Älä heitä ruokaa roskiin

Opas kannattavaan ja ympäristöä säästävään suurkeittiötoimintaan

Älä heitä ruokaa roskiin

Opas kannattavaan ja ympäristöä säästävään suurkeittiötoimintaan

ISBN 978-92-893-2394-9

DOI <http://dx.doi.org/10.6027/ANP2012-743>

ANP 2012:743

© Pohjoismaiden ministerineuvosto 2012

Ideointi ja teksti: Godt Sagt kommunikasjon AS, Mepex Consult AS ja Econet AS yhteistyössä Pohjoismaiden ministerineuvoston jäteryhmän kanssa
Taitto: Rune Karlstad, Form Farm / Pohjoismaiden ministerineuvosto

Pohjoismainen yhteistyö

Pohjoismainen yhteistyö on yksi maailman laajimpia alueellisia yhteistyömuotoja. Yhteistyön piiriin kuuluvat Islanti, Norja, Ruotsi, Suomi ja Tanska sekä Ahvenanmaa, Färsaaret ja Grönlanti.

Pohjoismaista yhteistyötä tehdään politiikan, talouden ja kulttuurin aloilla tärkeänä osana eurooppalaista ja kansainvälistä yhteistyötä. Pohjoismaisen yhteisön tavoitteena on vahva Pohjola vahvassa Euroopassa.

Pohjoismainen yhteistyö pyrkii vahvistamaan pohjoismaisia ja alueellisia etuja ja arvoja globaalissa maailmassa. Maiden yhteiset arvot lujittavat osaltaan Pohjolan asemaa yhtenä maailman innovatiivisimmista ja kilpailukykyisimmistä alueista.

Pohjoismaiden ministerineuvosto

Ved Stranden 18

DK-1061 København K

Puh. +45 3396 0200

www.norden.org

Älä heitä ruokaa roskeen

Opas kannattavaan ja ympäristöä säästävään suurkeittiötoimintaan

- 4 Ruokahävikin välttäminen
- 6 Ruokahävikin vähentäminen kannattaa
- 8 Pöytään eikä roskeen
- 9 Ruokalistan suunnittelu
- 11 Raaka-aineiden hankinta
- 13 Varastonhallinta
- 15 Elintarvikkeiden säilytys
- 17 Ruoanvalmistus
- 19 Tarjoilu
- 23 Tähteet talteen
- 26 Koulutus, viestintä ja motivointi
- 28 Tiedota tuloksista – osallista asiakkaat
- 30 Ohjeita ruokahävikin välttämiseksi

Ruokahävikin välttäminen

Tässä julkaisussa neuvotaan, miten suurkeittiöt voivat käytännössä välttää ja vähentää ruokahävikkiä ja miten yritykset voivat säästää sekä selvää rahaa että ympäristöä vähentämällä pois heitettävän ruoan määrää. Siinä kerrotaan myös, miten työn organisoinnilla ja työntekijöiden motivoinnilla voidaan ehkäistä ruokahävikkiä.

Erityyppiset suurkeittiöt – suuret hotelliketjut ja pienet perheravintolat, työpaikkaruokalat ja ruokapalveluyritykset – löytävät oppaasta hyviä neuvoja ja vinkkejä. Tarkoitus on, että kaikki ravintola-alalla toimivat saisivat oppaasta ideoita siihen, miten he itse voivat vähentää ruokahävikkiä.

”Älä heitä ruokaa roskeen – Opas kannattavaan ja ympäristöä säästävään suurkeittiötoimintaan”
on laadittu Pohjoismaiden ministerineuvoston tuella. Ministerineuvosto haluaa olla aktiivisesti mukana ehkäisemässä ja vähentämässä suurkeittiöiden ruokahävikkiä.

