

# **Kasviproteiinituotteet fleksaaja-naisten keittiössä ja ruokapöydässä**

Helsingin yliopisto  
Kotitalousopettajan koulutus  
Pro gradu -tutkielma  
Kotitaloustiede  
Heinäkuu 2019  
Linda Weckström

Ohjaaja: Mari Niva

Tiedekunta - Fakultet – Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare – Author Linda Weckström		
Työn nimi - Arbetets titel Kasviproteiinituotteet fleksaaja-naisten keittiössä ja ruokapöydässä		
Title Plant-based protein products in flexitarian women's kitchen and dining table		
Oppiaine - Läroämne – Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Mari Niva	Aika - Datum - Month and year 4.7.2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78 s + 5 liites.
Tiivistelmä - Referat – Abstract		
<p><i>Tavoitteet.</i> Lihansyönnin vähentäminen on ollut esillä viime vuosina sekä mediassa että tieteellisessä keskustelussa, syitä vähentää lihansyöntiä on useita. Usein kasvisruoanvalintaa tai lihansyönnin vähentämistä perustellaan terveellisyydellä, eettisyydellä ja ekologisuuudella. Aikaisempien tutkimusten mukaan naiset ovat halukkaampia vähentämään lihankulutustaan, lisäksi naiset ovat usein myös enemmän vastuussa kotien ruoanvalmistuksesta. Parisuhteessa asumisen tiedetään kuitenkin muuttavan yksilöiden ruokailutottumuksia. Tässä tutkimuksessa etsittiin vastauksia siihen, miksi ja miten naiset käyttävät kasviproteiinituotteita ja miten ne sovitetaan parisuhteeseen ja perhe-elämään. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten suhtautumista kasviproteiineja ja kasvissyöntiä kohtaan. Tutkimuksessa pyritään kartoittamaan lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten ruoanvalinnan motivaatioita niin yleisesti kuin kasvisruoankin suhteen. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten talouksien ruoanvalmistuksen järjestelyitä sekä heidän mahdollisuuksiaan lisätä kasvisruoan syöntiä.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Tutkimukseen osallistui yhdeksän 25-40-vuotiasta Uudellamaalla asuvaa naista, jotka asuivat joko parisuhteessa tai perheensä kanssa. Aineisto kerättiin puolistrukturoidun kuva-avusteisen haastattelun avulla. Haastatellut kuvasivat ennen haastattelua kasvisruoka-annoksen, jonka he olivat syöneet. Ruokakuvista keskusteltiin, ne toimivat keskustelun herättäjinä haastatteluissa sekä aiheeseen motivoinnin työkaluna. Haastattelut äänitettiin ja äänitteet litteroitiin. Aineisto analysoitiin käyttäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Suurimmat syyt sekaruoan valintaan olivat ruoan maku, sen nopeus ja helppous. Kasvisruoan valintaa perusteltiin eniten ekologisuuudella, terveellisyydellä ja eettisyydellä. Kasvisruoan ja sekaruoan valintaa perustellaan siis eri syillä. Haastateltujen mielipiteet uusia kasviproteiini-innovaatioita kohtaan vaihtelivat, niissä nähtiin sekä hyvää että huonoa. Parisuhteessa elävät haastatellut eivät nähneet suurempia ongelmia kasvisruoan sovitamisessa arkeen, perheissä ylipäätään perheenjäsenten erilaiset mieltymykset aiheuttivat toisinaan haasteita. Tämän tutkimuksen mukaan miehet saavat vaikutteita naisten kasviproteiinien käytöstä, kasvisruoan tuominen osaksi yhteistä ruokapöytää ei näyttäisi olevan suuri haaste nuorehkojen suhteellisen koulutettujen perheiden ja pariskuntien keskuudessa.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Kasviproteiinituotteet, lihankorvikkeet, fleksaaminen, ruoanvalinta, kotien ruokajärjestelyt		
Keywords Plant-based protein products, meat substitutes, flexitarian diet, food choice, homemade food arrangement		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet – Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare – Author Linda Weckström		
Työn nimi - Arbetets titel Kasviproteiinituotteet fleksaaja-naisten keittiössä ja ruokapöydässä		
Title Plant-based protein products in flexitarian women's kitchen and dining table		
Oppiaine - Läroämne – Subject Home economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Mari Niva	Aika - Datum - Month and year 4.7.2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78 pp. + 5 appendices
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p><i>Aims.</i> Reducing meat consumption has been a common topic of conversation in the media and in the scientific community. There are multiple reasons for reducing meat consumption. Often the choice to eat vegetarian meals or reduce meat consumption is motivated by health, environment or ethics. According to previous studies, women are more willing to reduce their meat consumption than men. In addition, women often take more responsibility of the home cooked meals. Living in a relationship is known to influence individual's food habits. In this study answers were sought for questions such as why and how women use plant-based protein products and how do these products fit in to the relationship and family life. The aim of this study is to analyse the attitudes that women who use plant proteins have towards such products and towards vegetarian diet in general. Secondly, this study explores these women's motivation for their food choices in general as well as for choosing vegetarian diet. The study also examines how the women arrange food preparation and eating in their homes and what kind of possibilities do they have on reducing meat consumption even more.</p> <p><i>Data and methods.</i> Nine women age 25-40, living in Uusimaa, Finland took part in the study. All women lived either in a relationship or with their families. The data was collected using semi-structured interviews and photo elicitation. The interviewees took photos of vegetarian dishes that they had eaten before the interview. Photos were used as a conversation starter and as a motivation tool. Interviews were recorded and the recordings transcribed. The data was analysed using theory-guided content analysis.</p> <p><i>Results and discussion.</i> The most important reasons for choosing food from omnivore diet were the taste of food and its easiness and quickness to prepare. Vegetarian food choices were explained mostly by environmental factors, health and ethics. The reasons for choosing omnivore food and for choosing vegetarian food were thus different. The opinions towards new plant-based protein products varied. The interviewees who lived in a relationship did not experience major difficulties in adopting vegetarian food into their eating. In contrast, those women who had children felt that different food preferences caused some difficulties in the family. According to this study men's food habits are influenced by women's desire to eat vegetarian food. Getting a spouse to eat vegetarian food does not seem to be an issue for youngish and relatively highly educated couples and families.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Kasviproteiinituotteet, lihankorvikkeet, fleksaaminen, ruoanvalinta, kotien ruokajärjestelyt		
Keywords Plant-based protein products, meat substitutes, flexitarian diet, food choice, homemade food arrangement		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		



UNIVERSITY OF HELSINKI

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	SYÖMINEN SUOMESSA .....	4
2.1	Lihan merkitys ja kulutus suomalaisessa ruokakulttuurissa.....	4
2.2	Sukupuoliroolit sekä ruoanvalmistus ja syöminen suomalaisissa kodeissa ...	6
2.3	Kasvisruoansyönti ja lihansyönnin vähentäminen Suomessa.....	8
2.3.1	Kasvisruoan kulutus Suomessa.....	8
2.3.2	Lihansyönnin vähentäminen .....	10
2.3.3	Sekasyöjästä vegaaniin .....	11
2.3.4	Joustava kasvissyönti.....	13
3	RUOANVALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	16
3.1	Sukupuoli ruoanvalinnassa .....	16
3.2	Kuluttajien ruoanvalinnan motivaatiot.....	17
3.3	Lihansyönnin vähentämisen syyt .....	21
4	KASVIPROTEIINIT .....	26
4.1	Yleisimmät kasviproteiinit suomalaisten lautasella .....	26
4.2	Uudet innovaatiot.....	29
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	32
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	34
6.1	Kuva-avusteinen puolistrukturoitu haastattelu .....	34
6.2	Aineiston kuvaus.....	36
6.3	Aineiston analyysi teoriaohjaavan sisällön analyysin avulla .....	38
7	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA.....	40
7.1	Perustelut ruoan valinnalle sekä kasviproteiinien käytölle ja käyttämättömyydelle .....	40
7.2	Kasviproteiinien sovittaminen arkeen ja muiden perheenjäsenten kanssa ...	46
7.3	Kavissyönnin lisäämisen esteet ja lisäämisen mahdollistavat tekijät .....	49
7.4	Tulosten yhteenveto .....	56
8	LUOTETTAVUUS.....	59
9	POHDINTA.....	63
	LÄHTEET.....	68
	LIITTEET.....	

## KUVIOT

Kuvio 1. Erilaiset ruokavaliot sekasyöjästä vegaaniin.....	12
--	----

# 1 Johdanto

Kasvissyönnön ja lihansyönnin vähentäminen ovat olleet lähivuosina julkisena puheenaiheena. Lihankulutusta on arvosteltu sekä mediassa että tiedeyhteisössä niin sen terveyden, ekologisuuden kuin eettisyydenkin näkökulmasta. Näiden kaikkien näkökulmien ja niihin liittyvän tieteellisen tiedon valossa voidaan runsasta lihan kulutusta kritisoida (Anttonen & Vornanen, 2016). Vuoden 2014 ravitsemussuositukset kehottavatkin kansalaisia vähentämään lihankulutustaan ja suosimaan kasvispainotteisempaa ruokavaliota, myös kasviproteiineja olisi syytä suosia (VRN, 2014, 11; Anttonen, 2016, 28). Kuitenkin suurin osa suomalaisista on sekasyöjiä (ks. Mäkelä & Niva, 2016, 18-19). Maassamme vallitsee lihansyöntikulttuuri, jossa lihansyönti nähdään normina. Tavallisesti lihansyönti nähdään kulttuurimme asettama mallina, sitä ei valita tietoisesti, vaan se opitaan lapsuudessa omilta vanhemmilta sekä lapsuuden ympäristöstä. (Gould, 2009, 34, 96.)

Samaan aikaan, kun lihankulutusta on ruodittu, on kasvispainotteisempi ruokavalio saanut enemmän huomiota mediassa. Muun muassa Ylen verkkouutisten mukaan kasvissyönti sekä kiinnostus kasvipohjaisiatuotteita kohtaan ovat kasvaneet niin suureksi, että elintarvikekaupat eivät pysty vastaamaan kysyntään. Ylen mukaan aikaisemmin kasvipohjaiset tuotteet ovat olleet vain pienen asiakaskunnan kuluttamia, kun nykyään kasviruoa voidaan sanoa olevan jopa trendikästä, suurten kuluttajaryhmien suosimaa. (Nieminen, Yle, 2016: Kasurinen, Yle, 2016).

Myös suurten elintarvikeketjujen, kuten Atrian ja Keskon, mukaan yhä suurempi osa sekasyöjistä korvaa ruokavaliossaan lihaa kasviproteiiniinlähteillä. Tällainen kulutuskäyttäytyminen näyttää olevan nousussa suomalaisten keskuudessa. (Atrian verkkosivut, 2019; K-Ruokailmiöt 2019 -raportti, 2018.) Lihan korvaamiseen voi ohjata muun muassa halu kokeilla uutta sekä vaihtelun kaipuu (Hoek, ym. 2013, 254). Kuitenkin tärkeimmät syyt sekasyöjille käyttää kasviproteiineja ruokavaliossaan ovat eettiset syyt, ekologiset syyt ja kestävyys, epäluottamus lihan laatua ja turvallisuutta kohtaan, terveydelliset syyt sekä lihaa korvaavien tuotteiden kehittyminen miellyttävämmäksi niin maultaan kuin rakenteeltaankin (Weinrich, 2018, 5-7).

Lihaa korvaavia kasvipohjaisia tuotteita on tullut markkinoille viime vuosina tiuhaa tahtia. Uusia innovaatioita on kehitelty niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa. Suurta huomiota on saanut etenkin suomalainen Nyhtökaura ja sen rinnalle kehitetyt Härkis, Kau-

rajauhis ja Mifu. Näiden lisäksi pakastealtaisiin on ilmestynyt myös ulkomaisia innovaatioita kuten ruotsalainen Oumph ja itävaltalainen Nyttöherne. Kun uusia lihaa korvaavia tuotteita on tullut markkinoille, ovat myyntiluvut olleet suuria, kuitenkin innostuneisuus on tasaantunut alkuhuuman jälkeen. (Ruokailmiöt 2019 -raportti). Kuka näitä tuotteita sitten kuluttaa ja miksi? Kasvissyönnin syitä sekä lihan vähentämisenkin syitä on tutkittu jonkin verran, mutta vähemmän yllä mainittujen uusien innovaatioiden tultua markkinoille.

Naisten on tutkittu olevan miehiä enemmän kiinnostuneita vähentämään lihan kulutustaan (Latvala, ym., 2012, 75), lisäksi naisten on tutkittu myös hoitavan suurimman osan ruoanvalmistuksesta yhdessä asuvien pariskuntien keskuudessa sekä lapsiperheissä (Mäkelä, 2005, 151). Holmin ym. (2015) Pohjoismaissa toteutetun tutkimuksen mukaan puolet useamman henkilön talouksista ovat sellaisia, joissa nainen valmistaa kaikki perheen ruoat, 30 prosentissa talouksista mies valmistaa ruoat ja lopuissa talouksissa ruoanvalmistus on hajautettu perheenjäsenten kesken tai ruoka tulee jostain muualta (Holm, Ekström, Hach & Lund, 2015, 598). Vaikka naisten tiedetään valmistavan enemmän ruokaa pohjoismaisissa talouksissa, naisten kasviproteiinien käyttöä parisuhde- ja perhekontekstissa on tutkittu vain vähän. Yhdessä asumisen tiedetään kuitenkin vaikuttavan yksilön ruokailutottumuksiin ja ruoanvalmistamiseen. Yhteisessä arjessa tehdään sellaisia valintoja, jotka miellyttävät kaikkia talouden osapuolia. (Sobal, Bove & Rauschenbach, 2002.)

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on lihansyöntiään vähentävät sekasyöjännaiset ja heidän kasviproteiinien kulutuksensa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää ja kuvata lihansyöntiään vähentävien naisten mielipiteitä kasviproteiinituotteita kohtaan. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan, millaiset asiat ohjaavat tutkittavia valitsemaan kasviproteiinituotteita ja korvaamaan lihaa. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on myös, miten tutkittavat soveltavat ruoanvalmistuksen ja syömisen perheen tai puolison kesken, eri mieltymykset huomioiden ja vaikuttaako yhdessä asuminen puolison ja/tai lasten kanssa tutkittavien syömistottumuksiin. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetään lihansyöntiään vähentävien sekasyöjännaisien haastatteluja, lisäksi haastatteluiden tukena toimivat haastateltavien ottamat kuvat kasvisruoka-annoksista, joita he ovat syöneet kahden viikon sisällä ennen haastattelua. Kuvat toimivat keskustelun herättäjinä, mutta eivät ole osa analysoitavaa aineistoa.

Tämä pro gradu -tutkimus on kotitaloustieteellinen ja liittyy kiinteästi kotitaloustieteen kiinnostuksen kohteisiin. Tässä tutkielmassa tutkitaan ruoka- ja tapakulttuurin lisäksi kotitalouden ja perheen toimintaa suhteessa toisiinsa sekä ympäröivään yhteiskuntaan.



Nämä ovatkin muun muassa Rauman (2003) mukaan kotitaloustieteelle tärkeitä tutkimuskohteita. Rauman (2003) mukaan ”Kotitaloustiede selvittää kotitalouteen ja kotitalouden toimintaan liittyvien asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien teoreettisia perusteita”, tähän minäkin olen pyrkinyt tässä pro gradu -tutkielmassani.

Tämän pro gradu -tutkielman luvuissa 2, 3 ja 4 taustoitetaan tutkittavan aiheen teoreettista taustaa. Luvussa kaksi kartoitan syömistä Suomessa, etenkin lihansyönnin vähentämisen ja kasvissyönnin näkökulmasta. Lisäksi taustoitatan parisuhteen ja perheen vaikutusta yksilön ruoanvalmistukseen ja syömiseen. Luvussa kolme keskiössä ovat ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät niin sekaruoan kuin kasvisruoankin kohdalla. Luvussa neljä puolestaan esittelen yleisimmin Suomessa käytössä olevia kasviproteiineja sekä myös viimevuosien uusia kasviproteiini-innovaatioita. Teoreettisen taustoituksen jälkeen luvussa 5 avaan tarkemmin tutkimukseni tutkimustehtävää ja tutkimuskysymyksiä. Luvussa 6 puolestaan käsittelen tutkimuksen toteutusta, kuten kuva-avusteista puolistrukturoitua haastattelua sekä sisällönanalyysiä. Luvussa 7 esittelen tutkimukseni tuloksia haastatteluviitteitä apuna käyttäen, lopuksi pohdin tämän tutkimuksen luotettavuutta sekä muun muassa tutkimustulosteni merkitystä aikaisemman tieteellisen tutkimuksen valossa.

## 2 Syöminen Suomessa

Syöminen on oleellinen osa ihmisten elämää, ilman ravintoa ei eläminen olisi mahdollista. Ruoka on kuitenkin muutakin kuin vain ravintoa, se on osa identiteettiämme. Ruokavalioon ja ruokaan liittyy useita erilaisia sosiaalisia käytänteitä, tapoja ja tottumuksia, jotka yhdessä muodostavat ruokakulttuurin. (Mattila, 2016, 7.) Mattilan mukaan (2016, 7) ruokakulttuurilla on usein merkittävä rooli ihmisen identiteetissä ja ruokaan liittyvät tavat ja tottumukset omaksutaan jo varhain lapsuudessa. Tästä syystä ruokailutottumusten suuret muutokset voivat olla haastavia aikuisiällä. Vaikka ruokailutottumusten muutokset suuressa mittakaavassa ovat usein aikaa vieviä prosesseja, on viime vuosina saatu todistaa uusien ruokatrendien nopeitakin vaikutuksia yksilöiden ruokavalioon. (Mattila, 2016, 7.)

### 2.1 Lihan merkitys ja kulutus suomalaisessa ruokakulttuurissa

Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen ja pohjoismaisia raaka-aineita hyödyntävä ruokavalio on toiselta niemeltään Itämeren ruokavalio. Tähän ruokavalioon kuuluvat keskeisesti muun muassa kasvikset, metsämarjat, erilaiset kaalit, kala, riista sekä kotimainen rypsiöljy (Ruokatieto yhdistyksen verkkosivut, 2017). Nykyään yleisesti hyväksytyt suomalaiset perinneruoat ovat usein melko raskaita, mutta kuitenkin yksinkertaisista raaka-aineista, kuten viljoista, perunoista, juureksista, maitotuotteista sekä lihasta ja kalasta valmistettuja. Harvemmin perinteiseksi käsitetyt suomalaiset ateriat ovat sellaisia, joissa kasvikset ovat pääosassa. Kasvikset ovat pikemminkin lisuke lihalle tai kalalle, toisin sanoen liha ja kala ovat ensisijaisia proteiininlähteitä. (Mäkelä, 2005, 149-151).

Lihalla on länsimaiden vaurastumisen jälkeen ollut vankka jalansija suomalaisessa ruokakulttuurissa ja suurin osa suomalaisista noudattaakin sekaruokavaliota samoin kuin muutkin länsimaalaiset (Ks. Mäkelä & Niva, 2016, 18-19). Lihan merkitys suomalaisessa ruokakulttuurissa korostuu niin ravitsemuksellisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurisestikin (Mäkelä & Niva, 2016, 22-23). Lihaa pidetään usein tärkeänä raaka-aineena länsimaaisissa ruokakulttuureissa etenkin täysipainoisen ruokavalion koostamisessa, se nähdään kunnollisen aterian pääraaka-aineena. Lihan ajatellaan olevan hyvä proteiinin- sekä raudanlähde, se symboloi voimaa, vahvuutta ja muita tyypillisiä maskuliinisuuteen liitettyjä arvoja (Ks. Kubberød, Ueland, Rødbotten, Westad & Risvik, 2002, 285.) Anttosen (2016, 41) mukaan ravitsemusneuvonnan aloituksen aikaan kansalaisia kannustettiin lihan-syönttiin.

Ravitsemuksen lisäksi lihalla on merkitys myös kulttuurisesti sekä sosiaalisesti, sillä liha usein liitetään sosiaalisen syömisen tilanteisiin, kuten juhliin ja ravintolailallisiin (Mäkelä & Niva, 2016, 22-23). Suomessa vallitsee lihansyöntikulttuuri, jossa lihansyönti nähdään normina. Tavallisesti lihansyönti nähdään kulttuurimme asettama mallina, ei niinkään yksilön tekemänä valintana, toisin kuin kasvissyönti. Usein sekaruokavaliota ei valita tietoisesti, vaan se opitaan lapsuudessa omilta vanhemmilta sekä lapsuuden ympäristöstä. (Gould, 2009, 34, 96.) Lihankulutus on kuluttajalle vaivatonta, lihaa myydään erilaisissa muodoissa kuten valmiina suikaleina, jauhelihana ja valmiissa marinadeissa, eikä lihatuotteiden käsittely ja ruoaksi valmistaminen vaadi suuria ponnistuksia (Anttonen, 2016, 32).

Vinnarin ja Tapion (2009) mukaan lihankulutus Suomessa on kasvanut tasaisen vaihtelevaa vauhtia 1960-luvulta 2000-luvulle tultaessa. 1990-luvun alun lama hieman laski suomalaisten lihankulutusta, jonka jälkeen lihankulutus lähti taas nousuun. (Vinnari & Tapio, 2009, 270.) 1970-luvulla sianlihankulutus ylitti naudanlihankulutuksen ja 1980-luvun lopulla siipikarjankulutus lähti maltilliseen nousuun. 2000-luvun vaihteeseen tultaessa sianlihankulutus oli Suomessa suurinta, kun naudan- ja siipikarjanlihankulutus olivat lähes tasoissa. (Vinnari, Mustonen & Räsänen, 2010, 838.) Finravinto 2012 tutkimuksesta käy ilmi, että keskivertotyökäinen suomalainen syö lihaa ja lihavalmisteita puolitoista kiloa viikossa (ks. Anttonen, 2016, 31). Ravitsemuksen näkökulmasta lihankulutusta ei ole ollut syytä nostaa, vaan suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on todettu jo vuonna 1987, että ihmisten tulisi suosia vähärasvaista lihaa ja siipikarjanlihaa (Anttonen, 2016, 28).

Mäkelän ja Nivan (2016, 17) mukaan lihankulutuksen lisääntyminen selittyy vaurastumisella. Suomalaisten lihankulutus on kuitenkin Euroopan tasolla vielä maltillista. (Mäkelä & Niva, 2016, 17). Vaikka voimassa olevat ravitsemussuositukset kannustavat kansalaisia vähentämään lihankulutustaan (VRN, 2014), on tämän tavoitteen toteuttaminen Vinnarin ja Tapion mukaan haastavaa (2009, 277). Kuluttajilla on hyvin erilaisia motiiveja ja näkemyksiä liittyen lihaan, jolloin lihankulutuksen vähentämisen metodienkin tulisi olla monipuolisia. Vinnari ja Tapio esittävät, että esimerkiksi lihatuotteiden korkeampi verotus ei olisi tehokas tapa vähentää lihankulutusta koko väestön tasolla. Kuluttajia tulee houkutella ja motivoida vähentämään lihankulutustaan sellaisin metodein, jotka palvelevat heidän käsityksiään omien toiminta- sekä ajattelutapojensa muuttamisen hyödyistä. (Vinnari & Tapio, 2009, 277.)

Lihantuotannon ympäristövaikutukset sekä runsaan lihankulutuksen terveydelliset haitat tiedetään (Mäkelä & Niva, 2016, 7-9), siksi lihankulutuksen kehityskulku näyttää huolestuttavalta. Lihankulutuksen arvioidaan tuplaantuvan maailmanlaajuisesti vuosien 1990 ja 2050 välillä, johtuen kehittyvien maiden vaurastumisesta ja sitä kautta lihankulutuksen lisääntymisestä. (Mattila, 2016, 9). Kuitenkin useat 2010-luvun alun tutkimukset tuottavat lohdullista tulosta ainakin pohjoismaalaisten lihankulutustottumuksista. Useat suomalaiset ja muut pohjoismaalaiset ovat ilmoittaneet olevansa tietoisia kasvien terveellisyydestä ja olevansa valmiita vähentämään lihankulutustaan tulevaisuudessa. Toisaalta lihankulutustottumuksia ei oltu yhtä halukkaita muuttamaan kuin useita muita ruokailutottumuksia. (Mäkelä & Niva, 2016, 18-20.)

2010-luvun tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että suomalaisten suhtautuminen lihaa kohtaan on silti muutosessa. Mäkelän ja Nivan (2016) mukaan vaikuttaisi siltä, että kansalaiset suhtautuvat lihaa kohtaan hieman kriittisemmin, ainakin ajatuksen tasolla. Vielä on kuitenkin liian aikaista sanoa, miten nämä asennemuutokset vaikuttavat lihankulutukseen. Muutokset lihankulutuksessa johtuvat pääosin terveydellisistä syistä, makumieltymyksistä ja hieman harvemmin myös ekologisista ja eettisistä syistä. (Mäkelä & Niva, 2016, 18-19.)

## **2.2 Sukupuoliroolit sekä ruoanvalmistus ja syöminen suomalaisissa kodeissa**

Perinteisten sukupuoliroolien mukaan mies huolehtii perheen taloudesta ja nainen huolehtii kodista ja lapsista (Mäkelä, 2003, 48). Kuitenkin lapsiperheissä ja pariskunnissa kotitöiden jakaminen ja arjesta selviytyminen voidaan järjestää monin eri tavoin. Lapsiperheissä arjen rytmittäminen on haastavampaa ja tarkoin aikataulutettua, mutta pariskunnilla on usein enemmän joustovaraa esimerkiksi ruoka-ajoissa. Valta-osassa lapsiperheistä äiti on se, joka pääosin hoitaa kotityöt, tai ainakin organisoii kotityöt ja pitää huolen, että kaikki tulee tehdyksi. (Varjonen, Aalto & Leskinen, 2005, 32.)

Varjosen, Aallon ja Lehtisen (2005) mukaan naisten osuus kotitöistä on noin 60 prosenttia ja miesten alle kolmannes kaikista kotitöistä. Etenkin talouksissa, joissa lapsia on paljon, myös lapset osallistuvat kotitöihin. Varjosen ym. (2005) mukaan kotityöt voidaan jakaa siten, että suurimman osan kotitöistä hoitaa se, kenellä on lyhyempi työpäivä, tai siten, että kotityöt jaetaan tasan riippumatta perheenjäsenten vapaa-ajan määrästä. (Varjonen, Aalto & Leskinen, 2005, 32.) Skotlantilaisen tutkimuksen mukaan naiset ottavat suuremman vastuun kotona valmistetuista aterioista kuin miehet. Tutkimuksessa

miehet valmistivat pienemmän määrän kotona nautituista aterioista kuin naiset, loput ateriat valmistettiin yhdessä. (Marshall & Anderson, 2002, 203.) Toisaalta Pohjoismaissa toteutetun pitkäaikaistutkimuksen (Holm ym. 2012, 602) mukaan naisten ja miesten väliset erot ruoanvalmistuksessa ovat kaventuneet 1990-luvulta 2010-luvulle tultaessa.

Mäkelän (2005, 148) mukaan ruokailun ja ruoanvalmistuksen sosiaalinen organisoituminen Suomessa on muuttunut viime vuosikymmeninä, kun naisten kotiin jääminen on vähentynyt. Aikaisemmin ruoanvalmistus oli lähes poikkeuksetta naisen tehtävä, mutta naisten alkaessa käydä enemmän kodin ulkopuolella töissä, on vastuu hieman jakautunut. (Mäkelä, 2005, 151; Mäkelä, 2003, 48.) Toisaalta miesten ruoanvalmistukseen osallistuminen voidaan Mäkelän (2003) mukaan nähdä sijoittuvan enemmän juhlaan tai viikonloppuun kuin arkeen. Lisäksi miesten itsenäinen ruoanvalmistus voi myös tapahtua kodin ulkopuolella ja olla pikemminkin harrastus tai ammatti kuin kodista ja perheestä huolehtimisen velvollisuus. (Mäkelä, 2003, 48.) Ruoanvalmistus on suomalaisissa kodeissa siis edelleen enemmän naisten työ, vaikka miehet ottavatkin nykyään enemmän siihen osaa. (Mäkelä, 2005, 151). Mäkelän (2003) mukaan naiset usein huolehtivat itsensä lisäksi myös muiden perheenjäsentensä terveydestä ja hyvinvoinnista. Ruoan tarjoaminen voidaan nähdä hellyyden ja rakkauden osoituksena (Mäkelä, 2003, 46.)

Yhdessä asuminen ja naimisiinmeno muuttaa yksilöiden syömisjärjestelyitä, tapoja, totumuksia ja odotuksia koskien syömistä. Yhteenmuuton jälkeen omaksutaan puolison tapoja ja tehdään ruokavalintoja yhteisten mieltymysten perusteella. Puolison vaikutus ruokavalioon ei aina ole positiivinen. (Sobal, Bove & Rauschenbach, 2002). Vaikka parisuhteessa syömisjärjestelyt muovautuvat osittain puolison mukaan, voi parisuhteen sisällä silti olla erilaisia mieltymyksiä. Esimerkiksi useiden tutkimusten mukaan naiset ovat halukkaampia vähentämään punaisen lihan kulutustaan tai syömään kasvisruokaa kuin miehet (mm. Kubberød, ym., 2002; Beardsworth & Bryman, 1999). Tämän tutkimuksen kannalta onkin keskeistä, miten parisuhteessa tai perheen kanssa asuminen muuttaa naisten ruokailutottumuksia, ja miten erilaiset mieltymykset pystytään sovittamaan yhteen.

Menziesin ja Sheeskan mukaan naimisiinmeno tai yhteenmuutto ovat syitä luopua kasvissyönnistä oman elämän helpottamiseksi (Menzies & Sheeska, 2012, 166-167). Ruoanvalmistuksen ollessa useammin naisten vastuulla, on heidän huomioitava puolisonsa sekä lastensa ruokamieltymykset. Perheenjäsenten ruokaan liittyvien mieltymysten yhteensovittaminen voi olla haastavaa, tällöin voidaan joutua joustamaan omista mieltymyksistä, jotta saadaan koko perhe syömään samaa ruokaa ja esimerkiksi valmistetaan

sellaista ruokaa, jota muut perheenjäsenet varmasti syövät. Vastaavasti voidaan joutua valmistamaan perheenjäsenille eri ruoat, jos puoliso ja/tai lapset eivät suostu syömään esimerkiksi kasvisruokaa. (Giacoman, 2016, 466-467; Gould, 2009, 88-89.)

Pariskunnat syövät usein ainakin illallisen yhdessä ja myös aamiaisen, silloin kun se on mahdollista työn ja muiden aikataulujen puolesta. Pariskunnan yhdessä asuminen vaikuttaa usein siihen, että pariskunnat syövät säännöllisemmin sekä myös valmistavat ruokaa säännöllisemmin sen sijaan, että söisivät vain jotakin. Parisuhteessa asuminen verrattuna yksinasumiseen muuttaa siis puolisoitten tottumuksia myös ruoanvalmistukseen liittyen. Parisuhteessa illallista valmistetaan tarkoituksenmukaisesti tietyistä raaka-aineista, tietyin yhdistelmin, tarkoituksena valmistaa kunnollinen ateria. Parissuhteessa asuvat perustelevat tällaista käytöksen muutosta usein parisuhteen toisen osapuolen hyvinvoinnista huolehtimisella sekä rakkauden ja välittämisen osoittamisella toista kohtaan. (Sobal, Bove & Rauschenbach, 2002, 384-387). Syömistapoihin ja -tottumuksiin vaikuttavat parisuhteen lisäksi myös lapset, sillä usein lapsiperheissä vanhemmat ovat enemmän huolissaan tarvittavien ravintoaineiden saannista. Amerikkalaistutkimuksen mukaan lapsiperheissä syödään todennäköisemmin esimerkiksi enemmän lihaa kuin lapsettomissa talouksissa. (Rimal, 2002, 40.)

