



HELSINGIN YLIOPISTO

# **Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät ja hidastajat elintarvikealan ammattimediassa**

Elintarviketalouden ja kulutuksen maisteriohjelma  
maisterintutkielma

Laatija:  
Janette Koponen

Ohjaaja:  
Jenniina Sihvonen

22.5.2025  
Helsinki

**Tiedekunta:** Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta

**Koulutusohjelma:** Elintarviketalouden ja kulutuksen maisteriohjelma

**Opintosuunta:** Elintarviketalous

**Tekijä:** Janette Koponen

**Työn nimi:** Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät ja hidastajat elintarvikealan ammattimediassa

**Työn laji:** Maisterintutkielma

**Kuukausi ja vuosi:** Toukokuu 2025

**Sivumäärä:** 60 s. + liite

**Avainsanat:** kasvipohjaisuus, kasvipohjainen elintarvike, kasvipohjainen siirtymä, ruokajärjestelmän muutos, kasvipohjainen elintarviketuotanto, elintarvikedia

**Ohjaaja tai ohjaajat:** Jenniina Sihvonen

**Säilytyspaikka:** HELDA – Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto

### **Tiivistelmä:**

Kuluttajien kiinnostus on lisännyt kasvipohjaisten elintarvikkeiden kulutusta ja laajentanut niiden markkinoita. Tässä tutkielmassa tutkin, miten akateemisen kirjallisuuden avulla muodostamani kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen viitekehys vastaa suomalaisen elintarvikealan ammattilehden artikkeleista löytämiäni teemoja. Teoreettinen viitekehys muodostuu kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjistä, hidastajista ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteista. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä ovat kasvisruokatrendi, vegaaniyhteisöt, eettiset syyt, ympäristövaikutukset ja terveysvaikutukset väestötasolla. Kasvipohjainen siirtymä ei ole edennyt toivotulla tavalla, joten tarkastelen kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia, joita ovat psykologinen vastustus, kiintymys lihaan, sosiaalisen tuen puute, kasvissyönnin feminiinisyys ja ruokavalion koostaminen. Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteita ovat tuoteominaisuudet, ruoanlaitto-osaaminen, luonnollisuus- ja lähiruokatrendi, elintarvikkeen ympäristövaikutukset ja kotimainen elintarviketuotanto.

Aineistona käytin Kehittyvä Elintarvike-lehteä, jonka lukijat ovat elintarvikealan ammattilaisia tai asiantuntijoita, ja analyysimenetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jonka toteutin aineistossa esiintyneiden teemojen kvantifioinnilla. Aineistossa on enemmän kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia yhdessä elintarvikkeiden haasteiden kanssa kuin siirtymisen edistäjiä. Aineistossa mainitaan melkein kaikki teoreettisen viitekehyyksen tekijät ja niiden sisällöt vastaavat teoriaa pääosin. Johtopäätökset jaottelen poliittisiin, taloudellisiin, sosiaalisiin, teknologisiin, ympäristöllisiin ja lainsäädännöllisiin tekijöihin, jotka yhdessä vaikuttavat kasvipohjaiseen elintarviketuotantoon Suomessa.

Poliittisten päättäjien kannattaa huomioida kuluttajien psykologinen vastustus toteuttaessaan kasvipohjaisuutta edistäviä toimenpiteitä. Medialla on ratkaiseva rooli kasvipohjaisessa siirtymässä, koska media voi vahvistaa ruokajärjestelmän muutokseen vaadittavaa yhteishenkeä tai syventää kasvis- ja sekasyöjäryhmien eriytymistä toisistaan, jolloin muutoksen aikaansaaminen on haastavampaa. Kuluttajien tietämystä elintarvikkeiden ympäristövaikutuksista tulisi parantaa esimerkiksi esittämällä prosentuaalisia vertailuja kasvipohjaisten ja eläinperäisten elintarvikkeiden ympäristövaikutuksien eroista. Lisäksi kasvipohjaisten tuotteiden kuluttajahyväksyntää voisi edistää kuluttajien positiivisempi mielikuva elintarvikkeiden prosessoinnista. Prosessoinnin ja ympäristövaikutusten vertailujen merkitystä kasvipohjaisten tuotteiden kuluttajahyväksynnässä tulisi tutkia enemmän.

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Kasvipohjainen siirtymä</b>	<b>5</b>
1.1	Tutkimuksen tavoitteet	6
1.2	Tutkimuksen rakenne	7
<b>2</b>	<b>Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät</b>	<b>9</b>
2.1	Kasvisruokatrendi	9
2.2	Vegaaniyhteisöt	10
2.3	Eettiset syyt	11
2.4	Ympäristövaikutukset	11
2.5	Terveysvaikutukset väestötasolla	13
<b>3</b>	<b>Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät</b>	<b>14</b>
3.1	Psykologinen vastustus	14
3.2	Kiintymys lihaan	16
3.3	Sosiaalisen tuen puute	17
3.4	Kasvissyönnin feminiinisyys	18
3.5	Ruokavalion koostaminen	19
<b>4</b>	<b>Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteet</b>	<b>21</b>
4.1	Tuoteominaisuudet	21
4.2	Ruoanlaitto-osaaminen	22
4.3	Luonnollisuus- ja lähiruokatrendi	23
4.4	Elintarvikkeen ympäristövaikutukset	24
4.5	Kotimainen elintarviketuotanto	25
4.6	Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	26
<b>5</b>	<b>Metodologia</b>	<b>28</b>
5.1	Median rooli	28
5.2	Tutkimusote	29
5.3	Aineisto ja aineiston keruu	30
5.4	Aineiston analyysimenetelmä	33

5.5	Aineiston luotettavuuden arviointi	35
6	Tutkimuksen tulokset	37
6.1	Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät	38
6.2	Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajat	40
6.3	Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteet	42
6.4	Tulosten yhteenveto	44
7	Johtopäätökset	48
7.1	Poliittiset	49
7.2	Taloudelliset	50
7.3	Sosiokulttuuriset	51
7.4	Teknologiset	51
7.5	Ekologiset	52
7.6	Lainsäädännölliset	53
7.7	Tutkimuksen rajoitukset	54
7.8	Jatkotutkimusaiheet	54
	Lähteet	56
	Liitteet	61
	Liite 1. Lehtiartikkeliaineisto	61

## 1 Kasvipohjainen siirtymä

Kasvipohjaiset ruokavaliot, kuten vegetarismi ja veganismi, ovat kasvattanut kiinnostustaan viime vuosina (Fuentes & Fuentes, 2022; Jallinoja, Vinnari & Niva, 2019). Tähän ovat vaikuttaneet kuluttajien huoli ilmastonmuutoksesta, tuotantoeläinten kohtelusta sekä omasta terveydestä (Piipponen, Rinta-Kiikka & Arovuori, 2018; Ruby, 2012). Viime vuosina kasvisruokavalioon siirtymistä ovat helpottaneet erilaisten kasvipohjaisten proteiinivaihtoehtojen parantunut saatavuus (Piipponen ym., 2018). Yritykset ovat kehittäneet lukuisia kasvipohjaiseen ruokavalioon soveltuvia liha- ja maitotuotteita korvaavia tuotteita (Fuentes & Fuentes, 2017).

Länsimaissa kuluttajien mielenkiintoa ja vegaanisten tuotteiden kysyntää ovat lisänneet asian saama mediahuomio, vegaanit julkisuuden henkilöt ja erilaiset lihansyönnin vähentämiseen tähtäävät haasteet (Jallinoja ym., 2019). Näitä ovat esimerkiksi lihaton lokakuu, lihaton maanantai ja Vegaanihaaste tammikuussa. Vegaanihaaste on järjestetty vuodesta 2013 alkaen ja siihen on ilmoittautunut jo 220 000 ihmistä (Vegaanihaaste, 2025). Sidosryhmät, kuten asiaa-ajavat etujärjestöt sekä erilaiset julkisen tahon ohjauskeinot, voivat tukea kestäväää ruokavaliomuutosta (Saarinen ym., 2019).

Kaikkiruokaista ruokavaliota, joka sisältää eläinperäisiä tuotteita, kutsutaan sekasyönniksi ja sen noudattajia kutsutaan sekasyöjiksi. Fleksaus tarkoittaa kasvipohjaisiin tuotteisiin perustuvaa ruokavaliota, joka sallii kohtuullisen määrän eläinperäisiä tuotteita (Raphaely & Marinova, 2014). Fleksaaja syö joustavasti kaikkea, mutta pyrkii vähentämään lihankulutustaan ravitsemussuosituksen mukaiselle tasolle (Raphaely & Marinova, 2014). Toteutuessaan maailmanlaajuisesti fleksaus pienentäisi ruokavalion aiheuttamaa hiilijalanjälkeä (Raphaely & Marinova, 2014).

Suomalaisen ruokavalion ilmastovaikutusta voidaan vähentää 30–40 prosenttia muuttamalla ruokavaliota kasvipohjaisempaan ja pitämällä huolta peltojen hiilivarastosta (Saarinen ym., 2019). Kulutuksen muuttaminen kasvipohjaisempaan olisi hyödyllistä ihmisterveydelle (Raphaely & Marinova, 2014; Springmann, Godfay, Rayner & Scarborough, 2016; Willett ym., 2019). Tutkijoiden mukaan ihmiskunnan täytyisi siirtyä kasvipohjaisempaan nykyisen, runsaasti eläinperäisiä tuotteita

sisältävän ruokavalion sijaan, jotta maapallon kasvava väestömäärä pystytään ruokkimaan terveellisesti ja pysytään planetaaristen rajojen sisällä (Willett ym., 2019).

de Boer ja Aiking (2018) sekä Raphaely & Marinova (2014) suosittelevat ruokavaliota, jossa lisätään kasvipohjaisen proteiinin määrää eläinperäisen proteiinin kustannuksella. Cole ja McCoskey (2013) ja Piipponen ym. (2018) muistuttavat että, vaikka länsimaissa siirryttäisiin kasvipohjaiseen ruokavalioon, globaalin etelän elintason noustessa ja väestön kasvaessa eläinperäisen proteiinin kulutus tulee kasvamaan globaalisti.

Hartmann ja Siegristin (2017) sekä Nivan ja Jallinojan (2018) mukaan poliittinen kiinnostus kasvipohjaisuutta kohtaan on ollut vähäistä. Ruokaa kulutetaan päivittäin ja sillä on lyhyt säilyvyysaika (Simms, Trott, van den Hende & Hultink, 2020). Elintarviketeollisuus tuottaa Suomessa suurimman osan syömästämme ruoasta, joten se on välillisesti vastuussa ruoan aiheuttamista ympäristö- ja terveyshaitoista. Lisäksi elintarviketeollisuus tuottaa suuret määrät elintarvike- ja pakkausjätettä (Simms ym., 2020).

### **1.1 Tutkimuksen tavoitteet**

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella tekijöitä, jotka edistävät tai hidastavat kasvipohjaisten elintarvikkeiden kokeilua ja käyttöä. Tutkin, mitä kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin liittyviä tekijöitä painotetaan suomalaisessa elintarvikealan ammattilehdessä. Tavoitteenani on selvittää, tuoko media kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin liittyvissä sisällöissään esiin kulutusta edistäviä vai hidastavia ja haastavia tekijöitä. Tarkastelen, näkeekö elintarvikealan media enemmän haasteita vai mahdollisuuksia kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisessä ja pitääkö se yllä nykyisiä käsityksiä vai tuoko esiin uusia näkökulmia aiheesta. Aineistona käytän Kehittyvä Elintarvike-lehteä, jonka lukijat ovat elintarvikealan ammattilaisia ja asiantuntijoita.

Tutkimukset (Graça, Oliveira & Calheiros, 2015; Hartmann & Siegrist, 2017) korostavat yhteiskunnallisen muutoksen tarvetta siirtymässä kasvipohjaiseen ruokavalioon. Kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtyminen ei ole edennyt toivotulla tavalla, joten aihetta pitäisi pystyä tarkastelemaan sekä kokonaisuutena, että sen

osatekijöinä. Elintarvikkeiden kulutuksessa muutokset tapahtuvat hitaasti (Piipponen ym., 2018). Medialla on valtaa pitää kasvipohjaisuudesta käytävää keskustelua yllä sekä heikentää tai vahvistaa eri kasvipohjaisuuteen liittyviä näkemyksiä. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä kasvipohjaisuuteen liittyviä tekijöitä painotetaan elintarvikealan ammattimediassa sekä tutkia, miten tätä tietoa voitaisiin hyödyntää kasvipohjaisessa siirtymässä.

## 1.2 Tutkimuksen rakenne

Pohjustan tutkimustani kirjallisuuskatsauksen avulla luvuissa 2–4. Aloitan tutkimuksen esittelemällä kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymistä edistävät kasvisruokatrendin ja vegaaniyhteisöt. Tämän jälkeen tarkastelen kasvipohjaisten elintarvikkeiden käyttöä ja kulutusta edistäviä tekijöitä, joita ovat eettiset syyt, ympäristövaikutukset ja terveysvaikutukset väestötasolla. Tutkijat (Gonera, 2021; Hartmann & Siegrist, 2017; Poore & Nemecek, 2018; Raphaely & Marinova, 2014; Springmann ym., 2016) ovat yhtä mieltä eläinperäisten tuotteiden, etenkin lihan, vähentämisen välttämättömyydestä ja kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtymisen hyödyllisyydestä.

Tästä huolimatta suuri osa kuluttajista ei ole valmiita vähentämään lihankulutustaan ja siirtymään kasvipohjaisempaan ruokavalioon (Graça, ym. 2015; Hartmann & Siegrist, 2017). Luvussa kolme tarkastelen kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia. Näitä ovat psykologinen vastustus, kiintymys lihaan, sosiaalisen tuen puute, kasvissyöntiin yhdistetty feminiinisyys ja ruokavalion koostamisen haaste. Luvussa neljä käsittelen tarkemmin kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteita, jotka hidastavat kasvipohjaisten tuotteiden kokeilua ja käyttöönottoa. Näitä ovat tuoteominaisuudet, ruoanlaitto-osaaminen, luonnollisuus- ja lähiruokatrendi, elintarvikkeen ympäristövaikutus ja kotimainen elintarviketuotanto. Lopuksi esittelen tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen.

Luvussa viisi käyn läpi tutkimuksen metodologiaa. Käsittelen median roolia tutkimuksessa ja kuvaan tutkimusotteen sekä aineiston ja aineiston keruun. Tämän jälkeen kerron aineiston analyysimenetelmästä ja aineiston luotettavuuden arvioinnista. Luvussa kuusi luokittelen tutkimuksen tulokset viitekehyksen mukaan kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiin, hidastajiin sekä elintarvikkeiden haasteisiin ja lisäksi teen yhteenvedon tuloksista. Luvussa seitsemän

esittelen tutkimuksen johtopäätökset, jotka jaottelen PESTEL-analyysin avulla poliittisiin, taloudellisiin, sosiokulttuurisiin, teknologisiin, ekologisiin ja lainsäädännöllisiin. Lopuksi kerron tutkimuksen rajoituksista ja mahdollisista jatkotutkimusaiheista.

## 2 Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät

Tässä luvussa tarkastelen tekijöitä, jotka lisäävät kuluttajien halua kokeilla ja käyttää kasvipohjaisia elintarvikkeita. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiksi tunnistin kirjallisuuskatsauksen perusteella kasvisruokatrendin, vegaaniyhteisöt, eettiset syyt, ilmastovaikutukset ja terveysvaikutukset väestötasolla.

### 2.1 Kasvisruokatrendi

Erityisruokavalioiden osuus ja kasvissyönti, eli eri eläinperäisten tuotteiden kulutuksesta kieltäytyminen on kasvanut erityisesti nuorten keskuudessa kehittyneissä maissa (Piipponen ym., 2018). Kasvissyöjien määrä Suomessa on noin 12 % väestöstä ja täysin vegaanista ruokavaliota, joka ei sisällä lainkaan eläinperäisiä elintarvikkeita tai tuotteita, noudattaa noin kaksi prosenttia (World Population Review, 2025). Kehitykseen ovat vaikuttaneet kasvipohjaisten tuotteiden parempi saatavuus ja laajentunut valikoima. (Piipponen ym., 2018) Kuluttajille on tarjolla yhä enemmän täysin vegaanisia vaihtoehtoja, niin ravintoloissa kuin kauppojen hyllyillä (Piipponen ym., 2018). Kotimaisten palkokasvien tuotanto on kasvanut, kuten myös palkokasvien tuontimäärät (Piipponen ym., 2018).

Länsimaissa suurin osa kasvissyöjistä ei ole kasvanut kasvissyönnin parissa, vaan kyse on henkilökohtaisesta päätöksestä luopua eläinperäisistä tuotteista. Prosessi on usein vuosia kestävä jatkumo lihansyönnin vähentämisestä kaikkien eläinperäisten tuotteiden välttämiseen. Prosessiin yhdistyy erilaiset kokemukset ja ajatukset kasvissyönnistä. Elinpiirillä on merkittävä vaikutus tässä prosessissa, kuten myös yksilön omilla toimilla. (Ruby, 2012)

Osa kasvissyöjistä on tarkempia kasvipohjaisen ruokavalion noudattamisessa kuin toiset. Osa käyttää pelkästään vegaanisiksi merkittyjä tuotteita niin kosmetiikassa, vaatteissa kuin ruoassa. Veganismi käsite pitää sisällään laajemman näkökulman kulutukseen. Osa taas kaipaa enemmän vapautta ja kokee vegaanisuuden rajoittavana. Vegaanit pyrkivät minimoimaan kaiken eläinperäisen kulutuksen, mutta tutkielmassani keskityn kasvipohjaisen ruoan ja elintarvikkeiden kuluttamiseen sekä niiden käytön lisäämiseen.

Vegaaninen ruokavalio voi olla iso osa yksilön identiteettiä ja erityisesti sekasyöjät saattavat nähdä sen filosofiana, uskontona tai ideologiana, joka perustuu

eläinperäisten tuotteiden välttämiseen. Erityisesti eettiset syyt, kuten eläinten kaltoinkohtelu, nähdään ideologisina. Uskonto, kuten hindulaisuus tai buddhalaisuus, voivat olla kasvissyönnin taustalla (Lentz, Connelly, Miroso & Jowett, 2018). Intiasta löytyy maailman suurin kasvissyöjäyhteisö, jossa pääasiallinen motivaatio vuosisatoja kestäneeseen, sukupolvelta toiseen siirtyneeseen kasvisyönttiin, löytyy hindulaisuudesta, kastijärjestelmästä ja kehon pitämisestä puhtaana saastuttavaksi koetusta lihasta (Ruby, 2012).

## 2.2 Vegaaniryhteisöt

Vaikka vegaanisuus nähdään länsimaissa yksilön omana valinta, niin yhteisöllisyys on usein osa vegaanisuutta (Jallinoja ym., 2019). Vegaaniryhteisöstä voidaan saada vertaistukea henkilökohtaiselle ruokavaliovalinnalle (Jallinoja ym., 2019).

Vegaaniryhteisöissä esimerkiksi suositellaan tiettyjä tuotteita, boikotoidaan epäeettisiä valmistajia ja valmistusmenetelmiä. Vaikka vegaanisuus voi johtua useista eri syistä, ovat eettiset syyt ja moraaliset huolet Rubyn (2012) tutkimuksen mukaan merkittävin syy täysin vegaanisen elämäntavan omaksumisessa.

Vegaanit eivät ole kuitenkaan yhtenäinen massa, vaan vegaanisuuden taustalla olevat motiivit vaihtelevat, kuten myös ruokailutottumukset (Ruby, 2012). Terveiden takia vegaanisuutta noudattava luonnollisesti painottaa terveellisyyttä ruokavalintoja tehdessään. Osa vegaaneista luokittelee itsensä ns. ”sipsikaljavegaaniksi”, jolle ruoan terveellisyys ei ole merkittävä valintaperuste, vaan tärkeämpää on vegaanisesta ruoasta saatu hedonistinen nautinto ja ruoan hyvä maku. Jallinojan ja kollegoiden (2019) mukaan mielikuva kasvipohjaisuudesta tylsänä, rajoittavana ja marginaalisena on muuttunut kasvipohjaisten ruokien hedonistisiin puoliin keskittymisen kautta hauskaksi, joustavaksi ja nautinnolliseksi.

