

Ruokahävikkiopas matkailualan yrityksille

Kokemuksia ruokahävikin vähentämisestä Saaristomeren
matkailukohteissa

SISÄLLYS

I. Mistä ruokahävikissä on kysymys ja mistä sitä syntyy?	1
II. Mitä mieltä matkailijat ja kuluttajat ovat ruokahävikistä	4
III. Miten hillitsen ruokahävikkiä omassa ravintolassani?	7
1) Ruokahävikin säännöllisen seuraaminen	
2) Ruokalistasuunnittelu	
3) Henkilökunnan perehdytys ja kiireen hillintä	
4) Asiakkaan sitouttaminen	

Tämä ohje perustuu Ravinnekiertoa Saaristomeren matkailukohteissa –hankkeen kokemuksiin vuosina 2016 – 2019. Hanketta toteuttivat Turun yliopiston Brahea-keskus yhdessä Pidä Saaristo Siistinä ry:n kanssa. Hanketta rahoittivat Ympäristöministeriön Raki2-ohjelma sekä Saaristomeren Suojelurahasto.

Toimitus: Leena Erälinna, Ellinoora Havaste 30.11.2019



Ruokahävikin vähentäminen on helppo tapa alentaa ruuan ympäristövaikutuksia ja toimia vastuullisesti.

Ruokahävikin aiheuttama hiilijalanjälki on valtava. Jos globaali ruokahävikki olisi valtio, sen hiilijalanjälki olisi kolmanneksi suurin Kiinan ja Yhdysvaltojen jälkeen (FAO).

Seuraamalla ja punnitsemalla ruokahävikkiä säännöllisesti toimit vastuullisesti ja säästät niin rahaa kuin luontoakin.

Ravintoloissa ruokahävikkiä syntyy pääsääntöisesti: 1) ruoan valmistuksessa ja varastoinnissa, 2) ruoan tarjoilun yhteydessä sekä 3) asiakkaiden lautasilta tähteinä.

Ravintoloiden ruokahävikistä suurin osa syntyy linjastoista ja ylivalmistetusta ruuasta, koska tarjoilun jälkeen ruokaa ei usein voida enää käyttää uudelleen. Luken selvityksenkin mukaan lautashävikkiä on ainoastaan 4-8 % ravintoloissa syntyvästä hävikistä.

I. Mistä ruokahävikissä on kysymys ja mistä sitä syntyy?

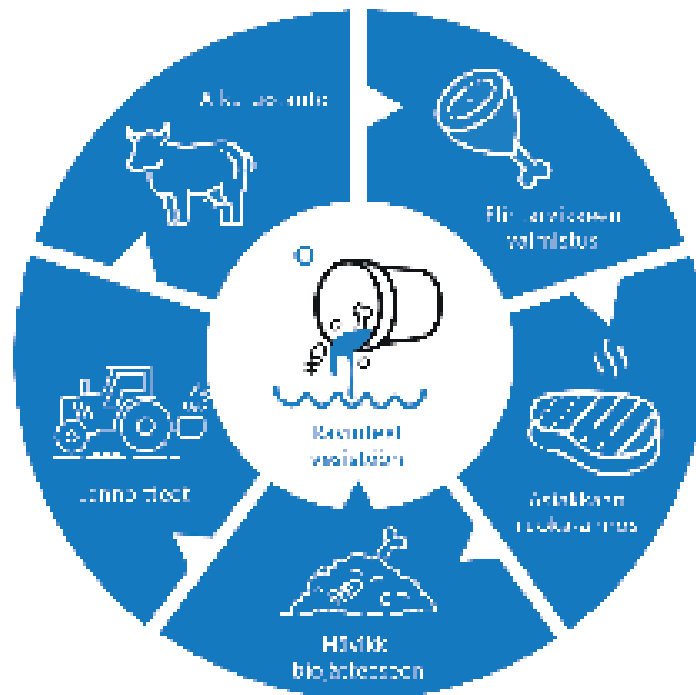
Vastuullisuus on nousemassa yhä keskeisemmäksi vetovoimatekijäksi matkailussa (VisitFinland). Kuluttajat ovat yhä tiedostavampia kulutuksensa suhteen ja matkailijat edellyttävät matkailupalvelutarjoajilta vastuullista toimintaa. Vastuullisen toiminnan yhtenä oleellisena osana on ympäristöstä huolehtiminen ja ruokahävikin hillintä.