## **2.3 Kasvisruoansyöinti ja lihansyönnin vähentäminen Suomessa**

### **2.3.1 Kasvisruoan kulutus Suomessa**

Vaikka kasvissyöinti on viime vuosina yleistynyt ja noussut jopa trendikkääksi, ovat sen juuret Aasiassa, jo satoja vuosia ennen länsimaisen ajanlaskun alkua. Alun perin kasvissyöinti liittyi vahvasti uskontoihin kuten hindulaisuuteen sekä buddhalaiseen väkivallattomuuden oppiin. Toisaalta osan kohdalla kasvissyöinti oli pakon sanelemaa, muun muassa köyhyydestä johtuvaa. (Gould, 2009, 24-25). Suomeen kasvissyönnin nähdään rantautuneen 1800-luvun lopulla luonnonparannusliikkeen kannattajien mukana, liikkeen kannattajat olivat kasvissyöjiä. Luonnonparannusliike levisi Suomeen Ruotsin kautta Saksasta ja sen aatteisiin kuului karjaton maatalous ja viljely, jotka eivät kuitenkaan saaneet suosiota, vaan kasvissyöinti liitettiin vahvemmin terveydellisiin näkökulmiin. Ensimmäinen kasvissyöntiyhdistys perustettiin Suomeen vuonna 1908 ja näihin aikoihin Suomessa toimi jo useampi kasvisravintola etenkin Helsingissä, Turussa ja Viipurissa. (Gould, 2009, 30-31; Vornanen, 2016, 270.) Vornanen (2016, 272) mukaan kasvisruokaa tarjoilevien ravintoloiden rooli kasvissyönnin edistäjänä on ollut merkittävä.

1960-luvulla Suomessa ja muuallakin länsimaissa alettiin kiinnittämään enemmän huomiota kasvisruoan terveydellisten näkökulmien lisäksi sen eettisyyteen. Vuonna 1961 perustettiin eläinsuojelujärjestö Koe-eläinten Suojelu ry, joka oli Animalia ry:n edeltäjä. Kasvissyönti oli yleistynyt etenkin vihreästi ajattelevien keskuudessa ja lopulta 1990-luvulla huomio kiinnittyi aikaisempien aatteiden lisäksi myös ympäristöön sekä globaaleihin huolenaiheisiin kuten yhteiskunnalliseen epätasa-arvoon. Kasvisruokavalion koettiin olevan vastaus sekä terveydellisiin, eettisiin ja ekologisiin haasteisiin, vaikkakin esimerkiksi vegaanit painottivat enemmän ruokavalion eettisyyttä ja ekologisuutta. (Gould, 2009, 31-32.) Vuonna 1993 Suomeen perustettiin ensimmäinen vegaaniyhdistys (Vegan Society of Finland) (Jallinoja, Vinnari & Niva, 2019).

Talouksien määrä, joissa ei kuluteta lihaa, on kasvanut 1980-luvun alulta alkaen, mutta on edelleen hyvin pieni koko Suomen mittakaavassa (Vinnari, 2010, 63-64). Vuoden 2002 Finriski -tutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista miehistä yhdestä kolmeen prosenttia ilmoitti noudattavansa kasvisruokavaliota ja naisista puolestaan kolmesta kuu-teen prosenttia. Tulokset vaihtelivat tutkimusalueittain, joita olivat Pohjois-Karjalan maa-kunta, Pohjois-Savon maakunta, Turku ja Loimaa, Helsinki ja Vantaa, Oulun lääni sekä Lapin lääni. (Laatikainen ym. 2003, 353-354). Vuonna 2010 arvioiden mukaan suomalaista talouksista noin kuusi prosenttia oli kasvissyöjätalouksia (Vinnari, 2010, 63-64). Vinnarin (2010) mukaan aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että suurin osa kasvissyöjistä on nuorehkoja naisia, jotka asuvat kaupungeissa. On kuitenkin hyvin vaikeaa arvioida yksiselitteisesti, kuinka paljon kasvissyöjiä Suomessa on, sillä vegetarismi käsitteenä voidaan ymmärtää ja määritellä monin tavoin. (Vinnari, 2010, 65-66.)

Kasvissyönti on lisääntynyt jo pitkään, lisäksi myös kasvisruokaa satunnaisesti syövien määrä on kasvanut viime vuosina. Tämä on helpottanut kasvisruokavalion noudattamista. Nykyään Suomessa on saatavilla monenlaisia kasvisruokavalioon soveltuvia elintarvikkeita tavallisista ruokakaupoista (Gould, 2009, 87.) Kauppojen kattavasta kasvisruokavalikoimasta voi löytää muun muassa nakkeja, ”jauhelihapihvejä”, ”joulukalkkunaa”, kasvispekonia sekä lukuisan määrän muita kasvipohjaisia tuotteita (Hopia, 2016, 174). Vornasen (2016, 262) mukaan vaihtoehtoja löytyy runsaasti, oli kyseessä sitten seka-syöjä tai kasvissyöjä. Lisäksi etenkin pääkaupunkiseudulla on useita kasvisravintoloita ja muissakin ravintoloissa on kiitettävästi kasvisruokavaihtoehtoja. Mitä tiukempaa kasvisruokavaliota noudattaa, sen vaikeampaa se on (Gould, 2009, 87).

### 2.3.2 Lihansyönnin vähentäminen

Nykyään kasvissyönnin ja sekasyönnin raja voi olla häilyvä, sillä kasvissyönnin ja sekasyönnin väliin on kehittynyt useita erilaisia ruokavalion muotoja. Kasvisruoan ja kasviproteiinien kulutuksessa onkin havaittavissa uusia tuulia. Vornasen (2016, 262) mukaan suomalaiset ovat yhä kiinnostuneempia lihattomista tai vähälihaisista ruokavalioista. Lihankulutuksen vähentämiseen ovatkin kannustaneet ravitsemussuosittelujen lisäksi muutkin tahot kuten julkisuuden henkilöt (Vornanen, 2016, 262, 278). Lihansyöntiä ei ehkä nähdä enää täysin itsestäänselvyytenä, eikä myöskään kasvissyöntiä ihmetellä entiseen tapaan (Vornanen, 2016, 262).

Mäkelä ja Niva (2016) raportoivat tutkimuksista, joiden mukaan sekasyöjien kiinnostus etenkin palkokasveja kohtaan oli kasvussa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen vuonna 2010 teettämän Lihankulutus nyt ja tulevaisuudessa -kuluttajakyselyn mukaan kasvisaterian ilmoitti syövänsä viikoittain noin kolmannes tutkimukseen osallistuneista. Lisäksi viidennes vastaajista pohti papujen määrän lisäämistä ruokavaliossaan. Kuitenkin palkokasveja, kuten herneitä ja vihreitä papuja, syötiin enimmäkseen muiden ruokalajien seassa tai lisukkeena. (Ks. Mäkelä & Niva, 2016, 20.)

Lihansyönnin vähentämiseen liittyviä trendejä Suomessa ovat viime vuosina olleet mm. uudet lihaa korvaavat kasviproteiinit sekä hyönteisten käyttäminen ravintona. Lihan korvaaminen jollakin muulla proteiininlähteellä, kuten kasviproteiineilla, on muun muassa Keskon (2019) mukaan nouseva trendi. Tämä myös näkyy uusina innovaatioina ruoka-kauppojen hyllyillä. Viime vuosina markkinoille ovat tulleet muun muassa suomalaiset Nyhtökaura, Härkis ja Mifu sekä ruotsalainen Oumph! (K-ruoka -verkkosivut, 2019.) EU:n uusielintarvikeasetuksen astuttua voimaan vuonna 2015 myös kokonaiset hyönteiset ja niitä sisältävät elintarvikkeet sallittiin markkinoille tammikuusta 2018 alkaen (Evira, 2018). Hyönteissyönnin ilmiö ei ole kuitenkaan saavuttanut suurempaa suosiota, mihin saattaa vaikuttaa esimerkiksi hyönteisruoan hinta ja toistaiseksi melko vaikea saatavuus (House, 2018).

Sekaruokavaliota noudattaa maassamme edelleen suurin osa suomalaisista. On kuitenkin huomattava, että lihansyönnin vähentäjiä tai lihatonta ruokavaliota noudattaa jo niin-kin runsaslukuinen joukko, että kasviproteiinimarkkinat ovat jatkuvassa uutuuksien myllerryksessä (Vornanen, 2016). Vinnarin (2010, 63) mukaan ei silti vaikuta siltä, että suomalaiset olisivat siirtymässä kokonaan kasvisruokavalioon. Vain noin kuusi prosenttia suomalaisista talouksista Vinnarin (2010) mukaan ei kuluta ollenkaan lihaa. Kuitenkin

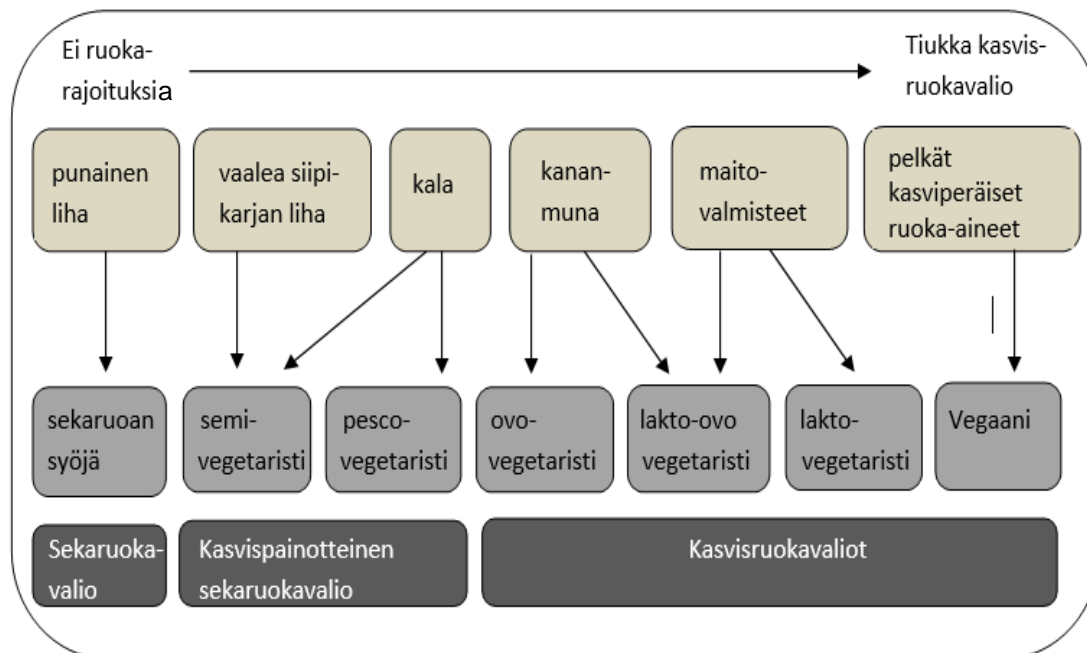


vegetaristien ja semi-vegetaristien määrä on kasvanut 1960-luvulta 2000-luvulle tultaessa. Vuonna 2006 semi-vegetaristisia talouksia oli Suomessa lähes kahdeksan prosenttia. (Vinnari, 2010, 64.) Tämän tutkimuksen kohderyhmässä olevat sekasyöjännaiset pyrkivät ainakin jossain määrin syömään kasvispainotteisemmin, heidät voitaisiinkin lukea semi-vegetaristeihin tai fleksaajiin, joita avaan enemmän luvuissa 2.3.3 ja 2.3.4.

### **2.3.3 Sekasyöjästä vegaaniin**

Sekasyöjällä tarkoitetaan länsimaisen määritelmän mukaan henkilöä, joka ei kiellä ruokavaliostaan lihaa, kanaa tai kalaa, vaan syö ”kaikkea” joustavasti. Suomalaiset sekasyöjät eivät ole homogeeninen ryhmä, vaan sekaruokavalioon sisältyy useita erilaisia ruokavaliota. Kuluttajatutkimuskeskuksen ja Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen vuonna 2010 tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset sekasyöjät voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri ryhmään lihankulutuksen mukaan. Yksi ryhmä kuluttaa lihaa vakaasti ilman aikomuksia muuttaa tottumuksiaan, toinen taas on hieman vähentänyt lihankulutustaan, kolmas puolestaan on juuri toteuttamassa lihankulutukseen liittyvää muutosta ruokavaliossaan. (Ks. Mäkelä & Niva, 2016, 18-19.) Tässä tutkimuksessa sekasyöjä käsitteenä tarkoittaa henkilöä, joka ei kieltäydy syömästä porsaan tai naudan lihaa, kanaa eikä siipikarjaa, vaan käyttää näitä kaikkia kasvien, maitotuotteiden ja kananmunan lisäksi ruokavaliossaan vähintään silloin tällöin.

Sen sijaan kasvissyönnillä eli vegetarismilla tarkoitetaan sitä, että kyseistä ruokavaliota noudattava henkilö välttää lihaa ruokavaliossaan. Kasvissyönnille ei kuitenkaan ole vain yhtä oikeaa määritelmää, sillä kasvisruokavaliota on monenlaisia. Usein henkilö voi itse määritellä olevansa kasvissyöjä, vaikka hänen ruokavaliionsa ei olisikaan tarkoin rajattu. (Gould, 2009, 18-19.) Kuvio 1 esittää erilaiset ruokavaliot sekasyöjästä vegaaniin sekä niiden eroavaisuudet.



**Kuvio 1. Erilaiset ruokavaliot sekasyöjästä vegaaniin (Voutilainen, 2009, 148).**

Kuten kuvio 1 näkyy, erilaisia sekasyönnin ja kasvissyönnin muotoja on monia, niin myös niiden nimityksiä. Myös Ihanainen ym. jakavat kasvisruokavaliot kuviossa esitetyllä tavalla, mutta lisäävät joukkoon myös fennovegaanit ja elävän ravinnon syöjät (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen, 2008, 161). Tavallisin kasvissyöjä noudattaa lakto-ovovegetarismia (Gould, 2009, 19), kun puolestaan ”tiukin” kasvissyönnin muoto on vegaanismi (Voutilainen, 2009, 149).

Tavallisesta sekaruokavaliosta astetta kasvispainotteisempiä muotoja ovat pescovegetaristi ja semi-vegetaristi. Pescovegetaristi sisällyttää ruokavaliionsa kasvikunnan tuotteiden, kananmunan ja maitotuotteiden lisäksi myös kalaa, kun taas semi-vegetaristi syö kalan lisäksi myös vaaleaa siipikarjan lihaa. Voutilainen nostaa esille, että pescovegetarismia ja semi-vegetarismia ei voida määritellä varsinaisiksi kasvisruokavaliioiksi, vaan ne tulisi nähdä ennemminkin kasvispainotteisina sekaruokavalioina. (Voutilainen, 2009, 150.) Kasvispainotteiset sekaruokavaliot ovatkin tämän tutkimuksen keskiössä.

Lakto-ovovegetaristilla tarkoitetaan puolestaan kasvissyöjää, joka ei käytä ruokavaliossaan lihaa, mutta ei kuitenkaan kokonaan välttele eläinperäisiä tuotteita. Lakto-ovovegetaristi käyttää ruokavaliossaan kasvikunnan tuotteiden lisäksi nimensä mukaisesti

maitotuotteita (lakto) ja kananmunaa (ovo). Lakto-ovovegetarismien noudattajien katsotaan olevan suurin kasvissyöjien ryhmä. Jos kasvissyöjä ei käytä ruokavaliossaan maitotuotteita, mutta syö kananmunaa, puhutaan tällöin ovovegetaristista. Jos kasvissyöjä puolestaan sisällyttää ruokavalioonsa maitotuotteet, mutta ei kananmunaa, on kyseessä laktovegetaristi. (Voutilainen, 2009, 150; Ihanalainen ym., 2008, 160-161; Lahti-Koski & Sirén 2004, 19.)

Vegaanit ovat tiukin kasvissyöjien ryhmä, he rajoittavat ruokavalioistaan kaikki eläinperäiset tuotteet. Vegaanien ruokavalioon ei useimmiten kuulu maitotuotteiden, kananmunan, lihan ja kalan lisäksi myöskään hunaja, eläinperäiset valmistusaineet kuten liivate, heraproteiini tai eläinperäiset lisäaineet, kuten jotkin kirkasteet ja väriaineet. (Voutilainen, 2009, 149; Ihanalainen ym. 2008, 161 & 164.) Vegaani-ruokavalion erilaisia alaluokkia ovat esimerkiksi fruitariaanit, jotka syövät vain kasvien satoa, eivätkä sellaisia kasveja, joiden syöminen aiheuttaa kasvin kuoleman, fennovegaanit, eli lähialuevegaanit, jotka suosivat lähiruokaa sekä elävän ravinnon syöjät, jotka eivät syö kypsennettyä ruokaa (Voutilainen, 2009, 149).

Suomessa aikuisväestön keskuudessa vuonna 2010 toteutetun tutkimuksen (Latvala, ym. 2012, 73) mukaan hieman yli puolet suomalaisista syövät lihaa (sikaa tai nautaa) pääruoaksi enemmän kuin kerran viikossa. Siipikarjaa käytti ruokavaliossaan puolestaan kaksi kolmasosaa suomalaisista. Naudan- ja sianlihan syömistä oli vähentänyt viimeisen kahden tai kolmen vuoden aikana vajaa kolmannes suomalaisista, sen sijaan kasvisten syöntiä oli lisännyt vajaa puolet. Kyseisen tutkimuksen mukaan monilla vastaajista oli suunnitelmissa vähentää joko lihan määrää ruokavaliossaan tai eri lihalajien määrää. Sen sijaan harvalla oli suunnitelmissa siirtyä täysin kasvisruokavalioon. (Latvala, ym. 2012, 73, 76.)

### **2.3.4 Joustava kasvissyönti**

Fleksaamisella (flexitarism) tarkoitetaan joustavaa, mutta ei täysimittaista kasvisruokavalion noudattamista (Mattila ym. 2016, 193). Fleksaaja yhdistää ruokavaliossaan joustavasti sekä lihaa että kasviproteiininlähteitä (Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, 167). On esitetty, että fleksaaminen voisi tarjota nopean, helpon ja tehokkaan tavan lieventää ilmastonmuutosta ja siihen liittyviä kielteisiä ympäristövaikutuksia (ks. Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, 167). Dagevosin ja Voordouwin (2013) mukaan fleksaajat voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään lihankulutuksen mukaan: kevyiksi fleksaajiksi, keskitason fleksaajiksi sekä koviksi fleksaajiksi. Kevyet ja keskitason fleksaajat pidättäytyvät lihasyönnistä

useamman kerran viikossa, keskitason fleksaajat hieman useammin kuin kevyet fleksaajat. Kovat fleksaajat puolestaan syövät lihaa vain 1-2 kertaa viikossa. (Dagevos & Vourdouw, 2013.) Fleksaajia voidaan kutsua myös semi-vegetaristeiksi, vaikka he söisivätkin sipikarjalihan lisäksi joskus punaista lihaa (Dagnelie & Mariotti, 2017, 5). Tämän tutkimuksen kiinnostuksen kohteena ovat juuri fleksaaja-naiset tai toisin sanoen semi-vegetaristi-naiset.

Kuten muita kasvisruokavalioita, ei fleksaustakaan ole helppo yksiselitteisesti määritellä tai fleksaajien tarkkaa määrää laskea. Fleksaajiksi nähdään ihmiset, jotka syövät kasvispainotteisesti, mutta toisinaan myös lihaa ja kalaa. Toisinaan voi kuitenkin merkitä esimerkiksi lihan ja/tai kalan syöntiä viikoittain, kerran kuukaudessa tai puolen vuoden välein. (Dagnelie & Mariotti, 2017, 5.) Atrian TNS Kantarilla keväällä 2017 teettämän tutkimuksen mukaan Suomessa fleksaajia on jopa 1,7 miljoonaa (Atrian verkkosivut, 2019), tämä tarkoittaisi noin 30 prosenttia väestöstä. Myös K-ryhmän vuonna 2018 teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan jopa 37 prosenttia väestöstä syö kasvisruokaa toisinaan ja tietoisesti korvaa lihan ja kalan kasviksilla (K-Ruokailmiöt 2019 -raportti, 2018). Toisaalta vuonna 2006 semi-vegetaristisia talouksia oli Vinnarin (2010) mukaan Suomessa vain hieman vajaa kahdeksan prosenttia talouksista (Vinnari, 2010, 64).

Fleksitarismi ruokavalion etuna on sen joustavuus, ruokavalion voi muokata omaan elämään sopivaksi, eikä päinvastoin (Blatner, 2008, xiii). Toisin sanoen fleksaaminen on verrattain helppo tapa noudattaa kasvispainotteisempaa ruokavaliota, asettamatta itselleen kuitenkaan liian tiukkoja rajoituksia. Derbyshiren (2017) mukaan syyt fleksitarismin suosioon sekä sen aloittamiseen ovat hyvin samanlaisia kuin kasvisruokavalion kohdalla: vaakakupissa painavat terveys, ekologisuus sekä huoli eläinten hyvinvoinnista (Derbyshire, 2017,6). Useiden tutkimusten mukaan fleksaamisella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Fleksaamisella on hyödyllisiä vaikutuksia aineenvaihduntaan, se alentaa riskiä sairastua diabetekseen, laskee verenpainetta sekä auttaa painon pudotuksessa ja hallinnassa. (Ks. Derbyshire, 2017, 6.) Lisäksi on esitetty, että kasvispainotteisempaa ruokavaliota noudattavilla ihmisillä olisi alhaisempi kolesterolitaso, alhaisempi riski sairastua syöpään sekä pidempi eliniänodote (ks. Blatner, 2008, xiv-xv).

Lihaa korvaavat muilla proteiininlähteillä usein sellaiset ihmiset, jotka haluavat kokeilla uusia asioita, kaipaavat vaihtelua ja ovat jo entuudestaan tuttuja lihankorvikkeiden kanssa (Hoek, ym. 2013, 254). Lihankorvikkeilla (meat substitutes) tarkoitetaan kasvi-

pohjaisia, proteiinipitoisia tuotteita, kuten palkokasveista ja soijasta tai sienistä valmistettuja tuotteita, joilla voidaan korvata lihasta saatavat ravintoaineet (Elzerman, Hoek, van Boekel & Luning, 2011; Hoek, ym. 2011, 662).

Euroopassa tehdyn kuluttajatutkimuksen mukaan lihan korvaamisen syitä ovat eettiset syyt, ekologiset syyt ja kestävyys, epäluottamus lihan laatua ja turvallisuutta kohtaan, terveydelliset syyt sekä lihaa korvaavien tuotteiden kehittyminen miellyttävämmäksi niin maultaan kuin rakenteeltaankin. Tutkimuksessa kuluttajat olivat huolissaan eläinten kärsimisestä ja niiden oikeuksista, lihatuotannon vaikutuksista ympäristöön ja kestävyYTEEN sekä lihan laadusta ja eläimille syötetyistä lääkkeistä ja niiden sekä eläinten tautien kulkeutumisesta omaan elimistöön ruoan mukana. Kuluttajat olivat sitä mieltä, että lihan korvikkeiden rakenne, maku, ulkonäkö ja kauppojen valikoima oli kehittynyt huomattavasti parempaan suuntaan. Kuluttajat olivat siitä yhtä mieltä, että lihankorvikkeilla ei ole kielteisiä vaikutuksia terveyteen, lisäksi ne ovat hyviä proteiininlähteitä. (Weinrich, 2018, 5-7.)

### 3 Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät

Ruoanvalintaan voivat vaikuttaa useat syyt ja valintojen motivaatiot vaihtelevat yksilöittäin, myös yksilön ruoanvalinnan motivaatiot voivat vaihdella ajoittain (Kurunmäki, Ikkäheimo, Syväniemi & Rönni, 2012, 9). Nestlen ym. mukaan kulttuuri toimii laaja-alaisena perustana kaikille ruokavalinnoille. Kulttuuri ja alakulttuuri määrittelevät sen, millaisia luokkia ja sääntöjä ruokaa kohtaan tehdään ja sen mitkä ruoat sekä ruokayhdistelmät koetaan hyväksyttäviksi. (Nestle, ym. 1998, 51.) Tässä luvussa taustoitan tutkimustani ruoanvalinnan näkökulmasta. Tutkimukseni keskiössä ovat lihankulutustaan vähentävät naiset, siksi avaen sukupuolen vaikutusta ruoanvalintaan. Lisäksi käsittelen ruoanvalinnan motivaatioita yleisesti sekä kasvisruoanvalinnan näkökulmasta. Käsittelen ruoanvalintaa em. molemmista näkökulmista, sillä tutkimukseni kohteena ovat lihaa kasviproteiineilla korvaavat sekasyöjänaiset, joten heidän ruoanvalinnallaan on merkitystä myös muutoin kuin kasvisruoan näkökulmasta.

#### 3.1 Sukupuoli ruoanvalinnassa

Sukupuolten välisiä eroavaisuuksia on tutkittu liittyen lihaan ja sen valintaan. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan sosioekonomisista tekijöistä sukupuolella on suurin rooli ruoanvalinnassa. Tutkimuksen mukaan naiset todennäköisemmin vähentävät lihankulutustaan. (Ks. Mäkelä & Niva, 2016, 18-19.) Kubberødin ym. tekemän norjalaistutkimuksen mukaan miehet ovat jopa halukkaita lisäämään lihankulutustaan ja naiset vastaavasti vähentämään sitä. (Kubberød, ym. 2002.) Latvalan ym. mukaan kasvissyöjien sekä lihankulutuksen vähentäjien keskuudessa miehet ovat vähemmistöä, sen sijaan ne sekasyöjät, jotka eivät ole tai eivät aio vähentäneet lihankulutustaan, ovat enimmäkseen miehiä. Lisäksi lihankulutuksen vähentäjät ovat keskimäärin saaneet keskitason koulutuksen. (Latvala, ym., 2012, 75.)

Kubberødin ym. tekemän tutkimuksen mukaan naiset valitsevat vaaleaa lihaa, kuten broileria useammin kuin miehet. Lisäksi em. tutkimuksessa naisten asenteet punaista lihaa ja sen syömistä kohtaan olivat hieman skeptisempiä kuin miesten. Naisten kielteiset asenteet punaista lihaa kohtaan liittyivät pääosin lihan verisyyden epämiellyttävyyteen sekä sen syömisen aiheuttamaan epämiellyttävään tunteeseen. Tutkimuksessa selvisi, että ruoansulaminen ja ruoan tuoma fyysinen olo olivat tärkeämpiä kriteerejä ruoanvalinnassa naisille kuin miehille. (Kubberød, ym. 2002.)

Muun muassa Konttinen ym. (2017) ovat tutkineet ruoanvalintaa ja selvittivät millaiset motivaatiot ohjaavat eri ryhmien, kuten naisten ja miesten ruokavalintoja. Konttisen ym. tutkimuksessa ruoanvalinnan motivaatioiksi määriteltiin aiemman tutkimustiedon perusteella terveys, mielihyvä, helppous, hinta, tuttuus ja eettisyys. Tutkimuksessa selvisi muun muassa, että miehille sekä naisille tärkeimpiä motivaatioita ruoanvalinnassa olivat terveys ja mielihyvä. Naiset arvostivat hieman miehiä enemmän terveyttä, mielihyvää, eettisyyttä ja helppoutta, kun taas miehillä ruoan tuttuus motivaattorina korostui. (Konttinen, ym. 2017.)

### **3.2 Kuluttajien ruoanvalinnan motivaatiot**

Usein ruoanvalintaan vaikuttavat samanaikaisesti useat eri tekijät ja valintojen sekä mm. ruokaan liittyvien ostopäätösten tekeminen voi olla monen eri tekijän summa. Valinnanvapauden kasvaessa ovat ruoanvalinnan prosessit kehittyneet monimutkaisiksi psykologisiksi prosesseiksi, eikä ruoan valintaa enää ohjaa vain näläntunne, mielihyvä tai käytännön asiat (Lindeman & Sirelius, 2001, 175). Maa- ja metsätalousministeriön lähiruokaselvityksen mukaan kuluttajien vaakakupissa ruokavalintoja tehdessä painavat eniten hinta, maku, herkullisuus ja laatu (Kurunmäki ym. 2012, 9). Myös Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2012 julkaiseman tutkimuksen mukaan tärkeimpiä valintaperusteita suomalaisille ovat herkullisuus, terveellisyys, hinta, kotimaisuus ja tuttuus (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, 11). Pieniak ym. (2009) puolestaan esittävät mallin liittyen ruoan valintaan, jossa valintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ruoan terveellisyys, tuttuus, helppous, aistillinen houkuttelevuus, hinta, luonnonmukaisuus sekä eettiset huolenaiheet ja painonpudotuksen tavoitteet (Pieniak, Verbeke, Vanhonacker, Guerrero & Hersleth, 2009, 102).

#### **Herkullisuus**

Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2005 ja 2012 tekemän tutkimuksen mukaan suurin suomalaisten ruoanvalintaan vaikuttava tekijä oli herkullisuus. Ruoan herkullisen maun tärkeäksi koki suurin osa vastaajista. Herkullisuus valintaperusteena oli korostunut vuosien 2005 ja 2012 välillä. (Piiroinen & Järvelä, 2006, 20; Peltoniemi & Yrjölä, 2012, 11.) Ruoan maulla sekä myös rakenteella on ruoanvalintaan liittyen myös fysiologisia ulottuvuuksia, sillä herkullinen ruoka lisää syljen määrää ja aktivoi ruoansulatusjärjestelmää (ks. Tuorila, 2001, 63). Ruoan herkullinen maku voi ohjata kuluttajia valitsemaan sekä terveellisen vaihtoehdon että epäterveellisen vaihtoehdon, sillä esimerkiksi tuoreita marjoja ja suklaata voidaan pitää yhtä lailla herkullisina (Roininen & Tuorila, 1998, 357).

## **Terveellisyys**

Herkullisuuden jälkeen seuraavaksi tärkeimpiä tekijöitä ruoassa suomalaisille on Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan ruoan terveellisyys sekä edullisuus (Piironen & Järvelä, 2006, 20; Peltoniemi & Yrjölä, 2012, 11). Ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen terveydelle, hyvinvoinnille, sairastavuudelle sekä myös eliniänodotteelle. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan suomalaiset ovat hyvin tietoisia ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä suosituksista ja riskeistä, joita voi ilmaantua huonoja valintoja tehdessä (Piironen & Järvelä, 2006). On siis positiivista, että terveellisyys korostuu yhtenä tärkeänä ruoanvalinnan motiivina. Kuitenkin Piironen ja Järvelä (2006) nostavat esiin, että terveellisen ruoan valinnasta joustetaan helposti, kun ruoanvalinnan tilanne on käsillä. Toisaalta kuluttajat perustelivat epäterveellisten ruokavalintojen tekemistä, sillä, että ruokavalintojen kokonaisuudella on enemmän merkitystä, jolloin ajoittaisesta terveellisyyden periaatteen joustamisesta ei ole suurempaa haittaa (Piironen & Järvelä, 2006, 7). Vaikka terveellisyys koettiin tärkeänä ruoan valinnan kriteerinä, olivat silti suurin osa vastaajista sitä mieltä, että ihmisten tulisi syödä terveellisemmin (Piironen & Järvelä, 2006, 21).

