

Parempia proteiineja lounaslautaselle

002

Opas ympäristöystävällisen
kasvisruoan tarjoamiseen -
Maukkaita reseptejä härkäpavusta,
öljyhampusta ja herneestä

Hiililounas-hanke on toteutettu Turun yliopiston ja Luonnonvarakeskus (LUKE) yhteistyönä. Hankkeen julkaisut ja tulokset ovat julkisia. Hankkeen päärahoittaja on Varsinais-Suomen ELY-keskuksen Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma. Osarahoittajina toimivat hankkeeseen sitoutuneet yritykset ja yhteistyökumppanit. Hanke on toteutettu helmikuu 2022 – kesäkuu 2024 välisenä aikana.

> utu.fi/hiililounas

OTTO SELENIUS

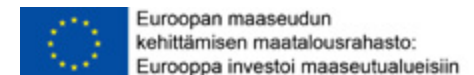
projektiasiantuntija, Ravitsemus- ja ruokatutkimuskeskus, Turun yliopisto

EMMA SIVULA

projektikoordinaattori, Ravitsemus- ja ruokatutkimuskeskus,
Turun yliopisto

KAIJA-LEENA KRISTOLA

projektisuunnittelija, Brahea-keskus, Turun yliopisto



Sisältö

Alkusanat	4	Reseptit	20
Hiililounas-hanke	5	Kesäkurpitsalasangnette	21
Kotimaiset kasviproteiinit; Härkäpapu, Herne, Öljyhamppu	6	Matar Paneer	22
Öljyhamppu	7	Lindströmin kasvispihvi	23
Härkäpapu	8	Herneletut	24
Herne	9	Härkäpapu-ohukaiset ja bánh mi -kasvikset	25
Hiilijalanjälki	10	Härkäpapukäristys	26
Asiakaskyselyn tulokset	12	Härkäpapucurry	27
Kasvisruoan tarjoaminen	14	Rahoitus ja yhteistyö	28
Ravitseva kasvisruoka	15		
Kasvisruoista viestintä	18		
Palautteen kerääminen	18		



Alkusanat

Hiililounas-hankkeessa on tutkittu kotimaisten kasviproteiinien hiilijalanjälkiä ja luotu ilmastoystävällisiä, ravitsemuksellisesti tasapainoisia lounasruokamalleja. Tähän ruokapalveluntarjoajille suunnattuun oppaaseen on koottu olennaisimmat huomiot asiakkaiden odotuksista kasvisruokaa kohtaan, suosituksia ruoan hiilijalanjäljestä viestintään, sekä käytännön vinkit, joilla tehdään kasvisruoan valintatilanteet asiakkaille helpoksi. Lisäksi tarjoamme herkullisia reseptejä helpottamaan kasvisruokien valmistusta ja houkuttelemaan asiakkaita kohti ilmastoystävällisiä ja terveellisiä ruokavalintoja.



Tämän oppaan tarkoituksena on lisätä ravintoloiden osaamista hyödyntää hiilijalanjälkitietoutta oman toimintansa kehittämisessä, lisäämään kotimaisten kasviproteiiniähteiden käyttöä, sekä auttaa ohjaamaan asiakkaita valitsemaan terveellisempiä ja ympäristöystävällisempiä lounaita.



Tämän oppaan vinkit perustuvat tutkimustietoon hiilijalanjäljestä sekä yli 700 asiakkaan vastauksista kasvisruokaa ja ruokavalintoja koskevaan kyselyyn.

Tulokset kokonaisuudessaan voit lukea hankkeen nettisivuilta <https://sites.utu.fi/hiililounas/tulokset/>

Hiililounas-hanke

Hiililounas-hankkeessa tutkittavaksi valittiin kotimaisia proteiinipitoisia kasvisraaka-aineita: herne, härkäpapu, ja öljyhamppu, joiden hiilijalanjälki laskettiin tarkasti. Yhteistyössä ruokapalveluiden, kokkien, elintarvikekehittäjien, ja tutkijoiden kanssa kehitettiin ammattikeittiöille soveltuvia lounasruoka-annoksia, joilla on matala hiilijalanjälki. Resepteissä käytettiin pääraaka-aineina tutkittuja kasviproteiineja ja lisäksi kehitettiin hybridireseptejä, joissa osa lihasta oli korvattu kasviproteiineilla. Erityistä huomiota kiinnitettiin ruoka-annosten helppoon toteutukseen, aistinvaraisin ominaisuuksiin ja makuun, sekä ravitsemuksellisiin arvoihin.

Kehitettyjen reseptien kuluttajahyväksyttävyyttä testattiin yhdeksässä ruokapalvelupisteessä eri puolilla Suomea, ja niitä muokattiin sekä kuluttajilta että keittiöhenkilökunnalta kerätyn palautteen perusteella. Asiakkaille toteutettiin ruokavalintoja- ja kasvisruokaa koskeva kysely, johon saatiin yli 700 vastausta. Asiakaskyselyn vastauksista nousi esille asiakkaiden odotuksia ja toiveita kasvisruokien suhteen. Näihin tuloksiin viitataan myös tässä oppaassa.

Koostimme tähän oppaaseen hankkeessa kehitettyjä kasvisreseptejä sekä asiakaskyselyn tuloksiin perustuvia ohjeita ja vinkkejä helpottamaan kasvisruokien valmistusta sekä tekemään asiakkaille kasvisruoan valintatilanteet mahdollisimman helpoksi. Näin ruokapalveluntarjoajat voivat pienentää omaa hiilijalanjälkeään ja tarjota asiakkailleen maistuvia, terveellisiä ja ympäristöystävällisiä ruokia.

Kotimaiset kasviproteiinit; Härkäpapu, Herne, Öljyhamppu

Uudet pohjoismaalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat ruokapalveluita tarjoamaan entistä enemmän kasvisruokia liharuokien sijaan. Erityisesti suositellaan käytettäväksi runsaasti palkokasveja, sekä vihanneksia, täysjyväviljaa, marjoja ja perunaa¹. Käyttämällä sopivia raaka-aineita voidaan valmistaa ravitsevia, monipuolisen maistuvia, sekä pienen hiilijalanjäljen kasvisruokia. Siksi kaikissa tämän oppaan resepteissä on käytetty pääraaka-aineina suomalaista öljyhamppua, härkäpapua, tai hertettä.

¹ <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>



KOTIMAISISTA KASVIPROTEIINEISTA VOIDAAN VALMISTAA RAVITSEVIA, MONIPUOLISEN MAISTUVIA, SEKÄ PIENEN HIILIJALANJÄLJEN KASVISRUOKIA.



