

Ympäristömyötäinen ja terveellinen ruoka samalla lautasella
– Ympäristölautasmallit kuluttajien
ruokavalintojen tukena

Elina Mähönen
Ympäristömuutos ja -politiikka
Pro gradu -tutkielma
Ympäristötieteiden laitos
Helsingin yliopisto
Kesäkuu 2012



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution– Department Ympäristötieteiden laitos	
Tekijä – Författare – Author Elina Mähönen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title Ympäristömyötäinen ja terveellinen ruoka samalla lautasella – Ympäristölausasmallit kuluttajien ruokavalintojen tukena			
Oppiaine – Läroämne – Subject Ympäristömuutos ja -politiikka			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu –tutkielma		Aika – Datum – Month and year Kesäkuu 2012	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 89 s. + liitteet 5 s.
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Suurin osa kulutuksen ympäristövaikutuksista tulee kolmelta osa-alueelta: asumisesta, liikkumisesta ja ruokailusta. Ruokailun merkitys suomalaisen kuluttajan ympäristövaikutuksissa on keskeinen, sillä reilu kolmasosa suomalaisen kuluttajan kaikista ympäristövaikutuksista aiheutuu ruuasta. Mahdollisuuksia pienentää ruokailun ympäristövaikutuksia pohdittiin ympäristöministeriön järjestämässä Suomen Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistamisprosessiin liittyvissä asiantuntijatyöpajoissa. Tämän tutkimuksen taustalla on työpajoissa syntynyt ehdotus siitä, että ruokailun ympäristövaikutukset huomioitaisiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lausasmallissa. Raaka-ainevalinnat ovat ratkaisevassa roolissa ruokailun ympäristövaikutusten muodostumisessa, sillä raaka-aineet ovat aterioiden tärkeimmät kuormituslähteet. Ravitsemussuosituksista tutun lausasmallin mukaisen aterian eri osien sisällä voidaan tehdä ympäristömyötäisiä ruokavalintoja ilman, että aterian ravintoarvo tai tasapaino kärsii.</p> <p>Tässä tutkimuksessa ympäristömyötäisiä ruokavalintoja tarkastellaan kuluttajan näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista ja miten kuluttajat suhtautuvat ympäristölausasmalleihin, jotka ottavat huomioon ravinnon terveysvaikutusten ohella myös ruuan ympäristövaikutukset. Tutkimuskysymysten avulla pyritään muodostamaan käsitys myös siitä, voisivatko ympäristölausasmallit edistää ympäristömyötäisten ruokavalintojen toteutumista tavallisen kuluttajan arkielämässä. Tutkimuksen on tarkoitus tuottaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle suuntaa antavaa tietoa siitä, minkälaisia ennakkokäsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäiseen ruokavalioon liittyen ja, minkälaisia näkemyksiä ruokavalintojen ympäristövaikutusten huomioiminen lausasmalleissa herättää kuluttajissa. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla kuluttajia kolmessa ryhmähaastattelussa. Aineiston analysoinnissa käytettiin apuna teemoittelua.</p> <p>Haastateltavat suhtautuivat ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin ja ympäristölausasmalleihin varsin myönteisesti, mutta ympäristömyötäiset ruokavalinnat herättivät myös ristiriitaisuuden ja hämmennyksen tunteita. Vanhemmat ja nuoremmat kuluttajat myös hahmottivat ympäristömyötäiset ruokavalinnat jossain määrin eri tavoin. Haastateltavat kokivat kuluttajien ruokavalinnat merkityksellisiksi ruokailuun liittyvien ympäristövaikutusten pienentämisessä, mutta tunsivat erilaisten tekijöiden ohjaavan ja rajoittavan valintoja. Haastateluaineiston perusteella voidaan muodostaa käsitys toimintaympäristöstä, jossa erilaiset rakenteet luovat puitteet kuluttajien käyttäytymiselle. Ympäristölausasmallit koettiin hyväksi keinoksi lisätä kuluttajien tietoisuutta ruokavalintojen merkityksestä ilmastonmuutoksen hillitsemisessä ja muiden haitallisten ympäristövaikutusten vähentämisessä. Ympäristömyötäisten ruokavalintojen yleistymistä ei kuitenkaan voida jättää yksinomaan kuluttajien valintojen varaan, vaan yhteiskunnan eri tahojen muodostama tukiverkosto ympäristölausasmalleille koettiin esisijaisen tärkeäksi. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ympäristölausasmallien suunnitteluprosessissa sekä muissa yhteyksissä, joissa kehitetään keinoja viestiä ruokavalintojen ympäristövaikutuksista kuluttajille.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Ruokavalinnat, ympäristö, kuluttajat, käsitykset, suhtautuminen, ympäristölausasmallit, ravitsemussuositukset			
Ohjaaja tai ohjaajat – Handledare – Supervisor or supervisors Ilmo Massa, Sirpa Sarlio-Lähteenkorva			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Ympäristötieteiden laitos, Viikin tiedekirjasto			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

Kiitokset

Tutkimukseni aihe sai alkunsa korkeakouluharjoitteluni aikana ympäristöministeriössä syksyllä 2011. Harjoittelun aikana pääsin työskentelemään Suomen Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman (KULTU) uudistamisen parissa, mikä johdatteli minut myös tutkimukseni aihepiiriin pariin. Haluan lämpimästi kiittää dosentti Sirpa Sarlio-Lähteenkorvaa ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteerää, Raija Karaa innostavista kohtaamisista KULTU-ohjelman uudistamiseen liittyvissä asiantuntijatyöpajoissa ja harjoittelun jälkeen graduni merkeissä jatkuneesta yhteistyöstä; inspiroivista suunnittelupalavereista, asiantuntevista kommentteista ja kannustuksesta.

Lisäksi haluan kiittää ohjaajaani professori Ilmo Massaa kommentteista työni eri vaiheissa. Kiitokset myös koko graduseminaariryhmälle kommentteista ja kannustavasta yhteishengestä. Kiitos myös tutkimusprofessori Sirpa Kurpalle mielenkiintoisista keskusteluista ja hyvistä vinkeistä. Marttaliittoa kiitän yhteistyöstä ryhmähaastattelujen käytännön toteuttamisessa, ja suuret kiitokset kuuluvat tietysti myös ryhmähaastatteluihin osallistuneille kuluttajille. Helsingin yliopiston Ympäristön ystävät –rahastoa haluan kiittää gradustipendistä.

Graduprosessin aikana olen päässyt vaihtamaan ajatuksia useiden asiantuntijoiden kanssa. Kiitokset kaikille, jotka ovat vastanneet tiedusteluihini ja kommentoineet työtäni sen eri vaiheissa. Lopuksi haluan vielä kiittää perhettäni ja ystäviäni tärkeästä tuesta ja kannustuksesta.

Helsingissä 15. kesäkuuta 2012

Elina Mähönen

Sisällysluettelo

Kiitokset	1
Sisällysluettelo	2
1. Johdanto	4
1.1. Tutkimusaiheen tausta ja relevanssi	6
1.2. Tutkimuksen tavoitteet ja kulku	9
2. Ravitsemus- ja ruokasuositukset Suomessa	12
2.1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta	12
2.2. Pohjoismaiset ja kansalliset ravitsemussuositukset	13
2.3. Ruokaympyrästä lautasmalliin	15
3. Ympäristömyötäinen ja terveellinen ruokavalio	17
3.1. Raaka-aineiden tuotanto kuormittaa ilmastoa	18
3.2. Ympäristövaikutukset lautasella	20
3.3. Lautasmalli kehikkona terveelliselle ja ympäristömyötäiselle aterialle	21
3.3.1. Sesonkiajattelu osana ilmastomyötäistä ruokavaliota	23
4. Aineisto ja menetelmät	24
4.1. Laadullinen tutkimusote	24
4.2. Ryhmähaastattelu aineistonkeruun menetelmänä	26
4.3. Ryhmähaastattelujen osallistujat	28
4.4. Haastattelujen toteutus	30
4.4.1. Havainnollistava materiaali	32
4.5. Aineiston analyysi	34
5. Kuluttajien käsityksiä ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista	37
5.1. Kotimaisuus ennen kaikkea	38
5.2. Trendikästä lähiruokaa	40
5.3. Perinteitä kunnioittaen	41
6. Kuluttajat ympäristömyötäisten ruokavalintojen äärellä	45
6.1. Voiko omilla valinnoilla vaikuttaa?	46
6.2. Ympäristömyötäisiä ruokavalintoja rajoittavat tekijät	49
7. Ympäristölautasmallit ympäristömyötäisten ruokavalintojen tukena	59
7.1. Kuluttajien suhtautuminen ympäristölautasmalleihin	60

7.2. Sesonkiajattelu osana ympäristölautasmalleja	62
7.3. Ympäristölautasmallien muutosvoima.....	64
7.3.1. Eri tahojen tuki.....	65
7.3.2. Positiivinen kampanjointi ja mielikuvat.....	69
8. Yhteenveto	71
8.1. Tutkimuksen arviointia	72
9. Johtopäätökset.....	75
9.1. Jatkotutkimusehdotuksia	79
Lähteet.....	81
Liitteet	90

1. Johdanto

Suurin osa kulutuksen ympäristövaikutuksista tulee kolmelta osa-alueelta: asumisesta, liikkumisesta ja ruokailusta (Tukker & Jansen 2006). Tämä pitää paikkansa myös suomalaisen kuluttajan kohdalla. Suomen kansantalouden materiaalivirtojen ympäristövaikutuksia selvittäneen tutkimuksen (Seppälä ym. 2009) mukaan asuminen, liikkuminen ja ruokailu ovat suurimmat kulutuksen ympäristövaikutusten aiheuttajat. Asuminen, liikkuminen ja ruokailu paitsi muodostavat valtaosan kuluttajan ympäristövaikutuksista, ovat myös keskeisiä ja välttämättömiä elämän osa-alueita. Kuluttaja voi vaikuttaa toimintansa ympäristövaikutuksiin tekemällä henkilökohtaisia valintoja näillä osa-alueilla.

Ruokailun merkitys suomalaisen kuluttajan ympäristövaikutuksissa on keskeinen, sillä reilu kolmasosa kuluttajan kaikista ympäristövaikutuksista aiheutuu ruuasta. Kulutuksen ilmastovaikutuksista ruokailun osuus on vajaa 30 prosenttia, kun taas kulutuksen vesistöjä rehevöittävästä ravinnepäästöistä yli puolet aiheutuu ruuasta. (Seppälä ym. 2009.) Raaka-ainevalinnat ovat ratkaisevassa roolissa ruokailun ympäristövaikutusten muodostumisessa, sillä raaka-aineet ovat aterioiden tärkeimmät kuormituslähteet. Elintarvikkeiden jalostuksen, kuljetuksen ja pakkausten ympäristövaikutukset jäävät huomattavasti raaka-aineiden tuotantoa pienemmiksi (Saarinen ym. 2009, Virtanen ym. 2009). Näin ollen kuluttaja voi vähentää ruokailusta syntyviä päästöjä parhaiten huomioimalla raaka-aineiden erilaiset ympäristökuormitukset ruokavalinnoissaan. Ympäristömyönteiset raaka-ainevalinnat ovat useimmiten myös terveellisiä valintoja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen toteuttaman tutkimushankkeen mukaan ravitsemussuosituksista tutun lautasmallin mukaisen aterian eri osien sisällä voidaan tehdä ympäristömyönteisiä valintoja ilman, että aterian ravintoarvo tai tasapaino kärsii (Saarinen ym. 2011).

Viime aikoina lisääntynyt julkinen keskustelu ilmastonmuutoksen vaikutuksista on lisännyt myös kuluttajien ympäristötietoisuutta. Kuluttajille tarjotaan yhä

enemmän tietoa kulutuksen ympäristövaikutuksista, ja aihe on noussut keskeiseksi teemaksi myös mediassa (Forsman-Hugg ym. 2009). Keväällä 2012 YLE Teemalla esitetyssä Ilmastodieetit-dokumenttisarjassa seurattiin, kuinka neljä julkisuuden henkilöä perheineen pyrki pienentämään ruokailun, asumisen ja liikkumisen kasvihuonekaasupäästöjä asiantuntijoiden opastuksella (YLE Teema 2012). Oman elämäntyyliinsä ilmastovaikutuksista kiinnostuneella kuluttajalla on mahdollisuus pienentää omaa hiilijalanjälkeään, eli kulutuksensa aiheuttamia kasvihuonekaasupäästöjä, erilaisten laskureiden ja arkielämän ekovinkkien avulla.¹

Kuluttajien kiinnostus ruokavalintojensa ympäristökuormitukseen on kasvamassa. Kuluttajat kiinnittävät yhä enemmän huomiota ruuan alkuperään ja tuotantotapaan, mistä kertoo lähi- ja luomuruuan kysynnän jatkuva kasvu niin Yhdysvalloissa kuin Euroopassa (Weber & Matthews 2008). Eurooppalaisten kuluttajien ympäristötietoisuutta ja –asenteita selvittäneen kyselytutkimuksen (N=26500) mukaan 60 prosenttia eurooppalaisista kiinnittää ostostensa yhteydessä huomiota tuotteiden ympäristövaikutuksiin, ja 70 prosenttia eurooppalaisista haluaisi tuotteiden hiilijalanjälkimerkinnöistä pakollisia (Euroopan Komissio 2009). Suomalaisten kuluttajien kiinnostuksesta kestäviä ruokavalintoja kohtaan kertoo luomu- ja lähiruuan sekä Reilun kaupan tuotteiden myynnin nopea kasvu Suomessa 2000-luvun aikana (Reilun kaupan edistämisyhdistys 2011, Ruokatieto 2011). Suomalaisista noin 35 prosenttia sanoo olevansa valmiita toimimaan ympäristön hyväksi ruokavalintojen kautta (Climate Focus Nordic 2009). On kuitenkin myös yleistä, että kuluttajien esittämät mielipiteet ja todellinen toiminta eivät aina kohtaa. Myös suomalaisten kuluttajien kohdalla on havaittu, että ruokaan liittyvät ihanteet jäävät helposti ajattelun tasolle eivätkä aina toteudu arjen todellisissa ruokavalinnoissa. (Piiroinen & Järvelä 2006.) Vuonna 2009 toteutetun Ilmastotalkoot-tutkimuksen (N=1078) mukaan suomalaiset pyrkivät ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi välttämään turhan ruokajätteen syntymistä, mutta ekologiset ruokavalinnat koetaan vielä epämääräiseksi käsitteeksi (Kuulas Millward Brown 2009).

¹ Ks. esim. www.ilmastodieetti.fi ja www.pieniatekoja.fi

Tässä tutkimuksessa tarkastelen ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja kuluttajien näkökulmasta. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on selvittää, minkälaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista. Lisäksi tarkastelen ympäristömyötäisen ja terveellisen ruokavalion tuomista samalle lautaselle ympäristölautasmallien muodossa. Ympäristölautasmallien potentiaalia tukea kuluttajia ympäristömyötäisten ja samalla terveellisten ruokavalintojen tekemisessä lähestyn suoraan kuluttajilta saatavien näkemysten ja arvioiden avulla.

Tutkimukseni sijoittuu yhteiskuntatieteellisen ympäristötutkimuksen kentälle. Tutkimusaiheeni voidaan nähdä osaksi yhteiskuntatieteellisen ympäristötutkimuksen uutta tutkimusnäkökulmaa, arkielämän ympäristöpolitiikkaa (ks. Massa & Ahonen 2006). Arkielämän ympäristöpolitiikka on nimensä mukaisesti tutkimusala, joka painottaa arjen näkökulmaa ympäristöasioissa. Alan tavoitteena on tuoda ihminen ja ihmisen toiminta keskeisemmin esille ympäristöpolitiikassa. Arjen näkökulma ei kuitenkaan pidä sisällään ainoastaan yksilön näkökulmaa, vaan tarkastelun kohteena ovat myös erilaiset rakenteet, jotka muokkaavat yksilön käyttäytymistä ja arjen elämäntapaa. (Massa & Ahonen 2006.)

1.1. Tutkimusaiheen tausta ja relevanssi

Ruokailu on ollut yhtenä keskeisenä teemana myös Suomen Kestävän kulutuksen ja tuotannon (KULTU) -ohjelman uudistamisprosessissa, jossa vähäpäästöistä tulevaisuutta tarkastellaan tarpeiden, kulutuksen ja kysynnän näkökulmasta. Ensimmäinen ohjelma kestävän kulutuksen ja tuotannon edistämiseksi valmistui Suomessa vuonna 2005. Uuden ohjelman pääpaino on neljässä teemassa: ruokailu, asuminen, liikkuminen ja julkinen kulutus. Ohjelmauudistuksen tarkoituksena on kehittää keinoja, joilla sekä yksityistä että julkista kulutusta voidaan ohjata ympäristön ja ilmaston kannalta kestävämpään suuntaan, parantaa elämänlaatua ja

löytää uusia mahdollisuuksia vihreälle taloudelle sekä työpaikkojen syntymiselle. Uusi ohjelmaehdotus, Vähemmästä viisaammin – Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistus 2012, julkaistiin 23.5.2012. (Ympäristöministeriö 2012 a.) Suomen kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelmaa on arvioitu hiljattain julkaistussa Annukka Bergin (2012) väitöskirjassa.

Ympäristöministeriössä suorittamani korkeakouluharjoittelun aikana syksyllä 2011 pääsin työskentelemään Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistamisen parissa, ja sain mahdollisuuden perehtyä kestävien ruokailukäytäntöjen kehittämiseen. KULTU-ohjelmaan valmisteltiin kultakin teema-alueelta konkreettisia hankeideoita kahdessa ympäristöministeriön järjestämässä työpajassa syksyllä 2011 yhdessä noin 100 asiantuntijan kanssa. Ruoka-aiheisessa asiantuntijaryhmässä ideoitiin toimenpiteitä, joiden avulla suomalaisten hiilijalanjälkeä ruuan osalta voitaisiin pienentää. Yksi työpajassa syntynyt ehdotus ruuan ympäristövaikutusten pienentämiseksi oli, että ruuan ympäristövaikutukset huomioidaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten uudistamisen yhteydessä kehittämällä uusia lautasmalleja, jotka ohjaavat kuluttajia paitsi terveellisen myös ympäristömyötäisen ruuan pariin.

Tutkielman aihe on hyvin ajankohtainen, sillä Suomen kansalliset ravitsemus- ja ruoka-ainesuositukset tullaan uudistamaan vuoden 2013 aikana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 a). KULTU-työpajoissa syntyneen konseptin innoittamana tämän pro gradu – tutkielman tutkimusaihetta alettiin kehittää yhdessä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteerin Raija Karan ja neuvottelukunnan jäsenenä toimivan Sirpa Sarlio-Lähteenkorvan kanssa. Karan ja Sarlio-Lähteenkorvan kanssa käytyihin keskusteluihin viitaten ympäristönäkökulman ja kestävän kehityksen tavoitteiden sisällyttäminen Suomen kansallisiin ravitsemussuosituksiin on ollut esillä keskusteluissa aiemminkin, mutta toistaiseksi asiassa ei ole edistytty Suomessa.

Aihe on ollut esillä myös muissa pohjoismaissa. Ruotsin elintarvikevirasto (Livsmedelsverket) julkaisi vuonna 2009 luonnoksen ruokasuosituksista (The

National Food Administration's environmentally effective food choices), jotka ottavat huomioon ravinnon terveysvaikutusten lisäksi myös ruuan ympäristövaikutukset (Swedish National Food Administration 2009).

Sesonkilautasmallit lähtökohtana

Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistamisprosessin ensimmäisessä asiantuntijatyöpajassa (1.9.2011) syntyi konsepti sesonkilautasmalleista², joiden tarkoituksena on tukea suomalaisten ympäristömyötäistä ja terveellistä syömistä. Sesonkilautasmallit ottavat terveyden lisäksi huomioon ruuan ympäristövaikutukset ja suosittelevat raaka-aineita eri vuodenaikojen tarjonnan mukaan. Vuodenaikojen vaihtuvuuden näkyminen ruokavaliossa tukee sekä ympäristöllisiä että ravitsemuksellisia näkökulmia. Työpajassa syntyneen konseptin mukaan kuluttajille suunnatut uudet lautasmallit leviäisivät suomalaiseen ruokakulttuuriin nopeasti neuvoloiden, koulujen ja työterveyshuollon kautta. Sesonkilautasmallihanketta voisivat viedä Suomessa eteenpäin Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, sosiaali- ja terveysministeriö, maa- ja metsätalousministeriö, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT ja Marttaliitto.

Toisessa KULTU-työpajassa (10.10.2011) sesonkilautasmalli-ideaa kehiteltiin edelleen. Työpajatyöskentelyn myötä sesonkilautasmalli nimitys vaihtui Hyvän syömisestä lautasmalliin. Toisessa työpajassa jalostuneen konseptin³ mukaan hyvän syömisestä lautasmalli ottaa huomioon ruuan hyvän maun, ympäristövaikutukset ja ravitsemussuosituksen. Lautasmallien perusajatus säilyi toisessa asiantuntijatyöpajassa edelleen samana; hyvän syömisestä lautasmalli muokkautuu vuodenaikojen tarjonnan mukaan ja pyrkii näin vähentämään ruuan ilmastovaikutuksia. Lautasmallien lähtökohtana on kasvispainotteinen sekaruokavalio, mutta mallit ovat sovellettavissa myös muille ruokavaliotyypeille.

² KULTU I -työpajan hankeideat:
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=131058&lan=fi>

³ KULTU II -työpajan hankeideat:
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=131531&lan=fi>

Kuntien ja lounasravintoloiden rooli lautasmallien levittämisessä otettiin mukaan konseptiin, sillä lautasmallit toimivat keskeisenä ohjeistona julkisten ruokapalveluiden suunnittelussa. Kasvispainotteinen ja sesonginmukainen hyvän syömisen lautasmalli on esitetty yhtenä toimenpide-ehdotuksena ruokailun kasvihuonekaasupäästöjen ja muiden haitallisten ympäristövaikutusten pienentämiseksi hiljattain julkaistussa Kestävän kulutuksen ja tuotannon uudessa ohjelmaehdotuksessa (Ympäristöministeriö 2012 b).

Tämän pro gradu – tutkielman taustalla on edellä kuvattu KULTU-työpajoissa syntynyt sesonginmukaisten lautasmallien konsepti. Tarkoituksena on, että kansallisten ravitsemus- ja ruokasuositusten uudistamistyön yhteydessä huomioitaisiin ravitsemuksen ohella ruokavalintojen ympäristövaikutukset ja kehiteltäisiin sesonkilautasmallikonseptia edelleen virallisiksi lautasmalleiksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ei siis ole vielä julkaissut ruokavalintojen ympäristövaikutukset huomioivia lautasmalleja, vaan tässä tutkimuksessa ajatus lautasmalleista perustuu edellä kuvattuun KULTU-työpajoissa syntyneeseen konseptiin. Ruokavalintojen ympäristövaikutusten ja perinteisen lautasmallin yhdistäminen ei kuitenkaan ole täysin uusi idea. Meri Elonheimo on vuonna 2010 suunnitellut ruokavalintojen ympäristövaikutuksista suuntaa antavan Ympäristövastuullisen lautasmallin (Liite 4 a), jota olen hyödyntänyt tutkimukseni haastatteluissa havainnollistavana materiaalina (ks. luku 4.4.1). Tutkimuksessani käytän ruokavalintojen ympäristövaikutukset huomioivista lautasmalleista nimitystä ympäristölautasmallit.

1.2. Tutkimuksen tavoitteet ja kulku

Tarkastelen ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja tässä tutkimuksessa kuluttajien näkökulmasta. Tutkimuksen lähtökohtana on ympäristömyötäisen ja terveellisen ruokavalion tuominen samalle lautaselle. Ympäristölautasmallien tarkoituksena on ohjata kuluttajia tekemään ympäristömyötäisiä ja samalla terveellisiä ruokavalintoja. Tutkimuksessa pyrin selvittämään, minkälaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista ja, minkälaisia

ajatuksia ja mielikuvia ympäristömyötäiset lautasmallit kuluttajissa herättävät. Tutkimuskysymysten taustalla oleva laajempi tutkimusongelma on, miten kulutusta voitaisiin ohjata ruokavalintojen osalta ympäristön kannalta kestävämpään suuntaan.

Tutkimus toimii eräänlaisena esitutkimuksena, jonka on tarkoitus tuottaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle suuntaa antavaa tietoa siitä, miten kuluttajat suhtautuisivat uusiin ruokavalintojen ympäristövaikutukset huomioiviin lautasmalleihin. Kuluttajanäkökulman kartoittamisen avulla halutaan selvittää, minkälainen potentiaali uusilla, kestävän kehityksen linjassa olevilla lautasmalleilla olisi vaikuttaa kuluttajien ruokailutottumuksiin ja tätä kautta erityisesti ruokailun hiilijalanjäljen pienentämiseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nimeämä työryhmä keskittyy ravitsemus- ja ruokasuositusten päivittämisen yhteydessä pohtimaan erityisesti ruokapohjaisten suositusten sisältöä ja sitä, miten suosituksista voidaan parhaiten viestiä kuluttajille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 a.) Kuluttajilta saatava tieto on arvokasta ja keskeisessä roolissa ruokakäyttäytymyksissä, ja näin ollen kuluttajien näkökulmia voidaan parhaimmillaan hyödyntää uusien lautasmallien suunnitteluprosessissa. Keskeiset tutkimuskysymyksetni ovat seuraavat:

- 1) Minkälaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista?
- 2) Miten kuluttajat suhtautuvat ympäristölautasmalleihin?

Jotta ympäristövaikutukset voitaisiin huomioida lautasmalleissa kuluttajille ymmärrettävällä tavalla, on tärkeää selvittää, minkälaisia ennakkokäsityksiä ja asenteita kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista. Tähän pyrin vastaamaan ensimmäisen tutkimuskysymyksen myötä. Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena on saada kuluttajilta kriittisiä näkemyksiä ympäristölautasmallien hyväksyttävyydestä, tärkeydestä, ymmärrettävyydestä ja toimivuudesta. Tutkimuskysymyksiä ei tule tarkastella tiukasti erillisinä, vaan ne pikemminkin muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden.