## **Ruoan hinta**

Ruoka on yksi suomalaisten talouksien suuri menoerä. Lehtisen ja Aallon (2018) mukaan pariskunnilla meni vuonna 2018 ruokaan rahaa keskimäärin 554 euroa kuukaudessa, mukaan lukien kotona valmistetut ruoat, työpaikkalounaat sekä muu ulkona syöminen. Kahden lapsen lapsiperheessä vastaava luku oli 766 euroa kuukaudessa. (Lehtinen & Aalto, 2018, 30.) On siis perusteltua kiinnittää huomiota ruoan hintaan ja suosia edullisia vaihtoehtoja. K-ryhmän (2017) kuluttajatutkimuksen mukaan kolmannes kuluttajista arvostaa ruokaostoksilla edullisuutta ja 20 prosenttia arvostaa etuja ja kampanjoita (K-ryhmän verkkosivut, 2017). Ollilan (2011) väitöskirjasta käy ilmi, että suurin osa suomalaisista kuluttajista on kiinnostunut ruokatuotteiden hinnasta, mutta eivät ole innokkaita aktiivisesti etsimään edullisia hintoja tai vertailemaan niitä (Ollila, 2011, 193). Ruokatuotteen hinnan perusteella kuluttajat myös arvioivat tuotetta muun muassa laadun näkökulmasta, kalliimpi tuote usein mielletään laadukkaammaksi. Lisäksi hinnan perusteella on helpompaa tehdä ostopäätös, jos verrokkituotteissa ei vaikuttaisi olevan muuta eroavaisuutta. (Piironen & Järvelä, 2006, 8.) Myös Ollilan (2011) väitöskirjan mukaan kuluttajat voivat hinnan avulla arvioida tuotteen laatua. Uutta tuotetta valitessa mielekkääksi koetaan keskihintaisen tuotteen ostaminen, näin vältetään parhaiten virheostoksilta. (Ollila, 2011, 195.)



## **Ruoan tuttuus**

Ruoan tuttuus on Kuluttajatutkimuskeskuksen mukaan yksi tärkeä ruoan valinnan peruste suomalaisille (Piironen & Järvelä, 2006, 20). Tämä ei toisaalta ole ihmeäkään, sillä ihmisen ruokamieltymykset alkavat muovautumaan jo kohdussa, kun hän pääsee kosketuksiin ruokakulttuurinsa makuihin sekä aromeihin lapsiveden sekä äidinmaidon kautta (Ks. Tuorila, 2001, 64). Ihminen ehdollistuu jo varhain tiettyihin ruokiin/tuotteisiin ja mallioppii perheeltään, lisäksi sosiaalisilla tekijöillä on vaikutusta mieltymysten muodostumiseen (Tuorila, 2001, 65). Tuorilan (2001) mukaan ruokatuotteet tulevat nopeasti tutuiksi, kun niille altistutaan ja myös niiden saatavuus on hyvä, tällöin kuluttajille myös aletaan tarjoamaan juuri sellaisia tuotteita, jotka vastaavat heidän mieltymyksiään (Tuorila, 2001, 65). Piironen ja Järvelän (2006) mukaan kuluttajat usein valitsevat ostoskoriinsa tuotteita, joita he olivat tottuneet ostamaan, eivätkä tässä vaiheessa enää pohtineen juurikaan muita valintakriteerejä (Piironen & Järvelä, 2006, 9).

## **Kotimaisuus**

Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksessa ruoan terveellisyyden ja hinnan jälkeen kuluttajat arvostivat ruoan kotimaisuutta, vähärasvaisuutta ja tuttuutta. Maa- ja metsätalousministeriön mukaan vuonna 2011 ruoan kotimaisuutta piti vähintään melko tärkeänä 86 prosenttia suomalaisista kuluttajista. Lähiruokaakin arvostettiin ruoan valintaperusteena, sillä vuonna 2011 59 prosenttia suomalaisista piti lähiruokaa vähintään melko tärkeänä. (Kurunmäki, ym., 2012, 11.) Myös K-ryhmän Ruokailimiöt -raportin mukaan 45 prosenttia kuluttajista suosii lähiruokaa (Ruokailimiöt 2019 -raportti, 10). Ruoan kotimaisuuden ja lähiruoan suosiminen näyttäisi siis olevan kasvava ilmiö kuluttajien keskuudessa (Kurunmäki, ym., 2012; Ruokailimiöt 2019 -raportti).

## **Ekologisuus**

K-ruokailimiöt 2019 -raportin mukaan kuluttajia kiinnostaa yhä enemmän ekologinen ruoka, etenkin Uudellamaalla tehdään ympäristöystävällisiä ruokavalintoja. Nykyään kaikille kuluttajille ei myöskään enää riitä, että itse tuote on ekologinen, vaan myös pakkausmateriaaleihin kiinnitetään huomiota. K-ryhmän kuluttajatutkimuksen perusteella ennustetaankin, että kuluvana vuonna muovituotteita vältetään ruokaostoksilla. (K-ruokailimiöt 2019 -raportti, 10.) Myös Risku-Norjan ym. mukaan 2000-luvun alussa ympäristötietoisien kuluttajien määrä oli kasvussa (Risku-Norja, Hietala, Virtanen, Ketomäki & Helenius, 2007, 140). Huoli ympäristön hyvinvoinnista usein ohjaa kuluttajia valitsemaan luomu- ja lähiruokaa (Honkanen, Verplanken & Olsen, 2006, 422). Toisaalta Piironen ja Järvelän (2006) suomalaistutkimuksen mukaan ruoan tuotannon luonnonmukaisuus,

eettisyys sekä tuotannon paikallisuus ovat kuluttajien keskuudessa vähiten tärkeitä tekijöitä ruokaa valitessa (Piironen & Järvelä, 2006, 20.)

### **Turvallisuus**

Ruoan turvallisuus on ollut puheenaiheena jo yli 20 vuotta, kuluttajien ruokaan liittyvät pelot ovat ohjanneet myös poliittista päätöksentekoa ja näkyneet Suomessa mm. EU:n ruokasäädöksinä (Grunert, 2005, 369). Brewerin ja Rojasin (2007) tutkimuksen mukaan ruoan turvallisuudessa kuluttajia huolettavat useat erilaiset terveyteen liittyvät tekijät, kuten kemialliset ongelmat, terveyteen liittyvät ongelmat, mikrobiologiset ongelmat sekä ruoan ja sen tuotannon säätelyyn liittyvät ongelmat. Kemiallisista ongelmista kuluttajia huolettivat lisäaineet, keinotekoiset väriaineet, lihaan lisättävät hormonit, säilöntäaineet, torjunta-ainejäämät sekä säteily. Terveystieteistä ongelmista huolettivat puolestaan ruokatuotteen kolesterolin ja rasvan määrä sekä kalorit ja hiilihydraatit. Mikrobiologisiksi terveysuhiksi koettiin mm. pastöroidut ruoat, hullunlehmäntauti, geenimuunneltu ruoka, raa'aksi jäänyt liha sekä ravintoloiden epähygieenisuus. (Brewer & Rojas, 2007.) Turvallisuus ruoanvalinnan motivaationa näkyy niiden yksilöiden kohdalla, jotka sitä pitävät tärkeänä, he ovat valmiita maksamaan enemmän varmasti turvallisesta ruokatuotteesta ja myös haluavat tietää tuotteesta enemmän kuin esimerkiksi vain hinnan (Brewer & Rojas, 2007; Grunert, 2005).

### **Sosiaaliset syyt**

Syöminen tapahtuu useammin seurassa kuin yksin. Nestlen ym. mukaan sosiaalinen tilanne vaikuttaa ruokailuun siten, että etenkin perheen kanssa syödessä syödään enemmän kuin yksin syötäisiin. Lisäksi perheen tai ystävien vaikutuksesta voidaan kokeilla uusia ruokia ja tehdä sellaisia valintoja, joita yksin ei tehtäisi. Myös ruokavalion muutoksessa sosiaalisella tuella on suuri merkitys muutoksen onnistumisen kannalta. Jos tukea saadaan perheeltä tai ystäviltä, muutos ruokavaliossa todennäköisemmin onnistuu. (Nestle, 1998, 51.) Cruwysin, Bevelanderin ja Hermansin mukaan yhdessä syöminen on suoraan yhteydessä syötyyn ruoan määrään. Jos ruokailuseura syö vähän, syö silloin itsekin vähän ja toisinpäin. Lisäksi sosiaalinen aspekti syömisessä näkyy siten, että syödään samaa ruokaa muiden kanssa, koska halutaan kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaaliset vaikutukset yksilön ruoanvalintaan eivät kuitenkaan usein ole tietoisesti tehtyjä valintoja, vaan sosiaaliset tilanteet vaikuttavat ihmisten ruokavalintoihin, vaikka he eivät siitä itse olisikaan tietoisia. (Cruwys, Bevelander & Hermans, 2015.)

### 3.3 Lihansyönnin vähentämisen syyt

Yksilöillä on sekä lihansyöntiä että kasvissyöntiä kohtaan monenlaisia uskomuksia ja ajatusmalleja, jotka vaikuttavat heidän ruokavalintoihinsa (Mullee ym. 2017, 301). Omilla kulutusvalinnoilla voidaan esimerkiksi vaikuttaa poliittisesti, mm. kun ostetaan vain sellaisia tuotteita, jotka tukevat omia aatteita (Niva & Jallinoja, 2018, 349). Mulleen ym. tutkimuksen (2017) mukaan sekasyöjien ja kasvispainotteisten sekasyöjien suurin motiivi vähentää lihansyöntiään ja lisätä kasvisruoan määrää ruokavaliossaan on kuitenkin oma terveys. Lihansyönnin syy puolestaan em. ryhmille oli lihan hyvä maku sekä tottumus (Mullee ym. 2017, 301.) Myös Pohjolainen ja Tapio (2016) nostavat esille, että valtaosan suomalaisten mielestä liha maistuu hyvälle (Pohjolainen & Tapio, 2016, 130). Mulleen ym. tutkimuksessa selvisi, että syyt miksi kasvisruoan määrää ei voitaisi lisätä tulevaisuudessa, oli kasvisruokien riittämätön valikoima sekä omat riittämättömät ruoanvalmistustaidot. (Mullee ym. 2017, 301.)

Gouldin ja Voutilaisen mukaan lihan vähentämiseen sekä kasvisruoan valintaan voivat vaikuttaa useat eri syyt (Gould & Voutilainen, 2009). Lahti-Koski ja Sirén toteavat, että kasvissyöjät ovat heterogeeninen ryhmä ja syyt kasvisruoan valintaan vaihtelevat (Lahti-Koski & Sirén 2004, 19). Myös Pribis, Pencak ja Grajales huomauttavat, että erilaisten kasvispainotteisten ruokavalioiden valintaan vaikuttavat useat eri tekijät kuten ikä, sukupuoli, asuinalue sekä tulotaso (Pribis, Pencak, Grajales, 2010, 524). Vuonna 1992 Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan suurin osa perusteli kasvisruoan valintaa terveyssyillä, seuraavaksi tärkein syy oli eläinten oikeudet, kolmanneksi ystävien ja/tai perheen vaikutus, neljänneksi eettiset syyt ja viimeiseksi ympäristöön liittyvät syyt. (Ks. Pribis, Pencak, Grajales, 2010, 524.) Myös Lahti-Koski ja Sirén sekä Gould esittävät, että useimmiten kasvisruoan valintaa perustellaan etenkin eettisillä, ekologisilla sekä terveyteen liittyvillä syillä (Lahti-Koski & Sirén, 2004, 19; Gould, 2009). Tässä kappaleessa keskityn useimmiten kirjallisuudessa mainittuihin lihan vähentämisen ja kasvissyönnin syihin kuluttajien näkökulmasta, tarkastelen lihansyönnin vähentämistä terveellisuuden, ekologisuuden sekä eettisyyden näkökulmasta.

#### **Terveellisyys**

Ravinnolla, muiden elintapojen rinnalla, on suuri merkitys ihmisen terveydelle, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin (Fogelholm, 2016, 77). Kasvissyöjät voivat perustella ruokavalionsa valintaa terveellisyydellä, johon liittyy fyysisen ulottuvuuden lisäksi myös psyykinen hyvinvointi ja tasapaino (ks. Husso, 1993, 21). Suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaan kasvisruokavaliota noudattavat elävät keskimäärin pidempään

ja ovat monessakin suhteessa terveempiä kuin länsimainen väestö yleensä. Muun muassa lihavuus on vähäisempää kasvissyöjien keskuudessa ja sydän- ja verisuonisairauksia sekä 2-tyyppin diabetesta esiintyy vähemmän. Lisäksi ravitsemussuosituksissa todetaan tutkimustiedon pohjalta, että kasvissyöjien veren rasva-arvot ja verenpaine ovat paremmalla tolalla kuin muiden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, 32.) On kuitenkin syytä muistaa, että kasvissyöjät eivät ole yhteneväinen ryhmä, vaan ravintoaineiden saanti vaihtelee yksilöittäin (Voutilainen, 2009, 152).

Vaikka ravitsemussuositukset antavat ohjeita ruokavalion koostamiseen, jää ihmisen omille valinnoille kuitenkin tilaa (Gould, 2009, 42). Van Wezemaal ym. mukaan lihan-syömisessä kuluttajia mietityttää etenkin lihan vaikutus heidän kolesterolitasoonsa, lihan turvallisuus, hullunlehmäntauti ja haitallisten aineiden ylijäämät lihassa. Toinen kuluttajien huomiota saanut aihe on aikaisempien tutkimusten tuottama tieto lihan vaikutuksesta syöpään. Lihan terveellisyys ja turvallisuus riippuvat monista tekijöistä, kuten eläinten laadusta, niiden käsittelystä ja lihan prosessoinnista, alkuperästä, säilöntämenetelmistä ja käytetyistä lisäaineista. Kuluttajat joutuvat turvautumaan lihatuotteen terveellisyden arvioinnissa tuotteen pakkausselosteeseen. Tuotteen pakkausselosteen tutkimista harrastavat kuitenkin vain ne, jotka muutenkin kuluttavat lihaa vähemmän ja ovat erityisen kiinnostuneita terveydestään. (Van Wezemaal, Verbeke, Barcellos, Scholderer & Perez-Cueto, 2010, 1-2.)

Tutkimuksen mukaan ihmiset pitävät naudan- ja sianlihaa epäterveellisempänä kuin siipikarjan lihaa. Sianlihaa pidetään tavallisemmin rasvaisempana, kun taas naudanlihan ajatellaan sisältävän enemmän haitallisia aineita. (Verbeke & Viaene, 1999, 145.) Lisäksi kuluttajat uskovat, että mitä enemmän lihaa prosessoidaan, sitä epäterveellisempää se on. Kuluttajien silmissä lihan terveellisyys riippuu siitä, millaisissa olosuhteissa eläimet elävät, mitä niille syötetään sekä miten eläinten lihaa käsitellään ja mitä lisäaineita valmiiseen, myytävään tuotteeseen lisätään. Lisäksi lihan ostaminen valmiissa marinadissa nähdään usein terveysriskinä, jos lihaa ostetaan, se mieluummin marinoidaan itse. (Verbeke ym. 2010, 288.) Kuitenkin Suomessa lihaa, etenkin broileria myydään ja ostetaan paljon valmiiksi marinoituna. Liha valmiissa marinadissa voidaan nähdä helppona ja vaittomana ratkaisuna. (Björkroth, 2005, 477.) Useat kuluttajat pitävät kuitenkin lihan-syöntiä kaiken kaikkiaan terveellisenä, kunhan sitä kulutetaan kohtuullisesti, runsas lihankulutus nähtiin puolestaan vahingollisena terveydelle (Van Wezemaal, ym. 2010; Mäkelä & Niva, 2016).

## **Eettisyys**

Eettisyys on terveellisuuden ja ekologisuuden ohella yksi yleisimmistä syistä noudattaa kasvisruokavaliota. Eettisyyden taustalla ovat ajatukset eläinten hyvinvoinnista sekä oikeuksista ja toisaalta myös ruoan riittämisestä kaikille maailman ihmisille. (Gould, 2009.) Gouldin mukaan kasvissyöjien keskuudessa on havaittavissa kaksi erilaista ajattelutapaa eläinten oikeuksiin liittyen, osa vastustaa eläinten tappamista ja osa niiden epäeettistä kohtelua (Gould, 2009, 39). Eettiset ruokavalinnat usein johtuvat yksilön halusta uhrata omia kulutushyötyjä muiden vuoksi, toisin sanoen halutaan toimia epäitsekkäästi muita eläviä olentoja kohtaan (McEachern & Schröder, 2002, 225). Lindemanin ja Väänänen (1999, 58) mukaan joissain tapauksissa eettiset motivaatiot ruoan valinnassa voivat ohittaa joitakin muita motivaatioita.

Suomessa nautoja, sikoja sekä lampaita teurastetaan useita miljoonia vuodessa ja vastaavasti siipikarjaa kymmeniä miljoonia. Kuitenkin lihatuotteiden päätyessä kuluttajan ostoskoriin, ei se enää muistuta itse eläintä, jolloin on helppo unohtaa lihantuotantoon liittyvät eettiset asiat. (Gould, 2009, 63.) Hintaa, jonka eläimet joutuvat mahdollisesti maksamaan ihmisen ravinnoksi tulemisesta on stressaava elämä, kivulias kuolema sekä lajin pieneneminen. Sekasyöjät saattavat joutua vaikean moraalisen kysymyksen eteen, onko oikein, että elävä olento uhrataan kuluttajan edun vuoksi. (McEachern & Schröder, 2002, 225). Lihantuotantoa pidetään epäeettisenä myös ihmisten näkökulmasta, sillä jos kaikki lihantuotantoon käytettävät resurssit käytettäisiin kasviproteiinien viljelyyn, voitaisiin ruokkia suurempi määrä ihmisiä ja vähentää nälänhätää (Zur & Klöckner, 2014, 630). Kuluttajille tärkeitä eettisiä arvoja lihaan liittyen ovat, että liha on tuotettu siten, ettei eläimelle ole aiheutunut kipua, se on ympäristöystävällistä ja, että luontoa ei ole vaurioitettu lihan tuotannossa (Honkanen, Verplanken & Olsen, 2006, 425-426).

Martellin (2009, 33) mukaan eurooppalaiset kuluttajat tiedostavat keskimäärin hyvin eläinten hyvinvointiin liittyvät asiat ja pitävät tärkeänä, että eläinten hyvinvoinnista sekä oikeuksista pidetään huolta. Suurin osa eurooppalaisista on myös valmis maksamaan enemmän eläinystävällisistä ruokatuotteista (Martelli, 2009, 39). Kuluttajat, jotka eivät pidä lihantuotantoa eläinystävällisenä ovat kaikista todennäköisemmin vähentäneet tai vähentämässä lihankulutustaan. Myös siipikarjantuotanto nähdään epäeettisenä, jopa enemmän kuin naudan- tai sianlihantuotanto. (Verbeke & Viane, 1999.)

## Ekologisuus

Ekologisuus ja ympäristönsuojelu ovat monille syitä vähentää lihan ja eläintuotteiden syöntiä (Gould, 2009, 41). Ilmastonmuutos on ollut huomion kohteena sekä julkisen keskustelunaiheena etenkin vuonna 2018, suuren ilmastoraportin julkaisun jälkeen. IPCC:n (Intergovernmental Panel on Climate Change) julkaisemasta ilmasoraportista käy ilmi, että ilmaston lämpeneminen tulisi rajoittaa korkeintaan 1,5 asteeseen suurien ympäristöongelmien välttämiseksi. Toivoa on vielä, mutta ilmastonlämpenemisen pysäyttäminen vaatii suuria toimia maailmanlaajuisesti. (IPCC, 2018.) Katajajuuren ja Pulkkinen (2016, 50-51) mukaan ruoasta aiheutuvien ympäristövaikutusten osuus on suuri, sillä jopa viidennes kulutuksen ilmastovaikutuksista on ruoasta johtuvaa. Vaikka lihantuotannon vaikutukset ympäristöön tunnetaan, kuluttajat pitävät sitä pienempänä kuin esimerkiksi liikenteen tai teollisuuden aiheuttamia ympäristöhaittoja (Ks. Pohjolainen, Tapio, Vinnari, Jokinen & Räsänen, 2016, 38). Toisaalta lihan vähentäminen voidaan nähdä helpohkona keinona torjua ilmastonmuutosta ainakin länsimaissa, joissa lihaa korvaavia kasviproteiineja on runsaasti tarjolla (De Boer, Schösler & Boersema, 2013, 2).

Gouldin (2009) mukaan suomalaiset ovat hyvin tietoisia ympäristöasioista ja halu auttaa ympäristöä omilla kulutusvalinnoillaan ohjaa kuluttajia vähentämään lihaa ja eläinperäisiä tuotteita tai siirtymään kasvisruokavalioon (Gould, 2009, 41). Pohjolaisten ym. mukaan kuluttajat kokevatkin, että he voivat itse vaikuttaa ympäristöasioihin etenkin omalla ruoankulutuskäyttämällänsä (Pohjolainen ym. 2016, 38). Willetin ym. (2019, 470) mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvispainotteisempaan ruokavalioon siirtyminen vähentää ruokavaliosta aiheutuvia ympäristöhaittoja, kuten kasvihuonepäästöjä sekä maan ja veden käytön määrää. Kaikista voimakkaimmat hyödyt saadaan, kun siirytään vegaaniruokavalioon ja kasvisruokavalioon, mutta myös naudan- ja lampaanlihan korvaaminen esimerkiksi kalalla, siipikarjalla tai sianlihalla on myönteisiä vaikutuksia (Willet, 2019, 470).

Sekasyöjien halu tehdä ympäristöystävällisiä valintoja lihaan liittyen usein johtavat paikallisen lihan suosimiseen. Hieman vähemmän suosittua on suosia luomulihaa tai vähentää lihankulutusta. (Pohjolainen ym. 2016,40.) On kuitenkin fakta, että esimerkiksi paikallisen lihan suosiminen ei riitä lihantuotannon ympäristövaikutuksien vähentämiseksi, vaan ilmastohyötyjen saavuttaminen vaatii lihan kulutuksen vähentämistä (Saarinen, ym. 2019). Lihantuotannon vaikutukset ympäristöön jakavat silti mielipiteitä, osa kuluttajista on hyvin tietoisia aiheesta ja haluaa vaikuttaa omilla kulutusvalinnoillaan, kun taas toinen ääripää vastustaa lihan vähentämistä, eikä usko sen tuotannon aiheuttamiin

ympäristöhaittoihin tai omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa. Suurin osa kuluttajista on kuitenkin epävarma asiasta, eikä tiedä mitä tulisi ajatella tai miten toimia. (Pohjolainen ym. 2016,40.)

Luonnosta välittäminen ja maapallomme tilasta huolehtiminen ovat yhteydessä alhaiseen lihankulutukseen sekä lihattoman aterian hyväksymiseen. De Boerin ym. tutkimuksen mukaan vastuullisten ruokavalintojen tekeminen ja lihan syönnin vähentäminen voi tuntua ihmisistä mielekkäältä ja tarkoituksenmukaiselta, eikä niinkään uhrautumiselta. Toisin sanoen, kun tiedetään, että omat valinnat ovat ainakin osittain vastuullisia ja ympäristöystävällisiä, tuottaa se hyvää oloa psyykkisesti. (De Boer, Schösler & Boersema. 2013, 6.) Euroopan Komission teettämän kyselyn mukaan korkeakoulutetut ovat tietoisempia ilmastonmuutoksen syistä, seurauksista sekä keinoista sen torjumiseen. Korkeakoulutetut pitävät ilmastonmuutosta vakavana asiana, mutta uskovat, että se voidaan pysäyttää ja ovatkin todennäköisemmin alkaneen henkilökohtaisiin toimiin sitä vastaan taistelemiseksi. (Euroopan Komissio, 2008, 39.)

## 4 Kasviproteiinit

Nykyään ruokakaupoista löytyy kattava valikoima erilaisia kasvipohjaisia proteiinipitoisia tuotteita, useissa kaupoissa on jopa oma osastonsa kasvissyöjän ja/tai vegaanin ruokavaliioon soveltuville tuotteille. Monet tuotteista, kuten soija ja tofu ovat olleet kasvissyöjien lautasella jo pitkään ja niitä voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa monin eri tavoin (Hopia, 2016, 181-182). Tässä tutkimuksessa kartoitetaan lihansyöntiään vähentävien naisten ruoanvalintaa sekä mielipiteitä kasviproteiineista, siksi tämän pro gradu -tutkielman lukijan on hyvä ymmärtää, mitä tässä tutkimuksessa mainitut tuotteet ovat ja mistä ne ovat valmistettu, seuraavaksi esittelenkin Suomessa eniten käytettyjä kasviproteiineja sekä uusia kasviproteiini-innovaatioita.

### 4.1 Yleisimmät kasviproteiinit suomalaisten lautasella

Useissa kasvipöytäisissä raaka-aineissa on jonkin verran proteiinia, mutta yleisimpiä proteiinin lähteitä kasvisruokavalioidessa ovat pavut, linssit, herneet, pähkinät, siemenet, viljat sekä sienet. Näillä pyritään korvaamaan lihasta saatavat aminohapot. Edellä mainitut kasviproteiinit eivät kuitenkaan rakenteeltaan täysin muistuta lihaa, vaan ovat ns. kenomaista solukkoa, joissa sekä tärkkelys, proteiinit että vesi ovat suljettuina soluseinien sisään. Usein kasviproteiinit pystyvät sitomaan enemmän vettä kuin liha, mutta suutuntuma on silti kuivempi ja jauhoisempi. Tämä johtuu siitä, että lihasta irtoaa nestettä enemmän, koska se ei pysty sitomaan sitä yhtä hyvin kuin kasviproteiinit. (Hopia, 2016, 180.)

Hopian (2016) mukaan erilaisista kasviproteiinituotteista eniten lihan säikeistä rakennetta muistuttavat erilaiset sienet tai sienirihmastosta valmistetut tuotteet, kuten portobellosieni sekä Quorn. Ruoanvalmistus kasviproteiineista poikkeaa liharuokien valmistuksesta, sillä esimerkiksi lihaa pitkään hauduttaessa saadaan aikaiseksi murea mutta purutuntumainen lopputulos, kun taas kasviksia pitkään hauduttaessa purutuntuma menetetään lähes kokonaan. Kuitenkin peruskasviproteiineja jalostamalla on saatu aikaan hyvinkin paljon lihaa muistuttavia tuotteita ja niiden kehittäminen on koko ajan jatkuvaa. (Hopia, 2016, 180-181.)

#### **Viljat**

Viljat ovat yksi merkittävimmistä ihmisen ravinnoksi käyttämistä kasviryhmistä. Viljojen suosiota selittävät niiden hyvä ja monipuolinen ravintokoostumus, runsas satoisuus sekä hyvä säilyvyys (Rousi, 1997, 51). Suomessa viljellään enimmäkseen ohraa, kauraa, vehnää sekä ruista (Luonnonvarakeskuksen tutkimustietokannat, 2019). Viljat koostuvat



enimmäkseen hiilihydraateista, mutta ne sisältävät myös proteiinia ja vähän rasvaa (Rousi, 1997, 56). Etenkin kasvissyöjille täysjyvävilja ja viljavalmisteen ovat tärkeä lisä ruokavalioon, sillä täysjyväviljasta saadaan ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Täysjyväviljaa tulisi nauttia yhdessä palkokasvien kanssa, jolloin yhdellä aterialla saadaan kaikki ihmisen tarvitsemat aminohapot (Ihalainen ym. 2008, 164). **Seitan** voidaan jaotella viljoihin, sillä se valmistetaan vehnän sitkoproteiinista eli gluteiinista. Seitan valmistetaan vaivaamalla taikina vehnäjauhoista, jonka jälkeen taikina pestään ylimääräisen tärkkelyksen poistamiseksi. Seitan muistuttaa rakenteeltaan eniten lihaa muihin kasviproteiinien lähteisiin verrattuna, sillä se on joustava ja säikeinen. Lisäksi seitan muistuttaa lihaa myös maultaan. Seitania voidaan valmistaa itse vehnäjauhoista ja siitä voidaan valmistaa ruokaa esimerkiksi keittämällä sekä uppoaistamalla. (Hopia, 2016, 183.)

### **Sienet**

Sieniä kasvaa Suomessa arvioiden mukaan monta kymmentä tuhatta (Ohenoja, 1995, 303), kaikki sienet eivät kuitenkaan kelpaa ravinnoksi. Ravinnoksi kelpaavat vain ruokasienet, jotka voivat olla joko viljeltyjä tai metsästä kerättyjä (Mäkinen, Kiikka, Meriluoto & Väättäinen, 2005, 73). Sienet ovat hyvä ravinnon ja proteiinin lähde, sillä ne sisältävät runsaasti proteiinia ja kuitua sekä myös rasvaa ja hiilihydraattia (Fineli, 2019). Sienien käsittely vaihtelee lajeittain, kuitenkin yhteistä kaikille sienille on se, että ne tulee puhdistaa ja luonnosta kerätyt sienet myös perata. Osa sienistä tulee myös ryöpätä ennen ruokaksi valmistamista. Sienet ovat monipuolinen elintarvike, sillä niistä valmistuvat esimerkiksi keitot, salaattit, muhennokset, kastikkeet, pihvit, murekkeet, laatikot ja leivonnaiset. (Mäkinen, Kiikka, Meriluoto & Väättäinen, 2005, 74.) Sieniproteiineihin kuuluu myös **Quorn**, joka koostuu sienirihmastosta ja sisältää mykoproteiinia. Quorn kehitettiin 1960-luvulla, se valmistetaan käymismenetelmää käyttäen käymisastiassa. Quorniin lisätään myös kananmunan valkuaista saostamaan, lopputulos on lihan omaista säikeistä massaa. (Hopia, 2016, 183.) Quorn-tuotteet myydään pakasteina, valikoimassa on muun muassa rouhetta, fileettä, kuutioita sekä pidemmälle jalostettuja tuotteita, kuten nuggetteja, pihvejä sekä lasagnea. (Quornin verkkosivut, 3.9.2018.)

### **Herne- ja palkokasvit**

Palkokasvit, kuten herneet, linsit ja pavut ovat olleet ihmiskunnan viljelyksessä lähes yhtä kauan kuin vanhimmat viljalajikkeetkin. (Rousi, 1997, 116-117.) Erilaisia palkokasveja on suuri määrä ja niitä kasvaa ympäri maapalloa, kuten Lähi-idässä, Amerikassa, Välimeren maissa sekä muualla Euroopassa, kuten Suomessa. Palkokasvit voidaan jakaa virnoihin, papuihin, pitkäpapuihin, kahviherneisiin, linsseihin, herneisiin ja soijaan.

(Rokka ym. 2018.) **Papujen** sukuun kuuluvat tarhapapu, ruusupapu sekä voipapu (Rokka ym. 2018, 6). Pavuista eniten viljellään kidneypapua. Pavut ovat muiden palkokasvien tavoin mainioita kasviproteiinin lähteitä niiden runsaan ja monipuolisen aminohappokoostumuksen vuoksi. Papujen ulkonäkö vaihtelee alalajeittain ja siemeniä onkin laaja värikirjo, valkoisesta, mustaan, ruskeaan ja punertavaan sekä kirjavaan. (Rousi, 1997, 128-132.) **Pitkäpavut** ovat hyvin samankaltaisia kuin pavut, niihin kuuluvat mustasilmäpapu, mungopapu sekä adukipapu (Rokka ym. 2018, 6; Rousi, 1997, 133). Viroihin kuuluvan **härkäpavun** ajatellaan olevan kotoisin Lähi-idästä sekä Välimeren maista (Rokka ym. 2018, 10), mutta myös Suomessa sen viljelyllä on pitkät perinteet, sillä jo 1800-luvun lopulla härkäpavun viljely oli suosittua maamme kaakkoisosissa. (Rousi, 1997, 126). Nykyään härkäpapu on Suomessa suuressa suosiossa ja siitä valmistetaan erilaisia kasviproteiinituotteita, kuten rouheita, murovalmisteita ja Härkistä sekä käytetään mm. yhtenä Nyhtökauran ainesosana (Hopia, 2016, 181).