**Hamppuproteiinijauhe sisältää
hyvässä suhteessa kaikkia
ihmiselle välttämättömiä
aminohappoja.**

Öllyhamppu

Hamppu (*Cannabis sativa*) on yksi maapallon vanhimmista viljelykasveista. Hamppulajikkeita on monia ja elintarvike-, kosmetiikka- ja vaateteollisuutta varten jalostetut hamppulajikkeet eivät päihdyttäviä ainesosia. EU säätelee ja valvoo näiden lajikkeiden kasvatusta. Hamppu ei vaadi kasvinsuojeluaineita, koska se yleensä peittää alleen rikkakasvit eikä sillä ole Suomessa luontaisia tuhohaittoja. Hamppu toimii myös maanparantajana, sillä sen suuret juuret porautuvat syvälle maahan kuohkeuttaen maaperää.

Öllyhamppu on erinomainen omega-3-rasvahappojen lähde. Hampunsiemeniä voi käyttää elintarvikkeena ja sekoittaa niitä esim. salaattien, smoothien, puurojen tai lämpimien ruokien joukkoon pähkinöiden ja muiden siemenien tapaan. Kokonaisista siemenistä voi tehdä myös hamppumaitoa. Hampunsiemenistä puristettua öljyä puolestaan voi käyttää salaattinkastikkeiden pohjana, leivontaan tai lisätä salaattiin ja ruokiin sellaisenaan. Hamppuöljyä ei kuitenkaan tulisi käyttää paistamiseen. Hamppuproteiinijauheet ovat luonnollinen vaihtoehto lisäproteiiniksi esimerkiksi sosekeittoon.



Hampunsiemen (Fineli)

- > Proteiinia 25 %
- > Rasvoja 33 %
- > Monityydyttymättömiä rasvahappoja 26 %
- > Kuitu 28 %



Härkäpapua on saatavilla jalostettuna elintarvikkeena jauhona, rouheena, paahdettuna, kokonaisena ja esimerkiksi pastan muodossa.

Härkäpapu

Virnoihin kuuluva härkäpapu on yksi maailman vanhimmista viljelykasveista. Se sopii hyvin viljelykiertokasviksi sillä se edesauttaa ehkäisemään maaperän kulumista eli eroosiota, sekä lannoittaa maata luonnollisesti. Härkäpapu sisältää luontaisesti haitta-aineita, jotka saattavat ehkäistä ravintoaineiden imeytymistä sekä aiheuttaa osalle ihmisistä vatsavaivoja. Huolellinen liotus ja pitkä kypsennysaika ehkäisevät näitä haittavaikutuksia. Härkäpavut tuleekin kypsentää aina ennen nauttimista, koska ne sisältävät haitallisia glykosideja.

Härkäpapua on saatavilla jalostettuna elintarvikkeena jauhona, rouheena, paahdettuna, kokonaisena ja esimerkiksi pastan muodossa. Kokonaiset härkäpavut vaativat useamman tunnin liotusajan (esim. yön yli) ja sen jälkeen noin tunnin keittoajan. Rouheet ja jauhot kypsyvät nopeammin eikä niitä tarvitse liottaa ennen valmistusta. Härkäpapuruheella voidaan korvata ruuanvalmistuksessa esimerkiksi jauhelihaa. Härkäpavun maustamiseen sopivat esimerkiksi chili, hapanimelä sekä tuoreyrtit.



Kuivattu härkäpapuruhe (Fineli)

- Proteiinia 29 %
- Rasva 2 %
- Kuitu 13 %



Ruoanlaitossa käytetään useimmiten silpohernettä, kun taas naposteluun käy kotipuutarhoistakin tuttu sokeriherne.

Herne

Herne on perinteinen suomalainen viljelykasvi, jossa on korkea proteiinipitoisuus. Herne on edullinen kasviproteiinin lähde ja siitä saadaan myös kuitua. Herneen juuristossa elää typensitojabakteereita, jotka pystyvät sitomaan ilmakehän typpeä ja herne pystyy itse tuottamaan tarvitsemasta typen. Se myös jättää maahan typpeä seuraavalle viljelykasville.

Ruoanlaitossa käytetään useimmiten silpohernettä, kun taas naposteluun käy kotipuutarhoistakin tuttu sokeriherne. Tuoreet ja pakastetut herneet ovat maukas lisä salaatteihin ja lämpimiin ruokiin. Kuivatuista herneistä puolestaan valmistuu perinteinen hernekeitto, jossa tyyppillisen lihan voi mainiosti korvata esimerkiksi härkäpapuruoheella. Hernekeiton lisäksi hernettä voidaan käyttää myös esimerkiksi ohukais- tai leipätaikinassa tai niistä voi valmistaa juuresraasteen kanssa kasvispihvejä tai -pyöryköitä.



Herne, vihreä kuivattu (Fineli)

- > Proteiinia 19 %
- > Rasva 2 %
- > Kuitu 20 %

Miksi hiilijalanjälki on tärkeä?

Joka kolmas suomalainen syö päivittäin julkisten ruokapalveluiden tai yksityisten ammattikeittiöiden tarjoamaa ruokaa¹. Tarjottavat ateriat ohjaavat ihmisten ravitsemuskäyttäytymistä ja kulutustottumuksia, minkä vuoksi joukkoruokailu on merkittävässä osassa yhteiskunnallisessa ilmastotyössä. Helpottamalla ympäristöystävällisten valintojen tekemistä asiakkailleen ruokapalveluntarjoajat voivat toimia suunnannäyttäjinä ja edistää kasvisruokien yleistymistä.

Yritykset ja organisaatiot saattavat asettaa tavoitteita pienentääkseen hiilijalanjälkeään tai jopa saavuttaakseen hiilineutraalisuuden. Koska kasvisruoat ovat lähes aina ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja kuin liharuoat, lisäämällä kasvisruoan tarjontaa on helpompi edistää pienempien hiilijalanjälkitavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi Helsingin kaupunki on jo siirtynyt tarjoamaan pelkästään kasvisruokaa sekä vastuullisesti pyydettyä kalaa kaikissa tilaisuuksissaan.

Hiililounas-asiakaskyselyn yli 700 vastaajasta peräti 75 % ilmoitti olevansa fleksaajia, mikä viittaa kasvisruoan laajaan kiinnostukseen. Ympäristötietoiset ja kasvisruoasta kiinnostuneet asiakkaat saattavat odottaa tarjonnaltaan monipuolisempia ja ravitsevampia kasvisvaihtoehtoja. Vastaamalla asiakkaiden kasvisruokatoiveisiin yritys voi saavuttaa kilpailuetua markkinoilla. Samalla tullaan edistäneeksi ruokapalveluntarjoajan yhteiskuntavastuuta ja mahdollisia organisaatiotason pienemmän hiilijalanjäljen tavoitteita.

