

Suomen hyvinvointimatkailun tuotekehitysseminaari 27.5.2015 IMATRA

Suomalaista ruokaa !

FM Jukka Oresto
Kehitysjohtaja

RUOKA KULTTUURIN YTIMESSÄ

Keittotaito - kuten kaikki muutkin tarpeeseen tai nautinnoksi syntyneet taiteet – on kehittynyt kansojen lahjojen rinnalla. Siitä on tullut hienostunutta sitä mukaa kun kansat ovat kehittyneet!

Keittotaidon kehittyminen on seurannut sivistyneiden kansakuntien parissa kaikkien muiden taiteiden kehitystä!

GUILLAME-HYACINTHE BOUDEAUT & PEIRRE BRYMORE: DONS ET COMUS 1739

RUOKAKULTTUURI

Ruokakulttuurilla tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä liittyy ruokaan ja mikä oppimisen välityksellä siirtyy sukupolvelta toiselle:

- ruokaa koskevat käsitykset
- ruokaan liittyvä etninen identiteetti
- ruoan symboliset merkitykset
- ruoan tuotanto, valmistu ja kulutus

Ruokakulttuuri määrää, miten ja mitä raaka-aineita valitaan ja miten mahdollinen ravinto koodataan ruoaksi.

Ruokakulttuuriin vaikuttavat ainakin seuraavat tekijät

- yksilön biologiset ja psykologiset tarpeet
- luonto
- kulttuuri
- yhteiskunta

HYVINVOINTI JA NAUTINTO

HYVINVOINTI viittaa yleiskielessä vaurauteen ja hyvään terveydentilaan.

Elämänlaatu kuvaa ihmisen terveydellistä, psyykkistä, sosiaalista ja elinympäristöön liittyvää tyytyväisyyttä suhteessa hänen tarpeisiinsa. Koettu terveydentila on myös henkilökohtainen kokemus omasta fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista suhteessa päivittäisten tehtävien ja elämän asettamiin vaatimuksiin. => **ASIAKASKOKEMUS**

NAUTINTO syntyy yleensä silloin kun aistimme ovat valppaina ja toisaalta silloin kun keskitymme käsillä olevaan hetkeen. => **ASIAKAAN KOKEMA LAATU**

Nautinto liittyy usein siihen että on mahdollisuus monipuoliseen itsensä toteuttamiseen:

- ✓ liikunta
- ✓ ravinto
- ✓ harrastukset

RUOKAA VAI RAVINTOA ?

Ihmisen syömisestä puhuttaessa ravinto ja ruoka on erotettava toisistaan !

RAVINTO = elämän ylläpitäjä, jotakin joka ravitsee ihmistä

RUOKA = yhteenkuuluvuutta tai sosiaalista asemaa symboloiva merkki

Ravinto voidaan käsittää luonnon tuotteeksi, jonka ihminen muuntaa sitä käsitellessään tai syödessään ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi.

INSTITUT FRANCAIS DU GÔUT

Maun puolustus on kulttuurin puolustusta

Makuopetus yllyttää lasta käyttämään aistejaan ja erittelemään aistimuksiaan

KREIKKALAINEN MAUN AKATEMIA

Ruokakulttuuri kantaa arvoja ja makuja.

Vanhempi sukupolvi kantaa maun kulttuuria ja perinnettä.

Vanhemman sukupolven tehtävänä on saada nuoremmat maistamaan omaa perinnettään

ELINTARVIKKEIDEN LAATU

AISTITTAVA LAATU

- maku, tuoksu, ulkonäkö ja elintarvikkeen rakenne
- tuoreus, virheettömyys ja kunto

HYGIEENINEN LAATU

- ei haitallisia tai tauteja aiheuttavia mikro-organismeja
- ei vieraita ainesosia: raskasmetalleja, torjunta-aine tai lääkeainejäämiä, hometta

RAVITSEMUKSELLINEN LAATU

- ravintoainesisältö ja sen monipuolisuus: energia, vitamiinit ja kivennäisaineet

TEKNINEN LAATU

- käsiteltävyys, rakenne, muoto, väri, kemiallinen koostumus ja säilyvyys

YMPÄRISTÖLAATU

- elintarvikkeen koko elinkaaresta syntyvät ympäristövaikutukset
- tuotannon ympäristöystävällisyys: torjunta-aineet, rehut ja pakkausmateriaalien kierrätys

EETTINEN LAATU

- kotieläinten hoito, hyvä viljely- ja tuotantotapa
- alkutuotannon menetelmät, kuljetus ja teurastus

RUOKA, MAKU JA LAATU

MINIMILAATU edellyttää, että ruoka on ravitsevaa ja turvallista. Minimilaatu muodostaa kivijalan, jolle erinomainen laatu voi rakentua.