**Herne** on alun perin kotoisin Lähi-idästä ja on yksi vanhimmista viljelykasveista myös Suomessa (Rousi, 1997, 120-122). Herneiden ravintosisältö koostuu pääosin hiilihydraateista, proteiinista, kuidusta, mineraaleista ja pienestä määrästä rasvaa (Aiking, Boer & Vereijken, 2006, 55). Herneet jaetaan perinteisesti kahteen ryhmään; peltoherneisiin ja tarhaherneisiin, näistä jälkimmäinen on ravintoarvoiltaan rikkaampi ja pääosin Suomessa viljelyssä (Rousi, 1997, 120-122). Kahviherneisiin kuuluvan **kikherne** (oikealta nimeltään kahviherne) on kotoisin Lähi-idästä (Rousi, 1997, 127; Siddique & Sykes, 1997). Proteiinin lisäksi kikherne sisältää useita vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita (Fineli, 2018). Kikhernettä voidaan hyödyntää ravintona monin eri tavoin. Kikherneistä valmistetaan esimerkiksi jauhoa, jota voidaan käyttää muiden jauhojen korvikkeena mm. leipä- ja keksitaikinoissa (El-Adawy, 2002, 84). Kikherneet ovat maultaan pähkinäisiä ja suutuntuma on kiinteän rapea. Kikherneet ovat hyvä lisä kasvispainotteeseen ruokavalioon. (Blatner, 2008, 19-21.)

**Linssit** ovat Lähi-idästä kotoisin oleva linssin muotoinen viljakasvi, linssejä on keltaisia, oransseja, punaisia, vihreitä sekä mustia (Rokka ym. 2018, 23; Erskine, Muehlbauer, Sarker & Sharma, 2009, 1). Linssit ovat edullinen ravinnonlähde, niitä voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa monipuolisesti, sillä linssit soveltuvat niin salaatteihin, alkupaloihin, pääruokiin, lisäkkeeksi kuin naposteltavaksikin. Linneistä voidaan myös jauhaa jauhoa. Useimmiten linssejä keitetään ja niistä valmistetaan pata- tai keittoruokaa. (Raghuvanshi & Singh, 2009, 409-413.)

**Soijapavut** ovat edullinen ja laadukas kasviproteiininlähde (Stanojevic, Barac, Pesic & Vucelic-Radovic, 2011) sekä myös varhaisin kasviperäinen raaka-aine, josta on kehitetty lihaa muistuttavia kasviproteiinivalmisteita (Hopia, 2016, 182). Ensimmäiset soijaproteiinivalmisteet tuotiin markkinoille 1970-luvulla, jonka jälkeen soijatuotteita on kehitetty eteenpäin muun muassa maun ja tekstuurin osilta (Hopia, 2016, 182). Soijasta valmistetaan erilaisia maitotuotteita korvaavia elintarvikkeita, kuten soijamaitoa, kermaa ja juurttia (Blatner, 2008, 53-55). Soijaproteiini tuotteet ovat niin sanottuja teksturoituja kasviproteiinivalmisteita (texturized vegetable protein, TVP), tarkoittaen, että sen tarkoituksena on korvata liha joko osittain tai kokonaan ruoanvalmistuksessa (Hopia, 2016, 182).

**Tofu** valmistetaan soijapavuista, kuumasta vedestä ja juoksutinsuolasta, ulkonäöltään sekä rakenteeltaan se muistuttaa tuorejuustoa (Hopia, 2016, 182; Rousi, 1997, 147; Ohyama ym., 2013, 47). Tofu on maultaan ja tuoksultaan mieto ja sitä voidaan käyttää monin eri tavoin ruoanvalmistuksessa (Ohyama ym., 2013, 47). Tofu soveltuu hyvin mm. salaatteihin, keittoihin, sushiin, wokkeihin ja purilaisiin (Ohyama ym. 2013, 57-59). Tofua myydään eri muodoissa, kauppojen hyllyiltä löytyy niin kovaa kuin pehmeääkin tofua, lisäksi valmiiksi maustettuja tuotteita on useita, tavallisimpia ovat muun muassa savutofu sekä marinoitu tofu (Hopia, 2016, 182). Myös **Tempeh** valmistetaan soijapavuista, sen valmistus, raaka-aineet sekä maku kuitenkin poikkeavat tofusta (Hopia, 2016, 182). Tempeh valmistetaan fermentoimalla, käyttäen hapatetta ja Rhizopus-sienirihmastoja (Hopia, 2016, 182). Tempehiä valmistetaan myös Suomessa hyödyntäen kotimaisia raaka-aineita (Hopia, 2016, 182). Tempeh on rakenteeltaan kiinteä ja napakka ja maultaan pähkinäinen ja miedon sienien makuinen. (Mani & Ming, 2017, 456-457.) Tempehiä voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa monipuolisesti esimerkiksi kylmissä ja kuumissa keitoissa ja salaateissa (Hopia, 2016, 182; Mani & Ming, 2017, 456).

## 4.2 Uudet innovaatiot

Tässä tutkimuksessa erityisen kiinnostuksen kohteena ovat melko valmiissa muodossa olevat kasviproteiinituotteet, kuten Nyhtökaura, Härkis, Nyttöherne, Muru-kaurajauhis sekä Oumph. Näitä kaikkia kasviproteiinituotteita yhdistää se, että ne ovat pääosin valmistettu käyttäen aikaisemmin esittelemiäni kasvikunnan proteiininlähteitä, kuten palkokasveja sekä viljoja. Lisäksi niitä käytetään enimmäkseen lihankovikkeina, useat em. mainittuja kasviproteiinituotteita varten suunnitellut ruokaohjeet ovatkin kasvisversioita tutuista liharuoista, kuten makaronilaatikosta ja bolognesekastikkeesta. Kasviproteiininimarkkinat kasvavat jatkuvasti. Uusia tuotteita ilmestyy kauppojen hyllyille tiuhaa tahtia,

laajentunut kasviproteiini valikoima saattaa kertoa myös lisääntyneestä kysynnästä. Viime vuonna uusia kasviproteiini-innovaatioita lanseerattiin Suomessa useita, kuten esimerkiksi Muru-kaurajauhis sekä Vegyu tuoteperhe.

**Nyhtökaura** tuli kauppojen hyllyille keväällä 2016 (Ylen-verkkouutiset, 2016) ja se sisältää suomalaista kauraa kolmessa eri muodossa, leseinä, täysjyväjauhona sekä kaura-proteiinina, lisäksi tuote sisältää muun muassa herneproteiinia sekä härkäpapuproteiinia (Pulled Oats, nude, tuoteseloste, 2019). Nyhtökaurassa proteiinia on 29,8 prosenttia tuotteen kokonaispainosta (Pulled Oats, nude, tuoteseloste, 2019). Nykyään nyhtökauraa on saatavilla eri makuina sekä erilaisissa muodoissa, kuten pyöryköinä sekä pihveinä. Nyhtökaura muistuttaa säikeiseltä rakenteeltaan ylikypsää, nyhdettyä lihaa. (Gold & Green Foodsin -verkkosivut, 2019.)

**Oumph!** on ruotsalainen innovaatio, joka tuotiin Suomen markkinoille keväällä 2016 (Iltasanomien -verkkosivut, 2016). Se valmistetaan soijaproteiinista, vedestä ja suolasta (Omph! The chunk tuoteseloste, 2019). Omph!:n käytettävä soija kasvatetaan Pohjois-Amerikassa ja lopullisen tuotteen valmistus tapahtuu Hollannissa. Proteiinia tuotteessa on 17 prosenttia. Omph! myydään pakasteena eri muodoissa, Suomessa valikoimaan kuuluu palat sekä suikaleet eri tavoin maustettuna. Omph! muistuttaa rakenteeltaan siipikarjanlihaa, vaikka yritys ei haluakaan profiloida tuotetta lihan korvikkeeksi. (Oumph! -verkkosivut, 2019; K-ruoka -verkkosivut, 2019).

**Härkis** puolestaan tuotiin markkinoille elokuussa 2016 (Talouselämä, 2016), se valmistetaan enimmäkseen suomalaisesta härkäpavusta, lisäksi tuote koostuu muun muassa vedestä, rypsiöljystä, herneproteiinista, maissitärkkelyksestä sekä mausteista ja muutamasta elintarvikkeen lisäaineesta (Härkis, original tuoteseloste, 2019). Härkiksessä proteiinia on 17 prosenttia (Härkis, original tuoteseloste, 2019). Härkiksen koostumus muistuttaa jauhelihaa ja sitä myydään eri tavoin maustettuna. Lisäksi härkistä myydään pihveinä ja pyöryköinä sekä valmisruoka-annoksina. (Verso Foodin -verkkosivut, 2019.)

**Mifu** tuotiin markkinoille myös vuoden 2016 elokuussa Valion toimesta (Talouselämä, 2016). Mifu valmistetaan suomalaisesta pastöroidusta maidosta ja maitoproteiinista, lisäksi mukana tuotteessa on vettä, rypsiöljyä, mausteita ja muutama elintarvikkeen lisäaine. Mifu sisältää proteiinia 14 prosenttia. (Mifu ruokarae original tuoteseloste, 2019.) Toisin kuin Härkis ja nyhtökaura, Mifu ei sovellu vegaanin ruokavalioon, sillä se on maidosta valmistettu (Valion -verkkosivut, 2019). Lisäksi ruokarae Mifu poikkeaa muista

tässä osiossa esitellyistä lihan korvikkeista siten, että se ei imitoi lihaa, vaan rakenteeltaan muistuttaa enemmän raejuustoa. Nykyään Mifua myydään myös ”jauhiksena”, suikaleena sekä alkuperäisenä ruokarakeena (Valion -verkkosivut, 2019).

**Nyhtöherne** on vuoden 2017 maaliskuussa Suomen markkinoille tuotu kasviproteiinituote. Nyhtöherne on kotoisin Itävallasta, jossa se myös valmistetaan (Maaseudun tulevaisuuden verkkosivut, 2017). Nyhtöherne sisältää vettä, herneproteiinia, öljyä, hernekuitua, suolaa ja perunatärkkelystä ja sen proteiinipitoisuus on 30 prosenttia (Nyhtöherne suikaleina tuoteseloste, 2019). Samoin kuin Omph! nyhtöherne myydään pakasteena, tuotteesta on olemassa puikkoja, suikaleita, kuutioita sekä pihvejä (Familia Verden -verkkosivut, 2019).

**Muru kaurajauhis** saapui kauppojen hyllyille elokuussa 2018 (Turun sanomat, 2018) ja se valmistetaan suomalaisesta täysjyväkaurasta. Lisäksi tuote sisältää vettä, perunaproteiinia, herneproteiinia ja suolaa. Rakenteeltaan tuote muistuttaa nimensä mukaisesti jauhelihaa ja sisältää proteiinia 20 prosenttia (Elovenan -verkkosivut, 2019). Tuotetta myydään kahdessa eri koossa, lisäksi uutuuksena markkinoille ovat tulleet myös kaurajauhispihvit.

**Vegyu** tuoteperhe tuotiin markkinoille syyskuussa 2018 (Kauppalehti, 2018). Kyseessä ei varsinaisesti ole uusi kasviproteiini-innovaatio, vaan Vegyu on kasvipohjainen sarja erilaisia tuotteita, kuten valmisruokia, leikkeleitä, nakkeja sekä esimerkiksi kananmunasta valmistettuja suikaleita. Vegyu -tuotteita markkinoidaan etenkin fleksaajille. (Atrian -ja Vegyu -verkkosivut, 2019.)

Tässä esittelemieni kasvisproteiinituotteiden lisäksi markkinoilla on muitakin kasviproteiinituotteita ja niiden määrä kasvaa jatkuvasti uusien tuotteiden saapuessa kauppojen hyllyille.

## 5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten suhtautumista kasvissyöntiä kohtaan. Tutkimuksessa pyrin kartoittamaan lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten mielipiteitä kasviproteiinituotteisiin liittyen, heidän talouksiensa ruoanvalmistuksen järjestelyitä sekä heidän mahdollisuuksiaan lisätä kasvisruoan syöntiä. Lisäksi pyrin selvittämään, ovatko helposti saatavilla sekä valmiissa muodossa olevien kasviproteiinituotteiden markkinoille tulo jollain tavalla muuttanut lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten ruoanvalmistusta sekä heidän käsityksiään kasvisruoasta. Kiinnostuksen kohteena on myös, kokevatko lihaa kasviproteiineilla korvaavat naiset, että kasvisproteiinien käyttö on lisääntynyt sekasyöjien keskuudessaan viime vuosina.

Aihe on ajankohtainen, sillä uusia kasviproteiini-innovaatioita on tullut markkinoille viime vuosina useita ja niiden kulutusta ja syitä kuluttamiselle ei ole vielä ehditty tutkia kattavasti. Lisäksi useiden tutkimusten mukaan suomalaisten syöminen on muutoksessa, samoin kuluttajien suhtautuminen kasvispainotteisempaa ruokavaliota kohtaan. Mäkelän ja Nivan (2016) mukaan suomalaiset suhtautuvat hieman aikaisempaa kriittisemmin lihan kulutusta kohtaan (Mäkelä & Niva, 2016, 18-19). Myös Keskon (2018) julkaiseman Ruokailmiöt -raportin mukaan kuluttajat ovat tietoisempia ja tekevät ruokaan liittyviä valintoja eettisyyden, ekologisuuden sekä kotimaisuuden perusteella. Keskon kuluttajatutkimuksen mukaan jopa viidennes suomalaisista kuluttajista korvaa mielellään lihan väliillä jollakin muulla proteiinipitoisella tuotteella, tämä ilmiö oli kaikista voimakkain Uudellamaalla. (Keskon Ruokailmiöt -raportti, 2018.) Tämä tutkimus onkin toteutettu Uudella maalla.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsin naiset, sillä aikaisemman tutkimustiedon mukaan naiset kantavat miehiä suuremman vastuun suomalaisten kotitalouksien ruoanvalmistuksesta. Lisäksi naiset ovat halukkaampia vähentämään lihan kulutustaan. Tutkimukseen osallistui vain sellaisia lihaa kasviproteiineilla korvaavia naisia, jotka asuvat parisuhteessa ja/tai lastensa kanssa. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on myös, miten naiset sovittavat ruoanvalmistuksen ja syömisen perheen tai puolison kanssa ja miten eri mieltymykset huomioidaan. Syövätkö kaikki taloudessa samaa ruokaa ja onko kasvisruoan syönti mieluista myös muille saman talouden asukkaille (puolisolle ja lapsille)?

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten lihaa kasviproteiineilla korvaavat naiset perustelevat yleistä ruoanvalintaa sekä kasviproteiinien käyttöä ja käyttämättömyyttä?
  - Mitä mieltä lihaa kasviproteiineilla korvaavat naiset ovat uusista kasviproteiini-innovaatioista?
2. Miten kasviproteiinituotteet sovitetaan arkeen, parisuhteeseen ja/tai perhe-elämään?
3. Millaisia edellytyksiä ja haasteita sekasyöjillä on kasvissyönnin lisäämiseksi?

Tutkimuskysymyksiin etsitään vastauksia kuva-avusteisten yksilöhaastatteluiden avulla. Haastateltavat kuvasivat valmistamiaan kasvisruokia ennen haastattelua ja antoivat ruoista lyhyet kommentit. Kuvamateriaali toimi haastattelun tukena ja keskustelun innoittajana. Seuraavissa luvuissa kuvailen tutkimusmenetelmää, aineistoa sekä aineiston analyysimenetelmää tarkemmin.

## 6 Tutkimuksen toteutus

Käytän tutkimuksessani laadullista tutkimusmenetelmää, sillä pyrin selittämään ilmiötä ja tuomaan tutkittavien näkökulman näkyviin. Tämän tyyppinen tutkimus on usein laadullinen, sillä laadullisin menetelmin saadaan enemmän tietoa ilmiöiden merkityksistä ja kontekstista kuin määrällisin menetelmin (Hirsjärvi & Hurme, 2015). Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimivat kuva-avusteiset haastattelut.

### 6.1 Kuva-avusteinen puolistrukturoitu haastattelu

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä toimii valokuva-avusteinen (photo elicitation) puolistrukturoitu haastattelu (Janhonen-Abreuquah, 2009, 175). Puolistrukturoidulle haastattelulle ei ole vain yhtä oikeaa määritelmää (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 47). Eskola ja Suoranta (1998) määrittelevät puolistrukturoidun haastattelun siten, että haastatteluissa kaikilta osallistujilta kysytään samat kysymykset, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei anneta, vaan haastateltava saa itse omin sanoin kertoa vastaukset kysymyksiin (Eskola & Suoranta, 1998). Sen sijaan Fieldingin (1993) määritelmän mukaan myös kysymysten järjestys voi vaihdella haastatteluissa, kunhan samoista, ennalta määrättyistä teemoista keskustellaan kaikkien haastateltavien kanssa. Lisäksi Robsonin (1995) mukaan myös kysymysten sanamuotoa voidaan vaihdella. (Ks. Hirsjärvi & Hurme, 2015, 47).

Tässä tutkimuksessa on sovellettu kaikkia em. puolistrukturoidulle haastattelulle asetettuja sääntöjä. Haastatteluissa kaikilta osallistujilta on kysytty samat kysymykset, kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen muutaman kysymyksen järjestystä vaihdettiin. Liitteessä 3 haastattelukysymykset ovat siinä järjestyksessä, kun ne kysyttiin lopulta seitsemältä haastatellulta. Kysymysten muotoilu on ollut jokseenkin sama, mutta sanajärjestys on vaihdellut hieman. Puolistrukturoitu haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, sillä käsiteltävästä ilmiöstä saadaan enemmän informaatiota, kun haastateltavien annetaan vastata omin sanoin vastausvaihtoehtojen sijaan (Eskola & Suoranta, 1998). Haastattelu soveltuu Hirsjärven ja Hurmeen (2015) mukaan aineistonkeruumenetelmäksi silloin, kun ilmiötä halutaan ymmärtää ja esimerkiksi halutaan kuulla tiettyjen yksilöiden toimintatapoja ja mielipiteitä sekä niiden perusteluita (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 11). Tämä on juurikin, mitä tässä tutkimuksessa pyrin tekemään.



Valokuva-avusteisen haastattelumenetelmän tarkoituksena on, että valokuvat toimivat keskustelun herättäjänä sekä edesauttajana (Janhonen-Abuquah, 2009, 175). Valokuvien avulla voidaan päästä lähemmäksi tutkittavaa ilmiötä, tässä tutkimuksessa lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten kasviproteiinituotteiden käyttöä ruoanvalmistuksessa ja ruokavaliossa. Janhonen-Abuquahin mukaan valokuvat myös auttavat tutkijaa, sillä niiden avulla on mahdollista kohdentaa tutkimuskysymyksiä vastaamaan ilmiön kannalta olennaisiin kysymyksiin ilman, että kokonaiskuva hämärtyy. (Janhonen-Abuquah, 2009, 173.) Harperin (2002) mukaan valokuvista voi nousta jotakin sellaista esille, jota tutkija ei olisi itse tullut kysyneeksi. (Harper, 2002, 13-14.)

Toisaalta tutkittavan näkökulmasta valokuvaaminen voi myös edesauttaa itse haastattelua. Valokuvaamisen aikana tutkittava voi irtautua arjestaan, keskittyä kuvattavaan ilmiöön ja myös muistaa haastattelutilanteessa paremmin kuvaushetken tunnelman sekä kuvauksen kohteeseen liittyvät tunteet. (Janhonen-Abuquah, 2009, 175-176.) Tässä tutkimuksessa haastateltavat ottivat kuvan nauttimastaan kasvisruoka-annoksesta (ks. liite 5). Kuvat toimivat keskustelun herättäjänä haastattelun alussa, mutta ne eivät ole osa analysoitavaa aineistoa. Kuvat johdattelivat sekä haastattelijan että haastateltavat kasvisruoka-aiheeseen. Kuvien ottamisen oli tarkoitus myös suunnata haastateltujen ajatuksia haastattelun aiheeseen jo ennen haastattelua. Kuva-avusteinen haastattelu valikoitui tutkimukseeni, sillä ruokaan ja ruokailuun liittyy usein myös visuaalinen ulottuvuus ja ruoan ulkonäöllä on ruokailukokemuksen kannalta tärkeä merkitys. Lisäksi ruokakuvien ottaminen on arkipäiväistä ja lähes aina mm. ravintoloissa näkee innokkaita ruoka-annoksen kuvaajia.

Haastateltavia pyydettiin ottamaan kuva kasvisruoka-annoksesta, jonka he olivat syöneet viimeisen kahden viikon aikana ennen haastattelua. Ruoan ei tarvinnut olla haastateltavan itse valmistama, sen pääproteiininlähteen tuli olla kasviperäinen. Kuva lähetettiin tutkijalle haastattelutilanteen jälkeen. Kaikki haastatellut lähettivät kuvan älypuhelimellaan tutkijan Watsappiin (älypuhelimien viestisovellus). Haastattelun aluksi tutkija luki kaikille haastateltaville osan saatekirjeestä, jonka haastateltavat olivat saaneet etukäteen joko sähköpostiinsa tai Watsappiinsa, heidän oman mieltymyksensä mukaan. Haastattelun aluksi haastateltavilta kysyttiin yleisiä kysymyksiä ruokailuun, ruoan valintaan sekä perheenjäsenten ruokamieltymyksiin liittyen. Seuraavaksi katsottiin ruokakuva haastateltavan älypuhelimesta ja keskusteltiin siitä. Haastatellut saivat muun muassa kertoa, mitä ruokaa kuvassa oli, kuka sen oli valmistanut, kenen kanssa ja missä se oli syöty ja miltä ruoka maistui. Kuvien jälkeen siirryttiin kasviproteiineihin liittyviin kysymyksiin, kysymyksissä kartoitettiin niiden käyttöä sekä mielipiteitä niistä. Tämän jälkeen

haastateltavilta kyseltiin haasteita ja edellytyksiä kasvisruoan lisäämiseksi, lopuksi kar-  
toitettiin haastateltavan näkemyksiä syömisestä tulevaisuuden Suomessa (ks. liite 3).  
Haastattelukysymykset määritettiin tutkimustiedon perusteella, niitä ohjasi tämän tutki-  
muksen tutkimustehtävä ja kysymykset. Haastattelut toteutettiin joko haastateltavan ko-  
tona, kahvilassa tai haastattelijan kotona.

## 6.2 Aineiston kuvaus

Tämä tutkimus keskittyy aikuisiin naisiin, jotka määrittelevät itse noudattavansa sekaruo-  
kavaliota tai kasvispainotteista sekaruokavaliota. Tutkimuksen ulkopuolelle jäävät lap-  
set, nuoret ja eläkeläiset. Tutkittavat ovat 25-40 vuotiaita suomalaisia, Uudellamaalla  
asuvia naisia, jotka eivät asu yksin tai kämppekaverin kanssa. Toisin sanoen kaikki tut-  
kittavat asuvat parisuhteessa ja/tai lasten kanssa. Tarkoituksena ei ollut tutkia täysi-ikäi-  
siä henkilöitä, jotka asuvat vielä vanhempiansa luona. Tutkimuksen kannalta olennaista  
on, että tutkittavat valmistavat itse ruokaa ja ovat ainakin osittain vastuussa taloutensa  
ruokahuollosta. Lisäksi tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli se, että tutkittavat käyt-  
tävät silloin tällöin kasviproteiineja ruokavaliossaan ja korvaavat lihaa vähintään joskus  
kasviproteiineilla.

Tutkimukseen osallistui 9 kasvisruokaa toisinaan syövää, sekaruokavaliota noudattavaa  
naista. Heidän ikänsä vaihtelivat 25-40 vuoteen. Kuusi naisista asuivat parisuhteessa  
avomiehensä kanssa, heillä ei ollut lapsia. Yksi naisista asui aviomiehensä ja kolmen  
lapsensa (iät 10, 12, 15) kanssa. Myös yksi naisista asui avomiehensä ja yhden lapsensa  
(ikä 8kk) kanssa. Viimeinen lihaa kasviproteiineilla korvaava nainen asui kahden lap-  
sensa kanssa (iät 4 & 7). Neljä naisista oli opiskellut ylemmän korkeakoulututkinnon,  
kolme alemman korkeakoulututkinnon ja kaksi opistotason ammatillisen koulutuksen.  
Naiset valikoituivat tutkimukseen, sillä he sopivat kohderyhmään. Lisäksi aineistoa ha-  
luttiin rikastuttaa erilaisissa talouksissa asuvilla henkilöillä. Siksi tutkimukseen on osal-  
listunut sekä parisuhteessa ilman lapsia asuvia naisia, parisuhteessa ja lasten kanssa  
asuvia naisia sekä yksi lasten kanssa, ilman parisuhdetta asuva nainen. Haastateltavia  
ei tässä tutkimuksessa voitu kuvata taulukossa, sillä haastateltavia oli vähän, joten tau-  
lukointi olisi saattanut vaarantaa heidän anonymiteettinsa. Haastateltujen taustatiedot  
kysyttiin haastattelun aluksi lomakkeella (ks. liite 2).

Haastateltavat naiset hankittiin tutkimukseen tutkijan tuttavapiiristä sekä tuttavien tutta-  
vapiiristä. Haastateltavat hankittiin lumipallomenetelmää sekä harkinnanvaraista otantaa

käyttäen. Lumipallomenetelmällä tarkoitetaan sellaista menetelmää, jossa haastateltavia hankitaan tuttujen keskuudesta. Menetelmä toimii siten, että haastatteluun osallistunut ihminen tuntee tutkimukseen sopivia ihmisiä, joita tutkija pyytää osallistumaan tutkimukseen. (Biernacki & Waldorf, 1981, 141.) Harkinnanvaraisella otannalla puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tieteellinen perusta ohjaa aineiston hankintaa. Tutkimukseen siis pyydetään osallistumaan vain sellaisia henkilöitä, jotka sopivat tarkoin määritettyyn kohderyhmään. (Eskola & Suoranta, 1998.) Valitsin nämä haastateltavien hankinnat menetelmät, sillä niiden avulla sain tutkimukseeni osallistumaan juuri sellaisia henkilöitä, jotka sopivat aikaisemmin kuvattuun kohderyhmään.

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu 64 liuskasta litteroitua haastattelua. Haastattelut kestivät keskimäärin 20-30 minuuttia, haastattelut äänitettiin ja litteroitiin, eli purettiin tekstimuotoon. Haastatteluiden purkaminen tekstimuotoon on laadullisen tutkimuksen kannalta erittäin tärkeää, sillä se vahvistaa tutkielmaa, tehden analyysistä läpinäkyvää ja mahdollistaen lukijan omat analyysit. Litteroinnissa tutkijan tekemät valinnat vaikuttavat lopputulokseen, eikä litteraatti siksi voi täysin kuvata haastattelutilannetta. (Nikander, 2010, 363-364.) Litteroinnin tarkkuuden määrittävät aina tutkimuskysymykset sekä analysointitapa (Ruusuvoori & Nikander, 2017). Tässä tutkimuksessa kiinnostus on haastatteluiden asiasisällössä, eikä tarkoituksena ole tehdä keskustelunanalyysiä. Tutkimukseni litterointi tehtiin sanatarkasti, kuitenkin toistot ja täytesanat (esim. tota) pois jättäen, jolloin saatiin omaa tutkimustani palvelevaa aineistoa. Kirjoitin ylös puheenvuorot, eli milloin puhuu haastattelija ja milloin haastateltava. Toistot ja täytesanat pois jättämällä pyritään saamaan aineistosta helppolukuisempaa. Nikanderin (2010) mukaan liian tarkka litterointi voi pahimmillaan tehdä aineistosta vaikeasti ymmärrettävää ja lähestyttävää (Nikander, 2010, 365).

Lisäksi osa aineistoa ovat haastateltavien täyttämät taustatietolomakkeet (liite 2) ja ruokakuvat (liite 5). Taustatietolomakkeissa kysyttiin haastateltavien ikää, sukupuolta, koulutusta, asumismuotoa, lapsien määrää sekä mahdollisia erityisruokavalioita.

### 6.3 Aineiston analyysi teoriaohjaavan sisällön analyysin avulla

Ruokavalioon liittyvissä tutkimuksissa sisällön analyysiä on käytetty usein analyysimenetelmänä, samoin puolistrukturoitua haastattelua aineistonkeruumenetelmänä (Buchanan & Sheffield, 2015, 908). Päätin valita aineistoni analyysimenetelmäksi teoriaohjaavan sisällön analyysin. Tämän menetelmän keskeinen ajatus on, että aineiston luokittelu ja järjestäminen perustuu teoreettiseen viitekehykseen (Latvala & Vanhala-Nuutinen, 2003, 30). Teoriaohjaavaa analyysia voidaan kutsua myös teema analyysiksi, eli teorian pohjalta aineistosta etsitään teemoja (Braun & Clarke 2006, 4). Aineiston analyysiä ohjasi tutkimukselle asetetut tutkimuskysymykset sekä tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Tutkimuskysymysten avulla aineistoa käsiteltiin ja luokiteltiin tiettyjen teemojen alle.

Nauhoitin haastattelut, joten ensimmäinen vaihe haastatteluiden jälkeen oli nauhoitteiden litterointi. Kuvat, joita käytin haastatteluiden apuna elävöittävät tutkielmaani liiteosiossa, mutta eivät itsessään ole analysoinnin kohteena. Tutkimuksessa käytin analyysiyksikkönä ajatuskokonaisuuksia. Eli esimerkiksi haastateltavan vastausta kysymykseeni. Jos jouduin tarkentamaan kysymystä, ja haastateltava jatkoi edellistä ajatustaan, ovat nämä molemmat vastaukset tutkielmassani yksi analyysiyksikkö, ajatuskokonaisuus. Luomasen mukaan analyysiyksikkönä kirjallisessa aineistossa on useimmiten kappale tai puheenvuoro (Luomanen, 2010, 357). Sovelsin Luomasen puheenvuoro ajatusta, muokaten sen ajatuskokonaisuudeksi, sillä koin sen palvelevan paremmin juuri minun aineistoani.

Saatuani litteroitua haastatteluaineistoni, tein analyysin litteraateista, en nauhoitteista. Tämä menetelmä on yleinen laadullisten aineistojen analyysissä, vaikka ei olekaan yhtä tarkka kuin itse nauhoitus (Ruusuvuori, 2010, 427). Litteraateista ei käy ilmi eleet, ilmeet tai äänenpainot ja siksi se onkin Bornatin (2007) mukaan pysäytetty versio nauhoituksesta, mutta silti huomattavasti parempi menetelmä kuin kirjoitetut muistiinpanot haastattelusta (Bornat, 2007, 41). En kuitenkaan tutkinut vuorovaikutusta tms. joten oli perusteltua käyttää litteraatteja analyysissä. Ruusuvuori huomauttaakin, että pitkiä nauhoitteita kuuntelemalla on vaikea hahmottaa aineistoa kokonaisuutena (Ruusuvuori, 2010, 427).

