, että GLO Hotellien asiakkaat tarvitsevat useimmiten tiloja 10–20 hengen ryhmille, mutta tiloja kysytään myös tätä pienemmälle henkilömäärälle.

Useimmiten neuvottelutilat halutaan läheltä yrityksen omaa toimipistettä tai hyvien kulkuyhteyksien varrelta, esimerkiksi lentokentän läheisyydestä. Joskus kokouksille halutaan varata kuitenkin enemmän aikaa ja rauhallisempi ympäristö, jossa tiimihenkeä voidaan rakentaa rauhassa tai asiakkaita kestitä häiriöttä. Tällöin sopivia kokous- ja neuvottelutiloja saatetaan etsiä suurten keskusten ulkopuolelta.

Tarjonta monipuolistuu

Liewendahl uskoo, että kokoustilojen kysyntä ja tarjonta lisääntyvät ja monipuolistuvat. Markkinoilla tulee olemaan tarvetta hinnaltaan, tyyliltään, sijainniltaan, kooltaan sekä laatu- ja varustelutasoltaan erilaisille kokouksille. Tulevaisuudessa asiakas voi osallistua entistä-

kin enemmän tarvitsemiensa tilojen räätälöintiin. Liewendahlin visiossa asiakas voi suunnitella tarvitsemansa tilan itsenäisesti palveluntarjoajan nettisivuilla olevan suunnitteluovelluksen avulla.

”Kokoustiloja vuokraavan yrityksen tulee pystyä mukautumaan asiakkaan tarpeisiin. Oman tarjontamme olemme pyrkineet luomaan mahdollisimman monipuoliseksi. Asiakkaallamme on valittavanaan neljästä viiteen eri tavoin sisustettua ja varustettua tilavaihtoehtoa. Tulevaisuudessa kokoustilaoperaattorit eivät kuitenkaan voi vastata kaikkiin asiakastarpeisiin. Alan toimijoiden

onkin pystyttävä tekemään segmentointia”, Liewendahl pohtii.

Oman haasteensa kokoustiloja vuokraaville yrityksille tuovat lyhentyneet varausajat; jopa 150 henkilön palaverit saatetaan järjestää viikon varoitusaajalla. Kysynnän ennustaminen onkin Liewendahlin mielestä aikaisempaa hankalampaa. Jotta asiakastarpeeseen pystytään reagoimaan ajoissa, palveluntarjoajan henkilöstö- ja tilaresursien on oltava kunnossa.

Haasteista huolimatta Liewendahl näkee kokoustilavuokrauksen jatkossakin mielekkäänä. Hän uskoo, että kokous- ja neuvottelutilavuokrauksesta voisi tulla Suomelle uusi kansainvälinen kasvuala.

”Meillä on loistava mahdollisuus profiloitua kokousoperaattori-maana. Suomi tunnetaan kansainvälisesti tehokkaiden kokousten järjestäjänä ja korkean teknologian maana. Sijaintimme idän ja lännen välissä on hyvä. Kokoustilojen erotkin ovat naapurimaihimme ja EU-maihin verrattuna erittäin vähäisiä, joten siinäkin mielessä ongelmia kansainvälisten kokousten järjestämiseen ei olisi”, Liewendahl sanoo. ■

”Suomi tunnetaan kansainvälisesti tehokkaiden kokousten järjestäjänä ja korkean teknologian maana.”



HERNE TUO LISÄPROTEIINI UUTEEN YOSA-TUOTTEeseen

UUSI YOSA Sport Ananas-Appelsiini on proteiinipitoinen välipala kuntoilijoille, jotka haluavat saada lisäproteiinia ruokavalioonsa. "Herne on valittu uuden Yosa Sport -tuotteen proteiiniksi, sillä se on hyvänmakuinen kasvipohjainen proteiini. Se antaa tuotteeseen pehmeän koostumuksen. Herne on myös ympäristöystävällinen viljelykasvi esimerkiksi soijaan verrattuna, ja se on vähemmän allergisoiva kuin soija. Herneproteiinissa on korkea proteiinipitoisuus ja hyviä aminosappoja", Biofermen Niko Scharlin sanoo.