Vegaanien mielikuva kanssavegaaneista on positiivinen (Markowski & Roxborough, 2019). Perheen ja ystävien tuki on tärkeä kasvissyönnille, mutta näiden puuttuessa saatetaan tukeutua tuntemattomiin kanssavegaaneihin. Vegaaniryhteisöstä voidaan saada vertaistukea henkilökohtaiselle ruokavaliovalinnalle (Jallinoja ym., 2019). Sosiaalinen media on luonut hyvät puitteet vegaaniryhteisöllisyydelle, koska yhteydenpito on helpottunut ja omia ruokavalintoja on helppo tuoda esiin sosiaalisessa mediassa (Jallinoja ym., 2019). Sosiaalisessa mediassa kuluttajat voivat esimerkiksi jakaa tuote-arvosteluja käyttämistään vegaanisista tuotteista.

### 2.3 Eettiset syyt

Rubyn (2012) mukaan motivaatio lihansyönnin vähentämiseen voi muuttua ajan mittaan; kasvaa, pienentyä tai kuluttaja voi löytää uusia motivaationlähteitä. Lihan kulutuksen vähentämisen motivaatio on usein eri kuin lihasta kokonaan luopumiseen (Lentz ym., 2018). Rubyn (2012) tutkimuksen mukaan eettiset syyt ovat merkittävien tekijä vegaaniseen kulutukseen sitoutumisessa ja jatkamisessa. Erityisesti tehotuotannon eettisyys kyseenalaistetaan. Suuri osa sekasyöjistä ei haluaisi satuttaa eläimiä, mutta syö kuitenkin lihaa (Rothgerber, 2014).

Eläimet ovat tietoisia olentoja, jotka saattavat kärsiä esimerkiksi tylsistymisestä tai valinnanvapauden puutteesta (Vegaaniliitto, 2025). Angin, Chanin ja Singhin (2019) mukaan kasvissyöjät pitävät eläimiä, joita syödään ruoaksi yhtä älykkäinä, kuin eläimiä, joita pidetään lemmikkeinä. Ruby & Heine (2012) tutkimuksessa eläimen koettu älykkyys ennusti inhoa eläimen syömistä kohtaan. Inhon tunne ruokaa kohtaan on kehittynyt estämään ihmiselle haitallisten aineiden syömistä (Ruby & Heine, 2012).

### 2.4 Ympäristövaikutukset

Ruoantuotannon on arvioitu tuottavan jopa 30 % ihmiskunnan aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä (Willett ym., 2019). Alkutuotannon osuus ruoan aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä on Pooren ja Nemecekin (2018) mukaan 61 %. Saarisen ja kollegoiden (2019) raportissa Suomalaisen ruokavalion ilmastovaikutuksista 45 % tuli lihasta ja lihatuotteista ja 20 % maitotuotteista. Maapallolla tuotetusta viljasadosta noin 40 prosenttia menee eläinten rehuksi (de Boer ja Aiking, 2011). Lisäksi eläinten ruoansulatuksen sivutuotteena syntyy jätettä ja kasvihuonekaasuja, kuten metaania lehmien ruoansulatuksen sivutuotteena (Poore & Nemecek, 2018).

Ilmastonmuutoksen lisäksi nykyiset ruoankulutustottumukset ja -tuotantotavat vaikuttavat maanpäällisten ja vedenalaisten ekosysteemien toimintaan (Poore & Nemecek, 2018). Maapallon pinta-alasta, joka ei ole jäänpeitossa tai aavikkoa, noin 43 % on viljelyskäytössä ja tästä noin 87 % käytetään eläinperäisten tuotteiden tuottamiseen (Poore & Nemecek, 2018). Eläinperäisten tuotteiden poisjättäminen vähentäisi Pooren ja Nemecekin (2018) tutkimuksen mukaan 76 % ruoantuotannon

maankäyttöä. Maa, joka nyt käytetään eläinperäisten tuotteiden tuottamiseen, voisi toimia tulevaisuudessa hiilinieluna vapauduttuaan maatalouskäytöstä (Poore & Nemecek, 2018).

Väestön kasvaessa maapallon puhtaiden vesivarantojen riittävyys on vaarassa (Ritchie & Roser, 2015). Maapallon makean veden talteenotosta noin 70 % ohjataan maatalouden tarpeisiin (Ritchie & Roser, 2015). Liiallisen käytön seurauksena lannoitteina käytettävät fosfori ja typpi aiheuttavat rehevöitymistä päätyessään vesistöihin (Willett ym, 2019). Elintarviketuotanto on vastuussa noin 78 % kaikesta rehevöitymisestä (Poore & Nemecek, 2018). Tämän lisäksi lannoitteena käytettävä fosfori on ehtyvä luonnonvara, jonka loppuminen voi heikentää ruokaturvan tasoa tietyissä osissa maapalloa (Steffen, Grinevald, Crutzen & McNeill, 2011).

Simmsin ym. (2020) mukaan ekoinnovaatioilla ja uusien teknologioiden kehittämisellä voidaan vaikuttaa pakkausjätteen ja ruokahävikin syntymiseen. de Boer & Aikingin (2018), Hartmannin ja Siegristin (2017) sekä Lentzin ym. (2018), mukaan kuluttajien tietämys lihan ympäristövaikutuksista on heikko, verrattuna muihin ruoan tuotannon ja elintarviketeollisuuden aiheuttamiin ympäristövaikutuksiin, kuten hävikkiin ja pakkausjätteeseen. Kuluttajia tulisi informoida elintarvikkeen keskimääräisistä ympäristövaikutuksista ruokavaliomuutoksen aikaansaamiseksi (Poore ja Nemecek, 2018).

Viime vuosina kuluttajat ovat siirtäneet lihankulutustaan hieman ympäristöystävällisempään siipikarjanlihaan (Piipponen ym., 2018). de Boer & Aikingin (2018) tekemän tutkimuksen mukaan kuluttajat eivät yhdistä punaisen lihan korvaamista kanalla tai kalalla ympäristöystävällisyyteen. Ympäristöystävällisyyden edelle menee siipikarjanlihan kulutukseen yhdistetyt terveysnäkökohdat, kuten sen korkea proteiinipitoisuus (Piipponen ym., 2018). Lihan kulutuksen vähentäminen on kiistattomasti ympäristöteko ja tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kuluttaja siirtyy ostamaan vähemmän ja laadukkaampaa lihaa (de Boer & Aikingin, 2018). Saarisen ja kollegoiden (2019) mukaan lihansyönnin vähentäminen nykyisestä keskimääräisestä tasosta puoleen tai kolmasosaan vähentäisi ruoan ilmastovaikutuksia 15–20 %. Pooren & Nemecekin (2018) mukaan eläinperäisten tuotteiden vähentäminen puoleen saavuttaisi 71 % vegaanisen ruokavalion kasvihuonekaasupäästöjen vähennyksestä.

## 2.5 Terveysvaikutukset väestötasolla

Eläinperäinen proteiini on pääasiallinen proteiininlähde monissa länsimaissa (de Boer & Aiking, 2011). Tämä aiheuttaa de Boer ja Aikingin (2018) mukaan vakavan uhan ympäristön lisäksi ihmisterveydelle. Springmann ym. (2016) mukaan kasvipohjaisempaan ruokavalioon siirtymisen tuomat terveyshyödyt vastaavat tai jopa ylittävät ympäristöhyötyjen taloudellisen arvon. Kasvipohjaisemman ruokavalion tuomista terveyshyödyistä saatava taloudellinen arvo vaihtelee 1 miljardista 32 miljardiin (Springmann ym., 2016). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2024) ravitsemussuositusten mukaisessa ruokavaliossa tulisi vähentää lihaa ja korvata sitä kasviperäisellä ruoalla tai kestävästi pyydytyllä ja kasvatetulla kalalla.

Valstan, Kaartisen, Tapanaisen, Männistön ja Sääksjärven (2018) tutkimuksessa eläinkunnan tuotteista saatiin proteiinia hieman alle 70 prosenttia vuonna 2017. Miehillä pääasiallinen proteiininlähde oli liha ja naisilla maito (Valsta ym., 2018). Suomessa proteiinin kulutus on noussut lähes 20 % viimeisen 50 vuoden aikana ja tämä johtuu eläinperäisen proteiinin lisääntyneestä määrästä ruokavaliossa (Piipponen ym., 2018). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2024) suosittelee syömään punaista lihaa kypsennettynä enintään 350 grammaa viikossa. Prosessoitua punaista lihaa suositellaan välttämään kokonaan, koska se altistaa syövälle (Willett ym., 2019).

Tyydyttyneen rasvan pääasialliset lähteet ovat eläinperäisiä ja aikuisväestöstä 95 % saa liikaa tyydyttyneitä rasvahappoja suosituksiin verrattuna (Valsta ym., 2018). Eläinperäisen ruoan korvaaminen kasvipohjaisella tuo hyötyjä kansanterveydelle, koska kasvipohjaisessa ruokavaliossa on usein vähemmän tyydyttynyttä rasvaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Valsta ym. (2018) tutkimuksen mukaan naisista 22 % ja miehistä vain 14 % syö päivittäin suositusten mukaisen määrän, eli yhteensä 500 grammaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kuitua ja hiilihydraatteja saa liian vähän yli 70 % aikuisväestöstä (Valsta ym., 2018). Punaisen lihan vähentäminen ja kasvien sekä hedelmien lisääminen ruokavaliossa vähentää ennenaikaisia kuolemia sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään ja kakkostyyppin diabetekseen (Springmann ym., 2016).

### 3 Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät

Kirjallisuuskatsauksen avulla kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajiksi tunnistin psykologisen vastustuksen, kiintymyksen lihaan, sosiaalisen tuen puutteen, kasvissyöntiin yhdistetyn feminiinisuuden ja ruokavalion koostamisen haasteen.

Nämä pohjautuvat kulutusympäristöön, joka pitää eläinperäisiä tuotteita standardina tai korkeassa arvossa ja kuluttajan negatiiviseen asenteeseen kasvipohjaisuutta sekä sen harjoittajia kohtaan. Negatiivinen asenne kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymistä kohtaan saattaa myös kummuta siitä, että kuluttaja kokee oman toimintansa ristiriitaisena. Kuluttaja saattaa ajatella esimerkiksi tuotantoeläinten kärsivän tehotuotannossa tai tietää eläinperäisen ruoan terveys- ja ilmastovaikutuksista, mutta kokee olevansa kykenemätön muuttamaan omaa käytöstään.

Tässä kappaleessa puhutaan lihasta eläinperäisenä tuotteena, koska lihan vähentämisen haasteista on tehty paljon tutkimusta ja sen potentiaali vähentää ruokavalion ympäristövaikutusta on suuri. Lihon kulutuksen vähentämisen koetaan johtavan kasvipohjaiseen ruokavalioon. Lihaa sisältävää ja vegaanista ruokavaliota vertaillaan keskenään ja ne nähdään toisilleen vastakkaisina ruokavaliosuuntauksina. Meijerituotteiden, kananmunien ja kalan vähentämisestä ruokavaliossa ja korvaamisella kasvipohjaisilla tuotteilla on tehty vähemmän tutkimusta ja niiden negatiiviset ilmasto- ja terveysvaikutukset ovat pienemmät kuin punaisella lihalla. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2024) kannustaa syömään, erityisesti kestävästi pyydettyä tai kasvatettua, kalaa.

#### 3.1 Psykologinen vastustus

Moraalinen irrottautuminen on Banduran (1999) esiintuoma termi ja se tarkoittaa prosessia, jossa ihminen vakuuttaa itsensä siitä, ettei moraaliset normit koske häntä. Gračan (2015) mukaan lihansyöjillä ilmenee moraalista irtautumista oman toimintansa, eli lihansyönnin, vaikutuksista, kun kuluttajaa muistutetaan lihan tuotannon ja kulutuksen vaikutuksista. Nämä ilmenevät muun muassa lihaa puolustavina argumentteina tai vastuun poistamisena omasta toiminnasta (Graça ym., 2015). Sekasyöjä saattaa alkaa rationalisoimaan ja oikeuttamaan omaa eläinperäisten tuotteiden kulutustaan (Graça ym., 2015). Moraalinen irrottautuminen mahdollistaa lihansyönnin jatkamisen (Ang, ym., 2019).

Kognitiivinen dissonanssi on toinen psykologinen termi, joka on aiemmassa tutkimuksessa (Dowsett, Semmler, Bray, Ankeny & Chur-Hansen, 2018; Rothgerber, 2014; Swee-Jin Ong, Frewer & Chan, 2017) yhdistetty lihansyöntiin. Sen toi ensimmäisen kerran esille Leon Festinger (1957) (Bolia, Jha & Jha, 2016, s.64). Kognitiivinen dissonanssi syntyy, kun yksilöllä on kaksi epäjohdonmukaista tai vastakkaista kognitioa (Bolia ym, 2016, s.64). Kognitio voi olla uskomus, mielipide, käsitys tai tieto (Swee-Jin Ong ym., 2017). Yksilö kokee tällöin sisäistä jännitettä tai epämukavuutta kahden tai useamman ristiriitaisen kognition vallitessa (Bolia ym, 2016, s.64). Yksilö pyrkii lievittämään kognitiivisen dissonanssin aiheuttamaa epämukavuuden tunnetta tai sisäistä jännitettä muokkaamalla yhtä tai useampaa kognitiota (Swee-Jin Ong ym., 2017). Muuttuva kognitio on yleensä se, joka on helpoimmin muokattavissa, jolloin mukautuvalla kognitiolla on vähiten vastustusta yksilön mielessä (Swee-Jin Ong ym., 2017).

Lihansyönnissä yksilön käyttäytyminen ja yksilön käsitykset voivat olla ristiriidassa. Sekasyöjä ei usein halua satuttaa eläimiä tai aiheuttaa niille kärsimystä, vaikka hyödyntää eläimiä ravinnokseen (Dowsett, ym., 2018). Ajattelutapaa kutsutaan liharadoksiksi (Rothgerber, 2014). Kyseessä on moraaliristiriita, jonka aiheuttamaa kognitiivista dissonanssia lievittääkseen lihansyöjä voi turvautua eri strategioihin, kuten asian välttämiseen, dissosiaatioon, kuviteltuun käytöksen muuttamiseen, eläimen kivun kieltämiseen, eläinmielen kieltämiseen, lihansyönnin puolustamiseen, oman päätöksenteon merkityksen hälventämiseen tai käytöksen muutokseen (Rothgerber, 2014).

Kolme ensimmäistä strategiaa on Rothgerberin (2014) mukaan syntynyt kuluttajan tarpeesta välttää aihetta kieltämällä ja häivyttämällä eläinkärsimyksen olemassaolo. Kolme seuraavaa strategiaa vähättelee eläintä (Rothgerber, 2014). Näissä strategioissa kuluttaja ei pyri välttämään aihetta, vaan niiden avulla kuluttaja pystyy perustelemaan toimintansa. Kaksi viimeistä strategiaa juontuu kognitiivisen dissonanssin teoriasta ja niiden avulla kuluttaja pyrkii johdonmukaistamaan omaa käytöksestään (Rothgerber, 2014). Suurin osa kuluttajista ei halua ajatella lihan alkuperää, eli eläintä ja sen elinoloja, ostaessaan lihaa. Angin ym. (2019) mukaan lihan ostaminen kaupassa valmiiksi paloitetuna ja pakattuna helpottaa lihan erottamista sen eläinalkuperästä.

Angin ym. (2019) sekä Ruby & Heinen (2012) tutkimuksissa lihaa syöjät mielsivät, että ihmisravinnoksi käytettävillä eläimillä, on alempi älyllinen kyvykkyys kuin lemmikkeinä pidetyillä eläimillä. Perustelu eläimen alemmasta älyllisestä ja emotionaalisesta kyvykkyydestä oikeuttaa lihansyöntiä (Ruby & Heine, 2012). Angin ym. (2019) tutkimuksessa moraalinen irrottautuminen oli sitä vahvempaa, mitä alempi älyllinen kapasiteetti eläimillä uskottiin olevan. Kulttuuri ja uskonto vaikuttavat merkittävästi syötäväksi soveltuviin eläimiin, kuten myös lihasta kieltäytymiseen (Ruby & Heine, 2012).

### **3.2 Kiintymys lihaan**

Liha on tärkeä osa länsimaista ruokavaliota (Jallinoja ym., 2019; Lentz ym., 2018). Länsimaissa lihaa sisältävä ateria on usein standardivaihtoehto ja sen valitseminen saattaa olla rutiininomaista (Lentz ym., 2018). De Groeve, Bleys ja Hudders, (2019) toteavat, että länsimaissa lihansyöntiä pidetään itsestäänselvyyttenä, ei ruokavalioidentiteettinä, kuten veganismia. De Boer ja Aikingin (2018) tutkimuksessa havaittiin eri maiden paikalliset erot, kuten erot ruokakulttuurissa ja maiden taloudellisessa tilanteessa, vaikuttavan maiden pääasiallisiin proteiininlähteisiin. Lisäksi maan maantieteelliset ja historialliset tekijät vaikuttavat ruokavaliioon (de Boer & Aiking, 2018). Esimerkiksi Pohjois-Euroopassa, johon Suomikin kuuluu, kuluttajat kuluttivat enemmän lihaa ja olivat vähemmän valmiita korvaamaan lihaa kasvipohjaisella proteiinilla (de Boer & Aiking, 2018).

Lihan keskeinen rooli ruokavaliossa ja symbolinen erityisasema hidastavat kasvipohjaista siirtymää (Graça ym., 2015). Lihaan yhdistetään lukuisia positiivisia mielikuvia, kuten hyvä maku, ylellisyys, täyttyvyys, korkea sosiaalinen status sekä mieluisia konteksteja, kuten juhlat (Ruby, 2012). Kiintymys lihaan vaikuttaa mielikuvaan esimerkiksi lihan vaikutuksista ja halukkuuteen muuttaa kulutustottumuksia (Graça ym., 2015). Lihansyönnin vähentäminen ja kasvipohjaisempaan ruokavaliioon siirtyminen on haastavampaa, mitä vahvempi lihansyöjäidentiteetti kuluttajalla on (De Groeve ym. 2019). Mitä vahvemmin yksilö identifioituu lihansyöjien ryhmään, sitä positiivisemmin hän näkee muut oman ryhmänsä jäsenet ja negatiivisemmin toisen ryhmän jäsenet, eli kasvissyöjät (De Groeve ym, 2019).

Lihansyönnin negatiivisten vaikutusten esiin tuominen ja kuluttajan mahdollisuus muuttaa omaa käyttäytymistään voi lisätä lihansyönnin puolustamista lihaan kiintyneiden kuluttajien keskuudessa (Graça ym., 2015). Kasvissyöjän läsnäolo saattaa muistuttaa sekasyöjiä siitä, ettei liha ole välttämätöntä ruokavaliossa ja muistuttaa sekasyöjiä tämän moraalisen ristiriidasta (Rothgerber, 2014). Tämä aiheuttaa syyllisyyden ja epämukavuuden tunteen, jota helpottaakseen sekasyöjä joutuu turvautumaan kognitiivista dissonanssia helpottaviin strategioihin (Rothgerber, 2014).

Dissonanssin minimoimiseksi sekasyöjät saattavat keskittyä kasvissyöjän väheksymiseen, jolloin muihin kognitiivista dissonanssia lievittäviin strategioihin ei tarvitse turvautua (Rothgerber, 2014). Sekasyöjä saattaa kokea pelkoa, halveksuntaa ja vihaa kasvipohjaisten tuotteiden käyttäjiä kohtaan, mikä voi johtaa kasvipohjaisten tuotteiden käyttäjien sosiaaliseen ulossulkemiseen ja jopa aggression osoittamiseen heitä kohtaan (Malila, Pennanen & Luomala, 2025).

