

KÄSIKIRJA: Menutyökalu

Ce4Re-hankkeen Menutyökalu on suunniteltu auttamaan ravintoloita laatimaan vihreämpiä ja kestävämpiä ruokalistoja vähentämällä hävikkiä ja hyödyntämällä raaka-aineet mahdollisimman tehokkaasti. Työkalu tarjoaa pääsyn innovatiivisiin resepteihin, jotka minimoivat hävikin, kevyen ratkaisun varastohallintaan sekä mahdollisuuksia omien reseptien tallentamiseen ja järjestämiseen. Tätä käsikirjaa käyttämällä opit hyödyntämään työkalun ominaisuuksia täysimääräisesti ja ymmärtämään kiertotalouden periaatteet sellaisina kuin ne soveltuvat ruokalistasuunnitteluun.

Käytä menutyökalua verkossa osoitteessa: <https://menutool.circularmenu.eu/>

Tämän käsikirjan tarkoituksena on tukea ravintoloita kiertotalousajattelun integroimisessa osaksi jokapäiväistä toimintaa. Kiertotalouden mukaiset käytännöt eivät ole ainoastaan ympäristön kannalta vastuullisia, vaan tarjoavat yrityksille myös kestäviä ja kilpailukykyisiä käytänteitä. Vaikka työkalu ja käsikirja on ensisijaisesti tarkoitettu ravintoloille, myös yksityishenkilöt voivat soveltaa näitä ajatuksia kotona pienemmässä mittakaavassa. Riippumatta siitä, johdatko suurkeittiötä vai kokkaatko perheellesi, periaatteet ovat samat: vähennä hävikkiä, käytä resursseja viisaasti ja valmista herkullisia aterioita, jotka kunnioittavat planeettaamme!

Menutyökalu ja siihen liittyvä käsikirja on kehitetty **Development of Joint Circular Solutions in the CB Restaurant Sector (Ce4Re)** -hankkeessa (1.9.2023–30.6.2026). Hanke on osarahoitettu EU:n Interreg Central Baltic -ohjelmasta.

1. Menutyökalun peruskäyttö

Omien reseptien luomista ja raaka-aineiden hallintaa varten sinun tulee ensin luoda käyttäjätili. Reseptien selaaminen **(2)** tai Buffet Menu Calculatorin käyttö **(4)** on mahdollista myös ilman rekisteröitymistä, mutta luomalla oman tilin saat käyttöösi kaikki työkalun ominaisuudet. Kun sinulla on tili, voit kirjautua Menutyökaluun, käyttää sen keskeisiä toimintoja ja vaihtaa käytettävissä olevien kielten välillä.

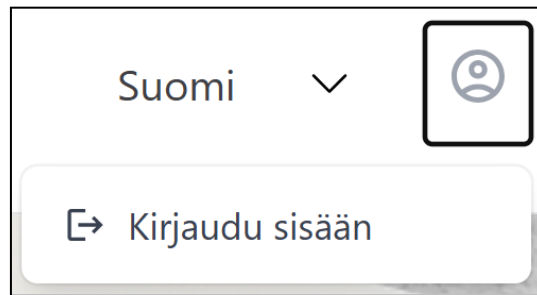
Uusi käyttäjä

Luodaksesi uuden käyttäjätilin siirry Menutyökalun verkkosivun oikeaan yläkulmaan ja klikkaa käyttäjäkuvaketta, kuten kuvassa 1.1 on esitetty.



Kuva 1.1 Käyttäjäkuvake

Kun klikkaat kuvaketta, näet “Kirjaudu sisään” -vaihtoehdon (kuva 1.2). Valitse tämä vaihtoehto jatkaaksesi.



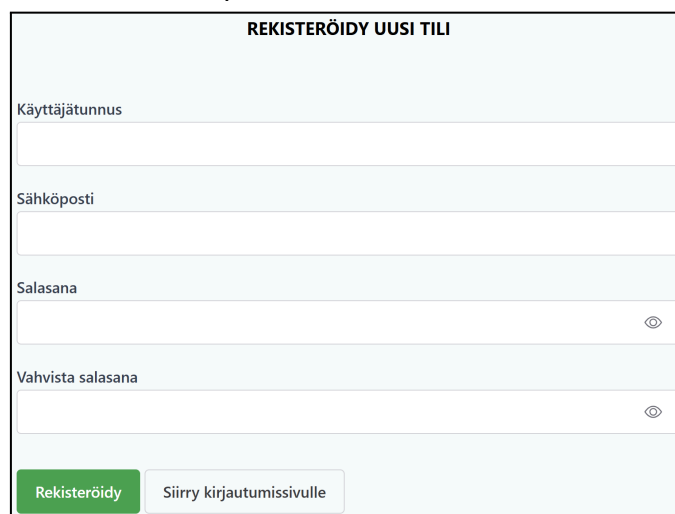
Kuva 1.2 Kirjaudu sisään -painike

Tämän jälkeen sinut ohjataan kirjautumissivulle. Tällä sivulla klikkaa “Rekisteröidy uusi käyttäjätili” avataksesi rekisteröintilomakkeen.



Kuva 1.3 Rekisteröidy uusi käyttäjätili -painike

Kun olet rekisteröintisivulla, näet lomakkeen yläosassa tekstin “Rekisteröidy uusi käyttäjätili”. Kaikki tämän lomakkeen kentät ovat pakollisia.



Kuva 1.4 Rekisteröidy uusi käyttäjätili -sivu

Syötä vaaditut tiedot:

- Käyttäjätunnus – käytetään tunnistamaan sinut järjestelmässä ja kirjautumaan tilillesi.

- Sähköposti – sähköpostiosoite, johon haluat vastaanottaa verkkosivustoon liittyviä tärkeitä tietoja ja jota käytetään myös kirjautumiseen.
- Salasana – vähintään 8 merkkiä pitkä.
- Vahvista salasana – syötä sama salasana uudelleen kuin Salasana-kentässä.

Kun olet täyttänyt kaikki kentät, klikkaa vihreää “Rekisteröidy”-painiketta luodaksesi käyttäjätilin.



Kuva 1.5 Sähköposti on lähetetty -teksti

Kun rekisteröinti on lähetetty, näet viestin, jossa ilmoitetaan, että sähköposti on lähetetty. Siirry antamasi sähköpostiosoitteen postilaatikkoon ja etsi viesti, joka sisältää vahvistuslinkin. Klikkaa linkkiä vahvistaaksesi sähköpostiosoitteesi. Kun sähköpostiosoitteesi on vahvistettu, voit kirjautua tilillesi ja aloittaa Menutyökalun käytön.

