

Nyt jos koska ruokamaailmassa tapahtuu.

Tuntuu, ettei lehdissä ja televisiossa muusta puhutakaan kuin ruuasta.

Tietysti viime vuosien tärkeimmät trendit lähiruoka ja luomu jatkavat voittokulkuaan.

Luomu on vasta lähdössä lentoon Suomessa hieman epäonnistuneen alun jälkeen.

Kaikki varmasti muistavat kun nahistuneet porkkanat saapuivat kauppojen hyllyille, tai vielä pahemmassa tapauksessa omalle rumalle hyllylleen ja niistä kehoitettiin maksamaan kolme kertaa enemmän kun tavallisesta porkkanasta.

Nyt luomu on onneksi tullut osaksi arkea ja hinnatkin ovat järkevöityneet.

Luomu liittyykin luonnollisesti Saunaruokaan.

Saunaruuan pitää tänä päivänä olla muutakin kun kiukaalle nakattu makkarapussi ja olut tölkissä.

Naiset käyvät sekä ulkomaan matkoilla että kotimaassa ylellissä kylpylöissä ja saunomisen yhteydessä voisikin tarjota hieman kylpylöiden tunnelmaa ja kylpylöiden ruokalistoista inspiroituneita ruokia.

Miehet ovat myös kasvava asiakasryhmä kylpylöissä.

Olen valinnut kolme trendiä jotka omasta mielestäni ovat kovimillaan tulossa.

Ne ovat :

- 1.Terveellisyys**
- 2.Ruokaa läheltä tai vielä lähempää**
- 3.Etninen ruoka**

Luomusta ja Saunaruuasta päästäänkin sujuvasti oman

lempiteemani eli terveellisyysden kimppuun.

Sillä terveellisyys on ruokamaailmassa yhä vain kasvava trendi.

Ja miten tämä sitten näkyy? Esimerkiksi vilkaisemalla vain kirjakauppojen tarjontaa.

1. Terveellisyys

- Viisi kymmenestä myydyimmästä tietokirjasta ovat ruokaan ja ravintoon liittyviä. Eli en siis tarkoita keittokirjoja vaan nimenomaan kirjoja joissa ruoditaan ruuan terveystaikutuksia.

Kahdeksankymmentäluvulla markkinoille tulivat kevyt-tuotteet. Samaan aikaan alkoi kalorien laskeminen.

Ruuasta tuli jotain mikä miellettiin viholliseksi. Kalorit olivatkin ruokafirmoille hyvä banneri jonka taakse saatiin piilotettua valtavat määrät lisäaineita ja sokereita.

Kun ihmiset tuijottivat pakkauksissa vaan niiden rasva- tai kalorimäärä loput ainesosat jäivät huomioitta.

Niitä syötiin myös surutta runsaasti, olivathan ne kevyitä.

- Nyt trendi on siirtynyt kalorien laskemisesta ja kielletyistä aineista siihen miten ruoka vaikuttaa mieleemme ja kehoomme.

Ja siihen mitä siihen ruokaan on oikein laitettu.

Hyvä esimerkki tästä on probiootit eli maitohappobakteerit.

Markettien hyllyt pursuavat jugurtteja joiden pitäisi saada suomalaisten tukkeutunut suolisto toimimaan.

Mutta uskaltaisinkin väittää että missään näistä teollisesti valmoistetuissa tuotteissa ei ole maitohappobakteerejasamanlaista määrää kuin esimerkiksi hapankaalissa tai Perinneperitin Boris juomassa.

Maitohappobakteerihan ei ole välttämättä maitotuotteista.

Yhdysvalloissa probiootit ovatkin iso veikkaus ensi vuoden kuumimmaksi ruokatrendiksi.

Boriksen kaltaisia juomia on siellä jo brändätty ja myyty vuosien ajan trendi ihmisille esimerkkinä Kombucha tee joka on kotoisin itä-naapuristamme. Kombucha on teesieni jota esimerkiksi Karjalassa on sirretty talosta toiseen vuosien ajan, leivänjuuren tavoin.