KUVA: LINDA CARTRIDGE, FORMAT

Ruokahävikin vähentäminen kannattaa

Ruokahävikin vähentäminen hyödyttää suuresti sekä ympäristöä että yrityksen taloutta. Kannattava ja ympäristöä säästävä suurkeittiötoiminta edellyttää, että tavoitteet ovat järkevät ja realistiset ja että työ organisoidaan niin, että ruokahävikkiä todella voidaan välttää ja vähentää.

■ Tarkkaile:

Mistä ruokahävikki johtuu? Käy läpi koko ketju raaka-aineiden hankinnasta lautasjätteisiin.

■ Pidä kirjaa:

Paljonko ruokaa heitetään roskiin? Punnitse pois heitettävä ruoka ja selvitä, mitä heitetään pois ja missä vaiheessa.

■ Omaksu kunnolliset työskentelytavat:

Miten yritys voi välttää ruokahävikkiä? Varmista, että henkilökunta on omaksunut kunnolliset työskentelytavat.

■ Tiedota ja motivoi:

Miten onnistumme? Kouluta ja motivoi työntekijöitä ja ota heidät mukaan työhön. Opasta ja huolehdi työn seurannasta.

■ Arvioi:

Olemmeko saavuttaneet tavoitteemme? Aseta mitattavat tavoitteet, niin että pystyt arvioimaan toimenpiteiden tehon. Tilastointi ja jatkuva raportointi sitouttavat henkilökunnan hankkeen seurantaan ja motivoivat työntekijöitä tekemään parhaansa.

Ruokahävikin hinta

Kun työ ruokahävikin välttämiseksi on päässyt käyntiin, voit laskea hävikin hinnan. Tuote- ja jätehuoltokustannukset laskevat, jos onnistut vähentämään hävikkiä. Myös ympäristöhaitat pienenevät, kun ympäristöä ei kuormiteta tuottamalla ruokaa, joka syömisen sijaan heitetään pois.

KUVA:
OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT –
FRUKT.NO

Pöytään eikä roskeen

Monet suurkeittiöt ovat jo ryhtyneet toimiin ruokahävikin välttämiseksi ja vähentämiseksi. Olemme haastatelleet useita suomalaisia, ruotsalaisia, norjalaisia ja tanskalaisia suurkeittiöitä ja saaneet hyviä vinkkejä ja ohjeita siitä, miten suurkeittiöt voivat vähentää ruokahävikkiä.

KUVA: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Ruokalistan suunnittelu

- Suunnittele ruokalista niin, että käytät tuoreita elintarvikkeita useisiin eri ruokalajeihin.
- Valitse ainekset sesongin mukaan ja valmista esimerkiksi talvella salaattien sijaan enemmän keittoja.

Vinkki:

Perusta reseptipankki! Hyödynnä matkoilta, netistä, keittokirjoista ja asiakkailta saamiasi ideoita. Järjestä työntekijöille kilpailuja siitä, kuka osaa kehittää hyviä ruokia huokeista aineksista.

Raaka-aineiden hankinta

- Suunnittele aineiden hankinta samalla kun laadit ruokalistan.
- Tee tilaukset järkevästi. Tilaa tuoreet ja huonosti säilyvät elintarvikkeet mahdollisimman myöhäisessä vaiheessa, niin ettei niiden laatu ehdi kärsiä.

Vinkki:

Älä käytä aineksia, jotka usein jäävät asiakkaan lautaselle. Etsi tilalle jotakin muuta.

Varastonhallinta

- Pidä kirjaa kylmiön sekä pakaste- ja kuivatuotevaraston sisällöstä. Varastoi elintarvikkeet päivämäärän mukaan, niin että pitkään säilyvät tuotteet ovat taaimpana.
- Huolehdi kaikkien raaka-aineiden kierrosta.

Vinkki:

Ota tavaksi ”raivata” varasto kerran viikossa tai kuukaudessa. Kehitä uusia ruokalajeja, joissa voit käyttää heikommin säilyviä raaka-aineita.