Kirjautuminen

Kirjautuaksesi tilillesi siirry Menutyökalun verkkosivun oikeaan yläkulmaan ja klikkaa käyttäjäkuvaketta (kuva 1.1). Klikkaa sen jälkeen “Kirjaudu sisään” -vaihtoehtoa (kuva 1.2). Sinut ohjataan uudelle sivulle.

Kuva 1.6 Kirjautumissivu

Tällä sivulla syötä seuraavat vaaditut tiedot kirjautuaksesi tilillesi:

- Käyttäjätunnus – käyttäjätunnus, jonka annoit tiliä luodessasi.
- Salasana – tilillesi asettamasi salasana. Voit klikata salasananakentän oikealla puolella olevaa “silmä”-kuvaketta nähdäksesi salasanan.

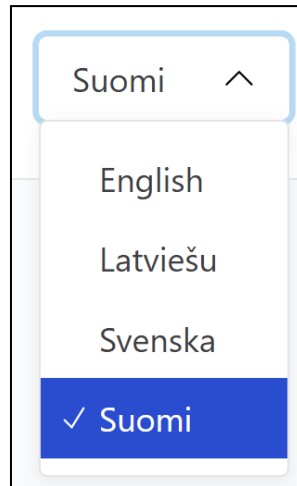
Jos olet unohtanut salasanasasi, klikkaa “Unohditko salasanan” -painiketta nollataksesi sen ja luodaksesi uuden.

Kun olet syöttänyt kirjautumistietosi, klikkaa vihreää “Kirjaudu sisään”-painiketta. Sinut ohjataan Menutyökalun etusivulle.

Kieli

Käyttäjät voivat vaihtaa neljän kielen välillä: englanti, suomi, latvia ja ruotsi.

Kielen vaihtamiseksi siirry Menutyökalun verkkosivun oikeaan yläkulmaan ja klikkaa tällä hetkellä valittua kieltä. Avautuvasta alasvetovalikosta voit valita haluamasi kielen.



Kuva 1.7 Kielenvalintavalikko

2. Reseptit

Suurin osa Menutyökalun resepteistä keskittyy kiertotalouden mukaiseen käyttöön kahdentoista keskenen Itämeren alueella yleisimmin käytetyn paikallisen raaka-aineen osalta. Nämä raaka-aineet tunnistettiin ravintoloiden kanssa tehtyjen haastattelujen perusteella sellaisiksi, joista syntyy usein sivuvirtoja tai hävikkiä valmistusvaiheessa. Raaka-aineet ovat **peruna, porkkana, punajuuri, sipuli, omena, salaatti, kurkku, tomaatti, leipä, kana, sianliha ja kala.**

Reseptit keskittyvät raaka-aineiden kaikkien osien, niiden sivuvirtojen tai kyseisistä raaka-aineista valmistettujen ruokien ylijäämien hyödyntämiseen. Hyödyntämällä mahdollisuutta muuttaa annoksen määrää sen mukaan, kuinka monelle henkilölle ruoka valmistetaan tai kuinka paljon tiettyä raaka-ainetta on käytettävissä, voit tehokkaasti käyttää yleisiä ylijäämiä ja hukkaan meneviä raaka-aineiden osia sekä vähentää kokonaisruokahävikkiä.

Löytääksesi sopivan reseptin haluttujen raaka-aineiden tai omien ylijäämien hyödyntämiseen, klikkaa sivun yläreunassa olevaa "Reseptit"-vaihtoehtoa.

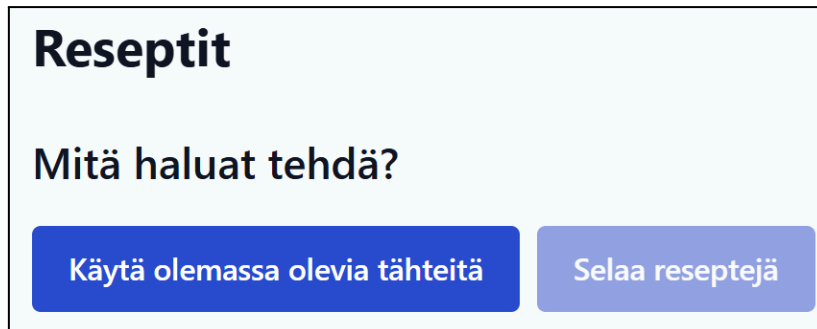


Kuva 2.1 Sivun valinta

Tämä ohjaa sinut Reseptit-sivulle. Täällä voit valita vaihtoehtojen “Hyödynnä olemassa olevat ylijäämät” ja “Selaa reseptejä” välillä.

“Hyödynnä olemassa olevat ylijäämät” -vaihtoehto näyttää reseptejä, joita voit valmistaa aiemmista aterioista tai pääruoista jääneistä ylijäämistä.

“Selaa reseptejä” -vaihtoehto mahdollistaa kaikkien saatavilla olevien reseptien selaamisen.



Kuva 2.2 Reseptien selaus valittuna

Hyödynnä olemassa olevat ylijäämät

i. Suodattimet

Suodattimia on kaksi päätyyppiä. Toinen on raaka-aineita varten ja toinen yksityiskohtaisempi.

Oikeanpuoleista suodatinta käytetään niiden raaka-aineiden syöttämiseen, joita haluat käyttää. Tätä varten täytä seuraavat kentät:

- Valitse raaka-aine – kirjoita raaka-aine, joka sinulla on käytettävissä.
- Kuinka paljon? – syötä kyseisen raaka-aineen määrä.
- Yksikkö – valitse raaka-aineen mittaamiseen käytettävä yksikkö (esim. grammat, litrat).

Kun olet syöttänyt tiedot, klikkaa “Lisää”-painiketta vahvistaaksesi raaka-aineen.



Kuva 2.3 Raaka-aineiden suodatus

Vasemmalla puolella on kenttä vieraiden määrälle. Kun olet syöttänyt henkilömäärän ja klikannut “Hae”-painiketta, kaikkien raaka-aineiden määrät mukautuvat automaattisesti vieraiden lukumäärän mukaan. Vasemmalla sijaitseva “Hae”-kenttä mahdollistaa halutun reseptin hakemisen reseptin nimen perusteella.

Lisää suodattimia

🔍

Haku...

Kuinka monta asiakasta?*

10

Haku

Nollaa kaikki suodattimet

Päästäksesi viimeiseen suodatinvaihtoehtoon klikkaa “Lisää suodattimia” -painiketta, joka löytyy vasemmanpuoleisesta suodattimesta (katso kuva 2.4).