Uusi Yosa Sport on helppo ottaa mukaan kuntosalille tai urheilukentän laidalle. Ananaksen ja appelsiininmakuista välipalaa saa 200 grammaan pakkauksessa, jossa on mukana kokoontaitettu lusikka.

Yosa Sportin pohjana terveellinen kaura

Biofermen Yosa-tuotteet pohjautuvat fermentoituihin eli hapatettuihin kauraan. Yosat ovat kuitupitoisia ja ne sisältävät runsaasti maitohappoja ja bifidobakteereja. "Yosa-tuotteiden sisältämä kaura on elimistölle hyödyllistä monin tavoin. Euroopan elintarvikevirasto EFSA on puoltanut kauralle kolme terveystietettä. Kauran kuidut edistävät suoliston toimintaa sekä tasapainottavat aterian jälkeistä verensokerin vaihtelua.

Säännöllisesti syötynä beetaglukaani-kuitu myös auttaa alentamaan kolesterolia", Scharlin kertoo.

Uusi Yosa Sport saa makeutensa stevioliglykosidista ja hedelmäsokerista. Yosa Sport on makeutettu Stevia-kasvista saatavalla makeutusaineella. Näin tuote sisältää vähemmän sokeria ja kaloreita. Tuote on myös kokonaan maidoton, joten se sopii maitotuotteita välttäville urheilijoille.

Yosa Sport Ananas-Appelsiini on kasvisperäinen, gluteeniton, soijaton, maidoton, säilöntäaineeton ja laktoositon. ■

Lisätietoja: niko.scharlin@bioferme.fi, www.bioferme.fi



AIDOSTI TUMMAPAAHTOINEN UUTUUS



KULTA KATRIINA on pysytellyt suomalaisten suosikkikahvien kärjessä jo 70 vuotta. Nyt klassikko on saanut rinnalleen uuden Kulta Katriina Tumma Paahdon, joka on aidosti tummaksi paahdettu koko kansan kahvi.

KULTA KATRIINA Tumma Paahdo on paahdettu selvästi perinteistä tummemmaksi ja jopa rohkeammin kuin muut vastaavat kahvit. Uusi Kulta Katriina onkin kaivattu uutuuksille, jotka haluavat kahvin todella maistuvan paahdetulta. ■

Uudet Kulta Katriina Tumma Paahdo tuotteet:

suodatinjauhatusta 500 g
puolikarkea jauhatusta 100 g
papu 500 g

Lisätietoja: www.meira.fi

CATENET – RATKAISU OPTIMAALISEEN HENKILÖTARVELASKENTAAN

CATENET -OHJELMALLA voit ajantasaistaa keittiöhenkilömitoituksen uusin normein. Tutkittu työaika on paras normi henkilömäärän laskemiseen.

Ohjelma sisältää työntutkimuspohjaiset työaikatiedot yli 400 ruokaohjeelle ja yli 650 erilaiselle elintarvikkeen käsittelylle. Koko ruoan tarjontaketju voidaan henkilömitoittaa suurille ja pienille keittiöille, valmistus- ja jakelukeittiöille sekä ruokapalvelukeskuksille. CateNet on helppokäyttöinen, suomalainen perusohjelma jokaiselle ruokapalveluvastaavalle, joka haluaa päivittää henkilömitoituksensa ja laskea henkilöstökustannukset vaikkapa jokaista ruoanvalmistusosiota kohden.

Ohjelmalla lasketaan henkilötarve ja henkilökustannukset seuraaville kokonaisuuksille ateriapäivittäin: raaka-aineiden vastaanotto ja esikäsittely, ruoan valmistus, jakelu, astioiden- ja laitteiden pesut, omavalvontatehtävät, ylläpito- ja perussiivoukset. Lisäksi ohjelma on joustavasti muokattavissa myös muita palvelutehtäviä varten. Töiden

integrointi esim. puhtauspalveluhenkilöstön kanssa saadaan ohjelmasta sujuvasti.