Tutkimuskysymysten avulla pyrin luomaan käsityksen myös siitä, minkälaisia mahdollisuuksia ympäristölautasmalleilla olisi toimia ympäristömyötäisten ruokavalintojen tekemistä tukevana mallina tavallisen kuluttajan arkielämässä.

Tutkielmani rakenne koostuu kirjallisuuskatsauksesta ja empiirisen aineiston tarkastelusta. Aloitan tutkimukseni aihepiirin kannalta relevanttien taustojen tarkastelun perehtymällä suomalaisiin ravitsemus- ja ruoka-ainesuosituksiin sekä suositusten havainnollistamisessa käytettyyn perinteiseen lautasmalliin. Tutkielmani kolmannessa luvussa tarkastelen ruokailua ympäristönäkökulmasta. Kestävän kulutuksen ja tuotannon (KULTU) – työpajoissa arkipäivän toimintatapojen muutoksia ideoitiin erityisesti vähähiilisen tulevaisuuden näkökulmasta. Näin ollen olen rajannut ruokavalintojen ympäristövaikutusten tarkastelun myös tässä tutkimuksessa koskemaan erityisesti ilmastonmuutoksen hillitsemistä, tiedostaen kuitenkin myös ruuan vesistöjä rehevöittävät vaikutukset. Lisäksi tarkastelen kolmannessa luvussa aiempien tutkimusten valossa mahdollisuuksia yhdistää terveellinen ja ympäristömyötaäinen ruokavalio, ja soveltaa perinteistä lautasmallia ympäristömyötaäisen ruokavalion havainnollistamisessa. Luvussa neljä tarkastelen tutkimuksessa käyttämäni laadullista tutkimusotetta sekä kuvaan tutkimukseni haastatteluaineiston keräämisprosessia ja aineiston analyysissä käyttämiäni menetelmiä. Luvuissa 5-7 pyrin haastatteluaineiston analyysin avulla löytämään vastauksia edellä mainittuihin tutkimuskysymyksiin. Luvussa kahdeksan esitän yhteenvedon tutkimukseni tuloksista ja arvioin tutkimuksen luotettavuutta. Tutkielmani lopuksi esitän vielä johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia.

2. Ravitsemus- ja ruokasuositukset Suomessa

2.1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tehtävänä on seurata suomalaisten ravitsemus- ja terveydentilaa sekä antaa ravitsemukseen liittyviä suosituksia kansanterveyden edistämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 b). Alun perin Valtion ravitsemusneuvottelukunta toimi nimellä Valtion ravitsemustoimikunta. Valtioneuvosto perusti maatalousministeriön esityksestä Valtion ravitsemustoimikunnan maatalousministeriön alaiseksi pysyväksi toimikunnaksi vuonna 1954. Nykyinen nimi, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, otettiin käyttöön vuonna 1970. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki 2012.)

Nykyisin Valtion ravitsemusneuvottelukunta toimii maa- ja metsätalousministeriön alaisena asiantuntijaelimenä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 b). Neuvottelukunnalle perustettiin vuonna 2004 päätoimisen pääsihteerin virka, joka on sijoitettu Elintarviketurvallisuusvirasto Eviraan (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki 2012.) Neuvottelukunnan jäsenistö koostuu ravitsemusasioita käsittelevien viranomaisten, kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen, tutkimussektorin sekä teollisuuden, kaupan ja maatalouden järjestöjen edustajista. Ravitsemusneuvottelukunta nimitetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Nykyisen neuvottelukunnan tehtäviin kuuluu muun muassa kansallisten ravitsemussuosituksen uudistaminen pohjoismaisten ravitsemussuosituksen pohjalta sekä neuvottelukunnan tiedotustoiminnan kehittäminen. Nykyisen neuvottelukunnan toimikausi päättyy vuonna 2014. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 b.)

2.2. Pohjoismaiset ja kansalliset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset perustuvat laajaan tutkimustietoon eri-ikäisten ihmisten ravintoaineiden tarpeista. Ravitsemussuositusten laatimisessa huomioidaan uusin tutkimustieto eri ravintoaineiden vaikutuksista terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisemisessä. Ravitsemussuosituksia laaditaan sekä maailmanlaajuisella että kansallisella tasolla, ja niitä päivitetään tutkimustiedon kasvaessa ja elintapojen muuttuessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 c.)

Pohjoismaat ovat tehneet tiivistä yhteistyötä ravitsemussuositusten laatimisessa jo useiden vuosikymmenien ajan. Yhteistyön taustalla vaikuttaa pohjoismaiden samankaltaiset ruokailutottumukset sekä ruokavalioon liittyvien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, osteoporoosin, diabeteksen ja liikalihavuuden, yleisyys pohjoismaissa. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia on laadittu 1980-luvun alusta lähtien. Ensimmäiset viralliset pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1980, minkä jälkeen suosituksia on päivitetty vuosina 1989, 1996 ja 2004. (Becker ym. 2004.) Voimassa olevissa pohjoismaisissa suosituksissa, Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating nutrition and physical activity, on ensimmäistä kertaa mukana ravitsemuksen ohella myös liikuntasuosituksia (Nordic Council of Ministers 2004).

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 c). Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi Suomen kansalliset ravitsemussuositukset ensimmäisen kerran vuonna 1987. Ravitsemussuositukset uudistettiin vuonna 1998 ja toimintaohjelma niiden toteuttamiseksi julkaistiin vuonna 2003. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki 2012.) Voimassa olevat kansalliset ravitsemussuositukset, Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon, on julkaistu vuonna 2005. Suomalaisen ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä kansallisella tasolla. Suositukset on tarkoitettu käytettäväksi erityisesti joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja –kasvatuksen

perusaineistona sekä ihmisryhmien ravintoaineiden saannin ja ruuankäytön arvioinnissa erilaisissa tutkimuksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suomen, kuten useimpien muiden pohjoismaiden, kansalliset ravitsemussuositukset sisältävät ravintoainetason suositusten lisäksi ruokien käyttöä koskevat ruoka-ainesuositukset, jotka helpottavat kuluttajaa soveltamaan ravintoainekohtaisia suosituksia käytännössä. Ruokavalintoja ohjaavat suositukset takaavat elimistölle välttämättömien ravintoaineiden riittävän saannin opastamalla kuluttajaa tekemään elintarvikevalintoja, joiden kautta ravintoainetason suositukset toteutuvat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Pohjoismaisten ja kansallisten ravitsemussuositusten uudistamistyö on parhaimmillaan käynnissä. Pohjoismaisista asiantuntijoista koostuva työryhmä on aloittanut pohjoismaisten ravitsemussuositusten päivitystyön jo vuonna 2009. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 a.) Suositusluonnoksen keskeinen sisältö esiteltiin ensimmäistä kertaa pohjoismaisessa ravitsemuskokouksessa 5. kesäkuuta 2012, ja suositusluonnos lähtee avoimelle lausuntokierrokselle syyskuussa 2012 (suul.tiedonanto, 15.6.2012, Sirpa Sarlio-Lähteenkorva, sosiaali- ja terveysministeriö). Uudet pohjoismaiset suositukset julkaistaan 2013 alkupuolella. Koska kansalliset ravitsemussuositukset laaditaan pohjoismaisten suositusten perusteella, aloitetaan suomalaisten ravitsemussuositusten päivitystyö silloin, kun pohjoismaisten ravitsemussuositusten sisältö on tiedossa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta nimeää syksyllä 2012 asiantuntijaryhmän päivittämään kansallisia suosituksia, ja uudet suositukset pyritään saamaan valmiiksi alkuvuoden 2013 aikana. Koska ravintoainetason suositukset perustuvat suoraan pohjoismaisiin suosituksiin, tulee Suomen asiantuntijaryhmä keskittymään työssään erityisesti ruokavalintoja koskevien suositusten laatimiseen ja siihen, miten ravitsemus- ja ruoka-ainesuosituksista voidaan parhaiten viestiä kuluttajille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 a.)

2.3. Ruokaympyrästä lautasmalliin

Ruoka-ainetason suosituksia havainnollistetaan erilaisten visuaalisten mallien avulla. Ruokaympyrä, ruokapyramidi ja lautasmalli kuvaavat eri ruoka-aineiden suositeltavaa käyttöä terveellisessä ruokavaliossa. Terveellisen ruokavalion rakennetta havainnollistettiin Suomessa kuvallisesti jo 1950-luvulla, ennen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan perustamista ja ensimmäisten kansallisten ravitsemussuositusten julkaisua. Yhdysvaltojen näyttämän esimerkin jälkeen Suomen ensimmäinen ruokaympyrä julkaistiin vuonna 1951. (Valsta 1999.) Helsingin yliopiston ravintokemian professori Paavo Roineen kehittämä ruokaympyrä ja sen yhteydessä julkaistu ravitsemusopas ”Ihminen ja ravinto” (Virtanen & Roine 1951) kehitettiin erityisesti opetustarkoituksiin. Suomessa vallitsevien ruokailutottumusten suurimpana puutteena nähtiin tuolloin vihannesten, hedelmien ja marjojen erittäin vähäinen käyttö. Ruokaympyrä koostui seuraavista ruoka-aineryhmistä: maito, rasvat, viljatuotteet, perunat ja juurekset, liha, kala ja kananmunat sekä kuudentena ryhmänä vihannekset, marjat ja hedelmät. (Virtanen & Roine 1951, 81.)

Ajan kuluessa ja tietomäärän kasvaessa ruokaympyrää kehitettiin vastamaan paremmin terveellisen ruokavalion edellytyksiä. Ensimmäisessä ruokaympyrässä edellä mainitut ruoka-aineryhmät esitettiin kuutena yhtä suurena sektorina. Vuonna 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi uuden version ruokaympyrästä, jossa eri ruoka-aineryhmien suositeltavaa osuutta ruokavaliossa havainnollistettiin erisuuruisten sektoreiden avulla seuraavasti: suurin sektori sisälsi kasvikset ja hedelmät, ensimmäinen keskikokoinen sektori sisälsi viljatuotteet, toinen keskikokoinen sektori sisälsi maitotuotteet, hieman pienempi sektori sisälsi lihan, kalan, kananmunat ja pähkinät, edelleen pienempi sektori sisälsi perunan ja rasvat kuuluivat pienimpään sektoriin. Sektorien rakenne on säilynyt pitkälti samanlaisena viimeisimmässä ruokaympyrässä, jonka Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 1998. (Valsta 1999, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 d.)

Ruokaympyrä on säilynyt yleisimmin käytettynä ruokasuositusten visuaalisena mallina aina 1950-luvulta lähtien. Ruokaympyrän rinnalle on kehitetty myös muita havainnollistavia malleja. Vuonna 1978 Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi Suomen ensimmäisen ruokapyramidin, joka muodostui kolmesta tasosta. (Valsta 1999.) Nykymuotoinen neljän tason pyramidi julkaistiin vuonna 1998. Pyramidin alin taso sisältää viljatuotteet ja perunan, seuraava taso hedelmät, marjat ja kasvikset, toiseksi ylin taso lihan, kalan, kananmunat sekä maitotuotteet ja ylin taso rasvat ja sokerin (Valsta 1999, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 d).

Uusimpia, vuonna 2005 julkaistuja kansallisia ravitsemus- ja ruokasuosituksia havainnollistetaan lautasmallilla, eikä ruokaympyrää tai –pyramidia enää virallisesti käytetä. Lautasmallin tarkoituksena on auttaa kuluttajia terveellisen ja tasapainoisen aterian koostamisessa (kuva 1). Malli ohjaa kuluttajaa valitsemaan aterian raaka-aineet oikeassa suhteessa siten, että virallisten ravitsemussuositusten mukainen ravintoaineiden ja energian saanti ruokavaliossa toteutuu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 e.) Lautasmalli julkaistiin Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 1998 (Valsta 1999). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kehittämässä lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruualla. Eläinperäinen ruoka voidaan lautasmallissa korvata proteiinipitoisia palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu 1-2 palaa leipää, lasillinen rasvatonta maitoa, piimää tai vettä sekä jälkiruuaksi marjoja tai hedelmiä. (Valsta 1999, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



Kuva 1. Hyvää ruokavaliota havainnollistetaan lautasmallilla. (Kuva: Valtionravitsemusneuvottelukunta 2006)

3. Ympäristömyötäinen ja terveellinen ruokavalio

Ruudella on merkittävä vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, mutta ruokavalintojen vaikutukset näkyvät myös ympäristössä. Ympäristömyönteiset ja terveelliset ruokavalinnat eivät kuitenkaan ole ristiriidassa keskenään, vaan kulkevat useimmiten käsikädessä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan nykypäivän terveysongelmat johtuvat tyypillisesti liiallisen ja vääränlaisen ruuan nauttimisesta. Kansanterveyden suurimmat haasteet liittyvät elintapasairauksien, kuten lihavuuden ja 2 tyypin diabeteksen yleistymiseen, minkä lisäksi sydän- ja verisuonitautien ehkäisy ravitsemuksen keinoin on edelleen yksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tärkeimmistä tavoitteista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 b.)

Suomalaisten ruokavalio on kansallisiin ravitsemussuosituksiin verrattuna painottunut keskimäärin liikaa eläinperäisiin tuotteisiin, vaikkakin kasvisten kulutus on viimeisten vuosikymmenten aikana hieman kasvanut (MMM 2007, Risku-Norja ym. 2009). Uusimman ravintotaseen ⁴ mukaan suomalaisten lihankulutus on yhä kasvussa; lihaa kulutettiin vuonna 2010 henkeä kohden noin

⁴ Ravintotase on yhteenveto Suomen tärkeimpien elintarvikkeiden tuotannosta, kotimaisesta käytöstä ja kulutuksesta.

76 kiloa, mikä on noin kaksi kiloa enemmän kuin vuonna 2009 (Maataloustilastot 2011). Eläinkunnan tuotteet ovat tärkeitä proteiinin, energian ja tiettyjen ravintoaineiden lähteitä, mutta ne ovat myös merkittävien tyydyttyneiden rasvojen lähde ihmisen ruokavaliossa (Randolph ym. 2007). Paljon tyydyttyneitä rasvoja ja sokeria sisältävä ruokavalio on muiden huonojen elintapojen, kuten tupakoinnin ja vähäisen liikunnan, ohella tärkein sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja joidenkin syöpien aiheuttaja (WHO 2003). Eläinperäiset tuotteet myös kuormittavat ympäristöä eniten (ks. seuraavat luvut).

Friel ym. (2009) on Iso-Britannian väestötietoja koskevien mallinnojen avulla osoittanut, että eläinperäisten elintarvikkeiden tuotannon ja kulutuksen vähentäminen vähentäisi paitsi kasvihuonekaasupäästöjä myös sydän- ja verisuonisairauksien määrää Iso-Britanniassa. Frielin ym. (2009) mukaan karjankasvatuksen vähentäminen osana ilmastonmuutoksen hillitsemiseen tähtääviä strategioita voisi näin ollen johtaa kansanterveyden parantumiseen maissa, joissa eläinkunnan tuotteiden kulutus on tyypillisesti liian suurta.

3.1. Raaka-aineiden tuotanto kuormittaa ilmastoa

Ruoka on merkittävässä roolissa globaalien kasvihuonekaasupäästöjen muodostumisessa. Kasvihuonekaasupäästöjä syntyy ruuan elinkaaren kaikissa vaiheissa, maanviljelystä ja karjankasvatuksesta ruuan jakeluun, kulutukseen ja jätteiden hävittämiseen. (Garnett 2008.) YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO:n (Food and Agriculture Organization) mukaan ruuan elinkaaren aikaisista kasvihuonekaasupäästöistä noin puolet syntyy alkutuotannossa eli maanviljelyssä ja eläintuotannossa (Steinfeld ym. 2006).

Eri ruoka-aineryhmät kuormittavat ilmastoa eri tavoin. Eläinperäisten elintarvikkeiden tuotanto aiheuttaa suurimman osan maataloussektorin kasvihuonekaasupäästöistä. Myös eri tuotantoeläinryhmät kuormittavat ilmastoa eri tavoin; eniten kasvihuonekaasupäästöjä syntyy naudan- ja lampaanlihan

tuotannosta sekä lypsykarjan kasvattamisesta, kun taas selvästi pienemmät päästöt syntyvät sikojen ja siipikarjan kasvattamisesta. Syynä tähän on märehitijöiden ruuansulatus, joka tuottaa runsaasti metaanipäästöjä (Steinfeld ym. 2006, Williams ym. 2006).

Ruuan tuotantovaiheessa syntyviä kasvihuonekaasupäästöjä ovat hiilidioksidi-, metaani- ja dityppioksidipäästöt, jotka ovat myös merkittävimpiä ihmistoiminnan aiheuttamia ilmastoa lämmittäviä kasvihuonekaasuja (Weber & Matthews 2008, Solomon ym. 2007). Hiilidioksidia ja dityppioksidia eli ilokaasua vapautuu viljelymaan maaperästä ja lannoitteista. Metaanipäästöjä puolestaan syntyy märehitijöiden ruuansulatuksesta. Sekä metaani että dityppioksidi ovat erittäin voimakkaita kasvihuonekaasuja. Suhteellisesti suurimmat päästöt syntyvät typpilannoitteista, minkä jälkeen tulevat karjankasvatuksen metaanipäästöt. (Steinfeld ym. 2006.) Laidun- ja viljelysmaan tuottamat dityppioksidipäästöt yhdessä märehitijöiden ruuansulatuksesta aiheutuvien metaanipäästöjen kanssa muodostavat noin 80 prosenttia maataloussektorin kokonaispäästöistä. (Steinfeld ym. 2008.) Suorien kasvihuonekaasupäästöjen lisäksi ruuan tuotannosta syntyy myös epäsuoria ilmastovaikutuksia. Maatalouden aiheuttamat maankäytön muutokset, kuten metsähakkuut, ylilaidunnus sekä laidunmaiden muuttaminen viljelysmaaksi, aiheuttavat arvioiden mukaan 6-17 prosenttia maailmanlaajuisista kasvihuonekaasupäästöistä (Bellarby ym. 2008).

Weber ja Matthews (2008) ovat tarkastelleet ruuan elinkaaren aikaisia kasvihuonekaasupäästöjä ruoan tuotanto-, kuljetus- ja jakeluvaiheen näkökulmasta. Ruuan pitkistä kuljetusmatkoista huolimatta valtaosa ruokaan liittyvistä kasvihuonekaasupäästöistä syntyy ruuan tuotantovaiheessa. Tutkimuksen mukaan yhdysvaltalaisen kotitalouden hiilijalanjälki ruuan osalta on keskimäärin 8,1 t CO₂-ekvivalenttia vuodessa. Tästä ruuan kuljetus kokonaisuudessaan edustaa 11 prosenttia, elinkaaren viimeisen jakeluvaiheen, tuottajalta jälleenmyyjälle, kattaen vain 4 prosenttia koko elinkaaren aikaisista kasvihuonekaasupäästöistä. Suurin osa, 83 prosenttia, keskimääräisen yhdysvaltalaisen kotitalouden kuluttaman ruuan

kokonaiskasvihuonekaasupäästöistä syntyy ruuan tuotantovaiheessa. Tuotantovaiheen kokonaiskasvihuonekaasupäästöistä 44 prosenttia oli hiilidioksidipäästöjä, 23 prosenttia metaanipäästöjä, 32 prosenttia dityppioksidipäästöjä ja yksi prosentti HFC-yhdisteitä ja muita teollisia kaasuja. (Weber & Matthews 2008.)

3.2. Ympäristövaikutukset lautasella

Käsitys siitä, että kuluttajien ruokavalinnoilla voi olla merkitystä ympäristöllisen kestävyuden, erityisesti ilmastonmuutoksen hillitsemisen, kannalta on suhteellisen uusi (Berners-Lee ym. 2012). Goodland (1997) osoitti maatalouden ympäristövaikutuksia tarkastelevalla tutkimuksellaan 1990-luvun loppupuolella, että ruokavalion rakenteella on merkitystä ympäristön kannalta. Tämän jälkeen muun muassa Coley ym. (1998) ja Phetteplace ym. (2001) jatkoivat ruoka-aineiden ympäristövaikutusten tutkimista laskemalla ja vertailemalla erilaisten ruokavalioiden sisältämien ruoka-aineiden tuotannon energiankulutuksen ja kasvihuonekaasupäästöjen määrää Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa.

Nykyisin elinkaariarviointia (LCA, Life Cycle Assessment) sovelletaan elintarvikkeiden ympäristövaikutusten arviointiin yhä enemmän. Elintarviketyypistä riippuen ruuan ympäristövaikutukset syntyvät tuotantokulutusketjun eri vaiheissa. Elinkaariarvioinnin avulla voidaan tutkia tuotteen tai palvelun koko elinkaaren aikaiset ympäristövaikutukset. (Roy ym. 2009.) Suomessa elinkaariarviointia on sovellettu monien peruselintarvikkeiden, kuten juuston, kaurahiutaleiden ja broilerisuikaleiden ilmastovaikutusten sekä vesistöjen rehevöitymis- ja happamoitumisvaikutusten laskemiseen (Katajajuuri ym. 2003, 2006).

Alkutuotannon ja yksittäisiin elintarvikkeisiin keskittyvien elinkaarianalyysien ohella on kansainvälisesti alettu kiinnittää huomiota myös kuluttajien ruokavalintojen ja ruokavaliotason muutosten ympäristövaikutuksiin. Hiljattain

julkaistu, erilaisten ruokavalioiden kasvihuonekaasupäästöjä vertaileva englantilaistutkimus osoittaa, että konkreettisilla ruokavalinnoilla todella on merkitystä ilmastonmuutoksen hillitsemisen kannalta (Berners-Lee ym. 2012). Keskiuertoenglantilaisen hiilijalanjälki ruokailun osalta on arvion mukaan 2,7 t CO₂-ekvivalenttia henkilöä kohden vuodessa. Ruokailun osuus Iso-Britannian suorista kasvihuonekaasupäästöistä on noin 27 prosenttia. Berners-Lee ym. (2012) muodostivat tutkimuksessaan yhteensä kuusi hieman toisistaan eroavaa skenaariota kasvis- ja vegaaniruokavalioiden ilmasto- ja terveysvaikutuksista, joita he vertasivat keskivertobrittiläiseen sekaruokavalioon. Skenaarioiden mukaan siirtyminen vallitsevasta brittiläisestä keskivertoruokavaliosta maitotuotteita sisältävään kasvisruokavalioon vähentäisi Iso-Britannian kasvihuonekaasupäästöjä keskimäärin 22 prosenttia. Vastaavasti siirtyminen vegaaniruokavalioon vähentäisi päästöjä keskimäärin 26 prosenttia. Kuuden kasvisruokavaliokenaarion keskimääräinen kasvihuonekaasupäästövähennys brittiläiseen keskivertoruokavalioon nähden olisi 40 Mt CO₂-ekvivalenttia vuodessa, mikä vastaisi koko Iso-Britannian autokannan aiheuttamien kasvihuonekaasupäästöjen puolittumista. Kaikki vertailussa käytetyt kasvis- ja vegaaniruokavaliokenaariot sisälsivät riittävästi proteiinia, vähemmän natriumia ja olivat lisäksi edullisempia kuin keskivertobrittiläinen ruokavalio.

Vastaavia analyysejä erilaisten ruokavalintojen merkityksestä ilmastonmuutoksen hillitsemisessä on tehty myös Ruotsissa (Carlsson-Kanyama ym. 2003, Wallen ym. 2004), Hollannissa (Kramer ym. 1999) sekä globaalilla tasolla (Stehfest ym. 2009). Seuraavassa luvussa tarkastelen ruokavalintojen merkitystä ruokailun ympäristövaikutusten muodostumisessa suomalaisen ruokavalion näkökulmasta.

3.3. Lautasmalli kehikkona terveelliselle ja ympäristömyötäiselle aterialle

Myös Suomessa on yksittäisten elintarvikkeiden ympäristövaikutuksiin keskittyvien elinkaarianalyysien ohella alettu kiinnittää huomiota siihen, millaisiksi lautasella olevan aterian ympäristövaikutukset muodostuvat kuluttajan

ruokavalintojen kautta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) ConsEnv-tutkimushanke (2006–2009) toi keskusteluun mukaan ravitsemussuosituksista tutun lautasmallin. Tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten kotitalouksien elintarvikekulutuksen ja asumisen ympäristövaikutuksia ja niihin liittyviä kuluttajan valinnanmahdollisuuksia. Ruokailun ympäristövaikutusten osalta tutkimushankkeessa pyrittiin selvittämään, miten elintarvikekulutuksen ympäristövaikutukset muodostuvat erilaisten ateriavalintojen kautta. Lautasmallin mukaisten aterioiden tarkasteleminen mahdollisti ympäristövaikutusten tarkastelemisen myös ravitsemuksen näkökulmasta, sillä aterioiden energia- ja ravintoainesisältö vastasi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisia ravitsemussuosituksia. (Saarinen ym. 2011.)

Tutkimuksen (Saarinen ym. 2011) mukaan lautasmallin eri osien sisällä voidaan tehdä ympäristömyötäisiä ruokavalintoja ilman, että aterian ravintoarvo- tai tasapaino kärsii. Tutkimuksessa arvioitiin kolmenkymmenen erilaisen aterian vaikutuksia ilmastoon ja vesistöjen rehevöitymiseen. Aterioihin kuului sekä koti-, valmis- että kouluruokia. Esimerkkiaterioiksi valittiin niin sanotusti tavallisia ruokia, kuten kirjolohikiusaus, kasviskiusaus ja lihamakaronilaatikko. Aterioiden ympäristövaikutusten tutkimisessa sovellettiin elinkaariarviointia, ja ympäristövaikutukset arvioitiin lautasmallin muodostamaa yksikköä kohden. Tutkimuksen esimerkkiaterioiden ympäristövaikutusten arvioinnissa huomioitiin tuotanto-kulutusketjun kaikki vaiheet, eli panos- ja alkutuotanto, jalostusvaiheet sekä kaupan ja kuluttajan toimet. Vaikutuksia arvioitiin toisin sanoen ruuan tuotannon alkuvaiheilta aina kuluttajan nauttimaan valmiiseen ateriaan asti. Tutkimuksen mukaan raaka-aineet ovat aterioiden tärkeimmät kuormituslähteet, ja näin ollen kuluttajan tekemät raaka-ainevalinnat ovat keskeisessä roolissa aterioiden ympäristövaikutusten määräytymisessä.