Tämän vaihtoehdon valitsemisen jälkeen avautuu laajennettu suodatinosa:

- Ruokalajit – valmistettavan ruoan tyyppi (esimerkiksi jälkiruoka, alkuruoka tai pääruoka).

Voit valita niin monta vaihtoehtoa kuin haluat. Kun vaihtoehto on valittu, se merkitään rastilla sinisen laatikon sisällä. Esimerkiksi kuvassa 2.5 on valittu Alkuruoka, Keitto.

Kun olet asettanut suodattimet, tulokset näkyvät suodatinalueen alapuolella. Jos syötät useamman kuin yhden raaka-aineen, ensin näytetään reseptit, jotka sisältävät kaikki syöttämäsi raaka-aineet. Niiden alapuolella näkyvät reseptit, jotka vastaavat raaka-aineitasi vain osittain. Jos reseptejä, joissa käytetään kaikkia valittuja raaka-aineita, ei ole, näytetään ainoastaan osittain vastaavat reseptit.

Mitä haluat tehdä?

Käytä olemassa olevia tähteitä

Selaa reseptejä

Y Lisää suodattimia

Haku...

Kuinka monta asiakasta?

10

Mitä tähteitä sinulla on?

Valitse ainesosa...

Kuinka paljon?

esim. 500

Yksikkö

▼

Lisää

*Kaikki ainesosamäärät mukautetaan vieraiden määrän mukaan, mausteet mukaan lukien

Lisätyt ainekset: Avokado 399g × Banana 500g ×

Haku

Nollaa kaikki suodattimet

Resptejä ei löytynyt KAIKILLA hakukriteereillä

Reseptit JOILLAKIN ainesosilla tai kriteereillä



Banaanimaapähkinäleipä

★★★★★

Tallenna

Täyteläinen banaanimaapähkinäleipä makuraitoineen, herkullinen tarjottavaksi seuraavaksi näinä



Banaanikakku

★★★★★

Tallenna

Täyteläinen banaanikakku, joka on pehmeä ja maukas kaikille herkuttelijoille



Banaaniletut

★★★★★

Tallenna

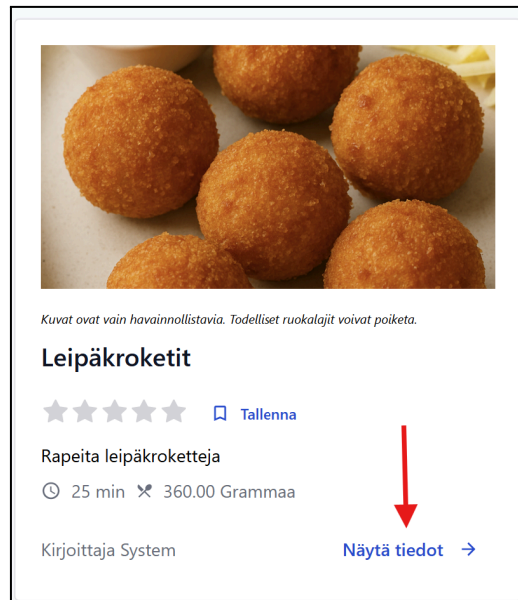
Helppotekoiset banaaniletut rapeilla reunoilla, tarjolla rahgan ja ruusikoiden kanssa

Kuva 2.5 Reseptien selaus

Selaa

Selausnäkyvä on suunniteltu auttamaan sinua löytämään inspiraatioita erilaisten reseptien avulla. Tässä näkymässä voit käyttää vain Ruokalajisuodattimia, jotka sijaitsevat "Lisää suodattimia" -valinnan alla.

Tarkastellaksesi reseptiä tarkemmin klikkaa "Näytä tiedot". Tämän jälkeen näet täydellisen luettelon tarvittavista raaka-aineista ja niiden määristä sekä vaiheittaiset valmistusohjeet, arvioidun kypsennysajan ja muuta hyödyllistä tietoa.



Kuva 2.6 Reseptikortti

Luo resepti

Jos olet kirjautunut sisään, oikealle puolelle ilmestyy painike. Klikkaa **Luo resepti** aloittaaksesi uuden reseptin luomisen.

Tämän jälkeen avautuu uusi lomake. Täytä reseptiä koskevat tiedot, jotta se tallentuu järjestelmään.

Lisää uusi resepti

Nimi *

Reseptin kuvan URL

Valitse kuva Lataa Ei tiedostoa valittu

☐ Tämä on tekoälyn luoma kuva

Kuvaus *

Valmistusaika (minuuttia) Kypsennysaika (minuuttia)

Kirjoittaja * Kokonaismäärä esim. 150 Annosta

Kiertotalouskuvaus

Kuvaile, miten tämä resepti edistää kiertotaloutta ruoanlaitossa

Kuva 2.7 Uuden reseptin lisäyslomake – ensimmäinen osa

Alla on taulukko, joka esittää kuvassa 2.7 näkyvän lomakkeen kentät, eli kentän nimen, kuvauksen, tiedon siitä onko kenttä pakollinen, sekä esimerkivastauksen.

Kenttä	Kuvaus	Pakollinen?	Esimerkkivastaus
Nimi	Reseptisi virallinen nimi sellaisena kuin se näkyy Menu työkalun alustalla.	✓	Kermanen porkkananvarsipestopasta
Reseptikuvan URL-osoite	Suora linkki verkossa olevaan reseptikuvaan.	✗	https://example.com/images/pesto-pasta.jpg
Lataa kuva	Kuvatiedosto, jonka lataat tietokoneeltasi ulkoisen URL-osoitteen sijaan.	✗	pesto-pasta.jpg
Tämä on tekoälyn luoma kuva	Valitse tämä ruutu, jos reseptikuva on luotu tekoälyllä eikä ole oikea valokuva.	✗	☒ (valitaan, jos kuva on tekoälyn luoma)
Kuvaus	Lyhyt reseptin kuvaus, joka näytetään reseptisivun yläosassa.	✓	Kermanen pasta, joka on valmistettu porkkananvarsipestopasta ja ylijääneistä paahdetuista vihanneksista.