Ohjelma on Clean Basic Oy:n tuotantoa. Alalla kauan vaikuttanut Heino Polvinen HSP Konsultti Oy:stä vastaa työntutkimusosaamisesta ja tietosisällöistä omalla kokemuksellaan. Ohjelmaa rikastutetaan uusilla tutkimuksilla vuosittain.

Suosittelemme lämpimästi ohjelmaa kaikille alan ammattilaisille, jotka haluavat päivittää asiantuntijuuttaan ja kustannustehokkuutta työyksikössään.

Ohjelma on vuokrattavissa tai ostettavissa käyttöön. Pyydä esittely ja/tai tarjouksemme tarkempia yksityiskohtaisia tietoja varten. Ota yhteyttä, palvelemme mielellämme. ■

Lisätietoja:

riitta.taipale@cleanbasic.fi, www.cleanbasic.fi

STRAX-SALAAITIT PELLOLTA PÖYTÄÄN!

SUURKEITTIÖIDEN AMMATTILAISET arvostavat Salicon

Strax-salaatteja niiden monipuolisuuden ja vaivattomuuden vuoksi. Katkeamaton kylmäketju pellolta pöytään säilyttää Strax-salaatit pitkään tuoreina ja rapeina. Kaikki on puhdasta syötävää ilman pilkkomisia tai huuhtomisia.

Salico on parissakymmenessä vuodessa vakiinnuttanut kärkiaseman salaattien toimittajana suurkeittiöalalla. Vuosien saatossa valikoimiimme on kuulunut satakunta erilaista salaattiseosta ja irtolehtiä, pilkottuja juureksia, vihanneksia ja hedelmiä.

Normaalien kilon pakkausten ohella Salico tarjoaa nyt myös kuuden kilon suurpakkauksia. Aluksi tarjolla on kaksi tuotetta: patakaali ja pitkä valkokaalisuikale. Kysynnän mukaan lisäämme valikoimaa. Suurpakkauksen ansiosta isompaa ruokaerää valmistettaessa ei tarvitse aukoa useita pieniä pusseja. Työvaiheita ja jättemateriaalia säästyy.

Tehdas ruoka-Suomen sydämessä

Salicon uudet, modernit tehdastilat Juvalla sijaitsevat ruoka-Suomen sydämessä. Luotettu ja vakiintunut hankintaverkostomme Suomessa ja Euroopassa varmistaa tasalaatuisen ja monin tavoin kontrolloidun tuotannon.

Salico on osa STC Greenfood -konsernia, joka on uranuurtaja Pohjoismaissa valmissalaattien jalostajana niin keittiöammattilaisille kuin kotitalouksillekin.

Kokemus, tuotekehityksen resurssit ja alan kehittynein teknologia varmistavat laadun, johon vaatvimmatkin asiakkaamme ovat luottaneet. ■

Lisätietoja: www.salico.fi

WOIMAA KANANMUNASTA LIHASTEN JA LUUSTON TERVEYDEKSI

ELIMISTÖMME PROTEIININSAANNIN tarve vaihtelee eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Erityisen suurta se on ikääntytyämme, jolloin elimistömme ei voi hyödyntää ravinnosta saatavaa proteiinia entiseen tapaan ja sitä tarvitaan korostetussa määrin lihasmassan sekä luuston kunnon ylläpitämiseksi. Lisäproteiinia tarvitaan myös nuorempina esim. tilanteissa, jolloin toivumme esim. leikkauksista ja sairauksista tai jos liikumme aktiivisesti.

Kananmuna on proteiininlähteenä ihmisravinnoksi kaikkein laadukkainta johtuen sen optimaalisesta aminohappokoostumuksesta. Elimistömme pystyy hyödyntämään proteiinin kananmunasta tehokkaammin kuin muista proteiininlähteistä (NPU-arvo 94%) juuri lihas- ja luuston hyödyksi.

