

Luomu ammattikeittiössä

Miksi luomu?
Luomutuotteet, hankinta ja hinta
Luotettavasti luomua
Luomuviestintä

PRO LUOMU



Pieni teko, suuri vaikutus

Miksi ammattikeittiön kannattaa käyttää luomua?

PRO LUOMU



Luomutuotanto tukee ympäristön hyvinvointia

Luonnon monimuotoisuuden suojeleminen

Luomun menetelmät tekevät ympäristöstä monille lajeille mieluisan niin maan pinnalla kuin alla. Monimuotoisuudesta on jopa 25 % maanalla. Tutkimusten mukaan **luomupelloilla elää 30 % enemmän kasvi- ja eläinlajeja** kuin tavanomaisilla viljelyksillä.

Näin luomu lisää monimuotoisuutta:

- monipuoliset viljelykierrot
- mikrobitoiminta on rikasta ja lierot viihtyvät
- eloperäiset lannoitteet
- **ei kemiallisia torjunta-aineita**
- laiduntavat eläimet

Niukkojen luonnonvarojen säästäminen

Typpi ja fosfori ovat välttämättömiä ravinteita kasvituotannossa. Tavanomaisessa viljelyssä kasvit saavat niitä keinolannoitteista. **Luomuviljelyssä ei käytetä keinolannoitteita**, joten ravinteet ja keinolannoitteiden valmistamiseen kuluva energia säästyvät.

Luomuviljelyssä…

- typpi sidotaan mikrobien avulla ilmasta maaperään esimerkiksi **kiertoviljelyn** avulla. Luonnon omana typpitehtaana viljellään esimerkiksi hernettä ja puna-apilaa.
- lannoitteena käytetään uusiutumattoman fosfaattimalmin sijaan eloperäisiä aineksia, kuten karjanlantaa.

Maaperästä huolehtiminen

Multava maa on luonnonvara, jota häviää tehoviljelyn ja eroosion vaikutuksesta nopeammin kuin uusiutuu. **Luomutuotannon menetelmät tarjoavat vastauksia** maaperän köyhtymiseen, lisäävät maaperän monimuotoisuutta sekä ehkäisevät tiivistymistä ja eroosiota.

Hyväkuntoinen maaperä

- vähentää ravinteiden huuhtoutumista vesistöihin
- sitoo hiiltä peltoon
- kestää paremmin kuivuuden ja sateiden tuomia haasteita
- kasvattaa terveitä kasveja, koska runsas mikrobitoiminta pitää taudinaiheuttajat kurissa



Eläinten hyvinvointi

Luomu on Suomessa ainoa viranomaisen valvoma tuotantotapa, jossa eläinten hyvinvoinnille asetetaan tavanomaista korkeammat vaatimukset.

Lajinmukaista elämää

- Luomueläinten hoidossa ja ruokinnassa otetaan huomioon eri lajien luontaiset tarpeet.
- Eläimillä on mahdollisuus lajityypilliseen tekemiseen ja väljemmät tilat.

Liikkumisen iloa

- Ulkoilu ylläpitää eläinten terveyttä: kaikki luomueläimet pääsevät ulos vähintään kesällä. Riittävät tilat myös sisätiloissa sekä liikkumismahdollisuus vähentävät eläinten stressiä, häiriökäyttäytymistä ja sairastelua.
- Laidunnus on olennainen osa luomukotieläintuotantoa. Laiduntaminen vaikuttaa luonnon monimuotoisuuteen ja eläinten hyvinvointiin. Laidunnus on kirjattu luomuehtoihin eli se on pakollista kaikille luomunauta- ja luomulammastiloille.

Luontaista ruokaa

- Luomueläinten rehu koostuu luomuviljellyistä raaka-aineista, jotka tuotetaan pääasiassa joko omalla luomutilalla tai hankitaan alueen muilta luomutiloilta.



Luonnontuotteet

Tuote on luomua eli luonnonmukainen vain, jos se on sertifioitu luomuksi. Tämä koskee myös keruutuotteita.