Ruokahävikki on iso haaste suomalaisessakin ruokaketjussa. Vuodessa 400 miljoonaa kiloa eli noin 450 miljoonan euron arvosta syömäkelpoista ruokaa päättyy roskiin. Koko Suomen ravintolaketjussa syntyvän ruokahävikin määrä on noin 75–85 miljoonaa kiloa vuodessa, joka on noin 20 % kaikesta Suomen elintarvikeketjussa syntyneestä hävikistä (Luke).

Ruokahävikin vähentäminen on erityisen tärkeää kohteissa joissa jätehuolto on haasteellista ja ainutlaatuinen luonto herkkää. Tutkimusten mukaan kaikesta kulutuksen aiheuttamasta ympäristökuormasta noin kolmannes syntyy ruuasta (Virtanen ym. 2009).



Ruokahävikin ja Itämeren rehevöitymisen välinen yhteys



Ensinnäkin ruokahävikin vuoksi meidän tulee tuottaa ruokaa paljon enemmän kuin jos ruokahävikkiä ei olisi. Tuotamme, jalostamme ja valmistamme ruokaa syötäväksi, mutta heitämme osan siitä suoraan pois. Tämä ”ylimääräisen ruoan tuottaminen” lisää osaltaan ravinnevaluntaa ja –hävikkejä, ja on myös taloudellisesti kallista ja sosiaalisesti epäarvostavaa.

Toiseksi ruoka koostuu ravinteista – mm. typestä, fosforista, kaliumista ja hiilestä, jotka puolestaan muodostavat proteiinia hiilihydraatteja, rasvoja jne. Nämä meidän ravinnoksemme ja ravinteiksemme tarkoitetut ravinteet voivat pahimmillaan päätyä hyödyntämättöminä vesistöihin. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että ruokahävikki päätyisi biojätteen mukana takaisin ravinnekiertoon, eli uuteen kasvuun, eikä sen ravinteet päätyisi esimerkiksi vesistöihin. Tällä hetkellä biojätteiden ravinteista vain murto-osa pystytään hyödyntämään viljelykasvien ravinteina.



II. Mitä mieltä matkailijat ja kuluttajat ovat ruokahävikistä

Ruokahävikistä puhutaan yhä enemmän ja matkailijat ovat yhä huolestuneimpia ympäristönsä tilasta.

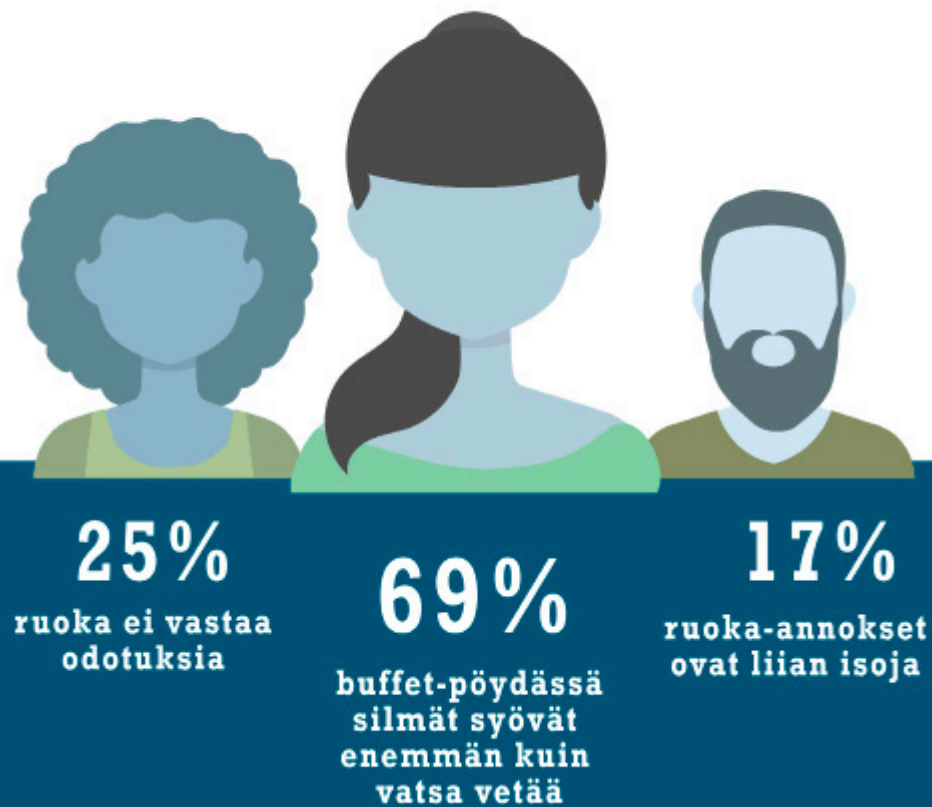
Helsingin Matkamessuilla vuonna 2019 toteutetun kyselyn mukaan matkailijat ovat entistä huolestuneempia ympäristön ja vesistöjen tilasta – vastaajista yli puolet (60 %) ovat erittäin huolestuneita ja joka neljäs on jonkin verran huolestunut ympäristön ja vesistöjen tilasta. Samoin saaristossa esiintyvät sinileväkukinnot ovat vaikuttaneet kielteisesti matkailijoiden (65 %) vapaa-ajanviettoon, kuten kalastukseen ja uimiseen.