Sekaruoka-aterioiden, eli lihaa tai kalaa sisältävien aterioiden, ilmastovaikutus ja rehevöittävä vaikutus olivat keskimäärin suuremmat kuin kasvisruoka-aterioiden. Tutkimuksen sekaruoka-ateriat kuormittavat ilmastoa 2-3-kertaisesti ja rehevöittävät vesistöjä 4-5-kertaisesti verrattuna kasvisaterioihin.

Esimerkkiaterioista suurin ilmastovaikutus oli lihamakaronilaatikolla ja suurin rehevöittävä vaikutus kirjolohikiusauksella. Kuluttaja voi vaikuttaa ruuan ilmastovaikutuksen ja rehevöittävä vaikutuksen pienentämiseen pitkälti samoilla valinnoilla. Toisin sanoen, niillä aterioilla, joilla on korkeimmat ilmastovaikutukset, on yleensä myös korkeimmat rehevöittävät vaikutukset. Joitakin eroja ilmastovaikutuksen ja rehevöittävä vaikutuksen välillä kuitenkin esiintyy. Esimerkiksi kasvihuonevihannokset aiheuttavat huomattavasti avomaavihannoksia enemmän kasvihuonekaasupäästöjä, mutta rehevöittävä vaikutuksen suhteen kasvihuone- ja avomaavihannokset eivät juuri eroa toisistaan. Aterian rehevöittävät vaikutukset taas ovat suhteessa suuremmat kuin ilmastovaikutukset esimerkiksi kirjolohikiusauksen kohdalla.

3.3.1. Sesonkiajattelu osana ilmastomyötäistä ruokavaliota

Vaikka eläinperäisiä elintarvikkeita sisältävien sekaruoka-aterioiden ympäristövaikutukset ovat keskimäärin selvästi suuremmat kuin kasvisruoka-aterioiden, on myös kasvien valinta keskeisessä roolissa erityisesti aterian ilmastovaikutusten muodostumisessa. Avomaavihannosten ja kasvihuoneessa kasvatettujen vihannosten ilmastovaikutusten välinen ero on huomattava. Saarinen ym. (2011) mukaan kasvihuonetomaatin ilmastovaikutus on 3,42 kg CO₂-ekvivalenttia/kg ja vastaavasti kasvihuoneessa kasvatetun kurkun ilmastovaikutus on 3,68 kg CO₂-ekvivalenttia/kg. Avomaalla kasvatettujen vihannosten ilmastovaikutus sen sijaan vaihtelee välillä 0,06–0,25 kg CO₂-ekvivalenttia/kg. Avomaavihannoksiakin pienemmät ilmastovaikutukset ovat juureksilla.

Ympärivuotisessa kasvihuoneviljelyssä tuotetuista raaka-aineista valmistetun salaatin osuus koko aterian ilmastovaikutuksista voi olla jopa kolmannes, riippuen pääruuan kuormittavuudesta. Näin ollen avomaavihannosten ja juuresten suosiminen kasvihuonevihannosten sijaan vähentää selkeästi ateriakokonaisuuden ilmastokuormittavuutta. Avomaavihannosten monipuolinen kuluttaminen myös monipuolistaa tuotantorakennetta, mikä vaikuttaa positiivisesti luonnon monimuotoisuuden säilymiseen. (Saarinen ym. 2011.)

Suurin osa kasvihuonevihannesten ilmastovaikutuksista syntyy energiankäytöstä. Näin ollen kasvihuonevihannesten kuluttaminen kannattaa ilmaston kannalta ajoittaa mieluummin kesä- kuin talviaikaan. Kesällä kasvihuonevihannesten tuottaminen vaatii luonnon valon ja lämmön ansiosta vähemmän energiaa kuin talviaikaan, minkä ansiosta valoisaan ja lämpimään aikaan tuotettujen kasvihuonevihannesten ympäristökuormitus on selkeästi pienempi kuin pimeään ja kylmään aikaan tuotettujen kasvihuonevihannesten. Näin ollen sesonkien vaihtuvuuden tulisi näkyä ympäristömyötäisessä ruokavaliossa. Ruokailua sekä ympäristön että ravitsemuksen kannalta tarkastellen ConsEnv-tutkimushankkeen loppuraportissa suositellaankin sesonkeja seurailevaa ruokavaliota, jossa suositaan juureksia ja avomaalla kasvatettuja kasviksia. Kesäaikaan kannattaa nauttia lehtivihanneksia, kurkkua, tomaattia ynnä muita tuorevihanneksia, kun taas talvella ruokavaliossa kannattaa suosia hyvin säilyviä ja terveellisiä juureksia ja kaaleja. (Saarinen ym. 2011.) Myös Berners-Lee ym. (2012) (ks. myös luku 3.2.) ovat korostaneet lihan kuluttamisen vähentämisen rinnalla sesonkien seuraamisen merkitystä ruokailun ilmastokuormituksen vähentämisessä. Berners-Leen ym. (2012) mukaan ilmaston kannalta suositeltavaa on suosia ruokavaliossa joko paikallisen sesongin satoa tai vastaavasti muualta laivarahtina tuotuja kasviksia ja hedelmiä. Lämmitetyissä kasvihuoneissa kasvatetut tai lentokoneella muualta tuodut vihannekset lisäävät merkittävästi ruokailun kasvihuonekaasupäästöjä.

4. Aineisto ja menetelmät

4.1. Laadullinen tutkimusote

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Hakalan (2010, 21) mukaan laadullisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on tyypillisesti nostaa esiin tutkimuksen kohteena olevien toimijoiden omia tulkintoja. Laadullisen tutkimuksen tekeminen toimii hyvin myös esitutkimuksena tai – selvityksenä johonkin suurempaan hankkeeseen (Hakala 2010, 21). Pro gradu -tutkimukseni toimii eräänlaisena esitutkimuksena, jonka tarkoituksena on tuottaa ravitsemus- ja

ruokasuosituksia uudistavalle Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle suuntaa antavaa tietoa siitä, minkälaisia näkemyksiä ruokavalintojen ympäristövaikutusten huomioiminen lautasmalleissa herättää kuluttajissa, ja minkälaisia ennakkokäsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäiseen ruokavalioon liittyen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) mukaan ravitsemus- ja ruokasuositukset on tarkoitettu käytettäviksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen ja –kasvatuksen perusaineistona. Ruokasuositusten ja lautasmallien yhtenä keskeisenä tarkoituksena on palvella kuluttajia ravitsemukseen liittyvän tiedonantajina, minkä vuoksi kuluttajien näkemysten ja hyväksynnän tutkiminen on olennaista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan teoreettisesti mielekkäällä tavalla tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä (Eskola & Suoranta 1998, 61). Kuluttajien kulutusvalintoihin, mukaan lukien ruokavalinnat, liittyvistä ympäristöasenteista on tehty kyselytutkimuksia niin Euroopan kuin Suomen mittakaavassa (Climate Focus Nordic 2009, Euroopan komissio 2009, Kuulas Millward Brown 2009). Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole tuottaa kvantitatiivista dataa suomalaisten kuluttajien näkemyksistä, vaan pikemminkin nostaa syvällisempään tarkasteluun niitä käsityksiä ja asenteita, joita ympäristömyötäinen ruokavalio ja ympäristölautasmallit kuluttajassa herättävät. Laadullinen lähestymistapa on mielekäs valinta tutkimukseeni myös siksi, että kuluttajien näkemyksiä lautasmalleista tai ravitsemus- ja ruokasuosituksista ei ole aikaisemmin tutkittu.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet eli aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi kietoutuvat yhteen ja tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin. Laadullisen tutkimuksen tekeminen on luonteeltaan prosessinomaista, ja tutkimussuunnitelma parhaimmillaan elää tutkimuksen mukana. (Eskola & Suoranta 1998, 15–16.) Laadullisen tutkimuksen prosessinomaisuus kuvastaa tutkimuksen etenemistä hyvin myös omalla kohdallani. Tutkimussuunnitelmani muuttui ja tarkentui prosessin edetessä

erityisesti aineistonkeruun ja menetelmien osalta. Aineistonkeruuprosessista kerron tarkemmin seuraavissa luvuissa.

4.2. Ryhmähaastattelu aineistonkeruun menetelmänä

Keräsin tutkimukseni aineiston ryhmähaastatteluilla. Eskola ja Suoranta (1998, 86) arvioivat haastattelun olevan Suomessa yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. Haastattelu on tutkijan aloitteesta tapahtuvaa ja tutkijan johdattamaa keskustelua. Haastattelua käytetään aineistonkeruumenetelmänä silloin, kun halutaan selvittää, mitä haastateltavat ajattelevat tai minkälaisia motiiveja heidän toiminnallaan on. Haastattelun määritelmät ovat viime vuosina laventuneet suuresti, ja perinteisestä kysymys-vastaus haastattelusta on siirrytty yhä enemmän keskustelunomaisiin haastattelutyyppeihin. (Eskola & Suoranta 1998, 86.)

Useamman henkilön samanaikaiseen haastatteluun viitataan termeillä ryhmähaastattelu ja ryhmäkeskustelu. Valtosen mukaan (2005) on yleistä, että ryhmämetodiin viitataan sekä akateemisissa julkaisuissa että käytännön keskusteluissa useilla eri nimityksillä. Kansainvälisesti käytettyjä termejä ovat group interview, focus group interview ja group discussion. Eskola ja Suoranta (1998, 95) käyttävät metodioppaassaan termiä ryhmähaastattelu, kun taas Alasuutari (1993, 151) puhuu ryhmäkeskustelusta. Valtonen (2005, 223-224) tarkastelee ryhmäkeskustelua ja –haastattelua toisistaan jossain määrin eroavina ryhmämetodeina, lähinnä ryhmän vetäjän ja haastateltavien välisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen erilaisen painottumisen vuoksi. Sulkunen (1990, 266) puolestaan toteaa, että ryhmätilanteella on taipumus muodostua haastattelunomaiseksi, sillä aidon vuoropuhelun aikaansaaminen osallistujien välille on harvinaista. Tutkimukseni ryhmähaastattelutilanteet sisälsivät sekä haastattelun että keskustelun piirteitä; ryhmän vetäjän roolissa esitin osallistujille kysymyksiä, mutta ajoittain keskustelu eteni hyvinkin vilkkaana osallistujien välisen vuoropuhelun muodossa. Näin ollen en tee tutkimuksessani eroa

ryhmähaastattelun ja –keskustelun välille, vaan tarkastelen ryhmämetodia haastattelun ja keskustelun välimuotona.

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa paikalla on yhtä aikaa useita haastateltavia. Ryhmähaastattelun tavoitteena on suhteellisen vapaamuotoinen, mutta kuitenkin tutkijan valitseman aiheen ympärillä pysyvä keskustelu. (Eskola & Suoranta 1998, 95-98) Ryhmähaastattelua voidaan käyttää joko yksilöhaastattelun sijasta tai yksilöhaastattelun rinnalla. Yksilöhaastatteluihin nähden ryhmähaastattelun etuna on se, että keskustelu ryhmässä voi synnyttää enemmän tietoa kuin yksilöhaastattelu. (Eskola & Suoranta 1998, 95.) Valtosen (2005, 226) mukaan ryhmäkeskustelua käytetään aineistonkeruumenetelmänä tyypillisesti silloin, kun pyritään selvittämään osallistujien mielipiteitä ja asenteita keskustelun kohteena olevaa ilmiötä kohtaan. Myös Sulkunen (1990, 264) näkee ryhmähaastattelun toimivana menetelmänä haastateltavien mielipiteiden tutkimiseen. Ryhmä voi parhaimmillaan toimia mielipiteitä stimuloivana tekijänä, minkä ansioista asiat tulevat ryhmähaastattelussa esiin toisella tavalla kuin yksilöhaastattelussa. Lisäksi tutkittaessa haastateltavien mielipiteitä, voi haastattelijan vaikutus tilanteeseen yksilöhaastatteluissa olla liian suuri. (Sulkunen 1990, 264.) Ryhmähaastattelussa osallistujat voivat innostaa toinen toisiaan osallistumaan keskusteluun, kommentoida toistensa ideoita ja kehitellä niitä edelleen. Vuorovaikutteisuuden etuna on, että se voi auttaa haastateltavia kehittämään ideoitaan pidemmälle kuin yksilöhaastattelussa. (Valtonen 2005, 226.)

Ryhmähaastattelujen sopivasta osallistujamäärästä on esitetty erilaisia näkemyksiä. Valtosen (2005, 223) mukaan ryhmähaastatteluihin osallistuu Suomessa tyypillisesti kuudesta kahdeksaan henkilöä, kun taas esimerkiksi Ranskassa tai Yhdysvalloissa haastateltavia voi yhdessä ryhmässä olla kymmenestä viiteentoista. Eskolan ja Suorannan (1998, 97) mukaan sopiva ryhmäkoko on 4-8 henkilöä. Tutkimukseni ryhmähaastatteluissa ryhmien koko vaihteli 3-5 henkilön välillä.

4.3. Ryhmähaastattelujen osallistujat

Keräsin tutkimukseni aineiston haastattelemalla kuluttajia kolmessa ryhmähaastattelussa maaliskuussa 2012. Haastatteluihin osallistui yhteensä 12 kuluttajaa (taulukko 1). Alun perin tutkimukseni aineiston oli tarkoitus koostua kahdesta ryhmähaastattelusta, mutta tutkimusprosessin edetessä päädyin täydentämään aineistoani vielä kolmannella ryhmähaastattelulla.

Etsin kuluttajia ryhmähaastatteluihin Marttaliiton kautta. Lähetin haastattelukutsun Uudenmaan Martat ry:n sähköpostilistalle, jonka kautta sain osallistujia kahteen ryhmähaastatteluun. Jyrinkin (1974, 17-18) mukaan haastattelukutsussa on hyvä selvittää haastateltaville tutkimusta suorittava laitos tai organisaatio, tutkimuksen tarkoitus sekä millä perusteella haastattelukutsun saajat on valittu. Lisäksi on syytä korostaa tutkimuksen luottamuksellisuutta ja haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä kertoa haastattelun arvioitu kesto. Laadin haastattelukutsun (liite 1) hyödyntäen edellä mainittuja ohjeita.

Eskola ja Suoranta (1998, 98) muistuttavat, että ryhmähaastattelujen kohdalla haastatteluajankohdan sopiminen saattaa tuottaa vaikeuksia. Usean ihmisen saaminen samaan paikkaan samana aikana on huomattavasti haastavampaa kuin haastattelun sopiminen yksittäisen henkilön kanssa. Halusin kuitenkin toteuttaa haastattelut ryhmissä, sillä koin ryhmähaastattelun tutkimukseni kannalta yksilöhaastattelua toimivammaksi metodiksi ryhmähaastatteluille tyypillisen keskustelunomaisuuden vuoksi. Tutkimukseni kohdalla ryhmien kokoaminen ei tuottanut suurempia vaikeuksia. Haastattelujen ajankohdat päätettiin yhdessä Uudenmaan Martat ry:n toiminnanjohtajan kanssa, sillä sain mahdollisuuden järjestää haastattelut Uudenmaan Martat ry:n tiloissa. Haastatteluihin ilmoittautui yhteensä yhdeksän henkilöä. Muutama ilmoittautuja kuitenkin perui osallistumisensa viime hetkellä, joten lopulta Marttaliiton kautta järjestettyihin haastatteluihin osallistui yhteensä seitsemän henkilöä, ensimmäiseen ryhmään kolme ja toiseen neljä. Osallistujista viisi oli Marttaliiton jäseniä ja kaksi oli saanut tiedon haastattelusta muuta kautta.

Alkuperäisten suunnitelmien mukaan tutkimukseni aineiston oli tarkoitus koostua näistä kahdesta ryhmähaastattelusta. Haastatteluaineistosta nousi kuitenkin esille sellaisia mielenkiintoisia näkökulmia, joita en osannut etukäteen odottaa, joten harkinnan jälkeen päätin toteuttaa vielä yhden ryhmähaastattelun täydentääkseni aineistoani. Kuluttajien keski-ikä kahdessa ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli melko korkea, 58 vuotta. Haastateltavat kokivat iän vaikuttavan olennaisesti heidän ruokatottumuksiinsa ja ajattelumaailmaansa, ja ”nykyajan nuorison” arveltiin edustavan toisenlaisia näkemyksiä. Näin ollen toteutin vielä yhden ryhmähaastattelun, johon etsin nuorempia kuluttajia. Rekrytoin osallistujat kolmanteen ryhmähaastatteluun sosiaalisten verkostojeni kautta, sillä näin onnistuin tavoittamaan paremmin myös sellaisia nuoria kuluttajia, jotka eivät ole niin ympäristötietoisia eivätkä luultavasti muutoin olisi osallistuneet haastatteluun. Koin, että eri opiskelu- ja työaloja edustavat nuoret kuluttajat lisäsivät aineistoni monipuolisuutta. Kolmannen haastatteluryhmän keski-ikä oli 26 vuotta.

Taulukko 1. Ryhmähaastatteluihin osallistuneiden kuluttajien (nimet muutettu) taustatiedot. Ensimmäisessä sarakkeessa nimen edessä oleva koodi viittaa haastatteluryhmään.

Nimi	Ikä	Koulutus	Ammatti	Kotona asuvien henkilöiden lkm
R1: Iida	29	korkeakoulu/yliopisto	farmaseutti, opiskelija	1
R1: Marjo	51	ammattikorkeakoulu	toimistosihteer	5
R1: Aija	63	ammattikorkeakoulu	palveluesimies	1
R2: Leena	65	ammattikorkeakoulu	työvoimaneuvoja	2
R2: Mervi	64	ammattikorkeakoulu	eläkeläinen	2
R2: Aune	74	ammattikoulu	eläkeläinen	1
R2: Hilda	66	korkeakoulu/yliopisto	taidemaalari	1-2
R3: Maiju	25	korkeakoulu/yliopisto	opiskelija (eläinlääketiede)	2
R3: Anu	25	korkeakoulu/yliopisto	tilintarkastaja	2
R3: Sini	25	korkeakoulu/yliopisto	opiskelija (ympäristötiede)	1
R3: Arttu	26	korkeakoulu/yliopisto	konsultti	2
R3: Mikko	28	ammattikorkeakoulu	korjaamopäällikkö	2

Tutkimuksen aineistonkeruun suunnittelun alkuvaiheilla harkitsin haastattelukutsun lähettämistä Marttaliiton sijaan Suomen luonnonsuojeluliiton sähköpostilistalle. Tutkimukseni aihepiiri on ollut esillä Suomen luonnonsuojeluliitossa vuonna 2008 alkaneen Ilmasto lautasella –kampanjan⁵ myötä, joten kuluttajahaastattelujen yhdistäminen luonnonsuojeluliiton muuhun kampanjointiin tuntui luontevalta ajatukselta. Haastattelukutsuun vastaajat olisivat kuitenkin tällöin olleet todennäköisesti aktiivisia ympäristönsuojelijoita, joten Marttaliiton kautta uskoin saavuttavani monipuolisemman joukon kuluttajia. Koska ryhmähaastatteluihin osallistumisesta ei saanut palkkiota, on kuitenkin oletettavaa, että haastatteluihin ilmoittautuvat henkilöt ovat jossain määrin kiinnostuneita ruokaan ja ympäristöön liittyvistä kysymyksistä. Haastateltavien jonkinlainen kiinnostus ruoka- ja ympäristökysymyksiin voidaan kuitenkin nähdä eräänlaisena välttämättömyytenä, sillä haastatteluun osallistuminen ja keskustelun syntyminen haastattelutilanteessa edellyttää kiinnostusta aihepiiriin. Tulosten tarkastelun yhteydessä on kuitenkin hyvä tiedostaa haastattelukutsun julkaisukanava ja haastateltavien taustat (taulukko 1).

4.4. Haastattelujen toteutus

Eskolan ja Suorannan (1998, 93) mukaan ryhmähaastattelujen toteuttamisessa on tärkeää huomioida, että haastattelutila on riittävän rauhallinen ja suuri sekä mielellään kaikille neutraali. Järjestin kaksi ensimmäistä ryhmähaastattelua Uudenmaan Martat ry:n kokoustiloissa Helsingissä. Koska lähetin haastattelukutsun Marttojen sähköpostilistalle, tuntui haastattelujen toteuttaminen Marttojen tiloissa luontevalta. Uskon, että myös kynnys osallistua haastatteluun oli matalampi, kun haastatteluja ei järjestetty esimerkiksi yliopiston tiloissa vaan monille osallistujille tutussa ympäristössä. Kolmannen ryhmähaastattelun järjestin kotonani.

⁵ Lisätietoa kampanjasta Suomen luonnonsuojeluliiton verkkosivuilla:
<http://www.sll.fi/luontojajymparisto/energiajailmastonmuutos/ilmasto-lautasella>

Ryhmän moderaattorin eli vetäjän tehtävänä on tuoda ryhmäkeskusteluun tutkimuksen kannalta olennaiset teemat esimerkiksi kysymysten tai virikemateriaalin avulla (Valtonen 2005, 224). Tutkimukseni ryhmähaastattelut rakentuivat etukäteen suunnittelemani teemakysymysrunгон (liite 2) ympärille. Suunnittelin haastattelurungon pohtimalla, minkälaista tietoa tarvitsen kuluttajilta pystyäkseen vastaamaan tutkimukseni keskeisiin kysymyksiin. Lopulta haastattelukysymykset sijoittuivat seuraavien teemojen alle: 1) Tietoisuus ja käsitykset: ruuan ympäristövaikutukset ja ympäristömyötäinen ruokavalio, 2) Toiminta: ympäristön huomioiminen omissa ruokavalinnoissa sekä 3) Valistus ja ohjaus: nykyinen lautasmalli ja ympäristölautasmallit - mielikuvat, hyväksyttävyyys ja muutosvoima.

Teemoittain rakennettu kysymysrunko toimi hyvin keskustelun tukena. En aina kysynyt kaikkia kysymyksiä ennalta suunnittelemani järjestyksessä tai tismalleen alkuperäisessä muodossaan, ja tarvittaessa esitin myös lisäkysymyksiä, mutta kysymysrunгон avulla pystyin keskustelun edetessä tarkistamaan, että kaikki suunnittelemani aihepiirit esiintyvät keskustelussa jossain muodossa. Ryhmähaastattelun osallistujat saivat vapaasti viedä keskustelua eteenpäin ja esittää omia näkemyksiään, ja ryhmän moderaattorin roolissa oma tehtäväni oli kysymysten avulla johdatella keskustelua ja varmistaa, että keskustelu pysyi tutkimuksen kannalta relevanttina (Valtonen 2005, 234–235). Etukäteen mietityt teemat ja kysymykset muodostivat ryhmähaastattelulle niin sanotusti selkärangan, jonka avulla keskustelun pystyi palauttamaan tutkimuksen kannalta olennaisiin teemoihin silloin, kun keskustelu lähti ajoittain rönsyilemään relevanttien teemojen ulkopuolelle. Haastattelutilanteen lopuksi pyysin osallistujia täyttämään lyhyen taustatietolomakkeen (liite 3), jonka olin laatinut etukäteen. Vaikka aikomukseni ei ole tehdä suoria päätelmiä esimerkiksi henkilöiden iän tai koulutuksen vaikutuksesta heidän näkemyksiinsä, on aineiston analyysivaiheessa hyvä tiedostaa haastateltavien taustat.

Haastattelut nauhoitettiin. Eskolan ja Suorannan (1998, 99) mukaan ryhmähaastattelujen kohdalla tulee kiinnittää erityistä huomiota haastattelujen

tallentamisen mahdollisiin haasteisiin. Koska paikalla on yhtä aikaa useampia ihmisiä, on hyvä tarkistaa etukäteen, tarvitaanko haastattelutilanteeseen mukaan nauhurin lisäksi esimerkiksi erillisiä mikrofoneja. Käytin haastatteluissa nauhuria ja mikrofonia, joiden toimivuuden testasin koehaastattelussa ennen varsinaista aineistonkeruuta. Koehaastattelun avulla testasin myös kysymysrunгон ja haastattelun rakenteen toimivuutta sekä haastattelun kestoa. Koehaastattelun jälkeen muokkasinkin muutamia kysymyksiä ja vaihdoin joidenkin kysymysten järjestystä rungossa. Haastattelun teemat ja ajankäyttö tuntuivat koehaastattelun perusteella toimivilta.

4.4.1. Havainnollistava materiaali

Valtosen (2005, 224) mukaan ryhmäkeskustelun vetäjä voi tuoda tutkimuksen kohteena olevia teemoja keskusteluun paitsi kysymysten kautta, myös erilaisia virikemateriaaleja hyödyntäen. Tällaisia virikemateriaaleja voivat olla esimerkiksi mainokset, tuotteet, sanomalehtileikkeet, kuvat ja esitteet. Virikemateriaalin käyttäminen osaltaan myös rytmittää keskustelua ja tuo keskustelun kulkuun vaihtelua. (Valtonen, 224, 238.) Käytin ryhmähaastatteluissa keskustelun tukena tutkimukseni teemoja havainnollistavaa materiaalia (liite 4), jonka esittelen seuraavaksi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esite nykyisestä lautasmallista

Kun ryhmähaastattelussa siirryttiin keskustelemaan lautasmallista, jaoin osallistujille Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esitteen lautasmallista. Kuva lautasmallista (liite 4 b) oli kiinnitetty myös julisteena haastattelutilan seinälle.