Suomessa yli 65-vuotiaiden ravitsemuksellisessa tilassa on paljon parannettavaa. Liikkumisen vähentyessä syödyt määrät usein pienentyvät ja ravinnon monipuolisella sisällöllä on entistä enemmän merkitystä. Liian vähäinen proteiinin saanti ravinnosta voi altistaa sarkopenialle eli lihaskadolle.

Scanegg Woimajuomat 1,1 kg – makuina suklaa ja aprikoosi

Scanegg Woimajuomat sisältävät runsaasti ravitsemuksellisesti parhaita kananmuna- ja maitoproteiineja testatusti maukkaassa muodossa ja ne ovat valmiita nautittavaksi sellaisenaan viilennettyinä.

Scanegg Woimajuomista on saatavana kahta eri makua: suklaa ja aprikoosi.

Ikääntyneille suosittelemme 1,2 dl kerta-annosta, mutta koska Woimajuomat ovat elintarvikkeita, niitä voi halutessaan nauttia kerralla enemmänkin. 1,2 dl suositusannoksessa on peräti n. 14 g hyvälaatuisia proteiinia. Vähälaktoosinen. Gluteeniton. Me = 4 kpl. Saatavana Kespron, Metrotukun, Heinon Tukun sekä Meira Novan valikoimista.

Osallistu kampanjasivustolla myös kilpailuun, jossa palkintona 500 € arvoinen woimaannuttava lahjakortti, käytettäväksi voittajan haluamiin kylpyläpalveluihin!

Tutustu Scanegg Woimajuomiin myös Ateria 13 -tapahtumassa 5.11.2013 Helsingin Wanhassa Satamassa. ■

Lisätietoja: www.woimajuoma.fi



Woimajuoma

proresto lukijatutkimus



Tutkimus selvitti lehden lukijakunnan rakennetta, mielipiteitä lehden sisällöistä ja visuaalisesta ulkonäöstä.

Kohderyhmänä oli proresto -lehden nimellä saavat HoReCa-alan ammattilaiset.

Lukijatutkimuksen toteutti Promenade Research Oy.

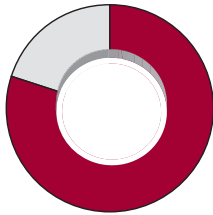
Lisätietoja tutkimuksesta antaa proresto -lehden tuotepäällikkö Paul Charpentier

paul.charpentier@publico.com, puh. 09 6866 2533.

"proresto -lehdellä on yli 25 000 lukijaa"

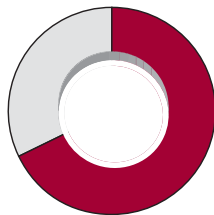
lukijamäärät keskimäärin 3,7 hlöä / yksittäinen lehti / Promenade Research 2012

80%



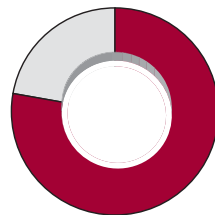
päättää yksin tai osallistuu yrityksen
hankintapäätöksiin työssään

68%



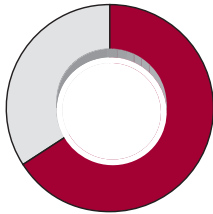
työskentelee esimiesasemassa

78%



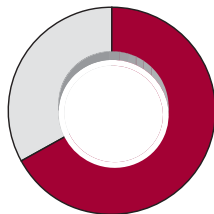
voi hyödyntää lehdessä esiteltyjä
tuotteita, ratkaisuja ja palveluita

