

ERITYISRUOKAVALIOISTA



**"Ruokamatkailija
matkustaa löytääkseen
paikalliset maut ja niiden
myötä paikan hengen."**

World Food Travel Association 2018

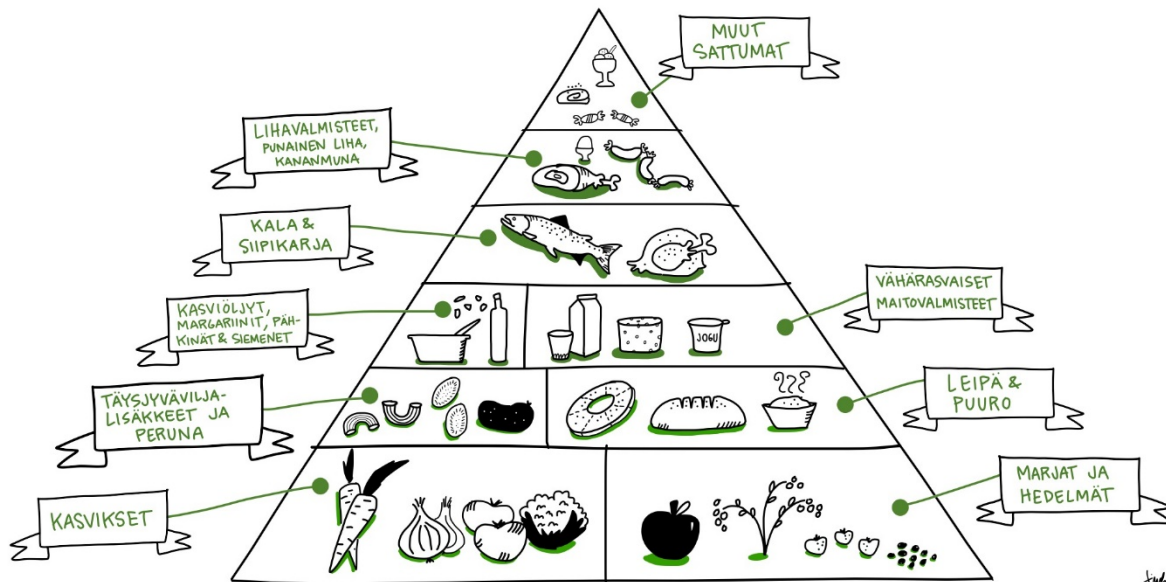
Haga-Helia amk



Suomalaiset ravitsemussuositukset

Pohjoismaisesta ruokavaliosta on tullut entistä kilpailukykyisempi ja kiinnostavampi. Viime aikoina pohjoismaista ruokavaliota on tutkittu. Siinä painottuvat Pohjoismaissa perinteisesti käytettävät, terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluvat tuotteet kuten **kala, rypsiöljy, täysjyvävilja, marjat ja juurekset sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet**. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Suomalaisen ruoan keskeinen elementti on puhtaus, joka kumpuaa raaka-aineiden kasvuolosuhteista (ilma ja maaperä), lisääineettomuudesta ja puhtaista mauista.

SUOMALAISET Ravitsemussuositukset



On yllätys, että sieniä ja marjoja voi
pimia lähes missä vain

Erityisruokavaliot

- Kiinnitä erityistä huomiota terveydellisistä syistä johtuviin erityisruokavaliioihin (laktoosi-intoleranssi, keliakia jne.) ja muista aina merkitä laktoosittomat ja gluteenittomat tuotteet selkeästi ruokalistaan, aamiaispöydän opasteisiin jne.
- Tarjoa aina myös kasvisvaihtoehtoja. Kiinnostus kasvisruokaan on kasvanut viime vuosina kaikkialla. Joissakin ruokakulttuureissa se on aina ollut oleellinen osa ruokavaliota. Harkitse myös vegaanisia annoksia, ne sopivat useimmille asiakasryhmille.
- Huomioi tarvittaessa ruokailuun vaikuttavat uskonnolliset ja eettiset syyt (esim. halal- ja kosher-ruoka jne.)
- Muista kiinnittää huomiota myös terveellisiin raaka-aineisiin esim. hyvinvointimatkailupalvelujen yhteydessä tarjottavissa aterioissa.
- Ethän tuo näkyvästi esille asiakkaiden erityistarpeita muiden asiakkaiden kuullen, palvellaan hienovaraisesti.

**Huomioidaan laajasti
erityisruokavaliot**

Erityisruokavaliot – kiinalaiset matkailijat

- Annoksen kuva olisi hyvä sijoittaa ruokalistalle kiinalaisten matkailijoiden osalta.
- Kiinalaiset matkailijat haluavat matkallaan yleensä kerran kiinalaiseen ravintolaan.
- Kuumaa vettä ja teetä on hyvä olla tarjolla aterioiden yhteydessä, aamiaisella tulee olla aina riisiä tarjolla.
- Itsepalveluratkaisuja ja jonottamista tulisi välttää. Sujuvaa asiakaspalvelua!
- Kiinalaiset ovat kiinnostuneita suomalaisesta elämäntavasta ja arjesta.