Miten asiakkaat arvioivat ruokahävikin vaikuttavan vesistöjen tilaan?

SaaRa-hankkeessa tehdyn kyselyn (2018) mukaan lähes puolet vastaajista tunnisti ruokahävikin ja Itämeren rehevöitymisen välisen yhteyden.

Ainoastaan viidennes vastaajista ei tunnistanut tätä yhteyttä, ja kolmannes ei osannut ottaa kantaa asiaan. Tietoisuudessa on tapahtunut kehitystä, vuonna 2017 tehdyssä vastaavassa kyselyssä vastaajista kaksi kolmesta ei tunnistanut ruokahävikin ja Itämeren välistä rehevöitymistä.

Miksi ruokahävikkiä syntyy?



Tärkeimmät syyt ruokahävikin syntymiselle ravintoloissa

SaaRa-hankkeen kyselytutkimus vuonna 2017 pyrki kartoittamaan taustatekijöitä ja asenteita ruokahävikkiin liittyen. Lähes 70 % vastaajista (N = 133) arvioi tärkeimmäksi syyksi ruokahävikin syntymiseen ravintolassa sen, että buffet-pöydässä silmät syövät enemmän kuin vatsa vetää. Neljännes puolestaan vastasi tärkeimmäksi syyksi ruokahävikin syntymiselle sen, että annokset ovat liian isoja ja 17 %:n mielestä sen, että ruoka ei vastaa odotuksia (kuvio).

Kyselyn mukaan suurin syy välttää henkilökohtaisesti ruokahävikkiä liittyy siihen, että siitä puhutaan nyt enemmän (48 %) ja toiseksi koska lähipiiri välttää myös ruokahävikin syntymistä (38 %) kuluttajien mielestä.

Vaikka kotitalouksissa syntyy suurin osa Suomessa syntyvästä ruokahävikistä, on ravintoloillakin merkittävä rooli. Suomessa jopa kolmasosa väestöstä käyttää julkisia ravitsemuspalveluita päivittäin esim. koulu- ja työpaikkalounailla.



III. Miten hillitsen ruokahävikkiä omassa ravintolassani?



Parhaiten oman keittiön osaltasi pystyt arvioimaan ruokahävikin suurimmat synty lähteet seuraamalla ja punnitsemalla ruokahävikin lähteittäin.

Usein kiistellään siitä, missä vaiheessa hävikkiä syntyy eniten. Luonnonvarakeskuksen selvitysten mukaan eniten ruokahävikkiä syntyy keittiössä ja tarjoilulinjastolla, jos ravintolassa on ruokailulinjasto. Samoin SaaRa-hankkeen seurannassa suurin syy ruokahävikille oli keittiössä, varastossa ja tarjoilulinjastolla syntyvä hävikki.

pv:n	klo	Kokonaismäärä kg	Asiakkaan lausuhävikki määrä/kg sis. artia	Buffet linjaston ruokahävikki esien. aamiaisien jälkeen, lounaan jälkeen määrä/kg sis. artia	Valmistushävikki keittiöstä määrä/kg sis. artia	Asiakasmäärä (noin)	Poikkeamat
9.7.2016	12:00	16,40	0,8		15,40		lähinnä maljojen kuoria ja varastohävikkiä, eli pahantunuttu maljoja
9.7.2016	17:30	6,28	0,6	puhallettuina 1kg, porrasvuoja 11kg, broletti kummit, loppuosa 2527a			
9.7.	20:00	14,55			14,55 *		* kylmät alivuos varhoista ruuista, kalakeittoja yms.
10.7.	8:00	7,02			7,02		lähinnä märkä kahvipöytä ja vihannesten leikkaukset
10.7.	10:30	5,17		3	2,17		puuroa ja munakasta linjastoista sekä ruoanvalmistusjätteitä
10.7.	12:40	3,60	1,7				
10.7.	16:00	10,20	2		7,64		kahvipöytä ja
10.7.	17:45	1,08		riisiä 1,08 (nettopaino)			
10.7.	21:00	8,43	0,8		7,00		lounastarjottua, ruuista ja tarjottujen kuoria, myös varastohävikkiä tomaattia