Ympäristövastuullinen lautasmalli (Elonheimo 2010)

Tutkimukseni yhtenä tavoitteena on selvittää, miten kuluttajat suhtautuvat lautasmalleihin, jotka on suunniteltu huomioiden ruuan ravintoarvojen ohella

myös ruoan ympäristövaikutukset. Kun graduni suunnittelu käynnistyi syyslokakuussa 2011, tarkoituksena oli, että Valtion ravitsemusneuvottelukunta on kevääseen mennessä kehittänyt ja kuvannut alustavia versioita ympäristölautasmalleista, joiden suunnittelussa on huomioitu paitsi ravitsemussuositukset myös ruokavalintojen ympäristövaikutukset. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kuluttajille oli tarkoitus esitellä ryhmähaastatteluissa näitä alustavia ympäristölautasmalleja ja verrata niitä nykyiseen lautasmalliin. Koska ympäristölautasmallien kehittäminen ei edennyt kevääseen mennessä suunnitelmien mukaan, eikä kuvia uudenlaisista lautasmalleista syntynyt, lähdin suunnittelemaan ryhmähaastattelujen toteuttamista alkuperäistä suunnitelmaa mahdollisuuksien mukaan myötäillen. Tutkimusaiheeseen perehtyessäni törmäsin Meri Elonheimon (2010) suunnittelemaan Ympäristövastuulliseen lautasmalliin (liite 4 a). Otin yhteyttä Elonheimoon ja sain luvan hyödyntää mallia ryhmähaastatteluissani, havainnollistaen sen avulla uudenlaisten lautasmallien ajatusta kuluttajille. Ympäristövastuullinen lautasmalli on alun perin suunniteltu osaksi Ympäristöpassi-valmennusaineistoa, joka on suunnattu matkailuravitsemis- ja talousalan ammattilaisille ja opiskelijoille (Ympäristöpassi 2012 a). Ympäristövastuullisen lautasmallin suunnittelussa on huomioitu erityisesti raaka-ainevalintojen ilmastovaikutukset ja vesistöjä rehevöittävät vaikutukset. Lautasmalli on jaettu eri värisiin sektoreihin, jotka ilmentävät, mitä ruoka-aineita tulisi suosia ja mitä puolestaan nauttia harvemmin. Lautasmallin taustalla ei ole tarkkaa numerodataa, vaan sen on tarkoitus toimia suuntaa antavana mallina. (suull. tiedonanto, 27.2.2012, Meri Elonheimo, EkoCentria.)

Elonheimon Ympäristövastuullinen lautasmalli havainnollistaa ympäristövastuullisia raaka-ainevalintoja perinteisen lautasmallin muodossa (Ympäristöpassi 2012 b). Näin ollen se soveltui mielestäni hyvin ryhmähaastatteluihini tukemaan keskustelua siitä, miten kuluttajat suhtautuisivat ajatukseen siitä, että ruokavalintojen ympäristövaikutukset huomioitaisiin tulevaisuudessa kansallisissa ruokasuosituksissa ja lautasmalleissa. Haastattelutilanteessa heijastin kuvan Ympäristövastuullisesta lautasmallista seinälle, minkä lisäksi jaoin kullekin osallistujalle saman kuvan paperilla.

Sesonkivihannekset: terveellistä ja ilmastoystävällistä –kooste

Sesonkien vaihtuvuuden näkyminen erityisesti kasvisvalinnoissa on yksi ympäristölautasmallien keskeinen piirre. Sesonkiajattelua havainnollistin haastateltaville itse laatimallani koosteella (liite 4 c), jolla pyrin selventämään kaudenmukaisten vihannesvalintojen roolia ilmastomyötäisessä ja terveellisessä ruokavaliossa. Heijastin koosteen seinälle, minkä lisäksi jaoin sen tulostettuna kullekin osallistujalle. Sesonkivihannekset: terveellistä ja ilmastoystävällistä! – koosteessa jokaisen vuodenajan kohdalla on esimerkkejä niistä vihanneksista, joita kunakin vuodenaikana kannattaa suosia. Lisäksi vuoden aikojen keskellä mainitaan ne vihannekset, joita voi niiden alhaisten kasvihuonekaasupäästöjen vuoksi suosia ruokavaliossa ympäri vuoden. Koosteen laatimisessa hyödynsin useita eri lähteitä ja malleja liittyen sesonginmukaisiin ja ilmastomyötäisiin kasvisvalintoihin (ks. lähteet liitteestä 4). Halusin laatia koosteen ryhmähaastatteluja varten itse, jotta saisin muodostettua saatavilla olevasta tiedosta mahdollisimman selkeän, monipuolisen ja visuaalisesti toimivan yhteenvedon sesonkiruokavalinnoista.

4.5. Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja tätä kautta tuottaa uutta tietoa tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta tai ilmiöstä. Aineiston informaatioarvoa pyritään kasvattamaan tiivistämällä hajanainen aineisto selkeäksi ja mielekkääksi kokonaisuudeksi, kuitenkin kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Analyysiä ei kuitenkaan voi jättää vain haastatteluaineistosta irrotetuksi ja teemoittain järjestetyksi sitaattikokoelmaksi, vaan onnistunut analyysi vaatii aineiston ja teorian välistä vuorovaikutusta sekä omaa tulkintaa. (Eskola & Suoranta 1998, 175–181.)

Ryhmähaastattelujen jälkeen litteroin haastatteluaineiston eli purin haastattelut nauhalta sanatarkasti tekstimuotoon. Sulkusen (1990, 280) mukaan ryhmähaastattelujen tekemisessä on syytä varautua siihen, että niiden purkaminen tekstiksi on usean keskustelijan vuoksi yksilöhaastatteluja työläämpää. Litteroinnin helpottamiseksi purin haastattelut mahdollisimman pian haastattelutilanteiden jälkeen, jolloin keskustelujen kulku oli vielä selkeänä mielessäni. Käytin litteroinnissa apuna SoundScriber-tietokoneohjelmaa, joka on äänen kuuntelun ja transkriptioiden tekemisen avuksi tarkoitettu tietokoneohjelma (ks. esim. Kivelä 2007). Ohjelman avulla äänitiedostoa pystyi muun muassa ohjaamaan näppäinkomennoilla ja kuuntelemaan hidastettuna sekä itse määrittelemissään toistopätkissä. Puheen hidastamisen avulla myös päällekkäistä keskustelua sisältävistä kohdista pystyi saamaan selvän. Koin ohjelman erittäin hyödylliseksi haastatteluaineiston litteroinnissa.

Litteroinnin jälkeen luin aineistoa läpi useaan kertaan saadakseni hyvän kokonaiskuvan aineistosta. Aineiston analysoinnissa käytin apuna teemoittelua. Teemoittelun avulla aineistosta poimitaan sen sisältämät keskeisimmät aiheet ja nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia aihekokonaisuuksia eli teemoja. Aineistosta pyritään ensin löytämään tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aiheet ja sen jälkeen erottelemaan ne järkeviksi kokonaisuuksiksi eli teemoiksi. (Eskola & Suoranta 1998, 174.) Käytin teemojen muodostamisessa apuna aineiston koodausta. Koodasin aineistoani kirjain- ja värikoodeilla, mikä auttoi löytämään aineistosta keskeiset seikat. Tämän jälkeen ryhmittelin aineistoa tekstinkäsittelyohjelman avulla ja luokittelin koodeja niitä yhdistävien nimittäjien eli teemojen alle. (ks. Eskola 2007, 159-183) Ryhmittelyn tuloksena aineistosta syntyi laajempia yläteemoja, joiden alle muodostui pienempiä alateemoja (taulukko 2). Alateemat syntyivät yhdistämällä samaan aiheeseen liittyviä koodeja toisiinsa. Analyysin rakennetta rytmittävät yläteemat muodostuivat vastaavasti yhdistelemällä saman aihepiirin alateemat laajemmiksi kokonaisuuksiksi.

Eskolan & Suorannan (1998, 152) mukaan teemahaastattelujen kohdalla teemahaastattelurunko toimii hyvänä apuvälineenä aineiston koodauksessa ja

järjestämisessä. Koska olin ryhmitellyt ryhmähaastattelujen kysymykset jo etukäteen kolmen teeman alle, ja ryhmähaastatteluissa syntyi vilkasta keskustelua kustakin teemasta, toimi kysymysrunko luontevasti jossain määrin myös analyysivaiheessa aineiston järjestelyn ja teemoittelun pohjana. Pyrin kuitenkin lukemaan aineistoa avoimesti keskittymättä liikaa teemahaastattelurungon rakenteeseen. Lopulliset teemat muodostuivat osittain haastattelurungon ohjaamana ja osittain induktiivisesti aineistosta käsin.

Taulukko 2. Esimerkkejä aineiston koodaamis- ja teemoitteluprosessista.

Koodi	Esimerkki aineistosta	Alateema	Yläteema
Kaupan rakenne	<i>”Mun mielestä Suomessa aikamoinen este kaikelle valistukselle tällä alueella on se, et meil on K-ryhmä ja S-ryhmä.”</i>	Ulkoiset rakenteet	Valintoja rajoittavat tekijät
Kaupan rakenne, EU	<i>”... pienet tilat häviää, koska isot ketjut vaatii hirveitä määriä ja sitte tää, tämä EU tekee omia määritelmiä...”</i>	Ulkoiset rakenteet	Valintoja rajoittavat tekijät
Omavaraisuus	<i>”Mehän ollaan puolet vuotta tuolla maalla, mehän viljellään kaikki kasvikset itse, marjat kerätään luonnosta, kaikki ruoat.”</i>	Perinteitä kunnioittaen	Kuluttajien käsityksiä ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista
Ruokaohjelmat	<i>”Ja nää trendikokit pitäis saada siihen mukaan.”</i>	Eri tahojen tuki	Ympäristölautasmallien muutosvoima

Eskolan (2007, 162-163) esittämän jaottelun mukaan laadullisen tutkimuksen analyysia voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai teorialähtöisesti. Koska jo olemassa olevat tiedot ja havainnot tutkimusaiheesta

vaikuttavat teemahaastattelurungon rakentamiseen, tutkimukseni analyysia ei voida sanoa puhtaasti aineistolähtöiseksi (ks. Eskola & Suoranta 1998, 152). Tutkimukseni kohdalla voidaankin puhua teoriaohjaavasta tai –sidonnaisesta sisällönanalyysista. Tällöin analyysissa on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava. Teoriaohjaavassa analyysissa on teoreettisia kytkentöjä, mutta se ei suoraan nouse jostakin ennalta valitusta teoriasta tai pohjautu etukäteen määriteltyyn teoriaan. (Eskola 2007, 162-163, Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97).

Esitän tekstissä teemojen käsittelyn yhteydessä aineistosta lainattuja sitaatteja. Olen poiminut sitaatteja haastatteluaineistostani harkitusti tukemaan tulkintojani ja aineiston teemoittelua. Toisaalta sitaatit myös elävöittävät tekstiä ja rytmittävät analyysia. (ks. Savolainen 1991, 454) Olen poistanut sitaateista turhia täytesanoja, mutta muutoin olen säilyttänyt sitaateissa kunkin haastateltavan oman puhetyylin. Halusin säilyttää sitaateissa autenttisen ilmeen, sillä mielestäni se havainnollistaa kerättyä aineistoa lukijalle luotettavasti. Seuraavaksi siirryn käsittelemään tutkimuksen tuloksia.

5. Kuluttajien käsityksiä ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista

Tässä luvussa käsittelen kuluttajien näkemyksiä ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista. Ryhmähaastatteluissa tiedustelin kuluttajilta, millaisia mielikuvia tai asioita he liittävät ympäristöystävälliseen ruokavalioon ja, mitä ympäristöystävälliset ruokavalinnat heidän mielestään tarkoittavat. Tietyt käsitykset nousivat jossain määrin esille kaikissa ryhmähaastatteluissa, mutta eri ikäryhmien välillä ilmeni myös mielenkiintoisia eroavaisuuksia. Luvussa 5.1. käsittelen näkemyksiä, jotka nousivat keskeisesti esille koko aineistosta. Luvussa 5.2. tuon esille, millaisia käsityksiä erityisesti nuorilla (25–29) kuluttajilla oli, ja luvussa 5.3. tarkastelen, miten vanhempien (51–74) kuluttajien näkökulma eroaa nuorempien kuluttajien käsityksistä.

5.1. Kotimaisuus ennen kaikkea

Ruoan kotimaisuus nousi esille kaikissa ryhmähaastatteluisa. Suurin osa haastateltavista kertoi valitsevansa mieluummin kotimaisia kuin ulkomaisia elintarvikkeita. Kotimaisten elintarvikkeiden koettiin usein olevan automaattisesti myös ympäristöystävällisiä valintoja erityisesti ruoan lyhyempien kuljetusmatkojen vuoksi. Toisaalta eräs nuoremman ikäryhmän haastateltavista huomautti, että kotimaisuus ei välttämättä aina tarkoita ympäristön kannalta parasta vaihtoehtoa: *”Mut lähellä tuotettu voi myös kasvattaa hiilidioksidipäästöjä. Jos kasvatetaan kasvihuoneissa, niin sitä pitää lämmittää.”* (Mikko, 28) ⁶.

Kotimaisia vihanneksia pidettiin sekä ympäristön että terveyden kannalta ulkomaisia vihanneksia parempina valintoina myös siitä syystä, että tuholaistorjunta-aineiden ja lannoitteiden käytön arveltiin olevan pienempää Suomessa kuin esimerkiksi Etelä-Euroopassa. Järvelän & Mäkelän (2005) mukaan suomalaiset kuluttajat kokevat raaka-aineiden ja tuotteiden kotimaisuuden tärkeäksi ja pitävät Suomessa tuotettua ruokaa maukkaana, puhtaana ja turvallisena vaihtoehtona. Myös omassa tutkimuksessani haastateltavat liittivät kotimaisiin elintarvikkeisiin ympäristöystävällisyyden ohella muita positiivisia ominaisuuksia, kuten puhtaus, turvallisuus, luotettavuus ja laadukkuus.

”Joo, kyl siihen automaattisesti just liittyy se [ympäristön hyvinvointi], et on lyhyemmät kuljetusmatkat ja varmaan siel jossain on taustalla just toi et se on puhdasta. Tai ylipäätään se, et siihen voi luottaa.” (Iida, 29)

”Ja viljelyssäkin kun maksimoidaan kaikki, niin Suomessa valvotaan, miten paljon niitä lannoitteita käytetään, ja kai aika pitkälle niitä sitten noudatetaan. Mut sit tuolla muualla maailmassa, mist meille tulee, nii luojakaan tiedä millä niitä lannotetaan niitä suurviljelmiä.” (Aija, 63)

⁶ Haastateltavien nimet on muutettu.

”Vähän aikaa sitten oli sellanen ohjelma, missä oli tuosta Hollannin maaperästä, koska siellä kuitenkin tosi paljon tuotetaan vihanneksia ja muita. Ja koska siellä maaperä on niin huonossa kunnossa, et miten sit sellanen vaikuttaa ruokaan ja ruoan laatuun.” (Anu, 25)

Kotimaisuuden rinnalla myös luomu- ja lähiruoka nousivat esille kaikissa ryhmähaastattelussa. Luomu- ja lähiruoka olivat monille haastateltaville käsitteitä, jotka tulivat ensimmäisenä mieleen keskusteltaessa ympäristöystävällisistä ruokavalinnoista. Monet kertoivat valitsevansa luomutuotteita, jos hintaero tavallisiin tuotteisiin nähden ei ole liian suuri. Toisaalta kotimaiset elintarvikkeet miellettiin jossain määrin automaattisesti myös luomu- ja lähiruouaksi.

”Et mä näkisin Suomessa asuvana suomalaisena, et kaikki mikä Suomessa tuotetaan on aikalalla luomua verrattuna siihen mitä tuolta maailmasta tulee. --- Tää on niin pieni maa, vaikkakin pituutta on paljon, mutta tuotantoalue on tääl niin keskittyny aika lähellä. Että se on lähes kaikki lähiruokaa mikä Suomessa on tuotettu” (Aija, 63)

Osa haastateltavista koki luomuruuan automaattisesti ympäristön kannalta kestäväksi vaihtoehdoksi. Luomuruoka herätti kuitenkin myös ristiriitaisia näkemyksiä. Luomutuotteita pidettiin teoriassa ympäristömyötäisinä valintoina, mutta käytännössä luomuruuan ympäristöystävällisyys ja terveellisyys herätti epäilyksiä.

”Nythän luomu on mielletty kauheen hyväks, ja se osittain onki sitä. Mut sit taas, jos sun satotaso tippuu puoleen esimerkiks viljalla, nii tuotettua viljakiloa kohti sen hiilidioksidi- tai muut päästöt voi oikeesti nousta, vaikka ne suojeluaineet jääkin pois. Niin nettoefekti on negatiivinen. Et tavallaan, jos pienellä kasvinsuojeluaineella saa melkein tuplattia sadon, niin se maksimois tavallaan sen hyötyhaittasuhteen.” (Arttu, 26)

”Niin, tota mäkin oon miettiny, et onks se [luomu] yhtään parempi. Kun kyllähän maailmassa on tarpeeks ruokaa, mut tavallaan pitäis saada maksimaalisesti tuotettua. Ehkä ainut, mitä voi aatella että siinä luomutuotannossa on hyvää, et ehkä se maaperä säilyy hyvänä pidempään, koska sinne ei mee niin paljoo myrkkyjä. Ja ehkä sit, en mä osaa sanoo terveydelle, onks niistä oikeesti terveydelle haittaa,

mut ehkä enemmän silleen et sitä ei voi tietää. Et luomussa ainaki tietää, et siel ei oo mitään. Mut lyhyellä tähtämellä ei se luomu varmaan oo parempi, kun sit se tehokkuus just laskee. Mut ehkä se sit pitää maapallon jotenki myrkyttömämpänä.” (Sini, 25)

Luomutuotannon ympäristöystävällisyys epäilytti haastateltavia erityisesti heikoman tuottavuuden vuoksi. Luomutuotannon ympäristövaikutusten ristiriitaisuus on noussut esille myös tieteellisessä keskustelussa. Satomäärien jäädessä tavanomaista pienemmiksi luomutuotteiden hiilijalanjäljestä voi muodostua suurempi kuin kivennäislannoitteita ja torjunta-aineita hyödyntävässä tehoviljelyssä. Toisaalta keinotekkoisten typpilannoitteiden käyttö myös aiheuttaa kasvihuonekaasupäästöjä, minkä seurauksena luomutuotteiden kasvihuonekaasupäästöt voivat jäädä myös tavanomaisia tuotteita pienemmiksi. Lisäksi luomutuotannossa maaperään sitoutuvan hiilen määrä on tyypillisesti korkeampi, mikä osaltaan pienentää luomutuotteiden hiilijalanjälkeä. Vesistöjen rehevöitymisen kannalta luomutuotannon on esitetty olevan tavanomaista tuotantoa parempi vaihtoehto, siellä luonnonmukaisesti viljellyiltä pelloilta valuu ympäröiviin vesistöihin vähemmän rehevöitymistä aiheuttavia ravinteita. (Ks. esim. Lindenthal ym. 2010, Thomassen ym. 2008).

5.2. Trendikästä lähiruokaa

Nuoremman ikäryhmän haastattelussa käsite ”ympäristöystävällinen ruokavalio” herätti haastateltavissa mielikuvan tämän päivän trendi-ilmiöstä.

Arttu (26): ”Trendi, hössötys. No ei se ehkä oo trendihössötystä, mut vähän niinku, mikä se on, buumi. Semmonen et se on nyt pinnalla.”

Maiju (25): ”Se on pinnalla, varsinkin kaupungeissa.”

Arttu (26): ” Se on vaan niinku ylikorostetusti, et kaikki hipsterit syö jotain lähimysliä.”

Nuoret kuluttajat olivat hyvin tietoisia ruokavalintojen erilaisista vaikutuksista ympäristöön, mikä näkyi siinä, että haastateltavat erittelivät ruokaan liittyviä

ympäristövaikutuksia keskustelussa monipuolisesti. Myös sellaiset haastateltavat, joita ympäristöasiat eivät juurikaan kiinnostaneet, olivat tietoisia ruokavalintoihin liittyvistä ympäristövaikutuksista. Keskustelussa nousi esiin sekä ilmastonmuutos, rehevöityminen että maaperän köyhtyminen.

”Alkutuotanto ja se, miten se vaikuttaa ympäristöön. Kaikki lannoitteet, saasteet, jätteet, lanta ja näin.” (Maiju, 25)

”Rehevöitysmispäästöt, energiapäästöt ja luonnonvarapäästöt.” (Sini, 25)

Lihan tuotannon suuret kasvihuonekaasupäästöt ja kasvissyönnin osana ympäristömyötäisiä ruokavalintoja nousivat esille nuoren ikäryhmän haastattelussa selvästi enemmän kuin vanhempien kuluttajien ryhmähaastatteluissa. Kuitenkin vain yksi haastateltavista kertoi olevansa kasvissyöjä. Eri tuotantoeläinryhmien erilaiset ilmastovaikutukset herättivät vilkasta keskustelua ja kysymyksiä ryhmän sisällä. Broilerin ja sian lihan tiedettiin kuormittavan ilmastoa vähemmän kuin metaania tuottavan nautakarjan. Myös riistaa pidettiin ilmaston kannalta kestäväenä valintana.

5.3. Perinteitä kunnioittaen

Toisin kuin nuoremmat kuluttajat, vanhemmat kuluttajat eivät hahmottaneet ympäristöystävällisiä ruokavalintoja uutena trendi-ilmiönä, vaan kokivat perinteisen, niin sanotun entisajan elämäntyylin sisältävän paljon ympäristön kannalta järkeviä valintoja. Nykyajan yltäkylläinen elämäntyyli koettiin ympäristöä kuormittavaksi, ja monet 1930–60 luvuilla syntyneistä kuluttajista kokivatkin, että ympäristömyötäiset ruokavalinnat kuuluvat luonnostaan heidän elämäntyyliinsä entisaikojen niukempien kulutustottumusten myötä.

”Tietysti ruokatalous nuorilla perheillä on paljon muuttunut, et onhan se totta, että ruualla on nykyään vähän erilainen merkitys.” (Leena, 65)

”Ja olen huomannu, että se on hyvin tällönen ikäkausijuttu. Selvästi tietyn ikäluokan ihmiset elää ihan eritavalla, ruokaa ja tällööstä omataloutta kunnioittaen, ja ovat taitavia, ja he ovat aika ylpeitä myös siitä. Mutta sitten taas se vähän nuorempi polvi, niin he ovat kyl hyvin heikoilla.” (Leena, 65)

Vanhemmissa ikäryhmissä omavaraisuus koettiin olennaiseksi osaksi ympäristömyötäisiä ruokavalintoja. Esimerkiksi marjojen poimiminen itse luonnosta oli monille itsestään selvää sen sijaan että marjat ostettaisiin kaupan pakastealtaasta. Suurin osa vanhemman ikäryhmän kuluttajista koki omat ruokatottumuksensa melko ympäristöystävällisiksi ja kertoivat oman viljelypalstan, metsän tai mökkipellon antimien kuuluvan keskeisesti omiin ruokatottumuksiinsa.

”Mehän ollaan puolet vuotta tuolla maalla, me viljellään kaikki kasvikset itse, marjat kerätään luonnosta, kaikki ruuat. Ja sitten mies kalastaa ja metsästää. Eli meillehän tulee kaikki melkein, viljaa meillä ei viljellä, jauhot ja semmoset joudutaan ostamaan. Nii minusta tää on niinku luontaistaloutta. Ja lisäksi vielä ku viljellään, nii kompostoidaan myös kaikki siellä maalla.” (Mervi, 64)

Myös ruokahävikki nousi paljon esille kahdessa ensimmäisessä ryhmähaastattelussa. Monet vanhemman ikäryhmän kuluttajista kokivat, että aikaisemmin ruuan suhteen oltiin säästäväisempiä eikä ruokaa heitetty hukkaan yhtä huolettomasti kuin tänä päivänä.

”Et jos kattoo kaupassa nuorten perheitten ostoksia, niin se on todella kallistakin varmasti. Ja jos kuuntelee näitä keskusteluja, mitä nyt käydään, et kuinka valtavasti vielä menee hukkaan tuotteita, et ihmiset ostavat valtavasti, eivätkä osaa käyttää tai et pilaantuu.” (Leena, 65)

Lähes kaikki vanhemman ikäryhmän haastateltavista kertoivat välttävänsä eineksiä. Einekset eivät puolestaan lainkaan nousseet keskusteluun nuoremman ikäryhmän haastattelussa. Monet kokivat einekset keinotekoisiksi, mauttomiksi ja epäterveellisiksi. Aune (74) kertoi vieroksuvansa valmisruuissa arominvahventeena käytettyä natriumglutamaattia, ja pohti sitä, kuinka tämän

päivän einesten ja lisäaineiden keskellä varttuvvat sukupolvet alkavat vieraantua luonnollisesta ja ympäristöystävällisestä ruuasta.