¹ <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ruokapalvelut/>

**KASVISRUOAT
OVAT LÄHES AINA
YMPÄRISTÖ-
YSTÄVÄLLISEMPIÄ
VAIHTOEHTOJA
KUIN LIHARUOAT**



Hiilijalanjäljen laskeminen

Hiilijalanjäljen laskemiseen käytetään erilaisia työkaluja ja menetelmiä, kuten esimerkiksi elinkaarilaskentaa. Elinkaarilaskenta eli LCA on standardisoitu menetelmä, jolla lasketaan tuotteen tai palvelun ilmastovaikutus koko elinkaaren ajalta sisältäen alkutuotannon, energian, prosessoinnin ja kuljetukset. Yritykset ja organisaatiot voivat hyödyntää elinkaarilaskentaa arvioidakseen oman toimintansa hiilijalanjälkeä ja tunnistamaan mahdollisia keinoja vähentää sitä. Näiden tietojen avulla yritykset ja organisaatiot voivat luoda strategioita ympäristöystävällisemmän ruokatarjonnan edistämiseksi ja hiilijalanjäljen pienentämiseksi. Ruoantuotannon ympäristövaikutusten arviointi ja vertailu on haastavaa eri menetelmien ja laskentatapojen vuoksi ja tätä pyritäänkin yhtenäistämään kotimaisessa LCAFoodprint hankkeessa¹ niin että laskelmat olisivat vertailukelpoisia keskenään.

KIM LINDFORS
Tutkija Luonnonvarakeskus

¹ <https://www.luke.fi/fi/projektit/lcafoodprint>

HÄRKÄPAVUN HIILIJALANJÄLKI ON JOPA 89 KERTAA PIENEMPI KUIN NAUDANLIHALLA



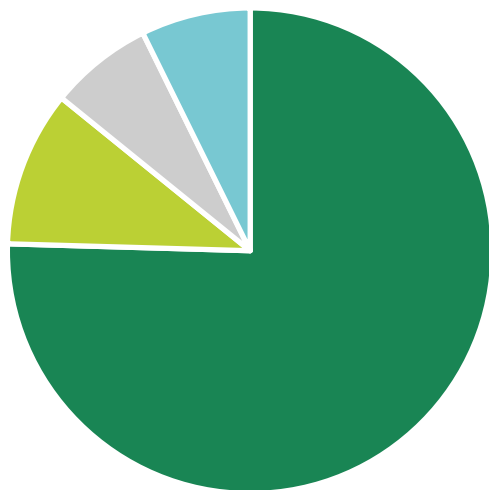
Proteiini	kgCO ₂ eq /100g proteiinia	
Naudanliha, lihakarja	22,20	
Naudanliha, maitokarja	17,29	
Lohi, Norja, Suomessa jalostettu	3,77	
Sianliha, Suomi, keskiarvo	3,58	
Kirjolohi, Suomi	3,39	
Broileri, Suomi, keskiarvo	2,16	
Ahven, fileoitu, Suomi, verkko	1,33	
Kuha, fileoitu, Suomi, verkko	1,07	
Hamppu	0,65	
Muikku, perattu, Suomi, nuotta	0,43	
Herne	0,26	
Silakka, fileoitu, Suomi, trooli	0,25	
Linssi, ESP	0,25	
Härkäpapu	0,25	
Soija, US	0,12	

Yksikkö kgCO₂eq/ 100 g proteiinia, kertoo hiilidioksidipäästöjen määrästä suhteessa ruoan proteiinipitoisuuteen. Mitä pienempi luku on, sitä vähemmän syntyy hiilidioksidiekvivalenteja tuotettaessa tai kuluttaessa 100 grammaa proteiinia.

Asiakaskyselyn tulokset

Hiililounas-reseptejä toteutettiin yhdeksässä eri lounasravintolassa yhteensä 27 eri päivänä. Lounasravintolat sijaitsivat Turussa, Nokialla, Vaasassa, Raisiossa ja Porvoossa. Asiakaskyselyyn saatiin 714 vastausta. Kyselyyn vastanneista 37 % oli valinnut pääruoaksi Hiililounaan tai kokeillut sitä, ja 63 % oli valinnut muuta kuin Hiililounaan. Asiakkaat vastasivat Webropol-kyselyyn itse puhelimillaan sen jälkeen, kun he olivat valinneet ja syöneet ruokansa. Tarkemmat tulokset voit lukea hankkeen nettisivuilta.

75 % vastaajista sanoi valitsevansa Hiililounasannoksen uudelleen, jos se olisi tarjolla. Hankkeessa kehitetyt reseptit otettiin hyvin vastaan. Vain 7 prosenttia asiakkaista ei olisi valinnut Hiililounasannosta toista kertaa.



Valitsisitko Hiililounas-annoksen uudestaan, jos se olisi tarjolla?

- Kyllä (538)
- Kyllä, parannusten jälkeen (74)
- Ei (49)
- En ole varma (52)



75 %

**SANOI VALITSEVANS
HIILILOUNASANNOKSEN
UUDESTAAN**

**SUURIN OSA ASIAKKAISTA
VALITSI RUOKANSA SEN
PERUSTEELLA, ETTÄ SE NÄYTTI,
TUOKSUI TAI VAIKUTTI HYVÄLTÄ**

**ASIAKKAISTA 75 PROSENTTIA
ILMOITTI OLEVANSA FLEKSAAJIA,
ELI SUURIN OSA VALITSISI YHTÄ
MIELELLÄN SEKÄ KASVIS- ETTÄ
LIHARUOKIA.**

**"HYVÄ MAKU" LISTATTIIN
TÄRKEIMMÄKSI TEKIJÄKSI, MIKÄ
SAISI MYÖS EI-HIILILOUNASTA
VALINNEET KOKEILEMAAN
KASVISRUOKIA.**



Ruokan esille laitto on erittäin tärkeää. Asiakkaat olivat valmiimpia valitsemaan uusiakin kasvisruokia, kun ne näyttivät houkuttelevilta, mutta jättivät valitsematta tuttuja ruokia, jos ne näyttivät epämiellyttäviltä.



Tulokset viittaavat siihen, että suomalaisten ruokakäyttäytymisessä on tapahtunut monipuolistumista ja kasvisruoan hyväksyttävyyden kasvua. Tämä kasvisruoista kiinnostuneiden kasvanut joukko on syytä huomioida vastaamalla tähän kysyntään tarjoamalla monipuolisia ja houkuttelevia kasvisvaihtoehtoja.