Malilan ym. (2025) mukaan ihmiset, jotka tavoittelevat korkeaa statusta, kokivat enemmän vihaa ja kateutta kasvipohjaisia tuotteita suosivia kohtaan. Dowsettin ym. (2018) tutkimuksessa havaittiin, että kiintymys lihaan muuttuu sukupuolen mukaan, kun kuluttajia muistutetaan lihan yhteydestä elävään eläimeen. Naisilla kiintymys lihaan vähenee ja miehillä päinvastoin kasvaa (Dowsett, ym., 2018). Rothgerberin (2014) mukaan olisi tärkeää tutkia, miten sekasyöjien kognitiivista dissonanssia voitaisiin lievittää positiivisilla tavoilla niin, ettei sekasyöjän tarvitsisi turvautua lihansyöntiä puolustaviin strategioihin.

### **3.3 Sosiaalisen tuen puute**

Perheen vaikutus ruokailutottumuksiin ja yksilön ruokavalioon on merkittävä (Carillo-Álvarez, Riera-Romani & Canet-Vélez, 2018). Iso vaikutus voi myös olla lapsen sukulaisilla, ikätovereilla ja muulla lähipiirillä. Carillo-Álvarezin (2018) mukaan vanhemmilta ja ikätovereilta opitaan syömismallit ja asenteet ruokaa kohtaan. Nuoruudessa opituilla ruokailutavoilla voi olla merkittävä vaikutus loppuelämän kannalta (Carillo-Alvarez ym., 2018). Elzermanin, Hookin, van Boekelin ja Luningin (2015) tutkimuksessa korkeampi ikä oli yhteydessä kasvipohjaisten proteiininlähteiden vieroksumiseen. Lihankulutus laskee iän myötä (Piipponen ym., 2018).

Instituutiot, kuten päiväkodit ja koulut voivat olla tärkeässä roolissa ruokakasvatuksen antajana ja kestävien elämäntapojen opettajana (Saarinen ym., 2019). Esimerkiksi koulujen ruokatarjontaa tulisi muokata mahdollisimman ympäristöystävälliseksi; näin koululaisten on helpompi noudattaa kasvipohjaista ruokavaliota ja vähentää lihankulutustaan (Saarinen ym., 2019). Samalla parannettaisiin kasvisruokaan liittyviä mielikuvia (Saarinen ym., 2019).

Vegaanisuuden koetaan rikkovan perinteitä ja totuttuja syömismalleja. Markowskin ja Roxboroughn (2019) tutkimuksessa puhutaan vegaanistigmasta, joka voi olla esteenä kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtymisessä. Vegaanistigmaa aiheuttaa vegaanin tai vegaanisen ruokavalion aiheuttama sosiaalisten käytäntöjen, kuten perhejuhlien ja totuttujen tapojen, kyseenalaistaminen (Markowski & Roxborough, 2019). Perheen juhla-aterialla tai muulla yhdessä syömisellä sekä ruoan jakamisella on tärkeä sosiokulttuurinen merkitys. Osalle ihmisistä ruoanlaitto ja ruoan jakaminen symboloivat rakkautta ja huolenpitoa (Schösler & de Boer, 2018).

Sekasyöjien negatiivinen suhtautuminen ja asenne vegaaneja sekä vegaanisuutta kohtaan voi johtaa näiden kahden ryhmän entistä tiukempaan eriytymiseen toisistaan (Markowski & Roxborough, 2019). Eriytyminen ylläpitää nykyisiä ruokailutottumuksia (Markowski & Roxborough, 2019). Markowskin ja Roxboroughn (2019) tekemän tutkimuksen mukaan lihasta kieltäytymisellä koetaan olevan negatiivisia vaikutuksia yksilön sosiaalisiin suhteisiin. Yksi suurimmista syistä, miksi kuluttaja palaa sekasyöjäksi, onkin juuri perheen ja ystävien vaikutus tai näiltä saadun tuen puuttuminen (Ruby, 2012).

### **3.4 Kasvissyönnin feminiinisyys**

Sukupuolten välillä on eroja dissonanssin kokemisessa (Dowsett, ym., 2018). Nuoret naiset ovat suurin kasvissyöjäryhmä ja naiset noudattavat useammin kasvis- ja vegaaniruokavaliota (Ruby, 2012). Naiset ovat valmiimpia vähentämään lihankulutustaan ja korvaamaan lihaa kasvipohjaisella ruoalla (Graça ym., 2015). Naiset ovat yleisesti myönteisempiä vegaaneja ja vegaanisuutta kohtaan ja kasvissyönnin yhdistetään feminiinisempiin ominaisuuksiin, kuten muista huolehtimiseen (Ruby, 2012).

Kasvisyöjämies saattaa joutua perustelemaan enemmän ruokavaliovalintaansa, koska liha ja lihansyönti yhdistetään miehisyyteen (Ruby & Heine, 2011). Kasvisyöjä koetaan vähemmän maskuliiniseksi kuin sekasyöjä, koska lihan koetaan symboloivan voimaa ja statusta (Ruby & Heine, 2011). Mielikuvat saattavat estää miehiä vähentämästä lihan kulutustaan (Rothgerber, 2014). Vahvimman lihansyöjäidentiteetin omaava kuluttajasegmentti, joka viimeiseksi siirtyy kasvipohjaisempaan kulutukseen, koostuu pääosin miehistä, joiden koulutusaste on matala (Gonera ym., 2021). Vähemmän, mutta kalliimpaa ja korkealaatuisempaa lihaa on hyvä ohjenuora lihan vähentämiseen, mutta sen toteuttaminen käytännössä voi olla haastavaa. Hartmann ja Siegristin (2017) sekä tutkimuksissa miehet ja usein lihaa syövät olivat vähiten halukkaita vähentämään lihankulutustaan.

Naisten punaisen ja prosessoidun lihankulutus yleensä vähenee koulutustason noustessa, kun taas miehillä vaikutus ei ole yhtä suoraviivainen (Haario ym., 2022). Miehet ylittävät Haario ym. (2022) tutkimuksessa punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositukset naisia useammin kaikissa koulutusluokissa. Miesten keskimääräinen ruokavalio sisälsi FinRavinto 2017-tutkimuksessa energiaan suhteutettuna enemmän rasvaa, tyydyttyntä rasvaa ja suolaa verrattuna naisiin, joiden ruokavalio oli lähempänä suosituksia (Valsta ym., 2018). Nuorille miehille on myös tavanomaisempaa valita epäterveellisiä suolaisia välipaloja, kun taas nuoria naisia ohjataan terveellisempien välipalojen suuntaan (Carrillo-Alvarez ym., 2018). Ylipaino ja siihen liittyvät sairaudet ovat maailmanlaajuisesti yksi suurimmista ennenaikaisen kuolleisuuden aiheuttajista (Springmann ym., 2016).

### **3.5 Ruokavalion koostaminen**

Vegaaniseen ruokavalioon liittyy ravitsemuksellisia riskejä verrattuna ruokavalioihin, jotka sisältävät jonkin verran eläinkunnan tuotteita (Saarinen ym., 2019). Saarisen ym. (2019) mukaan vegaaniruokavalioiden ravintoaineiden saantia ja terveysvaikutuksia on tutkittu varsin vähän. Jotta vegaaniruokavalioon siirtymistä voi suositella väestötasolla, sitä pitäisi tutkia lisää (Saarinen ym., 2019). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2019) korostaa, että monipuolisen vegaaniruokavalion koostaminen ja noudattaminen vaatii erityistä osaamista ja vegaaniruokavalioon soveltuvien ruokien saatavuutta. Vegaanin tulisi kiinnittää erityistä huomiota

tiettyjen ravintoaineiden saantiin ja ruokavalion tulisi olla suunniteltu huolella (Baroni, Goggi & Battino, 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019).

Huolellisesti koottu vegaaniruokavalio sopii myös raskaana oleville, imettäville ja lapsille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019). Vegaanista ruokavaliota noudattavan tulee kuitenkin kiinnittää huomiota tiettyjen ravintoaineiden saantiin, kuten raskauden aikana foolihappoon ja lapsuuden aikana D-vitamiiniin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019). Nämä suositukset pätevät myös väestötasolla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2019) mukaan rajoitetut kasviruokavaliot, kuten makrobiottinen ruokavalio tai raakaravinto, eivät ole ravitsemuksellisesti riittäviä.

Vegaanisesta ruokavaliosta ei saa luonnostaan B12-vitamiinia, joten sitä tulisi syödä lisäravinteena tai saada riittävästi B12-vitamiinilla rikastetuista elintarvikkeista (Baroni ym, 2019). Toinen haaste vegaanisessa ruokavaliossa on riittävä D-vitamiinin saanti varsinkin maissa, joissa ei saada riittävästi ympärivuotista auringonvaloa D-vitamiinin tuottamiseen elimistössä (Baroni ym., 2019). Kolmantena ravintolisänä vegaanien tulisi ottaa jodia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019). DHA-lisä on myös suositeltava raskauden ja imetyksen aikana (Vegaaniliitto, 2020).

Yksi este kasvisyönnin lisäämiselle on, että kuluttajat pelkäävät, etteivät saa kasvipohjaisesta ruokavaliosta tarpeeksi proteiinia tai kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joiden hyvä lähde eläinperäinen proteiini on. Riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi vegaaneja kannustetaan syömään lähes joka aterialla jotain kasvipohjaista proteiininlähdettä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019). Samalla aterialla tulisi yhdistää eri kasviproteiininlähteitä proteiinin ravitsemuksellisen laadun varmistamiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019). Proteiini imeytyy hieman heikommin kasviperäisistä proteiininlähteistä niiden korkean kuitupitoisuuden takia (Baroni ym., 2019). Vegaanin pääaterioiden koostaminen eroaa perinteisestä lautasmallista, jossa puolet täytetään kasviksilla, neljäsosa hiilihydraatinlähteellä ja neljännes proteiininlähteellä. Vegaanin lautasmallissa jokaista on kolmannes (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019).

## 4 Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteet

Tämän luvun tekijät keskittyvät kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteisiin. Kuluttajilla on positiivisia ja negatiivisia mielikuvia liittyen kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin. Käsittelen tässä kappaleessa jälkimmäisiä, koska ne estävät kuluttajia syömästä kasvipohjaisemmin ja näin hidastavat kasvipohjaista siirtymää. Haasteiksi tunnistin tuoteominaisuudet, ruoanlaitto-osaamisen, luonnollisuus- ja lähiruokatrendin, elintarvikkeen ympäristövaikutuksen ja kotimaisen elintarviketuotannon. Usein eläinperäisten tuotteiden ominaisuudet koetaan kasvipohjaisia tuotteita paremmiksi ja niihin on totuttu. Kasvipohjaisia ja eläinperäisiä elintarvikkeita vertaillaan toisiinsa.

### 4.1 Tuoteominaisuudet

Henkilökohtaiset syyt, kuten oma terveys ja oma rahatilanne, ovat usein tärkeimmät, kun tehdään ostopäätöstä eläinperäisen proteiinin korvaamiseksi (Lentz ym., 2018). Ostopäätöshetkellä ilmastoon ja eläinten kohteluun liittyvät syyt voivat tuntua kuluttajasta kaukaisilta (Lentz ym., 2018). Kasvipohjaisten käyttövalmiiden jalosteiden hinta koetaan korkeaksi ja toisaalta matalan jalostusasteen tuotteita, kuten papuja, ei osata käyttää. Suomessa keskivertokotitalouden ruokaostosten hinnasta lähes 37 % muodostuu eläinperäisistä tuotteista (Saarinen ym., 2019).

Kasvipohjaisten proteiinivaihtoehtojen saatavuus on parantunut ja valikoima laajentunut (Piipponen ym., 2018). Kuluttaja voi valita useista eri vaihtoehdoista eläinperäisille tuotteille. Vegaanisten lihaa ja maitotuotteita korvaavien tuotteiden tuotannossa käytetään vakiintuneita prosessointimenetelmiä (Fuentes & Fuentes, 2017). Markkinoille on tullut kokonaan uusia innovaatioita, kuten Nyhtökaura, joka valmistetaan kaurasta, ja Härkis, joka valmistetaan härkävavusta. Näiden lisäksi on perinteisiä kasvipohjaisia proteiininlähteitä, joiden saatavuus on parantuneet kysynnän kasvettua, kun kuluttajat ovat oppineet käyttämään niitä, kuten tofu ja tempeh. Lisäksi on tuotteita, kuten vegaaniset juustot, leikkeleet ja makkarat sekä kasvimaidot, jotka vastaavat käyttötavaltaan eläinperäisiä tuotteita.

Kasvipohjaisen tuotteen ostoon on useita eri syitä ja motivaatioita. Lentzin ym. (2018) mukaan sekasyöjillä terveysnäkökohdat ja lihan korkea hinta ovat pääasialliset syyt lihan korvaamiseen kasvipohjaisella proteiinilla. Fuentesin ja

Fuentesin (2017) mukaan uuden vegaanisen tuotteen kannattaa vedota useisiin kohderyhmiin, joiden tarpeet ja ostomotiivit eroavat toisistaan. Elintarvikkeiden sensoriset ominaisuudet ovat ratkaisevia niiden hyväksymisessä (Hartmann & Siegrist, 2017). Kuluttajat eivät ole valmiita luopumaan lihasta sen tuottaman nautinnon vuoksi (Dowsett ym, 2017).

Terveelliseksi miellettyihin ruokiin yhdistetään heikompi maku (Bublitz & Perracchio, 2015). Bublitzin ja Perrachion (2015) mukaan terveellisten tuotteiden markkinoinnissa kannattaa yhdistää tuotteesta saatava terveyshyöty mielikuvaan hyvästä mausta. Fuentesin ja Fuentesin (2017) tutkimuksessa vegaaninen kasvimaitobrändi asemoi tuotteensa riittävän erilaiseksi erotakseen lehmänmaidosta, mutta käyttötavaltaan samaksi. Kasvipohjainen vaihtoehto eläinperäiselle kannattaa asemoida yhtä hyvänmakuiseksi kuin eläinperäinen, mutta terveellisyyden ja ympäristöystävällisyyden tarjoamalla lisähyödyillä (Fuentes & Fuentes, 2017). Näin voidaan olla houkutteleva vaihtoehto mahdollisimman laajalle kuluttajaryhmälle (Fuentes & Fuentes, 2017).

#### **4.2 Ruoanlaitto-osaaminen**

Elzerman ym. (2015) sekä Fuentes ja Fuentes (2017) toteavat, että kasvipohjaisen tuotteen tulisi erota perinteisestä tuotteesta tietyin attribuutein, mutta samanaikaisesti olla riittävän samankaltainen, jotta kuluttaja ymmärtää tuotteen käyttötavan. Elzerman ym. (2015) mukaan kuluttaja pyrkii sovittamaan uuden tuotteen jo olemassa olevaan tuotekategoriaan tai ateriyhteyteen. Tämä helpottaa tuotteen hyväksyntää, kun kuluttaja tietää valmiiksi, mihin ateriyhteyteen tuote voisi sopia ja miten tuotetta voi käyttää (Elzerman ym., 2015). Kuluttajat joutuvat opettelemaan uusia ruoan käyttötapoja siirtyessään kasvipohjaiseen ruokavalioon. Fuentes ja Fuentes (2022) muistuttavat, että kasvipohjaisuuteen liittyy eläinperäisestä eroava ostosten tekeminen, ruoanlaitto ja syöminen.

Lentzin ym. (2018) mukaan suuressa osassa länsimaisia aterioita liha on olennainen osa ruokalajia. Lihan keskeisyyteen vaikuttaa paikallinen ruokakulttuuri (de Boer & Aiking, 2018). Esimerkiksi Etelä-Euroopassa monet perinteiset ruokalajit ovat täysin kasvipohjaisia ja rakentuvat kasvipohjaisen proteiininlähteen, kuten papujen, ympärille (de Boer & Aiking, 2018). Suomessa, kuten muuallakin Pohjois-

Euroopassa, perinteinen ateriamuoto on liha aterian pääasiallisena proteiininlähteenä ja sen ympärillä kasvipohjaiset lisukkeet (de Boer & Aiking, 2018).

Lihankaltaiset ominaisuudet kasvipohjaisissa proteiininlähteissä, kuten tuotteen lihankaltainen maku, väri ja muoto, koetaan yleensä positiivisiksi ominaisuuksiksi (Elzerman ym., 2015). Toisaalta kasvipohjaisia proteiininlähteitä eniten käyttävät kuluttajat kokivat lihankaltaisuuden negatiiviseksi ominaisuudeksi (Elzerman ym., 2015). Kasvipohjaisten tuotteiden lisäämisen haasteena on saada kuluttajat kokeilemaan ja omaksumaan ruokavalioon uusia tuotteita (Elzerman ym., 2015). Uutuustuotteiden menestys riippuu kuluttajan hyväksynnästä, eli siitä hyväksyykö kuluttaja tuotteen ruokavalioonsa. Kuluttajan hyväksyntä riippuu tuotteen mausta, tuttuudesta ja siitä, ylittääkö se kuluttajan odotukset (Elzerman ym., 2015).

Hartmann ja Siegristin (2017) tekemän tutkimuksen mukaan kuluttajien halua vähentää tai korvata lihansyöntiään, lihaa korvaavilla tuotteilla, kuten kasvipohjaisilla lihankorvikkeilla, on alhainen. Kuluttajan uusien ruokien pelko, eli neofobia, saattaa vaikuttaa kasvipohjaisten lihankorvikkeiden kokeilunhaluun (Elzerman ym., 2015). Ruoanlaitto-osaaminen ja mielikuvituksellisuus helpottavat eri käyttötapojen ja ateriyhteyksien löytämistä uusille elintarvikkeille. Osa kuluttajista nauttii kasvissyönnin asettamista rajoitteista ja Schöslerin ja de Boerin (2018) mukaan raaka-aineiden niukkuus voi lisätä kuluttajan luovuutta ateriasuunnittelussa, kun vähistä raaka-aineista pyritään saamaan kaikki irti.

### **4.3 Luonnollisuus- ja lähiruokatrendi**

Osa kuluttajista ei halua käyttää kasvipohjaisia lihankorvikkeita. Kuluttajat kokevat ne liian prosessoiduiksi (Gravelly & Fraser, 2018). Hartmann ja Siegristin (2017) mukaan tuotteen hyväksynnän määrittelee kuluttajan tuotteeseen yhdistämät mielikuvat. Esimerkiksi soijaproteiinipohjainen elintarvike voidaan kokea lihaan verrattuna luonnottomaksi, mikä voi olla este sen kulutukselle (Hartmann ja Siegristin, 2017). Vaikka tuote olisi täysin identtinen eläimestä peräisin olevan kanssa, kuten solutuotettu liha, siihen suhtauduttaisiin eri tavalla, koska sen tuotantomenetelmä saatetaan kokea luonnottomaksi (Hartmann ja Siegristin, 2017).

Nivan ja Jallinojan (2018) tutkimuksessa kuluttajat suosivat lähiruoan ostamista vastuullisuuden nimissä, mutta olivat vähemmän innokkaita vähentämään

eläinperäistä kulutustaan. Suomessa eläinperäisten tuotteiden tuottamiseen käytetään osittain tuontirehua. Suurimmat tuontiin liittyvät hiilidioksidipäästöt syntyvät rehusoijan viljelystä ja erityisesti sademetsien raivaamisesta peltoalaksi (Saarinen ym., 2019). Eniten rehusoijaa käytetään broilerinlihan tuotantoon (Saarinen ym., 2019). Vaikka eläinperäinen tuote tulisi läheltä, sen tuotannossa ollaan saatettu käyttää ulkomaisia tuotantopanoksia. Saarisen ym. (2019) mukaan siirtyminen vähemmän lihaa sisältävään ruokavalioon vähentää ympäristövaikutuksia kotimaassa, mutta ei myöskään lisää niitä ulkomailla.