”Jos me ajatellaan, että kun vauvasta kasvaa päiväkodissa ja koulussa tähän einesruokaan, nii eihän ne maista ikinä sitä [natriumglutamaattia] sitten, kun ne on niinku toisesta lähtökuopasta ku nää viime vuosituhannen ihmiset.” (Aune, 74)

Karjankasvatuksen ilmastovaikutukset ja lihan osuus ruokavaliossa nousivat vanhempien ikäryhmien keskusteluissa esille vähemmän kuin nuorten kuluttajien ryhmässä. Muutamat haasteltavista kertoivat viime vuosien aikana vähentäneensä lihankulutusta lähinnä terveyssyistä. Monille liha tuntui kuitenkin kuuluvan olennaisena ruoka-aineena omaan ruokavalioon. Leena (65) kertoi vähentäneensä lihankulutustaan omien lastensa innostamana:

”Ja toisaalta sitten, mun molemmat lapset on aikuisia jo, mut et ovat siirtyneet aika yllättäen kasvisruokailijoiksi, ja olen ehkä sillä tavalla sitten joutunu miettimään ja kiinnostunu sit kasvisruokajutustakin.” (Leena, 65)

Massa ym. (2006, 156–182) on tutkinut ruokaan liittyviä uusia merkityksiä ja ruokakäsityksissä tapahtuneita muutoksia opiskelijoiden kirjoittamien ympäristöelämäkertojen avulla. Massan ym. (2006, 157) mukaan ruokaan liittyvät merkitykset ovat moninaistuneet ja syöminen osana kuluttajan arkea on politisoitunut. Ruokakauppojen valinnanmahdollisuudet ovat viime vuosikymmeninä monipuolistuneet merkittävästi, minkä seurauksena kuluttajilla on paitsi mahdollisuus myös pakko tehdä valintoja päivittäin. (Massa ym. 2006, 156–157.) Roos ja Hoikkala (1998) ovat nimittäneet tätä kuluttajien kasvanutta valinnanvapautta ja toisaalta velvollisuutta elämänpolitiikaksi. Tänä päivänä syöminen ei ole enää vain välttämätön elämisen edellytys, vaan ruokavalinnoista on tullut monella tapaa merkityksellisiä.

Aikaisemmin ruokailu oli huomattavasti nykyistä enemmän ympäristön asettamien olosuhteiden ja traditioiden määrittelemää (Massa ym. 2006, 156). Haastatteluaineistossani ruokaan liittyvän ympäristöajattelun taustalla näkyy

vanhempien ikäryhmien keskusteluissa selvästi entisajan niukkuuden vaikutus, ja myös toisen maailmansodan jälkeinen aika, jolloin elintarvikkeista oli pulaa ja kansa eli niin sanotusti kortilla (Jermo 1974). Ravitsemuksellisen niukkuuden kausi jatkui sota-ajan jälkeen 1940–50 vaihteeseen, jolloin ruuantarjonta alkoi vähitellen monipuolistua (Häkkinen ym. 2005). Eläkeiässä oleva Aune selittää omaa suhtautumistaan ruokaan seuraavasti:

”No mä oon maalta lähtösin, ja oon niinku jo ennen sotia syntyny, ja nähny sen maalaiselämän ja siitä kai on jääny semmonen. Ja esimerkiks mulla on ollu koko elämäni, ja on tälläkin hetkellä, viljelypalsta Helsingissä.” (Aune, 74)

Ruuan ekologisoituminen on yksi niistä teemoista, joilla Massa ym. (2006, 162) kuvaa ruoan merkitysten muutosta. Muita Massan ym. (2006, 162–178) nimeämiä teemoja ovat ruuan medikalisoituminen, moralisoituminen, kosmetisoituminen ja uusnuukuus. Massan keräämissä nuoren sukupolven ekoelämäkerroissa ruuan ekologisoituminen, eli merkitys ”ympäristön pelastajana”, oli yksi keskeisimmistä esiin nousevista seikoista. Kasvispohjainen ruokavalio ja luomutuotteiden käyttö yhdistettiin Massan ym. (2006) aineistossa ekologisiin ruokavalintoihin. Molemmat aihepiirit nousevat esille myös omassa aineistossani.

Peilattessani oman tutkimukseni aineistoa Massan edellä mainittuihin nuoren sukupolven ruokakäsityksiä kuvaaviin teemoihin, herää kysymys ruuan ekologisoitumisen luonteesta nuoren sukupolven ilmiönä. Oman tutkimukseni aineisto, joka koostuu sekä nuoren että vanhemman sukupolven kuluttajista, antaa mahdollisuuden tarkastella ekologisiin ruokavalintoihin liittyviä käsityksiä molempien sukupolvien näkökulmasta. Nuoren sukupolven trendi-ilmiöiksi muodostuneet kaupunkiviljely, lähiruokapiirit ja ravintolapäivät kuvaavat sitä, että nuoren sukupolven kohdalla ekologisuus on todella noussut yhdeksi keskeiseksi ruokavalintoja määrittäväksi tekijäksi. Voidaan jopa sanoa, että tänä päivänä on trendikästä olla ekologinen. Näin ollen yhdyin Massan ym. (2006) näkemykseen ruuan ”ekologisoitumisesta”. Leenan (65) kommentista kuitenkin ilmenee, että ekologiset ruokavalinnat elävät myös vanhempien sukupolvien käsityksissä, mutta sukupolvien väliset käsitykset ekologisuudesta eroavat:

”Se on vähän sama kun tää yrttien kasvatus ja muuten, et must tuntuu et nykysin nuoret ajattelee vaan, et se [ekologisuus] on vaan just tätä yrttien kasvatusta. Jos sä katsot jotain tv-ohjelmaaki, nii kauheat määrät yrtejä. Sehän on tosi kallista, jos sä ostat kaupasta esimerkiks sitä [...]” (Leena, 65)

Entisaikojen niukkuuden ja omavaraisuuden seurauksena ekologisuus ei näytä olevan vanhemmille sukupolville ”ilmiö”, vaan ekologisuus ilmenee vanhempien kuluttajien ruokavalinnoissa luonnollisina ja kenties osittain tiedostamattomina valintoina. Toisin kuin nuoret sukupolvet, vanhemmat sukupolvet eivät nosta ekologisuutta jalustalle, vaan hyvät, edulliset ja terveelliset valinnat ovat samalla myös ekologisista. Nuoren sukupolven ekologista elämäntyyliä korostavat ilmiöt, kuten juuri yrttien kasvatus, voivat tuntua vanhemmista kuluttajista vierailta, kuten edellisestä Leenan kommentista ilmenee. Voitaisiin kenties sanoa, että entisaikoihin ympäristön kannalta kestäviä valintoja tehtiin niin sanotusti vahingossa. Näin ollen voidaan pohtia, onko ruuan ekologisoituminen pikemminkin vanhojen sukupolvien ruokakäsitystä kuvaava teema, jonka nuoret sukupolvet haluavat nykypäivän yltäkylläisessä kulutusyhteiskunnassa löytää uudelleen.

6. Kuluttajat ympäristömyötäisten ruokavalintojen äärellä

Ympäristön kannalta merkityksellisiä muutoksia elintarvikkeiden kulutustottumuksissa kehittyneissä maissa ovat OECD:n (Organisation for economic co-operation and development) raportin (2002) mukaan lihan, juuston, hedelmien, vihannesten ja pulloitetujen juomien lisääntynyt käyttö. Kuluttajat suosivat kotimaisten juuresten sijaan vuoden ympäri saatavilla olevia kasvihuonevihanneksia, ja perinteinen paikallisesti tuotettu peruna on vaihtunut pastaan tai pakastealtaista löytyviin esikäsiteltyihin perunoihin. Kuluttajat painottavat ruuanvalmistuksessa yhä enemmän vaivattomuutta ja nopeutta, mikä näkyy valmisruokien ja esikäsiteltyjen raaka-aineiden suosion kasvuna. Kuluttajien vaihtelun tarve ja suhteellisesti alentuneet elintarvikkeiden

kuljetuskustannukset ovat elintarviketeollisuuden ja kaupan markkinaosuuksia koskevan kilpailun ohella johtaneet siihen, että tuontielintarvikkeiden määrä on lisääntynyt kaikkialla ja samalla kuluttajien ruokatottumukset ovat globalisoituneet. (OECD 2002.)

Pakasteiden lisääntynyt käyttö, elintarvikkeiden kasvanut tuonti ja kasvihuoneviljelyn yleistyminen ovat lisänneet ympäristön kuormitusta. Perinteisesti vuodenaikojen vaihtuvuuden mukaan saatavilla olevia sesonkituotteita tarjotaan kuluttajille nykyään vuoden ympäri joko tuoreina tai pakastettuina. Toisaalta luomu- ja lähiruuan suosion kasvu on muodostanut vastatrendin edellä kuvatulle valmiin ja vaivattoman ruuan suosimiselle. Pienimuotoista tuotantoa ja ympäristön hyvinvointia suosivat kuluttajat kokevat luomu- ja lähiruuan usein paremmaksi vaihtoehdoksi. (Varjonen & Viinisalo 2004, 50.)

Kuluttajien valintojen merkitys erityisesti ilmastonmuutoksen hillitsemisessä on herättänyt keskustelua julkisuudessa. Seuraavassa luvussa käsittelen ryhmähaastatteluihin perustuen kuluttajien näkemyksiä omien ruokavalintojen merkittävydestä ja kuluttajan vastuusta ympäristön hyvinvoinnissa.

6.1. Voiko omilla valinnoilla vaikuttaa?

Kaikki haastateltavat kokivat, että omilla ruokavalinnoilla voi ja kuuluu vaikuttaa ympäristön tilaan ja ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. Seuraavassa sitaatissa Aija pohtii kuluttajan mahdollisuuksia vaikuttaa kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseen:

”Hirveen pienillä asioilla voi yksityinen ihminen vaikuttaa, kun vaan tavallaan oivaltaa sen, et vaikkei se siinä paketissa paljoo paina, mut et jos jokainen oivaltaa jotain, niin sit siin rupee olee vaikutusta.” (Aija, 63)

Ympäristövaikutusten huomioiminen ruokavalintojen yhteydessä koettiin tärkeäksi. Marjon kommentissa tulee esille ruuan lisäksi myös muut ympäristön kannalta keskeisimmät kulutuksen osa-alueet, asuminen ja liikenne.

”Sehän on yks semmonen aika tärkeä just ne kulutusvalinnat liittyen ruokaan ja sit kaikkiin kulutustottumuksiin, kodinkoneisiin, autoihin. Monet asiat liittyy siihen.” (Marjo, 51)

Niva ja Timonen (2001) ovat tutkineet, millaisiksi kuluttajat kokevat omat mahdollisuutensa vaikuttaa kulutuksen ympäristövaikutuksiin. Toisin kuin omassa tutkimuksessani, Nivan ja Timosen (2001) tutkimuksen mukaan kuluttajat eivät hahmota omaa rooliaansa ympäristömyötäisen kuluttamisen edistämässä. Oman toiminnan sijaan kuluttajat luottivat siihen, että muut toimijat, kuten tuottajat, kantavat vastuun ympäristön hyvinvoinnista valmistamalla tuotteet mahdollisimman ympäristöystävällisesti.

Tietynlainen realismi ja oman toiminnan rajalliset mahdollisuudet tulivat toisaalta esille myös oman tutkimukseni aineistosta. Kuten eräs haastateltavista sen ilmaisi: *”Eihän me voida niinku pelastaa maailmaa, ja en tiedä miten sen oikein oikeesti tekis.”(Leena, 65)*. Toisaalta kaikki haastateltavat kokivat omat valinnat merkityksellisiksi. Eräs haastateltavista kertoi ympäristömyötäisten kulutusvalintojen tuottavan ainakin hyvän mielen itselleen: *”Kaikki mitä tulee tehtyä, et siinä on joku tolkkua siinä hommassa. Et ehkä se ei oo iso merkitys, mutta sitten on niinku hyvä mieli itellä” (Mikko, 28)*. Useiden haastateltavien usko siihen, että pienistä valinnoista voi lopulta muodostua suuria vaikutuksia, kiteytyy Aunen (74) kommentissa: *”Yritetään kantaa kortta kekoon kuitenkin.”* Piironen ym. (2004) mukaan kuluttajien kokema epäily omien valintojen vaikutusmahdollisuuksista voi liittyä epäluottamukseen elintarvikeketjun eri osapuolten toimintaa kohtaan. Myös oman tutkimukseni ryhmähaastattelussa nousi esille kuluttajien epävarmuus, joka syntyi muihin toimijoihin kohdistuvasta epäluulosta. Monet kuluttajista kertoivat vähentävänsä ruokailun ympäristövaikutuksia välttämällä ruokahävikkiä ja kierrättämällä ruokajätteen. Biojätteen kierrätys herätti kuluttajissa kuitenkin epäluuloa:

”Mut siitäki tietysti ollaan montaa mieltä, et onhan se tosi asia kuitenkin että Helsingissäkin on, on jopa mietittykin tätä, että meneekö se sitten lopultakin samaan paikkaan. Et ihmiset kierrättää, mut sitten nää autot vievät nää sitten kuitenkin sinne samaan paikkaan.” (Leena, 65)

”Ja kun siitä biojätteestäkään ei tiä, et mihin ne sit loppujen lopuksi menee. Jos ne lähtee bioastiassa sieltä roskakatoksesta, nii mihin ne oikeesti päätyy.” (Aija, 63)

Foucaultin (1982) mukaan kuluttajan ja yrityksen suhde markkinoilla muodostaa valtasuhteen, jossa molemmat osapuolet ohjaavat ja rajoittavat toistensa toimintaa. Yleisen käsityksen mukaan yritysten tavoitteena on vaikuttaa markkinointitoimenpiteiden avulla kuluttajien haluihin, tietämykseen ja käyttäytymiseen maksimoidakseen osakkeenomistajien voitot. Kuluttajien puolestaan ajatellaan käyttävän valtaa markkinoilla tekemällä itsenäisiä ja rationaalisia valintoja, esimerkiksi vastuullisia ostopäätöksiä. Tällaisen markkinaperustaisen ajattelun mukaan yksilöiden tekemät pienetkin vastuulliset valinnat voivat saada aikaan ekologisen rakennemuutoksen kumuloitumalla merkittäväksi kysynnäksi. (Eräranta & Moisander 2006, 17-18.) Individualistisen talousajattelun mukainen usko yksilöiden valintojen kumuloitumiseen ilmenee myös haastateltujen kuluttajien ajattelutavassa:

”Mä oon sitä mieltä, että tavallaan jos kaikki kuluttajat olis niin semmosia tietyllä tapaa ympäristötietosii, nii se karsis ne kaikki epäekologiset tuottajat sieltä pois.” (Marjo, 51)

”Et miks ei me voitais sitten maksaa vähän enemmän, jos meil ois vaan sitä luomuu tarjolla, kilpailu lisääntys ja sit sitä valintaa tehtäs.” (Aija, 63)

Kuluttajaa on tarkasteltu markkinoinnin akateemisessa tutkimuksessa omia etujaan ajavana, autonomisena yksilönä, joka on lähes riippumaton kulttuurisesta ja sosiaalisesta ympäristöstään (Moisander & Eräranta 2006, 179–180). Eräranta & Moisander (2006, 17–31) kyseenalaistavat tämän individualistisen, yksilön moraalisten kulutusvalintojen merkitystä korostavan käsityksen kuluttajan roolista

ympäristöpoliittisena toimijana. Individualistisessa talousajattelussa kuluttajien oletetaan toimivan toisistaan ja kulttuurisista instituutioista erillisinä toimijoina, joiden yksilölliset ja rationaaliset valinnat kumuloituvat markkinakysynnäksi. Oletus yksilöstä itsenäisenä kuluttajasubjektina on kuitenkin ongelmallinen, sillä todellisuudessa kuluttajan tekemät valinnat eivät tapahdu irrallaan ympäröivistä olosuhteista ja vallitsevista instituutioista, vaan yksilöiden valintoja ohjailaan ja muokataan markkinoilla monin tavoin. Kuluttajan valintojen tarkastelemisessa tulisi Erärannan & Moisanderin (2006, 17-31) mukaan tiedostaa myös kuluttajia ympäröivien sosiaalisten ja yhteiskunnallisten riippuvuusverkostojen läsnäolo. Erärannan & Moisanderin näkemys nousee vahvasti esille myös haastatteluaineistostani. Seuraavassa luvussa tarkastelen haastattelemieni kuluttajien näkemyksiä ja kokemuksia siitä, minkälaiset tekijät rajoittavat ympäristömyötäisten ruokavalintojen tekemistä.

6.2. Ympäristömyötäisiä ruokavalintoja rajoittavat tekijät

Vaikka kestävä kulutus on periaatteena yleisesti hyväksytty, ristiriitaiset viestit ja toimintaympäristön epävarmuus vaikeuttavat yhteisesti hyväksytyjen arvojen mukaan toimimista. Ihminen on taipuvainen toimimaan oman etunsa mukaisesti tilanteessa, jossa oman toiminnan merkityksestä, muiden ihmisten toiminnasta, yhteisistä tavoitteista ja eri osapuolten vastuusta vallitsee epävarmuus. Kuluttajan toimintaan ja valintoihin vaikuttavat monet eri tekijät, joista keskeisin on toimintaympäristö ja sen luomat mahdollisuudet ja rajoitteet. Toimintaympäristössä muotoutuvat myös kulttuuriset toimintamallit, jotka huomaamatta säätelevät kuluttajien käyttäytymistä. (Arvola & Kasanen 1996.)

Vaikka haastateltavat uskoivat omien ruokavalintojensa vaikuttavuuteen ja pitivät kuluttajien valintoja merkityksellisinä, tunsivat he silti toimivansa ympäristössä, jossa monet eri tekijät ohjaavat ja rajoittavat valintoja. Ryhmähaastattelurungon (liite 2) yhtenä teemana oli kuluttajien omat ruokavalinnat ja valintoja rajoittavat tekijät. Rajoittavia tekijöitä eritelty valmiiksi haastattelurungossa, vaan kuluttajia

pyydettiin keskustelemaan temasta avoimesti. Olen jaotellut keskusteluissa esiin nousseet kuluttajien näkemykset seuraaviin alateemoihin: hinta, ajanpuute, epävarmuus ja ulkoiset rakenteet.

Hinta

Taloustieteellinen oletus kuluttajan rationaalisuudesta on ympäristökysymysten yhteydessä ongelmallinen, sillä taloudellisen ajattelutavan mukaan yksilön ei ole rationaalista maksaa ympäristönsuojelusta (Moisander & Eräranta 2006, 179–180). Tämän seurauksena yksilön oma etu asettuu ristiriitaan yhteisen hyvän kanssa, rohkaisten kuluttajaa ”vapaamatkustamiseen”, eli jättämään ympäristönäkökohdat huomiotta ja luottamaan siihen, että muut huolehtivat omilla valinnoillaan ympäristön hyvinvoinnista (Uusitalo 1986).

Tuotteen hinta on taloudellisen ajattelutavan mukaan keskeisin kuluttajan käyttäytymistä ohjaava valintakriteeri. Tämän mukaan rationaalinen, järkevä ja omasta edustaan huolehtiva kuluttaja hankkii ostoksensa mahdollisimman edulliseen hintaan. Hintakilpailu ja kuluttajien mieliin taottu käsitys siitä, että ”on tyhmää maksaa likaa” vie huomiota tuotteiden muilta ominaisuuksilta ja yritysten toiminnan ominaispiirteiltä, kuten haitallisilta ympäristövaikutuksilta. Ympäristötietoinen kuluttaja joutuukin kohtaamaan ristiriitaisia valintatilanteita; kuluttajan mielessä vallitseva halvan hinnan periaate sotii kalliimman ympäristömerkityn tai luomutuotteen ostamista vastaan. (Eräranta & Moisander 2006, 21–22.)

Ruuan hinta nousi ryhmähaastatteluissa toistuvasti esille. Haastateltavat kertoivat elintarvikkeiden hinnan vaikuttavan ruokavalintoihin keskeisesti. Muutamalle haastateltavalle hinnan rooli ruokavalinnoissa oli ensisijainen, kun taas suurin osa haastatelluista kertoi valitsevansa ympäristön kannalta parempina pitämiään tuotteita, mikäli hintaeroa vastaaviin edullisempiin tuotteisiin nähden ei koettu liian suureksi. Kaikki haastattelemani kuluttajat olivat ainakin jossain määrin kiinnostuneita huomioimaan ympäristövaikutuksia ruokavalinnoissaan, mutta

monet kokivat, että hinta rajoittaa ympäristömyötäisten elintarvikkeiden valitsemista ostotilanteessa. Haastateltavat mielsivät kotimaiset tuotteet ja luomuruuan ympäristön kannalta kestäviksi valinnoiksi, ja kokivat että tuotteiden kalliimpi hinta ohjaa kuluttajia valitsemaan helposti vastaavan edullisemman tuotteen.

”Niin pitkälle, kun mä pystyn vaikuttaa, nii usein just valitsen sen kotimaisen tai sen ekologisesti tuotetun. Mut en mä oo semmonen, että mä hinnalla millä hyvänsä ostasin. Meillä on kuitenkin se, että ei me voida niin paljon enemmän käyttää siihen ruokabudjettiin, koska se sit mun mielestä lisää, sanotaanko nyt jos menis 600 euroo ruokaan, nii sit sitä meni varmaan vähintään joku 150 euroo lisää, jos tekis vaan pelkkiä ekologisia ja luomu tota, koska ne on nii paljo kalliimpii monissa paikoissa.” (Marjo, 51)

”Mulla ehkä enemmän valinnat perustuu siihen, et mikä on edullisinta, ja jos hintaero on hirveen pieni, nii sit valitsee jotain luomua tai reiluu kauppa tai just lähituotettuu.” (Iida, 29)

Erärannan & Moisanderin (2006, 27–28) mukaan individualistinen kuluttajakäsitys ei huomioi arkielämän toiminnan poliittisia ja sosiaalisia ehtoja ja rajoitteita. Yksilöt ovat subjekteina paitsi kuluttajia, myös esimerkiksi työntekijöitä ja perheenjäseniä, mikä voi todellisuuden arkielämässä luoda ristiriitoja valintatilanteisiin. Edellä olevasta sitaatista käy ilmi, että Marjo haluaisi suosia kotimaisia ja ekologisesti tuotettuja elintarvikkeita, mutta kokee viisihenkisellä perheellään käytössä olevan ruokabudjetin rajoittavan ekologisten ruokavalintojen tekemistä. Aijan seuraavasta puheenvuorosta puolestaan ilmenee, että sosiaaliset ehdot ja rajoitteet eivät ole pysyviä, vaan voivat vaihtua elämäntilanteen mukaan.

”Tänä päivänähän, kun mä asun yksin, nii mä voin valita mitä vaan. Mut sillon kun mun mies eli ja perhe oli kotona, niin sillon, kyllä se rahakin ratkasi. [--] Nyt kun yhdelle ihmiselle valitsee, niin ku saa valita ihan oman makunsa mukaan, niin jostain syystä vanhemmiten, en koskaan osta, syön kyllä jos toiset laittaa, mut en koskaan osta punasta lihaa. (Aija, 63)

Ajanpuute

Haastateltavat kokivat nykyajan elämäntavan hektiseksi. Eräs haasteltavista kertoi poikansa nelihenkisen perheen arjesta, jossa einekset nähtiin välttämättömänä osana kiireistä arkea molempien vanhempien käydessä töissä. Erityisesti perheen ja työssäkäynnin koettiin kuormittavan arkea siinä määrin, ettei ruokakysymyksiä pohtimiseen jää välttämättä aikaa tai voimia.

”Et mulla on myös kolme lasta ollu, ja muistan ne pilttipurkit. Ja ymmärrän, että työssäkäyvät ihmiset on aika lailla lirissä niinkun puhtaana ruuan ja niiden aikataulujensa kanssa.” (Hilda, 66)

Eräs haastateltavista tunnisti oman suhteensa ruokaan muuttuneen sen jälkeen, kun lapset olivat kasvaneet aikuisiksi ja aikaa ruokavalintojen harkitsemiseen alkoi löytyä enemmän.

”Mä ehkä tunnistan hyvin tossa sillon, kun oli perhe vielä ja kasvavat lapset ja molemmat töissä. Todella paljonhan sitä tulee sillon ostettua ruokaa, sillä on ehkä eri merkityskin, siinä on se perheen merkitys ja tietynlainen, onhan siinä semmonen kiire ja muu. Että en oo mikään tämmönen himo kierrättäjä enkä kompostojakaan välttämättä. Mutta tuota se on jännä, että sit ku sitä aikaa on vähän enempi, niin siit tulee ihan mielenkiintokin. [--] Nyt mä olen kiinnostunut sitten ite, kun on enempi aikaa, kun lapset on aikuisia ja pois, niin mä olen aina lisänny ja lisänny ja yllättäen me ollaan innostuttu marjastamisesta ja sienestämisestä ihan hulluuteen saakka.” ” (Leena, 65)

Eräs haastateltavista ostaisi mielellään kotimaisia pienten tuottajien tuotteita, mutta koki sen käytännössä hankalaksi ajatellen helsinkiläisen työssäkäyvän ihmisen arkipäivän aikatauluja.

”Torikin [viittaa Hakaniemen toriin] on vähän semmonen, siellä on aika vaikea asioida, niinku työssä käyvän ihmisen. Ei siitä voi niitä tuotteita viedä töihin mennessään, vaikka kulkee sen torin läpi, ja taas sitten, ku tulee töistä, nii tori on kiinni. Eli, eli sitten pitäs mennä kauppahalliin. Et se vaatis jo vähän enempi aikaa sitten ollakseen eri tiskeillä, että kyllä aika vähän tulee käytettyä sen tyyppistä.” (Leena, 65)

Terveellisen ja ympäristömyötäisten perusruokien valmistaminen koettiin helppojen ja nopeasti valmistuvien eineksien rinnalla aikaa vieväksi ja työlääksi. Lähes kaikki vanhempien ikäryhmien haastateltavista kertoivat välttävänsä itse valmisruokia, mutta uskoivat, että erityisesti tämän päivän nuoret sukupolvet eivät ole valmiita näkemään vaivaa ruuanlaiton eteen. Toisaalta eräs nuoremista haastateltavista kertoi käyttävänsä monipuolisen ja terveellisen ruuan valmistukseen mielellään aikaa. Yleisesti ottaen haastateltavilla oli käsitys siitä, että ennen ruuanlaittoon käytettiin enemmän aikaa, kun taas tänä päivänä turvaudutaan mahdollisimman helppoihin ratkaisuihin.