Analysoin aineistoani tutkimuskysymyksittäin, jotta varmistuin siitä, että keräämäni aineisto vastaa tutkielman tavoitteeseen sekä tutkimuskysymyksiin. Tavoitteeni oli lähestyä aineistoani teoreettisten käsitteiden pohjalta. Näitä käsitteitä ovat muun muassa joustava

kasvissyönti, ruoanvalinta sekä ruoanvalmistuksen järjestelyt perheessä ja parisuh- teessa. Salo muistuttaa, että aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa, joka kuitenkin linkittyy teoriaan (Salo, 2015, 182). Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen esittelevät aineiston analyysin vaiheet mallissa, joka etenee aineiston keräämisestä ai- neistoon tutustumiseen, järjestämiseen sekä rajaamiseen (Ruusuvuori, Nikander & Hy- värinen, 2010, 12). Ruusuvuoren ym. mukaan aineistoon tutustumisen jälkeen aineistoa pyritään teemoittelemaan ja luokittelemaan sekä löytämään aineistosta esiin kumpuavia ilmiöitä. Kun tämä on tehty, voidaan siirtyä itse analyysiin, eli muun muassa teemojen ja ilmiöiden vertailuun ja tulkintamenetelmän muodostamiseen (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 12).

Aloitin työstämään litteroitua aineistoa siten, että jaoin kaikki haastattelut osiin haastat- telurungon mukaan. Jätin analyysistä pois haastateltavien ottamaan ruokakuvaan liitty- vät kysymykset, sillä ne olivat tarkoitettu aiheeseen johdatteluun. Niputin yhteen kaikkien haastatteluiden vastaukset yleisistä kysymyksistä, ruokakuvaan liittyvistä kysymyksistä käytännön kysymyksistä koskien kasviproteiineja, mielipiteitä kartoittavista kysymyk- sistä, haasteita ja edellytyksiä kartoittavista kysymyksistä sekä tulevaisuuden kasvisruo- kailua kartoittavista kysymyksistä (ks. liite 3). Tämän jälkeen teemoittelin aineistoa teo- riatiedon avulla. Nostin aineistosta teoreettisen taustoituksen ohjaamana esiin seuraavat pääteemat: ruoanvalinta, omat mielipiteet kasviproteiineista ja niiden käyttö, perhe ja pa- risuhde ruokailun yhteensovittamisessa, haasteet ja edellytykset kasvisruoan lisää- miseksi, muutokset omassa ruokavaliossa sekä tulevaisuuden näkymät kasvisruokai- luun liittyen. Kirjoitin kaikista teemoista muistiinpanot ja yhteenvedon. Tämän jälkeen ja- oin teemoja tutkimuskysymysten alle, sen mukaan mihin aihepiiriin ne liittyivät.

Peilasin teemojani teoreettiseen viitekehykseen. Tein yhteenvedojen avulla päätelmiä haastatteluista ja myös loin yhteyksiä ja merkityksiä haastateltavien ajatuksille. Tulos osioon olen kirjoittanut lainauksia haastatteluista, jotta lukijan on helpompi ymmärtää, mistä ja miten päätelmät sekä analyysi on tehty. Tässä tutkimuksessa vertailevaa ana- lyyysiä ei ole juurikaan tehty, sillä aineiston koon huomioiden se ei olisi ollut kannattavaa.

## 7 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia ja teen niistä tulkintaa tutkimustietoon sekä teoriaan perustuen. Tutkimustulokset esitetään tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäisenä esitän tuloksia liittyen yleisesti ruoanvalintaan sekä tarkemmin kasvisruoan valintaan ja lihan vähentämisen motiiveihin. Seuraavassa luvussa käsittelen kasvisruoan soveltamista arkeen sekä perheen erilaisten mieltymysten vaikutusta ruokakäyttäytymiseen. Viimeisessä alaluvussa esittelen tutkittavien kokemia haasteita kasvisruoan lisäämiseksi sekä millaisia edellytyksiä heillä on lisätä kasvisruoan määrää ruokavaliossaan.

### 7.1 Perustelut ruoan valinnalle sekä kasviproteiinien käytölle ja käyttämättömyydelle

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena olivat sekaruokavaliota sekä kasvispainotteista sekaruokavaliota noudattavat naiset. Tutkimukseen osallistumisen perusteena oli, että naiset korvaavat lihaa silloin tällöin ruokavaliossaan kasvisproteiineilla ja ovat ainakin joskus kokeilleet uudempia kasviproteiinimarkkinoille tulleita innovaatioita, kuten Nyhtökauraa. Tutkimukseen osallistuneista naisista kolme ilmoitti olevansa sekasyöjiä ja loput kuusi kasvispainotteisia sekasyöjiä. Kuitenkin liharuoan ja kasvisruoan määrät ruokavaliossa vaihtelivat yksilöittäin, eikä haastateltujen käsitykset kasvispainotteisesta ruokavaliosta olleet yhtenäisiä. Yksi haastatelluista muun muassa ilmoitti olevansa kasvispainotteinen sekasyöjä, mutta kertoi myös lihalla olevan reilusti suurempi rooli ruokavaliossaan kuin kasvisruoalla. Toinen haastateltu identifioi itsensä sekasyöjäksi, mutta kertoi syövänsä enemmän kasvisruokaa suhteessa lihaan. Tässä ilmenee juuri se, että ihmiset voivat itse määrittää mitä ruokavaliota he noudattavat, eikä esimerkiksi kasvispainotteiselle sekaruokavaliolle ole tarkkaa yksiselitteistä määritelmää (Gould, 2009, 18-19).

Tässä tutkimuksessa kaikki haastatellut voidaan kuitenkin nähdä fleksaajina, eli joustavina kasvissyöjinä. Dagevosin ja Voordouwin (2013) tekemän jaottelun mukaan fleksaajat voidaan jakaa kevyiksi, keskitason ja koviksi fleksaajiksi (Dagevos & Voordouw, 2013). Haastatelluilta kysyttiin, millainen rooli kasviproteiineilla on heidän ruokavaliossaan suhteessa lihaan. Dagevosin ja Voordouwin määritelmän perusteella tutkimukseen osallistuneet naiset voitiin jaotella eri tasoisiksi fleksaajiksi. Kaksi haastatelluista oli kevyitä fleksaajia, ja korvasivat lihan harvemmin ruokavaliossaan. Kolme haastatelluista oli keskitason fleksaajia, liha ja kasvisruokaa syötiin lähes yhtä paljon. Sen sijaan neljä

haastatelluista oli kovia fleksaajia, he söivät huomattavasti enemmän kasvisruokaa verrattuna liharuokaan.

Haastatellut tunsivat hyvin erilaisia kasviproteiineja, etenkin soija, tofu, tempe, soijarouhe ja suikaleet, Quorn, pavut, linssit, Nyhtökaura, Härkis ja Mifu olivat tuttuja heille. Vähemmän tuttuja kasviproteiineja olivat seitan, Muru kaurajauhis, Nyhtöherne ja Oumph!. Nämä olivat suurimmalle osalle haastatelluista tuntemattomia, tai he olivat joskus niistä kuulleet, mutta eivät olleet maistaneet tai itse valmistaneet niistä ruokaa. Eniten kaikista kasviproteiineista haastatellut käyttivät papuja ja linssejä, niitä kertoi käyttävän eniten viisi haastatelluista. Seuraavaksi eniten käytössä oli Nyhtökaura, tämän jälkeen yhtä suosittuja olivat soijarouhe ja Mifu. Härkis, soija muissa muodoissa, härkäpapu ja Quorn olivat vähiten suosittuja, sillä ne kaikki mainittiin vain kerran eniten käytössä olevana kasviproteiinina.

Haastatellut perustelivat yleistä ruoanvalintaa sekä kasvisruoanvalintaa eri motiiveilla. Yleisesti ruoanvalinnan kriteereistä kysyttäessä tärkeimpänä nousi esiin ruoan maku, ruoan valmistamisen nopeus, helppous, terveellisyys, hinta, ekologisuus, eettisyys, kotimaisuus, laadukkaat raaka-aineet, luomutuotettu ruoka sekä ruoan ulkonäkö. Vähemmän kuin kaksi kertaa mainittiin muun muassa yleinen hyvinvointi sekä kausituotteet.

Tämän tutkimuksen tulokset myötäilevät jokseenkin Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2012 julkaiseman ruoan valintaa koskevan tutkimuksen tuloksia. Sekä Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksen että tämän tutkimuksen mukaan tärkein ruoanvalinnan kriteeri kuluttajille on ruoan hyvä maku (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, 11). Hyvän maun lisäksi useat haastatellut kertoivat, että ruoan tulisi olla myös terveellistä.

*”maku, se on nyt varmaan se kaikkein tärkein et maistuu hyvältä. Mut myös se, että olisi jollain tapaa edes suht terveellistä, ettei viittis ainakaan joka päivä syödä semmoista ruokaa mikä olisi epäterveellistä ja tottakai se hinta vaikuttaa siihen sitten kun pääosin tekee itse kaikki ruoat niin ei viittis käyttää mitään hirveän kalliita raaka-aineita mihin ei oo sitten varaa ainakaan päivittäin” (n2)*

Tässä tutkimuksessa nopeus ja helppous olivat suuremmin edustettuina kuin esimerkiksi ruoan terveellisyys ja hinta. Tutkimuksessani lähes kaikki haastatellut mainitsivat, että heille ruoanvalmistuksessa oli tärkeää, että ruoka valmistuu nopeasti, eikä ole vaikeatekoinen.

*H: ”No mitkä asiat on sulle tärkeitä sitte ruoanvalmistuksessa?”*

*N1: ”No just et se on nopeeta ja ei oo monii eri vaiheita ja tulee sillee et tietää mitä tekee. Arkena ei tuu tehtyy hirveesti uusii reseptejä, semmonen aika helppo ja simppeli homma” (n1)*

Haastatellut tosin tuntuivat käsittävän em. kysymyksen arkiruoan näkökulmasta, sillä useat heistä mainitsivat, että arjessa ruoan tulisi valmistua nopeasti ja helposti. Viikonloppuisin ruoan valmistamisen helppous ja nopeus eivät olleet haastatelluille yhtä tärkeää kuin arkisin

*”sitten kun on viikonloppu niin pystyy enemmän panostaa kun on toinen katso-massa lasta” (n3)*

*”täs tulee nytte tää että onko aikaa vai onko se arki, että jos mullaki on se tilanne et mä tuun töistä ja siel on kolme nälkästä lasta, josta kaks harrastaa aktiivisesti urheilua nii niitten aikataulutukset sun muut niin et kyl se on nää kaikki vaikuttaa siihen et sen pitää olla nopeeta ja helppoa” (n8)*

Aikaisemmassa tutkimuksessa terveellisyys, hinta, kotimaisuus ja tuttuus ovat olleet tärkeimpiä ruoanvalinnan motivaatioita. (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, 11). Tässäkin tutkimuksessa ruoan terveellisyys ja hinta olivat valintaperusteina merkittäviä, mutta eivät yhtä tärkeitä tekijöitä kuin maku, helppous ja nopeus. Ruoan tuttuutta ei tässä tutkimuksessa maininnut yksikään haastatelluista. Toisaalta he kuitenkin kertoivat, että on helpompi laittaa ruokaa jostakin sellaisesta raaka-aineesta, johon on tottunut.

Kun tutkittavilta kysyttiin kasvisruoanvalinnan motiiveja, olivat vastaukset erilaisia verrattuna yleisen ruoanvalinnan motivaatioihin. Yleisen ruoanvalinnan motiivina kaikki haastatelluista mainitsivat ruoan maun olevan tärkein valintaperuste, mutta kasvisruoan kohdalla vain kaksi haastatelluista mainitsi syövänsä kasvisruokaa, koska se maistuu hyvältä. Kasvisruoan syöntiä perusteltiin etenkin ekologisuudella, terveellisyydellä sekä eettisyydellä, kuten aikaisempi tutkimustieto antoi olettaa. Hinta ja maku olivat kasvisruoanvalintaan vaikuttavina tekijöinä vähäisempiä. Toisin sanoen yleistä ruoanvalintaa ja kasvisruoanvalintaa perusteltiin erilaisilla tekijöillä, samat motiivit eivät ajaneet haastateltuja tekemään valintoja sekaruokaan liittyen verrattuna kasvisruokaan.

Aikaisempien tutkimusten perusteella ei ollut selvää, mikä kuluttajille on tärkeintä kasvisruokaa valitessa, sillä eri tutkimuksissa ja eri konteksteissa on saatu erilaisia tuloksia. Tässä tutkimuksessa perustelut kasvisruoan valinnalle olivat vaihtelevia. Tässä tutkimuksessa seitsemän haastatelluista mainitsi ekologisuuden tai ilmastosyyt kasvisruoan



valintaan vaikuttavana tekijänä. Ekologisuus mainittiin siis useimmiten haastateltujen keskuudessa syyksi kasvisruoan suosimiselle. Osa tutkittavista piti ekologisuutta ehdottomasti tärkeimpänä tekijänä, sillä maapallon tila ja lihansyönnin vaikutukset siihen koettiin ahdistavana. Toisaalta osa tutkittavista piti kyllä ekologisuutta tärkeänä, mutta ei kaikista tärkeimpänä kasvisruoan syömisen syynä. Lihansyönnin vähentämisen ja kasvisruoan lisäämisen avulla koettiin, että ”ilmastotuskan potemista” voitiin vähentää. Ilmastonmuutos puhutti myös tutkimukseen osallistuneita naisia, asia onkin ollut julkisena puheen aiheena etenkin viime vuonna julkaistun IPCC:n ilmastoraportin jälkeen.

Kasvisruoanvalinnan syynä terveellisuuden mainitsi neljä tutkittavista. Terveys ja eettisyys koettiin haastateltujen kesken yhtä merkityksellisiksi. Kuitenkin kasvisruoan syömiseen liittyvä terveellisyys koettiin ristiriitaisena, yksi tutkittavista sanoi terveyden olevan kaikista tärkein kasvisruoan syömisen syy:

*”Kyllä se (terveellisyys) painaa enemmän. Et tietenki myös se ekologisuus ja näin, mut kylhän sitä useimmiten ihmiset omaa napaansa kattoo ensin ja sitte vasta ulkopuolelle” (n8)*

Anttosen (2016, 76) mukaan syyt lihansyönnin vähentämisen taustalla ovat muuttuneet ajan kuluessa. Hänen mukaansa aikaisemmin etenkin eettisyys ja ympäristöasiat ohjasivat valitsemaan kasvisruokaa, kun nykyään sellainen ihminen, joka ei ole kiinnostunut eettisyydestä voi ainoastaan terveyssyistä valita lihattoman vaihtoehdon. Tämä johtuu tieteellisen tiedon lisääntymisestä lihan syönnin terveystieteiden näkökulmaan liittyen. (Anttonen, 2016, 76). Tässäkin tutkimuksessa erilaisia lihansyönnin vähentämisen ajatusmalleja esiintyi.

Toinen haastateltava puolestaan koki terveellisuuden olevan enemmänkin kasvisruoan syömisen positiivinen sivuvaikutus, mutta ei tärkein syy suosia sitä:

*”No kyl se (terveellisyys) ehkä jollain tasolla vaikuttaa mut mul se ei oo ikin menny se edellä, et se tulee vähän niinku semmosena sivu juttuna, se on hyvä asia et se on myös terveellistä, mutta enemmän on se ekologisuus ja eettisyys siinä” (n9)*

Osa haastatelluista koki punaisen lihan suorastaan epäterveellisenä ja halusikin vähentää sen syömistä. Toisaalta yksi haastatelluista taas ei ollut varma, onko liharuoan vai kasvisruoan syöminen terveellisempää ja oli huolissaan riittävästä proteiinin saannista kasvisruokaa syödessään. Hänelle terveys ei myöskään ollut tärkein kasvisruoan valinnan motiivi.

Myös eettisyyden kohdalla haastateltujen näkemykset vaihtelivat, neljä haastatelluista mainitsivat sen olevan kasvisruoan valinnan syynä. Eettisyys puhutti eniten tutkimukseen osallistuneita naisia. Haastateltuja huoletti eläinten elinolosuhteet sekä tuotantolosuhteet. Lihaa syödessä ei haluttu miettiä, millaisista olosuhteista eläin on elänyt, eikä ruoan haluttu muistuttavan itse eläintä. Naudanlihan lisäksi myös broilerinliha nähtiin epäeettisenä. Sen sijaan parempina vaihtoehtoina mainittiin riista ja kala. Eettisyyden tärkeys haastatelluille oli vaihtelevaa, osa haastatelluista koki sen olevan vähemmän tärkeää kuin esimerkiksi ekologisuuden:

*”sekin (eettisyys) on roolissa mutta ei kauheen vahvassa kuitenkaan, jotenkin se ekologisuus kuitenkin siihen eniten painaa” (n4)*

*”toisaalta kun on sekasyöjä ja syö lihaa... jos se eettisyys olis tosi tärkeä juttu mulle niin sit mä en välttämättä söis lihaa ollenkaan” (n2)*

Osa puolestaan koki nimenomaan eettisyyden kaikkein tärkeimmäksi kasvisruoan valinnan syyksi:

*”enemmän se on se eettinen, elikkä mua ahdistaa, jos mun ruoka muistuttaa jotain eläintä tai mä tiedän, että se on eläinperäistä. Niin mä en jotenkin koe et se on mulle sommonen nautinto” (n5)*

*”ei kukaan ansaitse kuolla, possut ja lehmät on kuitenkin älykkäitä, et miksi niitä pitää tappaa, jos ihminen pystyy kuitenkin elää kasviproteiineilla” (n3)*

Ravintolassa haastateltujen ruokavalinnat myötäilivät yleisiä ruoanvalinnan motivaatioita. Haastatellut mainitsivat valitsevansa kasvisruokaa eniten, mutta lähes yhtä suosittuja vaihtoehtoja olivat kana, kala tai äyriäisruoat. Tärkeäksi koettiin se, että annos kuulostaa ja vaikuttaa maukaalta, proteiininlähteellä ei ollut niin suurta merkitystä. Toisaalta yksi haastatelluista oli huolissaan kasvisruokaa ravintolassa valitessaan, siitä, onko annos tarpeeksi hyvä, vai joutuuko pettymään ja toivoisi, että olisi valinnut jotakin muuta. Yksi haastatelluista puolestaan kertoi vegaanisten annosten kiinnostavan ja perusteli tätä sillä, että usein vegaaniset annokset ovat tarkoin mietittyjä ja myös hyvin onnistuneita. Suurimalle osalle haastatelluista kuitenkin maku ratkaisi ja myös se ravintola, jossa ruokailtiin, erilaisissa ravintoloissa valitaan erilaisia ruokia. Tästä voidaan päätellä, että vaikka kasvisruoan valintaa ei perusteltu maulla yhtä paljoa kuin yleistä ruoanvalintaa, koetaan kuitenkin kasvisruoka yhtä maistuvaksi kuin liharuoka, kunhan se on hyvin valmistettua.

Kasviproteiinien käyttämättömyyttä puolestaan perusteltiin enimmäkseen omalla kokemattomuudella. Kaikki haastatellut olivat kasvaneet lihansyöjäperheissä, liharuokaan oli

siis totuttu jo varhain lapsuudessa. Sen sijaan kasvisruokaa haastatellut eivät olleet totuneet syömään lapsuuden kodissaan ja siksi sen valmistaminen koettiin hankalammaksi kuin liharuokan valmistamisen. Haastatelluista useampi kertoi, että mennessään lapsuudenkotiinsa tai vanhempiensa luo syömään, söivät he liharuokaa. Gould (2009, 34) huomauttaakin, että sekaruokavalio opitaan usein lapsuudenkodista, omilta vanhemmilta, eikä sitä tietoisesti valita. Sen sijaan kasvissyönti usein on nimenomaan tietoinen valinta (Gould, 2009, 34), kuten tässä tutkimuksessa on käynyt ilmi. Sekasyöjä-naisia ajaa kasvisruokavalintaan eettiset, terveydelliset sekä ekologiset syyt, joita pohditaan tietoisesti.

Luvussa 4.2 esitellyt uudet kasviproteiini-innovaatiot jakoivat haastateltujen mielipiteitä. Niukka enemmistö, viisi haastateltua piti uusia innovaatioita hyvänä asiana, he kokivat, että uudet innovaatiot helpottavat kasvisruokan valmistamista, maistuvat hyvältä ja tarjoavat vaihtelua ruokavalioon niin maun kuin rakenteenkin osalta. Haastateltujen mukaan uudet innovaatiot ovat poikkeuksetta helppokäyttöisiä, sillä ne ovat valmiissa muodossa ja jo kypsiä. Haastatellut pohtivat, että esimerkiksi Nyhtökaura ja Härkis ovat hyviä lihankorvikkeita ja niitä käyttämällä on helppo muokata tuttuja liharuokia kasvisversioiksi. Osa haastatelluista koki, että voisi olla vaikeampaa syödä kasvispainotteisesti, jos ruokavalioon pitäisi omaksua muiden ruokakulttuureiden kasvisruokia, kuten esimerkiksi tofua käytettäessä. Lisäksi uusien innovaatioiden saatavuus koettiin hyväksi. Laajan kasviproteiinivalikoiman koettiin kasvattavan kiinnostusta kasvisruokaa kohtaa. Kun vaihtoehtoja on runsaasti, jokaiselle löytyy mieleinen tuote. Haastatellut pohtivat, että laajan kasviproteiinivalikoiman ja mediassa uutisoinnin vuoksi myös sekasyöjät kiinnostuvat enemmän aiheesta ja ovat kokeilunhaluisia.

Myös kielteisempiä mielipiteitä esitettiin. Uusien innovaatioiden hintalaatusuhde koettiin huonona, niiden maku ei miellyttänyt kaikkia haastateltuja ja ne nähtiin melko kalliina. Uusien innovaatioiden, kuten Nyhtökauran, Härkiksen ja Mifun koettiin aiheuttavan ilmaivoja ja siksi niitä haluttiin välttää. Kolme haastateltua myös ihmetteli, miksi kasvisruokan pitäisi muistuttaa lihaa. Heidän mielestään tämä oli hyvin outo ajatus, he mieluummin vain koostavat kasvisruoka-annoksensa oikein perinteisistä kasviproteiineista, kuten pavuista, eivätkä käytä lihankorvikkeita. Lisäksi uusien innovaatioiden suolan määrä puuttui. Varsinkin jalostetut kasviproteiinituotteet, kuten Nyhtökaurapyörökät tms. koettiin melko suolaisiksi. Yksi haastatelluista myös kertoi, että lasten ”huijaaminen” ei uusilla innovaatioilla onnistu. Niiden piilottaminen perinteisiin liharuokiin koettiin siis ongelmalliseksi, sillä ne maistuivat ruoasta läpi, jolloin lapset eivät ruokaa suostu syömään. Parempana vaihtoehtona koettiin ”rehellisen” linssi tai papuruokan tarjoaminen. Toisaalta toinen

haastateltu taas koki, että uudet innovaatiot nimenomaan tuttuihin ruokiin upotettuina maistuivat lapsille hyvin.

Suurin osa haastatelluista kuitenkin koki, että yleinen asenne uusia innovaatioita kohtaan on positiivinen. Yhden haastatellun mukaan tuotteet olivat tulleet juuri oikeaan aikaan markkinoille, sillä yleinen puhe lihantuotannon ympäristövaikutuksista on lisääntynyt ja sitä myötä myös ihmisten tietoisuus. Haastatellut uskoivat, että useammat ihmiset ovat kiinnostuneita kokeilemaan innovaatioita ja innostuneita aiheesta. Tämä heidän mukaansa näkyikin siten, että tuotteet saattavat olla suuren kysynnän takia tilapäisesti loppu kauppojen hyllyiltä. Useampia haastateltu kertoi, ettei ole kuullut yhtään negatiivista kommenttia uusiin innovaatioihin liittyen. Yksi haastateltu kommentoi, uskovansa, että ne ihmiset, jotka eivät ole ollenkaan kiinnostuneita aiheesta, eivät myöskään kiinnitä huomiota uusiin kasviproteiinituotteisiin. Osa haastatelluista myös koki, että lisääntynyt määrä uusia tuotteita voi olla joillekin kuluttajille hämmentävää. Esimerkiksi vanhukset eivät välttämättä ymmärrä mistä on kyse tai mitä uudet innovaatiot ylipäättään ovat. Samoin kuin yleisen asenteen kasvissyönnin kohdalla, koettiin uusiakin innovaatiota kohtaan olevan vaihtelevia asenteita, esimerkiksi iästä ja asuinpaikkakunnasta riippuen.

## **7.2 Kasviproteiinien sovittaminen arkeen ja muiden perheenjäsenten kanssa**

Kuusi haastatelluista asui parisuhteessa avio- tai avomiehensä kanssa, kaksi tutkittavista asui puolison ja lapsen tai lapsien kanssa ja yksi tutkittavista asui yksin lastensa kanssa. Perheissä ja parisuhteissa kasvisruokaa valmistettiin enimmäkseen arjessa, kasvisruoan valmistaminen ei vaatinut mitään erityistä tilannetta. Osa haastatelluista myös kertoi valmistavansa kasvisruokaa enemmän viikonloppuisin, sillä silloin on useimmiten enemmän aikaa käytettävissä muun muassa ruokaohjeiden etsimiseen, ruoan valmistamiseen sekä uuden opetteluun. Toisaalta kasvisruokaa valmistettiin myös silloin, kun valmistettiin yhdessä ruokaa ystävien kanssa ja etenkin sellaisten ystävin kanssa, jotka ovat kasvissyöjiä. Juhlatilanteissa haastatellut kertoivat joko panostavansa erityisen paljon kasvisruokaan tai valmistavansa liha- tai kalaruokia.

Haastatellut valmistivat kasvisruoasta eniten erilaisia kastikkeita muun muassa pastalle, perunalle ja couscousille. Seuraavaksi yleisempiä ruokia olivat pastaruokat, keitot ja muhennokset. Vähemmän kasvisruokaa valmistettiin tortillan, salaatin, kasvispihvien, laattikoruokien sekä pataruokien muodossa.

Haastatelluista kuusi kertoi valmistavansa usein kasvisversioita tavallisista liharuoista. He perustelivat tätä muun muassa sillä, että liharuoat ovat tutumpia ja niistä on helpompi kehittää kasvisversioita kuin keksiä täysin omanlaisia kasvisruokia. Lisäksi myös perheen muilla jäsenillä oli painoarvoa, muita perheenjäseniä miellyttääkseen korvattiin liha kasviproteiinilla tutussa liharuoassa, uuden ja erikoisen kasvisruoan sijasta.

*”sen takia (valmistan liharuoista kasvisversioita) kun se on mulle tuttua, eikä siksi että mä haluisin, että mun ruoka näyttäis siltä et siinä on lihaa” (n5)*

*”mä oon just lapsille niitä alkanu sillon alunperin markkinoimaan niin, et ne on ollu tavallaan tuttuja siinä mielessä, että siin on vaan korvattu (liha)” (n7)*

Päinvastaisen mielipiteen sen sijaan esitti loput kolme haastateltua. He eivät ymmärtäneet, miksi kasvisruoan ylipäättään pitäisi muistuttaa lihaa. He kertoivat valmistavansa sellaista kasvisruokaa, joka ei muistuta perinteisiä liharuokia, vaan on täysin eri tyylinen ruoka. Ruokaa valmistettiin muun muassa etnisten ruokakulttuurien vaikutteilla, jolloin liharuokia muistuttamattomia ruokia oli helpompi valmistaa.

*”mulla on vähän periaatteellinen puoli, että jos mä haluan syödä kasvisruokaa niin mulle riittää se, että mä koostan sen oikeista raaka-aineista sopivaksi, sen sijaan, että mä ostan näitä valmiita, semmosia lihaa korvaavia tuotteita. Mun mielestä se ajatus et jonkun ruoan pitää korvata liha on outo, koska se riittää vaan et syö kasvisruokaa” (n8)*

Ruoanvalmistuksen jakaantuminen puolisoitten välillä poikkesi aikaisempien tutkimusten osoittamasta suunnasta. Holmin ym. (2015, 602) Pohjoismaissa toteuttaman pitkäaikais-tutkimuksen mukaan erot ruoanvalmistuksessa naisten ja miesten välillä ovat kaventuneet 2010-luvulle tultaessa, mutta eivät vielä tasoittuneet. Myös muun muassa Mäkelän (2005, 151) mukaan ruoanvalmistus suomalaistutkimuksissa oli edelleen 2000-luvun alku-puolella enemmän naisten vastuulla. Tässä tutkimuksessa viisi haastatelluista kertoi miehen valmistavan enemmän ruokaa heidän taloudessaan. Haastatellut kertoivat, että mies tekee joko kaikki ruoat tai arkiruoat, mies on talouden pääkokki ja nainen avustaa tarvittaessa tai mies tekee enemmän ruokaa, mutta molemmat pariskunnasta kuitenkin valmistavat ruokaa.

Haastatellut perustelivat miesten ruoanvalmistusta sillä, että heidän miehensä nauttii siitä tai on parempi ruoanvalmistaja. Myös arki ja aikataulut olivat perusteluina miesten ruoanvalmistamiselle. Yksi haastatelluista luonnehti miehensä valmistamaa arkiruokaa polttoaineeksi, joka ei ole erityisen maistuvaa tai maukasta, mutta ravitsee.

*"me tehään molemmat ruokaa, avopuoliso nyt tykkää siitä, se tekee useemmin"*  
(n6)

*"mun mies tekee arkisin enimmäkseen ruoan ja se on sitä semmosta, no mä kutsun sitä mätöksi, et se on semmonen pakko ruoka mikä ei oo välttämättä mun makuun, et mä tykkäisin, jos mä asuisin yksin ja laittaisin vaa itselleni ja puolisoleni nii se ois hyvin erilaista ruokaa, ku se mitä mun mieheni valmistaa meille tai lähinnä lapsille"* (n8)

Ne haastatellut, jotka kertoivat ruoanvalmistuksen olevan heidän vastuullaan, luonnehtivat ruoanvalmistuksen järjestelyitä siten, että joko nainen tekee kaikki perheen ruoat, tai hän tekee suurimman osan, miehen silloin tällöin osallistuessa. Myös siinä taloudessa, jossa haastateltu asui yksin lapsiensa kanssa, hän luonnollisesti valmisti kaikki ruoat. Haastatellut naiset kertoivat valmistavansa suurimman osan perheen/parisuhteen ruoista enimmäkseen aikataulullisista syistä tai siksi, että he ovat parempia ruoanvalmistajia, kuin heidän miehensä.

Perheissä ja pariskuntatalouksissa esiintyi jonkin verran erilaisiaruokaan liittyviä mieltymyksiä perheenjäsenten kesken. Noin kolmasosa haastatelluista kertoi, että heidän taloudessaan perheenjäsenillä ei ole merkittäviä mieltymyseroja, jotka näkyisivät arjessa tai erot näkyvät vain vähän. Haastatellut kertoivat, että miehet mm. tykkäsivät enemmän juustoista, rasvaisesta ja suolaisesta ruoasta sekä erilaisista leivänpäällisistä ja yrteistä. Näitä koskevat mieltymyserot oli kuitenkin onnistuttu sovittamaan hyvin yhteen, eivätkä ne näkyneet arjessa juurikaan.