Pieni osuus kasvissyöjiä ja vegaaneja (7 % ja 1-2 % vastaajista) viittaa siihen, että tiukasti kasvipohjaiset ruokavaliot eivät ole vielä valtavirtaa, mutta ovat kuitenkin osa ruokakulttuuria. Ruokavaliotaan pääosin lihapainotteiseksi kuvailevien osuus (16 %) voi heijastaa perinteisiä ruokatottumuksia, mutta se on samalla melko pieni osuus, mikä viittaa siihen, että myös vaihtoehtoiset ruokavaliot ovat saamassa jalansijaa.



Kasvisruokien toivotaan siis olevan hyvänmakuisia, jotta niiden valitseminen olisi helpompaa. Kasvisruoan laatuun tulisi siis panostaa yhtä paljon kuin muuhunkin ruokaan, sillä kasvisruoista kiinnostuneet haluavat myös herkutella hyvillä ruoilla. Lisäksi huomioitavaa on, että jos hyvä maku saa asiakkaat valitsemaan kasvisruokia useammin, tarjotaanko asiakkaille tilaisuuksia maistaa useita eri ruokia, vai saavatko he valita vain yhtä pääruokaa?

Kasvisruoan tarjoaminen

Kasvisruokien houkuttelevuus pohjautuu ensisijaisesti niiden maistamiseen sekä houkuttelevaan ulkonäköön ja tuoksuihin. Asiakaskyselyn mukaan maku on keskeisin tekijä, joka kannustaisi kokeilemaan kasvisruokia. Maistamisen avulla voidaan luoda positiivisia kokemuksia ja innostaa asiakkaita kokeilemaan kasvisruokia myös kotona. On siis olennaista tarjota asiakkaille mahdollisuus maistaa kasvisruokia ja tehdä valinnanvapaus mahdollisimman helpoksi. Opiskelijaruokaloissa KELA:n ateriatuki saattaa mahdollistaa vain yhden pääruoan valinnan. Tämä rajaa asiakkaan maistamismahdollisuuksia verrattuna esimerkiksi useimpiin työpaikkaruokaloihin, joissa asiakkailta on mahdollisuus valita useita eri pääruokia lautaselleen.

Kasvisruoan ei tulisi olla erillään muista pääruoista. Vaikka erilliset kasvisruokalinjastot voivat paikoitellen helpottaa kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattavien asiakkaiden valintatilanteita, tekee se puolestaan sekasyöjille kasvisruoan valitsemisen hankalammaksi. Tutkimuksissa on esimerkiksi viitteitä siitä, että kasvisruoan sijoittaminen ensimmäiseksi vaihtoehdoksi sekä tarjoilulinjastolla että ruokalistalla lisää kasvisruokien valitsemista¹. Kun suurin osa asiakkaista on sekasyöjiä, tämä yksinkertainen muutos tekee valinnan helpommaksi enemmistölle asiakkaista ja myös niille, jotka noudattavat vaihtoehtoisia ruokavaltioita.

Asiakaspalautekyselyssä kävi selväksi, että merkittävin ruoan valintaan vaikuttava tekijä on sen ulkonäkö, tuoksu tai odotukset mausta ulkonäön perusteella. Myös tutkimusten mukaan ruoan visuaalinen houkuttelevuus on keskeinen tekijä valintatilanteessa². Vaikka ruoan koostumus perustuu raaka-aineisiin ja valmistusohjeisiin, valmiin annoksen ulkonäköä voi tehostaa lisäämällä siihen kontrastia esimerkiksi värin tai tekstuurin avulla. Ruoan ulkonäköä ja houkuttelevuutta voi lisätä koristelemalla sitä esimerkiksi tuoreyrtilä, vihanneksilla, pikkelöidyillä kasviksilla, juustoraasteella, krutongeilla, pähkinöillä ja muilla sopivilla ainesosilla. Asiakkaat kiinnittivät myös usein huomiota ruoan koostumukseen. Erityisesti ruoan liian vetinen rakenne koettiin epämiellyttäväksi, mikäli se ei normaalisti kuulunut ruokalajin luonteeseen.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31786590/>

² <https://mhealth.jmir.org/2020/1/e13191>



**TARJOA
MAHDOLLISUUS
MAISTAA**

**ÄLÄ EROTTELE
KASVISRUOKAA
MUISTA RUOISTA**

**PANOSTA
ULKONÄKÖÖN**



Proteiinia pavuista ja palkokasveista

**> Koko teksti luettavissa hankkeen sivuilla:
<https://sites.utu.fi/hiililounas/tulokset/>**

Suomalaiset käyttävät palkokasveja valitettavan vähän, vaikka ne ovat ilmastoystävällisiä ja terveydelle hyödyllisiä. Palkokasvit ovat tärkeitä proteiinin, raudan, magnesiumin, folaatin ja kuidun lähteitä. Ne sisältävät myös terveyttä edistäviä fytokeemikaaleja. Palkokasveista tehdään runsaasti proteiinia sisältäviä ruokavalmisteita, kuten soijaa, härkäpapua ja herneproteiinia. Niiden rasva on pääosin terveellistä tyydyttymätöntä rasvaa. Kasviproteiinien käyttö lihan sijasta voi pienentää tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä suolistosyövän riskiä. Kasviproteiiniinvalmisteet voivat kuitenkin olla melko suolaisia, mutta teollisuus kehittää vähemmän suolaisia tuotteita. Palkokasveissa on myös FODMAP-hiilihydraatteja, jotka voivat aiheuttaa vatsavaivoja herkkävatsaisille, mutta monille ne sopivat hyvin.

REIJO LAATIKAINEN
ravitsemusterapeutti

Hiililounas kasvisruoat vastaavat energiapitoisuudeltaan ja ravintoainesisällöltään liha- ja kalaruokia.
Taulukoon on lajiteltu energiasisällön mukaan Hiililounas-annoksia sekä tyypillisiä pääruokia opiskelijaruokaloista.