ERIOMAISELLA LAADULLA yritys voi saada ruokatuotteellaan kilpailuetua. Kilpailuetu tarkoittaa, että ruoka on jossain paikassa herkullisempaa kuin muualla.

Erinomainen laatu voidaan jakaa:

- a) ruoan aistittavaan laatuun
AISTIEN KÄYTTÖ
- b) muuhun syöjän kokemaan laatuun kuten: vuodenaika, ympäristö, tilanne, ihminen ja seura
EI RUOAN OMINAISUUKSIIN LIITTYVÄT TEKIJÄT

RUOAN PUOLUSTUS

Jos ruokaa ja syömistä on puolustettava, keneltä tai miltä niitä on puolustettava ?

- ravitsemustieteeltä
- elintarviketeollisuudelta
- syömiseen liittyvältä tarpeettomilta koukeroilta

RAVINTOAINEUSKO eli NUTRIONISMI

- *tärkeintä ei ole itse ruoka vaan ravintoaine*
- *tarvitsemme ruokavalintoihimme asiantuntija-apua, koska ravintoaineita ei voi havaita eikä ymmärtää kukaan muu kuin tutkija*
- *ruoan tehtävä on edistää kapea-alaisesti määriteltyä fyysistä terveyttä*

Ihmiset ovat historiansa aikana syöneet monesta muustakin syystä kuin biologisesta pakosta. Ruokaan liittyy myös mielihyvä, yhteisöllisyys, perhe ja hengellisyys, suhteemme luonnolliseen maailmaan ja oman identiteettimme ilmaisu.

HERKKUSUUT

Herkkusuisuus on osoitus arvostelukyvystä jonka avulla ihminen asettaa miellyttävältä maistuvan ruoan sellaisen edelle, jolta tämä ominaisuus puuttuu.



Herkkusuiiksi syntyneet ovat yleensä keskikokoisia. Heillä on pyöreät tai neliömäisen leveät kasvot, kirkkaat silmät, matala otsa, lyhyt nenä, turpeat huulet ja pyöreä leuka. Naiset ovat pulleita, pikemminkin kuin kauniita, liikalihavuuteen taipuvaisia.

(Brillat-Savarin: Maun fysiologia)

SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI

Historiallisesti ruoan suhteen suurin ongelma ei ole ollut maku vaan ruoan riittävyys: aikana jolloin ruoka saattoi loppua milloin tahansa, syötiin valtavasti silloin kun ruokaa oli.

SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN TUNNUSPIIRTEITÄ

- *luonnon hyväksikäyttö ja sopeutuminen sen ehtoihin*
 - *vuodenaikojen vaihtelu*
- *kolme toisiaan rikastavaa ruokaperinnealuetta*
 - *arjen ja juhlan tasapaino*

Raaka-aineet olivat melko yksinkertaisia eikä mausteita ollut käytettävissä ... mutta mausteiden sijaan käytettiin yrtejä aina kun niitä ehdittiin kerätä ... ja ruoka valmistettiin monin eri tavoin:

Tulen loisteessa paahtaminen

Keittäminen
maakuopassa

Hauduttaminen

NELJÄN TUULEN KEITTIÖ

Lähes kaikkina aikoina – pulakautta lukuun ottamatta – meillä on ollut ”neljän tuulen keittiö”, joka on saanut vaikutteita niin idästä kuin lännestä, pohjoisesta kuin etelästäkin.