#### **4.4 Elintarvikkeen ympäristövaikutukset**

Elintarvikkeen ympäristövaikutukset voivat vaihdella 50-kertaisesti saman tuotteen eri tuottajien välillä (Poore & Nemecek, 2018). Elinkaarianalyysin tekeminen elintarvikkeesta on usein riittävän tarkka tapa mitata elintarvikkeesta syntyvää ympäristökuormaa (Poore & Nemecek, 2018). Elinkaarianalyysin tekeminen ei kuitenkaan tuota välttämättä yhtenäistä tulosta. Saarisen ym. (2019) mukaan elinkaarianalyysin indikaattori elintarvikkeen rehevöittäville vaikutuksille ei ota huomioon paikallisia olosuhteita. Saarisen ym. (2019) tutkimuksessa merkittävä epävarmuus ilmastolaskennassa koskee peltojen hiilivarastojen ja niiden muutoksen merkitystä ruokavalion aiheuttamassa ilmastovaikutuksessa. Yksivuotiset viljelykasvit, esimerkiksi vilja ja kasvikset, vähentävät peltojen hiilivarastoja nopeammin kuin monivuotisten nurmien kasvattaminen ja monipuolisen viljelykierron toteuttaminen (Saarinen ym., 2019).

Ongelmaksi ilmastolaskennassa muodostuu myös se, että laiduntava karja käyttää ravinnokeeseen nurmea, joka ei sovellu ihmisravinnoksi ja 65 % tästä nurmimaasta ei sovellu viljelykäyttöön (Poore & Nemecek, 2018). Tämän lisäksi laidunkarja voi olla tärkeä osa maanviljelyksen ravinnekiertoa (de Boer & Aiking, 2011).

Sekaruokavaliossa peltojen hiilidioksidipäästöjen vähentämisellä on suurempi merkitys kuin vegaaniruokavaliossa, mutta vegaaniruokavalion vaikutuksia peltojen hiilivarastoon ei vielä täysin tunneta (Saarinen ym., 2019). Tämän lisäksi tulee ottaa huomioon tuottajakohtaiset eroavaisuudet, eli erot eri tuottajien ja tuotantotapojen välillä ja niiden vaikutuksissa elintarvikkeen ympäristövaikutuksiin (Poore & Nemecek, 2018).

Kotitalouksissa, kaupoissa ja elintarvikelaitoksissa voidaan vaikuttaa elintarvikkeen ympäristökuormaan esimerkiksi vähentämällä ruokahävikkiä ja käyttämällä kaikki mahdollinen elintarvikkeesta (Saarinen ym., 2019). Saarisen (2019) mukaan Suomessa arviolta kolmannes ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa. Eläinperäisten tuoretuotteiden hävikki on suuri, koska ne pilaantuvat herkästi niin kotitalouksissa kuin jakelussa ja vähittäiskaupassa (Poore & Nemecek, 2018). Ruokahävikin vähentämisen vaikutus on kuitenkin pieni verrattuna lihankulutuksen vähentämisen ympäristövaikutukseen (Saarinen ym., 2019). Kuluttajahävikin, eli esimerkiksi ruoanvalmistuksesta ja säilytyksestä johtuvan hävikin, osuus hiilidioksidipäästöistä on muutaman prosentin luokka (Saarinen ym., 2019).

Kuluttajien tietämys lihan ympäristövaikutuksista on heikko (de Boer & Aiking, 2018; Hartmann & Siegrist (2017); Lentz ym., 2018). Nivan ja Jallinojan (2018) tutkimuksessa kuluttajat aliarvioivat maidon ja lihan aiheuttamaa ympäristöhaittaa. Eläinperäisten tuotteiden prosessoinnin päästöt, erityisesti teurastamojen aiheuttamat päästöt, ovat suuremmat verrattuna useimpiin muihin tuotteisiin (Poore & Nemecek, 2018). Poore & Nemecekin (2018) mukaan pienimmät ympäristövaikutukset omaava eläinperäinen tuote ylittää vastaavan kasvipohjaisen tuotteen.

#### **4.5 Kotimainen elintarviketuotanto**

Saarisen ja kollegoiden (2019) mukaan vegaaniruokavaliossa ruoan kotimaisuusaste laskee, koska vegaaniruokavalio sisältää runsaasti palkokasveja ja nestemäisiä kauravalmisteita. Useita palkokasvilajeja ei pystytä viljelemään Suomessa. Tuontituotteiden ilmastovaikutuksen kokonaismäärä on suunnilleen sama ruokavalioista riippumatta (Saarinen ym., 2019). Tällä hetkellä lihanjalostus ja meijeriteollisuus ovat kaksi isointa elintarviketeollisuuden toimialaa muodostamalla yhteensä 42 % elintarviketeollisuuden liikevaihdosta (Saarinen ym., 2019).

Lihan- ja maidontuotannon taloudellinen merkitys vaihtelee Suomessa alueittain, joten muutokset näissä kahdessa voisivat aiheuttaa taloudellisia eroja (Saarinen ym., 2019). Itä- ja Pohjois-Suomessa on suhteellisesti eniten lypsykarjatiljoja (Saarinen ym., 2019). Kotimainen maatalous todennäköisesti keskittyisi Etelä- ja Länsi-Suomeen, mikäli kotimainen kysyntä siirtyisi laajamittaisesti eläinperäisestä kasvipohjaiseen (Virranniemi, 2021). Eläinperäisten tuotteiden kysynnän nopea

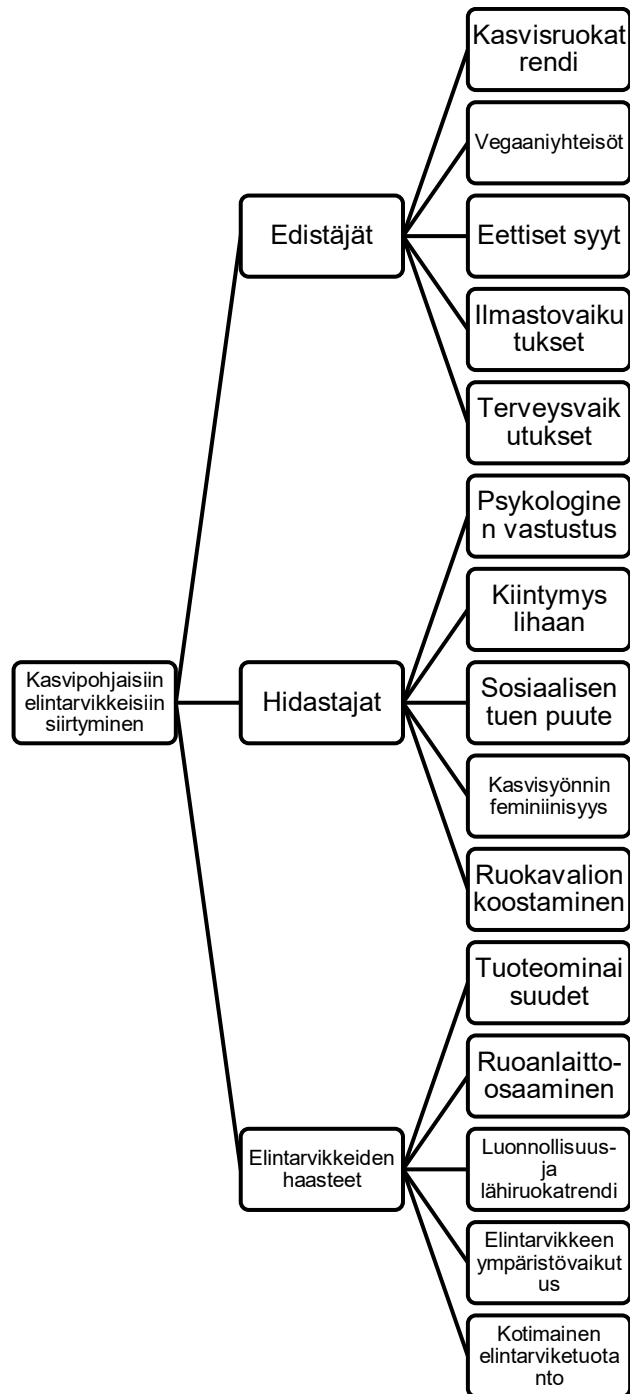
vähentäminen voisi johtaa joissain maaseutukunnissa työllisyyden ja verotulojen vähentämiseen (Saarinen ym., 2019).

Suomen maantieteellinen sijainti ja lyhyt kasvukausi asettaa haasteita kasvintuotantoon (Saarinen ym., 2019). Saarisen ym. (2019) mukaan viljelyalan laajentamista rajoittava tekijä on palkokasvien välijalostukseen tai esikäsittelyyn soveltuvien laitosten puuttuminen Suomessa. Tuottajien menestyksekkäs siirtyminen kasviperäisempään tuotantoon vaatisi investointeja erityisesti palkokasvituotantoon ja -jalostukseen (Saarinen ym., 2019). Tärkeimmät kotimaiset palkokasvit ovat herne ja härkäpapu (Piipponen ym., 2018). Piipponen ja kollegoiden (2018) mukaan niiden tuotanto on kasvanut vuodesta 2013 lähtien. Saarisen ym. (2019) tekemän tutkimuksen mukaan menestyksellinen siirtyminen kasvipohjaisempaan ruokavalioon edellyttää uusien kasvipohjaisten tuotteiden kehittämistä rehukasveiksi miellettyistä palkokasveista, kuten härkäpavusta ja hernekasveista. Palkokasvituotannon kehittämiseksi ja lisäämiseksi elintarvikeketjun toimijoiden tulisi yhdistää voimansa yhteisen päämäärän saavuttamiseksi (Saarinen ym., 2019).

#### **4.6 Tutkimuksen teorettinen viitekehys**

Kirjallisuuskatsauksen perusteella olen luokitellut kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymiseen liittyvät tekijät kolmeen luokkaan: kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiin, jotka kannustavat tai ohjaavat kasvipohjaisten tuotteiden käyttöön, kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajiin, jotka estävät kuluttajia siirtymästä kasvipohjaisempaan kulutukseen sekä kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteisiin, jotka liittyvät eläinperäistä elintarviketta heikommiksi koettuihin ominaisuuksiin.

Kasvipohjaisen elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä ovat kirjallisuuskatsauksen perusteella kasvisruokatrendi, vegaaniyhteisöt, eettiset syyt, ympäristövaikutukset ja terveysvaikutukset väestötasolla. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia ovat psykologinen vastustus, kiintymys lihaan, sosiaalisen tuen puute, kasvissyöntiin yhdistetty feminiinisyys ja ruokavalion koostamisen haaste. Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteita ovat tuoteominaisuudet, ruoanlaitto-osaaminen, luonnollisuus- ja lähiruokatrendi, elintarvikkeen ympäristövaikutus ja kotimainen elintarviketuotanto. Nämä muodostavat viitekehysten (Kuva 1) tutkimukselleni.



Kuva 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

## 5 Metodologia

Seuraavassa luvussa käsitellään sitä, miten tutkimus on toteutettu ja miten tutkimukseen käytetty data on hankittu. Tutkin, miten aiemman tutkimuksen pohjalta muodostamani viitekehys vastaa Kehittyvän Elintarvikkeen artikkeleista löytyviä teemoja kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin ja niihin siirtymiseen liittyen. Tutkin, miten akateemisesta kirjallisuudesta tunnistamani tekijät näyttäytyvät elintarvikealan ammattilehdessä Suomessa. Tämä tapahtuu tarkastelemalla, millaisia diskursseja elintarvikeala ja elintarvikealan ammattilaiset tuottavat. Näkevätkö he kasvipohjaisessa siirtymässä enemmän mahdollisuuksia vai haasteita? Samanaikaisesti tiedostan, että tekemäni tulkinnat ovat subjektiivisia ja riippuvaisia omista arvolähtökohdistani. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, s.161) korostavatkin tutkimuksenteon subjektiivista luonnetta.

### 5.1 Median rooli

Medialla on symbolista valtaa nimetä ja määritellä ryhmä tai ilmiö (Hodgetts & Chamberlain, 2014, s.381). Tämä valta liittyy usein taloudelliseen ja sosiaaliseen valtaan (Hodgetts & Chamberlain, 2014, s.381). Medialla on valtaa sulkea tiettyjä ihmisryhmiä ja ilmiöitä uutisoinnin ulkopuolelle, mutta yhtä lailla media voi lisätä sosiaalista osallisuutta (Hodgetts & Chamberlain, 2014, s.381). Kehittyvän Elintarvikkeen lukijat voivat tarjota tutkimuksiaan tai työelämässä kohtaamiaan kiinnostavia aiheita lehden artikkeleiksi. Lukija voi päästä vaikuttamaan lehden sisältöön ja sitä kautta vaikuttaa median luomaan kuvaan. Lukijoiden kanssa yhteistyössä tehdyt artikkelit lisäävät sosiaalista osallisuutta ja uudelleenmuotoilevat sosiaalisia valtasuhteita.

Hodgettsin ja Chamberlainin (2014) mukaan median tutkimus vaatii sitä ympäröivän sosiaalisen kontekstin tuntemusta, jotta voidaan ymmärtää medialla oleva vaikutusvalta ja median erinäiset tehtävät. Tässä tutkielmassa kiinnostuksenkohteenani on, mitä elintarviketieteiden seuran jäsenille, eli elintarvikealalla työskenteleville asiantuntijoille ja ammattilaisille kerrotaan kasvipohjaisuudesta. Kirjoitettu teksti, yhtä lailla kuin puhuttu, paljastaa jotain kirjoittajan todellisuudesta. Maksullisen median, kuten Kehittyvän Elintarvikkeen, on tuotettava lukijoita kiinnostavaa sisältöä ja lukijoiden kaipaamaa tietoa alalla

puhaltavista tuulista. Huomatessaan, ettei ole kohderyhmää lukija voi lopettaa tilauksen. Tämän takia artikkelit kertovat yhtä lailla kohderyhmästä.

## 5.2 Tutkimusote

Valitsin tutkimusotteekseni laadullisen tutkimuksen, koska sen tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009).

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, s. 161) sanoin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen sen moninaisuuksineen, mikä sopii tutkimani monimutkaisen aiheen tarkasteluun. Kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtymisen hyödyt yhtä lailla kuin haasteetkin ovat kiistattomat. de Boer ja Aikingin (2018) ja Goneran ym. (2021) mielestä ei ole yhtä oikeaa ratkaisua kasvipohjaisen kulutuksen lisäämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa liikutaan verrattain tuntemattomalla ja ennakoimattomalla alueella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s 81).

Laadullisista tutkimusotteista valitsin teoriaohjaavan sisällönanalyysin. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysia, jossa tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009).

Teorialähtöinen sisällönanalyysi eroaa Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, s. 164) kuvailemasta laadullisesta analyysistä siltä osin, että se nojaa vahvasti aiempaan tutkimukseen ja teoriapohjaan. Teorialähtöistä sisällönanalyysia ohjaa deduktiivinen päättely ja analyysin luokittelu perustuu aikaisemman tutkimuksen muodostamaan viitekehukseen (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 116).

Tutkimuksen taustalla on ajatus sosiaalisesta konstruktionismista, eli siitä, että todellisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toiminnan, esimerkiksi puheen tai kirjoitetun tekstin, seurauksena (Saaranen-Kauppinen & Puusiniikka, 2006). Sosiaaliseen konstruktionismiin liittyy ajatus siitä, että todellisuuden määrittelyyn liittyy valta. Lukemallamme tekstillä on valtaa, koska se voi vahvistaa tai muokata mielikuvaamme käsiteltävästä ilmiöstä. Uutismedia-artikkelit ”rakentavat” tapahtumia ja ryhmien välisiä suhteita (Hodgetts & Chamberlain, 2014, s.381). Tässä tutkimuksessa yksittäisistä lehtiartikkeleista muodostuu analyysin avulla kokonaiskuva median tavasta käsitellä tutkittajaa aihetta, eli kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymistä.

### 5.3 Aineisto ja aineiston keruu

Mediaa hyödynnetään monenlaisiin tarkoituksiin, kuten tiedon hankkimiseen (Hodgetts & Chamberlain, 2014, s.380). Kehittyvän Elintarvikkeen yhtenä päämääränä on elintarvikealan asiantuntijoiden osaamisen kehittäminen ja asiantuntijuuden ylläpito. Mediaa voidaan hyödyntää Hodgettsin ja Chamberlainin (2014, s.380) mukaan sosiaalisten verkostojen ylläpitoon. Tiedon hankkimisen lisäksi Kehittyvän Elintarvikkeen lukeminen voi vaalia yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden elintarvikealan ammattilaisten kanssa. Median luonteeseen sosiaalisten verkostojen ylläpitäjänä, liittyy myös arvojen ja asenteiden välittäminen tai pyrkimys näiden muuttamisen.

Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009). Kehittävän Elintarvikkeen lukijoista yli puolet työskentelee elintarviketeollisuuden eri sektoreilla ja korkeakouluissa ja tutkimuslaitoksissa työskentelevät on toinen suuri lukijaryhmä (Kehittyvä Elintarvike, 2025). Näille lukijaryhmille pyritään tuottamaan kiinnostavaa sisältöä, joten artikkeleita on laajasti erilaisista elintarvikealaan liittyvistä aiheista. Mielestäni yhteinen juonne lehdelle on tulevaisuussuuntautuneisuus ja alan kehittäminen, mistä nimikin Kehittyvä Elintarvike kertoo.

Lehti on Elintarviketieteiden Seuran elintarvikealan asiantuntijoille ja ammattilaisille suuntaama lehti. Jäseniä on noin 900 yksityishenkilöä ja 60 yritystä. Jäsenet työskentelevät esimerkiksi tutkimuksen, tuotekehityksen, opetuksen, laadunvalvonnan ja hygienian, oston, myynnin ja markkinoinnin parissa. Seuran yhtenä päämääränä on edistää tutkimustiedon soveltamista käytäntöön lehtijulkaisuilla sekä järjestämällä erilaisia koulutus- ja seminaaritapahtumia.

Artikkelit keräsin Kehittyvän Elintarvikkeen vuonna 2024 julkaisemista artikkeleista. Jokaista Kehittyvän Elintarvikkeen lehteä lukee 4000 lukijaa ja 92 % lukijoista kertoo lehden olevan heille tärkeä tai erittäin tärkeä alan tietolähde JHelske Researchin 2024 tekemän lukijatutkimuksen mukaan (Kehittyvä Elintarvike, 2025). Lehden lisäksi Kehittyvä Elintarvike lähettää uutiskirjettä sen tilanneille, kirjoittaa alan ajankohtaisista uutisista sekä julkaisee kaupallisia sisältöjä nettisivuillaan ja päivittää sosiaalisen median kanaviaan. Linkkejä sosiaalisen median kanaviin ei löytynyt

nettisivuilta. Kehittyvä Elintarvike-lehden pystyy myös kuuntelemaan ja lukemaan mobiililaitteella Kehittyvä Elintarvike-sovelluksen kautta.

Päästäkseen lukemaan lehteä tulee kuulua elintarviketieteiden seuran henkilö- tai kannattajajäseneksi. Jäsenyys on maksullinen, mikä rajaa ison osan potentiaalista lukijakuntaa pois. Jäsenmaksulla katetaan osa lehden julkaisemisen kustannuksista. Jäsenyyden maksamiseen pitää olla riittävää varallisuutta, joten tämä vaikuttaa lukijakunnan monimuotoisuuteen. Lukijalla tulee myös olla riittävä ymmärrys elintarvikealasta lukeakseen artikkeleja. Tätä korostaa myös Elintarviketieteiden seura mainitsemalla seuran koostuvan elintarvikealan korkeakoulutetuista ammattilaisista.

Liityin Elintarviketieteiden seuran henkilöjäseneksi päästäkseni lukemaan lehden vuonna 2024 julkaisemia artikkeleja. En usko, että olisin muuten liittynyt, koska maksu on korkea vanhempainvapaalla olevalle opiskelijalle. Hinta vaihtelee sen mukaan, onko henkilöjäsen työelämässä, eläkeläinen vai opiskelija, työtön tai perhevapaalla. Tämän lisäksi hinnoitteluvaihtoehtoja on, haluaako tilata lehden paperisena sekä digitaalisena vai pelkästään paperilehtenä tai digitaalisesti luettavana lehtenä. Maksu on vuosikohtainen, joten vuoden 2025 maksu laskee vuoden edetessä. Jäsen, joka liittyy myöhemmin, saa siis vähemmän vuoden 2025 aikana julkaistavia tuoreita lehtiä luettavakseen, vaikka saakin pääsyn lehden digilehden arkistoon liittyttyään. Lisäksi yritykset ja yhteisöt voivat liittyä Kehittyvän Elintarvikkeen kannattajajäseniksi.