KUVA: MATPRAT.NO – STUDIO DREYER-HENSLEY
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Elintarvikkeiden säilytys

Kypsentämättömät elintarvikkeet

- Vihannekset ja hedelmät tulee säilyttää ensisijaisesti jääkaapissa.
- Tomaatti, kurkku, valkosipuli, tuore inkivääri, munakoiso, kesäkurpitsa, omena, meloni, banaani ja papaija on kuitenkin säilytettävä huoneenlämmössä. Joidenkin hedelmien, kuten päärynän, kiivin, nektariinin, luumun ja avokadon, on annettava kypsyä huoneenlämmössä ennen kylmäsäilytystä.
- Monet hedelmät ja vihannekset erittävät kypsymistä nopeuttavaa ety-leeniä. Omenia ja tomaatteja ei esimerkiksi kannata säilyttää yhdessä banaanien kanssa.
- Säilytä avatut pakkaukset suljetuissa rasioissa tai muovipusseissa.

Kypsennetyt elintarvikkeet

- Voit käyttää ylimääräisen valmiin ruoan myöhemmin, jos pakastat tai tyhjiöpakkaat sen saman tien. Merkitse pakasterasioihin ja tyhjiöpakkauksiin päivämäärä ja pakkauksen sisältö.

KUVA: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Ruoanvalmistus

- Laadi tarkat tuotantosuunnitelmat, noudata valmistusohjeita ja käytä raaka-aineita juuri oikeassa suhteessa valmistettavien annosten määrään.
- Valmista ruoka pienemmissä erissä, niin ettei sitä jää turhaan tähteksi.
- Kun puhdistat lihaa, kalaa ja vihanneksia, varo ettet leikkaa tai kuori pois liikaa.

KUVA: MATPRAT.NO – ESPEN GRØNLI
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Tarjoilu

Annoskoko

- Käytä ruoan annostelussa painotaulukkoa, niin ettei annoksista tule liian suuria.
- Anna asiakkaalle mahdollisuus valita joko iso tai pieni annos. Hinta voi olla sama tai vaihdella annoksen koon mukaan.

Noutopöytä

- Mieti huolella, miten noutopöytätarjoilu kannattaa järjestää. Arvioi, mitä ja miten paljon kannattaa asettaa kerralla tarjolle ja miten nopeasti ruoka menee. Seuraa tilannetta.

Älä viipaloi liikaa leipää

- Monet välttelevät nykyään hiilihydraattipitoista ruokaa, kuten leipää. Kysy asiakkaalta, haluaako hän ruoan kanssa leipää, sen sijaan että tuot sitä valmiiksi pöytään.
- Kysy keliaakikoilta, mitä he mahdollisesti haluavat leivän sijaan.

Käytä sopivia tarjoiluastioita ja ottimia

- Valitse tarjoiluastiat ja ottimet sen mukaan, mitä ruokaa ja lisäkkeitä tarjoat. Lisäkeottimina voi käyttää pikkulusikoita, leikkelehaarukoita ja pieniä kauhoja.
- Lautaset, leipälautaset ja kulhot voivat olla tavallista pienempiä.

Tarjoilu

Tilaukset

- Opetä työntekijät kuuntelemaan tarkasti, mitä asiakas haluaa tilata. Jos annos on tilauksen mukainen ja asiakkaan mieleen, sitä ei tarvitse lähettää takaisin keittiöön, eikä ruokaa tarvitse heittää pois.
- Kerro asiakkaalle, mitä mikäkin ruokalaji sisältää ja anna heidän valita lisäkkeet oman makunsa mukaan.

Vinkki:

Tee normaaliannoksen ”malli”, josta henkilökunta näkee, kuinka suuri annos lautaselle kuuluu asettaa. Asiakkaat puolestaan voivat sen perusteella päättää, haluavatko he pienen, keskikokoisen vai ison annoksen.

Älä varaa erillistä salaattilautasta, jos salaatti haetaan noutopöydästä. Asiakkaat voivat ottaa salaatin varsinaiselle ruokalautaselle muun ruoan viereen.