Hieman suurempia mieltymyseroja aiheuttivat liha- ja kasvisruokien suosiminen. Kolmasosa haastatelluista kertoi, että he tykkäävät syödä enemmän kasvisruokaa kuin heidän miehensä. Useiden aikaisempien tutkimusten mukaan naiset ovatkin halukkaampia vähentämään punaisen lihan kulutustaan tai syömään kasvisruokaa kuin miehet (mm. Kubberød, ym., 2002; Beardsworth & Bryman, 1999). Tässä tutkimuksessa miehet saattoivat syödä lihaa päivittäinkin kodin ulkopuolella, mutta kotona liha- ja kasvisruokia sovitettiin molempien mieltymyksiä vastaamaan. Yksikään haastatelluista ei kuitenkaan ilmaissut, että mies ei suostuisi ollenkaan syömään kasvisruokaa, vaan he söivät kyllä, jos sitä oli tarjolla. Lisäksi kolmasosa haastatelluista kertoi heidän miestensä myös itse valmistavan kasvisruokia. Muun muassa Sobal ym. (2002) huomauttivat parisuhteessa asumisen muuttavan yksilöiden syömisjärjestelyitä, toisen osapuolen tapoja ja mieltymyksiä omaksutaan hiljalleen (Sobal, Bove & Rauschenbach, 2002). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että naisten mieltymykset ovat vaikuttaneet enemmän

miesten mieltymyksiin, kun kasvissyönti on lisääntynyt miesten keskuudessa naisten vaikutuksesta.

Lapsiperheissä mieltymyserot olivat suurempia kuin pariskunnissa. Lapsiperheissä aikuiset joutuivat muun muassa joustamaan omista mieltymyksistään, pitääkseen lapset tyytyväisinä, varsinkin niissä talouksissa, joissa koko perhe söi samaa ruokaa. Erilaisten mieltymysten ja toiveiden viidakossa oli myös päädytty ratkaisuun, jossa lapsille valmistettiin eri ruokaa kuin aikuisille. Lisäksi yhdessä lapsiperheessä kaikilla lapsilla oli myös keskenään erilaiset mieltymykset, joka johti siihen, että perheen vanhemmat joutuivat tekemään jokaiselle lapselle hieman erilaisen version ruoasta. Tässä samassa talouksessa lapset eivät halunneet mielellään syödä kasvisruokaa, joka aiheutti yhteensovittamisen vaikeuksia perheen ruokajärjestelyissä. Perheenäiti oli muun muassa yrittänyt ujuttaa ruokaan kasviproteiinia lihan sijaan huonolla menestyksellä:

*”tehtiin just jotain tortilloja ja mä olin laittanu jotain härkistä, et täähän on kiva tapa, et eihän kukaan huomaa mitään nii sithän ne heti huomaa ja se oli yök en syö tai kyl maisto ensin ja sit totes et tää maistuu ihan kummalliselta” (n8)*

Muun muassa Giacomantin (2016) ja Gouldin (2009) mukaan ei ole epätavallista, että perheenjäsenille joudutaan valmistamaan eri ruoat, jos he eivät suostu syömään esimerkiksi kasvisruokaa (Giacoman, 2016, 466-467; Gould, 2009, 88-890). Kuitenkin toisessa lapsiperheessä lapsille ei ollut juurikaan merkitystä, oliko kyseessä liha- vai kasvisruoka, kunhan se oli maltillisesti maustettua, eikä sisältänyt erikoisia ainesosia, kuten oliiveja.

*”silleen mietin, että en ehkä jotain oliiveja ruokaa laita ja jos on jotain tommosia yksittäisiä, mutta muuten se, että onko meillä kasvisruokaa vai liharuokaa niin hämmästyttävän vähän lapsille sitten kuitenkaan merkkää” (n7)*

### **7.3 Kasvissyönnin lisäämisen esteet ja lisäämisen mahdollistavat tekijät**

Viisi haastatelluista halusi lisätä kasvisruoan määrää ruokavaliossaan ja kolme haastatelluista oli melko tyytyväinen ruokavalioonsa, mutta koki, että kasvisruoan määrää voisi aina lisätä hieman. Kuitenkin kasvisruoan määrän lisääminen ruokavaliossa nähtiin josain määrin haasteellisena. Haastatellut eivät kuitenkaan pääosin kokeneet perheenjäsenten mieltymysten estävän kasvisruoan lisäämistä ruokavaliossa. Selkeästi suurin haaste kasvisruoan lisäämiseksi oli tottumattomuus valmistaa kasvisruokaa. Liharuoan valmistaminen oli suurimmalle osalle haastatelluista helpompaa, sillä siihen oli totuttu ja

sitä oli valmistettu enemmän. Liharuohan valmistamista kuvailtiin jopa niin, että se onnistuu, vaikka silmät kiinni.

*”se on niin helppoa tehdä semmosella autopilotilla jotain pasta bologneesii lapsille ja tämmösiä mitä on aina tehny ja mitä osaa vaikka silmät kiinni tehdä” (n8)*

Kasvisruoan valmistaminen oli haastatelluille vieraampaa kuin lihan valmistaminen eri näkökulmista. Ensinnäkin haastatellut kokivat, että oli vaikeaa keksiä, mitä kasvisruokaa valmistaisi tai he eivät tienneet, mistä löytyy hyviä kasvisruokaohjeita. Kaksi haastatelluista muun muassa kertoi, että he ovat kokeilleet uutta kasvisruokaohjetta, mutta lopputulos oli huono. Epäonnistumisen pelko nostaa heidän mukaansa kynnystä valmistaa kasvisruokaa ja kokeilla uutta. Pettymys voi olla suuri, jos ruoka ei ole syötävää, vaan se joutuu bioastiaan, rahaa ja aikaa menee hukkaan, jolloin myös täytyy miettiä jotakin muuta ruokaa.

*”jos ne ei oo kaikki tuttuja ennestään ja sitten jos siinä on jotenkin vaikka tarkkaa se, että minkä verran pitää keittää, että siitä tulee hyvä rakenne ja niinku mulle kävi tän kauramuru jutun kanssa, että aattelin, että tässähan se kypsyy, mutta siinä olikin vissiin oleellisena asiana se, että se ei ois saanu liian kauan olla tai jotakin ja mä en ollu sitä huomionnut tarpeeks hyvin niin sit se ei ollutkaan niin hyvää” (n4)*

Toinen kasvisruoan valmistamisen vierauteen liittyvä haaste oli maustaminen. Haastatellut kertoivat, että heidän mielestään useat kasviproteiinit eivät itsessään maistu juuri miltään. Lisäksi yksi haastatellut huomautti, että lihaan on hänen mielestään helpompi imeyttää muita makuja. Maustaminen voi mennä pieleen usealla tavalla, jos raaka-aine on vieras. Esimerkiksi suolan määrä voi olla haastavaa arvioida oikein. Suolan määrä tietyissä kasviproteiinituotteissa koetiinkin ongelmaksi. Lisäksi kasvisruokaohjeissa voi olla erilaisia mausteita, joita liharuohan maustamiseen tavallisesti tarvitaan, jolloin mausteita täyttämisen usealla uudella mausteella voi olla kynnyks.

*”tein just noita nyhtökaurapullia ne oli must aika suolasen makuisii, et sen ruoan jälkeen jäi jotenkin kauheen semmonen... siin on varmaa valmiiks suolaa aika paljon ja sitte ku sitä vielä maustaa ja laittaa jonku ketsupin ja juuston kans nii sit se on jotenki ekstra suolasta, sen jälkee tuli iha semmonen olo, et iha jano sen jälkeen” (n1)*

*”esimerkiksi joku soijarouhe et maistuis joltain ja sit lisäksi siinä se ettei niistä tulis sit taas hirveen suolasia että osais maustaa niitä kaikella muulla tavoin että just se niinkun oma kokemattomuus kasvisruoantekemisessä” (n7)*

*”usein ku on jotain uusia kasvisruokia niin saattaa olla että on semmosia vaikka mausteita tai kastikkeita mitä ei oo käyttänyt et sitte pitää vähän alkuun ostellakki*



*enemmän ja et ne on vähän niinku uudempia tuotteita kauttaaltaan et kyl siin niinku vähä enemmän joutuu näkemään alkuun vaivaa” (n9)*

Ylipäätään haastatellut kokivat, että kasvisruoan valmistaminen vaatii heiltä enemmän vaivannäköä, uuden opettelua ja perehtymistä uusiin raaka-aineisiin, ruokaohjeisiin ja jopa ruoanvalmistusmenetelmiin. Neljä haastatelluista olikin sitä mieltä, että kasvisruoan valmistaminen on vaikeampaa kuin liharuoan. Tätä he perustelivat juuri sillä, että kasvi-proteiinit eivät ole yhtä tuttuja kuin liha, niiden maustaminen on haastavaa ja haastatellut myös joutuvat ostamaan paljon uusia ja myös sellaisia ainesosia, joita he eivät ole aikaisemmin käyttäneet. Kolme haastatelluista puolestaan kertoi kasvisruoan valmistamisen olevan helpompaa kuin liharuoan. He perustelivat mielipidettään siten, että kasvisruoan kohdalla ei tarvitse niin paljon huolehtia, onko ruoka kypsää, tai tarkistella esimerkiksi sisälämpötiloja. Lisäksi kasviproteiinit koettiin siksi helpoiksi, että ne voi vain lisätä ruoan joukkoon kattilaan tai pannulle, eikä niiden valmistaminen vie kauaa aikaa, kuten esimerkiksi joidenkin lihojen hauduttaminen. Yksi haastatelluista ei kokenut kasvisruoan valmistamisen olevan helpompaa tai vaikeampaa, hänen mielestään se on tottumuskysymys.

Kasvisruoan valmistamisen vierauden lisäksi sen lisäämiseksi nähtiin haasteena kasvisruoan aiheuttamat fysiologiset ongelmat. Kaksi haastatelluista kertoi kasviproteiinien aiheuttavan heille ilmavaivoja, tai muuten huonoa oloa ruoansulatuksessa, kuten turvotusta. Tosin vatsavaivat liitettiin tiettyihin tuotteisiin, eikä kasvisruokaan yleisesti

*”mä oon viime aikoina huomannu sen, et mulle on tullu itseasias aika paljon ilmavaivoja niistä. Nii on ajatellu aina, ett ehkä pavut ja tämmöset ei ehkä sovi kaikille, mut sitte neki (lihankorvikkeet) usein on tämmösii papu tai linssi pohjasia, nii ne ei ehkä sovi iha kaikkien vatsalle. Et vaik aina ajatteleeki, et kasvisruokavalio on hyväks keholle, mut sit jos niistä tulee ilmavaivoja, nii noistaki vois puhuu mun mielestä vähä enemmän” (n1)*

Kasvisruoan syömiselle ja lisäämiselle kerrottiin olevan myös käytännön haasteita. Etenkin uusien innovaatioiden kohdalla koettiin, että niitä ei aina lähikaupasta löydy. Tämä hankaloitti kasvisruoan valmistamista silloin, kun oli suunniteltu juuri jonkin tietyn kasvisruoan valmistamista. Toinen haaste oli tiettyjen kasviproteiinien hinta, varsinkin uudet innovaatiot nähtiin melko kalliina, jopa kalliimpana kuin liha. Haastateltujen kommentissa on myös perää, esimerkiksi s-ryhmän ruoan verkkokaupassa Nyhtökauran kilohinta on 15,79€, kun taas vastaavan lihatuotteen, naudanjauhelihan kilohinta on 7,73€ (www.foodie.fi). Viimeinen käytännön haaste, jonka vain yksi haastatelluista mainitsi, oli

haaste saada koko perhe syömään samaa ruokaa, sillä hänen perheensä lapset eivät olleet halukkaita syömään kasvisruokaa.

Myös edellytyksiä haastateltujen kasvissyönnin lisäämiseksi löytyi. Ehdottomasti suurin edellytys oli haastateltujen vahva halu syödä kasvisruokaa ja vähentää punaisen lihan-kulutustaan. Tämän halun synnyttivät kappaleessa 7.1 käsitellyt syyt kasvisproteiinien käytölle. Lihan vähentämisen ja kasvissyönnin lisäämisen halun synnyttivät etenkin ekologiset, terveydelliset sekä eettiset aatteet. Lisäksi näihin samoihin aatteisiin liittyi tiedon lisääntyminen. Haastatellut kertoivat, että heidän tietoisuutensa etenkin kasvissyönnin ekologisuudesta ja terveellisyydestä sekä lihantuotannon epäekologisuudesta oli lisääntynyt lähivuosien aikana, joka motivoi heitä vähentämään lihansyöntiään sekä lisäämään kasvissyöntiään. Haastatellut kuvailivat, että kasvisruoan syöminen tuottaa hyvää oloa sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Psyykkisellä hyvällä ololla tarkoitettiin tyytyväisyyttä omia valintoja kohtaan ja ekologisen sekä eettisen valinnan tuomaa mielihyvää.

Toinen edellytys, joka mainittiin kasvissyönnin lisäämiseksi, oli puolison avoimuus ja halukkuus syödä kasvisruokaa. Kukaan haastatelluista ei kertonut, että heidän puolisonsa ei ole halukas syömään kasvisruokaa. Kasvisruoan lisääminen koettiin toisin sanoen helpommaksi, kun puoliso oli mukana muutoksessa, eikä vastustanut kasvisruoansyömistä. Kahdessa pariskuntataloudessa mies oli jopa innokkaampi valmistamaan ja syömään kasvisruokaa kuin nainen, näissä talouksissa mies oli saanut naisen innostumaan syömään enemmän kasvisruokaa, eikä päinvastoin. Nämä miehet olivat myös erityisen tietoisia lihantuotannon ympäristövaikutuksista.

Yhtenä edellytyksenä kasvissyönnin lisäämiseksi nähtiin myös parantunut valikoima kauppojen hyllyillä sekä vaihtoehtojen lisääntyminen. Monet eri kasviproteiinivaihtoehdot tarjoavat vaihtelua kasvispainotteiseen ruokavalioon. Uudet innovaatiot koettiin myös melko helpoiksi valmistaa, sillä ne ovat käyttövalmiita, ilman pidempää kypsennysaikaa. Uusilla innovaatioilla, kuten esimerkiksi Nyhtökauralla ja Härkiksellä, oli helppo korvata liha tutuissa ruoissa. Lisäksi myös pavut ja linssit koettiin helppo käyttäisinä, eikä niiden lisääminen ruokavalioon ollut haasteellista.

*”Musta se on hyvä et on tullu lisää vaihtoehtoja, koska ne on just semmosia valmiissa muodossa olevia, ettei niitä tarvii ku vähän paistaa pannulla tai muuta, että se on helppo tapa lisätä sitä. Ja sit siihen tulee erilaista rakennettakin, et ei oo semmonen, et pitäs syödä vaan joko dippivihanneksia tai sosekeittoa, vaan et ne voi olla muunkinlaisia ne ruoat” (n7)*

Kasvissyönnin lisäämisen edellytykseksi voidaan katsoa myös kasvisruoasta nauttiminen. Haastatellut pitivät hyvin valmistettua kasvisruokaa hyvänmakuisena ja voisivat siksi myös lisätä sen määrää ruokavaliossaan. Myös uusia innovaatioita pidettiin pääosin hyvänmakuisina ja helppoina valmistettavina. Vaikka kasvissyönnin lisäämisen haasteena mainittiinkin joidenkin kasviproteiinituotteiden kallis hinta, haastatellut mainitsivat kasvissyönnin edellytykseksi edullisen hinnan. Haastatellut olivat sitä mieltä, että etenkin pavut ja linssit ovat edullisia ja siksi niiden käyttöä voisikin lisätä.

*”Toki osa on ehkä vähän kalliimpia, mut sitte esimerkiks pavut ja linssit on halvempia, niin se edullisuus näkökulma tulee itsellä ainakin siinä tärkeänä... pitää käyttää enemmänkin, ku mitä tulee käytettyjä” (n2)*

Haastatellut toivat haastatteluun mukanaan ruokakuvan, jonka he olivat ottaneet nauttimastaan kasvisruoasta enintään kaksi viikkoa ennen haastattelua (ks. liite 5). Haastatellut olivat syöneet monenlaisia kasvisruokia kuten nyhtökauralihapullia tomaattikastikkeessa, salaatteja, munakoiso-sienivuokaa, linssikeittoa, sieni-papulasagnea, kvinoakulhoa munakoisolla, sienillä ja kesäkurpitsalla, quornia punaisessa curryssa sekä quorn-kasvispataa. Lisäksi yksi haastatelluista oli valmistanut ruokaa tattarista, kasviksista ja broilerista ja ottanut tästä annoksesta kuvan. Haastatellut eivät olleet syöneet keskenään samanlaisia ruokia, vaan kaikki olivat nauttineet erilaisia kasvisruokia.

Suurin osa haastatelluista oli myös valmistanut itse ruoan ja nauttineet sen puolisonsa kanssa. Yksi haastatelluista kertoi puolisonsa valmistaneen ruoan ja yksi anoppinsa valmistaneen ruoan. Viisi haastatelluista kertoi valmistaneensa sellaista kasvisruokaa, joka oli heille tuttua entuudestaan, he olivat valmistaneet samanlaista tai samantyyppistä ruokaa aikaisemminkin. Loput haastatelluista olivat innostuneet kokeilemaan jotakin uutta haastattelun innoittamana. Suurin osa haastatelluista luonnehti syömäänsä kasvisruokaa positiiviseksi kokemukseksi, kuusi haastatelluista kehui nauttimaansa kasvisruokaa erittäin hyväksi makuelämykseksi, kaksi haastatelluista kertoi ruoan olleen tavallista arkiruokaa, eikä erityisen suuri makuelämys. Yksi haastatelluista oli puolestaan pettynyt valmistamaansa ruokaan, hän oli valmistanut itselleen ja puolisolleen uutta ruokaa: nyhtökaurapullia tomaattikastikkeessa ja ruoasta oli tullut liian suolaista.

Ruokakuvat kertoivat, että haastatellut pitivät nauttimastaan kasvisruoasta ja sen mausta, vaikka maku ei ollutkaan heille tärkein syy valita kasvisruokaa. Lisäksi, vaikka useampi haastatelluista kertoi heidän miehensä valmistavan enemmän ruokaa kotona, oli miesten valmistamat ruoat selvää vähemmistöä kuvatuista ruoista. Haastatellut eivät maininneet ruoan tuttuutta ruoanvalinnan motivaationa, mutta useampi heistä kuitenkin

halusi valmistaa tai syödä sellaista kasvisruokaa, joka oli heille tuttua entuudestaan. Toisaalta myös uusia kasvisruokia oli kokeiltu ja kokeilut olivat pääosin olleet positiivisia kokemuksia.

Haastatelluista kuusi kertoi, että on joskus harkinnut siirtyvänsä kasvissyöjäksi, mutta tällä hetkellä ei kokenut sitä ajankohtaiseksi. Kaksi haastatelluista puolestaan kertoi joskus harkinneensa vegaaniksi siirtymistä, mutta ei ole vielä rohjennut lähteä muuttamaan ruokavalioonsa. Vain yksi haastatelluista kertoi, ettei ole koskaan harkinnut siirtyvänsä enemmän kasvispainotteisempaan ruokavalioon.

Haastatellut, jotka olivat harkinneet siirtyvänsä kasvissyöjiksi, mutta eivät kokeneet sitä ajankohtaiseksi perustelivat tätä sillä, että he pitävät lihan mausta ja he kokevat jo nyt syövänsä tarpeeksi vähän lihaa. Haastatellut kertoivat syövänsä enimmäkseen eläinkunnantuotteista maitotuotteita ja kalaa. Kasvissyöjäksi siirtyminen vähentäisi ruokavaihtoehtoja, joka koettiin jokseenkin ahdistavaksi. Lisäksi perusteluna oli, että haastatellut kokevat syövänsä jo riittävän terveellisesti sekä ekologisesti. He myös kertoivat, että kasviproteiinituotteet ovat heidän mielestään kalliita, eikä heillä olisi varaa siirtyä syömään pelkästään niitä. Lihan syöminen silloin tällöin koettiin elämää helpottavaksi asiaksi. On helpompaa esimerkiksi mennä kylään, kun voi syödä kaikkea, eikä heitä varten tarvitse valmistaa eri ruokaa tai muita tarjottavia. Myös yksi tärkeä perustelu sille, että ei haluta siirtyä täysin kasvisruokavalioon oli perhe, varsinkin haastatellut, joilla oli nuoria lapsia, olivat huolissaan lastensa tarvittavien ravintoaineiden saannista, eivätkä he halunneet, etteivät lapset saisi ollenkaan kotona liharuokaa. Kaksi haastatelluista kertoi, että jos he asuisivat yksin tai erakkona, voisivat he hyvinkin olla kasvissyöjiä.

Haastatellut, jotka olivat harkinneet siirtyvänsä vegaaniruokavalioon, perustelivat halua ruokarajoitteillaan. Toisella em. haastatelluista oli paljon ruokarajoitteita, kuten maito, kanamuna sekä gluteeni ja hän koki, että vegaaniruokavalio sopisi hänelle hyvin ja helpottaisi elämää. Toinen haastateltu puolestaan kärsi maitoallergiasta ja myös hän koki, että vegaaniruokavaliossa ei jäisi juurikaan mistään paitsi. Halu luopua lihansyönnistä kokonaan ei siis ollut näille haastatelluille syy harkita vegaaniruokavaliota, vaan halu poistaa muut eläinperäiset tuotteet, kuten maitotuotteet ja kananmuna, ruokavaliosta.

Haastateltu, joka kertoi, ettei ollut koskaan harkinnut siirtyvänsä kasvisruokavalioon tai vegaaniksi kertoi syyksi sen, ettei hän halunnut ruokavaliionsa rajoitteita tai sääntöjä.

Tämäkin haastateltu kertoi, että kasvisruoan syöminen tai lihasta luopuminen ei olisi ongelma, kyse oli enemmänkin periaatteesta.

*"Mä varmaan voisin ihan hyvin elää kasvisruokavaliolla, mut mä en vaan halua tehdä mitään tommosia päätöksiä, et mä aina sanon et mä voin syödä vaikka pandaa ja yksisarvista, jos mulle tarjotaan, siis haluan maistaa, et lähinnä täs on pointtina se, et pysyy avarakatseisena, et kaikki tommoset säännöt niin mä en halua niitä mun ruokavalioon"* (n8)

Kun haastatelluilta kysyttiin, mistä olisi vaikein luopua, mikäli he siirtyisivät kasvisruokavaliioon tai vegaaniksi he vastasivat, että ylipäättään vaihtoehtojen väheneminen olisi harmittavaa. Lisäksi eläinkunnantuotteista mainittiin juustot, kala, kanamuna ja maitotuotteet. Haastatellut kertoivat, että he pitävät uusista makuelämyksistä ja tykkäävät kokeilla uutta keittiössä ja ruokapöydässä.

Neljä haastatelluista uskoi kuitenkin syövänsä samalla tavalla jatkossakin, kun heiltä kysyttiin, miten he uskovat syövänsä viiden vuoden kuluttua. Kaksi haastatelluista uskoi vähentävänsä punaisenlihan syöntiä entisestään ja myös lisäävänsä kasvissyöntiään. Haastateltujen keskuudessa oli myös jonkin verran kiinnostusta korvata kananmunaa ja maitotuotteita vegaanisilla vaihtoehdoilla. Haastatellut uskoivat, että viiden vuoden kuluessa uusia innovaatioita kasvipohjaisista maitotuotteista ja kananmunankorvikkeista tulisi markkinoille kohtuu hinnalla. Yksi haastateltu oli puolestaan halukas lisäämään kalan määrää ruokavaliossaan ja yksi puolestaan vähentämään katkaravun syöntiä.

Haastatelluilta kysyttiin myös, mihin suuntaan he uskoivat suomalaisten syömisen kehittyvän viiden- ja kolmenkymmenenvuoden kuluttua. Haastatellut poikkeuksetta uskoivat, että lihankulutus tulee vähentymään, he kokivat, että ekologisista syistä sen on pakko vähentyä. Ilmastonmuutos puhututti haastateltuja paljon, he myös perustelivat kasvissyönnin lisääntymistä yksinomaan ympäristösyillä. Viisi vuotta nähtiin melko lyhyenä aikana, mutta sinäkin aikana uskottiin kasvissyönnin lisääntyvän.

*"Mä uskon et kasvisruoan syömisen on pakko lisääntyä, tai nii mä jotenki toivoisin, et verotuksel myös alettais painottaa kasviruoan hintaa verrattuna liharuokaan. Koska maapallo ei vaan tuu kestää samanlaista lihatuotannon kulutusta. Et kyl mä uskon et sen on pakko lisääntyä, kasvisruoan syömisen"* (n6)

Useampi haastatelluista myös kannatti lihansyönnin vähentämistä verotuksen avulla. Osa heistä koki, että kaikki ihmiset eivät vapaaehtoisesti suostuisi vähentämään lihankulutustaan, vaan sen vähentämiseksi tarvitaan järeämpiä otteita yhteiskunnalta. Myös lihantuottaminen laboratorioissa nähtiin yhtenä mahdollisena kehityssuuntana etenkin

kolmenkymmenvuoden päästä. Haastatellut uskoivat, että nykynuoret ovat tietoisempia ja fiksumpia ilmastoasioissa ja heidän ansiostaan muutos tulee näkymään koko yhteiskunnassamme pitkällä aikavälillä, kun nykynuoret jakavat tietoa uusille sukupolville.

*”ne, jotka syntyvät nyt, ne lapset, niiden ruokailutottumukset on jo lähtökohtaisesti erilaiset kuin meidän. Muistan kun mä oon ollut lapsi niin emmä mitään kasviksia syönyt. Et se on ollut just näitä lihapullat ja perunamuusit, mut siin ei oo ollut kyljessä mitään, ehkä joku tomaattilohko. Siinäki on jo ero et nyt mun lapset syö myös sitä perunamuusit ja lihapullii mut siit mä oon kuitenkin aina tarkka et siin on aina puolet kasviksia. Nii sitte taas seuraava sukupolvi nii se taas menee eteenpäin. (n8)*

## 7.4 Tulosten yhteenveto

Tähän tutkimukseen osallistuneet lihaa kasviproteiineilla korvaavat naiset voitiin jakaa heidän kasvisruoan syöntinsä perusteella eri tasoiksi fleksaajiksi. Kaksi haastatelluista oli kevyitä fleksaajia, ja korvasivat lihan harvemmin ruokavaliossaan. Kolme haastatelluista oli keskitason fleksaajia, liha ja kasvisruokaa syötiin lähes yhtä paljon. Sen sijaan neljä haastatelluista oli kovia fleksaajia, he söivät huomattavasti enemmän kasvisruokaa verrattuna liharuokaan. Liharuoan ja kasvisruoan määrät ruokavaliossa vaihtelivat yksilöittäin, eikä haastateltujen käsitykset kasvispainotteisesta ruokavalioista olleet yhtenäisiä.

Haastatellut tunsivat hyvin erilaisia kasviproteiineja, etenkin soija, tofu, tempe, soijarouhe ja suikaleet, quorn, pavut, linssit, nyhtökaura, härkis ja mifu olivat tuttuja heille. Vähemmän tuttuja kasviproteiineja olivat seitan, muru kaurajauhis, nyhtöherne ja oumph!. Eniten kaikista kasviproteiineista haastatellut käyttivät papuja ja linssejä, niitä kertoi käyttävän eniten viisi naisista.

Haastatellut perustelivat yleistä ruoanvalintaa sekä kasvisruoanvalintaa eri motiiveilla. Yleisesti ruoanvalinnan kriteereistä kysyttäessä tärkeimpänä nousi esiin ruoan maku, ruoan valmistamisen nopeus, helppous, terveellisyys, hinta, ekologisuus, eettisyys, kotimaisuus, laadukkaat raaka-aineet, luomutuotettu ruoka sekä ruoan ulkonäkö. Kasvisruoansyöntiä perusteltiin puolestaan etenkin ekologisuudella, terveellisyydellä sekä eettisyydellä. Hinta ja maku olivat kasvisruoan valintaan vaikuttavina tekijöinä vähäisiä.

Kasviproteiinien käyttöä perusteltiin etenkin ekologisilla, eettisillä sekä terveydellisillä syillä. Kuitenkin em. mainittujen aatteiden tärkeys vaihteli yksilöittäin. Kasviproteiinien käyttämättömyyttä puolestaan perusteltiin enimmäkseen omalla kokemattomuudella. Kaikki haastatelluista olivat kasvaneet lihansyöjäperheissä, liha ruokaan oli siis totuttu jo

pienestä pitäen. Sen sijaan kasvisruokaa tutkittavat eivät olleet tottuneet syömään lapsuuden kodissaan ja siksi sen valmistaminen koettiin hankalammaksi kuin liharuoan valmistamisen.

Viisi haastateltua piti uusia kasviproteiini-innovaatioita hyvänä asiana, he kokivat, että uudet innovaatiot helpottavat kasvisruoan valmistamista, maistuvat hyvältä ja tarjoavat vaihtelua ruokavalioon niin maun kuin rakenteenkin osalta. Haastateltujen mukaan uudet innovaatiot ovat poikkeuksetta helppokäyttöisiä, sillä ne ovat valmiissa muodossa ja jo kypsiä. Haastatellut pohtivat, että esimerkiksi Nyhtökaura ja Härkis ovat hyviä lihankorvikkeita ja niitä käyttämällä on helppo muokata tuttuja liharuokia kasvisversioiksi. Uusien innovaatioiden hintalaatusuhde koettiin kuitenkin huonoksi, niiden maku ei miellyttänyt kaikkia haastateltuja ja ne nähtiin melko kalliina. Uusien innovaatioiden, kuten Nyhtökauran, Härkiksen ja Mifun koettiin aiheuttavan ilmavaivoja ja siksi niitä haluttiin välttää. Kolme haastateltua myös ihmetteli, miksi kasvisruoan pitäisi muistuttaa lihaa. Heidän mielestään tämä oli hyvin outo ajatus, he mieluummin vain koostavat kasvisruoka-annoksensa oikein perinteisistä kasviproteiineista, kuten pavuista, eivätkä käytä lihankorvikkeita.

Ruoanvalmistuksen jakaantuminen puolisoiden välillä näyttäytyi toisin tässä tutkimuksessa, kuin teoreettinen taustoitus antoi ymmärtää. Tosin näin pienen otoksen tutkimuksesta ei voida tehdä kattavia johtopäätöksiä. Tässä tutkimuksessa viisi haastatelluista kuitenkin kertoi miehen valmistavan enemmän ruokaa heidän taloudessaan. Haastatellut kertoivat, että mies tekee joko kaikki ruoat tai hän tekee arkiruoat, mies on talouden pääkokki ja nainen avustaa tarvittaessa tai mies tekee enemmän ruokaa, mutta molemmat pariskunnasta kuitenkin valmistavat ruokaa. Ne haastatellut, jotka kertoivat ruoanvalmistuksen olevan heidän vastuullaan, luonnehtivat ruoanvalmistuksen järjestelyitä siten, että joko hän tekee kaikki perheen ruoat, tai hän tekee suurimman osan, miehen silloin tällöin osallistuessa.

Haastatelluilla ja heidän puolisoitensa välillä oli joitakin eroavaisuuksia ruokaan liittyvissä mieltymyksissä, haastateltujen omien sanojen mukaan. Erot mieltymyksissä olivat kuitenkin suurempia lapsiperheissä. Kaikissa pariskunnissa mies oli avoin kasvisruoansyöntiä kohtaan, mutta saattoi syödä enemmän liharuokaa kuin nainen. Suurin osa parisuhteesta asuvista haastatelluista kertoi syövänsä samaa ruokaa puolisonsa kanssa silloin, kun he syövät yhdessä. Lapsiperheissä aikuiset joutuivat muun muassa joustamaan omista mieltymyksistään, pitääkseen lapset tyytyväisinä, varsinkin niissä talouk-

sissa, joissa koko perhe söi samaa ruokaa. Lasten monet eri mieltymykset (myös kasvisruoan vastaiset ajatukset) aiheuttivat sen, että mm. yhdessä taloudessa lapsille valmistettiin eri ruokaa kuin aikuisille.