Kenttä	Kuvaus	Pakollinen?	Esimerkkivastaus
Valmistusaika (minuuteissa)	Aika, joka tarvitaan raaka-aineiden valmisteluun ennen ruoanlaittoa (pesu, kuoriminen, pilkkominen jne.).	✘	15
Kypsennysaika (minuuteissa)	Aika, jonka ruoka tarvitsee kypsyäkseen (paistaminen uunissa, keittäminen, paistaminen pannulla jne.).	✘	25
Tekijä	Reseptin luoneen henkilön tai organisaation nimi.	✓	Ruokalistatyökalun testikeittiö
Valmis annosmäärä	Kuinka paljon ruokaa resepti tuottaa sekä käytettävä mittayksikkö (esim. annokset, grammat).	✘	4 – annosta
Kiertotalouskuvaus	Selitys siitä, miten resepti edistää kiertotalouden mukaista ruoanlaittoa ja vähentää ruokahävikkiä.	✘	Hyödyntää ylijääneitä paahdettuja vihanneksia ja kuivahtaneesta leivästä tehtyjä krutonkeja ruokahävikin minimoimiseksi.

Kuvassa 2.8 näet lomakkeen toisen osan. Kuvan alapuolelta löydät toisen taulukon, jossa on kenttien kuvaukset.

☐ Julkaise resepti

Ruokalajit
☐ Alkuruoka ☐ Juoma ☐ Aamiainen ☐ Jälkiruoka ☐ Pääruoka ☐ Salaatti ☐ Keitto

Ainekset ⊕ Lisää

Vaiheet

Peruuta Luo uusi

Kuva 2.8 Uuden reseptin lisäyslomake – toinen osa

Kenttä	Kuvaus	Pakollinen?	Esimerkkivastaus
--------	--------	-------------	------------------

Tee resepti julkiseksi	Valitse tämä ruutu, jos haluat reseptin näkyvän kaikille alustan käyttäjille.	✗	☒
Ruokalajit	Valitse yksi tai useampi ruokalajityyppi, jotka parhaiten kuvaavat reseptiä.	✗	Alkuruoka, pääruoka
Raaka-aineet	Listaa kaikki reseptissä käytetyt raaka-aineet. Jokainen raaka-aine lisätään "Lisää"-painikkeen kautta.	✓	200 g porkkanoita; 1 rkl oliiviöljyä; 150 g keitettyä riisiä
Valmistusvaiheet	Vaiheittaiset ohjeet reseptin valmistamiseen.	✓	1. Esilämmitä uuni 180 °C:een... 2. Pilko vihannekset... jne.

Lisätäksesi raaka-aineen syötä raaka-aineen nimi, määrä ja mittayksikkö, ja valitse sen jälkeen, onko raaka-aine tuote, sivutuote vai käytetty raaka-aine. Syöttämiesi raaka-aineiden tulee olla jo olemassa raaka-ainetietokannassa tai ne on täytynyt luoda aiemmin Raaka-aineiden hallinta -työkalussa.

Kun olet määritellyt reseptin valmiiksi, klikkaa oikeassa alakulmassa olevaa **Luo uusi** -painiketta tallentaaksesi sen. Resepti ilmestyy tämän jälkeen Reseptit-sivulle, jossa voit tarkastella sitä tai löytää sen myöhemmin hakupalkin ja suodattimien avulla.

3. Raaka-aineet

Kun olet kirjautunut sisään, voit aloittaa raaka-aineiden hallinnan. Klikkaa tätä varten sivun yläreunassa olevaa "Raaka-aineet" -painiketta. Sinut ohjataan raaka-ainevaraston hallintasivulle, jossa voit lisätä ja päivittää raaka-aineita, joita haluat alkaa seurata.



Kuva 3.1 Raaka-aineet-painike

Tällä sivulla näet Lisää raaka-aine -painikkeen, suodattimet, hakupalkin sekä luettelon kaikista raaka-aineista.

Ainekset			
Lisää ainesosa Lisää suodattimia Etsi ainesosia... Haku			
NIMI	KATEGORIA	MÄÄRÄ	TILA
Anis	Mausteet	0 g	Loppunut varastosta
Anjovis	Kala	0 g	Loppunut varastosta
Ankanmaksa	Sisäelimet	0 g	Loppunut varastosta

Kuva 3.2 Raaka-aineet-sivu

Raaka-aineiden lisääminen

Lisätäksesi raaka-aineen klikkaa “Lisää raaka-aine” -painiketta. Tällöin avautuu uusi sivu uuden raaka-aineen luomista varten. Tässä näkymässä voit määrittää raaka-aineen nimen, kategorian, varastossa olevan määrän, alhaisen varastotason rajan, ruokalajit sekä mahdolliset lisähuomiot.

Huomio:

- Voit luoda omia kategorioita klikkaamalla “Syötä oma kategoria” -vaihtoehtoa.
- Alhainen varastotaso tarkoittaa rajaa, jonka alapuolella haluat hankkia raaka-ainetta lisää.
- Kaikki raaka-aineiden määrät syötetään ainoastaan grammoina.

Lisää uusi ainesosa

Nimi *

Kategoria

Syötä mukautettu kategoria sen sijaan

Varastossa oleva määrä (grammaa)

esim., 500

Syötä grammamäärä, joka sinulla on jo varastossa

Vähäisen varaston raja (grammaa)

esim. 500

Määrä, jolla näytetään vähäisen varaston varoitus

Muistiinpanot

Peruuta

Lisää ainesosa

Kuva 3.3 Raaka-aineet-sivu

Raaka-aineiden päivittäminen

Päivittääksesi raaka-aineen klikkaa sitä raaka-aineluettelossa (kuva 3.2). Tällöin avautuu uusi sivu, jossa voit tarkastella raaka-ainetta tarkemmin ja nähdä sen varastohistorian. Varastohistoria näyttää kaikki tähän raaka-aineeseen liittyvät varastotasojen päivitykset.

Ainesosan tiedot

Nimi

Mantelilastu

Kategoria

Pähkinät

Nykyinen määrä

355 g

Vähäisen varaston raja

0 g

Varastotilanne

Varastossa

Muistiinpanot

Päivitä varasto

Varastohistoria

PÄIVÄMÄÄRÄ	MÄÄRÄN MUUTOS	MERKINNÄN TYYPI
1/14/2026	+355 g	Leftover

Kuva 3.4 Raaka-aineen tiedot

Aloittaaksesi raaka-aineen varastotason päivittämisen klikkaa oikealla puolella, varastohistorian yläpuolella olevaa Päivitä varasto - painiketta. Tällöin avautuu uusi ponnahdusikkuna.