Ravintosisältö / 100 g	Energiaa kcal	Energiaa kJ	Rasva	Tyydyttyneet rasvahapot	Hiilihydraatti	Proteiini	Suola
Uunimakkara pekoni-sipulitäytteellä	251	1041	19.9	7.5	8.3	9.4	0.8
Kebabpizza	243	1022	10.6	3.2	27.3	8.5	0.6
Rapeat kalapalat	217	907	9.5	1.1	17.0	15.0	0.6
Broileripyörökät	180	753	7.6	2.3	11.4	15.6	0.7
Härkäpapukäristys	165	689	9.0	1.0	5.3	14.5	0.9
Panang curry ja täysjyväriisi	142	529	7.0	1.9	11.5	7.1	0.6
Lohilaatikko	138	575	8.1	0.7	10.0	5.6	1.2
Jauheliha-makaronilaatikko	126	525	5.0	1.0	12.7	6.9	0.7
Matar Paneer	124	518	4.4	1.6	8.7	11.1	0.9
Lindströmin kasvispihvi	104	434	6.6	0.5	5.3	4.5	0.6
Broileri-pekoni-kastike	120	501	7.7	2.3	5.8	6.9	0.3
Kebabvuoka	109	457	5.3	1.5	11.11	3.6	0.4
Härkäpapucurry	106	445	5.6	2.9	8.1	4.2	0.6
Kesäkurpitsaläsagnette	105	438	5.0	1.1	10.6	3.2	0.6
Broilerilasagnette	98	407	3.3	1.1	11.0	5.6	0.3
Savupalvikastike	91	379	4.5	0.9	6.5	4.5	0.3
Porsasta hapanimeläkastikkeessa	89	373	3.2	1.2	6.3	8.9	0.6
Härkäpapu-ohukaiset ja bánh mi -kasvikset	85	357	1.4	0.2	14.1	3.1	0.6
Kaali-jauhelihalalaatikko	70	293	1.6	0.4	9.9	3.5	0.5

Ravitseva kasvisruoka

Kasvisruokien ravintoarvot saattavat herättää monissa asiakkaissa kysymyksiä tai epäilyjä. Osalle asiakkaista kasvisruoat voivat näyttäytyä hiilaripainotteisina, minkä vuoksi ne saatetaan jättää valitsematta. Samoin myös ruokien täyttävyyden tunteen silmämääräinen arviointi voi olla asiakkaille haastavaa. Vaikka ravintosisältötietoa on saatavilla ravintolan verkkosivuilla, moni tekee valintansa vasta ruokalinjastolla nähdessään ruoat.

Valintatilanteita voi helpottaa viestimällä, että kasvisruoat täyttävät KELA:n ateriatuen ravitsemusvaatimukset ja sisältävät riittävästi proteiinia, hiilihydraatteja, rasvaa ja energiaa. Hiililounas-reseptit on suunniteltu täyttämään nämä ravitsemukselliset tavoitteet. Reseptien kasviproteiinit ja proteiinipitoiset viljat huolehtivat energiansaannista, kun taas monipuoliset kasvisainesosat tarjoavat kuitua, mineraaleja ja vitamiineja.

Tietoa ravintoarvoista voi esittää lounaslistalla tai tiivistää ruokakohtaisesti tietolaatikoihin, tai -logoihin. Asiakkaita kiinnostavia tietoja voivat olla esimerkiksi: eniten proteiinia, vähiten rasvaa, eniten terveellistä rasvaa, eniten energiaa, eniten kuitua, ympäristöystävällisin vaihtoehto tai vähäsuolaisin vaihtoehto.



Reseptien kasviproteiinit ja proteiinipitoiset viljat huolehtivat energiansaannista, kun taas monipuoliset kasvisainesosat tarjoavat kuitua, mineraaleja ja vitamiineja.

Kasvisruoista viestintä

Kasvisruokien edistämistä tukevassa työssä tärkeintä on välittää oikeaa tietoa niiden ympäristöystävällisyydestä ja ravitsemuksesta asiakkaille. Yksinkertaisimmillaan asiakkaille voidaan viestiä, että kasvisruoat ovat yhtä ravitsevia ja samalla yleensä ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja kuin liharuoat.

Myös kasvisruokien ravitsemuksesta kannattaa viestiä. Täyttäessään KELA:n ateriatukikriteerit, kasvisruoat tarjoavat yhtä laadukkaan ravintoarvoprofiilin ja energiasisällön kuin liharuoat. – etenkin jos tarjoatte asiakkailenne Hiililounas-reseptein toteutettuja aterioita.

Puhuttaessa kasvisruoan hiilijalanjäljestä, voi käyttää esimerkiksi seuraavia ilmaisuja:

- Karja- ja lihatalous tuottaa 14,5 % kaikista ihmisen aiheuttamista planeettaamme lämmittävistä kasvihuonekaasupäästöistä¹
- Kasvisruoka, valmistettuna kotimaisista kasviproteiineista, on lähes aina ympäristöystävällisempi ja kestävämpi vaihtoehto kuin liharuoka
- Syömällä enemmän kala- ja kasvisruokia punaisen lihan sijaan, voit vähentää ruokavaliosi ilmastovaikutuksia jopa 30 prosenttia²
- Jos koostat lounaasi lautasmallin mukaisesti, kasvisruokamme vastaavat ravintoarvoiltaan ja energiasisällöltään tavallisimpia liharuokia

¹ <https://www.fao.org/3/i3437e/i3437e.pdf>

² <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161742>

Palautteen kerääminen

Hiililounas-reseptien kehittämisessä on käyty läpi useita testaus-, palaute- ja korjausvaiheita. Uusien reseptien testaamisessa asiakaspalautteen kerääminen onkin avainasemassa, ja sen tulisi olla jatkuvaa toimintaa. On tärkeää tuntea asiakaskuntansa ja olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Vain korjaamalla ja kehittämällä reseptejä asiakaspalautteen perusteella, saavutetaan paras lopputulos.

Reseptien testaamisessa on tärkeää kerätä palautetta monipuolisesti. On esimerkiksi syytä ottaa huomioon ruoan valitsemiseen vaikuttavat tekijät sekä syömisen aikana koetut ruoan ominaisuudet ja kysyä asiakkaalta niistä. Ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ruoan nimi, ulkonäkö, tuoksu, annoskoko, oletukset ja tuttuus. Syömisen aikana ruoasta aistitaan esimerkiksi maku, mehevyys, mausteisuus, suolaisuus ja täyttyvyyden tunne. Lisäksi on olennaista kysyä, valitsisiko asiakas ruoan uudestaan ja jos ei, niin miksi, tai mitä korjauksia täytyisi tehdä.

Asiakkaille palautteen antaminen ei ole usein mielekäästä tai palkitsevaa itsessään. Palautetta saa parhaiten, kun toteutetaan laadukkaita kyselyitä, joihin asiakkaiden on mahdollisimman helppo vastata. Saadun palautteen määrä ja laatu on huomattavasti parempaa, kun asiakkaat kohdataan kasvotusten palautteen keräämiseksi. Tämä voi olla esimerkiksi asiakkaiden muistuttamista meneillään olevasta palautekyselystä ja palautteen antamisen tärkeydestä.



Reseptien testaamisessa on tärkeää kerätä palautetta monipuolisesti.

Miten saada kuluttajat suosimaan kasviproteiineja?