Luomukeruualue

- Kaikki luomutuotteet eivät tule pelloilta.
- Luomukeruualueeksi voi sertifioida metsiä, soita, pientareita ja luonnonlaitumia.

Luomutuotteet

- Luonnosta kerätyt tuotteet, kuten metsämarjat, sienet, villiyrtit ja koivunmahla ovat luomutuotteita vain, jos ne on kerätty luomusertifioidulta keruualueelta.

Riista ja luonnonkala

- Villinä elävä riista ja luonnonkala eivät ole luomua, koska niitä ei voida valvoa.
- Sen sijaan kasvatettua kalaa voidaan tuottaa luomuna noudattaen luomuvesiviljelyn tuotantosääntöjä.



Ravitsemus

Luonnollisen maukasta ilman lisäaineita

- Luomutuotteen aromit ja värit ovat peräisin luonnosta: keinotekoisia maku- tai väriaineita ei saa käyttää. Luomu on aitoa makua, ilman mitään keinotekoista!
- Luomussa sallittuja lisäaineita on noin 10 % tavanomaisissa elintarvikkeissa sallituista lisäaineista.
- Koska lisäaineiden käyttö on rajoitettua, luomutuotteissa käytetään aitoja raaka-aineita.

Jotkin lisäaineet ovat **välttämättömiä** elintarviketurvallisuuden kannalta, kuten nitriitti, jonka sallittu määrä luomutuotteissa on kuitenkin vain puolet tavanomaisesta. **Kokonaan kiellettyjä** ovat fosfaatit, keinotekoiset makeutus- ja väriaineet, muunneltu tärkkelys sekä aromivahventeet. Lisäksi suurin osa luomussa sallituista lisäaineista on **peräisin luonnosta**.

Riski torjunta-aineiden ja lääkkeiden jäämistä tuotteissa on pienempi

- Luomutuotannossa ei käytetä kemiallisia torjunta-aineita ja eläinlääkinnässä varoajat ovat tavanomaista pidempiä, joten riski jäämistä tuotteissa on tavanomaista pienempi.
- Eläimiä lääkitään vain harkiten ja tarpeeseen ja eläinperäisen tuotteen varoaika eläimen lääkekuurin jälkeen on kaksinkertainen tavanomaiseen tuotteeseen verrattuna.



Luomu keittiössä

Tuotteet | Hankinta | Hinta

Suosituimmat luomutuotteet ammattikeittiöissä

Hiutaletuotteet

Hinta, isot pakkauskoot ja hyvä saatavuus ovat muutamia syitä, miksi luomuhiutaleet ovat vuodesta toiseen ammattikeittiöissä eniten käytetty luomutuote.

Maitotuotteet

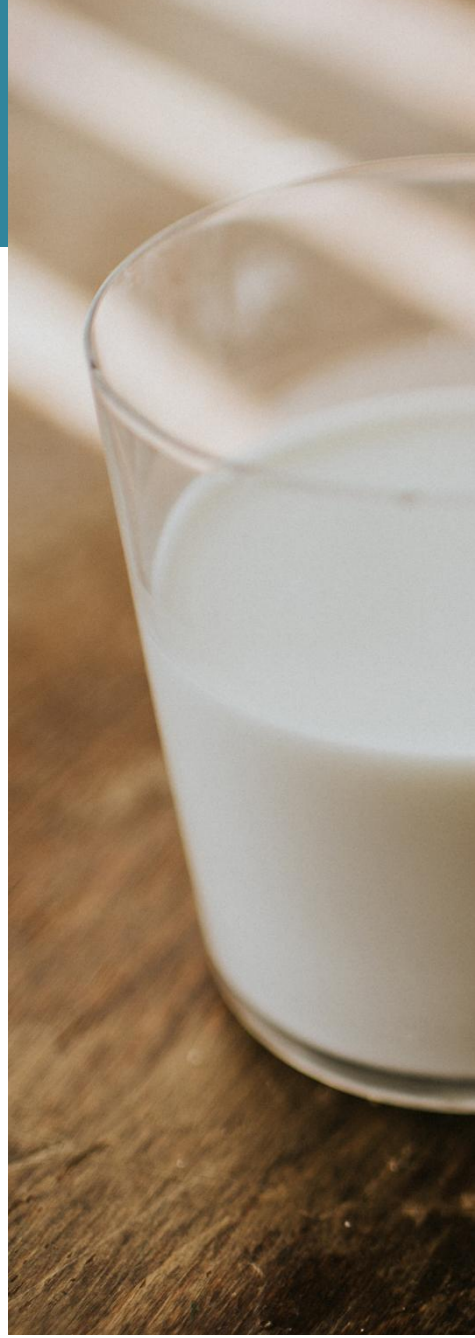
Maitoa, jogurttia, kermaa... Luomumaitotuotteiden valikoima kasvaa koko ajan. Moni valitsee luomumaitotuotteen, koska niiden suosiminen tukee sekä eläinten hyvinvointia että luonnon monimuotoisuutta.