Päivitä varastotaso kohteelle Mantelilastu

Määrä *

Tyyppi *

Päivämäärä ja aika *

mm/dd/yyyy --:-- --

Muistiinpanot

Valinnaiset muistiinpanot tästä varastopäivityksestä

Peruuta

Päivitä varasto

Kuva 3.5 Varastotason päivitys

Tässä näkymässä sinun tulee syöttää varastossa tällä hetkellä olevan raaka-aineen määrä, sen tyyppi (onko se ylijäämä, uusi raaka-aine vai sivutuote), varastopäivityksen päivämäärä sekä tarvittaessa muistiinpanot. Kun olet täyttänyt kaikki tiedot, klikkaa "Päivitä varasto".

4. Buffet-ruokalaskuri

Buffet-ruokalaskuri auttaa arvioimaan, kuinka paljon ruokaa kannattaa valmistaa noutopöytään vieraiden lukumäärän ja menun koostumuksen (pääruoat vs. lisukkeet) perusteella. Se on hyödyllinen esimerkiksi cateringissa, tapahtumissa, kokouksissa, hotelliaamiaisilla ja muissa tilanteissa, joissa vieraat annostelevat ruokansa itse.

Laskurin käyttö tukee kiertotalouden mukaista ruokalistasuunnittelua, koska se auttaa välttämään ylituotantoa – joka on yksi yleisimmistä noutopöytien ruokahävikin syistä.

Käytä Buffet-ruokalaskuria verkossa osoitteessa: <https://calculator.circularmenu.eu/>

Buffet-ruokalaskurin käyttöohje

Avaa laskuri ja syötä aikuisten ja lasten lukumäärä (katso kuva 4.1).

Annosperiaate: 1 aikuinen = 1 annos, 1 lapsi = 0,5 annosta.



Kuva 4.1 Buffet-ruokalaskuri: vieraiden lukumäärä

Lisää ruokia klikkaamalla Lisää pääruoka ja/tai Lisää lisuke.

Jokaiselle ruoalle voit määrittää seuraavat asetukset:

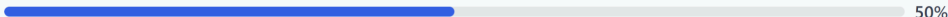
- Ruoan osuus omassa kategoriassaan (pääruoat tai lisukkeet)
- Ruoan osuus koko buffetista
- Aikuisten annoskoko (grammoina) ja lasten annoskoko (grammoina)

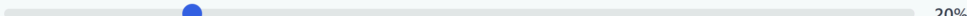
ψ Lisää Uusia Ruokia

⊕ Lisää Pääruoka ⊕ Lisää Lisuke

✎ Muokkaa Ruokien Osuuksia ja Annoskokoja

Grilloitu kana (pääruoka) 

Osuus kaikista Pääruoat  50%

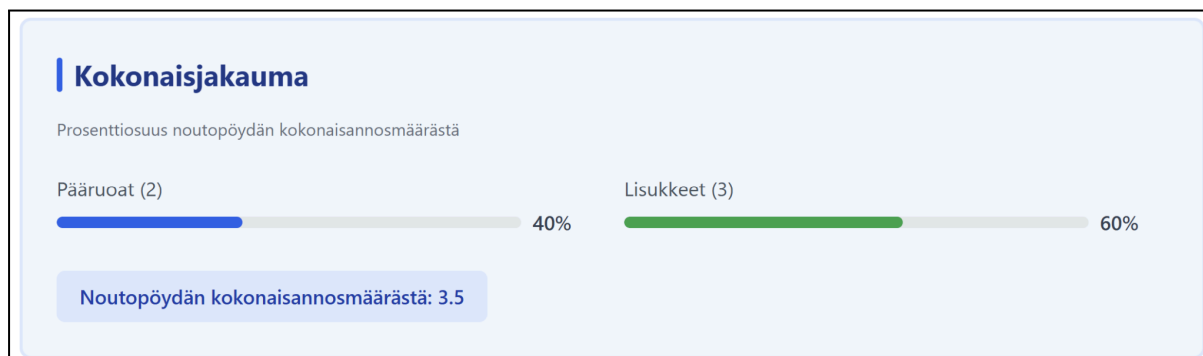
Osuus noutopöydän kokonaisannosmäärästä  20%

Aikuisten annos (grammaa) Lasten annos (grammaa)

200 100

Kuva 4.2 Buffet-ruokalaskuri: ruoan lisääminen

arkista Kokonaisjakauma (pääruokien ja lisukkeiden suhteet) sekä Tarvittavat määrät -luettelo.



Kuva 4.3 Buffet-menulaskuri: Kokonaisbalanssi

Sääda ruokien suhteita tai annoskokoja, kunnes tarvittavat määrät vastaavat suunnitelmaasi ja keittön kapasiteettia.

Vinkki: Jos buffetin jälkeen jää usein ylijäämää, kokeile pienentää annoskokoja tai vähentää niiden ruokien osuutta, joita menee useimmin hukkaan, ja laske määrät uudelleen.

5. Kiertotalousmenun suunnittelu: keskeiset käsitteet

Mikä on kiertotalousmenu?

Kiertotalousmenu perustuu kiertotalouden periaatteisiin, joiden tavoitteena on pitää tuotteet ja materiaalit käytössä mahdollisimman pitkään sekä minimoida jäte ja resurssien kulutus.

Käytännössä tämä tarkoittaa sellaisten menujen suunnittelua, joissa hyödynnetään raaka-aineet kokonaisvaltaisesti, mukaan lukien osat, jotka usein heitetään pois, sekä keksitään luovia tapoja käyttää ylijäämää uudelleen. Esimerkiksi vihannesten kuorista voidaan tehdä maukkaita liemiä, kuivahtaneesta leivästä rapeita krutonkeja ja luista keittää täyteläisiä liemiä. Kiertotalousmenut painottavat myös paikallisten ja sesonkiraaka-aineiden käyttöä, mikä vähentää ympäristövaikutuksia ja tukee paikallisia tuottajia.

Kiertotalousmenun luominen ei ole pelkästään ympäristöteko, vaan se on myös taloudellisesti järkevää. Vähentämällä hävikkiä ja käyttämällä raaka-aineita tehokkaammin ravintolat voivat pienentää kustannuksia ja parantaa kannattavuutta. Samalla asiakkaat arvostavat yhä enemmän kestävyttä, joten kiertotalouskäytäntöjen omaksuminen voi vahvistaa ravintolasi mainetta ja houkutella uskollisia asiakkaita.