Aloitin aineiston haun saatuani aktivoitun tunnuksen digilehteen. Tunnuksen aktivointia piti pyytää Kehittyvältä Elintarvikkeelta erikseen, koska normaalisti tunnus aktivoidaan juuri ennen seuraavan lehden ilmestymistä. Digilehdellä on ”hae arkistosta” toiminto, jonka avulla voi rajata julkaisut tietyltä ajalta sekä etsiä artikkeleja tietyn hakusanan mukaan. Digilehden arkisto ulottuu vuoteen 2020 asti. Rajasin julkaisuajan alkaen 1.1.2024 ja päättyen 31.12.2024. Vuonna 2024 julkaistiin kuusi Kehittyvän Elintarvikkeen numeroa, joissa oli yhteensä 119 artikkelia digilehden hakutoiminnon mukaan.

Digilehden ”hae arkistosta” hakutoiminto vuodelta 2024 löysi hakusanalla ”kasvipohjainen” 22 osumaa ja hakusanalla ”vegaani” 3 osumaa. Hakusanalla ”kasvi” sain 72 osumaa, mutta luku sisältää kaikki kasveihin liittyvät artikkelit. Rajatakseni

hakua kokeilin hakusanaa kasvisruoka, joka toi 7 osumaa. Ruokajärjestelmä hakusanalla sain 28 osumaa. Hakutermit AND, OR tai NOT eivät toimineet Kehittyvän Elintarvikkeen hakuvalikossa. Jäin epäilemään hakutoiminnon luotettavuutta, joten kävin vuosikerran 2024 lehdet läpi manuaalisesti. Kävin aineiston kertaalleen läpi silmäillen ja kiinnitin huomioni erityisesti artikkeleiden otsikoihin ja eri numeroiden teemoihin.

Rajasin artikkelit pois aineistostani, joissa ei mainittu tutkimukseni kannalta olennaisia termejä. Varmistaakseni, että olennainen termi ei ole pelkkä sivumaininta artikkelissa, rajasin aineistostani artikkelit, joissa mainittiin olennaiset termit vähemmän kuin kolme kertaa. Olennaiset termit valitsin kirjallisuuskatsauksen sekä alustavan artikkeleiden lukemisen perusteella. Olennaisten termien päättäminen oli haastavaa, koska ne määrittivät tutkimukseeni sisällyttämäni aineiston, mutta samalla rajasi osan sen ulkopuolelle. Kävinkin artikkeleja läpi useaan otteeseen määritelläkseni olennaiset termit ja näin rajasin osa potentiaalisesta aineistosta tutkimukseni ulkopuolelle.

Relevantteina pidin termejä kasvipohjainen, kasvisruoka, planetaarinen ruokavalio, kasvipainotteinen ruokavalio, kasviproteiini, kasvimaitotuote, vaihtoehtoinen proteiininlähde, kasviperäinen, kasvikunnan tuote sekä kasvipohjaisen tuotteen nimi, kuten jauhismuru tai sieniproteiini. Näiden lisäksi sisällytin aineistooni artikkelit, joissa puhuttiin ruokajärjestelmän muutoksesta tai murroksesta ja kestävästä ruokajärjestelmästä, koska nämä termit sisälsivät tavoitteen ruokajärjestelmän siirtymästä kasvipohjaisempaan.

Vuonna 2024 Kehittyvän Elintarvikkeen 27 artikkelissa (liite 1) mainittiin määrittelemäni termit useammin kuin kaksi kertaa. Kehittyvän Elintarvikkeen numeroilla on jokaisella omat teemansa, mikä selittää vaihtelevat määrät mainintoja eri numeroissa. Suhteellisen paljon kasvipohjaisuuden mainitsevia artikkeleja oli vuoden 2024 ensimmäisessä numerossa, jossa niitä on yhteensä 10 kappaletta. Vuoden ensimmäisen numeron teemana on turvallisuus ja uuselintarvikkeet. Numerossa kolme teemana on uudenlaiset tuotantotavat elintarviketeollisuudessa ja siinä on neljä artikkelia, jotka sisältyvät aineistooni. Numerossa neljä viisi artikkelia ja lehden teemana on kansainväliset osaajat. Numeroissa kaksi ja viisi oli molemmissa kolme aineistonani käyttämäni artikkelia. Vuoden 2024 toisessa numerossa teemana oli elintarviketeollisuuden vienti sekä juomateollisuus ja

viidennessä numerossa valmisruoat ja elintarvikealan sivuvirrat. Vuoden viimeisessä numerossa oli vain kaksi artikkelia, lehden teemasta kestävyys, vastuullisuus ja digitaalisuus huolimatta.

Artikkelien kirjo vaihteli elintarvikealan ammattilaisten työstä kertovista ”työn ääressä”-artikkeleista, lyhyisiin elintarvikealan uutisiin ja laajoihin teema-artikkeleihin sekä asiantuntijan kolumneihin. Kehittyvässä Elintarvikkeessa julkaistaan myös kannattajajäsen ja kumppanuussisältö nimellä mainosisältöjä, jotka rajasin aineistostani pois. Lisäksi rajasin pois uusien tuotteiden tuote-esittelyt. Lyhyet uutiset ja asiantuntijan kolumnit sisällytin aineistooni.

Numeroissa oli runsaasti artikkeleja solutuotetusta lihasta, jotka rajasin pois, koska solutuotettu liha valmistetaan eläinsoluista. Näin ollen solutuotettu liha ei ole kasvipohjainen tuote, vaan tuote lihansyöjille, jotka ovat huolissaan tehotuotannon eettisistä ja ympäristövaikutuksista. Toinen rajausta koski eläin- ja kasviproteiineja yhdistäviä hybridituotteita. Molemmissa tuoteryhmissä on potentiaalia vähentää lihan haitallisia vaikutuksia ympäristölle ja eläimille, hybridituotteissa myös ihmisterveydelle.

Kopioin jokaisen artikkelin lehdessä olleessa järjestyksessä yksitellen Word-tiedostoon. Näistä muodostui 54 sivua pitkä Word-tiedosto, jota käytin aineistonani. Tämän jälkeen tarkistin vielä, että artikkeleista löytyy määrittelemäni termit mainittuna enemmän kuin kaksi kertaa.

#### **5.4 Aineiston analyysimenetelmä**

Analyysimenetelminä käytin teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jossa teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston jaottelua ja tulkintaa (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 116). Aineiston tarkastelussa apuna toimivat aiemmasta tutkimuksesta esiin nousseet kasvipohjaista siirtymää määrittelevät tekijät: kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät, kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajat ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteet. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tutkijan ajattelua ohjaavat vuoroin teoria ja aineisto. Aineiston analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 116). Tutkimuksessani analyysiyksiköt nousivat aineistosta, mutta niiden ryhmittelyä ohjasi teoria.

Aineiston ryhmittely, eli tässä tutkimuksessa luokittelu, lähti liikkeelle siitä, että etsin aineistostani ilmaisuja, jotka vastasivat teoriasta muodostamaani viitekehystä.

Seuraavaksi siirryin aineiston koodaamiseen. Määrittelin eri värin jokaiselle aiemmasta tutkimuksesta tunnistamalleni kasvipohjaisuuteen liittyvälle tekijälle. Kävin aineistoksi keräämäni 27 artikkelia läpi, niin että vaihdoin fontin väriä tekstissä olevan sanan, lauseen, tekstinkohdan tai kappaleen kohdalta, jonka koin liittyvän aiemmasta tutkimuksesta tunnistamiini tekijöihin. Tämän lisäksi maalasin keltaisella mielenkiintoiset huomiot aiheesta, jotka eivät vastanneet viitekehystäni, mutta liittyivät kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymiseen. Käytin tekstin kontekstia apuna aineiston teemoittelussa.

Teemoittelun jälkeen kopioin eri värein teemoitellut tekstinkohdat omaan Word-tiedostoon samassa järjestyksessä, jossa ne olivat alkuperäisessä aineistossani. Tämän jälkeen järjestin tekstinkohdat tutkimuksesta esiinnousseiden teemojen mukaan aineiston käsittelyn helpottamiseksi sekä luokitteluksi. Tein vielä oman tiedoston huomioista aineistooni liittyen. Pidin jokaisessa vaiheessa huolta siitä, että löydän kopioimani tekstin helposti Kehittyvästä Elintarvikkeesta tarvittaessa.

Seuraavaksi siirryin tarkastelemaan teemoittelun avulla keräämiäni sanoja, lauseita, tekstinkohtia tai kappaleita, joiden koin vastaavan aiemmasta tutkimuksesta määrittelemiäni kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä, hidastajia tai kasvipohjaisen elintarvikkeen ominaisuuksia sekä niiden määriä. Minua kiinnosti, mainitaanko aiemman tutkimuksen perusteella muodostamani viitekehysten tekijät Kehittyvän Elintarvikkeen kasvipohjaisuutta käsittelevissä artikkeleissa.

Teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä toteutin kvantifioimalla aineistostani löytyviä viitekehystä vastaavia sisältöjä. Tuomen ja Hirsjärven (2002, s.117) mukaan sisällönanalyysia voidaan jatkaa luokittelun jälkeen aineiston kvantifointiin. Kvantifioinnissa aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy aineistossa (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 117). Tässä tutkimuksessa laskin, kuinka monta kertaa aineistossa mainitaan teoreettisen viitekehysten eri tekijät.

Hodgettsin ja Chamberlainin (2014, s.382) mukaan kvantitatiivinen sisällönanalyysi on systemaattinen ja helposti toistettavissa oleva tapa tiivistää median tuottama suuri tietomäärä ja luoda kokonaiskuva median suuntauksista ja erityispiirteistä.

Tutkielmassa on tarkoitus saada kattava kokonaiskuva kasvipohjaisesta siirtymästä

elintarvikealan ammattimediassa ja erityisesti kiinnittää huomiota, mitä sanotaan kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjistä, hidastajista sekä kasvipohjaisten tuotteiden ominaisuuksista. Kiinnostukseni kohdistuu kasvipohjaiseen siirtymään liittyvien ja viitekehystä vastaavien tekijöiden määriin, koska uskon sen kertovan Kehittyvän Elintarvikkeen tavasta todentaa ilmiöitä.

## 5.5 Aineiston luotettavuuden arviointi

Valmiina oleviin aineistoihin, kuten lehtiartikkeleihin, on suhtauduttava kriittisesti. Kehittyvä Elintarvike kohdistaa julkaisemansa sisällöt elintarvikealaa korkeakoulussa opiskelleille ja elintarvikealan kanssa tekemisissä oleville ihmisille. Lukijakunta ei siis vastaa koko suomen väestöä, vaan murto-osaa siitä. Lehdellä on lukijoita 4000, joista yksityishenkilöitä on noin 900. Kehittyvän Elintarvikkeen tehtävä on luoda sisältöjä, joita elintarvikealan ammattilaiset haluavat lukea. Kaupallinen media ei voi olla täysin puolueeton tiedonlähde, koska median päämääränä on tuottaa sisältöjä, joista lukija haluaa maksaa. Aineistona käytetyt julkaisut kuvaavat lehden julkaisuhetkellä elintarvikealalla mielenkiintoa herättäneitä ilmiöitä.

Tämä voi johtaa joidenkin aiheiden ylikorostumiseen toisten kustannuksella. Monet kasvipohjaiset tuotteet ovat elintarvikealalla uusia, joten niissä on uutuusarvoa. Aihe koskettaa isoa osaa elintarvikealan työntekijöistä. Keräämääni aineistoon sisältyy yksi liha-alan trendeistä kertova artikkeli, koska siinä mainitaan kasvipohjaiset proteiinit viisi kertaa. Eläinperäisiä tuotteita valmistavat yritykset pystyvät paremmin sopeuttamaan omia toimiaan kasvipohjaisuuteen liittyvää uutisointia seuraamalla.

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2009, s.161) argumentoivat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija ei voi olla täysin objektiivinen tutkimaansa aihetta kohtaan, vaan tekee tutkimusta omista arvolähtökohdistaan. Uskon, että omat kokemukseni kasvissyöjänä ja vegaanina vaikuttavat tutkimukseen hyvässä ja pahassa. Positiivista on, että aihepiiri ja sen ympärillä käyty keskustelu on tuttua. Negatiivisena näen, että omakohtaisuus saattaa näkyä aiheen tarkastelussa eräänlaisena linssinä, jonka läpi tarkastelen tutkimusaihetta.

Aineiston käsittelyssä on ollut mahdollista, että hyödyllinen artikkeli on tippunut pois määrittelemieni keskeisten termien tai inhimillisen huolimattomuuden takia. Yhdestä artikkelista huomasin kopioineeni vain osan artikkelista aineistooni.

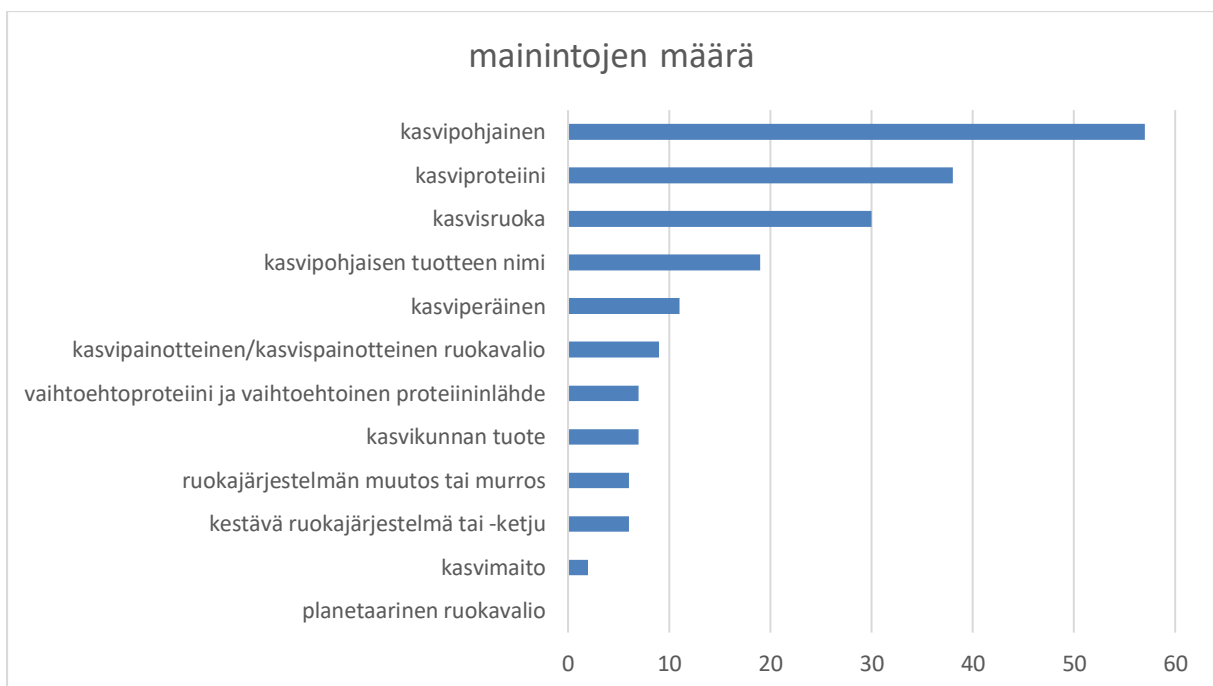
Virheiden mahdollisuus on ilmeinen aineiston käsittelyssä, esimerkiksi viitekehystä vastaavien lauseiden tai kappaleiden määrien laskemisessa.

Aineistoni olisi voinut olla laajempi, esimerkiksi kattaa kaikki artikkelit, joissa mainittiin kasvipohjaisuus edes kerran. Toisaalta Kehittyvän Elintarvikkeen digilehden hakutoiminto antoi hakusanalla ”kasvipohjainen” 22 artikkelia ja omat rajaukseni antoivat minulle 27 artikkelia. Aineistosta ulos rajaamissani artikkeleissa kasvipohjaisuus oli mielestäni sivumaininta, joten ne eivät välttämättä olisi merkittävästi rikastaneet aineistoani. Toinen, kenties mielekkäämpi, keino olisi ollut aineistonkeruu pidemmältä ajalta.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Alustavaa aineiston analyysia tein jo aineiston keruuvaiheessa rajatessani aineistoa relevanttien termien mukaan. Määrittelemistäni termeistä eniten mainintoja sai termi kasvipohjainen, joka mainittiin aineistossani 57 kertaa. Termiä käytettiin sanoissa kasvipohjainen proteiini, kasvipohjainen ruokavalio, kasvipohjainen ruoka, kasvipohjainen vaihtoehto, kasvipohjainen raaka-aine, kasvipohjainen elintarvike tai tuote, kuten kasvipohjainen juusto, maito, pihvi ja leikkele. Toiseksi eniten, 38 mainintaa, sai kasviproteiini, esimerkiksi sanassa kasviproteiinituote, ja kolmanneksi eniten termi kasvisruoka, joka sai 30 mainintaa ja sitä käytettiin sanoissa kasvisruokavalio tai -markkina. Neljänneksi eniten mainintoja sai luokka kasvipohjaisen tuotteen nimi, kuten sieniproteiini, joka mainittiin 10 kertaa kahdessa eri artikkelissa ja jauhismuru, joka mainittiin 9 kertaa. Nolla mainintaa sai termi planetaarinen ruokavalio, mutta termi planetaarinen terveys mainittiin aineistossa kerran. Muut termit saivat mainintoja 11 tai vähemmän. Siirtymä sana mainittiin aineistossani 10 kertaa, mutta en käyttänyt sitä rajauksessa, koska siirtymällä voi tarkoittaa muutakin kuin kasvipohjaista siirtymää. Kaikki aineiston rajauksessa apuna käytettyjen termien määrät löytyvät taulukosta 1.

Taulukko 1. Relevanttien termien määrä vuonna 2024 Kehittyvässä Elintarvikkeessa



Huomionarvoista on, että kasvipohjaisuutta käsittelevässä aineistossa termi liha tai lihansyöjä mainittiin peräti 87 kertaa. Tästä määrästä olin jo rajannut pois sanat, jotka liittyivät kasvipohjaisiin lihankorvikkeisiin tai solutuotettuun lihaan. Liha mainittiin 30 kertaa liha-alan kuulumisia käsittelevässä artikkelissa, jonka sisällytin aineistooni, koska siinä mainittiin kasviproteiinit viisi kertaa. Jos liha-alaa käsittelevän artikkelin rajaa pois, mainintoja tulee silti 57, eli liha mainittiin yhtä monta kertaa kuin sana kasvipohjainen. Monet maininnat ovat yhteydessä kasvipohjaiseen tuotteeseen ja vertailuun sen kanssa, kuten lauseessa:

Unlimited Foods Oy lanseerasi tammikuun lopussa hernenproteiinipohjaisen Unlimited® jauhismurun, jonka myynti kasvaa kohisten. Tuote on kehitetty ennen kaikkea maistumaan lihansyöjille. Se vastaa maultaan, käyttöominaisuuksiltaan ja hinnaltaan paistettua jauhelihaa. KE 2/2024

Muut eläinperäiset tuotteet kuin liha saivat huomattavasti vähemmän mainintoja. Kala mainittiin aineistossani 9 kertaa, broileri mainittiin 8 kertaa liha-alaa käsittelevässä artikkelissa, kananmuna 4 kertaa ja lehmänmaito 14 kertaa.

Tunnistin aineistosta kasvipohjaiseen siirtymään liittyviä tekijöitä, joita ei ollut mainittu viitekehyksessäni. Erilaisia kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä, jotka eivät liittyneet kasvisruokatrendiin, vegaanisyhteisöihin, eettisiin syihin, ilmastovaikutuksiin tai terveystieteisiin väestötasolla löytyi yhteensä 14 ja sisällytin nämä tuloksiin. Vaikka aineistossa olleet maininnat eivät vastanneet teoriasta muodostamaani viitekehystä, uskon niiden olevan tärkeitä ja lisäävän ymmärrystä siitä, miten elintarvikealan ammattilehti käsittelee kasvipohjaista siirtymää.