66%



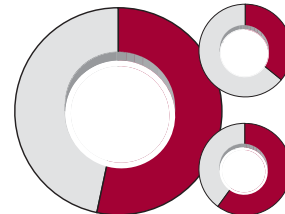
n. 30–50-vuotiaita

67%



työskentelee yrityksissä, joissa on
yli 10 työntekijää

54%

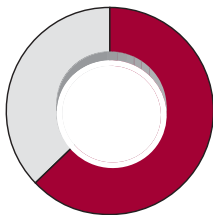


36 % säilyttää
kaikki tai
kiinnostavimmat
numerot

lähes 60 %
suosittelee lehteä
työkavereille

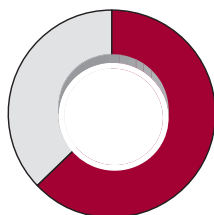
laittaa lehden muiden
luettavaksi/kiertoon

63%



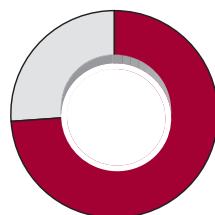
pitää lehteä visuaalisesti
kiinnostavana

63%



pitää lehden näkökulmia tuoreina ja
raikkaina

74%



arvostaa lehden artikkeleiden
ammattimaista otetta



Arvo Kokkonen Oy
puh. 09 2786 0716
www.arvokokkonen.fi

P.O.R.K
Kutkuttavia ilma-kuivattuja
lihatuotteita nyt myös
ammattikeittiöön!

puh. 020 734 7670
info@pork.fi
www.pork.fi



pro RESTO

horeca-alan ammattilehti

2014

nro

teemat

ilmestyy

1/2014 Gastro 2014 Lisäpainos	Elintarvikkeet & raaka-aineet Henkilöstöravintolat & Suurtalouskeittiöt Ruokaravintolat – Puhtaanapito – Kahvi HoReCa-alan kalusteet ja sisustukset	helmikuu
2/2014 MLT-tutkimusnumero	Elintarvikkeet & raaka-aineet Henkilöstöravintolat & Suurtalouskeittiöt Keittiöhygieniä – Koneet & laitteet Julkisen sektorin ruokapalvelut	toukokuu
3/2014 Heinon Tukkumessut	Tukkuerikoinumero – Elintarvikkeiden säilytys & käsittely Henkilöstöravintolat & Suurtalouskeittiöt – Catering Aasiat & kattaus – Henkilöstö	syyskuu
4/2014 Ateria 2014	Henkilöstöravintolat & Suurtalouskeittiöt Julkisen sektorin ruokapalvelut Elintarvikkeet & raaka-aineet – Kahvi	lokakuu



Kauppakartanonkatu 7, 00930 Helsinki Puh. 09-2511 110, expo@arvelin.fi

www.arvelin.fi

TILAA PRORESTO KESTOTILAUKSENA HINTAAN 21 € / VUOSI

Hinta sisältää alv 10 %. Lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa.
Tarkemmat tilaustiedot: www.proresto.fi/vuositilaus.html

PRORESTO on korkeatasoinen HoReCa -alan ammattilaisille suunnattu julkaisu. Lehti lyö rumpua laadukkaiden raaka-aineiden puolesta ja esittelee valmistajien ja tuotantoketjujen takaa osaajia ja tarinoita.



HoReCa-alan pelikentällä on paljon nuorekasta asennetta ja raikkaita näkemyksiä. Lehden missiona on tuoda ne esiin ja katsoa tulevaisuuteen perinteitä kunnioittaen.



www.proresto.fi

Tilaajapalvelu
Arkisin klo 8–16 puh. 03 4246 5309 tai
sähköpostilla tilaajapalvelu@kustantajapalvelut.fi

pro
RESTO

*Mitä
lapsemme
oikeasti syövät
koulussa?*

*Jäljitettävyys ja muut
kuumat aiheet esillä
vuoden tärkeimmässä
tapahtumassa.*

5.11.2013 klo 9-16
Wanha Satama, Helsinki
Ilmoittaudu veloituksetta
www.julkinenateria.fi

Julkisen ruokahuollon
ja sopimusruokailun
ammattilaispäivä

Ateria¹³ Koko Suomi saman pöydän ääressä