Kuinka rakentaa kiertotalousmenu

Kiertotalousmenun luomiseen ei ole yhtä ainoaa kaavaa. Sitä kannattaa ajatella jatkuvana prosessina eikä kiinteänä päämääränä. Aloita pienistä, hallittavista muutoksista, jotka sopivat omaan toimintaympäristöösi. Sen sijaan, että yrittäisit poistaa kaikki neitseelliset raaka-aineet ravintolasi käytöstä kerralla, aloita vähentämällä niitä vähitellen. Voit esimerkiksi tuoda menuun yhden tai kaksi annosta, joissa hyödynnetään ylijäämiä tai raaka-aineiden vähemmän käytettyjä osia, kuten porkkanan naatteja pestossa tai perunankuoria rapeina naposteltavina. Ajan myötä nämä muutokset lisääntyvät ja muokkaavat menuksi kiertotaloudellisemmaksi ja kestävämmäksi.

Hallittuja ja kohdennettuja muutoksia pidetään tehokkaimpina. Jokainen ravintola on erilainen, joten lähestymistavan tulee heijastaa heidän omia olosuhteita, asiakkaiden mieltymyksiä ja käytettävissä olevia resursseja. Tärkeintä on edetä johdonmukaisesti ja luovasti sekä etsiä jatkuvasti uusia tapoja vähentää hävikkiä ja hyödyntää olemassa olevia resursseja paremmin.

Kiertotalousmenun suunnittelun keskeiset käytännöt

Varastonhallinta

Tehokas varastonhallinta on kiertotalousmenun perusta. Se tarkoittaa kaikkien raaka-aineiden, valmistettujen ruokien ja uudelleenkäytettävien ylijäämien seurantaa, jotta tiedät tarkalleen, mitä sinulla on ja mitä tarvitset. Selkeä varasto auttaa hallitsemaan ruokakustannuksia, välttämään ylivarastointia ja tunnistamaan hävikin lähteitä. Jos esimerkiksi huomaat, että tietyt vihannekset pilaantuvat usein ennen käyttöä, voit muuttaa tilauskäytäntöjä tai luoda annoksia, joissa näitä raaka-aineita käytetään enemmän.

Varastoa voidaan hallita sähköisellä järjestelmällä, perinteisesti kynällä ja paperilla tai näiden yhdistelmällä. Menu työkalu tarjoaa kevyen vaihtoehdon varastonhallintaan "Ainesosat"-osiossa, mutta paras ratkaisu riippuu ravintolasi koosta, työnkulusta ja henkilökunnan mieltymyksistä. Kokeile eri työkaluja, kunnes löydät tarpeisiisi sopivan.

Varaston tulisi kattaa koko keittiön toiminta. Jokaisen ravintolan varasto on yksilöllinen, mutta se voi sisältää esimerkiksi:

- **Tuoreet raaka-aineet** – hedelmät, vihannekset, liha, munat...
- **Kuiva-aineet** – pasta, pavut, riisi, jauhot, mausteet...
- **Nesteet** – juomat, alkoholi...
- **Tarjoiluvalmiit tuotteet** – raastetut juurekset, levitteet, jäätelö...
- **Jatkohyödynnettävät ylijäämät tai sivuvirrat** – perunasose, luut, kahvinporot...

Johdonmukaisuus on ratkaisevaa. Tarkista varasto säännöllisesti – päivittäin, viikoittain tai muulla kiinteällä aikavälillä – ja päivitä tiedot viipymättä toimitusten tai käytön jälkeen. Parasta ennen -päivämäärien lisäksi käytä aistinvaraista arviointia varmistaaksesi, että tuotteet näyttävät, tuoksuvat ja maistuvat oikeilta. Tämä ehkäisee pilaantuneen ruoan tarjoamista ja vähentää turhaa hävikkiä.

Varaston optimointia voi tehostaa FIFO-periaatteella (First In, First Out), jolloin vanhemmat tuotteet käytetään ennen uudempia. Järjestä varastointi siten, että vanhemmat tuotteet ovat helposti saatavilla. FIFO:n lisäksi varastotietojen avulla voit aikatauluttaa tuotantoa tehokkaammin, vähentää heräteostoja ja jopa sopia toimittajien kanssa just-in-time-toimituksista. Ajan myötä nämä käytännöt sujuvoittavat toimintaa, alentavat kustannuksia ja tekevät keittiöstä kestävämmän.

Määrien ja tuoreuden seurannan lisäksi hyvä varasto sisältää myös tiedot säilytysolosuhteista (lämpötila, kosteus, pakkaus), toimittajista (lähde, toimituspäivät, eränumerot) sekä kustannustiedot. Näiden tekijöiden seuraaminen auttaa varmistamaan elintarviketurvallisuuden, laadun ja jäljitettävyyden takaisinkutsujen varalta sekä arvioimaan toimittajien luotettavuutta ja neuvottelemaan paremmista hankintaehdoista. Menun suunnittelun kannalta tärkeintä on kuitenkin pysyä ajan tasalla raaka-aineiden määristä ja niiden tilasta.

Hävikin minimointi

Ensimmäinen askel hävikin minimointiin on sen huolellinen seuranta. Et voi vähentää sitä, mitä et mittaa. Aloita kirjaamalla kaikki hävikin lähteet keittiön valmistusvirheistä asiakkaiden lautastähteisiin. Tämä sisältää valmistuksessa pois leikattavat osat, vahingossa valmistetut annokset sekä ruokasalista palautuvat syömättömät annokset. Hävikin seuranta auttaa tunnistamaan toistuvia malleja ja ymmärtämään, missä menetyksiä syntyy – olipa syy ylituotanto, huono säilytys tai liian suuret annoskoot.

Seuranta voidaan tehdä yksinkertaisilla välineillä, kuten vaa'an ja muistivihkon avulla, tai digitaalisilla ratkaisuilla, kuten Ce4Re Waste Reduction Tool -työkalulla, <https://zerofoodwaste.vidzeme.lv/#>

,joka helpottaa hävikkitietojen kirjaamista ja analysointia. Tärkeintä on johdonmukaisuus: mittaa hävikkiä säännöllisesti ja luokittele se tyyppin ja lähteen mukaan. Ajan myötä tästä datasta tulee korvaamatonta päätöksenteon tueksi.

Kun tiedät, missä hävikkiä syntyy, voit ryhtyä kohdennettuihin toimenpiteisiin sen vähentämiseksi. Ruualle, jota ei voida käyttää omassa keittiössä, harkitse ulkoisia ratkaisuja. Tee yhteistyötä ruokalahjoitusohjelmien kanssa, jotta ylijäämäannokset päätyvät niitä tarvitseville eivätkä roskiin. Myymättömien annosten myyminen päivän päätteeksi alennettuun hintaan on toinen tehokas keino, ja monet ravintolat käyttävät nykyään sovelluksia tai paikallisia verkostoja tavoittaakseen asiakkaita tätä varten.