Seuraavissa alaluvuissa käyn tarkemmin läpi teoreettista viitekehystäni vastaavien mainintojen määriä sekä sen ulkopuolelta löytyneitä kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistämiseen liittyviä tekijöitä.

### **6.1 Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät**

Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä ovat viitekehyksessäni kasvisruokatrendi, vegaanisyhteisöt, eettiset syyt, ympäristövaikutukset ja terveystieteet väestötasolla. Nämä teoriasta löytämäni kannustavat tekijät mainittiin aineistossani yhteensä 44 kertaa. Näin ollen voidaan todeta, että

kasvipohjaisuudella koettiin olevan kiistattomia hyötyjä, erityisesti terveydelle ja ympäristölle, kuten lauseessa:

Kasvipainotteinen ruokavalio on tutkitusti sekä terveellinen että kestävä.  
KE 6/2024

Kasvisruokatrendi mainittiin aineistossani 11 kertaa. Niistä kuudessa mainittiin kasvisruokatrendin globaalius. Kasvisruokatrendi mainittiin kolme kertaa lihansyönnin trendejä käsittelevän artikkelin yhteydessä. Kasvisruoan markkinapotentiaali ja markkinan kasvu tunnistettiin aineistossa. Aineistosta ilmeni kasvipohjaisten tuotteiden kysynnän kasvaneen ja tämän ohjanneen yritykset valmistamaan kasvipohjaisia tuotteita. Aineistossa puhuttiin, että maailmalta löytyy kasvavat markkinat, mutta kotimaisia markkinoita ei mainittu.

Viitekehyksen tekijää vegaaniyhteisöt ei mainittu aineistossani kertaakaan. Eettiset syyt saivat aineistossani kaksi mainintaa, ja ne eivät liittyneet suoranaisesti eläinten hyvinvointiin, vaan ihmisyhteisöjen ja tulevien sukupolvien hyvinvointiin. Sisällytin nämä tuloksiini, koska muiden ihmisten hyvinvoinnista huolehtiminen on eettinen syy syödä kasvipohjaisemmin.

Ympäristövaikutukset saivat aineistossani kasvipohjaisuuteen kannustavista tekijöistä eniten mainintoja, yhteensä 20 mainintaa. Aihetta käsiteltiin siis usein kasvipohjaisuuden yhteydessä. Aiheen tärkeyttä korostettiin ja painotettiin ruokajärjestelmän kytkeytymistä luontokatoon. Kasvipohjaisempaan ruokavalioon siirtymisen nähtiin olevan avainasemassa kestävyys siirtymässä. Kasvipohjaisen ruoan pienempiä ympäristövaikutuksia tuotiin esiin ja mainittiin tarve ruokajärjestelmän muutoksesta. Ympäristövaikutuksen yhteydessä puhuttiin suomalaisesta ruokajärjestelmän seitsemän kertaa.

Kasvipohjaisen ruoan terveysvaikutuksista väestötasolla kerrottiin 11 tekstikappaleen verran. Ravitsemussuositukset mainittiin niiden yhteydessä 5 kertaa. Aineistossa on artikkeli ”Kestävää terveyttä ruuasta – uudet kansalliset ravitsemussuositukset”, joka kertoo nimensä mukaisesti uusista suomalaisista ravitsemussuosituksista ja siinä mainitaan terveysvaikutukset viisi kertaa ja ravitsemussuositukset kaksi kertaa.

Ilmasto- ja terveysvaikutukset mainitaan aineistossa samassa lauseessa neljä kertaa. Aineistossa tuotiin esiin Springmannin ym. (2016) ja Willettin ym. (2019) toteama kasvipohjaisen ruokavalion hyödyt sekä ihmisterveydelle, että ympäristölle.

Pro Vege keskittyy lisäämään kasvipohjaisten elintarvikkeiden osuutta suomalaisessa ruokajärjestelmässä. Ilmastokriisiä ja luontokatoa ei voida ratkaista muuttamatta ruokajärjestelmää, ja terveysystävällisempiä ruokavaliota kannattaa muuttaa kasvispainotteisemmiksi, toteaa Pro Vegen puheenjohtaja Niklas Kaskeala. KE 1/2024

Viitekehyksen ulkopuolelta löytyneitä kasvipohjaisuuteen kannustavia tekijöitä löytyi 14. Kahdessa korostetaan kasvipohjaisen ruoan tai tuotteiden käyttöryhmien laajentamista. Näin kasvipohjaisesta ruoasta halutaan tehdä houkuttelevaa mahdollisimman monelle. Myös koko ruokajärjestelmä halutaan valjastaa mukaan kasvipohjaiseen muutokseen, jotta saataisiin aikaan muutoksia systeemitasolla. Kahdessa virkkeessä kannustetaan kotimaisten elintarvikealan toimijoiden voiman yhdistämistä. Erilaiset kampanjat, yhdistykset ja hankkeet kasvipohjaisen kulutuksen lisäämiseksi mainittiin neljä kertaa. Kasviproteiinien tuotantoprosessien kehittäminen mainittiin kolme kertaa. Neljässä puhuttiin kasvipohjaisten tuotteiden markkinoista ja niiden kasvupotentiaalista:

Ruokasektorilla rakentuu uusia arvoketjuja, kun kulutuksen painopiste siirtyy eläinproteiinista vaihtoehtoisiin proteiinilähteisiin. Luken selvityksen mukaan lihaa korvaavissa kasviproteiinituotteissa voisikin olla huomattava arvonlisän kasvupotentiaali sekä kotimarkkinoilla että viennissä. KE 1/2024

Lisäksi ammattikeittiöiden ja ruokapalveluiden merkitys kasvipohjaisessa siirtymässä mainittiin kahdesti. Poliittikkasuosituksat proteiinilähteiden monipuolistamiseksi mainittiin kerran. Tunnistin aineistostani yhteensä 58 mainintaa, jotka liittyvät kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistämiseen.

## **6.2 Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajat**

Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajat, eli psykologinen vastustus, kiintymys lihaan, sosiaalisen tuen puute, kasvissyönnin feminiinisyys ja ruokavalion koostaminen mainittiin aineistossa 26 kertaa. Psykologisen vastustuksen tunnistin aineistostani seitsemän kertaa. Liha-alaa käsittelevässä artikkelissa sanottiin:

Liha-alalla seurataan kasviproteiinien tuloa uteliaasti, mutta ei pelokkaasti. KE 1/2024

Lauseen voi lukea kirjaimellisesti, mutta itse löysin vastakkaisen merkityksen tekstin taustalla; liha-ala on huolissaan kasviproteiinien tulosta. Artikkelissa ”Kiista lihankulutuksen vähentämisestä ja Ilmatoruokaohjelman kaatumisen”, jonka oli

kirjoittanut pro gradutyöstään Jyväskylän yliopiston opiskelija, oli viisi mainintaa liittyen psykologiseen vastustukseen. Näissä puhuttiin lihankulutuksen vähentämistä koskevista erimielisyyksistä, sekasyöjien näkevän ruokavalinnat henkilökohtaisina ja yksilönvapauden omiin kulutusvalintoihin menevän yhteisen hyvän edelle.

Kiintymys lihaan löytyi aineistostani kahdeksan kertaa. Kiintymys lihaan liittyi ruokakulttuuriin kolmessa lauseessa. Yhdessä lauseessa mainittiin ruokapolitiikan ylläpitävän olemassa olevia elintarviketeollisuuden rakenteita. Ruokakulttuurin ja perinteiden tai nostalgian kaipuun koetaan jarruttavan kasvipohjaista siirtymää. Kuten myös arvojen ja asenteiden, kuten lauseessa:

Atrian kuluttajatutkimusten mukaan viimeisen kahden vuoden aikana suhtautuminen lihaan on kääntynyt taas positiiviseksi. KE 4/2024

Kuluttajat eivät ole valmiita psykologisen vastustuksen tai kiintymyksen lihaan takia siirtymään kasvipohjaiseen ruokavalioon, joten hybridituotteet, jotka yhdistävät solutuotettua lihaa ja kasviproteiinia, voisivat olla vastaus tähän:

Nesli Sözerin mukaan hybridien eduista tärkein on se, että ne auttavat ruokavalion vihreässä siirtymässä yhteiskunnan tasolla, kun moni kuluttaja ei ole valmis siirtymään täysin kasvipohjaiseen ruokavalioon. KE 1/2024

Raja psykologisen vastustuksen ja kiintymyksen lihaan välillä ei ole tutkimuksessani selkeä, joten laskin yllä olevan lauseen molempiin luokkiin. Sosiaalisen tuen puute sai neljä mainintaa. Yhdessä puhuttiin lapsiperheen kaipaavan arjessa tuttuja makuja. Toisessa mainittiin, ettei ruokavaliomuutos tapahdu yhdessä yössä. Kolmannessa todettiin:

-- [Y]livoimainen valtaosa suomalaisista syö lihaa. KE 1/2024

Lause on toteamus ja fakta, mutta sillä voidaan myös oikeuttaa lihansyöntiä. Lause korostaa lihansyönnin yleisyyttä ja sitä, että koska muutkin suomalaiset syövät lihaa, on lihansyönti kulttuurisesti hyväksyttävää. Lauseesta on myös tunnistettavissa kasvissyöjien ja lihaa syövien jakaminen kahteen eri ryhmään. Markowskin ja Roxboroughn (2019) tutkimuksen mukaan sekasyöjien ja kasvissyöjien ryhmäytyminen ylläpitävän nykyisiä ruokailutottumuksia.

Kasvissyöntiin yhdistetty feminiinisyys sai yhden maininnan. Ruokavalion koostamisen haasteet tunnistin seitsemästä lauseesta. Yhdessä mainittiin kasvipohjaisten tuotteiden haasteena, niiden kehittäminen vatsaystävällisemmäksi, koska pavut eivät sovi kaikille. Toisessa lauseessa kerrottiin, että ruokavalion koostamisen helpottamiseksi tulisi luopua kasvisetuliitteestä. Kasvis-termi ei ole tarpeeksi informatiivinen, koska kasvis-sana voi viitata eläinperäisen proteiinin korvaamiseen pelkillä kasviksilla. Kuluttajalle saattaa herätä epäily siitä, saako ruoasta riittävästi proteiinia. Tämän takia ruoassa käytetty kasviproteiini kannattaa ilmaista ruoan nimessä.

Vertailua eläinperäisiin tuotteisiin oli neljässä lauseessa. Aineiston analyysissä tein huomion, että kasvipohjaisia tuotteita verrataan jatkuvasti lihaan sekä jaotellaan ruokia kahteen eri luokkaan, eli liha- ja kasvisruokiin. Kasvipohjaisen tuotteen verrattavuus lihaan on sille kehu, kuten artikkelissa:

Asiakaskyselyssä monet toivat esille huolen siitä, että kasvisruuasta saatu energia ei riitä pitämään heitä kylläisinä. Siksi on tärkeää viestiä asiakkaille siitä, että kasvisruoka voi olla yhtä ravitsevaa kuin liharuoka, jos se on valmistettu hyödyntäen esimerkiksi täysjyväviljoja ja kasviproteiineja. Tämä voi rohkaista asiakkaita kokeilemaan kasvisruokaa useammin. KE 3/2024

Tähän kategoriaan liittyviä teemoja käsiteltiin Kehittyvässä Elintarvikkeessa vähiten.

### **6.3 Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteet**

Kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteista puhuttiin Kehittyvässä Elintarvikkeessa paljon ja teoreettista viitekehystä vastaavia tekstikappaleita kertyi 49. Elintarvikkeen tuoteominaisuudet muodosti ison osan näistä 18 maininnallaan. Viisi mainintaa keskittyi kasvipohjaisten tuotteiden maun kehittämiseen ja maistuvuuden parantamiseen. Lauseissa ei suoraan mainittu, että kehittäminen tapahtuu prosessoinnin avulla, mutta tämä selvisi kontekstista.

Eryteisesti maulla ja muilla tuoteominaisuuksilla, kuten pakkauksen värillä ja ruoan ulkonäöllä, pyrittiin lisäämään sekasyöjien kokeilunhalua ja tämä mainittiin neljässä virkkeessä. Ominaisuuksia vertailtiin eläinperäisen tuotteen kanssa. Kasvipohjaisten tuotteiden ominaisuuksien saaminen vastaamaan eläinperäisestä tuotetta koettiin haastavaksi kolmessa lauseessa. Kasvipohjaisen tuotteen vertailu eläinperäisen tuoteominaisuuksiin on epäsuotuisaa kasvipohjaiselle, koska vertailu pitää sisällään

oletuksen siitä, että eläinperäisen tuotteen ominaisuudet ovat alkuperäiset ja perinteiset, eli yleensä paremmat. Kasvipohjaisten raaka-aineiden uutuus mainittiin kahdessa lauseessa:

Maidosta raaka-aineena on kokemusta koko elintarvikealalta vuosikymmenien ajan, kun taas kasvipohjaisten tuotteiden valmistukseen käytettävien raaka-aineiden kehitys on aika alkumetreillä. Maito- ja kasvipohjaisilla proteiineilla elintarvikkeen rakenteiden ja makumaailman muodostuminen on erilaista. KE 4/2024

Ruoanlaitto-osaamiseen liittyi yhdeksän lausetta. Tuoteominaisuudet, erityisesti hyvä maku, mainittiin ruoanlaitto-osaamiseen liittyvien tekijöiden kanssa yhteydessä viisi kertaa. Ruoanlaiton helppous tai vaivattomuus mainittiin kolme kertaa. Tuttuuden merkitys ruoanvalinnassa tuotiin esille kaksi kertaa. Kuluttajien totuttaminen uudenlaisiin tuotteisiin mainittiin kahdesti, kuten lauseessa:

Kuluttajien opettaminen käyttämään uusia tuotteita on välttämätön vaihe siirtymässä uudenlaiseen ruokavalioon. KE 1/2024

Yhdessä lauseessa kerrottiin, että erilliset linjastot kasvis- ja liharuoille vaikeuttavat kasviruoasta kiinnostuneiden ruoanvalintaa joukkoruokailussa. Toisessa lauseessa korostettiin fyysisen ruokaympäristön, kuten kauppojen ja ruokapalveluiden vaikuttavan, ruokavalintoihin.

Luonnollisuus- ja lähiruokatrendi saivat yhdeksän mainintaa. Luonnollisuus- ja lähiruokatrendin mukaan kuluttajat haluavat kuluttaa elintarvikkeita, jotka ovat kuluttajien mielestä mahdollisimman vähän prosessoituja ja tuotettu lähellä. Kuluttajat asettavat vastakkain luonnollisiksi ja lähellä tuotetuiksi koetut kotimaiset eläinperäiset tuotteet ja pitkälle prosessoiduiksi koetut tuontiraaka-aineista valmistetut kasvipohjaiset tuotteet. Tähän liittyy kokemus elintarvikkeen turvallisuudesta, mikä mainittiin kahdessa lauseessa. Alla toinen:

-- [V]egaani ja kasvisruokavalioita noudattavat pitivät kasviperäisiä maitotuotteita korvaavia valmisteita erittäin turvallisina tai turvallisina, kun taas sekasyöjät pitivät kyseisiä valmisteita vähemmän turvallisina muun muassa maitotuotteisiin verrattuna suuremmaksi koetun prosessoinnin vuoksi. KE 1/2024

Aineistossa yksi lause kertoi, ettei kuluttajat pidä vaihtoehtoproteiini-nimestä, koska se mielletään ultraprosesoituksi tuotteeksi. Aineistossa korostettiin, että prosessoinninvastaisuus on kuluttajien näkemys, kun taas elintarvikealan toimijat

kokevat prosessoinnin olevan kasvipohjaisten elintarvikkeiden tuoteominaisuuksien kehittämisessä tärkeää. Yhdessä lauseessa kuluttajat kokivat vastuullisuuden liittyvän raaka-aineen kotimaisuuteen ja pakkaukseen käytettyihin materiaaleihin ja näiden kierrätettävyyteen:

Kuluttajat kokevat valmisruokien vastuullisuuden käytettyjen raaka-aineiden ja niiden kotimaisuuden kautta sekä pakkauksen käytettyjen materiaalien ja niiden kierrätettävyyden kautta. KE 4/2024

Tämä on linjassa Nivan ja Jallinojan (2018) tutkimuksen kanssa, jossa kuluttajat suosivat lähiruoan ostamista vastuullisuuden nimissä ja aliarvioivat eläinperäisten tuotteiden aiheuttamaa ympäristöhaittaa. Löysin aineistosta yllä olevan lauseen lisäksi kaksi lausetta, joissa mainitaan yhdessä kotimaisuus ja elintarvikkeen ympäristövaikutus.

Elintarvikkeen ympäristövaikutus sai seitsemän mainintaa. Kolmessa niistä puhuttiin hiilijalanjäljestä ja kahdessa hiilijalanjälkitiedon paremmasta hyödyntämisestä. Kahdessa lauseessa puhuttiin rehustuksesta. Niissä kerrottiin, että Suomessa viljasta, mukaan lukien tuontiviljat, 60 % menee rehuksi ja palkokasveista rehuksi käytetään viljojakin suurempi osuus. Tämä rehu voitaisiin hyödyntää suoraan ihmisravinnoksi.

Kotimaisen elintarviketuotannon haasteet saivat yhdeksän mainintaa. Kahdessa mainittiin, että suomalainen elintarviketeollisuus on riippuvainen tuontiraaka-aineista. Kahdessa mainittiin tuotannon haasteet, kuten lauseessa:

Suomella on kasvipohjaisten elintarvikkeiden arvoketjuissa aukko: meiltä puuttuvat ainesosateollisuus ja siihen liittyvät kilpailukykyiset tuotantoprosessit. KE 1/2024

Kolmessa lauseessa nähtiin kasvipohjaisen siirtymän esteenä kuluttajien ajatus kotimaisen tuotannon erinomaisuudesta ja siitä, että kotimainen ruoantuotanto on jo niin hyvällä tasolla vastuullisuuden näkökulmasta. Artikkelini muistuttikin, ettei kotimainen ruoka ole automaattisesti vastuullista.