> **Koko teksti luettavissa hankkeen sivuilla: <https://sites.utu.fi/hiililounas/tulokset/>**

Ruokapalveluilla on tärkeä rooli ruoankulutuksen ohjaamisessa kohti ilmastokestäviä valintoja sekä kannustamisessa kohti planetaarista ruokavaliota. Planetaarisella ruokavaliolla tarkoitetaan kasvipainotteista ruokavaliota, joka voi sisältää pieniä määriä eläinperäisiä tuotteita (EAT-Lancet commission, 2019¹). Planetaarinen ruokavaliio huomioi ruoan tuotannon niin kotimaassa kuin globaalisti planeetan kantokyvyn sallimissa rajoissa myös tulevaisuudessa.



Ruokapalvelut voivat edistää ja mahdollistaa ilmastokestäviä valintoja erilaisin keinoin, joista tärkein on eläinperäisten vaihtoehtojen vähentäminen sekä kasvipainotteisten vaihtoehtojen lisääminen ravintolan valikoimassa. Hiilijalanjäljeltään pienimmät lounasratkaisut ovat mahdollisimman kasvipainotteisia eli ne koostuvat vähäpäästöisistä kasviproteiineista, sekä ilmastokestävästä hiilihydraateista, kuten kotimaisista viljoista ja juureksista.

Proteiinien osalta kaikista ilmastokestävin valinta ovat kasviproteiinit, sillä niiden ilmastovaikutukset ovat lähtökohtaisesti pienimmät myös kaikista vähäpäästöisimpiin eläinperäisiin tuotteisiin verrattuna. Esimerkiksi valmistamalla kaalilaatikon nyhtökaurasta perinteisen jauhelihaversion sijaan voidaan annoksen hiilijalanjälkeä vähentää lähes 90 % (Helsingin yliopisto, 2021²).

Tarjoamalla maukkaita ja houkuttelevia kasviperäisiä vaihtoehtoja voidaan ilmastokestävämmät valinnat tehdä helpommaksi kuluttajille. Myös kasvis- ja vegaaniruokien reseptiikkaan panostaminen on tärkeää, jotta kuluttajat kokisivat ne houkutteleviksi ja olisivat kiinnostuneita testaamaan niitä. Lisäksi hybridireseptien lisääminen on yksi keino vähentää lihan kulutusta sekä lisätä kasvien ja kasviproteiinien käyttöä. Hybridiresepteissä osa eläinperäisestä proteiinista voidaan korvata kasviproteiinilla ja kasviksilla, mikä vähentää reseptin ilmastovaikutuksia.

JASMIN JÄRVINEN

vastuullisuusasiantuntija Gaia Consulting

¹ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/abstract)

² https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/335791/ilmastokestavaa_reseptiikkaa_joukkoruokailuun_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reseptit

Hiililounas-resepteissä on kiinnitetty erityistä huomiota helppoon toteutukseen, herkulliseen makuun sekä ravitsemukselliseen laatuun. Pääraaka-aineina resepteissä on käytetty öljyhamppua, härkäpapua, ja hernettä. Reseptit on kehitetty yhteistyössä alan ammattilaisten kanssa yhteiskehittämistyöpajoissa, varmistaen niiden täyttävän Sydänmerkki- ja KELA:n ateriatukikriteerit. Reseptejä on testattu useiden eri joukkoruokapalveluiden toteuttamina ja ravintolahenkilökunnalta ja asiakkailta saadun palautteen perusteella reseptejä on kehitetty mahdollisimman maistuviksi ja vaivattomiksi toteuttaa. Henkilökunnalta kerätyn palautteen mukaan, kaikki Hiililounas-reseptit otettaisiin mielellään uudestaan käyttöön.

Vaikka Hiililounas-reseptit sisältävät tarkoin valittuja raaka-aineita, kannustamme kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja ja mukauttamaan reseptejä oman tarpeen mukaan. Raaka-aineiden muuttaminen ja määrien säätely ovat olennainen osa kokkauksen joustavuutta. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon mahdolliset vaikutukset ruoan terveystieteeseen, kuten Sydänmerkin vaatimusten täyttämiseen sekä oikeanlaiseen viestintään ruokiin liittyvissä terveystieteissä ja hiilijalanjälkiväittämässä.

Ainesosien korvaamisessa keskeisiä tekijöitä ovat suola, vesi ja rasva. Suolan ja rasvan määrällä on vaikutuksia ravintoarvoihin sekä ruoan makuun. Esimerkiksi soijakastikkeen suolapitoisuus voi vaihdella merkittävästi eri tuotteiden välillä. Veden määrä vaikuttaa ruoan kypsennykseen ja koostumukseen, kun taas tietyt raaka-aineet voivat toimia suurustajina, kuten esimerkiksi härkäpavun puolikkaat kastikkeissa. Lisäksi mausteseokset ja tahnat voivat vaihdella merkittävästi pääraaka-aineen, kuten kookosrasvan, sipulin tai tomaatin mukaan. Suosittelemme tarkistamaan mahdollisten muutoksien vaikutukset reseptiin omalla laskurilla, erityisesti suolan, veden ja rasvan osalta.



**KATSO KAIKKI
RESEPTIT
HIILILOUNAS-
HANKKEEN SIVUILTA**

> utu.fi/hiililounas

**Hiililounasateriat täyttävät
Sydänmerkki- ja KELA-
ateriatukikriteerit:**

- **Suola alle 0,7-0,9g / 100g**
- **Tyydyttynyt rasva alle 0,7g / 100g**
- **Proteiinia vähintään 13 % energiasta**

Kesäkurpitsalasnagette

Raaka-aineet

	grammaa
Aurinkokuivattu tomaatti, öljyssä	300
Tomaattimurska	1700
Basilika, tuore	250
Oregano, tuore	250
Chili, tuore	67
Vihreä oliivi	90
Hampunsiemen, kuorittu, Hamppufarmi	240
Ruokasuola	13
Vesi	1000
Kesäkurpitsa	2300
Täysjyvä lasagnette -levyjä tai fusillipastaa	830
Vegaaninen juustoraaste	420

Valmistusohjeet:

1. Valuta aurinkokuivatut tomaatit.
2. Soseuta tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella aurinkokuivatut tomaatit, tomaattimurska, basilika, oregano, chili, oliivit hampunsiemenet, suola ja vesi. Lisää vettä tarvittaessa, jos kastike vaikuttaa liian paksulta.
3. Raasta tai viipaloi kesäkurpitsat (tai käytä valmista raastetta) ja lisää kesäkurpitsa kastikkeen joukkoon.
4. Lisää pasta voideltuun 1/IGN 65mm vuokaan, lisää kastike ja sekoita tasaiseksi. Lisää pinnalle vegaaninen juustoraaste.
5. Kypsennä 160°C asteisessa 60% höyryllä uunissa noin 15-20min. Anna vetäytyä lämpökaapissa noin 30min.
6. Tarkista maku ja rakenne. Tarjoile.