Kiinalaiset matkustavat
yhä enemmän ilman
ryhmää

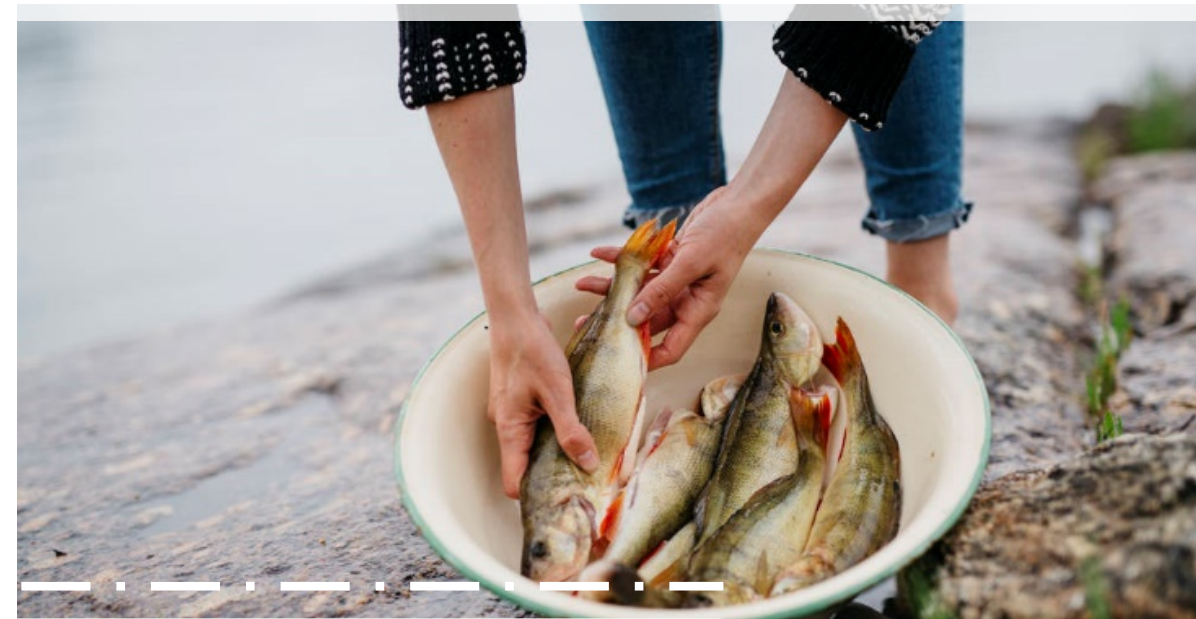


Erityisruokavaliot – Halal-ruoka

(esim. Arabiemiraatit, Kuwait, Qatar, Bahrain, Saudi-Arabia, Oman ja Intia)

- Kaiken lihan pitäisi Koraanin mukaan olla muslimin oikeaoppisesti teurastamaa. Lihaa ei kannata tarjota, koska useimmat asiakkaat eivät sitä kuitenkaan suostu syömään. Ei edes poron lihaa.
- **Kiellettyjä ruokia ovat sianliha ja kaikki sianlihatuotteet (kinkku, pekoni, sianrasva ja veri kaikissa muodoissa).**
- Suositeltavia ruokia: keittoja, laatikkoruokia, patoja ja salaatteja. Hyödynnä kotimaista kanaa ja kaloja sekä maitotuotteita ja kananmunia. Tarjoa runsaasti kasvisruokaa. Makeat jälkiruoat ja kakut ovat hyvin pidettyjä.
- **Keittoja voidaan maustaa hieman eksoottisemmin, esim. korianterilla ja sitruunamehulla maustettu porkkanakeitto, kookosmaidolla maustettu kanakeitto jne.**
- Suomen puhdas vesi ei ole itsestäänselvyys ja on usein vaikeaa uskottavasti vakuuttaa, että hanavettä voi juoda huoletta.

- Huomioidaan, että arabimaissa palveluhenkilökuntaa on runsaasti saatavilla. Siksi vieraat tältä alueelta ovat tottuneet nopeaan palveluun (laadusta ei aina voi puhua) ja ovat kärsimättömiä. Olisi suositeltavaa, että mehuja ja vettä, leipää, voita ja juustoja olisi jo valmiina pöydissä kun vieraat saapuvat syömään. Näin saadaan pitkän odottelun tunne ohitettua huomaamattomasti.



Runsaasti kasvisruokaa ja kalaa tarjolle!

Hungry for Finland- Ruokamatkailun tuotteistaminen 3.9.2018- 2.9.2021



Lisätietoja:

www.hungryforfinland.fi

Instagram [@hungryforfinland](https://www.instagram.com/hungryforfinland)

Facebook [@hungryforfinland](https://www.facebook.com/hungryforfinland)

Kristiina Havas kristiina.havas@haaga-helia.fi

Kristiina Adamsson kristiina.adamsson@haaga-helia.fi

Valokuvat: Visit Finland mediapankki, Elisa Manninen

Haaga-Helia amk, Tiina Arponen



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