Epävarmuus

Kauppojen kasvavat elintarvikevalikoimat ja ruokaan liittyvän, eri näkökulmista esitetyn, informaation tulva voi tehdä valintatilanteista kuluttajalle hämmentäviä. Tutkimukseni haastatteluaineistosta selviää, että kuluttajat kaipaisivat ympäristömyötäisten ruokavalintojen tueksi mahdollisimman helppoa ja käytännöllistä tietoa. Moni haastateltavista arveli, että olisi valmis huomioimaan ympäristönäkökulmia enemmän, jos tietäisi valintojen vaikutuksista enemmän:

”Mä luulen, et siihen varmaan kiinnittäis huomiota, jos se ois jotenki helposti jossain pakettien kyljissä tai jotenkin. Et nyt mä en ainakaan jaksa rueta ottamaan selvää erikseen, mut se ois ihan kiinnostava aspekti jos se ois jotenki helpommin saatavilla.”(Maiju, 25)

Vaikka ruuan ympäristövaikutuksista olisi teoriassa tietoinen, tiedon soveltaminen käytännön valintatilanteisiin voi olla vaikeaa. Valintoihin liittyvä epävarmuus tuli esille erityisesti nuorempien kuluttajien keskusteluissa. Ympäristötieteitä opiskelevan Sinin kommentista ilmenee, että ympäristömyötäisten valintojen tekeminen on hankalaa jopa sellaiselle kuluttajalle, joka on kiinnostunut ympäristöasioista ja lähtökohtaisesti halukas tekemään ympäristömyötäisiä valintoja:

”Musta tuntuu, et tietää teoriassa ruuan ympäristövaikutuksista, mut ei yksittäisten tuotteiden ympäristövaikutuksista. Et tavallaan tietää, mikä ois ekologista, mut ei tiä käytännön valintoja. Jotenki tuntuu, et jos rupeiskin selvittää jostain pakkauksista, nii se ois melkein mahotonta. Ja just se, et onks nyt lähellä tuotettu parempi ku kaukana, koska luultavasti ei oo, jos se on jossain kasvihuoneessa ja niinpoispäin.” (Sini, 25)

Haastateltavat korostivat helppouden ja käytännöllisyyden lisäksi tiedon luotettavuutta. Vastuullisuus on noussut yhdeksi tämän päivän megatrendeistä, jonka myös yritykset tunnistavat kilpailutekijänä (Forsman-Hugg ym. 2009). Tämä näkyy yritysten kasvavassa kiinnostuksessa viestiä kuluttajille tuotteiden ilmastovaikutuksista, mikä voi toisaalta aiheuttaa ristiriitaisia ja epäileviä tunteita kuluttajissa. Eräs haastateltavista koki mielikuviin perustuvan markkinoinnin, jossa luodaan kuluttajalle mielikuva ”äitien tekemästä ruuasta” tai ”Toukolan perhetilalta” tulevista onnellisen kanan marinoiduista suikaleista turhauttavana:

”Nythän on esimerkiks kanapaketeis niit tuottajien nimiä, mikä ei kerro siitä yhtään mitään. Et se tavallaan markkinoi sen ikään kuin perheystävällisenä ja lähituotantona, ja näin voit tutustua tähän perheeseen joka tuotti tämän sinun kanan. Ja sillä ei oo mitään tekemistä niitten eläintenolojen kans, eikä myöskään minkään ympäristön. Se ei kerro yhtään mitään.” (Maiju, 25)

Haastateltavat kokivat ympäristömerkit luotettaviksi tiedonlähteiksi, mutta erilaisia merkkejä koettiin olevan liian paljon. Haastateltavat tunsivatkin olevansa jossain määrin tiedon tulvan keskellä, ja peräänkuuluttivat ”selkeämpiä pelisääntöjä”. Seuraava ote keskustelusta osoittaa, että kuluttajilla olevat ristiriitaiset tiedot ruokavalintoihin liittyvistä moninaisista ympäristövaikutuksista voivat aiheuttaa kuluttajissa torjuntareaktion ja niin sanotusti lamaannuttaa kuluttajan valinnanvapauden ja vaikutusmahdollisuuksien edessä.

Sini (25): ”Ja sitten se, että kun ei tiä kaikista tuotteista, just vaikka et ostaaks nyt suomalaisia tomaatteja vai ulkomaalaisia tomaatteja, jos toises on ne kuljetusjutut ja toises on joku kasvihuone ja sitten vielä Espanjas on joku vesipula ja sit seki pitäis huomioda. Nii sit tuntuu et jos rupee miettimään, nii sit se voi mennä kuitenkin pieleen.”

Anu (25): ”Plus ne kaikki afrikkalaiset siellä Espanjassa niillä tomaattiplantaaseilla töissä.”

Sini: ”Nii, nimenomaan on liikaa juttuja, joita pitäis huomioida. Jos yrittää huomioida, nii se voi mennä silti pieleen, niin sit ehkä kuitenkin käytönnäs tekee päätöksii vaa vähän miten sattuu.”

Haastateltavat arvioivat, että ostopäätöksen yhteyteen sidotulla tiedolla voisi olla suurimmat vaikutukset heidän ruokavalintoihinsa. Moni haastateltavista piti pakettien kyljissä yleistyneitä hiilijalanjälkimerkkejä toimivana viestinnän keinona. Elintarvikealan yritys Raisio lisäsi vuonna 2008 Suomen ensimmäisenä yrityksenä elintarvikkeen tuotepakkaukseen, Elovena-kaurahiutaleisiin, tuotteen hiilijalanjäljestä kertovan merkin. Vuonna 2009 Raisio julkisti elintarvikkeissa käytettävän värikoodeihin perustuvan mittarin, jonka avulla kuluttajan on entistä helpompi vertailla tuotteiden hiilijalanjälkiä. (Raisio Oyj 2012.)

Ruotsissa on tutkittu mahdollisuuksia edistää kuluttajien ympäristötietoisuutta ja vaikuttaa kuluttajien ostokäyttäytymiseen testaamalla, miten tuotteiden merkitseminen erivärisillä ympäristömerkeillä vaikuttaa niiden ostamiseen (Grankvist ym. 2004). Tällä hetkellä kaikki käytössä olevat ympäristömerkit välittävät kuluttajille tuotteesta positiivisen mielikuvan, toisin sanoen ympäristömerkeillä varustetut tuotteet ovat keskimääräistä parempia valintoja ympäristön kannalta. Grankvist ym. (2004) halusikin tutkia, miten negatiivisen viestin välittävä ympäristömerkki vaikuttaisi kuluttajien ostokäyttäytymiseen. Negatiivisen ympäristömerkin tavoitteena oli saada kuluttajat välttämään tuotteita, jotka ovat keskimääräistä haitallisempia ympäristölle. Tutkimuksessa vihreällä leimalla merkityt tuotteet olivat ympäristön kannalta keskimääräistä parempia, kun taas punaisella leimalla merkityt tuotteet olivat ympäristölle keskimääräistä haitallisempia. Kuluttajat, jotka eivät olleet lainkaan kiinnostuneita ympäristöasioista, eivät reagoineet kumpaankaan merkkiin. Vahvasti ympäristötietoisien kuluttajien ostopäätöksiin sekä punainen että vihreä merkki vaikuttivat yhtä paljon. Negatiivisella ympäristömerkillä oli kuitenkin positiivista merkkiä suurempi vaikutus sellaisiin kuluttajiin, jotka olivat jossain määrin kiinnostuneita ympäristöasioista. Tutkimuksesta voidaan päätellä, että

negatiivisilla ympäristömerkeillä voitaisiin vaikuttaa suurempiin kuluttajamääriin, kuin tällä hetkellä käytössä olevilla positiivisilla merkeillä.

Ulkoiset rakenteet

Ryhmähaastatteluihin osallistuneet kuluttajat kokivat, että tietyt ulkopäin tulevat rakenteet rajoittavat ympäristömyötäisten ruokavalintojen tekemistä. Yhteiskunnan rakenteet, joihin kuluttajat eivät itse voi vaikuttaa, voivat muodostaa esteitä kuluttajan omille valinnoille. Haastatteluaineiston perusteella voidaan ajatella ulkopäin tulevien rakenteiden muodostavan tietynlaisen tilan, jonka määrittämien rajoitteiden puitteissa kuluttajat tekevät valintojaan. Tällaisiksi estäviksi rakenteiksi haastateltavat kokivat erityisesti vähittäiskaupan rakenteen sekä Euroopan unionin maatalouspolitiikan.

Vähittäiskaupan keskittyminen herätti kuluttajien keskuudessa paljon keskustelua. Kuluttajat kokivat, että Suomen päivittäistavarakauppa on keskittynyt liikaa kahdelle suurelle ryhmälle, S- ja K-ryhmälle. Kahden suuren ryhmän dominoiva asema nähtiin esteenä ympäristömyötäisten ruokavalintojen yleistymiselle.

Aija (63): Mun mielestä Suomessa aikamoinen este kaikelle valistukselle tällä alueella on se, et meil on K-ryhmä ja S-ryhmä. Meil pitäis olla hirveen paljon enemmän kilpailijoita tai niinku eri toimijoita kaupan alalla ja -

Iida (29): Pitäis olla pieniä toimijoita.

Aija (63): Pieniä toimijoita, ja ne vois ajaa tän tyyppisiä asioita paljon paremmin. Nää isot keskittymähän vaan hakee rahaa ja sitoo vielä niitten kauppiaitten kädet.

Valtaosa kaikista suomalaisista kokee päivittäistavarakaupan olevan liian keskittynyttä S- ja K-ryhmille. MTV3:n uutisten maaliskuun 2012 vaihteessa teettämään mielipidekyselyyn⁷ vastanneista (N=2000) kolme neljästä arvioi vähittäiskaupan olevan liian keskittynyttä kahdelle suurelle ryhmälle.

⁷ Kyselyn toteutti tutkimusyriitys Think if Laboratories. Nettipaneelitutkimuksen virhemarginaali oli kolme tutkimusyksikköä suuntaansa.

Toisaalta vain vähemmän kuin neljä kymmenestä olisi valmis maksamaan pikkukaupan tiskiltä ostetusta ruuasta enemmän kuin hypermarkettien tarjonnasta. (Kauppalehti.fi 2012.)

Erärannan & Moisanderin (2006, 29) mukaan suuret vähittäiskaupan ketjut ovatkin yksi merkittävin elintarvikemarkkinoiden niin sanotuista portinvartijoista. Markkinoilla toimivilla portinvartioilla on suuri vaikutus siihen, minkälaisia elintarvikkeita kuluttajille ylipäättään tarjotaan. Vähittäiskauppojen ohella esimerkiksi jakeluportaan sisäänostajat ja jälleenmyyjät, markkinoinnin ja mainonnan ammattilaiset, tutkimusta rahoittavat ja ohjailevat poliitikot sekä viranomaiset vaikuttavat elintarvikemarkkinoiden tarjontaan. (Eräranta & Moisander 2006, 29.)

Toisena valintoja rajoittavana ulkoisena tekijänä haastatteluaineistossa nousi esille Suomen EU-jäsenyyden tuomat muutokset. Suomen liittyminen Euroopan unioniin vuonna 1995 johti konkreettisiin muutoksiin kotimaisen ruuantuotannon globalisoimiseksi ja vaikutti merkittävästi Suomen maatalouspolitiikkaan. Suomalaisen maanviljelijöiden hallinnollinen, taloudellinen ja poliittinen toimintaympäristö on EU:n myötä muuttunut, ja rakennemuutoksen myötä tuotanto on tehostunut ja tilakoot kasvaneet. EU:n jäsenyys näkyi vuoden 2005 maataloustilastoissa kotimaisen tuotannon selkeänä vähenemisenä; vuoden 1995 jälkeen useampi kuin joka neljäs tila oli lopettanut toimintansa ja maataloudesta oli poistunut lähes 50 000 työpaikkaa. (Niemi & Ahlstedt 2005.)

Marjo (51): ”Sit mun mielestä tällä politiikalla johdetaan meidän elintarviketuotanto siihen, että kohta meil ei oo esimerkiks omaa tuotantoa, jostain tietystä raaka-aineesta, sen takia että ne on niin pitkälle tuettuja tai ei tuettuja. Jos ei saa tukea, nii sit sitä ei tuoteta enää. Ja sit taas mun mielestä se on jopa vaarallista, siis pitkällä tähtäyksellä, että me päästetään nii, et me syödään kohta pelkästään jotain ulkomaista tuotantoa olevaa vehnää. Ei meil oo mitään vehnää täällä enää varmaan, jos kattoo nii joku yks kaks prosenttii.”

Aija (63): ”Ja kun me ollaan pohjoismaa, me ollaan pieni maa, nii EU-päätäjät on tuolta eteläisestä Euroopasta, nii niitten ääni painaa aika paljon siellä päätöksenteossa.”

Elintarvikejärjestelmän viimeaikaisen kehityksen keskeinen piirre on ollut ruuan tuottamiseen ja kuluttamiseen liittyvien valtasuhteiden muuttuminen. Vallan ja hallinnan mahdollisuudet ovat keskittyneet yhä enemmän elintarviketeollisuudelle ja vähittäiskaupalle, kun taas maanviljelijät ovat menettäneet päätösvaltaansa elintarvikemarkkinoilla. Viljelijät joutuvat toimimaan nykyisin pitkälti elintarvikejärjestelmässä tehtyjen päätösten ja vallitsevien säännösten mukaisesti. (ks. esim. Burch ym. 2006.)

Tuotannon globalisaation myötä ruuan tarjonta on kasvanut räjähdysmäisesti. Tarjonnan paljous synnyttää länsimaisille kuluttajille ruokaan liittyvän yltäkylläisyyden kokemuksen, joka esitetään usein osoituksena kuluttajan kasvavasta valinnanvapaudesta elintarvikemarkkinoilla (Silvasti 2006, 33). Silvasti (2006, 33–56) kyseenalaistaa globalisaation tuoman valinnanvapauden lisääntymisen esittämällä kuluttajan näkökulmasta olennaisen kysymyksen: voiko elintarvikemarkkinoiden globalisaation mukanaan tuoma monimuotoisen tuotannon yhdenmukaistuminen sekä pienen ja paikallisen tuotannon väistyminen suuren ja ylikansallisen tuotannon tieltä, todella synnyttää valinnan vapautta ja hallinnan mahdollisuuksia kuluttajille? Silvastin esittämä, kenties kärjistetty näkemys elintarvikemarkkinoiden globalisoitumisen seurauksista saa tukeaa haastateltavien keskusteluista. Monet haastateltavista kokivat, että EU:n vallan ja vähittäiskaupan keskittymisen vaikutukset ulottuvat paitsi viljelijöihin myös kuluttajiin asti. Seuraavassa sitaatissa ilmenee haastateltavien kielteinen suhtautuminen ja tietynlainen hämmennyskin tämän päivän elintarvikemarkkinoiden valtasuhteita kohtaan.

”Mut kun eihän meidän tuottajat, kun pienet tilat häviää, koska isot ketjut vaatii hirveitä määriä. Ja sitten tämä EU tekee omia määritelmiä, minkä kokonen pitää kenenkin tilan olla, kuin monta lypsävää siel pitää olla, nii sehän on aivan järjetöntä. Elikkä pienten toimijoitten elämä tehään hankalaks. Ja sitten ne joutuu tekemään sen hirveen paperityön, että ne täyttää ne kriteerit, et ne saa tuotteensa markkinoille. Et se on menny jotenki aivan kummalliseksi, ulkojohdetuks.” (Aija, 63)

Solomon (2003, 59) näkee kuluttajatilän paradoksina sen, että kuluttajien edessä oleva vaihtoehtojen runsaus on jossain määrin näennäistä. Kuluttajien valinnat perustuvat pitkälti erilaisten portinvartijoiden tekemiin päätöksiin, jotka jatkuvasti karsivat vaihtoehtoja ennen kuin kuluttajat edes näkevät niitä. Näin ollen useimmat kuluttajien valinnoista ovat todellisuudessa ennalta määrättyjä.

Yhteenvetona kuluttajien valinnan mahdollisuuksista ja niitä rajoittavasta ympäristöstä voidaan Erärannan & Moisanderin (2006, 29-31) ajatusta mukailleen todeta, että ympäristömyötäisiä ruokavalintoja ei tulisi tarkastella ainoastaan vastuullisen kuluttajan valintoina, vaan pikemminkin osana erilaisia vallan verkostoja. Kuluttajan tekemien valintojen ohella huomiota tulisi kiinnittää ympäristömyönteisen kulutuksen sosiaalisiin, taloudellisiin, materiaalsiin ja kulttuurisiin rajoitteisiin.

7. Ympäristölautasmallit ympäristömyönteisten ruokavalintojen tukena

Kuluttajahaastattelujen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, miten kuluttajat suhtautuvat ajatukseen siitä, että seuraavissa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemissa lautasmalleissa huomioitaisiin ravitsemuksen ohella myös ruokavalintojen ympäristövaikutukset. Perinteinen, tällä hetkellä voimassa oleva lautasmalli (ks. luku 2.3.) oli tuttu kaikille haastateltaville. Monille lautasmalli synnytti miellelyhtymän lapsuuteen ja alakouluaikeihin: *”Tästä tulee kyl mieleen ala-aste, silloin aina tuijoteltiin näitä.”* (Maiju, 25). Haastateltavat kokivat, ettei lautasmalli aktiivisesti ohjaa heidän syömistään, mutta käytännössä lautasmallin mukaiset ruoka-ainesuositukset kuitenkin pitkälti toteutuvat: *”Mulla ei ainakaan varsinaisesti ohjaa, se saattaa toteutua jotenkin vahingossa”* (Sini, 25). Lautasmallin arveltiin vaikuttavan ruokailutottumuksiin, sillä lautasmalli on yleisesti hyväksytty malli, jonka mukaan kuluttajia opetetaan ja kannustetaan syömään ala-kouluajoilta asti.

Tässä luvussa käsittelen kuluttajien suhtautumista ympäristölautasmalleihin. Tarkastelen aihetta seuraavista näkökulmista: Minkälaisia reaktioita ruuan ympäristö- ja ravitsemusnäkökulmien yhdistäminen kuluttajissa herättää, millaisena kuluttajat kokevat ympäristölautasmalleissa keskeisenä elementtinä olevan kausiruoka-ajattelun ja miten ympäristölautasmalleilla voitaisiin saavuttaa mahdollisimman paljon kuluttajia.

7.1. Kuluttajien suhtautuminen ympäristölautasmalleihin

Kuluttajat suhtautuivat ajatukseen ympäristölautasmalleista pääosin hyvin myönteisesti. Osalle haastateltavista ruokavalintojen merkitys ympäristön kannalta oli jokseenkin tuttu aihepiiri, mutta monissa haastateltavissa eri ruoka-aineiden erilaiset ympäristövaikutukset herättivät kysymyksiä ja ihmettelyä. Haastateltavat kokivat, että lautasmallit voisivat lisätä kuluttajien tietoisuutta ruokavalintojen merkityksestä ympäristön hyvinvoinnissa ja ilmastonmuutoksen torjumisessa.

”Ja ehkä sitten ihmisten tiedostuneisuutta lisäis. Vaikka kaupassa jossain seinillä, jos kauppojen ois pakko yhelle seinälle lätkiä noi lautasmallit.” (Anu, 25)

”Minusta se on ihan hyvä, mulle tämä ei oo vierasta kun minä harrastan, mutta minusta se ois ihan hyvä.” (Mervi, 64)

Vaikka kuluttajien keskustelu ympäristölautasmalleista oli pääosin myönteistä, herätti keskustelun tukena käytetty Elonheimon (2010) Ympäristövastuullinen lautasmalli (liite 4 a) myös kritiikkiä. Elonheimoin lautasmalli koettiin selkeäksi, mutta erityisesti lihan syönnin rajoittaminen herätti epäilyksiä haastateltavissa. Elonheimon lautasmallissa kuluttajia kehoitetaan ”harkitsemaan tarkoin” lihan, riistaa lukuun ottamatta, osuutta aterioissa. Useimmat haastateltavista kokivat lihan kuuluvan luonnollisesti ihmisen ruokavalioon, ja ajatus lihan syönnin vähentämisestä tuntui hankalalta. Nuoremmat kuluttajat suosivat lihaa sen maukkauden ja helppouden vuoksi, kun taas perheelliset kuluttajat olivat

huolissaan kaikkien ravintoaineiden saannista, mikäli lihaa korvattaisiin ruokavaliossa kasvikunnan tuotteilla.

”Periaattessa mä voisin itte ajatella, et mä söisin pelkästään jotain ekologista vihreätä ruokaa. Mut se, et jos perheessä on lapsia, nii kyl ainaki meillä sitä lihaa syödään kaks kolme kertaa viikos ja varmaan kouluruokailuski on. Nii se, että jos me syötäs pelkästään luonnon kalaa, kananmunia, siemenii, pähkinöitä, riistaa... En usko, et se toimis ihan arkivalinnoissa.” (Marjo, 51)

Eräs haastateltavista koki ylipäänsä kaikenlaiset käyttäytymistä ohjaavat mallit kielteisenä. Haastateltava halusi päättää ruokavalinnoistaan itsenäisesti ja kertoi lautasmallien herättävän itsessään mielenkiinnon sijaan pikemminkin vastareaktion, riippumatta lautasmallin tavoitteista tai logiikasta.

”Mul on ainaki itelläni asenneongelma kaikkia lautasmalleja kohtaan, et jos mä nään jonku lautasmallin, nii mä toteen heti et okei, mä en tee ainakaan tollai, riippumatta siitä, mikä siinä on se tausta ja logiikka. [--] Mul on vaan semmonen lähtötilanne sisäänrakennettuna, et mä en haluu noudattaa mitään valmista mallia.” (Iida, 29)

Ympäristölautasmallien vaikuttamismahdollisuuksia kuluttajien ruokavalintoihin arvioitiin haastatteluissa monista näkökulmista. Toisaalta ympäristövaikutusten huomioiminen ruokasuosituksissa koettiin tärkeäksi ja ympäristönäkökulman sisällyttäminen virallisiin lautasmalleihin herätti paljon myönteisiä reaktioita. Toisaalta taas ruokavalinnat ja ruokailutottumukset koettiin niin henkilökohtaisiksi, että kuluttajien ruokavalintoihin vaikuttaminen ympäristölautasmallien avulla arveltiin haastavaksi. Luvussa 7.3. käsittelen haastateltavien kuluttajien näkemyksiä siitä, miten ympäristölautasmalleilla voitaisiin parhaiten saavuttaa mahdollisimman paljon kuluttajia. Seuraavassa luvussa esittelen kuluttajien näkemyksiä kausiruoasta osana ympäristömyötäistä ruokavaliota.

7.2. Sesonkiajattelu osana ympäristölautasmalleja

Kaudenmukaisten avomaan vihannesten suosiminen ympärivuotisessa kasvihuoneviljelyssä kasvatettujen vihannesten sijaan on lihan kulutuksen vähentämisen ohella yksi niistä keskeisimmistä tekijöistä, joilla aterioiden ilmastovaikutuksia voidaan pienentää (ks. luku 3.3.1.). Näin ollen sesonkien vaihtuvuus on olennaisesti mukana myös ympäristölautasmallien konseptissa. Ryhmähaastatteluissa tiedustelin kuluttajilta, millaisena he kokevat kausiruoka-ajattelun ja, näkyykö vuodenaikojen vaihtuvuus kuluttajien omissa ruokavalinnoissa. Tarkoituksena oli myös selvittää, hahmottavatko kuluttajat kausiruuan roolin ympäristömyötäisessä ruokavaliossa. Kausiruokakeskustelun tukena käytin sesonkien vaihtuvuutta ruokavaliossa kuvaavaa koostetta (liite 4 c).

Sukupolvien väliset erot tulivat esille myös kuluttajien suhtautumisessa kausiruokaan. Kausiruoka-ajattelu toteutui automaattisesti monien vanhempaan ikäryhmään kuuluvien ruokavalinnoissa, kun taas nuoremmat kuluttajat kokivat kausiruuan melko vieraaksi käsitteeksi. Samoin kuin ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin liittyvät käsitykset yleensä, myös sesonkiajattelu juonsi vanhempaan ikäryhmään kuuluvien kuluttajien kohdalla juurensa entisaikojen ruokailutottumuksista:

*”Mä oon sitä ikäluokkaa, et me ollaan poimittu, muistan kun oppikouluun mentiin, niin meillä oli perunankaivuuloma. Ja ne, jotka asu maalla, niin ne toi ison kaban perunaa. Ja me, jotka asuttiin taajamassa, niin meidän piti kerätä kaks litraa puolukoita.”
(Aija, 63)*

Vanhempien ikäryhmien kuluttajat yhdistivät kausiruokaan monia positiivisia ominaisuuksia, kuten maistuvuuden, terveellisyyden ja edullisuuden. Myös kotimaisten juuresten käyttöä arvostettiin. Monet harmittelivatkin sitä, että raasteiden suosio ja yleisyys ruokapöydissä on kasvihuonevihannesten rinnalla laskenut. Kuluttajat kertoivat sesonkien vaihtuvuuden näkyvän omissa ruokavalinnoissaan:

Leena (65): "En mä myöskään maksa valtavaa hintaa, et kyl musta tuntuu aivan hullulta maksaa tomaateista esimerkiks [talvella] aivan posketonta hintaa."

Aune (74): "Eikä ne miltään maistu, niin eihän niitä oo viisasta syödä sillon. Eikä nyt oo nää kotimaisetkaan hyviä, vaikka niit on vissiin saanu koko talven."

Suurin osa nuoremman ikäryhmän kuluttajista puolestaan koki kausiruokajattelun vieraaksi. Nuoremmat kuluttajat, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta, kokivat esimerkiksi kotimaisten juuresten ja kaalien kuuluvan ”oman repertuaarin ulkopuolelle” ja arvioivat kausiruuan yleistuntemuksensa heikoksi. Tiedon ja erityisesti tottumuksen puute vaikuttivatkin olevan suurimpana syynä siihen, miksi kausiruuan osuus omissa ruokavalinnoissa jäi pieneksi.