Hävikin vähentäminen ulottuu myös ruokasaliin. Lautasille jäävä ruoka aiheutuu usein liian suurista annoksista tai vääristä odotuksista. Säädä annoskokoja asiakkaiden tapojen ja sesonkien mukaan, jotta vältät turhat ylijäämät. Tarjoa joustavia vaihtoehtoja, kuten puolikkaita annoksia tai jaettavia ruokia, ja kannusta asiakkaita ottamaan tähteet mukaan. Jaa asiakkaille tietoa siitä, kuinka paljon hävikkiä on syntynyt aiempina päivinä, ja tuo esiin sitoutumisestasi parantaa toimintaa tulevaisuudessa.

Yleisesti hukkaan menevien syötävien osien hyödyntäminen

Arvioi raaka-aineiden käyttö uudelleen. Monet osat, jotka yleensä heitetään pois, voidaan muuttaa arvokkaiksi osiksi annoksia. Vihannesten kuoria, varsia ja lehtiä voidaan käyttää liemissä, soseissa tai jopa friteerata rapeiksi koristeiksi. Sitruksien kuoret sopivat siirappien tai öljyjen maustamiseen, ja luut sekä vihannesten leikkuujätteet tekevät erinomaisia liemiä – mahdollisuudet ovat lähes rajattomat.

Ylijäämien uudelleenkäyttö on toinen tehokas strategia. Eiliset paahdetut vihannekset voivat muuttua tämän päivän täyteläiseksi keitoksi, ja kuivahtanut leipä krutongeiksi tai leipävanukkaaksi. Jälkiruoissa voidaan käyttää hieman ylikypsiä hedelmiä, mikä vähentää hävikkiä ja tuo luonnollista makeutta. Nämä käytännöt säästävät rahaa ja ruokkivat luovuutta keittiössä.

Menutyökalun reseptipankki tarjoaa lukuisia ideoita näiden osien hyödyntämiseen, mutta kokeiluun kannustetaan: ole utelias ja kekseliäs niiden raaka-aineiden kanssa, joita sinulla jo on. Inspiraatiota voi löytyä myös oman kulinaarisen mukavuusalueen ulkopuolelta – eri maiden keittiöt tarjoavat ideoita niin uusiin kuin perinteisiin tapoihin käyttää yleisesti hukkaan meneviä syötäviä osia.

Jätteen vaihtoehtoiset käyttötavat

Kaikki jäte ei ole syötävää, mutta sekin voi olla hyödyllistä. Biohajoavien jätteiden kompostointi on hyvä alku, mutta voit mennä pidemmälle etsimällä yhteistyökumppaneita, jotka voivat hyödyntää jätettäsi. Esimerkiksi kahvinporot, ja teenlehdet sopivat kasvien ravinteiksi. Sitruksien kuorista voidaan puristaa öljyä tai käyttää niitä puhdistusaineissa. Jotkut ravintolat kierrättävät jätettä jopa uusien resurssien kasvattamiseen, kuten pienen yrttipuutarhan ylläpitämiseen. Nämä käytännöt vähentävät jätettä ja luovat uusia kestävyysmahdollisuuksia.

Sesonkiajattelu ja paikallinen hankinta

Sesonkiraaka-aineiden käyttö tarkoittaa ruoanlaittoa tuotteilla, jotka on korjattu lähellä kulutusajankohtaa. Sesonkiruoka on tuoreempaa, maukkaampaa ja usein ravitsemuksellisesti parempaa. Se vaatii myös vähemmän resursseja, kuten keinotekoista lämmitystä tai kastelua, mikä tekee siitä ympäristöystävällisempää ja pienentää hiilijalanjälkeä.

Esimerkiksi kesällä marjat loistavat raikkaissa jälkiruoissa, kun taas syksyn omenat sopivat lohduttaviin piirakoihin ja kompoteihin. Talvella juurekset, kuten porkkanat, palsternakat ja punajuuret, ovat ihanteellisia täyttäviin keittoihin ja uuniruokiin, ja kevät tuo mukanaan hennot vihreät ja yrtit, jotka raikastavat annoksia. Sesonkituotteiden säilöminen kuivaamalla, pakastamalla, fermentoimalla tai pikkelöimällä mahdollistaa näiden makujen hyödyntämisen ympäri vuoden ja vähentää riippuvuutta tuontituotteista sesonkien ulkopuolella.

Sesonkiraaka-aineiden suosiminen on paitsi kestävä valinta myös tapa juhlistaa ruoan luonnollista rytmiä. Se kannustaa keittiömestareita tutkimaan uusia raaka-aineita ja suunnittelemaan menuja, jotka heijastavat vuodenaikaa, luoden yhteyden ruokailijan ja ympäristön välille. Sesonkimenut voivat myös toimia markkinointietuna tarjoamalla asiakkaille ajankohtaisia ja autenttisia annoksia.

Tehokasta suunnittelua varten on saatavilla monia ilmaisia verkkolähteitä, jotka listaavat sesongissa olevat raaka-aineet kansallisesti tai alueellisesti. Tarkimman tiedon tarjoavat kuitenkin usein paikalliset tuottajat ja tukkuliikkeet, jotka voivat kertoa ajankohtaisista satotilanteista ja tulevien kausien odotuksista. Suhteiden rakentaminen näihin toimittajiin auttaa ennakoimaan saatavuutta, varmistamaan tuoreimmat tuotteet ja jopa tekemään yhteistyötä erikoiserien kasvattamisessa juuri omaa menuasi varten.

Paikallinen hankinta täydentää sesonkiajattelua vähentämällä kuljetuspäästöjä ja tukemalla paikallista taloutta. Paikalliset tuotteet voivat inspiroida luovuuteen ja rohkaista muokkaamaan annoksia tai koko menua paikallisen kulttuurin, vuodenajan tai raaka-aineiden alkuperän mukaan. Se on sekä kestävä ja kiertotaloudellinen tapa kokata että houkutteleva keino antaa ruoalle merkitystä ja arvoa asiakkaiden silmissä.

Suhteiden rakentaminen paikallisiin viljelijöihin voi tarjota pääsyn korkealaatuisiin raaka-aineisiin ja ainutlaatuisiin tarinoihin, joita voit jakaa asiakkaille. Voit myös harkita villiyrtytien keruuta tai erikoistuotteiden kasvattamista itse, mikä lisää autenttisuutta ja vähentää riippuvuutta haavoittuvista toimitusketjuista. Paikallisia tuottajia voi tukea myös pyytämällä tukkureita lisäämään paikallisia tuotteita valikoimiin ja ostamalla niitä kysynnän osoittamiseksi.