Viisi haastatelluista halusi lisätä kasvisruoan määrää ruokavaliossaan ja kolme haastatelluista oli melko tyytyväinen ruokavalioonsa, mutta koki, että kasvisruoan määrää voisi aina lisätä hieman. Kuitenkin kasvisruoan määrän lisääminen ruokavaliossa nähtiin josain määrin haasteellisena. Selkeästi suurin haaste kasvisruoan lisäämiseksi oli totuttomuus valmistaa kasvisruokaa. Tutkittavat kokivat, että oli vaikeaa keksiä, mitä kasvisruokaa valmistaisi tai he eivät tienneet, mistä löytyy hyviä kasvisruokaohjeita. Lisäksi kasvisruoan maustaminen koettiin haasteelliseksi.

Myös edellytyksiä haastateltujen kasvissyönnin lisäämiseksi löytyi. Ehdottomasti suurin edellytys oli haastateltujen vahva halu syödä kasvisruokaa ja vähentää punaisenlihan-kulutustaan. Toinen edellytys, joka mainittiin kasvissyönnin lisäämiseksi, oli puolison avoimuus ja halukkuus syödä kasvisruokaa. Kukaan haastatelluista ei kertonut, että heidän puolisonsa ei ole halukas syömään kasvisruokaa. Kasvisruoan lisääminen koettiin toisin sanoen helpommaksi, kun puoliso oli mukana muutoksessa. Yhtenä edellytyksenä kasvissyönnin lisäämiseksi nähtiin myös parantunut valikoima kauppojen hyllyillä sekä valikoiman lisääntyminen.



## 8 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pohtia muun muassa validiteetin sekä reliabiliteetin käsitteiden avulla (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 185-186). Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 226) määritelmän mukaan validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus vastaa juuri sille asetettuihin kysymyksiin ja reliabiliteetilla puolestaan tulosten toistettavuutta. On kuitenkin esitetty, että validiteetti ja reliabiliteetti eivät ole parhaita laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittareita (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 185-188; Ks. Eskola & Suoranta, 1998). Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 185) mukaan haastatteluin kerätyn aineiston luotettavuus riippuu aineiston laadusta. Haastatteluaineiston laadun puolestaan määrittävät monet seikat, kuten äänitteiden äänenlaatu, litteroinnin sekä luokittelun tarkkuus ja yhdenmukaisuus sekä tietysti tarkoin mietitty haastattelurunko ja kysymykset (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 184-185).

Tämän tutkimukset haastattelukysymykset laadittiin tämän pro gradu -tutkielman teoreettisen taustoituksen perusteella. Lisäksi haastattelukysymysten laatimista ohjasivat tutkimuskysymykset. Vaikka kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu, toiselta nimeltään teemahaastattelu, pyrin silti rajaamaan sekä muotoilemaan haastattelukysymykset riittävästi tarkasti. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 184) mukaan onkin tärkeää, että haastattelu ei koostu vain pääteemojen esittämisestä. Sekä haastattelurunkoa että haastattelukysymyksiä pohdittiin useaan otteeseen myös seminaareissa muiden opiskelijoiden ja tämän pro gradututkielman ohjaajan kanssa. Koenkin, että kysymykset olivat hyvin valittu, sillä niiden avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Toisin sanoen, pyrin siihen, että tutkimus olisi validi. Mielestäni tässä tutkimuksessa onnistuin tutkimaan sitä, mitä oli tarkoituskin.

Kuitenkin kahden ensimmäisen haastattelun kohdalla kysymysten järjestely oli hieman eri kuin muiden haastatteluiden. Tämä on toki puolistrukturoidulle haastattelulle sallittavaa, mutta jos tekisin tutkimuksen uudestaan, muuttaisin kahden ensimmäisenkin haastattelun kysymysten järjestyksen vastaamaan muita haastatteluita. Kahdessa ensimmäisessä haastattelussa keskusteltiin ensin kasvisruokakuvasta, eli kysyttiin kysymyksiä ”johdattelu aiheeseen” (ks. liite 3) otsikon alta, jonka jälkeen siirryttiin vasta yleisiin kysymyksiin sekä kasviproteiineja koskeviin kysymyksiin. Paremmaksi vaihtoehdoksi koin kuitenkin, kysyä ensin yleisiä kysymyksiä, sitten kasvisruokakuvaan liittyviä kysymyksiä, jonka jälkeen siirtyminen kasviproteiini aiheeseen oli luontevampaa. Huomasin tämän kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen ja tästä syystä muutin loppujen haastatteluiden kysymysten järjestystä sellaiseksi kuin se on liitteessä 3. Kysymysten järjestyksen

muuttamisen vaikutuksia tuloksiin on vaikeaa arvioida, mitään selkää eroavaisuutta ei ollut huomattavissa kahden ensimmäisen haastattelun vastauksissa verrattuna loppuihin haastatteluihin. Vaikka esitin kaikille haastatelluille samat kysymykset, jouduin tarkentamaan joidenkin haastatteluiden kohdalla enemmän kysymyksiä, sillä muutama haastateltava antoi hyvin suppeita vastauksia. Lisäksi sanojen järjestys kysymyksissä vaihteli hieman.

Haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista kolmeenkymmeneen minuuttiin. Haastattelut olivat siis suhteellisen lyhyitä. Kaikissa haastatteluissa ehdittiin kuitenkin hyvin käymään läpi kaikki haastattelukysymykset, eikä haastatteluissa ollut kiireen tuntua. Haastattelija pyrki pysymään aiheessa ja suurin osa haastatelluista ei suuremmin rönsyillyt aiheen ulkopuolelle. Suhteelliseen lyhyeen aikaan saatiin paljon asiaa, johon on saattanut vaikuttaa se, että haastattelut olivat hyvin orientoituneet haastatteluun. Hyvään orientoituneisuuteen on puolestaan saattanut vaikuttaa se, että haastatelluille oli annettu kasvisruokakuvan ottaminen ennakkotehtäväksi. Heidän ajatuksensa olivat siis luultavasti käyneet haastattelussa ja sen aiheessa jo ennen haastattelua, ruokakuvaa ottaessa. Toisaalta haastattelija ei myöskään pitänyt pitkiä taukoja haastattelukysymysten välissä, on siis mahdollista, että jos hiljaisuutta olisi ollut enemmän, olisivat haastattelut alkaneet pohtia kysymyksen aihetta syvällisemminkin.

Kaikki haastattelut äänitettiin samalla tavalla käyttäen tutkijan älypuhelinta äänittämiseen. Jokaisen haastattelun jälkeen äänitteet siirrettiin pilvipalveluun, niiden tallessa pysymisen varmistamiseksi. Kolme haastattelua tehtiin julkisella paikalla, loput haastateltavan tai haastattelijan kotona. Julkisella paikalla (kahvila ja yliopisto) tehdyissä haastatteluissa kuuluu enemmän taustahälinää, joka ei kuitenkaan vaikeuttanut puheen kuulemista äänitteiltä. Toisin sanoen äänenlaatu on jokseenkin sama kaikissa haastatteluissa ja puhe hyvin ymmärrettävää. Tutkija tunsi kaikki haastateltavat, edes jollain tasolla. Tutkija ei siis kohdannut haastateltavia ensimmäistä kertaa haastattelutilanteessa. On mahdollista, että tämä on vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin. Haastateltavat ovat saattaneet jättää jotain kertomatta, koska eivät ole halunneet haastateltavan tietävän heistä tiettyjä asioita. Toisaalta on myös mahdollista, että omat ruokailutottumukset ja syyt ruoanvalinnan takana ovat olla sellaisia aiheita, joista täysin vieraalle henkilölle ei haluta avoimesti kertoa. Koenkin, että tästä syystä on hyödyllistä, että haastattelut olivat tutkijalle jokseenkin tuttuja. On mahdollista, että tutulle henkilölle on helpompaa puhua haastattelutilanteessa, jolloin tilanne ei ole ehkä jännittänyt niin paljoa, jolloin tärkeitä asioita ei ole jäänyt sanomatta.

Tämän tutkimuksen haastatellut naiset olivat kaikki melko korkeasti koulutettuja. Neljä haastatelluista oli saanut ylemmän korkeakoulututkinnon, kolme alemman korkeakoulututkinnon ja kaksi opistotason ammatillisen tutkinnon. On erittäin mahdollista, että tämän tutkimuksen tulokset olisivat olleet erilaisia, jos haastatellut olisivat esimerkiksi saaneet pelkän peruskoulutuksen. Muun muassa vuoden 2017 FinTerveys -tutkimuksesta käy ilmi, että korkeammin koulutetut suomalaiset syövät keskimäärin terveellisemmin ja tekevät enemmän ravitsemussuosittelun mukaisia ruokavalintoja. Esimerkiksi kasvien ja hedelmien käyttö korkeasti koulutettujen keskuudessa oli huomattavasti yleisempää FinTerveys -tutkimuksessa vuonna 2017. (Koponen, ym., 2017.) Tämän tutkimuksen tulokset siis kertovat suhteellisten korkeasti koulutettujen kaupunkilaisten naisten kasvi-proteiinien käytöstä. Haastatteluun osallistuneet naiset voidaan nähdä melko tietoisina kuluttajina, sillä heillä kaikilla oli mielipiteitä liittyen joko lihansyönnin terveellisyteen, eettisyyteen, ekologisuuteen tai näihin kaikkiin liittyen.

Kaikki haastattelut litterointiin, eli kirjoitettiin tekstimuotoon. Tosin kaikki litteroinnit tehtiin vasta, kun kaikki haastattelut oli tehty. Kuitenkin Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 185) mukaan haastattelun laatu on parempi, mikäli se litteroidaan mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Tämän tekisin toisin, jos toteuttaisin tämän tutkimuksen uudestaan. Nikanderin (2010, 363-364) mukaan haastatteluiden litterointi on laadullisen tutkimuksen läpinäkyvyyden kannalta erittäin tärkeää. Tässä tutkimuksessa litterointi toteutettiin ilman apuohjelmia, eli tutkija kuunteli äänitteitä ja purki äänitteet word-tiedostoon tekstimuotoon. Tämän tutkimuksen litteroinnin tarkkuuden määritteli tutkimuksen laatu: tarkoituksena oli tutkia haastateltavien puheen asiasisältöä, eikä esimerkiksi sitä, miten aiheesta puhutaan. Siksi koenkin, että litteroinnin tarkkuus oli tässä tutkimuksessa riittävä. Litteroinnissa jätettiin pois toistot ja suurin osa luettavaudesta haittaavista täytesanoista, kuten niinku, tota yms. Ruusuvuoren (2010) mukaan onkin kannattavaa litteroida haastattelut tavalla, joka palvelee oman tutkimuksen tarkoitusta.

Haastatteluiden litterointi on jo tulkintojen tekemistä, sillä haastattelijan ja litteroijan huomiokyky on rajallinen, tarkoittaen sitä, että jotakin jää aina litteroidun aineiston ulkopuolelle. Tutkija siis tekee haastateltaessa ja litteroidessa päätöksiä siitä, mikä on hänen mielestään relevanttia. (Ruusuvuori, 2010.) Näin olen myös itse toiminut tämän tutkimuksen kohdalla. Tässä tutkimuksessa haastattelut litteroitiin kokonaisuudessaan, lukuun ottamatta tekstiä, jonka haastattelija luki kaikille haastateltaville samanlaisena (ks. liite 4). Tutkija oppii litteroidessaan litteroimaan paremmin, näin kävi myös minulle, niinpä

jouduin palaamaan ensimmäisiin litteraatteihin ja mm. litteroimaan ensimmäisen haastattelun uudestaan, jotta kaikki haastattelut olivat litteroitu samalla tavalla ja samalla tarkkuudella.

Analyysimenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista sisällön analyysiä. Analyysi on pyritty tekemään läpinäkyväksi lukijalle muun muassa lisäämällä tutkimus tulokset (6) kappaleeseen sitaatteja haastatteluista, jotta lukija pystyisi näkemään, mistä tulokset on tehty. Lisäksi analyysissä käytettiin systemaattista luokittelua ja teemoittelua kaikkien haastatteluiden kohdalla. Teemat järjestettiin tutkimuskysymysten aiheiden mukaan. Em. seikat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta sekä läpinäkyvyyttä.

Tässä tutkimuksessa on pyritty noudattamaan Helsingin yliopiston eettisiä periaatteita, joihin kuuluvat muun muassa ”yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa”, ”muiden tutkijoiden työn ja saavutuksien asianmukainen huomioon ottaminen ja viittaaminen”, ”tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan” sekä ”eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus ja vastuullisuus julkaisemisessa” (Helsingin yliopisto, tutkimusetiikka, 2019). Olen pyrkinyt tekemään tätä pro gradututkielmaa huolellisuudella ja tarkkuudella, lisäksi olen mielestäni antanut oikeutta muille tutkijoille, joiden tutkimuksiin tai julkaisuihin olen viitannut asianmukaisella tavalla. Haastateltavat ovat vapaaehtoisesti osallistuneet tutkimukseen, heidän henkilötietojaan sekä haastatteluiden äänitteitä ja litteraatteja on käsitelty anonyymisti. Lisäksi haastateltaville on tehty selväksi, että he voivat milloin tahansa keskeyttää haastattelun ja/tai vetäytyä tutkimuksesta, sillä haastateltaville luettiin ennen haastattelua saate, jossa mainitaan em. asiat. (ks. liite 4).

## 9 Pohdinta

Tämän kotitaloustieteen pro gradu -tutkielman keskiössä on toisinaan kasvisruokaa kuluttavien sekasyöjäänäisten kasvissyönti ja kasviproteiinien käyttö. Kotitaloustieteilijänä olenkin kiinnostunut ”kotitalouden taloudellisesta, kulttuurisesta ja sosiaalisesta toiminnasta” kuten Rauma (2005, 203) asian esittää. Tässä tutkimuksessa sekasyöjäänäisten kasvissyöntiä on tarkasteltu kaikista em. näkökulmasta. Sekä taloudellinen, kulttuurinen että sosiaalinen näkökulma yhdistyvät niin ruoanvalinnassa kuin perheiden ja parisuhteiden toiminnassa, ruoanvalmistuksessa ja syömisessä.

Vaikka suurin osa suomalaisista noudattaakin sekaruokavaliota (Ks. Mäkelä & Niva, 2016, 18-19), on Suomessa joustavan kasvissyönnin lisääntymisestä raportoitu useassa eri tutkimuksessa. Muun muassa Keskon teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan lihan korvaaminen jollakin muulla proteiininlähteellä, kuten kasviproteiineilla on nouseva trendi (K-ruoka -verkkosivut, 2019). Latvalan ym. (2012, 78) Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan jopa noin puolet tutkimuksen vastaajista oli joko jo tehnyt muutoksen ruokavaliossaan kasvispainotteisempaan suuntaan tai muutos oli käynnissä. Latvalan ym. tutkimuksen mukaan kasvien lisääminen ruokavaliossa näyttäisi olevan tavoite suurelle osalle suomalaisista (Latvala, 2012). Keskon tutkimuksen mukaan Suomalaisista kuluttajista noin 37 prosenttia syö joustavasti kasvisruokaa ja korvaa lihaa sekä kalaa ruokavaliossaan kasvisruoalla (K-Ruokailmiöt 2019 -raportti, 2018). Tämän tutkimuksen aihe on siis hyvin ajankohtainen.

Aiheen ajankohtaisuudesta kertovat myös jatkuvasti mullistuva kasviproteiinien tarjonta kauppojen hyllyillä. Viime vuosina markkinoille on tullut muun muassa suomalaiset Nyh-tökaura, Härkis ja Mifu sekä ruotsalainen Oumph! (K-ruoka -verkkosivut, 2019.) Gouldin (2009, 87) mukaan lisääntyvä kasviproteiinivalikoima helpottaa kasvisruokavaliion noudattamista. Myös tässä tutkimuksessa useampi tutkittava koki kasvavan kasviproteiini-valikoiman helpottavan kasvisruoansyömistä sekä valmistamista sekä houkuttelevan myös sekasyöjiä kokeilemaan ja syömään enemmän kasvisruokaa. Toisaalta uudet markkinoille tuodut kasviproteiinit myös jakoivat mielipiteitä muun muassa hinta-laatusuhteen sekä maun osalta.

Vaikka uudet innovaatiot jakoivatkin mielipiteitä, on kuitenkin hyvin perustelua vähentää etenkin punaisen lihankulutusta. Usein kasvisruoan valintaa perustellaan etenkin eettisillä, ekologisilla sekä terveyteen liittyvillä syillä (Lahti-Koski & Sirén, 2004, 19; Gould,

2009). Nämä syyt ovat perusteltuja terveyden näkökulmasta, sillä suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kasvisruokavaliota noudattavat elävät keskimäärin pidempään ja ovat monessakin suhteessa terveempiä kuin länsimainen väestö yleensä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, 32.). Lisäksi eettisyyden ja ekologisuuden näkökulmat ovat perusteltuja. Honkasen ym. (2006, 425-426) mukaan kuluttajille tärkeitä eettisiä arvoja lihaan liittyen ovat se, että liha on tuotettu siten, ettei eläimelle ole aiheutunut kipua, se on ympäristöystävällistä sekä, että luontoa ei ole vaurioitettu lihan tuotannossa. Li-hansyönnin vähentämisen ekologisuutta voidaan puolestaan perustella sillä, että kasvis-painotteisempaan ruokavalioon siirtyminen vähentää ruokavaliosta aiheutuvia ympäris-töhaittoja, kuten kasvihuonepäästöjä sekä maan- ja vedenkäytön määrää. Kaikista voi-makkaimmat hyödyt saadaan, kun siirrytään vegaaniruokavalioon ja kasvisruokavalioon, mutta myös naudan ja lampaanlihan korvaaminen esimerkiksi kalalla, siipikarjalla tai possunlihalla on myönteisiä vaikutuksia. (Willet ym. (2019, 470.)

Tässä tutkimuksessa lihaa kasviproteiineilla korvaavat naiset perustelivatkin kasvis-ruoan syöntiin juurikin ekologisuudella, terveydellä ja eettisyydellä. Näiden syiden tärkeys tosin vaihteli yksilöittäin. Tärkein syy kasvissyönnille tai lihan syönnin vähentä-miselle usein vaihtelee tutkimuksesta ja kontekstista riippuen, eri tutkimuksissa on saatu erilaisia tuloksia. Tämän tutkimuksen lievästi tärkein syy kasvisruokailulle oli ekologi-suus. Tämän jälkeen terveellisyys ja eettisyys perusteluina saivat keskenään yhtä paljon kannatusta. Joka tapauksessa kaikkia tähän tutkimukseen osallistuneita naisia ohjasi halu syödä kasvisruokaa, joka voidaan nähdä kasvissyönnin lisäämisen tärkeimpänä edellytyksenä. Voisi kuitenkin olla syytä tutkia lisää sitä, mikä on kuluttajille juuri se tär-kein syy vähentää lihan syömistä. Näin ollen kuluttajia voitaisiin myös paremmin moti-voida kasvissyönnin lisäämiseen, sillä se ympäristön kannalta on pian väistämätöntä.

Jallinojan ym. (2013) tutkimuksen mukaan vuonna 2013 linssejä, papuja tai tofua ilmoitti syövänsä viikoittain vain 2-4 prosenttia suomalaisista (Ks. Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, 158). Haasteita kasvissyönnin lisäämiselle tässä tutkimuksessa aiheuttikin eniten oma kokemattomuus kasvisruoan valmistamisessa. Myös aikaisemman tutkimustiedon pe-rusteella tavallisin syy, miksi kasvisruoan määrää ei voitaisi lisätä tulevaisuudessa ovat omat riittämättömät ruoanvalmistustaidot sekä tottumattomuus kasvisruoan valmistami-nessa ja syömisessä (Mullee ym. 2017, 301; Ks. Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, 162-163). Kasvisruoan maku, haju, rakenne ja ulkonäkö voidaan kokea myös epämiellyttäväm-äksi, kuin liharuoan, eikä sitä siksi haluta syödä (Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, 160). Tässä tutkimuksessa kasvisruoan valmistamisessa haastavaksi nähtiin etenkin ruoan

maustaminen. Mulleen ym. (2017, 301) tutkimuksen mukaan haaste kasvisruoan lisäämiselle oli myös kasvisruokien riittämätön valikoima. Em. kasvissyönnin haaste näyttäisi kuitenkin tämän tutkimuksen perusteella vähentyneen Suomessa. Tutkimukseeni osallistuneet naiset päinvastoin kiittelivät hyvää kasviproteiinivalikoimaa.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että naiset kantavat suuremman vastuun perheiden ja pariskuntatalouksien ruoanvalmistuksesta (mm. Marshall & Anderson, 2002; Varjonen, Aalto & Leskinen, 2005; Mäkelä, 2005). Kuitenkin naisten ja miesten väliset erot ruoanvalmistuksessa ovat Holmin ym. (2015) mukaan kaventuneet hiljalleen. Tässä tutkimuksessa kuitenkin vastoin hypoteesia niukka enemmistö haastatelluista kertoi, että heidän taloudessaan mies valmistaa suuremman osan perheen tai pariskunnan ruoista. Mäkelän (2003, 48) mukaan miesten ruoanvalmistus usein sijoittuu juhlaan tai viikonloppuun. Kuitenkin enemmistö tämän tutkimuksen lihaa kasviproteiineilla korvaavista naisista raportoivat, että miehet valmistavat juurikin arkiruokaa heidän talouksissaan. Tämän tutkimuksen otos on tosin niin pieni, että suoria yleistyksiä ei voida tehdä. Tutkimustulos kertoo kuitenkin tähän tutkimukseen osallistuneiden suhteellisten korkeasti koulutettujen (kasvispainotteisten) sekasyöjien ruoanvalmistuksen järjestelyistä ja, että heidän keskuudessaan erot ruoanvalmistuksen sukupuolirooleissa ovat jo tasoittuneet.

On tavallista, että perheenjäsenillä on erilaisia mieltymyksiä ruokaan liittyen, nämä voivat myös aiheuttaa yhteensovittamisen haasteita (Giacoman, 2016, 466-467). Tässäkin tutkimuksessa lähes kaikki tutkittavat mainitsivat heidän taloutensa jäsenillä olevan edes joitakin erilaisia ruokamieltymyksiä. Pariskunnissa mieltymyserot kuitenkin olivat vähäisiä, tai arjen kannalta melko merkityksettömiä. Pariskunnissa oli siis onnistuttu sovittamaan erilaiset mieltymykset yhteen hyvin. Sobalin ym. (2002) mukaan yhdessä asuminen usein muuttaa yksilöiden syömisjärjestelyitä ja vaikuttaa heidän tapoihinsa ja tottumuksiinsa. Tässä tutkimuksessa suurimmassa osassa talouksista haastatellut kertoivat olevansa innokkaampia kasvisruoansyöjiä kuin heidän miehensä. Kotona kuitenkin valmistettiin ja syötiin säännöllisesti kasvisruokaa. Näin ollen vaikuttaisi siltä, että miehet ovat omaksuneet naisten tapoja ja toiveita koskien kasvisruoansyöntiä.

Perheissä sen sijaan lapsilla oli hieman enemmän erilaisia mieltymyksiä, jotka näkyivät arjessa muun muassa siten, että lapsille joko valmisteettiin toisinaan eri ruokaa tai samaa ruokaa muokattuna. Lasten mieltymykset saattoivat myös ohjata aikuisten syömistä, aikuiset joustivat omista mieltymyksistään arjen helpottamiseksi. Amerikkalaistutkimuksen mukaan lapsiperheissä syödään todennäköisemmin esimerkiksi enemmän lihaa kuin lapsettomissa talouksissa. (Rimal, 2002, 40.) Tämän tutkimuksen perheissä ei

ollut yhtenäistä näkemystä siitä, maistuiko lapsille kasvisruoka, vaan se oli perhekohtaista. Rimalin (2002, 40) mukaan vanhemmat ovat kasvisruoan kohdalla huolissaan ravintoaineiden saannista. Tässä tutkimuksessa havaitsin, että mitä nuorempi lapsi haastatellulla oli, sitä enemmän hän aiheesta puhui.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kuva-avusteisten puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla. Koen, että puolistrukturoitu haastattelu oli tähän tutkimukseen tarkoituksenmukainen ja mielekäs valinta, sillä se mahdollisti syvemmän ymmärryksen saamisen kyseessä olevasta aiheesta. Esimerkiksi kyselylomake olisi jättänyt paljon informaatiota tutkimuksen ulkopuolelle. Kuitenkin kuva-avusteisuus ei välttämättä tuottanut tutkimukselle merkittävää lisäarvoa, mutta toisaalta ei myöskään tuottanut tukijalle merkittävää lisätyötaakkaa. Lisäksi suurin osa haastatelluista vaikutti siltä, että kuvan ottaminen ja siitä kertominen oli heille mielekästä. Yksikään potentiaalinen haastateltava ei jäänyt pois tutkimuksesta siksi, että haastattelun ennakkotehtävänä oli ottaa kasvisruokakuva. Toisaalta kasvisruokakuvan pyytäminen myös varmisti, että haastatellut varmasti toisiinsa syövät kasvisruokaa ja näin ollen soveltuvat tutkimukseen. Kun haastateltavilta kysytään heitä itseään koskevia asioita, on tulos aina subjektiivinen. Tämä tutkimus ei siis tuota absoluuttista totuutta aiheesta, vaan kertoo haastateltavien näkemyksistä ja kokemuksista. Lisäksi tutkijan päätökset, huomiokyky ja tulkinnat vaikuttavat aina tutkimukseen koko prosessin ajan.

Tämän tutkimuksen suurin haaste on varmastikin näytteen pienuus. Haastatteluihin osallistui yhdeksän naista, joista kuusi asuivat parisuhteessa, kaksi haastatelluista asuivat puolisonsa ja lapsen/lastensa kanssa ja yksi haastateltu asui lastensa kanssa. Tästä tutkimuksesta ei siis voida tehdä kaikkia suomalaisia parisuhteessa tai perheessä asuvia sekasyöjänaisia koskevia yleistyksiä. Olisikin mielenkiintoista toteuttaa tämä tutkimus laajemmassa mittakaavassa, jolloin saataisiin yleistettävämpää tutkimustulosta. Toisaalta otoksen pienuus myös mahdollisti syvällisen tiedon lisääntymisen tähän tutkimukseen osallistuneiden lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten asenteista, mielipiteistä sekä kasvissyönnin syistä ja käytännöistä. Uusia kasviproteiini-innovaatioita on tullut runsaasti markkinoille viime vuosina, mutta kuluttajien mielipiteitä niitä koskien ei ole ehditty vielä tutkimaan kattavasti. Tämä tutkimus siis tuottaa uutta tietoa liittyen mielipiteisiin uusiin innovaatioita kohtaan. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten yksilön taloudellinen asema ja tulot vaikuttavat siihen, kuinka paljon ja hyvin uusia kasviproteiini-innovaatioita otetaan käyttöön. Tässä tutkimuksessa haastatellut olivat suhteellisen kor-



keasti koulutettuja, joten on mahdollista, että heidän resurssinsa kokeilla ja ottaa käyttöön uusia innovaatioita ovat melko hyvät. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole heikommassa asemassa olevien keskuudessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten kasviproteiinien käyttöä, syitä niiden käytölle ja käyttämättömyydelle. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, miten sekasyöjäperheissä ja pariskunnissa otetaan muut perheenjäsenet ja heidän mieltymyksensä huomioon ja sitä, onko kasvisruoan arkeen sovittamisessa vaikeuksia muiden taloudessa asuvien mieltymysten kanssa. Yhtenä tavoitteena oli myös selvittää minkälaisia haasteita ja edellytyksiä lihaa kasviproteiineilla korvaavien naisten olisi kasvisruoan määrän lisäämiseksi ruokavaliossaan. Koen, että tutkimus onnistui vastaamaan sille asetettuihin tavoitteisiin sekä tarkoitukseen. Menetelmä valinnat mielestäni tukivat tavoitteen täyttymistä.

Kotitalousoppiaineen tavoitteena on kehittää yksilöiden tietoja, taitoja, asenteita sekä toimintavalmiuksia liittyen kestäväan ja hyvinvointia edistävään elämäntapaan (OPS, 2016, 437). Vaikka tämä tutkimus ei suoraan liity kotitalousopetukseen, voidaan tuloksista varmasti ammentaa jotakin myös luokahuoneeseen. On tärkeää ymmärtää, mikä motivoi yksilöitä kasvisruoan lisäämiseen sekä lihansyönnin vähentämiseen, sillä näillä keinoilla voidaan muun muassa edistää tietoja, asenteita ja toimintavalmiuksia, jotka parantavat mahdollisuuksia kestäväan sekä hyvinvoivan elämäntavan omaksumiseen. Kotitalousopetuksen kasvisruoanvalmistamisen opettamisen kehittäminen voisi olla myös mielenkiintoinen sekä tarpeellinen jatkotutkimuksen aihe. Tätä tutkimusta voidaan tarkastella niin perusopetuksen kuin kuluttajakasvatuksenkin näkökulmasta. Kotitaloustieteen ja oppiaineenkin keskeisiä käsitteitä ovat arjenhallinta, kotitalouden sekä perheen ja pariskuntien toiminta. Kotitaloustieteessä ollaan kiinnostuneita siitä, miten kodit ja perheet toimivat ja miten niiden arki pysyy sujuvana. (<sup>2</sup>Janhonen-Abuquah, 2009.) Tässä tutkimuksessa olen osaltani pyrkinyt selvittämään kotien, perheiden ja pariskuntien arjen toimintaa ruokahuollon ja syömisen näkökulmasta. Olen pyrkinyt tuottamaan jotakin uutta kotitalouden tieteenalalle ja toivon, että aiheesta löytyy tulevaisuudessakin ammennettavaa.

## Lähteet

Aiking, H., Boer, J. & Vereijken, J. (toim.). (2006). *Sustainable Protein Production and Consumption: Pigs or peas?* Environment and Policy, volume 45. Alankomaat: Springer.

Anttonen, T. (2016). Harvojen herkusta koko kansan terveyshaitaksi. Teoksessa: Anttonen, T. & Vornanen, J. (2016). *Lihansyöjien maa*. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Sivut 25-98. Helsinki: Into Kustannus.

Atrian -verkkosivut. Vegyu: kasvissyöjille, lihansyöjille ja kaikille siltä väliltä. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.atria.fi/konserni/ajankohtaista/tiedotteet/2018/vegyu-uutuudet-2018/>

Beardsworth, A. & Bryman, A. (1999). Meat consumption and vegetarianism among young adults in the UK. An empirical study. *British Food Journal*; Vol. 101, Iss. 4, (1999): 289-300.

Björkroth, J. (2005). Microbiological ecology of marinated meat products. *Meat Science* 70 (2005) 477–480.

Blatner, D. J. (2009). *The Flexitarian Diet*. The Mostly Vegetarian Way to Lose Weight, Be Healthier, Prevent Disease, and Add Years to Your Life. The McGraw-Hill companies. United States.

Bornat, J. (2007). Oral History. Teoksessa: Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman D. (Eds.) (2007). *Qualitative Research Practice*. 34-47. London & Thousand Oaks: Sage.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2).

Brewer, M. S. & Rojas, M. (2007). Consumer attitudes toward issues in food safety. *Journal of Food Safety*, Vol. 28 Issue 1, 1-22.