#### **6.4 Tulosten yhteenveto**

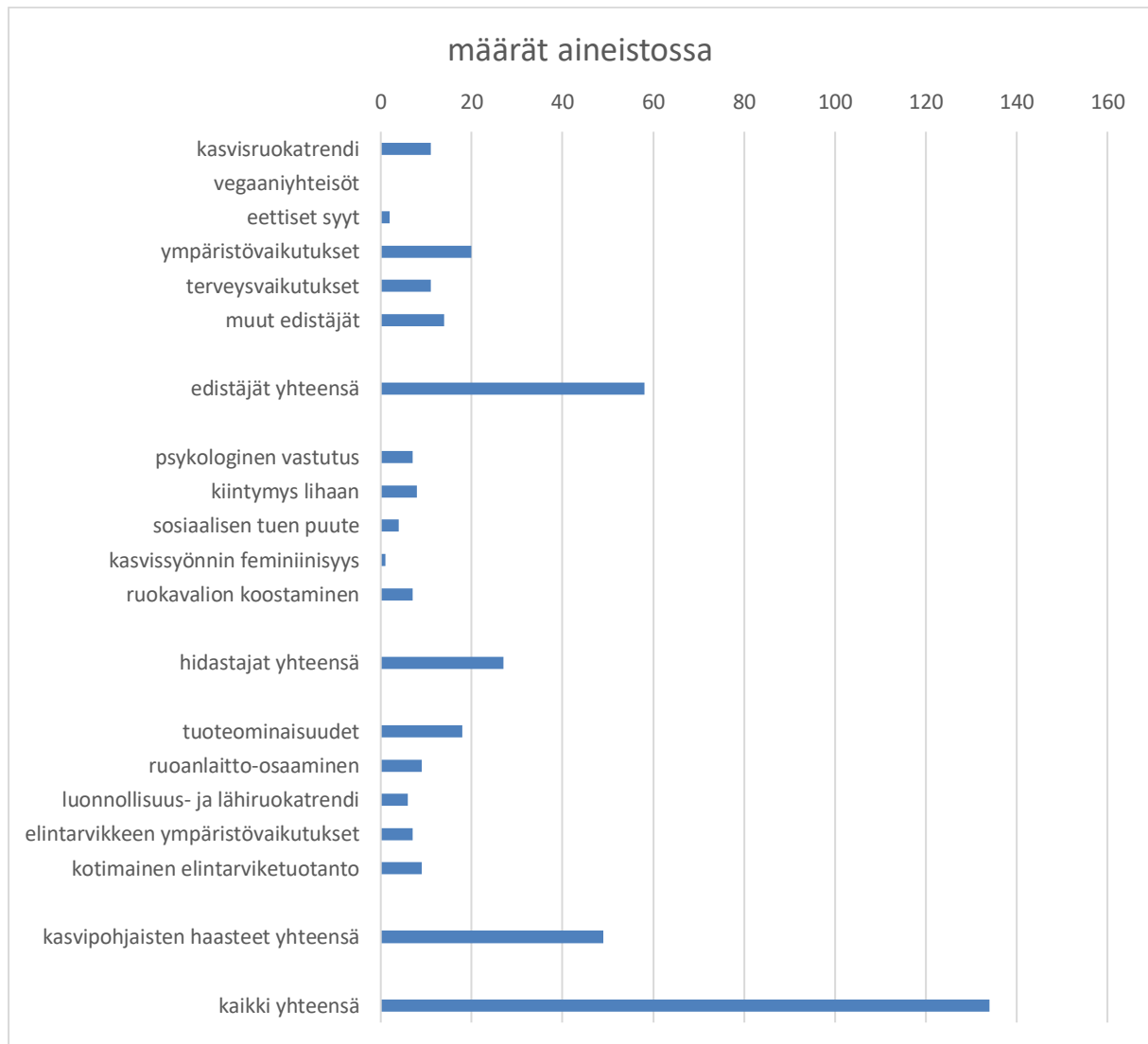
Keräämässäni aineistossa minua kiinnosti, kuinka monta kasvipohjaisuutta käsittelevää artikkelia kussakin lehden numerossa oli. Määrä kertoo aiheen esilläolosta ja ajankohtaisuudesta. Iso osa Kehittyvän Elintarvikkeen artikkeleista liittyy elintarvikealan uutisiin tai ajankohtaisiin tutkimusaiheisiin. Aineistooni päätyi

mm. uutiset otsikoilla ”Punainen pakkaus lisää kasvipohjaisten kiinnostavuutta” ja ”Sulava kasvipohjainen juusto” molemmat vuoden 2024 ensimmäisestä numerosta. Osittain määrät kertovat myös Kehittyvän Elintarvikkeen numeroiden eri teemoista.

Vuoden 2024 loppua kohden kasvipohjaisuudesta kirjoitettujen artikkelien määrä laski vuoden ensimmäisessä numerossa olleesta 10 artikkelista vuoden viimeisen numeron 2 artikkeliin. Syynä kasvipohjaisuutta käsittelevien artikkelien suureen määrään vuoden 2024 alussa voi löytyä vuodenvaihteesta. Uuden vuoden alkaessa ihmiset ovat yleisesti kiinnostuneempia terveydestään ja tekemään terveellisempiä valintoja. Kasvipohjaiset tuotteet koetaan terveellisempänä vaihtoehtona ja kasvipohjaisen ruokavalion kokeilua edistää tammikuussa alkava kuukauden kestävä Vegaanihaaste. Vuoden 2025 ensimmäisessä numerossa oli 9 osumaa hakusanalla ”kasvipohjainen” digilehden hakutoiminnon mukaan. Toinen syy kasvipohjaisuutta käsittelevien artikkelien määrän laskuun voi löytyä kotitalouksien tiukentuneesta taloudellisesta tilanteesta.

Artikkeleista nousi vaihteleva määrä aiemmasta tutkimuksesta tunnistamiani tekijöitä, mutta kuitenkin suurin osa viitekehyksen tekijöistä sai useampia mainintoja. Kaikkien aineistosta tunnistamieni kasvipohjaiseen siirtymään vaikuttavien tekijöiden määrät löytyvät taulukosta 2. Eniten mainintoja sai kasvipohjaisen elintarvikkeen ympäristövaikutukset. Se sai 20 mainintaa. Toiseksi eniten, eli 18 mainintaa, sai elintarvikkeen tuoteominaisuudet. Näistä 8 liittyi jollain tavalla kasvipohjaisen elintarvikkeen hyvän maun tavoitteluun, sekasyöjien kokeilun edistämiseen tai eläinperäistä tuotetta imitoiviin aistinvaraisiin ominaisuuksiin. Kolmanneksi eniten mainintoja, 14 mainintaa, sai viitekehyksen ulkopuolelta löytämäni kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät.

Taulukko 2. Aineistosta tunnistamieni kasvipohjaiseen siirtymään vaikuttavien tekijöiden määrät



Viitekehyksestä poiketen vegaaniyhteisöjä ei mainittu Kehittyvässä Elintarvikkeessa kertaakaan. Kasvissyönnin feminiinisyyys sai yhden maininnan ja eettiset syyt kaksi. Pohdin, johtuuko vegaaniyhteisöjen mainitsemattomuus sekä kasvissyönnin feminiinisyyden ja eettisten syiden vähäinen määrä siitä, että Kehittyvä Elintarvike on kaikille elintarvikealan toimijoille suunnattu lehti. Meijeriteollisuus sekä lihanjalostus ovat kaksi suurinta elintarviketeollisuuden toimijaa ja vuonna 2017 ne vastasivat yhdessä 42 prosentista elintarviketeollisuuden liikevaihdosta (Saarinen ym., 2017). Osansa voi olla Hodgettsin ja Chamberlainin (2014) tutkimalla median vallalla olla uutisoimatta tietyistä ilmiöistä. Vegaaniyhteisöt voivat olla merkittävä tuen lähde kanssavegaaneille, mutta ilmiö on sekasyöjän näkökulmasta marginaalinen. Kasvissyönnin feminiinisyyttä tuodaan mediassa harvoin esille,

mahdollisesti aiheen sukupuolittuneisuuden takia. Eettiset syyt voivat olla arka aihe sen herättämän psykologisen vastustuksen takia.

## 7 Johtopäätökset

Löysin aineistosta melkein kaikkia viitekehysten tekijöitä kuvaavia tekstikappaleita. Tulkitsin tekstien sisältöjen olevan varsin yhteneväisiä kirjallisuuskatsauksen kanssa. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä tunnistin aineistostani yhteensä 58, kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia tunnistin 27 ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteita 49. Tämän tutkimuksen mukaan kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä on vähemmän kuin siirtymisen hidastajia yhdessä elintarvikkeiden haasteiden kanssa, joita on yhteensä 76. Eli Kehittyvä Elintarvike näkee enemmän haasteita, kuin mahdollisuuksia kasvipohjaisissa elintarvikkeissa ja niiden käyttöön siirtymisessä. Tulosten mukaan Kehittyvä Elintarvike ylläpitää nykyisiä käsityksiä kasvipohjaisista elintarvikkeista, mutta samanaikaisesti se tuo uusia näkökulmia esiin. Uusia näkökulmia ovat viitekehysten ulkopuolelta tunnistamani kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät.

Koska kasvipohjainen siirtymä kohtaa vastustusta niin yksilö-, kuin yhteiskunnallisella tasolla, tulisi löytää ratkaisuja, jotka vauhdittavat siirtymää rakenteellisella tasolla. Saarisen ym. (2019) mukaan täytyy tunnistaa ruokajärjestelmän osien väliset kytkökset ja riippuvuudet, jotta ruokajärjestelmään voidaan vaikuttaa. Willet ja kollegat (2019) puolestaan vaativat muutosta maailmanlaajuisessa ruokajärjestelmässä kiireellisesti. Koko ruokajärjestelmä eri toimijoinen pitäisi saada mukaan muutokseen, kuten Kehittyvässä Elintarvikkeessa sanotaan:

Esimerkiksi uudenlaisten proteiinien tuotantoon tarvitaan osaavaa työvoimaa. Uudenlaisille tuotteille tarvitaan myös toimivat markkinat, ja hitaaksi koettua lainsäädäntöä tulisi vauhdittaa. Maanviljelijöiden tilanne voi ainakin tilapäisesti olla haastava, ja tukijärjestelmiä tarvitaan. KE  
2/2024

Tutkimuksen johtopäätökset jaottelin PESTEL-analyysia apuna käyttäen kuuteen luokkaan. PESTEL-analyysin avulla voidaan tarkastella ulkoista toimintaympäristöä systemaattisesti (Oraman, 2015). PESTEL-analyysin avulla analysoin poliittisia, taloudellisia, sosiokulttuurisia, teknologisia, ekologisia ja lainsäädännöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat kasvipohjaiseen elintarviketuotantoon Suomessa. PESTEL-

analyysin soveltaminen tutkimukseni tuloksiin havainnollistaa, miten kasvipohjaista siirtymää voidaan edistää Suomessa.

Medialla on ratkaiseva rooli johtopäätösten soveltamisessa käytäntöön, koska media voi retoriikallaan vahvistaa ruokajärjestelmän muutokseen vaadittavaa yhteishenkeä tai syventää kasvissyöjä- ja sekasyöjäryhmien eriytymistä toisistaan, jolloin vaadittavia muutoksia on vaikeampi saada aikaan. Useat eri kuluttajaryhmät tulee ottaa huomioon viestittäessä kasvipohjaisesta siirtymästä. Median ja poliittisten päättäjien tulee huomioida kasvipohjaisuutta edistävien toimenpiteiden toteuttamisessa niiden aiheuttama psykologinen vastustus. Toimenpiteet voivat herättää eläinperäisten tuotteiden kuluttajissa kognitiivista dissonanssia, mikä taas aiheuttaa negatiivisia tunteita, kuten häpeää ja vihaa (Rothgerber, 2014). Viestintä kannattaa suunnitella niin, ettei kuluttajissa herää kognitiivista dissonanssia, joka lisää eläinperäisen tuotannon puolesta puhumista.

## **7.1 Poliittiset**

Ruokapolitiikan avulla on mahdollista edistää kasvipohjaista siirtymää. Poliittinen kiinnostus kasvipohjaisuuden edistämistä kohtaan on ollut vähäistä (Hartmann & Siegrist, 2017; Niva & Jallinoja, 2018). Niva ja Jallinoja (2018) muistuttavat, että päättäjien on kiinnitettävä huomiota, miten kuluttajille viestitään uusista politiikoista. Kuluttajat haluavat, että kestävyys siirtymää edistetään yhteiskunnallisten toimijoiden kanssa yhteistyössä, jolloin se ei jää pelkästään kuluttajien harteille (Niva ja Jallinoja, 2018). De Groeve ym. (2019) kannustavat käyttämään osallistavaa kieltä kasvissyönnin lisäämiseen, kuten lauseessa ”me voimme syödä vähemmän lihaa”.

Suomessa kunnat ja kaupungit ovat tärkeitä ruokapoliittisia toimijoita, koska ne ohjaavat julkisia ruokapalveluita (Saarinen ym., 2019). Julkiset ruokapalvelut tarjoavat päivittäin noin kaksi miljoonaa ateriaa, joten Saarinen ym. (2019) ehdottavat ruokapalveluiden tarjonnan muokkaamista kasvipohjaisemmaksi. Myös Kehittyvässä Elintarvikkeessa uskottiin ammattikeittiöiden olevan merkittävässä roolissa kasvipohjaisessa siirtymässä. Ruokapalvelut voivat lisätä kasvipohjaista tarjontaa nykyisten ravitsemussuositusten mukaisesti ja samalla muokata mielikuvaa kasvipohjaiseen ruokaan liittyen ja vahvistaa ruoanvalmistustaitoja (Saarinen ym., 2019).

## 7.2 Taloudelliset

Saarisen ym. (2019) tutkimuksessa vegaaniseen ruokavalioon siirtyminen kasvattaisi elintarviketeollisuuden tuotosta 2 % viljaperäisen elintarvikejalostuksen tuotoksen kasvaessa tutkimuksessa käytetyillä vuoden 2015 tuotantoteknologioilla. Saarisen ja kollegoiden (2019) mukaan ruokavaliomuutos kasviperäisempään edellyttää uusien arvoketjujen luomista sekä investointeja kasvipohjaiseen tuotantoon. Suomessa tuottajien mahdollisuudet lisätä kasvipohjaista proteiinintuotantoa vaihtelee alueittain viljelyolosuhteiden mukaan (Saarinen ym., 2019) Siirryttäessä kasvipohjaisempaan ruokavalioon edessä on elintarviketeollisuuden tuotantorakenteen muutos.

Eläinperäisen jalostuksen, eli liha-, maito ja kalatuotejalostuksen, tilalle tulisi leipomo- ja myllyteollisuutta (Saarinen ym., 2019). Haaste kasvipohjaisen siirtymän toteuttamisessa on eläinperäinen tuotanto ja sen vahva markkina-asema Suomessa. Puuttuminen eläinperäisen tuotannon toimintaan herättää vastustusta kuluttajissa, tuottajissa ja poliittisissa päättäjissä ja mahdollisesti saa nämä tukeutumaan eläinperäistä tuotantoa puolustaviin strategioihin. Ratkaisuksi tähän Graça ym. (2015) ehdottavat lihan käsitteen laajentamista niin, että se kattaisi kasvipohjaiset lihaa korvaavat tuotteet.

Kaupassa fyysinen valintaympäristö vaikuttaa kuluttajan tekemiin ratkaisuihin. Vallitsevaa kauppaympäristöä ei ole suunniteltu kasvipohjaisia tuotteita varten (Gravely & Fraser, 2018). Jotta kasviperäiset proteiininlähteet nähtäisiin vaihtoehtona eläinperäisille, tuotteiden kannattaa olla samassa hyllyssä eläinperäisten kanssa (Gravely & Fraser, 2018). Näin kuluttaja voi vertailla tuotteita keskenään. Lisäksi kauppiat voivat edistää tuotteiden menekkiä kaupassa erilaisin tuotemerkinnöin, jotka korostavat kasvipohjaisen elintarvikkeen ympäristöystävällisyyttä tai terveyshyötyjä (Gravely & Fraser, 2018). Kaupat voisivat edistää ympäristöystävällisempää tuotantoa vaatimalla tuottajilta tiettyjen ympäristöstandardien täyttämistä (Poore & Nemecek, 2019). Pooren ja Nemecekin (2018) mukaan tuottajat puolestaan voisivat viestiä ympäristövaikutuksistaan kuluttajille, jolloin kuluttajat pystyisivät vertailla tuotteita keskenään ja välttää tuottajia, joilla on suuri ympäristövaikutus.

### 7.3 Sosiokulttuuriset

Medialla on merkittävä rooli ihmisten mielipiteiden muodostuksessa. Ihmisillä on pyrkimys normatiivisuuteen, joten sillä on väliä, millaista mielikuvaa kasvipohjaisuudesta media välittää ja ylläpitää. Medialla on valtaa luoda mielikuvaa kasvipohjaisuudesta marginaalisena ilmiönä tai valtavirtaistuvana ruokavaliona, jota kannattaa kokeilla, koska muutkin tekevät niin. Jallinoja ym. (2019) mukaan hedonististen puolien korostaminen on muuttanut kasvipohjaisen kulutuksen imagoa positiivisempaan. Media voi edistää kestävästä ruokakulttuuria, esittämällä kestävästä ruoan mielenkiintoisena, herkullisena ja monipuolisena, tylsän ja mauttoman sijaan (Niva ja Jallinoja, 2018).

Eläinperäisten tuotteiden erityisasemaa ja niihin yhdistettyjä positiivisia mielikuvia, erityisesti lihan ja maskuliinisuuden välistä yhteyttä, tulisi purkaa. Miehet suosivat eläinperäisiä tuotteita (Valsta ym., 2018) ja ovat vähemmän halukkaita siirtymään kasvipohjaiseen ruokavalioon (Hartmann & Siegrist, 2017). Rubyn (2012) mukaan kasvissyöjät yhdistävät lihaan julmuuden, inhon ja heikkomman terveyden. Ruokavalion muuttaminen eläinperäisestä kasvipohjaisempaan tarjoaa hyötyjä ihmisterveydelle ja kansantaloudelle (Springmann ym., 2016). Kuluttajat yhdistävät lihan korkeaan yhteiskunnalliseen asemaan ja länsimaiseen elintasoon. Tätä ajatusta on mahdollista haastaa, esimerkiksi korostamalla kasvipohjaisen ruokavalion terveyshyötyjä ja terveyden yhteyttä parempaan elämänlaatuun.

### 7.4 Teknologiset

Kehittyvän Elintarvikkeen näkemys tuotteen prosessoinnin merkityksestä kasvipohjaisille tuotteille eroaa kuluttajien näkemyksestä. Aineistossa tuotteen prosessointia ei nähdä huonona, vaan sen avulla pyritään kehittämään tuotteita tai tuotantoprosesseja. Kuluttajat sen sijaan vieroksuvat kasvipohjaisia tuotteita niiden prosessoinnin takia. Tulosten perusteella voi tehdä oletuksen, että elintarvikealan ammattilaiset kokevat, että kuluttajien tietämys prosessoinnista ja siitä, mikä on elintarvikkeen prosessointia, on heikko. Elintarvikeala ja media voisivat pyrkiä muokkaamaan mielikuvaa prosessoinnista positiivisempaan suuntaan. Samoin mielikuvaa eläinperäisten tuotteiden luonnollisuudesta ja kasvipohjaisten tuotteiden korkeasta prosessointiasteesta tulisi muuttaa.

Tämän lisäksi kuluttajille tulisi tarjota houkuttelevia ja erityisesti hyvänmakuisia kasvipohjaisia vaihtoehtoja, joiden saatavuuteen ja käytön helppouteen on panostettu. Hartmann ja Siegrist (2017) mukaan tuotteeseen yhdistetyt mielikuvat, kuten korkea prosessointiaste tai huonompi maku, määrittää tuotteen hyväksynnän. Kasvipohjaisen lihankorvikkeen ominaisuuksia on haastavaa saada täysin lihaa vastaaviksi. Elzerman ym. (2015) tutkimuksessa uusien kasvipohjaisten tuotteiden kehittämisessä tulisi ottaa huomioon niiden soveltuvuus tuttuihin ruokalajeihin. Tämä helpottaa uusien tuotteiden käyttämistä ja lisää ruoanlaitto-osaamista, kun kuluttaja tietää, missä yhteydessä tuotetta voidaan käyttää.

Elzerman ym. (2015) mukaan vastahakoiset kuluttajat saattavat muuttaa mitään lihaa korvaavista tuotteista useiden kokeilujen jälkeen. Elintarvikeyritykset ja media voivat pyrkiä tekemään uudet kasvipohjaiset tuotteet tutuiksi kuluttajille viestinnällä, resepteillä ja tuotemaistatusten avulla (Elzerman ym., 2015). Kuluttajille tulee viestiä tuotteesta niin, että kuluttajan tuotekokemus ylittää odotukset. Kasvipohjaisen tuotteen markkinointi täysin lihankaltaisena voi olla huono strategia. Sen sijaan uuden tuotteen kannattaa erottautua eläinperäisesti tietyin ominaisuuksin, mutta olla riittävän samankaltainen käyttöominaisuuksiltaan (Fuentes & Fuentes, 2017).

## 7.5 Ekologiset

Tutkimusten mukaan (de Boer & Aiking 2018; Hartmann & Siegrist, 2017) kuluttajien tietämys ruoantuotannon ympäristövaikutuksista on heikko. de Boer ja Aikingin (2018) mukaan ympäristöystävällisten proteiinien ollessa suhteellisen uusi ilmiö, kuluttajien tietämys eri proteiinivaihtoehtojen ympäristövaikutuksista voi olla heikko. Poore & Nemecek (2018) korostavat, että kuluttajien tietämystä elintarvikkeiden keskimääräisistä ympäristövaikutuksista täytyisi lisätä, jotta kuluttaja on informoitu tekemään parempia valintoja ja valitsemaan kahdesta tuotteesta vähemmän päästöjä aiheuttavan.