-Yhdysvalloissa maatalousministeriö julkaisi helmikuussa uuden 'ruoka ohjenuoran' vanhaa pyramidia korvaamaan ja se kuuluu näin:

Nauti ruuasta mutta syö vähemmän, puolet lautasesta hedelmiä tai vihanneksia.

Eli ruuan pitää ennen kaikkea olla nautinto!

Mitä nautinnollinen saunaruoka sitten voisi olla?

Saunan syvimmän olemuksen voisikin kiteyttää yhdellä sanalla.

Puhtaus. Se on sana joka varmasti lähes kaikille tulee ensimmäisenä mieleen saunasta.

Saunan jälkeen olisi ihana juoda yrttiteetä ja syödä kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä tai vaikkapa kuivattuja mustikoita.

Söin viime viikolla fritattuja koivunlehtiä eli uppopaistettuja koivunlehtiä jotka kokki oli kerännyt kotipihastaan.. Nehän olisi oivallinen saunaruoka.

Puhdistautumisen ja saunarituaalien jälkeen tuntuu oudolta syödä rasvaista makkaraa ja juoda olutta.

Kokonaisvaltainen elämys keholle ja mielelle jonka tulisi myös heijastua saunassa tarjottaviin ruokiin.

Ruuan täytyy olla puhdasta ja ruuan tekijän yhtä valistunut kun kuluttaja, koska tänä päivänä ihmiset todella tietävät mitä he haluavat ja ovat valmiita siitä maksamaan.

Kolme suurinta mielikuvaahan saunasta olivat juuri että sauna on:

1. Rentouttava
2. Puhdistava
3. Terveellinen

Saunat vosivat myös sekoittaa omia kuorintaaineita kauniisiin lasipurkkeihin. Esimerkiksi paikallista rypsiöljyä, merisuolaa ja nokkosta taikka sokeria, oliiviöljyä ja koivunlehtiä.

Jos tuntuu että hyvinvointi ja terveellisyys on konseptina on vieras, ei pidä vierastaa ammattilaisen palkkausta.

Suomessa on paljon asiantuntijoita jotka voivat auttaa yrityksiä luomaan puhtaista raaka-aineista valmistettuja ruoka-listoja.

Yhä useammat ovat kasvissyöjiä ja vegaaneja joka liittyy olennaisesti siihen että ihmiset voivat huonosti ja sairastelevat ja vihdoin on ymmärretty että lähes kaikki sairaudet liittyvät ruokaan.

Mikä on vegaanin ja kasvissyöjän ero?

-Suomessa valtavasti esim. laktoosi-intolerantteja.

Kuinka moni on maito allergikkoja tässä salissa?

Laktoosi intoleranssihan meillä suomalaisilla johutuu usein siitä, että meidän maitotuotteet ovat niin pitkälle jalostettuja.

Ystävälläni on todella paha laktoosi intoleranssi, mutta hän voi mökillä iloisesti juoda naapuritilan raakamaitoa.

Sen sijaan että maitotuotteet korvataan vielä jalostetummalla vaihtoehdolla, etsitään luontaisia vaihtoehtoja josta seuraa vegaani trendin kasvaminen.

Raakaravinnon syöjät

Ei vielä trendi Suomessa. Mutta esim New Yorkissa ja Los Angelesissa ollut jo muutaman vuoden. Siellä trendi-ihmiset käyvät raakaravintoravintoloissa syömässä esimerkiksi raakaravintolasagnea.

->

Kun Veganismi ei ole tarpeeksi, voi valita Freeganismin.

Freeganit pyrkivät täysin välttämään tavaroiden ostamisen kaupasta.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että monet freeganit etsivät ilmaista ruokaa kauppojen tai ravintoloiden jätteastioista eli [dyykkaavat](#) ateriansa.