Mittaa, punnitse ja seuraa hävikin syntyä varastosta ja keittiöstä, tarjoilulinjastolta ja asiakaspalautuksista.

Varasto- ja keittiöhävikillä tarkoitetaan sitä ruokahävikkiä, joka syntyy ennen ruoan tarjolle laittoa joko varastohävikkinä tai ruoan valmistuksen yhteydessä syntyvänä hävikkinä. Tarjoiluhävikillä tarkoitetaan sitä ruokahävikkiä, joka jää yli tarjoilulinjastolta tarjoiluajan jälkeen.

Olemme koonneet SaaRa-hankkeen aikana nousseita keskeisiä keinoja ruokahävikin hillitsemiseksi.

- 1. Ruokahävikin säännöllinen seuraaminen
- 2. Ruokalistasuunnittelu
 - Raaka-aineiden suunnitelmallinen ostaminen ja varastointi
 - Ylijäämäruoan käytön suunnittelu, jos sitä jää
 - Palvelu
- 3. Henkilökunnan perehdytys ja kiireen hallinta
- 4. Asiakkaan sitouttaminen

1. Ruokahävikin säännöllinen seuraaminen

Tärkein kysymys on: Tiedätkö paljonko ruokahävikkiä ravintolassasi syntyy? Ja missä sitä syntyy eniten?

Hävikin hallinnassa ensisijaista on ruokahävikin määrän säännöllinen seuranta ja muutosten havainnointi. Selvittämällä hävikin lähteet, voit vaikuttaa ruokahävikin kertymiseen.

2. Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelu on yksi avaintekijöistä, joilla voi vähentää hävikkiä.

RAAKA-AINEIDEN SUUNNITELMALLINEN OSTAMINEN JA VARASTOINTI

Ruoan valmistuksessa käytettävät raaka-aineet saattavat pilaantua varastossa jo ennen kuin ehtivät tarjolle. **Mieti tilausrytmiä, mitoita hankintoja ja suunnittele ruokalista siten, että varastohävikkiä syntyy mahdollisimman vähän.**

Muista tarkistaa aina toimitettujen tuotteiden kunto. Mieti voiko samaa raaka-ainetta käyttää eri valmistustavoilla, jolloin raaka-aineen hyödynnettävyys eri ruokalajeissa kasvaa?

Mieti yrityksesi kannalta taloudellisempi vaihtoehto a) esivalmisteltu valmistuote vai b) esivalmistelu keittiössä.

YLIJÄÄMÄRUOAN KÄYTÖN SUUNNITTELU

Ruokalistasuunnittelussa kannattaa huomioida myös, jos edellisenä päivänä kaikki ei ole mennyt kasaan. Ylijääneet raaka-aineet tai esivalmistetut tuotteet voi hyödyntää esimerkiksi keitoissa tai kastikkeissa seuraavana päivänä.

Mieti ruokalistasi joustavaksi. Ylijäänyttä ruokaa joka ei ole ollut linjastolla vaan jäädytetty, voi käyttää seuraavana päivänä osana ruokalistaa esimerkiksi päivän annoksena.

Voisiko tarjolla olevaa ruokaa myydä lounasajan lopussa mukaan otettavaksi? Esimerkiksi veneilijät voivat olla kiinnostuneita tästä vaihtoehdosta.

Ruokahävikki on rahallinen kustannus ravintoloitsijalle ja ympäristökustannus luonnolle!

PALVELU

Matkailukohteesi ravintolassa kannattaa hyödyntää sesonkituotteita ja lähellä tuotettuja tuotteita mahdollisuuksien mukaan.

Matkailijoita kiinnostaa todennäköisesti ruoan tarina enemmän kuin laaja ruokalista. Mieti, olisiko yksinkertainen kohteesi teemaan sopiva annosvalikoima houkuttelevampi kuin laaja valikoima eri vaihtoehtoja. Ainutlaatuisessa kohteessa sesongin lähiraaka-aineilla tuotettu ruoka-annos voi olla elämys!