KUVA: MATPRAT.NO – ALF BØRJESSON
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Tähteet talteen

Käytä tähteet

- Käytä tähteet keittoihin, kastikkeisiin tai kasvisliemiin.
- Paahda tähteeksi jäänyt leipä tai tee siitä krutonkeja.

Vinkki:

- Jos olet tullut hankkineeksi vihanneksia yli tarpeen, pakasta ne mahdollisimman tuoreena. Jos keitettyjä vihanneksia jää yli, voit jäähdyttää ja pakastaa ne. Pakastetut vihannekset voi käyttää myöhemmin kastikkeisiin ja keittoihin.
- Samoista raaka-aineista saa kätevästi erilaisia ”paketteja”, kun tarjoaa niitä esimerkiksi voileipien, patonkien, sämpylöiden tai wrappien täyteenä.
- Tähteeksi jääneistä hedelmistä voi tehdä smoothieta tai hedelmäsalaattia.

KUVA: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Tähteet talteen

Lahjoita ylimääräinen ruoka ruokapankkiin

- Jos syömäkelpoista ruokaa on liikaa, voit ottaa yhteyttä johonkin järjestöön, joka ylläpitää ruokapankkia. Varmista, että ruoka säilytetään, pakataan ja kuljetetaan ruokapankkiin sopivalla ja hygieenisellä tavalla. Ruokapankki jakaa ruoan ihmisille, jotka eivät sosiaalisista syistä kykene itse laittamaan ruokaa.

Tähteet paketissa mukaan

- Kerro asiakkaille, että tähteet voidaan pakata heille mukaan (doggy bag). Muistuta asiakkaita siitä, että mukaan otettu ruoka on siirrettävä jääkaappiin kahden tunnin kuluessa.

Vinkki:

- Ruokapaketin kääre voi toimia infolehtisenä, jossa kerrotaan, miten asiakas voi itse vähentää ruokahävikkiä ja käyttää tähteitä.

Koulutus, viestintä ja motivointi

Kaikilla työntekijöillä on oltava riittävästi osaamista ja heidän on oltava motivoituneita vähentämään suurkeittiön ruokahävikkiä. Työ on organisoitava niin, että se on helppoa ja käytännöllistä. Työntekijöiden on voitava kokea se mielekkääksi ja tulokseksikaaksi.

Tavoitteiden on oltava selkeät, ja pois heitettävän ruoan ja ruokahävikin määrä on kirjattava huolellisesti. Konkreettiset tulokset ovat ehkä paras tapa motivoida työntekijöitä vähentämään ruokahävikkiä.

■ Osallista avainhenkilöt työhön

Osallista avainhenkilöt, jotta saisit koko henkilökunnan mukaan. Toimi itse hyvänä esimerkkinä!

■ Osaaminen ja tilastointi

Jaa ruokahävikkiosaimisesi työntekijöiden kanssa. Ota asia esille kaikissa henkilökunnan kanssa pidettävissä kokouksissa. Käsittele ruokahävikkiä kustannusten näkökulmasta. Valvo hankintojen määrää, raaka-aineiden käyttöä ja tuotantomääriä ja pidä kirjaa myynnistä. Kytke ruokahävikin vähentäminen yrityksen ympäristötyöhön.

Vinkki:

Tarkkaile, minä päivinä ruokajätettä syntyy eniten. Perjantai on usein sellainen päivä.

Storaas Gjestegaard
Kuva: DAG RUGLAND

Tiedota tuloksista – osallista asiakkaat

On tärkeää kertoa työntekijöille työn tuloksista ja osoittaa, että ruokahävikin vähentäminen parantaa yrityksen kannattavuutta ja pienentää ympäristökuormitusta. Kerro tuloksista myös asiakkaille ja painota erityisesti ympäristöhyötyä. On tärkeää osallistaa asiakkaat ja välittää heille tietoa asiasta.