Kasvikset ja hedelmät

Aitoa makua, ilman mitään keinotekoista! Moni keittiö suosii luomukasviksia ja hedelmiä niiden puhtauden ja aidon maun takia: tuotannossa ei käytetä keinotekoisia torjunta-aineita, makeutusaineita tai värejä.

Kahvi

Luomukahvi on ympäristön kannalta kestävä valinta ja siksi moni ruokapalvelu ja ravintola valitseekin luomukahvin. Tavarantoimittajien valikoimista löytyy luomukahvia erilaina paahto- ja jauhatusasteina sekä ammattikeittiöille sopivissa isoissa pakkauksissa.



Luomutuotteiden hankinta

Mistä luomua löytyy?

Tukkujen luomuvalikoimat ovat kasvaneet huomattavasti. Sesonkituotteiden osalta luomutuotteita käyttävät keittiöt käyttävät myös muita hankintakanavia, kuten suoratoimituksia tuottajilta.

Tutustu markkinaan,

jotta voit suunnitella **ruokalistan luomun saatavuuden mukaiseksi**.

Tutustu, millaisia luomutuotteita on saatavilla eri tuoteryhmissä ja omalla alueella. Kun huomioit luomutuotteiden hankinnassa sesongin raaka-aineet, myös elintarvikkeiden ostohinta pysyy kurissa.

Ennakoi tarve, paranna saatavuutta

Mitä pidemmälle luomutuotteiden käyttötarpeen osaa arvioida, sitä varmempaa on saatavuus. **Laskelma ruokalistalle tarvittavien tuotteiden käyttömääristä** kannattaa tehdä hyvissä ajoin ja ilmoittaa tieto tavarantoimittajille sekä tuottajille.

Yhteistyö tavarantoimittajien ja tuottajien kanssa on tärkeää, jotta tuottajat osaavat tehdä riittävät tuotantosuunnitelmat seuraavaa satokautta varten ja teille riittää luomuraaka-aineita. **Sopimusviljely** on hyvä keino varmistaa haluttujen luomutuotteiden saatavuus.



Etsi Luomua –palvelu
on uusi luomutuotteiden hakupalvelu ammattikeittiöille:

etsiluomua.fi

Luomun hinta

Kun luomua halutaan lisätä, ei kannata takertua ostohintaan. Luomu on perustellusti arvokkaampaa, mutta hinnan saa tasoitettua hyvin suunnitelluilla toimenpiteillä.



Luomun käyttöä on hyvä lisätä vaiheittain.

Tärkeintä on tehdä **päätös** lisätä luomun käyttöä. Voitte esimerkiksi asettaa tavoitteen, jonka onnistumista seuraatte.

Tavoitteisiin pääsemisessä auttaa **ruokalistasuunnittelu**. Ruokalistaa ja reseptiikkaa muuntamalla on mahdollista valmistaa luomua sisältävää ruokaa ilman lisäkustannuksia.

Ruokalistasuunnittelussa ja hintalaskelmissa auttaa
Ekoruokakone

Näin luomu mahtuu budjettiin

- ✓ **Vähennä** kalliimpien ruokalajien (liha, einekset, lihaleikkeleet) osuutta ja lisää edullisempien (linssit, pavut, kasvikset) määrää. Lihan osuutta voi myös vähentää resepteissä korvaamalla sitä osittain juureksilla (mm. kastikkeissa ja pataruoissa).