Mieti ruokalistasi laajuutta. Montako vaihtoehtoa ruokalistassa todella tarvitaan? Vähemmän on joskus enemmän! Asiakkaat kyllä ymmärtävät, ettei kaikissa kohteissa ole mahdollista tarjota laajaa ruokalistavaihtoehtoja. Toki erityisruokavaliot on hyvä ottaa etukäteen huomioon.

Mieti lautasten ja tarjoiluastioiden kokoa - jaksota tarjoilua. Tarjoilu pienimmillä lautasilla vähentää usein ruokahävikkiä. Monet ravintolat ovat luopuneet erillisestä salaattilautasesta. Näin voi säästää niin tiskauksessa, energiassa kuin työajassakin.

Samoin **tarjoiluastioiden pienemmällä koolla** on merkitystä hävikin synnyssä. Pienempiä astioita voi täydentää houkuttelevasti uusilla ja raikkaalla ruoalla. Hävikkiä syntyy yleensä myös vähemmän.





3. Henkilökunnan perehdytys ja kiireen hillintä

Kiire keittiössä ja salissa aiheuttaa usein myös tahatonta ruokahävikkiä - kiireessä voi joskus ruoka "pala pohjaan" tai jo esivalmisteltu ruoka unohtua kylmiöön. Kiireen ehkäisyyn paras keino on suunnitelmallisuus ja riittävä henkilökuntamäärä.

Pyri ehkäisemään kiirettä ravintolassasi, sillä kiire lisää muun muassa myös ruokahävikkiä. Suunnitelmallisuus, mittaus ja säännöllinen seuranta ovat tässäkin suhteessa avainkeino hallita hävikkiä.

Sinä yhdessä motivoituneen henkilökuntasi kanssa luotte ravintolalle työilmapiiriin ja työkuultuurin. **Jos vastuullisuus on osa ravintolasi toiminta-ajatusta, huolehdi ravintolahenkilökuntasi hyvästä perehdytyksestä.** Sovi heidän kanssaan yhdessä hävikin seurannasta ja sen vähentämisestä.

Mihin henkilökuntasi aika menee?

Voitko esimerkiksi pyytää asiakkaitasi tuomaan astiat palautustiskille ja näin säästää henkilökunnan aikaa?

***Osallista henkilökuntasi mukaan ruokahävikin hillintään!
Kysy henkilökunnaltasi vinkkejä, miten ruokahävikkiä voi hillitä ravintolassa.***

SaaRa- hankkessa kysyttiin henkilökunnan vinkkejä pilottikohteiden ruokahävikin hillintään.

**Ruokahävikkiä voitaisiin mielestäsi parhaiten vähentää
(valitse 3 tärkeintä)...**





3. Sitouta asiakkaasi olemaan osa vastuullista toimintaa

Vuoropuhelu asiakkaiden kanssa on yksi tärkeimmistä tekijöistä ruokahävikin hillinnässä. Suurimmat hotelli- ja ravintolaketjut osallistavat jo nyt asiakkaansa mukaan vastuullisuustyöhönsä. Positiivisella asiakasviestinnällä voidaan selkeästi vähentää ruokahävikkiä.

Ota asiakkaasi osaksi mukaan ruokahävikin hillintään ja ympäristöohjelmaan.

