



Ruokalistasuunnittelu hävikin vähentämisen tukena

Tiesitkö, että ruokalistasuunnittelun avulla voidaan vaikuttaa merkittävästi ruokahävikin määrään? Kokemuksen kautta ja hävikkimittaustuloksia hyödyntämällä keittiöissä voidaan oppia, mitkä ruokalajit maistuvat asiakkaille paremmin tai huonommin. Ruokailijoille maistuva ruoka harvemmin päätyy hävikiksi. Ruokailijoiden kuuntelu siis kannattaa!

Kun eniten hävikkiä aiheuttavat ruokalajit ovat tiedossa, ruokalistaa voidaan tarkistaa niin, että paljon hävikkiä aiheuttavat ruokalajit pudotetaan listalta pois ja korvataan muilla, ruokailijoille maistuvimmilla ruokalajeilla. Paljon lautastähdettä aiheuttavien ruokalajien reseptiikkaa voidaan myös lähteä kehittämään ruokailijoille paremmin maistuviksi, esimerkiksi mausteisuutta lisäämällä. Asikkalassa päivittäin vapaa- valintaisena tarjolla olleesta kasvisruoasta tehtiin lukion ja yläkoulun oppilaille houkuttelevampaa muuttamalla ruoka mausteisemmaksi.

Erityisruokavalioiden suhteellisen pieniä asiakasmääriä voi olla hyvin vaikea ennakoida. Kun kaikille ryhmille valmistetaan varmasti riittävä määrä ruokaa, syntyy tarjoiluhävikkiä helposti. Erityisruokavalioiden tarkoitettujen ruokalajien yhtenäistäminen yhdeksi, kaikille ruokavalioiden sopivaksi ruokalajiksi vähentää tarjoiluhävikin määrää.



Erityisesti julkisissa ruokapalveluissa on hyvä ottaa rutiiniksi esimerkiksi vuoden välein tarkistaa erityisruokavalion ilmoittaneilta ruokailijoilta, vieläkö kyseisen ruoan valmistusta jatketaan ja onko ruokailijan ruokavalioon tullut muutoksia.

Erityisesti annosravintoloissa hyväksi havaittu keino hävikin vähentämiseen on ruokalistan suunnittelu joustavaksi pitämällä tarjolla päivän annosta tai menuta, joka voidaan valmistaa niistä varaston raaka-aineista, joiden päiväys on lähestymässä. Tällöin asiakkaille voidaan viestiä annoksen saatavuuden olevan rajattu raaka-aineiden määrän mukaan. Myös satokausi kannattaa ottaa huomioon ruoan maistuvuudessa. Esimerkiksi sitrushedelmät maistuvat parhailta talvikuukausina.

Joissakin toimipisteissä on huomattu kasvisruoan ja kasvisruokapäivän aiheuttavan keskimääräistä enemmän ruokahävikkiä. Siksi reseptiikan kehityksessä ja ruokalistasuunnittelussa voi olla tarve ottaa kasvisruoka erityiseksi kehityskohteeksi. Useassa työyhteisössä kasvisruokaosaaminen ei ole pysynyt uusien kasviperäisten raaka-aineiden ja monipuolistuneen reseptiikan perässä. Työyhteisössä on myös hyvä pohtia, onko organisaation kasvisruokaosaaminen ajantasaista ja riittävällä tasolla. Valmiita, jo maistuviksi testattuja reseptejä on saatavilla esimerkiksi ilmastoruoka.fi -sivustolla sekä [Kestävän kouluruokailun keittokirja](#) -oppaassa. Valmiita, testattuja reseptejä kannattaakin hyödyntää, jos resurssit oman reseptiikan kehittämiseen ovat vähäiset.