Jos käytät valmista chilitahnaa, joka sisältää suolaa, voit jättää suolan kokonaan pois.



Tarjoiluannos: 373 g
Reseptistä annoksia: 20
Allergeenit: Gluteeni

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	104,6 kcal / 437,7 kJ
Rasva	5,0 g
Tyydyttyneet rasvahapot	1,1 g
Hiilihydraatti	10,6 g
Ravintokuitu	1,9 g
Proteiini	3,2 g
Suola	0,6 g

Lindströmin kasvispihvi

Raaka-aineet

	grammaa
Vesi	1875
VegepihviMIX, Hamppufarmi	1300
Rypsiöljy	160
Ruokasuola	10
Mustapippuri, jauhettu	10
Timjami	20
Etikkapunajuuri	650

Valmistusohjeet:

1. Raasta tai soseuta punajuuret.
2. Kuumenna vesi ja sekoita veteen kaikki raaka-aineet.
3. Sekoita kaikki raaka-aineet taikinaksi.
4. Anna turvota 20-30 min.
5. Muotoile pihvejä
6. Kypsennä pannulla paistaen tai uunissa 200-225° C, n. 20 min

Tarjoile esimerkiksi perunamuusin ja vegaanisen ruskean kastikkeen kera.



Tarjoiluannos: 181 g
Reseptistä annoksia: 20

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	103,6 kcal / 433,5 kJ
Rasva	6,6 g
Tyydyttyneet rasvahapot	0,45 g
Hiilihydraatti	5,3 g
Ravintokuitu	8,2 g
Proteiini	4,5 g
Suola	0,6 g

Matar Paneer eli Herne-juustocurry

Raaka-aineet

	grammaa
Rypsiöljy	40
Sipuli kuutio	135
Valkosipulimurska	16
Porkkana, kuorittu	120
Inkivääritahna, SpiceUp	15
Paprikajauhe	15
Jeera eli juustokumina	15
Chilijauhe	6
Garam masala -mausteseos	10
Tomaattimurska	1200
Vesi	200
Valkoviinietikka	10
Hernerouhe (Kymppi tai myssyfarmi)	220
Mifusuikale, Tikka masala	1000
Suola	3

Valmistusohjeet:

1. Kuullota rypsiöljy, sipuli, valkosipuli, inkivääri, porkkana, ja mausteet.
2. Lisää tomaattimurska, vesi, valkoviinietikka ja hernerouhe. Sekoita.
3. Anna hautua kevyesti poreillen noin 15-20 min. Lisää nestettä tarvittaessa.
4. Lisää lopuksi mifu ja suola. Kuumenna, kunnes mifu on kuumaa ja suurusta tarvittaessa.
5. Maista, lisää tarvittaessa mausteita ja nestettä.
6. Tarjoile Matar Paneer täysjyväriisin tai perunan kera

Vegaanisen version saat käyttämällä tofua mifun sijaan sekä kasvipohjaista kermaa tai kauramaitoa ruokakerman sijaan.



Tarjoiluannos: 255 g
Reseptistä annoksia: 10

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	124 kcal / 518 kJ
Rasva	4,4 g
Tyydyttyneet rasvahapot	1,6 g
Hiilihydraatti	8,7 g
Ravintokuitu	2,2 g
Proteiini	11,1 g
Suola	0,9 g

Herneletut

Raaka-aineet

	grammaa
Hernejauho (Myssyfarmi)	250
Vehnäjauho, karkea	500
Rypsiöljy	100
Ruokasuola	10
Vesi	1500

Valmistusohjeet:

1. Sekoita raaka-aineet keskenään ja anna turvota noin 10 minuuttia.
2. Paista letut rypsiöljyssä

Tarjoile esimerkiksi puolukkahillon kera.

Kuvassa tarjolla fetatahnan kera, jonka reseptin löydät hankkeen sivuilta!
<https://sites.utu.fi/hiililounas/reseptit/>



Tarjoiluannos: 236 g
Reseptistä annoksia: 10
Allergeenit: Gluteeni

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	142,2 kcal / 594,8 kJ
Rasva	4,6 g
Tyydyttyneet rasvahapot	0,27 g
Hiilihydraatti	20,0 g
Ravintokuitu	0,7 g
Proteiini	4,1 g
Suola	0,4 g

Härkäpapu-ohukaiset ja Bánh mi -kasvikset

Raaka-aineet / Ohukaiset

	grammaa
Kaurajuoma, Elovena	1000
Kananmuna	200
Vehnäjauho	200
Härkäpapujauho, vihreä härkä	200
Sokeri	17
Ruokasuola	10

Raaka-aineet / Bánh mi -kasvikset

	grammaa
Porkkana, raaste	200
Kurkku, raaste	530
Kyssäkaali, suikale	850
Valkoviinietikka	150
Vesi	350
Limemehu	50
Ruokosokeri	130
Ruokasuola	10

Valmistusohjeet:

Härkäpapu-ohukaiset

1. Sekoita kaikki ohukaisten raaka-aineet keskenään ja anna turvota noin 15 min
2. Paista letuiksi pannulla

Bánh mi -kasvikset

1. Raasta porkkanat ja suikaloi kyssäkaali ja sekoita kasvikset yhteen
2. Sekoita valkoviinietikka, vesi, limemehu, ruokosokeri ja suola keskenään
3. Sekoita kasvisten joukkoon mausteseos ja anna maustua hetki kylmässä



Raaka-aineet / Majoneesi

	grammaa
Sriracha-kastike	20
Majoneesi	30

Sekoita majoneesin ainekset yhteen
Voit tarjota lisäksi tuoretta korianteria.

Tarjoiluannos: 400 g
Reseptistä annoksia: 10

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	85,5 kcal / 357,5 kJ
Rasva	1,4 g
Tyydyttyneet rasvahapot	0,18 g
Hiilihydraatti	14,1 g
Ravintokuitu	0,9 g
Proteiini	3,1 g
Suola	0,6 g

Härkäpapukäristys

Raaka-aineet

	grammaa
Kaljamallas	100
Vesi	1200
Härkis härkäpapusuikale, valkosipuli & yrtit tai naturel	2300
Rypsiöljy	40
Valkosipulimurska	20
Sipulikuutio	400
Mustapippurirouhe	6
Timjami	10

Valmistusohjeet:

1. Laita mallasrouhe veden joukkoon ja keitä noin 10 minuuttia. Anna tekeytyä hetki ja siivilöi liemi.
2. Levitä härkäpapusuikaleet GN 1/1 –65 mm vuokaan. Sekoita joukkoon rypsiöljy, valkosipuli, sipuli, mustapippuri ja timjami.
3. Ruskista uunissa n. 210 asteessa n. 5 minuuttia.
4. Lisää mallasliemi ja jatka kypsentämistä vielä n. 15–20 minuuttia. Lisää tarvittaessa kiehuvaa vettä.
5. Tarkista maku ja rakenne. Tarjoile.

