



Kotimainen kasviproteiini ravitsemussuosituksissa ja ruuanvalmistuksessa

Karri Mikkonen
Ravitsemuspäällikkö
TtM, Laillistettu ravitsemusterapeutti

Tekme yrityksenä



Lähde: Hämeenlinnan kaupungin
internetisivut 2009

Luotettava partneri

- Toiminta alkoi 1.1.2008
- Henkilöstöä n. 450
- Hoidettavia kiinteistöjä n. 350
- Ruoka-aterioita n. 18 000 päivässä
- Hämeenlinnan kaupungin ja Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin omistama yhtiö

Arvomme ohjaavat valintojamme:

- Avoimuus
- Vastuuntuntoisuus
- Kestävä kehitys
- Asiaksmyynteisyys



Ympäristöystävällinen sivous



Tekme Oy

- Toimitilapalvelut
- Kiinteistöpalvelut
- Ruokapalvelut
- Linnan Ateriapalvelut Oy



Ruokatuotanto

Asiakkaat

Joustavat ja räätälöitävät palvelut n. 110 tekijän voimin

Ruokatuotanto



- Hoiva- ja sairaalaruoka
- Koulu- ja päiväkotiruoka
- Henkilöstöravintolat

Sirpa Virkki

Kehittämispäällikkö
Niina Leino

Ravintemuspäällikkö
Karri Mikkonen

Tuotantosuunnittelija
Iina Setälä

Tuotekehittäjä
Päivi Lindholm

Tuotekehittäjä
Marju Pasanen

Tuotekehitys

Tuotantopäällikkö
Mervi Rajala
Koulu ja päiväkotiruoka

Tuotantopäällikkö
Sanna Lemmetty
Hoivaruoka, sairaala

Tuotantopäällikkö
Henna Nuorteva
Hoiva, palvelukeittiot

Tuotantopäällikkö
Nina Orsma
Henkilöstöravintolat



Ravitsemussuositukset

- Korkeakouluruokasuositus 2016
- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016
- Terveystta ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014
- Ravitsemussuosituksen ikääntyneille 2010
- Ravitsemushoito 2010 (sairaala, hoiva)
- Kouluruokailusuositus 2007



Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Enemmän palkokasveja:
 - Enemmän kasviproteiinia
 - Enemmän ravintokuitua
 - Enemmän vesiliukoisia vitamiineja ja monia kivennäisaineita



Suomalaiset Ravitsemussuositukset

- Kestävät ruokavalinnat:
 - Proteiinirehun kotimaista tuotantoa tulisi edistää
 - Kansallinen huoltovarmuus
 - Ympäristövastuullisuus
 - Jos kasvituotteiden osuutta ruokavaliossa painotetaan ja ruoan tuotantoketjua parannetaan, ruokavalion ilmastovaikutukset vähentyisivät yli 20% tällä vuosikymmenellä



Suomalaiset Ravitsemussuositukset

- Kotimaiset palkokasvit, herne ja papu, ovat kestävämpiä valintoja kuin soija.
- Luomu- ja lähiruoka



Suomalaiset Ravitsemussuositukset

- Palkokasvit (pavut, linssit, herneet): voi käyttää ruokavaliossa proteiinin lähteenä joko pelkästään tai eläinperäisen proteiinin lisäksi. Noin 1 dl per ateria on sopiva määrä.
- Vegaaniruokavalio sisältää runsaasti hyviä kasviproteiinin lähteitä (pavut, linssit, herneet, tofu, soijapuriste, täysjyvävilja, pähkinät, siemenet).



Suomalaiset Ravitsemussuositukset

- Soijaproteiini on lähes eläinkunnan proteiinin arvoista. Proteiinien laatu varmistuu parhaiten, kun ruokavaliossa tai jopa yksittäisissä aterioissa yhdistetään palkokasvit, täysjyvävilja ja pähkinät tai siemenet. Silloin niiden aminohappokoostumukset täydentävät toisiaan.



Esim: Nyhtökaura

- GoldGreen-proteiiniyhdistelmätuote, kehittänyt Reetta Kivelä
- Raaka-aineet: kaura, pavut, herne
- Proteiinia 30%, rasvaa 4%
- Hinta: laadukkaan jauhelihan tasolla



Nyhtökaura saa rapean paistopinnan pannulla. (KUVA: Antti Hamalainen)
Iltasanomat.fi Julkaistu: 7.1. 8:15



Ruokasuositukset lapsiperheille

- Vaihda eläinproteiini osittain kasviproteiiniin
- Palkokasveja suositellaan käytettäväksi proteiinin lähteenä pääaterioilla viikoittain



Suurtaloudet

- Tekme: kasvisruokalista 2 lukiolla
- Helsingin kaupungin palvelukeskus: kasvisruoka tarjolla joka päivä toisena vaihtoehtona kouluilla



Tulevaisuus

- Kasvisruokien määrä lisääntyy
- Tarvetta pitkälle jalostetuista tuotteista
- Hinta vaikuttava tekijä