Näin he eivät tue sellaista elintarviketuotantoa, joka tuhlaa luonnonvaroja, loukkaa [eläinten oikeuksia](#) tai kohtelee työntekijöitä epäoikeudenmukaisesti.

Lohas- lifestyles of health and sustainability

Muita tapoja ovat ruoan viljely itse tai tavaran vaihtaminen.

- Villiruoka:

Sami Tallbergin hieno kirja villiyrteistä

Rene Redzepi Noma.

Antto Melasniemi ja Solar Kitchen villiyrtit

Sienet, marjat, yrtit ex.ketunleipä. Jo jopa pariisissa ravintoloiden lautasilla.

-Suomalaiset eivät ole etäännyneet luonnosta, josta johtuu se että tämä trendi on iso juttu suomessa.

2. TRENDI:

Ruokaa läheltä tai vielä lähempää

Puutarhasta / Tilalta pöytään

- Ruokien alkuperä esille myyntivalttina, läpinäkyvyys ruuantuotannossa.

Näin tuottaja sitoutuu lattuun.

Asiakasta kiehtoo tarina tuotteen takana.

Tässä tärkeää osaa pelaa myös paketointi ja yritysten nettisivut.

Armas juustot ja maitokauppa.

Blue Hill. www.bluehill.com

Esimerkkinä Blue Hill ravintolan netti sivut jossa voit klikata itsesi suoraan pellolle jossa

vihannes on kasvatettu.

Tertin kartano on myös oivallinen esimerkki erittäin onnistuneesti hoidetuista nettisivuista.

Tertin kartanolla myös omat yrttitarhat kuten Savoylla

Myös kuluttajat haluavat kasvattaa omat yrttinsä ja vihanneksensa. Tämähän on hieno asia koska silloin kuluttajat ymmärtävät miten paljon vaaditaan että saa pussillisen salaattia. Varsinkin jos mennään luomulla.

Kaupunki viljely -Sissiviljelmät

PARI ESIMERKKIÄ. SUOMESTA JA MAAILMALTA.

Dodo- Gorillaviljely herttoniemi, arabian ranta. Jyväskylässä?

Kotiruoka Perinneruoka

-Perinneruuat: läskisoosi vuoden kokki kilpailussa.

Viime maaliskuussa Crown Plazassa käydyssä vuodenkokki kilpailussa

Tuomarina läskisoosi osiossa Ulla Liukkonen mm. Top Chefistä.

Ulla edustaa jatkuvuutta rustiikkisessa ruokaperinteessä.

Kokeista on tullut julkkiksia ja kaikkia kiinnostaa mitä kokit syövät kotona.

No yksinkertaista kotiruokaa tietysti.

Hyvä esimerkki kaikille läheiselle tuntuvasta persoonasta. Esimerkkinä Atrian uudet Mummon pyttipannut etc.

3. Etninen ruoka

Kuulostaako ristiriitaiselta?

Kaiken tämän lähiruuan vastapainona etninen ruoka tekee toista tulemistaan.

Esim. Gaijin, Farang, Cafe de Nopal.

Ristiriitaista se onkin. Mutta tunnetusti trendit eivät ole aina toistensa kanssa samaa mieltä.

Siinä missä perus Pirjo haluaa luomua ja lähiruokaa hän myös haluaa maistella maailmalta tutuksi tulleita makuja.

Mitenkäs yrittäjä sitten yhdistää nämä kaksi asiaa.

Siinäpä pähkinä purtavaksi. Hyvin se on ainakin onnistunut esimerkiksi Gaijinissa ja Farangissa jossa käytetään kyllä suomalaisia kasviksia mutta yhdistellään niitä aasialaisiin maukuihin. Farang valittiin myös vuoden ravintolaksi 2011 ja voitti äänivyöryllä.

Esimerkki herkullisesta perinteitä kunnioittavasta mutta silti aasialaistyyppisestä ateriasta voisi olla vaikka kananpoikaa itämaisittain maustetulla hapankaalipedillä.