"Yks mun tuttu oli käyny kansalaisopiston palkkasvikkokauskurssilla, nii siel tuli jotain kakskyt reseptiä, ne kokeili vaik kuinka monta hyvää. Et jos ois enemmän sellasta, et ihmisille jaettais helppoo tietoutta tai jotain tämmösiä kursseja, tai ehkä jos koulussaki ois jotain semmosta, mist vois sit ite ottaa mallii. Mut ku mul ei ainakaan oo mitään tietoo, et miten ite kokkais hyvää jostain pavuista ja kaaleista ja sellasista. Nii sitä ei vaan tuu tehtyy, koska ei oo ikinä kokeillu." (Sini, 25)

Toisaalta nuoret kokivat kausiruuan mielenkiintoisena ja arvostivat entisaikojen ruokailutottumuksia:

"Se on oikeestaan aika hienoo, et nyt on tää lähiruokabuumi, et se on niinku hip ja cool, koska se herättelee ihmisiä puhumaan asiasta. Ja, et nousis se arvostus siihen, et täällä Suomessa on iät ja ajat syöty lähiruokaa ja omasta pellosta kaivettu ne potut, ja sitä ei oo arvostettu mitenkään kauheen paljoo, vaan on ollu paljon hienompaa tuoda appelsiinit jostain, ties mistä. Et nyt ehkä se arvostus lisääntyy." (Maiju, 25)

Elämäntyylin muutoksen arveltiin vaikuttavan olennaisesti myös ruokavalintoihin. Vuodenaikojen merkitys ruokailussa on vähentynyt, sillä tänä päivänä kuluttaja voi hankkia ruokakaupasta samoja elintarvikkeita vuoden ympäri. Vanhempaan ikäryhmään kuuluvat kuluttajat kokivat, että ”vanhoina aikoina tehtiin hyviä valintoja” (Aija, 63). Nykyajan hektisen elämäntyylin koettiin vaikuttavan siihen, että esimerkiksi ravitsevien ja hiilijalanjäljiltään pienten juuresten käyttö on

selvästi vähentynyt. Tämän päivän valmisruokia tarjoavassa maailmassa juurekset mielletään helposti liikaa aikaa vieväksi ja hankalaksi ruuaksi.

”Mä luulen, et tää nykyajan elämänmuoto on aika paljon verottanu sitä [sesonkien näkyvyyttä ruokavalinnoissa]. Ennenhän oli niin, et itte tehtiin ruokaa ja enemmän oli aikaa laittaa sitä, arkenakin enemmän. Nykyään tää valmisruoka menee siihen, että esimerkiksi hyvin harva tekee sitä porkkanaraastetta, vaikka se ois ekologista, hyvää ja terveellistä, mut ku se vie nii paljon aikaa. (Marjo, 51)

Vanhempien ikäryhmien kuluttajat kokivat olevansa ”sitä ikäpolvee, että tää sesonkiajattelu on meille tuttua” (Leena, 65). Toisaalta, ympärivuotisen kasvihuoneviljelyn ilmastovaikutukset nousivat keskusteluun nuorten puheenvuoroissa:

”Siitäkin on puhuttu paljon, et talvella meidän kurkut ja tomaatit, jotka on kasvatettu kasvihuoneessa, on paljon vähemmän ekologisia kun Keski-Euroopasta tuodut, koska se vie niin hirveesti sähköä.” (Iida, 29)

Vanhempien kuluttajien keskuudessa esille nousi ajatus, että kausiruokaan liittyvän ympäristönäkökulman korostaminen osana ilmastomyötäisen ruokavalion kampanjointia ja tiedottamista voisi lisätä nuorten kuluttajien kiinnostusta kausiruokaa kohtaan. Hiilijalanjälki koettiin tämän päivän nuoriin kuluttajiin vetoavaksi käsitteeksi, ja kausiruuan yhdistäminen ilmastomuutoksen hillitsemiseen erityisesti nuorille kohdistuvassa kampanjoinnissa voisi tuoda nuoret kuluttajat takaisin kausiruuan pariin.

7.3. Ympäristölautasmallien muutosvoima

Ryhmähaastatteluisissa pyysin kuluttajia arvioimaan, miten uusilla, ruuan ympäristövaikutukset ja sesonkien vaihtuvuuden huomioivilla lautasmalleilla voitaisiin parhaiten saavuttaa mahdollisimman suuri joukko kuluttajia. Seuraavaksi käsitellen kuluttajien näkemyksiä ympäristölautasmallien mukaisten ruokavalintojen leviämismahdollisuuksista ja siitä, miten lautasmalleista voitaisiin

parhaiten viestiä niin ympäristötietoisille kuin vähemmän ympäristöasioista kiinnostuneille kuluttajille.

7.3.1. Eri tahojen tuki

Haastateltavat kokivat yhteiskunnan eri tahojen roolin ruokavalintojen ympäristövaikutuksiin liittyvän tietoisuuden ja toiminnan levittämisessä merkittäväksi. Haastateltavat uskoivat kuluttajien valintojen merkitykseen, mutta kokivat, että ruokailun ympäristövaikutusten pienentämistä ei voi jättää yksinomaan kuluttajien vastuulle. Tavallisen kuluttajan arkielämässä monilla asioilla, kuten kiireellä ja väsymyksellä, on taipumus mennä ruuan valintatilanteissa ekologisuuden edelle (ks. luku 6.2.). Haastateltavat kokivat, että vahvojen tukiverkoston avulla ympäristölautasmallin mukaiset ympäristömyötäiset ruokavalinnat voisivat vähitellen levitä yhä useampien kuluttajien toimintatapoihin. Keskusteluissa esille nousivat erityisesti julkisten ruokaloiden merkitys sekä ympäristölautasmallien esille tuominen mediassa. Lisäksi keskusteluissa mainittiin toistuvasti päivittäistavarakauppojen tuki ja sosiaalisen median mahdollisuudet.

Julkiset ruokalot

Julkiset ruokalot ovat osa joukkoruokailua. Joukkoruokailulla tarkoitetaan kodin ulkopuolella järjestettyä ruokailua, jota tuettavat julkinen sektorin lisäksi yksityiset ruokapalveluyritykset. Koulu- ja työpaikkaruokailu ovat tyypillisimpiä joukkoruokailun ilmenemismuotoja. (Vikstedt ym. 2011.)

Haastateltavat arvelivat, että ympäristölautasmalleilla voisi olla hyvät mahdollisuudet vaikuttaa kuluttajien ruokailutottumuksiin, mikäli lautasmallien mukaiset ruokasuositukset leviäisivät julkisiin ruokaloihin. Julkisten ruokaloiden, kuten koulu- ja työpaikkaruokaloiden, koettiin tavoittavan paljon kuluttajia. Hyvän kampanjoinnin myötä ruokailuun liittyvien käytäntöjen arveltiin leviävän julkisista ruokaloista myös kuluttajien koteihin.

”Varmaan vaikuttais eniten sitä kautta, jos nää tulis just esim. Unicafeseen ja tällasiin. Et sit ne vähän niinku väkisin vaikuttais.” (Sini, 25)

”Mut paljon olis tekemist varmaan ihan just kouluikästen parissa, no tietysti päiväkodit, sama asia. Että kylhän se, mitä siel tarjotaan lapsille, vaikuttaa niinku pidemmällä tähtäimellä.” (Aija, 63)

Sen lisäksi, että koulu- ja työpaikkaruokaloiden uskottiin tavoittavan paljon kuluttajia, julkisia keittiötä pidettiin myös uskottavina tiedon ja uusien toimintatapojen levittämisen kanavina:

”Muuten se ehkä leimataan hössötykseks, mut jos se tulee kouluruokaloissa tai työpaikkaruokaloissa. Sun on ehkä helpompi vaikuttaakin johonki Sodexon hankintaketjuun, jos sä pystyt sen kilpailukykysesti tekemään.” (Arttu, 26)

Joukkoruokailun perustietoja kokoavan A.C. Nielsenin Horeca-suurkeittiörekisterin (2008) mukaan ammattikeittiöt tarjosivat vuoden 2008 aikana Suomessa yhteensä 810 miljoonaa ateriaa. Tämä tarkoittaa, että Suomessa reilut 2 miljoonaa henkilöä nauttii ammattikeittiön tarjoaman aterian päivittäin. Ammattikeittiöillä tarkoitetaan ravintoloita, kahviloita, henkilöstöravintoloita ja julkisia keittiöitä. Pitkän kouluruokailun perinteen myötä julkisten ruokaloiden rooli on Suomessa muodostunut vahvaksi. Julkisten keittiöiden osuus ammattikeittiöiden tarjoamista aterioista oli vuonna 2008 yli puolet (436 milj. ateriaa), ja kuntien osuus kattoi tästä 77 prosenttia (A.C. Nielsenin Horeca-suurkeittiörekisteri 2008). Näin ollen julkiset ruokahankinnat todella ovat merkittävässä roolissa ympäristömyötäisten ruokavalintojen edistämässä.

Media

Median rooli ympäristölautasmallien mukaisten ruokavalintojen leviämisessä mainittiin kaikissa haastatteluryhmissä. Sanoma- ja aikakauslehdet, televisio ja sosiaalinen media nähtiin tärkeinä tiedonlevittämiskanavina, joiden kautta uudet toimintamallit leviävät suurille kuluttajaryhmille. Helsingin sanomia pidettiin

erityisesti luotettavana tiedonlähteenä, kun taas aikakauslehtien koettiin saavuttavan paljon erilaisia kuluttajaryhmiä.

”Minua ainaki pysäytti nyt, se oli varmaan viikon sisällä Helsingin sanomissa, se punasen lihan käyttö, et sitä ei saisi syödä ku kaks kertaa viikossa. Nii se kyllä pysäytti minut. [--] Kyllä jos sopivasti Helsingin sanomaan sattus, niin varmaan puhuttaa. Et se jopa herätti keskustelua ihan meidän perhepiirissä ja tuttavapiirissä.” (Mervi, 64)

”Pitäis saada kaikki naistenlehdet kirjottamaan asiasta, nii sit ois paljon lukijoita.” (Iida, 29)

”Ja ammattilehdet tietenkin. Gloria, Ruoka ja viini, kyllä menis tietyille tahoille perille.” (Aija, 63)

Television kokkiohjelmat ja julkkiskokit nousivat keskusteluissa toistuvasti esille. Vaikka muutamien haastateltavien mielestä kokkiohjelmia näytetään televisiossa jo liikaa, kaikki olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että omanlaisensa, sesongin mukaisiin kasviksiin keskittyvä ruokaohjelma toisi positiivista näkyvyyttä ympäristölautasmalleille. Kokkiohjelmien vahvuutena nähtiin sekä ympäristömyötäiseen ruokavalioon liittyvän tiedon levittäminen että trendikkäiden julkkiskokkien vetovoima erityisesti nuoriin kuluttajiin.

”Tietty julkkiskokit jonkun verran varmaan vois. Kun nyt kaikki kokkiohjelmat on jotenki niin pinnalla, et kyl mä luulen et nekin vois vaikuttaa, et kun jotkut on niin sellasii idoleita.” (Sini, 25)

”Oman tyyppinen ruokaohjelma just näille, et miten tehdään tämmönen, sesonkivihannekset, niinku tavallaan huomioitais sitten sitä. Mä uskon, et nuoret vois olla kiinnostuneita, kun se olis sillai mukavasti tehty ohjelma.” (Leena, 65)

Television lisäksi kahdessa kolmesta ryhmäkeskustelusta mainittiin myös sosiaalinen media. Yhteisöpalvelu Facebookin kautta ympäristölautasmallikampanjoinnin arveltiin tavoittavan suuria kuluttajajoukkoja, ja erityisesti sellaiset kuluttajat, jotka eivät aktiivisesti etsi itse tietoa tai seuraa ympäristö- tai ruoka-aiheisia keskusteluja. Toisaalta jo eläkkeellä olevat iäkkäämmät kuluttajat painottivat, ettei tiedotusta saa jättää liikaa internetin

vara. Kaiken kaikkiaan media nähtiin tärkeänä keskustelun herättäjänä ja uusien trendien markkinoijana.

Päivittäistavarakaupat

Sekä nuoremmat että vanhemmat kuluttajat näkivät, että päivittäistavarakaupoilla on suuri potentiaali tukea ilmastomyönteisten, sesonginmukaisten ruokavalintojen yleistymistä asettamalla kausituotteet esille kuluttajille helpolla ja houkuttelevalla tavalla. Useimmat haastateltavat toivoivat saavansa elintarvikkeiden ympäristövaikutuksiin liittyvää tietoa helposti valintatilanteen yhteydessä. Näin ollen kaupat koettiin luontevana paikkana kuluttajien ympäristötietoisuuden lisäämiseen.

”Mä näkisin, et kaupat pitäis olla mukana siinä esille laitossa. Että mikä siellä on ensimmäisenä, kun sä meet vihannesosastolle. Jos siel on kivasti laitettu kaikki kotimaiset juurekset, ettei ne oo niis muovipusseissa ja pesty. [--] Koska joka ikinen päivä niitä ratkasuja tehään siellä kaupassa, väsyneenä työpäivän jälkeen. Perhe, nälkänen perhe oottaa kotona. Ettei siihen oo niin hirveesti aikaa ehkä käytettävissä.” (Aija, 63)

”Ja ehkä sitten ihmisten tiedostuneisuutta lisäis. Vaikka kaupassa jossain seinillä, jos kauppojen ois pakko yhelle seinälle lätkee noi lautasmallit.” (Anu, 25)

Myös Arttu (26), joka ei juurikaan ollut kiinnostunut ympäristöasioista, koki että ympäristölautasmallit voisivat vaikuttaa omiin ruokavalintoihin, jos lautasmallit tuotaisiin kuluttajien eteen ostopäätösten yhteydessä: *”Se vois olla se omatunto, jos ne [ympäristölautasmallit] ois siellä kaupan ovesa.”*

Kuluttajan hallinnassa voidaan erottaa useita ulottuvuuksia, joista yksi on myymäläsuunnittelussa ilmenevä tilallisvisuaalinen ulottuvuus (Dean 1999, 18, 30–33, Deleuze 1992, 159-168). Kuluttajan hallinta viittaa kaikkiin sellaisiin harkittuihin toimintatapoihin, joiden avulla pyritään vaikuttamaan kuluttajien toiminnan mahdollisuuksiin (Foucault 1982). Erärannan & Moisanderin (2006, 20–21) mukaan myymäläsuunnittelu on yksi esimerkki siitä, miten kuluttajan

toimintaa, ajattelua ja havaitsemista pyritään ohjailemaan ja hallitsemaan erilaisten visuaalisten ja tilallisten ratkaisujen avulla. Hallinnan tilallisvisuaalinen ulottuvuus ilmenee myymäläsuunnittelussa siten, että myymälätilojen rakenteen ja tuotesijoittelun avulla kuluttajien katseita ja liikkeitä pyritään ohjailemaan markkinoijan kannalta edullisella tavalla. Samalla kuluttajia kannustetaan heidän tiedostamattaan tekemään tarpeellisten ostosten lisäksi lukuisia heräteostoksia. (Eräranta & Moisander 2006, 20-21.)

7.3.2. Positiivinen kampanjointi ja mielikuvat

Haastateltavien mukaan ympäristölautasmallien esittelemisessä ja markkinoimisessa kuluttajia tulisi lähestyä positiivisella otteella. Ruoka-valintojen rajoittamisen ja pakottamisen ei arveltu tuottavan toivottuja tuloksia, vaan toivottiin että pikemminkin *”vähän hehkutettas sitä, että ihanaa”* (Aija, 63). Vuonna 2011 Helsingin kouluihin pakolliseksi tullut viikoittainen kasvisruokapäivä (ks. esim. Yle-uutiset 2011) herätti paljon keskustelua yhdessä ryhmähaastattelussa. Kasvisruokapäivää sinänsä pidettiin hyvänä uudistuksena, mutta sen aiheuttaman kohun ja pakon ilmapiirin koettiin vain lisäävän kielteistä suhtautumista kasvispainotteiseen ruokaan:

”Tää pakkokasvisruoka, niin mä näin punasta koko ajatuksesta, et pakko. Et hyvänen aika, jos kasvisvaihtoehto on houkuttelevasti esillä nii kylhän se houkuttelee lapsia syömään. Ja kun joku kehuu, et tää on hyvää nii toinenki haluaa. Mutta jos kouluikäiselle sanot, että nyt on kuule pakkoruoka, kasvisruoka, nii nehän äänestää jaloillaan. Sit ne menee ostaa jotain sipsiä.” (Aija, 63)

Pakon ja syyllistämisen sijaan kuluttajat uskoivat, että positiivisen ja trendikkään kampanjoinnin avulla ympäristölautasmalleilla voitaisiin saavuttaa laajempia kuluttajajoukkoja:

”Pitäis markkinoida et tää on kauheen trendikästä.” (Iida, 29).

”...sitä ruokataloutta opetettas niin, että se on myös kivaa ja hyvää ruokaa ja muuta. Et ei sitä pakolla, eikä semmosella syyllisyydellä kauheen pitkälle pääse.” (Leena, 65)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman teettämässä tutkimuksessa (Sre 2010) on saatu haastattelemieni kuluttajien näkemyksiä puoltavia tuloksia. Sre:n tutkimuksessa selvitettiin, mitä ruuan vastuullisuus tarkoittaa kuluttajille ja miten se toteutuu kuluttajien ruokavalinnoissa. Tutkimuksen keskeisenä tuloksena oli, että vastuulliset ruokavalinnat kiinnostavat yhä useampia kuluttajia, mutta vastuullisten ruokavalintojen puolesta ei kannata markkinoida termillä vastuullisuus. Termi ei välitä syömisen iloa ja nautintoa, vaan se koettiin pikemminkin velvoittavaksi ja synkäksi. Vastuullisuus koettiin Sre:n tutkimuksessa myös laajaksi ja hankalaksi käsitteeksi, eikä sen merkitys täysin avautunut kuluttajille. Sre:n teettämässä asennetutkimuksessa päädyttiin siis oman tutkimukseni kanssa samankaltaisiin tuloksiin; parempien ruokavalintojen puolesta kannattaa kampanjoida positiivisin ja innostavin termein.

Ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin arveltiin liittyvän laajemmissa kuluttajaryhmissä myös tiettyjä mielikuvia, joiden huomioiminen ympäristölautasmallien kampanjoinnissa olisi hyvä tiedostaa. Haastateltavien mukaan ympäristöystävällisten ruokavalintojen ajatellaan lähes automaattisesti tarkoittavan myös kalliimpia ruokavalintoja:

”Mä luulen, et ongelma siinä voi olla se, et jos puhutaan ympäristöystävällisestä ruokavaliosta, niin monelle tulee heti mielikuva jostain luomusta, et aha, kalliimpaa. Pitäis löytää joku semmonen miellelyhtymä, josta tulis joku muu mielikuva ku kallis.” (Iida, 29)

Kuluttajien mukaan ympäristölautasmallit voisivat herättää myös ympäristöasioita harvemmin huomioivien kuluttajien mielenkiinnon, jos ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin kytkettäisiin mielikuva valintojen taloudellisuudesta ja terveellisyydestä: *”Pitäis siitä olla joku hyöty itelleen, joko taloudellinen tai terveydellinen, et tulis vaikutuksia” (Arttu 26)*. Eräs haastateltavista ehdotti konkreettisena seuraavaa esimerkkinä taloudellisuuden kytkemisestä

ympäristölautasmalleihin: ympäristölautasmalleja voisi kampanjoida kuluttajille esittämällä erilaisia vaihtoehtoja ympäristömyötäisistä aterioista, jotka saadaan koottua sillä rahasummalla, jonka keskivertokuluttaja käyttää ruokaan päivässä. Tämä voisi pysäyttää kuluttajat huomaamaan sen, että ympäristömyötäinen, maukas ja terveellinen ateria ei ole välttämättä kallis vaihtoehto. Esimerkiksi kausiajattelun huomioiminen ruokavaliossa, kotimaisten juuresten suosiminen ja lihankulutuksen vähentäminen ovat paitsi ympäristölle myös kuluttajan lompakolle suotuisia valintoja.

8. Yhteenveto

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, 1) minkälaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista ja 2) miten kuluttajat suhtautuvat ympäristölautasmalleihin, jotka ottavat huomioon ravinnon terveysvaikutusten ohella myös ruuan ympäristövaikutukset. Tutkimuksen aineisto koostuu kolmesta ryhmähaastattelusta, joihin osallistui yhteensä 12 kuluttajaa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ympäristölautasmallien suunnitteluprosessissa sekä muissa yhteyksissä, joissa kehitetään keinoja viestiä ruokavalintojen ympäristövaikutuksista kuluttajille.

Kuluttajat suhtautuivat ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin ja ympäristölautasmalleihin hyvin myönteisesti. Haastateltavat kokivat kuluttajien ruokavalinnat merkityksellisiksi, mutta tunsivat erilaisten tekijöiden hankaloittavan ja rajoittavan ympäristömyötäisten ruokavalintojen tekemistä. Kiireisen arjen valintatilanteissa ruuan hinnan, ulkonäön ja helppouden kerrottiin monesti menevän ekologisuuden edelle, ja ruokaostoksilla elintarvikkeita sanottiin kertyvän ostoskoriin erityisesti rutiinien ja aikoinaan omaksuttujen toimintamallien sanelemana. Tämän perusteella voidaankin muodostaa käsitys toimintaympäristöstä, jossa erilaiset rakenteet luovat puitteet kuluttajien käyttäytymiselle. Kuluttajat liittivät ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin tiettyjä ominaispiirteitä, joista kotimaisuus nousi esille kaikissa ryhmähaastatteluissa.

Kotimaisten elintarvikkeiden uskottiin olevan turvallisia valintoja niin ympäristön kuin ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Myös luomutuotteita ja lähiruokaa pidettiin ympäristömyötäisinä valintoina, joskin ne herättivät haastateltavissa myös epäilyksiä ja ristiriitaisia tunteita.

Vanhemmat ja nuoremmat kuluttajat hahmottivat ympäristömyönteiset ruokavalinnat jossain määrin eri tavoin. Vanhemman ikäryhmän kuluttajat kokivat ympäristömyönteisten ruokavalintojen kuuluvan luonnostaan heidän elämäntyyliinsä entisaikojen niukempien kulutustottumusten vuoksi, ja nykyajan elämäntyylin mukainen kulutuskäyttäytyminen koettiin ympäristöä kuormittavaksi. Nuoremmassa kuluttajissa ympäristömyönteiset ruokavalinnat puolestaan herättivät mielikuvan tämän päivän trendi-ilmiöstä. Sukupolvien väliset erot ilmenivät myös suhtautumisessa sesonkiruokaan. Vanhemman ikäryhmän kuluttajat kokivat sesonkiruuan luontevaksi ja tutuksi, kun taas suurimmalle osalle nuoremmista kuluttajista sesonkiruoka tuntui vieraalta ja kaukaiselta.

Ympäristölautasmallit koettiin hyväksi keinoksi lisätä kuluttajien tietoisuutta ruokavalintojen merkityksestä ilmastonmuutoksen hillitsemisessä ja muiden haitallisten ympäristövaikutusten vähentämisessä. Ympäristölautasmalleja tulisi kuitenkin markkinoida kuluttajille positiivisella otteella syyllistämisen sijaan. Ympäristömyönteisten ruokavalintojen yleistymistä ei voi haastateltavien mukaan jättää yksinomaan kuluttajien valintojen varaan, vaan ympäristölautasmallien kampanjoinnissa julkisten ruokaloiden, päivittäistavarakauppojen ja median muodostama tukiverkosto nähtiin esisijaisen tärkeäksi.

8.1. Tutkimuksen arviointia

Eskolan ja Suorannan (1998, 212) mukaan tutkimuksen luotettavuuden todentamiseksi tulisi tutkimusraportissa pyrkiä kuvaamaan aineistonkeräyksen kulku ja sen jälkeiset tutkimuksen vaiheet mahdollisimman tarkasti. Olen

tutkimukseni raportoinnissa pyrkinyt läpinäkyvyyteen kuvaamalla tutkimusprosessin kulkua mahdollisimman tarkasti ja perustelemalla tutkimuksen eri vaiheissa tekemäni ratkaisut huolellisesti.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella ympäristömyötäisiä ruokavalintoja kuluttajien näkökulmasta. Tutkimuksen yleistettävyyden kannalta on tärkeää huomioida ja tiedostaa ryhmähaastatteluihin osallistuneiden kuluttajien taustat ja motiivit. Koska ryhmähaastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista, on todennäköistä, että haastatteluihin on valikoitunut keskimääräistä enemmän ruoka- ja ympäristökysymyksistä kiinnostuneita kuluttajia. Myös haastateltavien rekrytointikanava vaikuttaa siihen, minkälaisia kuluttajia haastattelukutsu on alun perin tavoittanut. Tämä vaikuttaa luonnollisesti siihen, missä määrin tutkimuksen tulosten voidaan nähdä kuvaavan kuluttajien näkemyksiä yleisellä tasolla. Laadullisessa tutkimuksessa ei toisaalta pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan teoreettisesti mielekkäällä tavalla tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä (Eskola & Suoranta 1998, 61). Alasuutarin (1993, 251) mukaan laadullisen tutkimuksen kohdalla ei tulisikaan puhua yleistettävyydestä, vaan pikemminkin suhteuttamisesta. Olen tutkimuksessani pyrkinyt nostamaan syvällisempään tarkasteluun niitä käsityksiä, asenteita, ja käytäntöjä, joita kuluttajat liittävät ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin ja ympäristölautasmalleihin.

Sukupolvien väliset erot ruokavalintoihin liittyvissä käsityksissä on näkökulma, joka nousi tutkimukseeni vasta aineistonkeruun myötä. Tutkimuksen lähtökohtana ei ollut huomioida iän vaikutusta kuluttajien käsityksiin, vaan näkökulma nousi esille kahdessa ensimmäisessä ryhmähaastattelussa. Kolmas ryhmähaastattelu täydensi aineistoani tuomalla siihen myös nuorempien kuluttajien äänen. Tutkimuksen luotettavuutta voisi lisätä haastateltavien määrää kasvattamalla, jolloin olisi mahdollista saada vahvistusta ryhmähaastatteluissa esiin tulleille näkemyksille, kuten iän merkitykselle. On myös mahdollista, että lisähaastatteluissa esiin nousisi myös aivan uusia käsityksiä ja näkemyksiä.