- ✓ **Sesongin raaka-aineet** ovat edullisempia ja parhaimmillaan. Mieti, onko esimerkiksi kurkkua ja tomaattia järkevää tarjota keskitalvella.

- ✓ **Hävikin minimoiminen** ja mahdollisen ylijäämäruoan hyötykäyttö säästää myös rahaa. Älä suunnittele ruokalistoja raaka-aineiden osalta liian määritteleviksi vaan jätä mahdollisuus käyttää ruoanvalmistuksessa sesonkituotteita ja ylijäämäruokaa.

- ✓ **Testaa tuotteita**. Luomuraaka-aineiden maku saattaa olla intensiivisempi tai koostumus erilainen, jolloin niitä ei tarvitse käyttää ruoanvalmistuksessa niin paljon. Esimerkiksi luomulihasta saattaa syntyä vähemmän kypsennyshävikkiä ja luomumausteiden maku voi olla intensiivisempi.



Ammattikeittiö osana luotettavaa luomuketjua

Luomu luomuna asiakkaan lautaselle asti | Luotettavasti luomua

Varmasti luomua

Vaikka ammattikeittiöt eivät kuulu luomuasetuksen mukaisen valvonnan alle, on hyvä kiinnittää huomiota muutamaan seikkaan, jotta ammattikeittiökin voi tarjota luotettavasti luomua.

Luomutuotanto on valvottua tuotantoa, johon liittyy lainsäädäntöä.

Ja ihan syystä: valvonnalla ja yhteisillä säännöillä pidetään huolta siitä, että luomu on ja pysyy luomuna läpi ruokaketjun. Valvonnan tavoitteena on varmistaa luomutuotteiden käyttäjälle niiden tuotantovaatimusten mukainen aitous.

Kun jokainen ruokaketjun toimija – *luomutuottajat, tavarantoimittajat ja ruokapalvelut* - tunnistaa oman roolinsa osana luotettavaa luomuketjua ja toimii luomulainsäädännön mukaisesti voidaan varmistaa, että

luomu on luomua vielä ruokailijan lautasellakin.



Ammattikeittiön rooli luotettavassa luomuketjussa

1. Varmista tuote luomuksi.

Tunnista luomutuote. Luomutuotteen tunnistat EU:n luomumerkistä. Kuvassa luomumerkki ja esimerkki pakollisista luomumerkinnöistä valmiiksi pakatussa luomutuotteessa.

FI-EKO-201
Suomen maataloudesta

Pyydä luomutodistus. Pyydä tavarantoimittajalta luomutodistus tai lataa tavarantoimittajakohtainen todistus täältä.

2. Huolehdi, ettei luomu ja tavanomainen tuote sekoitu toisiinsa
Hyvät toimintatavat varmistavat, että se minkä ruokalistalla sanotaan olevan luomua on varmasti luomua. Huolehdi siis ettei luomutuote sekoitu tavanomaiseen tuotteeseen esim. varastossa puutteellisten tai virheellisten merkintöjen takia.

3. Luotettava viestintä
Kun pysyvillä ruokalistoilla käytetään tiettyä tuotetta luomuna (esim. maito tai leipä), tulee huolehtia että ruokalistalle merkitty luomu on aina luomua. Jos tuote on poikkeuksellisesti tarjolla ei luomu -tuotteena, poista luomumerkinnät ruokalistoilta.



Luotettavasti luomua: hyvät toimintatavat

Kriittiset pisteet

ovat niitä tilanteita, joissa on riski luomutuotteiden sekoittumisesta tavanomaisiin tuotteisiin tai harhaanjohtavasta viestinnästä. Tilanteet liittyvät esimerkiksi luomuraaka-aineiden vastaanottoon, varastointiin, ruoanvalmistukseen, viestintään ja tarjoiluun.