- pohjoisesta riista ja lohi
- etelästä Viron kautta keskieurooppalainen ruokaperinne
- lännestä Ruotsin kautta Skandinaavinen ja ruoka- ja juomakulttuuri ja ranskalainen keittiö
- Idästä Venäjän vaikutus raaka-aineisiin ja valmistustapoihin

MATTI LARRES

Suomalaista keittiötä voi lähestyä seuraavista näkökulmista

- kotiruoka
- perinneruoka
- herrasväen keittiö

POHJOINEN GASTRONOMIA

Pohjoisessa gastronomiassa ruokaperinnealueessa itä ja länsi kohtaavat saamelaisalueen.

Listattuja perinneruokia ovat

- lohikeitto ja kuivalihavelli
- poronkäritys, varrassiika
- loistelohi, mustikka-hilla –kiisseli
- kermamaidossa haudutettu juusto ja hillat
- rieska

Lapin gastronomian perusraaka-aineita ovat:

- *poro*
- *riekko*
- *lohikalat*
- *lakka ja karpalo*

LÄHIRUOKAA JA MAATIAISTEN AIKAA

”Lähiruoka on ruokatuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta ja työllisyyttä.”

Lähiruoan piirteisiin kuuluu, että se vastaa oman alueensa kuluttajien toiveisiin ja tarpeisiin ja sen markkinat ovat alueelliset.

Lähiruoan tuotannossa käytetään kestäviä menetelmiä kaikissa vaiheissa ja se täyttää myös kaikki elintarvikkeiden lakisääteiset vaatimukset

LÄHIRUOKARYHMÄ 2000

Maatiaisrotu on peräisin jalostustoimintaa edeltävältä ajalta. Useimmiten maatiaisrotu on kotieläinten geneettisiä jälkeläisiä:

- Lapin valkoinen alkuperäiskarja
- Meri-Lapin karitsa
- Maatiaislammasrotu Kainuun harmas

Maatiaiskasvi on vähintään sata vuotta tunnettu viljely- tai koristekasvi, jonka kehitykseen ihminen on vaikuttanut

- kaskinauris
- ryvässipuli
- vanhat perunalajikkeet

ASIAKAS JA SUOMALAINEN RUOKA

TNS Gallupin Ruokatiedolle tekemän tutkimuksen mukaan matkakohteen valintaan vaikuttaa eniten hinta. Muina kriteereinä sijainti, matkan tarkoitus ja sukulaiset tai tuttavat. Paikalliset herkut kiinnostavat muita ruokia enemmän.

Suomalaisten matkailijoiden mieluisimpia ruokalajeja:

- *lihapullat, pihvi / leike, jauhelihakastike*
 - *paistettu kala, uunikala*
 - *makaronilaatikko, lasagne*
 - *pizza, lämpimät leivät*

Parhaana seikkana ruokailussa erottui erityisesti kala tai kalaruoat. Myös leivän, poron, laadun ja palvelun haastateltavat mainitsivat parhaimmiksi ruokailuun vaikuttaviksi tekijöiksi.

⇒ Huonoimpana asiana tässäkin HINTA

Kiinnostavin ruokapaikka on maaseudulla sijaitseva ravintola, jossa tarjotaan paikallisia herkkuja ja myös kaupungissa sijaitseva vastaavanlainen ravintola.

EVÄÄKSI JA EVÄSTYKSEKSI

Suomalainen herkkusuu Ville Vallgren määrittelee ruokakulttuurin kirjassaan Pariisin Villen ruokasaarna vuonna 1921 seuraavasti:

”Ruokakulttuurilla tarkoitetaan ensiksikin sitä, että nautitaan hyvänmakuisia ja terveellisiä aterioita oikeaan aikaan. Taitamattomuus voi pilata ruoan, johon sisältyy sekä hyviä että kalliita aineksia mutta taito ja hyvä maku ovat omiaan valmistamaan kaikkein yksinkertaisimmista ruoka-aineista maukasta ja erittäin terveellistä ruokaa. Sitä paitsi meidän on opittava tietämään milloin ja miten on syötävä ja mitä kuuluu juoda ruoan kanssa ja ruoan jälkeen ruumiin ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi meidän on oltava kohtuullisia sillä liika syöminen on terveydelle huomattavasti vaarallisempaa kuin se, että syö liian vähän. Kaikki tämä kuuluu ruokakulttuuriin.”