Tarjoile perunasoseen ja puolukoiden kera.



Tarjoiluannos: 200 g
Reseptistä annoksia: 15

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	164,6 kcal / 688,8 kJ
Rasva	9,0 g
Tyydyttyneet rasvahapot	1,0 g
Hiilihydraatti	5,3 g
Ravintokuitu	1,3 g
Proteiini	14,5 g
Suola	0,9 g

Härkäpapucurry

Raaka-aineet

	grammaa
Valkosipulimurska	12
Sipulikuutio	250
Rypsiöljy	60
Inkivääritahna	12
Chili, punainen	13
Currytahna (thai, punainen)	40
Vesi	750
Ruokasuola	8
Kasvisliemijauhe	10
Tomaattimurska	600
Kuorittu puolikas gluteeniton härkäpapu, Voimapapu	300
Porkkana, kuutio	150
Juuriselleri, kuutio	60
Paprika, punainen, suikale	150
Kookosmaito	400

Valmistusohjeet:

1. Hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuumenna öljy paksupohjaisen kattilan tai wokkipannun pohjalla. Lisää currytahna, chili, inkivääri, sipuli ja valkosipuli. Kuullota muutaman minuutin ajan.
2. Lisää vesi, tomaattimurska, suola, kasvisliemijauhe ja härkäpavut, sekoita ja anna kiehua noin 15 minuuttia
3. Lisää kuutioidut sellerit, porkkana, paprikasuikaleet ja kookosmaito ja anna kiehua vielä 15 minuuttia.

Lisää nestettä ja suurusta tarvittaessa. Tarkista maku.



Tarjoiluannos: 240 g
Reseptistä annoksia: 10

Ravintosisältö	/ 100 g
Energiaa	106,2 kcal / 444,5 kJ
Rasva	5,6 g
Tyydyttyneet rasvahapot	2,9 g
Hiilihydraatti	8,1 g
Ravintokuitu	1,9 g
Proteiini	4,2 g
Suola	0,6 g

Rahoitus ja yhteistyö

Hiililounas-hanke on toteutettu yhteistyössä seuraavien yritysten kanssa.



Raisio on suomalainen yritys, joka on erikoistunut terveellisten ja vastuullisesti tuotettujen elintarvikkeiden ja raaka-aineiden valmistukseen. Yrityksen kansainvälisesti tunnettuja brändejä ovat Benecol® ja Elovena®. Lisäksi Raisio myy kaura- ja härkäpaputuotteita teollisuus- ja leipomoasiakkaille erityisesti Suomessa ja Euroopassa ja on tunnettu myös Härkis® -tuotteiden valmistajana.

raisio.com

Ylistalon

Ylistalon tila on perinteikäs tila Salossa, jossa on yli sadan vuoden historia sukutilana. Tila on kasvinviljelytila, jossa normaalien viljelytoimien lisäksi jatkokäsitellään ja pakataan kuivattua ruokahernettä yli kahdenkymmenen vuoden kokemuksella.

ylistalo.fi



Karviaisten tila on suomalainen tila, joka erikoistuu härkäpaputuotteiden viljelyyn ja valmistukseen. Yrityksen Voima-Papu -tuoteperhe sisältää gluteenittomia ja lisääaineettomia härkäpaputuotteita, kuten härkäpapurouhetta, -jauhetta, -suklaata, -muroja ja -snackseja.

karviaistentila.fi



Vihreä Härkä on vihannestila, joka viljelee ja jatkojalostaa Suomessa viljeltyä härkäpapua. Se tarjoaa kotimaisia, luontoystävällisiä ja ravitsevia raaka-aineita ruoanlaittajille. Vihreä Härkä -tuotteita ovat esimerkiksi erilaiset härkäpapupastat, -rouheet ja -jauhot.

vihreähärkä.fi



Trans Farm on suomalainen kuminan ja öljyhampun sopimusviljelyttämiseen ja jatkojalostukseen erikoistunut yritys. Elintarvikkeissa ja rehuissa käytettävä öljyhampun siemensato jalostuu monenlaisiksi terveyttä ja hyvinvointia edistäviksi tuotteiksi.
transfarm.fi



It all starts with the everyday

Sodexo on lounasravintola- ja palveluyritys, joka tarjoaa herkullisia lounasvaihtoehtoja, kahviloita, kokous- ja juhlapalveluita eri puolilla Suomea. Yritys tarjoaa laadukasta ruokaa ja erinomaisia asiakaskokemuksia päivittäin palvellen yli 200 000 vierasta sekä työllistäen tuhansia suomalaisia.
sodexo.fi



Lounas- ja henkilöstöravintolayritys, Antell, tarjoaa herkullisia ruokaelämyksiä noin 60 lounasravintolassa ympäri Suomea. Yli 140 vuoden kokemuksella Antellin osaamisen ytimessä on monipuolinen, hyvää tekevä ja herkullinen ruoka. Yritys korostaa laadukkaiden raaka-aineiden käyttöä ja pyrkii helpottamaan omasta hyvinvoinnista huolehtimista asiakkaidensa arjessa.
antell.fi



ISS Food Services on Suomen neljänneksi suurin henkilöstöravintola- ja ateriapalvelutoimija, joka tarjoaa ravitsevaa ja herkullista ruokaa suomalaisista raaka-aineista. ISS Food Services on osa ISS:n laajempaa palvelukokonaisuutta, joka huolehtii kiinteistöjen ja niiden käyttäjien hyvinvoinnista.
ravintolapalvelut.iss.fi

Hiililounas-hankkeessa on tutkittu kotimaisten kasviproteiinien hiilijalanjälkiä ja luotu ilmastoystävällisiä, ravitsemuksellisesti tasapainoisia lounasruokamalleja. Tähän ruokapalveluntarjoajille suunnattuun oppaaseen on koottu olennaisimmat huomiot asiakkaiden odotuksista kasvisruokaa kohtaan, suosituksia ruoan hiilijalanjäljestä viestintään, sekä käytännön vinkit, joilla tehdään kasvisruoan valintatilanteet asiakkaille helpoksi. Lisäksi tarjoamme herkullisia reseptejä helpottamaan kasvisruokien valmistusta ja houkuttelemaan asiakkaita kohti ilmastoystävällisiä ja terveellisiä ruokavalintoja.

> utu.fi/hiililounas