■ **Yksinkertaiset viestit**
Kieli- ja kulttuuriongelmien välttämiseksi viestien on oltava riittävän yksinkertaisia ja tiedotusaineistossa on syytä käyttää apuna kuvia ja grafiikkaa.

■ **Palkitse onnistunut työ**
Tuo ruokahävikityötä esille organisaation sisällä järjestettävien tempauksin ja käytä mielikuvitusta palkitessasi onnistuneesta työstä.

Vinkki:
Osallista asiakkaat ruokahävikityöhön. Painetuissa pöytäviireissä, ruokaliinoissa ja ilmoituksissa voi kertoa, miten ruokahävikin vähentäminen säästää ympäristöä ja miten asiakkaat voivat olla mukana tässä työssä.

Työ ruokahävikin torjumiseksi vaikuttaa suuresti oman yrityksesi ja koko suurkeittiöalan mieneeseen. Voitte hankkia

työlle näkyvyyttä osallistamalla kampanjoihin ja tilaisuuksiin ja osoittaa siten, että yrityksenne suhtautuu asiaan vakavasti. Järjestäkää tähdepäiviä, kootkaa parhaat tähderuokaohjeenne keittokirjaksi ja järjestäkää ruokahävikkiin liittyviä tietokilpailuja ja kampanjoita. Vain mielikuvitus on rajana! Tällä tavalla voit tehdä jotakin sekä ympäristön että oman yrityksesi talouden ja kulttuurin hyväksi!

Pinaattiwrappeja
Kuva: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Ohjeita ruokahävikin välttämiseksi

- Aseta konkreettiset tavoitteet ruokahävikin vähentämiseksi ja pyri määrätietoisesti saavuttamaan ne.
- Osallista henkilökunta! Kouluta ja motivoi työntekijöitä.
- Suunnittele hankinnat samalla kun laadit ruokalistan.
- Pidä kirjaa kylmiön sekä pakaste- ja kuivatuotevaraston sisällöstä. Varastoi elintarvikkeet päivämäärän mukaan.
- Noudata valmistusohjeita ja käytä raaka-aineita oikeassa suhteessa annosten määrään.
- Voit käyttää ylimääräisen valmiin ruoan myöhemmin, jos pakastat tai tyhjiöpakkaat sen saman tien.
- Käytä ruoan annostelussa painotaulukkoa, niin ettei annoksista tule liian suuria.
- Mieti, miten noutopöytätarjoilu kannattaa järjestää. Arvioi, mitä ja miten paljon kannattaa asettaa kerralla tarjolle ja miten nopeasti ruoka menee. Seuraa tilannetta.
- Valitse tarjoiluastiat ja ottimet sen mukaan, mitä ruokaa ja lisäkkeitä tarjoat.
- Opetä työntekijät kuuntelemaan tarkasti, mitä asiakas haluaa tilata. Jos annos on tilauksen mukainen ja asiakkaan mieleen, sitä ei tarvitse lähettää takaisin keittiöön eikä ruokaa tarvitse heittää pois.

norden

Pohjoismaiden ministerineuvosto

Ved Stranden 18
DK 1061 København K
Danmark

www.norden.org

Tässä julkaisussa neuvotaan, miten suurkeittiöt voivat käytännössä välttää ja vähentää ruokahävikkiä ja miten yritykset voivat säästää sekä selvää rahaa että ympäristöä vähentämällä pois heitettävän ruoan määrää. Siinä kerrotaan myös, miten työn organisoinnilla ja työntekijöiden motivoinnilla voidaan ehkäistä ruokahävikkiä.

Erityyppiset suurkeittiöt suuret hotelliketjut ja pienet perheravintolat, työpaikkaruokalat ja ruokapalveluyritykset löytävät oppaasta hyviä neuvoja ja vinkkejä. Tarkoitus on, että kaikki ravintola-alalla toimivat saisivat oppaasta ideoita siihen, miten he itse voivat vähentää ruokahävikkiä.