Buchanan, K. & Sheffield, J. (2015). Why do diets fail? An exploration of dieters' experiences using thematic analysis. *Journal of Health Psychology* 2017, Vol. 22(7) 906–915.

Cruwys, T., Bevelander, K. & Hermans, R. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite* 86, 3–18.

De Boer, J., Schösler, H. & Boersema, J. (2013). Climate change and meat eating: An inconvenient couple? *Journal of Environmental Psychology* 33 (2013), 1-8.

Dagevos, H. & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice and Policy*. Volume 9, 2013 - Issue 2, 60-69.

Dagnelie, P. C. & Mariotti, F. (2017). *Vegetarian Diets: Definitions and*

Pitfalls in Interpreting Literature on Health Effects of Vegetarianism. Teoksessa: Mariotti, F. (toim.) (2017). *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. Sivut 3-10. Elsevier Inc.

Derbyshire, E. J. (2017). Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature. *Frontiers in Nutrition*. Volume 3, article 55.

El-Adawy, T. A. (2002). Nutritional composition and antinutritional factors of chickpeas (*Cicer arietinum* L.) undergoing different cooking methods and germination. *Plant Foods for Human Nutrition*, 57(1), 83-97.

Elovenan -verkkosivut. Kasviproteiini kaurasta maistuu kaikille. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.elovena.fi/muru>

Elzerman, J, Hoek, A., van Boekel, M. & Luning, P. (2011). Consumer acceptance and appropriateness of meat substitutes in a meal context. *Food Quality and Preference* 22 (2011) 233–240.

Erskine, W., Muehlbauer, F. J., Sarker, A. & Sharma, B. (2009). *The Lentil*. Botany, Production and Uses. Wallingford: CABI.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Euroopan Komissio. (2008). Europeans' attitudes towards climate change. Report. Special Eurobarometer 300 / Wave 69.2 – TNS opinion & social.

Evira. (2018). Hyönteiset elintarvikkeena. Elintarviketurvallisuus. Eviran ohje 10588/2.

Familia Verden -verkkosivut. Nyhtöherne. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.familiaverde.fi/tuotekategoriat/nyhtoherne/>

Fogelholm, M. 2016. Liha ja terveys. Teoksessa: Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Sivut 77-103. Tallinna: Gaudeamus.

Giacoman, C. (2016). The dimensions and role of commensality: A theoretical model drawn from the significance of communal eating among adults in Santiago, Chile. *Appetite* 107, (2016), 460-470.

Gold & Green Foodsin -verkkosivut, luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://fi.goldandgreenfoods.com/fi/>

Gold&Green Foodsin -verkkosivut. Täydellinen proteiini. Luettu 1.4.2018. Saatavilla: <https://fi.goldandgreenfoods.com/fi/taydellinen-proteiini/>

Gould, M. (2009). Kasvissyöntivalinta: syyt ja seuraukset. Teoksessa: Gould, M. & Voutilainen, E. (2009). *Kasvissyöjäksi – miksi ja miten*. Sivut 15-130. Tallinna: Art House Oy.

Gould, M. & Voutilainen, E. (2009). *Kasvissyöjäksi – miksi ja miten*. Tallinna: Art House Oy.

Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Purhonen, S., Rahkonen, K. & Toikka, A. (2014). *Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. Helsinki: Gaudeamus.

Grunert, K. G. (2005). Food quality and safety: consumer perception and demand. *European Review of Agricultural Economics*. Vol 32 (3), 369–391.

Harper, D. (2002). Talking about pictures: a case for photo elicitation. *Visual Studies*, 1, 13–26.

Finravinto 2012 -tutkimus. Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovas-kainen, M-L. & Virtanen, S. (2013). *Finravinto 2012 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, raportti 16/2013*. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Helsingin yliopisto (7.6.2019). Tutkimusetiikka. Saatavilla: <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2003). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hoek, A., Elzerman, J., Hageman, R., Kok, J., Luning, P. & de Graaf. (2013). Are meat substitutes liked better over time? A repeated in-home use test with meat substitutes or meat in meals. *Food Quality and Preference* 28 (2013) 253–263.

Hoek, A., Luning, P., Weijzen, P., Engels, W., Kok, F. & de Graaf. (2011). Replacement of meat by meat substitutes. A survey on person- and product-related factors in consumer acceptance. *Appetite* 56 (2011) 662–673.

Holm, L., Pipping Ekström, M., Hach, S. & Bøker Lund, T. (2015). Who is cooking dinner? Changes in the gendering of cooking from 1997 to 2012 in four Nordic countries. *Food, Culture & Society* 18: 589–610.

Honkanen, P., Verplanken, B. & Olsen, S. (2006). Ethical values and motives driving organic food choice. *Journal of Consumer Behaviour*, 5: 420–430.

Hopia, A. (2016). Miltä ruoka maistuu? Kasvisruokien kehitystyön haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Sivut 173-190. Tallinna: Gaudeamus.

- House, J. (2018). Insects are not 'the new sushi': theories of practice and the acceptance of novel foods. *Social & Cultural Geography*.
- Husso, M. (1993). *Vegetarismi valintana*. Näkökulmia vegetarismiin ekologisiin, eettisiin ja ruumiillisiin perusteisiin. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita, nro 79.
- Härkis, original tuoteseloste. Verso Foodin -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://versofood.fi/tuotteemme/harkis-original/>
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. (2008). *Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa*. Jyväskylä: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Iltasanomien -verkkosivut. (2016). Proteiinituote Oumph! on nyhtökauran haastaja – hiilihydraatteja 0 g, nyhtökaurassa lähes 10 g. Saatavilla: <https://www.is.fi/ruokala/ajan-kohtaista/art-2000001183370.html>
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2018). *Global Warming of 1.5 °C*. Saatavilla: <https://www.ipcc.ch/sr15/>
- Jallinoja, P., Vinnari, M. & Niva, M. (2019). Veganism and plant-based eating: Analysis of interplay between discursive strategies and lifestyle political consumerism. Teoksessa: Boström, M., Micheletti, M. & Oosterveer, P. (Eds.), *The Oxford Handbook of Political Consumerism*. Oxford Handbooks Online, 157–179 (online publication August 2018). Oxford: Oxford University Press.
- Janhonen-Abruquah, H. (2009). Valokuva kotitaloustutkimuksessa. Teoksessa: Janhonen-Abruquah, H. (toim.) (2009). *Kodin arki*. Sivut 173-180. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino.
- <sup>2</sup>Janhonen-Abruquah, H. (toim.). (2009). *Kodin arki*. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino.
- K-ruoka. Uudet kasviproteiinit. Luettu 14/2/2019, saatavilla: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/kasviproteiinit>
- K-ruoka -verkkosivut. Monipuolinen kasviproteiini Oumph! Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/raaka-aineet/monipuolinen-kasviproteiini-oumph>
- K-ryhmän verkkosivut. (2017). Hybridikuluttajan aikakausi. Saatavilla: [https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/hybridikuluttaminen-raportti\\_final.pdf](https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/hybridikuluttaminen-raportti_final.pdf)
- Kasurinen, R. (06.06.2016). Vegaanisesta ruuasta tuli kauppojen myyntihitti: pienen porukan puuhastelusta massojen trendiksi. Ylen verkkosivut. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-8933832>

Katajajuuri, J-M. & Pulkkinen, H. (2016). Liha ja ympäristö. Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Sivut 16-35. Tallinna: Gaudeamus.

Kauppalehden verkkouutiset. (22.10.2018). Vegyu tavoittelee fleksaajia dinosauruksella ja helppoudella. Saatavilla: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/vegyu-tavoittelee-fleksaajia-dinosauruksella-ja-helppoudella/2af0fa31-87fc-3928-b3ab-1cf969bc31ee>

Konttinen, H., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, k., Männistö, S. & Haukkala, A. (2012). *Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities*. Public Health Nutrition: 16(5), 873–882.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, raportti 4/2018. Helsinki.

Koskinen, S., Lundqvist, A. ja Ristiluoma, N. (toim.). (2012) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)

Kubberød, E., Ueland, Ø., Rødbotten, M., Westad, F. & Risvik, E. (2002). Gender specific preferences and attitudes towards meat. Food Quality and Preference 13 (2002) 285–294.

Kurunmäki, S., Ikäheimo, I., Syväniemi, A. & Rönni, P. (2012). Lähiruokaselvitys. Ehdotus lähiruokaohjelman pohjaksi 2012-2015. Maa- ja metsätalousministeriö.

Laatikainen, T., Tapanainen, H., Alfthan, G., Salminen, I., Sundvall, J., Leiviskä, J., Harald, K., Jousilahti, P., Salomaa, V. & Vartiainen, E. (2003). Finriski 2002. Tutkimus kroonisten kansantautien riskitekijöistä, niihin liittyvistä elintavoista, oireista, psykososiaalisista tekijöistä ja terveystalouden käytöstä. Tutkimuksen toteutus ja tulokset 2, taulukkoliite. Kansanterveyslaitos, epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto, Helsinki.

Lahti-Koski, M. (2005). Suomalainen ravinto. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M. & Uusi-tupa, M. (2005) *Ravitsemustiede*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lahti-Koski, M. & Sirén, M. (2004). Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitos, epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto. Helsinki: Hakapaino Oy.

Latvala, T., Niva, M., Mäkelä, J., Pouta, E., Heikkilä, J., Kotro, J. & Forsman-Hugg, S. (2012). Diversifying meat consumption patterns: Consumers' self-reported past behaviour and intentions for change. Meat Science. Volume 92, Issue 1, 71–77.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. (2003). Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (Toim.), Laadullinen tutkimusmetodologia hoitotieteessä. Sivut 21-43. Juva: WS Bookwell Oy

Lehtinen, A. & Aalto, K. (2018). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja, 2018: 101. Helsinki.

Lindeman, M. & Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite* (2001) 37, 175-184.

Lindeman, M. & Väänänen, M. (2000). Measurement of ethical food choice motives. *Appetite* (2000) 34, 55-59.

Lindgren, C. (2010). *Kiehuu! Uusi suomalainen keittiö*. Keuruu: Otava.

Luomanen, J. (2010). Straussilainen grounded-theory menetelmä. Teoksessa: Teoksessa: Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Sivut 351-371. Tampere: Vastapaino

Luonnonvarakeskuksen tutkimustietokannat. Luettu 25.6.2019. Saatavilla: <http://px.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/maatalous/?rxid=410d8271-72f5-455f-8b46-f5ec2f191f6d>

Maaseudun tulevaisuuden -verkkosivut. Schäfer, H. (07.03.2017). Taas uusi kasvisruoka: Herneproteiinia Itävallasta, reilut 23 euroa kilo. Saatavilla: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/taas-uusi-kasvisruoka-herneproteiinia-it%C3%A4vallasta-reilut-23-euroa-kilo-1.181108>

Mani, V. & Ming, L.C. (2017). Tempeh and Other Fermented Soybean Products Rich in Isoflavones. Teoksessa: Frias, J., Martinez-Villaluenga, C. & Peñas, E. (2017). *Fermented foods in health and disease prevention*. Sivut 453-474. Amsterdam: Elsevier.

Marshall, D.W. & Anderson, A. S. (2002). Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite* (2002) 39, 193-206.

Martelli, G. (2009). Consumers' perception of farm animal welfare: an Italian and European perspective. *Italian Journal of Animal Science*, 8:sup1, 31-41.

Mattila, H. (2016). Johdanto: ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria*. Sivut 7-15. Tallinna: Gaudeamus.

McEachern, M. & Schröder, M. (2002). The role of livestock production ethics in consumer values towards meat. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 15: 221–237.

Menzies, K. & Sheeska, J. (2012). The Process of Exiting Vegetarianism: An Exploratory Study. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research – Vol 73 No 4, Winter 2012*.



Miina, J., Kurttila, M. & Salo, K. (2013). Kauppasienisadot itäsuomalaisissa kuusikoissa – koealaverkosto ja tuloksia vuosilta 2010-2012. Metlan työraportteja 266. Metsäntutkimuslaitos.

Mifu ruokarae original tuoteseloste. Valion -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.valio.fi/tuotteet/mifu-ruoanlaiton-maitoproteiinituotteet/valio-mifu-ruokarae-original-laktoositon/?pakkaus=330-g-rasia>

Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., De Henauw, S., Dunne, A., Gunter, M., Clarys, P. & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite* 114, 299-305.

Mäkelä, J. (2003). Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & M. (2003). *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Sivut: 34-73. Porvoo: WSOY

Mäkelä, J. (2005). Finland. Continuity and change. Teoksessa: Council of Europe. (2005). *Culinary cultures of Europe. Identity, diversity and dialogue*. Sivut: 147-156. Strasbourg: Council of Europe Pub cop

Mäkelä, J. & Niva, M. (2016) Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Sivut 16-35. Tallinna: Gaudeamus.

Mäkinen, E., Kiiikka, K., Meriluoto, R. & Väättäinen, R. (2005). *Keittiön kautta. Ruoanvalmistajan kirja*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Nestle, M., Wing, R., Birch, L., Disogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., Sigman-Grant, M., Sobal, J., Winston, M. & Economos, C. (1998). Behavioral and Social Influences on Food Choice. *Nutrition reviews*, Vol.56 (5 Pt 2), 50-64.

Nieminen, E. (07.06.2016). Kasvisruuan suosio yllätti kaupan: "Kasvu on ollut niin valtavaa, ettei olla aina pysytty perässä". Ylen verkkosivut. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-8936323>

Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa: Ruusu vuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.

Niva, M. & Jallinoja, P. (2018). Taking a Stand through Food Choices? Characteristics of Political Food Consumption and Consumers in Finland. *Ecological Economics* 154, 349–360.

Niva, M., Vainio, A. & Jallinoja, P. (2017). Barriers to Increasing Plant Protein Consumption in Western Populations. Teoksessa: Mariotti, F. (toim.) (2017). *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. Sivut 157-171. Elsevier Inc.



Nyhtöherne suikaleina, tuoteseloste. Familia Verde -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.familiaverde.fi/tuotteet/familia-verde-nyhtoherne-suikaleina/>

Ohenoja, E. (1995). Metsän käyttö ja sienistön monimuotoisuus. Tieteen tori. Folia Forestalia 1995(4). Saatavilla: <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/524137/5901.pdf?sequence=1>

Ohyama, T., Takahashi, Y., Joh, T., Whitaker, A. C., Nishiwaki, T., Morohashi, K., Watanabe, S. & Shimojo, S. K. A. (2013). *Traditional and Modern Japanese Soy Foods : Manufacturing, Nutrition and Cuisine of a Variety of Soy Foods for Health and Joy of Taste*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers, Inc.

Oumph! The chunk tuoteseloste. (2019). Oumph! -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://oumph.fi/>

Oumph! -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://oumph.fi/>

Pieniak, Z., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Guerrero, L. & Hersleth, M. (2009). Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. *Appetite*. Volume 53, Issue, 1, 101–108.

Piironen, S. & Järvelä, K. (2006). Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoanvalinnasta. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 8:2006.

Pohjolainen, P. & Tapio, P. (2016). Ovatko kuluttajat valmiita muutokseen? Teoksessa: Mattila, H. (toim.). (2016). *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Sivut 16-35. Tallinna: Gaudeamus.

Pohjolainen, P., Tapio, P., Vinnari, M., Jokinen, P. & Räsänen, P. (2016). Consumer consciousness on meat and the environment d Exploring differences. *Appetite* 101, 37-45.

Pribis, P., Pencak, R. & Grajales, T. (2010). Beliefs and Attitudes toward Vegetarian Lifestyle across Generations. *Nutrients*, 2, 523-531.

Pulled Oats Nude -tuoteseloste. (2019). Gold & Green Foods -verkkosivut. Saatavilla: <https://fi.goldandgreenfoods.com/fi/nyhtokaura-nude/>

Raghuvanshi, R. S. & Singh, D. P. (2009). Food Preparation and Use (408-424). Teoksessa: Erskine, W., Muehlbauer, F. J., Sarker, A. & Sharma, B. (2009). *The Lentil*. Botany, Production and Uses.

Rimal, A. P. (2002). Factors affecting meat preferences among American Consumers. *Family Economics and Nutrition Review*; 2002; 14, 2; SciTech Premium Collection pg. 36.

Risku-Norja, H., Hietala, R., Virtanen, H., Ketomäki, H. & Helenius, J. (2008). Localisation of primary food production in Finland: production potential and environmental impacts of food consumption patterns. *Agricultural and Food Science*, Vol. 17: 127–145.

Roininen, K. & Tuorila, H. (1999). Health and taste attitudes in the prediction of use frequency and choice between less healthy and more healthy snacks. *Food Quality and Preference* 10: 357-365.

Rokka, S., Heikkilä, J., Hellström, J., Järvenpää, E., Kahala, M., Keskitalo, M., Kuoppala, K., Manni, K., Mäkinen, K., Mäkinen, S., Pihlava, J.-M. & Tahvonen, R. (2018). Palkokasvit elintarvikkeena. Opas palkokasvien elintarvikekäytöstä. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 10/2018. Helsinki. Saatavilla: [http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/541513/luke-luobio\\_10\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/541513/luke-luobio_10_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rousi, A. (1997). *Auringonkukasta viiniköynnökseen*. Ravintokasvit. Porvoo: WSOY.

Ruokailmiöt 2019 -raportti. (2018). Ruokailmiöt 2019. K-ryhmä. Saatavilla: [https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/ruokailmiot2019\\_final.pdf](https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/ruokailmiot2019_final.pdf)

Ruokatietoyhdistyksen verkkosivut. (2019). Suomalaisia viljakasveja. Luettu 15.4.2019. Saatavilla: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/maatila/peltokasvit/suomalaisia-viljakasveja>

Ruokatietoyhdistyksen verkkosivut. (2017). Ruokakulttuuri. Saatavilla: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>

Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa: Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineistoin litterointi. Teoksessa: Aho, A.-L., Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Sivut 9-36. Tampere: Vastapaino

Saarinen, M., Knuutila, M., Lehtonen, H., Niemi, J., Regina, K., Rikkinen, P., ...Sepälä, J. (2019). Hallittu ruokavaliomuutos voisi tuoda ilmastohyötyjä, parantaa ravitsemusta ja säilyttää maatalouden Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustointi, Policy Brief 12/2019.

Salo, U.M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa: Aaltonen, S. & Höglbacka, R. (Toim.), *Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiriisessä tutkimuksessa*. Sivut 166-190. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Siddique, K. H. M. & Sykes, J. (1997). Pulse production in Australia: Past, present, and future. *Australian Journal of Experimental Agriculture*, 37(1): 103-111.

Sobal, J., Bove, C. F., Rauschenbach, B. S. (2002). Commensal careers at entry into marriage: establishing commensal units and managing commensal circles. *The Sociological Review*, August 2002, Vol.50(3), 378-397.

Stanojevic, S. P., Barac, M. B., Pesic, M. B. & Vucelic-Radovic, B. V. (2011). Assessment of Soy Genotype and Processing Method on Quality of Soybean Tofu. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 2011, 59: 7368–7376. Saatavilla: <https://pubs-acsc-org.libproxy.helsinki.fi/doi/pdf/10.1021/jf2006672>

Talouselämän verkkouutiset. (26.8.2016). Nyhtökaura, Härkis, Mifu... Uudet tulokkaat nuijivat lihateollisuutta. Saatavilla: <https://www.talouselama.fi/uutiset/nyhtokaura-harkis-mifu-uudet-tulokkaat-nuijivat-lihateollisuutta/4d02db05-008a-3d10-9b4a-7e230e252638>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. (2018). Hyvinvointi- ja terveyserot, eriarvoisuus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>  
Tuorila, H. (2001). Elintarvikkeiden aistittava laatu ja muuttuvat ruokamieltymykset. *Duodecim* 2001; 117:63–8.

Turun sanomien -verkkouutiset. Raisio pyrkii kauralla jauhelihamarkkinoille. 30.8.2018. Saatavilla: <https://www.ts.fi/uutiset/talous/4069413/Raisio+pyrkii+kauralla+jauheliha-markkinoille>

Valion -verkkosivut. Valio MiFU® - Uudista tutut ruokasi. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.valio.fi/tuotteet/valio-mifu/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä Ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla: [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)

Van Wezemael, L., Verbeke, W., de Barcellos, M., Scholderer, J. & Perez-Cueto, F. (2010). Consumer perceptions of beef healthiness: results from a qualitative study in four European countries. *BMC Public Health* 2010, 10:342.

Varjonen, J., Aalto, K. & Leskinen, J. (2005). *Kotityön markkinat*. Sitran raportteja 45. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vegyu -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://www.vegyu.fi/>

Verbeke, W., Pérez-Cueto, F., Barcellos, M., Krystallis, A. & Grunert, K. (2010). European citizen and consumer attitudes and preferences regarding beef and pork. *Meat Science* 84, 284–292.

Verbeke, W. & Viaene, J. (1999). Ethical challenges for livestock production: Meeting consumer concerns about meat safety and animal welfare. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 12: 141–151.

Verso Foodin -verkkosivut. Luettu 3.5.2019. Saatavilla: <https://versofood.fi/>

Vinnari, M. (2010). *The past, present and future of eating meat in Finland*. Turku School of economics. Turku: Uniprint.

Vinnari, M., Mustonen, P. & Räsänen, P. (2010). Tracking down trends in non-meat consumption in Finnish households, 1966-2006. *British Food Journal*, Vol.112(8), 836-852.

Vinnari, M. & Tapio, P. (2009). *Future images of meat consumption in 2030*. *Futures* 41: 269–278.

Vornanen, J. (2016). Lihaton lautanen. Teoksessa: Anttonen, T. & Vornanen, J. (2016). *Lihansyöjien maa*. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Sivut 261-312. Helsinki: Into Kustannus.

Voutilainen, E. (2009). Täysipainoinen kasvisruokavalio. Teoksessa: Gould, M. & Voutilainen, E. (2009). *Kasvissyöjäksi – miksi ja miten*. Sivut 131-253. Tallinna: Art House Oy.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. (2015). *Ravitsemustaito*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Weinrich, R. (2018). Cross-Cultural Comparison between German, French and Dutch Consumer Preferences for Meat Substitutes. *Sustainability* 2018, 10, 1819.

Willet, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T, Vermeulen, S.,... Murray, C. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*; 393: 447–92.

Ylen -verkkouutiset. (18.10.2016). Valmistaja nyhtökaurasta: "Ei mikään kokkiharjoitus vaan innovaatio". Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-9235187>

Zur, I. & Klöckner, C. (2014). Individual motivations for limiting meat consumption. *British Food Journal*, Vol.116(4), 629-642

# Liitteet

## LIITE 1, HAASTATTELUN SAATEKIRJE

### Haastattelututkimuksen saatekirje

Tässä kotitaloustieteen alaan kuuluvassa pro gradu -tutkielmassa kiinnostuksen kohteena ovat sekasyöjät ja heidän mielipiteensä liittyen kasvisruokaan sekä kasviproteiineihin. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata sekasyöjien suhtautumista kasvisproteiinituotteita kohtaan sekä kartoittaa kasvisruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus toteutetaan haastatteleamalla sekasyöjiä, jotka eivät asu yksin (tai vanhempiensa kanssa) ja joiden ruokavalioon kuuluu kasvisruoka jossain määrin. Ennen haastattelua haastateltavaa pyydetään ottamaan kuva viimeisen kahden viikon aikana nauttimastaan kasvisruoka-annoksesta. Kuvat toimivat haastattelun orientointina, mutta eivät ole osa tutkimuksen aineistoa. Ohjeistus kuvan ottamiseen löytyy alemmaa.

Haastattelu kestää noin tunnin. Haastattelut äänitetään ja litteroidaan, eli äänitteet kirjoitetaan tekstimuotoon. Tutkittavien nimiä tai heihin liittyviä yksityiskohtia, joista heidät voisi tunnistaa, ei julkaista missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusaineisto säilytetään vastuullisesti, siten, että kenelläkään ulkopuolisella ei ole siihen pääsyä. Tutkimus tehdään hyvää eettistä tutkimustapaa ja Helsingin yliopiston eettisiä sääntöjä noudattaen. Tutkittavat voivat milloin tahansa kieltäytyä ja vetäytyä tutkimuksesta.

### Ohjeistus ruokakuvan ottamiseen ennen haastattelua:

Ota haastatteluun mukaan kuva kasvisruoka-annoksesta, jonka olet syönyt viimeisen kahden viikon aikana. Ruoan ei tarvitse olla esteettisesti kaunis tai sinun valmistamasi, vaan se voi olla minkälainen ja missä tahansa nautittu kasvisruoka. Ruoan ei myöskään tarvitse olla vegaaninen vaan riittää, että sen pääproteiinilähde on kasviperäinen (esim. papu, linssi, tofu, tempeh, nyhtökaura, mifu, härkis yms.) Kuva toimii orientointina haastattelun aiheeseen. Kuva voi olla tulostettuna tai sähköisessä muodossa esimerkiksi älypuhelimessa, kamerassa, sähköpostissa, tabletilla yms. Lähetäthän/skannaathan kuvan haastattelijalle haastattelun jälkeen.

Lisätietoja tutkimuksesta:

Linda Weckström  
040 578 16 34  
linda.weckstrom@helsinki.fi

## LIITE 2, HAASTATTELUN TAUSTATIETOLOMAKE

### Taustatietolomake

Ikä: \_\_\_\_\_

Sukupuoli:

Nainen \_\_\_\_\_ Mies \_\_\_\_\_ Muu \_\_\_\_\_

Koulutus:

Kansakoulu \_\_\_\_\_

Peruskoulu \_\_\_\_\_

Ammattikoulu \_\_\_\_\_

Lukio tai ylioppilas \_\_\_\_\_

Opistotason ammatillinen koulutus \_\_\_\_\_

Alempi korkeakoulututkinto \_\_\_\_\_

Ylempi korkeakoulututkinto \_\_\_\_\_

Asumismuoto:

Asun avo/aviopuolison kanssa \_\_\_\_\_

Asun avo/aviopuolison ja lapsen/lapsien kanssa \_\_\_\_\_

Asun lapseni/lasteni kanssa \_\_\_\_\_

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

Kuinka monta lasta sinulla on? \_\_\_\_\_

Lapsen/ lasten iät: \_\_\_\_\_

Noudattaako joku taloudessasi erityisruokavaliota? Kuka ja millaista?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## LIITE 3, HAASTATTELUKYSYMYKSET

### Yleisiä kysymyksiä:

- Millaisena syöjänä pidät itseäsi? (sekasyöjä, kasvispainotteinen sekasyöjä yms.)
- Millaisin perustein teet ruokaan liittyviä valintoja?
- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä ruoassa?
- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä ruoanvalmistuksessa?
- Miten ruoanvalmistus on taloudessasi järjestetty, kuka valmistaa ruokaa, kuinka usein ja kenelle?
- Onko perheenjäsenilläsi erilaisia mieltymyksiä ruokaan liittyen?
  - Miten tämä näkyy ruoanvalmistuksessa ja syömisessä?
- Syövätkö kaikki taloudessasi asuvat henkilöt samaa ruokaa?

### Johdattelu aiheeseen:

- Haastateltavan (ennen haastattelua) ottama ruokakuva:
  - mitä kuvassa on, missä kuva on otettu, kuka ruoan on valmistanut, kenen kanssa söit? Millainen makukokemus ruoka oli? Miksi otit tästä ruoasta kuvan?

### Käytännön kysymyksiä kasviproteiineista:

- Mitkä kasviproteiinituotteet ovat sinulle tuttuja?
- Mitä kasviproteiinituotteita olet kokeillut ruoanvalmistuksessa?
- Mitä kasviproteiineja käytät yleisimmin ruoanvalmistuksessa?
- Millaisia ruokalajeja kasviproteiinituotteista valmistat?
- Millaisissa tilanteissa olet valmistanut ruokaa kasviproteiineja käyttäen?

### Mielipiteet:

- Millainen rooli kasviproteiineilla on ruokavaliossasi suhteessa lihaan?
- Miksi käytät kasviproteiinituotteita ruokavaliossasi?
  - Onko taustalla esimerkiksi terveyteen, eettisyyteen ja ekologisuuteen liittyviä syitä?
- Kun menet ravintolaan, millaisen pääruoan valitset?
- Oletko lisännyt kasvisruoan määrää ruokavaliossasi viimeisen 3 vuoden aikana?
  - Miksi kyllä tai miksi ei?
- Onko kasvisruoan syöminen lisääntynyt lähipiirissäsi viimeisen 3 vuoden aikana?
  - Miksi kyllä tai miksi ei?

- Mistä luulet tämän johtuvan?
- Oletko harkinnut siirtyväsi täysin kasvisruokavalioon tai esim. vegaaniksi?
- Mistä olisi vaikeinta luopua, jos ryhtyisit vegaaniksi?
- Millaisena koet yleisen asenteen kasvisruokavaliota kohtaan?
- Mitä mieltä olet uudehkoista kasviproteiinituotteista (nyhtis, härkis yms.)?
- Millaisena koet yleisen asenteen uudehkoja kasviproteiinituotteita (nyhtis, härkis etc.) kohtaan?

#### Haasteet & edellytykset:

- Millaisia hyötyjä koet kasvisruoan valmistamisessa olevan?
  - Ts. Millaisia edellytyksiä sinulla on valmistaa kasvisruokaa?
- Millaisia haasteita koet kasvisruoan valmistamisessa olevan?
- Oletko tyytyväinen tämänhetkiseen ruokavalioosi? Miksi?
- Haluaisitko muuttaa syömistäsi jotenkin?
- Haluaisitko lisätä kasvisruoan määrää ruokavaliossasi?
- Onko helpompaa tai vaikeampaa valmistaa ruokaa kasviproteiineista lihaan verrattuna?

#### Lopuksi:

- Millaisena koet kasvisruoan merkityksen suomalaisessa ruokakulttuurissa?
- Miten ajattelet syöväsi viiden vuoden päästä?
- Miten uskot suomalaisten syövän viiden vuoden päästä?
- Miten uskot suomalaisten syövän 30 vuoden päästä?
- Mistä syystä uskot suomalaisten syömisen muuttuvan/pysyvän samana?



#### LIITE 4, HAASTATELAVILLE HAASTATTELUISSA ÄÄNEEN LUETTU SAATE

Kaikille haastateltaville on haastattelun aluksi luettu ääneen seuraava teksti:

"Tässä kotitaloustieteen alaan kuuluvassa pro gradu -tutkielmassa kiinnostuksen kohteena ovat sekasyöjät ja heidän mielipiteensä liittyen kasvisruokaan sekä kasviproteiineihin. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata sekasyöjien suhtautumista kasvisproteiinituotteita kohtaan sekä kartoittaa kasvisruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Ennen haastattelua haastateltavaa pyydetään ottamaan kuva viimeisen kahden viikon aikana nauttimastaan kasvisruoka-annoksesta. Kuvat toimivat haastattelun orientointina, mutta eivät ole osa tutkimuksen aineistoa.

Haastattelut äänitetään ja litteroidaan, eli äänitteet kirjoitetaan tekstimuotoon. Tutkittavien nimiä tai heihin liittyviä yksityiskohtia, joista heidät voisi tunnistaa, ei julkaista missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusaineisto säilytetään vastuullisesti, siten, että kenelläkään ulkopuolisella ei ole siihen pääsyä. Tutkimus tehdään hyvää eettistä tutkimustapaa ja Helsingin yliopiston eettisiä sääntöjä noudattaen. Tutkittavat voivat milloin tahansa kieltäytyä ja vetäytyä tutkimuksesta, sekä keskeyttää haastattelun."

LIITE 5, HAASTATELTAVIEN HAASTATTELUUN TUOMAT KASVISRUOKAKUVAT