Kriittisiin pisteisiin kuuluu myös tilanteet, jolloin joudutaan poikkeamaan normaalista käytännöstä. Jos yleensä luomuna käytettävää tuotetta ei olekaan saatavissa, miten tilanteessa toimitaan ja miten siitä viestitään asiakkaille esimerkiksi ruokalistalla?

Varastointi

Luomutuotteiden sekoittumisen tavanomaiseen välttää parhaiten siten, että keittiössä ei ole vastaavia tavanomaisia tuotteita. Jos tämä ei ole mahdollista, keittiössä on tarpeen miettiä, miten sekoittuminen vältetään. Voidaanko varata esimerkiksi erillinen tila, kaappi tai hylly luomutuotteita varten?

Läpinäkyvyys lisää luotettavuutta

Luomua tarjoavan ammattikeittiön on pystyttävä osoittamaan, ettei siellä ole tarjottu tai myyty enemmän luomutuotteita kuin niitä on hankittu. Esimerkiksi kirjanpidosta tulee löytyä tiedot luomutuotteiden hankinnoista.

Portaat luomuun -ohjelmassa mukana olevat ammattikeittiöt seuraavat luomutuotteiden käyttömääriä ohjelman tarjoamien työkalujen ja omien tuotannonohjausjärjestelmien avulla.





Luomuviestintä

Miksi luomun käytöstä kannattaa kertoa? Miten viestiä luomusta?

Mitä luomusta voi kertoa?

Erilaisista vastuullisuusteoista on mukava kertoa asiakkaille. Viestitte ehkä jo ruokahävikin vähentämisestä ja ruoan kotimaisuudesta. Samalla tavalla kannattaa kertoa siitä, että käyttämänne raaka-aineet esimerkiksi edistävät luonnon monimuotoisuutta ja maaperän hyvinvointia, säästävät luonnonvaroja ja ottavat huomioon eläinten hyvinvoinnin.

Tätä kaikkea ja paljon muutakin on luomu.



Kerro luomun merkityksestä



Luomun tietokortit
Korttien avulla voit kertoa luomun hyödyistä tutkittuun tietoon pohjautuen



Mikä tekee ruoasta luomua?
Visuaaliset infograafit kertovat, mikä tekee eri raaka-aineista luomua



Luomumerkki.fi
Helppolukuista faktatietoa luomun vaikutuksista ympäristöön, eläimiin ja ihmisiin

Näin voit kertoa luomun käytöstä

Merkkaa luomua sisältävät ruoat

ruokalistalla ja linjastolla, jotta asiakas tietää, missä luomu maistuu.

- Kun käytät **luomu-sanaa** ruokalistalla, ole tarkkana ettet johda asiakasta harhaan. Nimeä luomuksi vain se, mikä on oikeasti luomua. *Katso tarkempi ohje luomu-sanan käyttämiseen seuraavista dioista.*

” Meillä syödään luomua, koska…”

Kerro ruokailijoille, miksi te käytätte luomu raaka-aineita. Omista arvoista kertominen auttaa ruokailijoita myös ymmärtämään ja arvostamaan heille tarjoiltua ruokaa ja työtä sen takana.

Luomukilot päivässä, kuukaudessa tai vuodessa

Luomukilot ovat konkreettinen tapa kertoa asiakkaille teidän tekemien valintojen vaikutuksesta. Kun ruokaa tuotetaan suuria määriä, myös luomukilot voivat olla vaikuttavan suuria.

Kerro luomusta eri paikoissa

Luomun käyttö voi olla ratkaiseva tekijä ruokapaikan valinnassa.
Kerro luomun käytöstä myös nettisivuilla ja muissa paikoissa, joista asiakkaat etsivät teistä tietoa.

Miten kerron luomun käytöstä oikein?

Kaikesta luomun käytöstä kannattaa kertoa, sillä yksikin luomu on hyvä asia.
Luomu-etuliitteen käyttämisessä tulee kuitenkin olla tarkkana, ettei johda asiakasta harhaan.

Näiden ohjeiden avulla kerrot luomun käytöstä luotettavasti.

Miksi luomumerkkiä ei saa käyttää ruokapalvelussa?