Haaste ympäristötiedon omaksumiselle on kiintymys lihaan ja muihin eläinperäisiin tuotteisiin, mikä voi johtaa eläinperäistä tuotantoa puolustaviin perusteluihin tai oman vastuun poistamiseen (ks. Graça ym., 2015, s.88). Nivan ja Jallinojan (2018) tutkimuksessa kuluttajat eivät olleet innokkaita vähentämään eläinperäisten tuotteiden kulutustaan ympäristösyistä verrattuna muihin tutkimuksessa ehdotettuihin keinoihin. Eläinperäisen proteiinin vähentämisellä on kuitenkin suuri

ympäristövaikutus, minkä takia siihen pitäisi pyrkiä eri keinoin. Saarisen ym. (2019) mukaan liha kolmasosaan-ruokavaliossa ympäristövaikutus pienenee 19 % ja vegaanisessa 37 % nykyiseen ruokavalioon verrattuna. Eläinperäisten proteiinien osittainen korvaaminen kasvipohjaisella proteiinilla voi tarjota lähes vastaavat hyödyt kuin täysin kasvipohjaiseen ruokavalioon siirtyminen.

Vaikka aineistossa mainitaan kasvipohjaisen kulutuksen pienemmät ympäristövaikutukset moneen kertaan, vain yksi esimerkki esitti prosentuaalisen vertailun eläinperäisen ja kasvipohjaisen välillä. Media ja tuottajat voivat vaikuttaa kuluttajien tietämykseen elintarvikkeiden ympäristövaikutuksista esittämällä prosentuaalisia vertailuja eläinperäisten ja kasvipohjaisten tuotteiden vaikutusten välillä. Lentzin ym. (2018) mukaan tietoisuuden lisääminen ympäristövaikutuksista voi täydentää muita kuluttajien motiiveja, kuten terveys- ja hintanäkökohtia.

## **7.6 Lainsäädännölliset**

Verotus on tärkeä ohjauskeino, jolla voidaan vaikuttaa kuluttajien käyttäytymiseen (Saarinen ym., 2019). Willett ym. (2019) uskovat, että ruoan hinnan pitäisi heijastaa sen tuotannon todellisia kustannuksia, eli ottaa huomioon ruoan kulutuksen ympäristö- ja terveystaloudelliset kustannukset. Saarisen ym. (2019) ehdottavat elintarvikkeille hiiliveroa niiden tuottamien kasvihuonekaasupäästöjen mukaan tai terveystaloudellista veroa tuotteen sisältämän tyydyttyneen rasvan mukaan. Vaikka Lentz ym. (2018) tutkimuksessa lihan korkea hinta nähtiin tärkeimpänä syynä vähentää lihankulutusta, sai lihavero kaikista tutkimuksessa esitetyistä rakenteellisista toimenpiteistä vähiten kannatusta. Tarvitaan tietoisuutta lisääviä kampanjoita, jotka muistuttavat lihansyönnin vähentämisen useista hyödyistä, jos lihavero toteutetaan (Lentz ym., 2018).

Verotuksen käyttö on ongelmallista, koska se heikentää kotimaisen tuotannon kilpailukykyä. Lihaveron ja ruoan verotuksen vaikutus saattaa kohdistua yhteiskunnan köyhimpiin, jotka käyttävät valmiiksi suuremman osan tuloistaan ruokaan. Poore ja Nemecek (2018) ehdottavat, että päättäjät asettaisivat ympäristötavoitteita ruoantuottajille ja kannustaisivat tavoitteiden saavuttamiseen erilaisin verohelpotuksin tai tuin. Maataloustuet voitaisiin suunnata uudelleen kestävää ja terveellistä syömistä tukien (Saarinen ym., 2019).

## 7.7 Tutkimuksen rajoitukset

Ero kasvipohjaisuuden edistäjien ja kasvipohjaisuuden hidastajien sekä elintarvikkeiden haasteiden välillä on 18. Ero voi olla tulkinnanvarainen. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjiä on viitekehyksessäni viisi, kun taas hidastajia ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteita on yhteensä 10 tekijää. Hidastajia ja haasteita on viitekehyksessä kaksinkertainen määrä verrattuna edistäjiin ja tämä on voinut ohjata aineiston tulkintaa. Lisäksi kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen edistäjät olivat mielestäni helpompi tunnistaa aineistosta. Kasvipohjaisiin elintarvikkeisiin siirtymisen hidastajia ja kasvipohjaisten elintarvikkeiden haasteiden tunnistamisessa hyödynsin enemmän kontekstia ja tulkitsin aineistoa. Tutkijan subjektiivisuuden takia tutkimuksen tulokset ovat riippuvaisia tutkijasta.

## 7.8 Jatkotutkimusaiheet

Mahdollinen jatkotutkimusaihe on aineistonkeruu pidemmältä ajalta, esimerkiksi Kehittyvän Elintarvikkeen kasvipohjaisuutta käsittelevät artikkelit vuosilta 2022–2024, jolloin pystyttäisiin tutkia tarkemmin, ovatko aiheesta kirjoitetut artikkelit muuttuneet määrältään tai sisällöltään. Toinen jatkotutkimusaihe olisi, miten valtakunnallinen uutismedia käsittelee kasvipohjaisuutta. Tämä kertoisi, miten kaikille suomalaisille, ei vain elintarvikealan ammattilaisille, viestitään kasvipohjaisuudesta.

Tämän lisäksi potentiaalinen jatkotutkimusaihe on, mitä mieltä kuluttajat ovat Kehittyvän Elintarvikkeen tai muun median tuottamista kasvipohjaisuuteen liittyvistä sisällöistä. Esimerkiksi uutismedian keskustelupalstojen lukijakirjoituksia voitaisiin tutkia ja selvittää, onko niissä viitteitä psykologisesta vastustuksesta, kuten kognitiivisesta dissonanssista ja moraalisesta irrottautumisesta, tai kiintymyksestä lihaan. Aineistoni sisältämä artikkeli liha-alan trendeistä kertoi liha-alan toimijoiden näkemyksiä kasvipohjaisuudesta ja niiden taustalla olin havaitsevinani viitteitä psykologisesta vastustuksesta ja kiintymyksestä lihaan. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan tutkimusta siitä, mitä mieltä liha-ala on kasvipohjaisesta siirtymästä.

Kuluttajien ja elintarvikealan ammattilaisten näkemys prosessoinnin haitoista ja hyödyistä erosi. Elintarvikeala kokee prosessoinnin parantavan elintarvikkeen

tuoteominaisuuksia, kun taas kuluttaja näkee prosessoinnin vastakohtana luonnollisuudelle. Kasvipohjaiset tuotteet koetaan prosessoiduiksi ja siksi vähemmän turvallisiksi. Kasvipohjaisten tuotteiden ja niiden prosessoinnin yhteyttä kuluttajahyväksyntään voitaisiin tutkia tarkemmin. Kuluttajien mielikuvaa elintarvikkeiden prosessoinnista ja prosessoinnin vaikutuksista voitaisiin pyrkiä muokkaamaan. Kuluttajien positiivisempi mielikuva elintarvikkeiden prosessoinnista saattaisi edistää kasvipohjaisten tuotteiden kuluttajahyväksyntää.

Kirjallisuuskatsauksen avulla tekemääni kasvipohjaiseen siirtymään vaikuttavaa viitekehystä voitaisiin hyödyntää kasvipohjaisuutta käsittelevässä tutkimuksessa ja mahdollisesti tunnistaa viitekehukseen uusia, tutkimuksestani poikkeavia, tekijöitä. Muodostamani viitekehys esittää kasvipohjaisen siirtymän kokonaisuutena, että sen osatekijöinä, painottaen elintarvikenäkökulmaa. Useat kasvipohjaisuutta käsittelevät tutkimukset (esim. Graça ym., 2015; Hartmann ja Siegrist, 2017) korostavat yhteiskunnallisen muutoksen tarvetta, mikä tarkoittaa useiden eri yhteiskunnallisten tahojen huomioimista. Kasvipohjaisen siirtymän viitekehys yhdistettynä PESTEL-analyysiin tarjoaa laajan näkökulman aiheen tutkimiseen.

## Lähteet

- Ang, C-S., Chan, N-N., & Singh, L. (2019). A comparison study of meat eaters and non-meat eaters on mind attribution and moral disengagement of animals. *Appetite*, 136, 80-85. [doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.019](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.019)
- Bandura, A. (1999). Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209. [doi.org/10.1207/s15327957pspro303\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspro303_3)
- Baroni, L., Goggi, S., & Battino, M. (2019). Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 119(7), 1067-1074. [doi.org/10.1016/j.jand.2018.06.008](https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.06.008)
- Bolia, B., Jha, S., & Jha, M. K. (2016). Cognitive Dissonance: A Review of Causes and Marketing Implications. *Researchers World*, 7(2), 63-76. [dx.doi.org/10.18843/rwjasc/v7i2/06](https://dx.doi.org/10.18843/rwjasc/v7i2/06)
- Carillo-Álvarez, E., Riera-Romani, J., & Canet-Vélez, O. (2018). Social influences on adolescents' dietary behavior in Catalonia, Spain: A qualitative multiple-cases study from the perspective of social capital. *Appetite*, 123, 289–298. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.008](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.008)
- Bublitz, M.G. & Peracchio L.A. (2015). Applying industry practices to promote healthy foods: An exploration of positive marketing outcomes. *Journal of Business Research*, 68(12), 2484-2493. [doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.06.035](https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.06.035)
- Cole, J.R. & McCoskey, S. (2013). Does global meat consumption follow an environmental Kuznets curve? *Sustainability: Science, Practice, & Policy*, 9(2), 26-36. [doi.org/10.1080/15487733.2013.11908112](https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908112)
- de Boer, J. & Aiking, H. (2011). On the merits of plant-based proteins for global food security: Marrying macro and micro perspectives. *Ecological Economics*, 70, 1259-1265. [doi.org/10.1016/j.ecolecon.2011.03.001](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2011.03.001)
- e Boer, J. & Aiking, H. (2018). Prospects for pro-environmental consumption in Europe: Cultural, culinary, economic and psychological factors. *Appetite*, 121, 29-40. [doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.042](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.042)
- De Grove, B., Bleys, B., & Hudders, L. (2019). Okay to promote eating less meat, but don't be a cheat – The role of dietary identity, perceived inconsistency and

- inclusive language of an advocate in legitimizing meat reduction. *Appetite* 138, 269-279. [doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.031](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.031)
- Dowsett, E., Semmler, C., Bray, H., Ankeny, R.A., & Chur-Hansen, A. (2018) Neutralising the meat paradox: Cognitive dissonance, gender, and eating animals. *Appetite*, 123, 280-288. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.005](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.005)
- Elzerman, J.E., Hook, A.C., van Boekel, M.J.A.S, ja Luning, P.A. (2015). Appropriateness, acceptance and sensory preferences based on visual information: A web-based survey on meat substitutes in a meal context. *Food Quality and Preference*, 42, 56–65. [doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.01.010](https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.01.010)
- Fuentes, C. & Fuentes, M. (2017) Making a market for alternatives: marketing devices and the qualification of a vegan milk substitute. *Journal of Marketing Management*, 33(3), 1-27. [doi.org/10.1080/0267257X.2017.1328456](https://doi.org/10.1080/0267257X.2017.1328456)
- Fuentes, M. & Fuentes, C. (2022). Reconfiguring food materialities: plant-based food consumption practices in antagonistic landscapes. *Food, Culture & Society*, 520–539. [doi.org/10.1080/15528014.2021.1903716](https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1903716)
- Graça, J., Oliveira, A., & Calheiros M.M. (2015) Meat, beyond the plate. Data-driven hypotheses for understanding consumer willingness to adopt a more plant-based diet. *Appetite*, 90, 80-90. [doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.037](https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.037)
- Gravelly, E. & Fraser, E. (2018). Transitions on the shopping floor: Investigating the role of Canadian supermarkets in alternative protein consumption. *Appetite*, 130, 146-156. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.018](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.018)
- Gonera, A., Svanes, E., Bugge, A.B., Hatlebakk, M.M., Prexl, K.-M., & Ueland, Ø. (2021). Moving Consumers along the Innovation Adoption Curve: A New Approach to Accelerate the Shift toward a More Sustainable Diet. *Sustainability*, 13(8), 4477. [doi.org/10.3390/su13084477](https://doi.org/10.3390/su13084477)
- Haario, P., Tapanainen, H., Kortetmäki, T., Sares-Jäske, L., Kaartinen, N.E., & Valsta, L. (2022). Koulutuksen yhteydet ravintoaineiden saantiin ja ravitsemussuosittelujen saavuttamiseen miehillä ja naisilla. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59 (2): 169–186. [doi.org/10.23990/sa.113072](https://doi.org/10.23990/sa.113072)
- Hartmann, C. & Siegrist, M. (2017). Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology*, 61, 11–25. [doi.org/10.1016/j.tifs.2016.12.006](https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.12.006)

- Hodgetts, D. & Chamberlain, K. (2014). Analysing News Media. Teoksessa U. Flick (toim.), *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis* (s. 380-393). London: Sage.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15., uudistettu painos). Helsinki: Tammi.
- Kehittyvä Elintarvike (2025). *Mediakortti 2025 suomeksi*. Luettu 29.4.2025. [https://kehittyvaelintarvike.fi/wp-content/uploads/KE\\_mediakortti\\_2025.pdf](https://kehittyvaelintarvike.fi/wp-content/uploads/KE_mediakortti_2025.pdf)
- 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. [doi.org/10.1016/j.ecolecon.2018.08.013](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2018.08.013)
- 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. (toim), *The Oxford Handbook of Political Consumerism*. Oxford Handbooks Online, 157–179 (online publication August 2018). Oxford: Oxford University Press. [doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190629038.013.52](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190629038.013.52)
- Lentz, G., Connelly, S., Miroso, M., & Jowett, T. (2018). Gauging attitudes and behaviours: Meat consumption and potential reduction. *Appetite*, 127, 230–241. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.015](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.015)
- Malila, R-M., Pennanen, K., & Luomala H.T. (2025). Meat alternative consumers still frowned upon in Europe: Analysis of stereotypical, emotional and behavioral responses of observing others. *Food Quality and Preference* 125, 105380. [doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105380](https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105380)
- Markowski, K.L. & Roxborough, S. (2019). “If I became a vegan my family and friends would hate me:” Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040)
- Oraman, Y. (2014). An Analytic Study of Organic Food Industry as Part of Healthy Eating Habit in Turkey: Market Growth, Challenges and Prospects. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 150, 1030-1039. [doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.115](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.115)
- Piipponen, J., Rinta-Kiikka, S. & Arovuori, K. (2018). *Elintarvikkeiden kulutus Suomessa*. PTT Työpapereita 195. <https://www.ptt.fi/wp-content/uploads/media/julkaisut/tp195.pdf>

- Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360 (6392), 987-992.  
[doi.org/10.1126/science.aag0216](https://doi.org/10.1126/science.aag0216)
- Raphaely, T. & Marinova, D. (2014). Flexitarianism: Decarbonasing through flexible vegetarianism. *Renewable Energy*, 67, 90-96.  
[doi.org/10.1016/j.renene.2013.11.030](https://doi.org/10.1016/j.renene.2013.11.030)
- Ritchie, H. & Roser, M. (2018). Water use and stress. OurWorldinData.org. Luettu 12.5.2025. <https://ourworldindata.org/water-use-stress>
- Rothgerber, H. (2014). Efforts to overcome vegetarian-induced dissonance among meat eaters. *Appetite*, 79, 32-41. [dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.003](https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.003)
- Ruby, M.B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58, 141-150.  
[doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019)
- Ruby, M.B. & Heine, S.J. (2011). Meat, morals and masculinity. *Appetite*, 56, 447-450. [doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018)
- Ruby, M.B. & Heine, S.J. (2012). Too close to home. Factors predicting meat avoidance. *Appetite*, 59, 47-52. [doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.020](https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.020)
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Luettu 29.4.2025.  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuutila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J., & Varho, V. (2019). Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4>
- Schösler, H & de Boer, J. (2018). Towards more sustainable diets: Insights from the food philosophies of “gourmets” and their relevance for policy strategies. *Appetite*, 127, 59-68. [doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.022](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.022)
- Simms, C., Trott, P., van den Hende, E., & Hultink, J.E. (2020). Barriers to the adoption of waste-reducing eco-innovations in the packaged food sector: A study in the UK and the Netherlands. *Journal of Cleaner Production* 244(1), 118792. [doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.118792](https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.118792)

- Springmann, M., Godfray, H.C.J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016) Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. PNAS, 113(15), 4146-4151. [doi.org/10.1073/pnas.1523119113](https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113)
- Steffen, W., Grinevald, J., Crutzen, P., & McNeill, J. (2011). The Anthropocene: conceptual and historical perspectives. Philosophical Transactions of The Royal Society A, 369. 842-867. [dx.doi.org/10.1098/rsta.2010.0327](https://doi.org/10.1098/rsta.2010.0327)
- Swee-Jin Ong, A., Frewer, L., & Chan, M-Y. (2017). Cognitive dissonance in food and nutrition – A review. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57(11), 2330-2342. [doi.org/10.1080/10408398.2015.1013622](https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1013622)
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (2018). Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu 22.5.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu 22.5.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2019). Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu 22.5.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Vegaanihaaste (2025). Luettu 2.5.2025. <https://vegaanihaaste.fi/>
- Vegaaniliitto (2025). Eläinten tietoisuus. Luettu 22.5.2025. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/elainten-tietoisuus/>
- Virranniemi, G. (2021). Mitä tapahtuisi, jos kaikki suomalaiset lopettaisivat eläinperäisten ruokien syömisen? Esittelemme kahdeksan asiaa, jotka muuttuisivat. Luettu 10.5.2025. <https://yle.fi/a/3-11755888>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Wood, A. (2019). Food in the anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 477–492. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- World Population Review. (2025). Veganism by Country 2025. Luettu 22.5.2025. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/veganism-by-country>

## Liitteet

### Liite 1. Lehtiartikkeliaineisto

1/2024

Kehityshaasteina maku ja vatsaystävällisyys

Kasvipohjaisen ruuan yhdistys vauhdittaa ruokajärjestelmän muutosta

Luke: Ruokatoivoa miljardien arvosta

Innovaatiosta ihmisravinnoksi

Kasvijuomien ja vegejätkiruokien turvallisuutta tutkitaan

Vastuullisuus ja helppous liha-alan vahvoja trendejä

Kasviproteiinien arvoketjut kuntoon

Uusista raaka-aineista uuselintarvikkeita

Punainen pakkaus lisää kasvipohjaisten kiinnostavuutta

Sulava kasvipohjainen juusto

2/2024

EIT Food julkaisi suositukset proteiinilähteiden monipuolisuuden edistämiseksi

Vientiä Islantilaisittain

Teknologiariippumaton tuotekehitystalo

3/2024

Lisää kasviksia lounaslautaselle

Enifer pystyttää tehtaan Kirkkonummelle

Kasvipohjaisessa tuotteessa lihaan verratta aminohappokoostumus

Intia pyrkii johtavaan asemaan uusien proteiinien teollisuudessa

4/2024

Maanantait eivät masenna

Uudet reseptit jalkauttavat ilmastotyötä ammattikeittiöihin

Jukka Kajan Pro Vegen toiminnanjohtajaksi

Valmisruuan kysyntä ja hyväksyttävyys kasvavat

Valmisruokia maailmalta

5/2024

Gelatiini tekee makeisten rakenteesta uniikin

Vaihtoehtoisia proteiininlähteitä kasvuyrityksiltä

Britanniassa tehdään tuotekehitystä kansanterveyden hyväksi

6/2024

Kiista lihankulutuksen vähentämisestä ja Ilmatoruokaohjelman kaatuminen

Kestävää terveyttä ruuasta - uudet kansalliset ravitsemussuosituksset 2024