Erilaisten ruokavalioiden huomioiminen

Yleisten ruokavaliotarpeiden huomioiminen on olennaista monipuolisen asiakaskunnan palvelemiseksi ja samalla hävikin minimoimiseksi. Huolellinen menusuunnittelu varmistaa, että annokset sopivat useille eri ruokavaliuille, mikä vähentää harvoin käytettävien erikoisraaka-aineiden varastointitarvetta ja pienentää pilaantumisriskiä. Tämä

lähestymistapa parantaa toiminnan tehokkuutta ja viestii inklusiivisuudesta, jota asiakkaat arvostavat yhä enemmän.

Menun suunnittelussa kannattaa sisällyttää annoksia, jotka täyttävät luontaisesti useita ruokavaliovaatimuksia. Kasvisvaihtoehdot ovat hyvä lähtökohta, sillä ne tarjoavat joustavuutta asiakkaille, jotka välttävät tiettyjä lihoja tai kalaa. Vegaaniset annokset menevät askeleen pidemmälle sulkemalla pois kaikki eläinperäiset tuotteet, jolloin ne sopivat myös maidottomille ja munattomille ruokavalioille. Gluteenittomat vaihtoehdot ovat tärkeitä paitsi keliakiaa sairastaville myös niille, jotka haluavat tai tarvitsevat rajoittaa hiilihydraattien tai vehnätuotteiden käyttöä.

Monikäyttöisten annosten luominen auttaa vastaamaan näihin tarpeisiin ilman, että toiminta monimutkaistuu. Esimerkiksi täyteläinen kasvispata voi olla gluteeniton, jos se suurstetaan jauhojen sijaan palkokasveilla. Samoin kasvipohjaisten proteiinien, kuten linssien, kikherneiden tai tofun, tarjoaminen mahdollistaa ravitsevien, maukkaiden ja helposti muunneltavien annosten valmistamisen.

Yleisten ruokavalioiden lisäksi kannattaa pohtia, miten menu voi huomioida myös muita mieltymyksiä, kuten laktoosittomat tai pähkinättömät vaihtoehdot, ilman että jokaiselle rajoitteelle tarvitaan erillinen valmistusprosessi. Tavoitteena on suunnitella menu, joka tuntuu sekä inklusiiviselta että käytännölliseltä, välttää turhaa monimutkaisuutta ja vähentää hävikkiä käyttämättä jäävistä erikoisraaka-aineista.

Lisähuomiot

Kiertotalousmenun suunnittelu ei koske vain raaka-aineita – se edellyttää myös henkilökunnan kouluttamista kestävien käytäntöjen ymmärtämiseen ja toteuttamiseen sekä asiakkaiden osallistamista näihin ponnisteluihin. Jaa sitoutumisesi kestävyysmenukuvauksissa ja markkinoinnissa! Voit käyttää EkoGo-sovellusta maksutta ja tuoda esiin kestävyyspyrkimyksesi, olivatpa ne suuria tai pieniä.

Käytä EkoGoa verkossa: <https://ekogoapp.com/>

Asiakkaat arvostavat sitä, että heidän valintansa auttavat vähentämään hävikkiä ja suojelemaan ympäristöä. Joustavuus on avainasemassa: suunnittele annoksia, jotka mukautuvat saatavilla oleviin raaka-aineisiin ja kausivaihteluihin, jotta menu pysyy dynaamisena ja resurssitehokkaana.

Tarkistuslista kiertotalousmenun luomiseen

ALKUSUUNNITTELU

1. Määrittele menun aikajänne (päivittäinen, viikoittainen, kausittainen) ja laadi ateriarvymipohja.

2. Arvioi asiakasmäärä ja tarvittavat annokset kullekin palvelujaksolle.
 3. Tunnista mahdolliset erityistapahtumat tai ruuhka-ajat, jotka voivat vaikuttaa kysyntään.
-

SAATAVILLA OLEVAN VARASTON JA MAHDOLLISUUKSIEN KARTOITTAMINEN

4. Käy varasto huolellisesti läpi:
 - Tuoreet raaka-aineet, kuiva-aineet, nesteet, tarjoiluvalmiit tuotteet.
 - Merkitse ylijäämät tai tuotteet, joiden viimeinen käyttöpäivä lähestyy, välitöntä käyttöä varten.
 - Sovella FIFO-periaatetta (First In, First Out) vanhemman varaston priorisoimiseksi.
 5. Arvioi uudelleenkäyttöön soveltuvat ylijäämät ja sivuvirrat (esim. kypsennetyt vihannekset, leipä).
-

HUOMIOI SESONKIAJATTELU JA PAIKALLISET LÄHTEET

6. Tunnista tällä hetkellä sesongissa olevat raaka-aineet.
 7. Tarkista saatavuus paikallisilta tuottajilta ja tukkureilta; harkitse suhteiden rakentamista tulevaa toimitusta varten.
 8. Tutki sesonkituotteiden säilöntämahdollisuuksia (pakastaminen, pikkelöinti, kuivaus).
-

MENUSUUNNITTELU

9. Suunnittele annokset valitulle aikajänteelle:
 - Hyödynnä varastotuotteita ja ylijäämiä.
 - Käytä kaikki raaka-aineiden syötävät osat (esim. kuoret, varret, luut).
 - Suunnittele korvaavat raaka-aineet sesongin ja paikallisen saatavuuden mukaan.
 - Huomioi asiakkaiden ruokavaliotarpeet (kasvis, vegaani, gluteeniton).
 10. Arvioi valmistuksesta ja tarjoilusta syntyvä mahdollinen hävikki; suunnittele sen uudelleenkäyttö tai jatkojalostus.
 11. Sisällytä monikäyttöisiä reseptejä, jotka mukautuvat yllättäviin varastomuutoksiin.
-

SÄÄDÄ JA TOTEUTA

12. Ole valmis korvaamaan raaka-aineita varastotilanteen tai toimittajien saatavuuden muuttuessa.
13. Pidä reseptejä valmiina odottamattomia ylijäämiä tai ylimääristä varastoa varten.
14. Seuraa asiakasmääriä, tarjoiltuja annoksia ja syntyvää hävikkiä.
15. Arvioi toimintaa säännöllisesti ja säädä annoskokoja, menuvalintoja ja hankintoja tarpeen mukaan.