

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä Mirja Korhonen	
Työn nimi Viikinkiteemaisten kasvisruokien kehittäminen	
Päiväys 26.5.2014	Sivumäärä/Liitteet 34/9
Ohjaaja Seija Mäki	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Viikinkiravintola Harald Oy, Kuopio	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kasvisruokavalion eri muodot ovat yhä suosittumia. Taustalla ovat usein eettiset syyt, mutta kasvavissa määrin ihmiset noudattavat kasvisruokavaliota myös terveydellisistä syistä. Kasvisruokiin kiinnitetään yhä enemmän huomiota myös ravintoloiden ruokatuotekehityksessä, koska kysyntä kasvaa koko ajan. Kasvisruokavalion eri muotoja on useita, eikä kasvisruokavalio tarkoita ainoastaan lihan poisjättämistä ruokavaliosta. Kasvisruokien suunnittelu onkin usein haastavinta ruokalistakokonaisuutta suunniteltaessa. Viikinkiteema antaa kasvisruokien annossuunnittelulle lisäksi omat haasteensa, koska keskiaikaiseen ruokakulttuuriin mielletään usein monipuoliset liharuoat.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua keski- ja viikinkiaikaiseen ruokakulttuuriin, yhdistäen teemaa kasvisruokavalion ja ruokatuotekehityksen perusteita. Opinnäytetyöni avaa keskiaikaista ruokakulttuuria ja teemaruokien tuotekehitystä. Ruokatuotekehitys kulkee työni punaisena lankana, yhdistäen opinnäytetyöni teemat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda erilaisia, teemaan sopivia, ravitsemukseltaan ja maultaan sopivia annoksia kahteen erilaiseen tarpeeseen: kaksi terveellisempää ja edullisempaa kasvisruokaa lounaalle ja kaksi herkutteluun sopivaa annosta à la carte -listalle. Ruokatuotteiden ideat ja taustat on ammennettu historiasta ja ainekset nykyaikaisista trendeistä. Suunnitellut ruokatuotteet testattiin Kuopiossa Viikinkiravintola Haraldin keittiössä maaliskuussa 2014, ja lounasruoat olivat myös asiakkaiden maisteltavina.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyölläni toimii Kuopion Viikinkiravintola Harald. Toimeksiantajallani oli toiveissa saada lisää uusia ideoita kasvisruokien suunnitteluun. Opinnäytetyöni tuloksina syntyneet uudet ruokaideat sekä valmiit annoskortit ja reseptiikat ovat apuna, kun uusia ruokalistoja suunnitellaan ravintolaketjun ruokaryhmän kesken. Kokoamani materiaali jää Viikinkiravintola Haraldin käyttöön.</p>	
Avainsanat Kasvisruoka, tuotekehitys, viikinkiaika, keskiaika, ruokakulttuuri	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Mirja Korhonen			
Title of Thesis Vegetarian food product development for Viking -themed restaurant			
Date	26.5.2014	Pages/Appendices	34/9
Supervisor Seija Mäki			
Client Organisation Viikinkiravintola Harald Oy			
<p>Abstract</p> <p>Different forms of vegetarian food are getting increasingly popular. Most vegetarians don't eat meat products for ethical reasons, but more and more people are becoming aware of vegetarian food health benefits. Also, restaurants focus more on vegetarian food because the demand has gradually increased. Restaurants focus on vegetarian food especially in their food product development. There are different forms of vegetarian food and it does not mean only leaving meat products out of one's diet. Vegetarian meals are usually the most difficult part of food product development and Viking theme does not make it easier: people find Middle Ages in Scandinavia the most meat-consuming time of all.</p> <p>The subject of this functional thesis was to explore the food culture in the Middle ages, especially the Viking age, and combine this theme with vegetarian food and food product development. Food product development is the main thread of my thesis, as it combines all the themes together. The objective of my thesis was to create different Viking themed meals for two different purposes: Two healthier and more economical meals for lunch, and two delicacies for à la carte. Ideas and inspirations from the history are combined with current food trends. These products were tested and tasted in Kuopio, in Viking restaurant Harald's kitchen in March 2014, and also customers got to taste and comment my lunch meals.</p> <p>The client of this thesis was Viking restaurant Harald in Kuopio. My client had hoped for more innovative ideas to devise vegetarian meals. When Viking restaurant Harald develops new menus, the written outcome and materials of this thesis (the new ideas, recipes and calculations) will be helpful. Viking restaurant Harald can use all the materials and recipes I have created.</p>			