Luomutuotteen tunnistaa vihreästä EU:n luomumerkistä. Merkkiä saavat käyttää **ainoastaan luomuvalvonnassa olevat toimijat** eli luomutuottajat ja -tavarantoimittajat.

Koska ammattikeittiöt eivät kuulu luomulainsäädännön alaiseen luomuvalvontaan, ruokapalvelut eivät saa käyttää EU:n luomumerkkiä esim. ruokalistoilla. Luomun käytöstä voi kuitenkin kertoa muilla tavoilla kuten sanallisesti ruokalistamerkinnöillä ja Tässäkin on luomua -merkillä.



100 % luomua

Jotta ruoka-annoksen etuliitteenä voidaan käyttää sanaa luomu, tulee **kaikkien maatalousperäisten raaka-aineiden olla 100 %:sesti luomua**. Luomuannoksen valmistuksessa voi käyttää ”ei luomuna” ainoastaan luomuasetuksen mukaisia tuotteita, joita ei ole saatavana luomuna. Näitä tuotteita ovat vesi, suola ja hiiva.

Huomaatko eron?

- Luomuporkkanasämpylä. Kaikki raaka-aineet luomua, pl. vesi, suola ja hiiva. *Esim. sisältää luomuvehnäjauho, luomuporkkana, vesi, suola, hiiva.*

- Porkkanasämpylä luomujauhoista. *Esim. sisältää luomuvehnäjauho, porkkana, vesi, suola, hiiva.*

Luomu ruokalistalla – mihin kohtaan luomu-sana?

Nimeä luomuksi vain se, mikä on oikeasti luomua. Katso esimerkit tilanteista, joissa luomu-sanan sijaintiin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota.

Luomukeitto vai keitto, jossa on käytetty luomu-raaka-aineita?

Mikäli et ole täysin varma, että kaikki ruuan valmistuksessa käytettävät raaka-aineet (myös mausteet) ovat luomulainsäädännön mukaisesti tuotettuja, on ruokalistalla turvallisempaa sanoa esimerkiksi **Keitto *** ja listata keittoon käytetyt luomuraaka-aineet.

Huomaatko eron?

- Luomuhernekeitto. Kaikki raaka-aineet luomua. *Esim. sisältää herne*, vesi, liha*, sipuli*, sinappi*, pippuri*, meirami*, suola. Luomua**
- Hernekeitto luomuherneistä. *Esim. sisältää herne*, vesi, liha, sipuli, sinappi, pippuri, meirami, suola. Luomua**

Ruoka-annos

Ruoka-annosta, joka koostuu useammasta komponentista kuten esim. peruna, kastike, kasvikset, liha/ kala, voi sanoa luomuannokseksi, jos kaikki annoksen maatalousperäiset raaka-aineet ovat 100 % luomua.

Ateria

Ruoka-annoksen tapaan ateriaa, johon sisältyy pääruoka-annoksen lisäksi esim. juoma, leipä, salaatti ja jälkiruoka, voi sanoa luomuateriaksi / luomulounaaksi, jos kaikki aterian osien maatalousperäiset raaka-aineet ovat 100 % luomua.

Riista, järvikala ja luomu

Mikäli ruuan valmistuksessa on käytetty riistaa (kuten hirvi tai poro) tai järvikalaa, ei ateriaa/annosta saa nimetä luomuksi. Riista ja järvikala luokitellaan luonnontuotteiksi. Riistaa tai järvikalaa sisältävä sekä luomuraaka-aineita sisältävästä ateriasta/annoksesta voi kertoa ruokalistalla esimerkiksi näin: **Hirvikeittoa, jonka valmistuksessa on käytetty luomuperunaa, luomuporkkanaa, luomusipulia, jne).**

Linkkejä ja lisätietoa luomusta

Luomu – Ruokavirasto

Etusivu – Luomuinstituutti

Mitä on luomu? - Pro Luomu

Kohti luomutavoitetta - Luomuravintola.fi

Etusivu - Etsi Luomua

Lisätietoja Anu Arolaakso, asiantuntija/koordinaattori
anu.arolaakso(at)proluomu.fi

PRO LUOMU