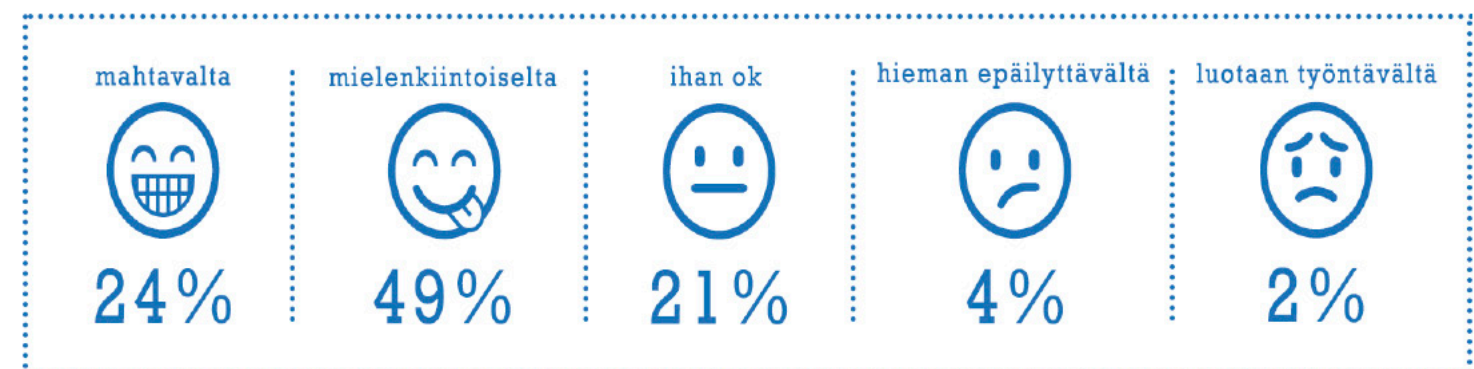
Monissa ravintoloissa voi ostaa lounasajan lähestyessä ostaa ”take away”-aterioita mukaansa. Mieti toimitisiko sinun ravintolassasi?



Esimerkki asiakkaiden sitoutumisesta vastuulliseen työhön: Annospuhtaampaa Saaristomerta

SaaRa-hankkeessa kokeiltiin käytännössä asiakkaiden sitouttamista vastuullisuuteen. Annospuhtaampaa -ruoka-annoksen idea on tarjota vastuullisille matkailijoille vesistöystävällinen annos. Annoksen raaka-aineena on käytetty esivalmistettua ylijäämäruokaa ja/tai vesistöystävällisiä raaka-aineita kuten sesongin kasviksia ja luonnon kalaa.

Teimme asiakaskyselyä ennen Annospuhtaampaa ruoka-annoksen lanseerausta sekä Turun päivänä 2019 turkulaisilta, mitä mieltä kuluttajat olisivat Annospuhtaampaa Saaristomerta – ruoka-annos konseptista.



Valtaosan mielestä tämä kuulostaa mielenkiintoiselta (49%) tai mahtavalta (24%), vain muutama asiakas epäili annoksen mielekkyyttä (N= 70).

Jos ravintolassa olisi tarjolla tällainen annos **90 % vastaajista** olisi valmis kokeilemaan sitä (N= 70).

Kokeile rohkeasti asiakkaiden sitouttamista!

Selkein ja tärkein syy miksi tämä kiinnostaa asiakkaita on se, että **ruokahävikin vähentäminen kertoo ravintolan vastuullisuudesta**, jota asiakkaat haluavat tukea. Vastuullisuus on tärkeä tekijä mietittäessä ravintolan kiinnostavuutta. Asiakkaat ovat myös kiinnostuneita uusista ideoista ja haluavat testata niitä. Annoksen hinta ei ollut ensisijainen tekijä annosta valitessa.

Miksi valitsisin Annos puhtaampaa Saaristomerta -annoksen?



Annospuhtaampaa Saaristomerta-annoksia tarjoiltiin kesän ajan Seilin ravintolassa ja ravintola Göranissa.

Ravintola Göranissa kokeiltiin savulahnaburgeria, jossa oli käytetty luonnonkalaa. Luonnonkala on vesistöystävällistä, sillä luonnonkalojen kalastaminen poistaa ravinteita vedestä ja vähentää rehevöitymistä. Savulahnaburger oli hyvin suosittu annos ja niinpä se jäi listalle kesäsesongin jälkeen.





Jos ruokahävikkiä kuitenkin jää niin lajittele biojäte ja kompostoi se. **Lisätietoa kompostoinnista matkailukohteissa saat SaaRan kompostointioppaasta.** Lataa ohje osoitteesta annospuhtaampaa.fi.



Lähteet, linkit ja lisätiedot:

annospuhtaampaa.fi

Lataa osoitteesta myös SaaRa-hankkeen kompostointiopas matkailukohteille.

Hävikistä hyviksi -opas ruokahävikin vähentämiseen Maaseudun Sivistysliiton sivuilta
verkko-opisto.msl.fi

Lue lisää vastuullisesta ja kestävästä matkailusta Green Ideas for Tourism -sivustolta
greentourism.eu/fi

Luonnonvarakeskus (Luke). Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa: Foodspill 2010-2012 -hankkeen loppuraportti
Saatavilla: *<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-362-8>*

Virtanen ym. 2009. Elintarvikealan ympäristövastuun taustaraportti
Saatavilla: *http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/julkaisut/Microsoft_*