Toisaalta tietyt käsitykset ja asenteet toistuvat läpi aineiston, mikä lisää esitettyjen tulkintojen luotettavuutta.

Ryhmähaastatteluissa voi olla vaarana, että joku haastateltavista johdattelee muita keskustelijoita tarkoituksenmukaisesti keskustelemaan tietyistä näkökulmista tai asioista. Mahdollista on myös, että keskustelijat päätyvät myötäilemään toistensa näkemyksiä, eivätkä todelliset mielipiteet tule näin ollen esille. Keskustelu ryhmähaastatteluissa oli kuitenkin vilkasta, kaikki osallistuivat keskusteluun ja haastateltavat esittivät rohkeasti myös toistensa näkemyksistä poikkeavia näkemyksiä. Ryhmähaastatteluihin osallistuneet kuluttajat muodostivat kaiken kaikkiaan monipuolisen joukon kuluttajia; haastateltavien ikähaitari oli melko suuri (25–74), koulutus- ja työtaustat olivat erilaisia ja kiinnostuksen aste ympäristöasioihin vaihteli kuluttajien välillä. Ruokavalintojen ympäristövaikutukset kiinnostivat joitakin haasteltavia enemmän kuin toisia, ja vastaavasti tietoisuus ruokailuun liittyvistä ympäristövaikutuksista vaihteli haastateltavien välillä. Näin ollen uskon, että ryhmähaastattelujen perusteella luotu käsitys siitä, miten ympäristölautasmallit voisivat toimia kuluttajien ruokavalintojen tukena, onnistuu kuvaamaan kuluttajien näkökulmaa varsin monipuolisesti.

Eskolan ja Suorannan (1998, 210) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, ja näin ollen tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Myös Alasuutari (1993, 248) painottaa, että yleistämisen arviointi ei ole laadullisessa tutkimuksessa mikään erillinen tutkimuksen vaihe, vaan koko tutkimusprosessi rakentuu yleistettävyyttä silmällä pitäen. Olenkin pyrkinyt tutkimusraportissani tuomaan tutkimuksen luotettavuuteen ja yleistämiseen vaikuttavia tekijöitä esille myös tämän raportin eri vaiheissa, joissa kuvaan tutkimusprosessin etenemistä.

9. Johtopäätökset

Ruokailun ympäristövaikutuksia voidaan vähentää monilla erilaisilla valinnoilla ja erilaisissa ruokavalioissa. Uusien ympäristölautasmallien pyrkimyksenä olisi auttaa kuluttajia tekemään ympäristömyönteisiä ruokavalintoja ravitsemuksellisesti tasapainoisen ruokavalion puitteissa. Saarisen ym. (2011) mukaan lautasmalli tarjoaa hyvän alustan ruuan ympäristövaikutusten tarkastelemiselle, sillä lautasmallin mukaiset ateriat kuvaavat ruokailua, ruoka-aineiden tarvetta ja ruokavalintoja yksittäistä ruokatuotetta paremmin. Lautasmallin avulla ruuan ympäristövaikutusten tarkastelemiseen yhdistyy luontevasti ruuan ravitsemuksellinen merkitys, minkä seurauksena on mahdollista tarkastella, missä määrin ruuan ympäristövaikutuksia voidaan vähentää ravitsemuksen kannalta turvallisesti (Saarinen ym. 2011).

Ruokavalintoihin liittyy paljon erilaisia, jossain määrin ristiriitaisiakin, ympäristövaikutuksia, joihin paneutuminen itsessään muodostaisi lukuisia tutkimusaiheita. Ryhmähaastatteluissa yhtenä keskustelun aiheena oli sesonkiruuan merkitys ruokavalintojen ilmastovaikutusten pienentämisessä. Muutoin ruokavalintoihin liittyviä ympäristövaikutuksia ei haastattelutilanteissa määritely etukäteen, vaan tarkoituksena oli antaa haastateltavien itse määrittellä, mitkä ympäristövaikutukset he kokivat olennaisiksi ruokavalintoihin liittyen. Haastateltavat eivät itse juurikaan eritelleet ruokavalintoihin liittyviä ympäristövaikutuksia, vaan keskustelivat yleisesti ympäristövaikutuksista. Pyydettyä haastateltavia kertomaan, mitkä ruokavalintoihin liittyvät ympäristövaikutukset he kokivat erityisen tärkeiksi, nousi keskusteluissa esille erityisesti ilmastonmuutos ja vesistöjen rehevöityminen. Lisäksi keskustelua heräsi maaperän köyhtymisestä ja ympäristön kemikalisoitumisesta.

On myös tärkeää tiedostaa, että vastuullisia ruokavalintoja voidaan tarkastella ympäristön lisäksi monista muista näkökulmista. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) elintarvikeketjun vastuullisuutta tarkastelleessa tutkimuksessa (Forsman-Hugg ym. 2009) vastuullisuuteen liitettyjä ulottuvuuksia

olivat ympäristövastuun lisäksi tuoteturvallisuus, ravitsemus, työhyvinvointi, eläinten hyvinvointi, taloudellinen vastuu ja paikallisuus.

Tässä tutkimuksessa olen keskittynyt tarkastelemaan ympäristömyötäisiä ruokavalintoja kuluttajien näkökulmasta. Ruokavalintoihin liittyviä ympäristövaikutuksia olen tutkimuksessani lähestynyt ilmastonmuutoksen näkökulmasta. Ruokailun hiilijalanjäljen rinnalle on viime aikoina noussut toinen keskeinen käsite, vesijalanjälki (ks. esim. WWF 2012). Näiden lisäksi ruokailulla on myös merkittäviä rehevöittäviä vaikutuksia (esim. Saarinen ym. 2011). Ympäristömyötäisen ruokavalion suositukset ovat kuitenkin hyvin samansuuntaisia tarkasteltiinpa ympäristövaikutuksia ilmastonmuutoksen, vedenkulutuksen tai rehevöitymisen kannalta (ks. esim. Saarinen ym. 2011, WWF 2012). Itämeren alueen maatalouden rehevöittäviin vaikutuksiin keskittyvässä Beras-hankkeessa kehitelty ”Puhtaamman Itämeren ruokavalio” (ks. Beras Implementation 2012) sekä Helsingin Café Kiasmassa kesän 2012 ajan käytössä oleva, aterian vesijalanjäljen ilmoittava ruokalista (Helsingin Sanomat 23.5.2012) osaltaan osoittavat, että ruokavalintojen ympäristövaikutukset paitsi ovat moninaisia, niistä myös tänä päivänä viestitään kuluttajille mitä moninaisimmilla tavoilla.

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli muodostaa tutkimuskysymysten avulla käsitys siitä, voisivatko ympäristölautasmallit edistää ympäristömyötäisten ruokavalintojen toteutumista tavallisen kuluttajan arkielämässä. Lopuksi arvioin vielä ympäristölautasmallien potentiaalia ympäristömyötäisten ruokavalintojen edistämässä haastateltavien antaman kuluttajanäkökulman ja aiheeseen liittyvien ajankohtaisten poliittisten aloitteiden valossa.

Ruokavalintojen ilmastovaikutukset ovat Suomessa nousseet esille Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistamisen lisäksi myös muissa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen tähtäävissä poliittisissa tavoitteissa. Suomen ilmasto- ja energiapolitiikan pitkän aikavälin haasteita arvioiva Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko ilmasto- ja energiapolitiikasta: kohti vähäpäästöistä Suomea

(Valtioneuvoston kanslia 2009) korostaa ruuan ilmastovaikutusten selvittämistä sekä arjen ruokavalintojen ilmastovaikutuksista kertovan tiedon viestimistä kuluttajille. Tulevaisuusselonteon mukaan kuluttajille tulisi tarjota konkreettisia välineitä ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi sekä helposti ymmärrettävää ja luotettavaa tietoa arjen kulutusvalintojen ilmastovaikutuksista. Ruokavalintojen ympäristövaikutuksista viestiminen herätti keskustelua myös tutkimukseni ryhmähaastatteluissa. Kuluttajat kaipaavat yltäkyläisten ja koko ajan kasvavien tuotevalikoimien ja ympäristömerkkiviidakon keskellä selkeää, luotettavaa ja arjen valintatilanteissa helposti omaksuttavaa tietoa ruokavalintojen ympäristövaikutuksista. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) mukaan ruokasuositusten ja lautasmallien keskeisenä tarkoituksena on palvella kuluttajia ravitsemukseen liittyvän tiedon antajina. Ympäristönäkökulman yhdistäminen perinteisiin lautasmalleihin tarjoaisi näin ollen mahdollisuuden viestiä ruokavalintojen ympäristövaikutuksista kuluttajille tutussa, ymmärrettävässä, turvallisessa ja luotettavassa muodossa.

Ympäristövastuu on yksi keskeisimmistä teemoista myös Suomen kansallisessa ruokastrategiassa (Huomisen ruoka – esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi 2010), jossa ruokajärjestelmän olennaisimmiksi ympäristökuormitusmuodoiksi nähdään globaali ilmastovaikutus ja alueellinen vesistöjen rehevöityminen. Strategian mukaan ruuan hyvä maku, ravitsemuksellisuus ja kestävän tuotannon näkökulmat tulee pystyä yhdistämään ruokasektorilla. Ympäristölautasmallien perusajatuksena on, että ruokailun ympäristövaikutuksia pyritään vähentämään ravitsemussuositusten puitteissa. Näin ollen ympäristölautasmallien kehittäminen ja käyttöönotto vastaisi myös Suomen kansallisen ruokastrategian näkemyksiä ruokasektorin ympäristövastuullisuuden edistämisestä.

Kansallisessa ruokastrategiassa korostetaan julkisten ruokapalveluiden roolia ympäristömyötäisen kuluttajuuden edistämisessä. Vaikka olen tässä tutkimuksessa tarkastellut ruokavalintoja kuluttajien näkökulmasta, julkisten ruokapalvelujen rooli nousi esille kuluttajahaastatteluissa. Haastateltavat kokivat, että ruokavalintoihin liittyvää ympäristövastuuta ei voi jättää yksinomaan kuluttajien

harteille, vaan ympäristömyötäisten ruokailutottumusten yleistymiseen tarvitaan vahvoja tukiverkostoja. Tässä julkisten ruokapalvelujen rooli koettiin ensisijaisen tärkeäksi. Haastateltavien mukaan koulu- ja työpaikkaruokalat paitsi tavoittavat paljon kuluttajia, toimivat osaltaan myös tiedon jakajina ja esimerkin näyttäjinä. Kansallisen ruokastrategian mukaan ympäristövastuullisuus tulisi ottaa julkisille ruokapalveluille asetettujen vaatimusten keskeiseksi osaksi. Ympäristönäkökulmien huomioimista julkisissa ruokapalveluissa on pyritty lisäämään erilaisin keinoin aiemminkin (ks. EkoCentria 2012, Valtioneuvoston periaatepäätös 2009), mutta ympäristölautasmallit voisivat tarjota uudenlaisia mahdollisuuksia lisätä ympäristömyötäisten aterioiden tarjoamista julkisissa ruokaloissa. Ruokastrategiassa korostetaan lisäksi varhais- ja aikuiskasvatuksen roolia ympäristömyötäisten ruokavalintojen yleistymisessä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) mukaan ravitsemus- ja ruokasuositukset on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen ja –kasvatuksen perusaineistona. Näin ollen ympäristölautasmallit toimisivat luontevana keinona tuoda ympäristövastuulliset ja terveelliset ruokavalinnat osaksi joukkoruokailun suunnittelua sekä koulutusta.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että kuluttajat suhtautuvat ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin ja ympäristölautasmalleihin hyvin myönteisesti. Ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin liittyy kuitenkin myös ristiriitaisuuden, hämmennyksen ja epätietoisuuden tunteita. Tänä päivänä ruokavalintoihin liittyvää informaatiota on saatavilla paljon, mikä voi tehdä valintatilanteista kuluttajalle hämmentäviä. Tutkimukseni ryhmähaastatteluissa ristiriitaisuuden ja epävarmuuden tunteet ilmenivät erityisesti nuorten kuluttajien keskusteluissa. Vanhempien kuluttajien kohdalla monet ympäristömyötäisiin ruokavalintoihin liittyvät asiat, kuten ruokahävikin välttäminen ja sesonkien seuraaminen raaka-ainevalinnoissa, ovat tulleet tutuiksi vanhan ajan niukemman elämäntyylin myötä. Tämän päivän nuoret sukupolvet elävät runsaan tiedon ja valinnanmahdollisuuksien keskellä, mutta käytännön toimintamallit ympäristömyötäisten ruokavalintojen tekemiseksi tuntuvat puuttuvan.

Ruokaan liitetään tänä päivänä monenlaisia merkityksiä, joista ekologisuus vaikuttaa kasvattavan asemaansa. Kuluttajat ovat kiinnostuneita ruuan alkuperästä ja ympäristövaikutuksista, mutta tekevät päivittäisiä ruokavalintojaan erilaisia rajoitteita asettavassa toimintaympäristössä. Tutkimukseni perusteella kuluttajat kokevatkin yhteiskunnan muodostamat tukiverkostot ympäristömyötäisille ruokavalinnoille erityisen tärkeäksi. Mahdollisuudet tukiverkostojen syntymiselle on olemassa, sillä ruokavalintojen ympäristövastuullisuus puhuttaa yhä enemmän paitsi kuluttajia, myös tuottajia ja muiden sektorien edustajia. Tammikuussa 2012 ympäristöjärjestö WWF:n ja elintarvikealan yritys Raision järjestämässä seminaarissa pohdittiin, kuinka ympäristöystävälliset ruokavalinnat saataisiin osaksi kuluttajien arkipäivää⁸. Seminaarin puhujiin kuului niin valtionhallinnon, tutkimuksen, markkinoinnin, ravintoloiden, ympäristöjärjestöjen, päivittäistavarakaupan kuin lehdistön edustajia. Useiden eri alojen edustajien kokoontuminen yhteen vahvistaa tutkimukseni kuluttajanäkökulman luomaa käsitystä siitä, että ympäristötietoiset ruokavalinnat eivät kuulu enää yksinomaan marginaaliryhmille, vaan kiinnostavat yhä suurempia ihmisjoukkoja. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimusprofessori Eva Heiskanen on tutkinut, minkälaiset tekijät vaikuttavat kuluttajien toimintatapojen muutokseen. Heiskanen luoman niin sanotun 5 T:n mallin mukaan kuluttajien toimintatapojen muutosten taustalla vaikuttavat tietoisuus, tarjonta, toimintaympäristö, tavat ja toiset ihmiset (Heiskanen 2012). Voisivatko ympäristölautasmallit tarjota muutosta edistäviä mahdollisuuksia näillä kaikilla osa-alueilla?

9.1. Jatkotutkimusehdotuksia

Koska ympäristölautasmalleja ei ole vielä suunniteltu, olisi ensisijaisen tärkeää lähteä kehittämään ympäristölautasmalleja ideasta todellisiksi malleiksi. Eri vuodenaikojen tarjonnan mukaan suunniteltujen lautasmallin mukaisten aterioiden ympäristövaikutusten, ravintoarvojen ja kustannusten laskeminen tarjoaisi

⁸ Seminaarin webcast on nähtävissä osoitteessa <http://event.magneetto.com/webcasts/raisio/ekoarkiruoka/>

monitieteisiä tutkimusaiheita paitsi suuremmille tutkimushankkeille myös eri alojen gradun tekijöille. Erilaisia ympäristölautasmalleja, joista ilmenee aterian ympäristövaikutukset, hinta ja ravintoarvot, voisi esitellä laajemmalla joukolla kuluttajia tai koota ravitsemus-, ympäristö- ja kuluttaja-alan asiantuntijoiden näkemyksiä ja arvioita ympäristölautasmallien kehittämisen tueksi.

Tutkimuksen ryhmähaastatteluissa kuluttajia pyydettiin arvioimaan ympäristölautasmallien mahdollisuuksia vaikuttaa kuluttajien ruokavalintoihin. Ympäristölautasmallien näkyminen mediassa koettiin tärkeäksi tekijäksi suurien kuluttajajoukkojen saavuttamisessa. Julkisen tiedotuksen merkitys ruokaan liittyvän ympäristövastuullisuuden kehittämisessä on esillä myös Suomen kansallisessa ruokastrategiassa (Huomisen ruoka – esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi 2010). Ympäristölautasmallien kampanjoinnin kehittämiseksi olisikin mielenkiintoista tutkia, minkälaisia tiedotusmahdollisuuksia median edustajat näkevät ympäristölautasmalleissa.

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että eri-ikäisten kuluttajien käsitykset ympäristömyötäisistä ruokavalinnoista eroavat jossain määrin toisistaan. Olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimusta eri ikäluokkien näkemyksistä laajemmalla otoksella kuluttajia. Ryhmähaastattelujen ohella tutkimuksessa voisi hyödyntää laajempien kuluttajajoukkojen saavuttamiseksi myös kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä.

Ruokavalintojen ympäristövaikutukset muodostavat hyvin monitieteellisen aihepiirin, jota voi lähteä tutkimaan monista eri näkökulmista. Tässä tutkimuksessa olen tarkastellut ympäristömyötäisiä ruokavalintoja kuluttajien näkökulmasta. Kuluttajien ruokailutottumukset muodostuvat elämän aikana vähitellen toimintaympäristössä vallitsevien käytäntöjen myötä. Tässä toimintaympäristössä ruokailun ja ravitsemuksen parissa työskentelee paljon ihmisiä, ja olisikin tärkeää tarkastella, minkälaisia näkemyksiä ympäristölautasmallit herättäisivät esimerkiksi julkisten ruokapalveluiden edustajissa, kotitalousopettajissa tai terveydenhoitajissa.

Lähteet

A.C. Nielsenin Horeca-suurkeittiörekisteri 2008: Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. – A.C. Nielsenin tiedote 31.10.2008. Saatavissa: <http://fi.nielsen.com/news/documents/HORECATIEDOTE.pdf>

Alasuutari, P. 1993: Laadullinen tutkimus. – Vastapaino, Tampere. 318 s.

Arvola, A. & Kasanen, P. 1996: Kuluttajien käyttäytyminen ja energiansäästö. – Kauppa- ja teollisuusministeriön raportteja 3/1996. Oy Edita Ab, Helsinki. 166 s.

Becker, W., Lyhne, N., Pedersen, A.N., Aro, A., Fogelholm, M., Phórsdóttir, I., Alexander, J., Anderssen, S.A., Meltzer, H.M., Pedersen, J.I. 2004: Nordic nutrition recommendations 2004 – integrating nutrition and physical activity. – Scandinavian Journal of Nutrition 48: 178-187.

Bellarby, J., Foereid, B., Hastings, A. & Smith, P. 2008: Cool farming: climate impacts of agriculture and mitigation potential. – Greenpeace, Amsterdam. 43 s.

Beras Implementation 2012: Baltic ecological recycling agriculture and society – Puhtaamman Itämeren ruokavalio (Diet for a clean Baltic). <http://blogs.helsinki.fi/berasimplementation/2012/04/03/puhtaamman-itameren-ruokavalio-diet-for-a-clean-baltic/> Päivitetty 3.4.2012. Luettu 4.6.2012.

Berg, A. 2012: The Multiple Faces of a Sustainability Strategy: Analysing Finland's Programme to Promote Sustainable Consumption and Production. – Kuluttajatutkimuskeskuksen väitöskirjoja: 6, Helsinki. 160 s.

Berners-Lee, M., Hoolohan, C., Cammack, H. & Hewitt, C.N. 2012: The relative greenhouse gas impacts of realistic dietary choices. – Energy policy 43: 184-190.

Burch, D., Lyons, K. & Lawrence, G. 2006: Mitä vihertyminen tarkoittaa? Kuluttajat, maatalous ja elintarviketeollisuus. – Teoksessa: Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.), Ruokakysymys: 69-87. Gaudeamus, Helsinki.

Carlsson-Kanyama, A., Ekström, M.P. & Shanahan, H. 2003: Food and life cycle energy inputs: consequences of diet and ways to increase efficiency. – Ecological economics 44: 293-307.

Climate Focus Nordic 2009: Viite Suominen, A. 2012: Miten ekologia vaikuttaa kuluttajien ruokavalintoihin? – Esityksestä Tieto ja tahto teoksi - kuluttajan ekologisista ruokavalinnoista arkipäivää –seminaarissa 17.1.2012. Saatavissa <http://event.magneetto.com/webcasts/raisio/ekoarkiruoka/>

Coley, D.A., Goodliffe, E. & Macdiarmid, J. 1998: The embodied energy of food: the role of diet. – Energy policy 26: 455-459.

Dean, M. 1999: Governmentality. Power and rule in modern society. – SAGE Publications Ltd, London. 229 s.

Deleuze, G. 1992: What is a dispositive? – Teoksessa: Armstrong, T.J. (toim.), Michel Foucault philosopher: 159-168. Harvester Wheatsheaf, New York.

EkoCentria 2012: Ympäristöpassi ruokapalveluun – Valmennusaineisto. Saatavissa <http://www.ymparistopassi.fi/doc/Valmennusaineisto-1.0.pdf>

Elonheimo, M. (suullinen tiedonanto) 2012: Puhelinkeskustelu Ympäristövastuulliseen lautasmalliin liittyen. 27.2.2012, Helsinki.

Eräranta, K. & Moisander, J. 2006: Miten kuluttajaa hallitaan markkinoilla ympäristöpoliittisena toimijana? – Teoksessa: Massa, I. & Ahonen, S. (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka: 17–31. Gaudeamus, Helsinki.

Eskola, J. 2007: Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. – Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin: 159-183. PS-kustannus, Jyväskylä.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. – Vastapaino, Tampere. 268 s.

Euroopan Komissio 2009: Europeans' attitudes towards the issue of sustainable consumption and production. Analytical Report. – Flash Eurobarometer 256. The Gallup organization, Hungary. Saatavissa http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_256_en.pdf

Forsman-Hugg, S., Katajajuuri, J.-M., Paananen, J., Pesonen, I., Järvelä, K. & Mäkelä, J. 2009: Elintarvikeketjun vastuullisuus. Kuvaus vuorovaikutteisesta sisällön rakentamisen prosessista. – Maa- ja elintarviketalous 140. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. MTT taloustutkimus, Helsinki. 74 s.

Foucault, M. 1982: The subject and power. – Teoksessa: Dreyfus, H.L. & Rabinow, P. (toim.), Michel Foucault. Beyond structuralism and hermeneutics: 208-226. Harvester Press, Hemel Hempstead.

Friel, S., Dangour A.D., Garnett, T., Lock, K., Chalabi, Z., Roberts, I., Butler, A., Butler C.D., Waage, J., McMichael, A.J. & Haines, A. 2009: Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: food and agriculture. – Lancet 374:2016-2025.

Garnett, T. 2008: Cooking up a storm - Food, greenhouse gas emissions and our changing climate. – Food Climate Research Network, Univeristy of Surrey. 155 s.

Goodland, R. 1997: Environmental sustainability in agriculture: diet matters. – Ecological Economics 23: 189-200.

Grankvist G., Dahlstrand U. & Biel A. 2004: The impact of environmental labelling on consumer preference: negative vs. positive labels. – Journal of Consumer Policy 27: 213-230.

Hakala, J. 2010: Tutkimusmenetelmän valinnasta. – Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle: 12-25. PS-kustannus, Jyväskylä.

Heiskanen, E. 2012: Mikä saa kuluttajat muuttamaan toimintatapaan? – Esitys Tieto ja tahto teoiksi - kuluttajan ekologisista ruokavalinnoista arkipäivää – seminaarissa 17.1.2012. Saatavissa:

<http://event.magneetto.com/webcasts/raisio/ekoarkiruoka/>

Helsingin Sanomat 23.6.2012: Suomen vesijalanjäljestä puolet syntyy ulkomailla.

Huomisen ruoka – esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi 2010. – Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Saatavissa:

http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen_ruoka_-_Ehdotus_kansalliseksi_ruokastrategiaksi.pdf

Häkkinen, A., Leino-Kaukiainen, P. & Linnanmäki, E. 2005: Suomi, johon suuret ikäluokat syntyivät. – Teoksessa: Karisto, A. (toim.), Suuret ikäluokat: 61-91. Vastapaino, Tampere.

Jermo, A. 1974: Kun kansa eli kortilla: reportaasi lähimenneisyydestä. – Otava, Helsinki. 379 s.

Jyrinki, E. 1974: Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. – Gaudeamus, Hämeenlinna. 160 s.

Järvelä, K. & Mäkelä, J. 2005: ”Kovin periaatteellista tämä ei ole”. Kuluttajien ruoan valinta ja arkiset toimintatavat. – Teoksessa: Leskinen, J. ym. (toim.), Vox consumptoris – Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005: 121-140. Kuluttajatutkimuskeskus. Savion kirjapaino Oy, Kerava.

Kaskinen, T., Kuittinen, O., Sadeoja, S. & Talasniemi, A. 2011: Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville. – Bookwell oy, Porvoo. 276 s.

Katajajuuri, J.M., Virtanen, Y., Voutilainen, P., Tuhkanen, H.-R. & Kurppa, S. 2003: Elintarvikkeiden ympäristövaikutukset: Foodchain. – Maa- ja

metsätalousministeriö. MMM:n julkaisuja 6/2003. Hakapaino Oy, Helsinki. 52 s.

Katajajuuri, J.M., Grönroos, J., Usva, K., Virtanen, Y., Sipilä, I., Venäläinen, E., Kurppa, S., Tanskanen, R., Mattila, T. & Virtanen, H. 2006: Broilerin fileesuikaleiden tuotannon ympäristövaikutukset ja kehittämismahdollisuudet. – Maa- ja elintarviketalous 90. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Tampereen yliopistopaino Oy, Tampere. 118 s.

Kauppalehti.fi 2012: MTV3:n kysely: Kauppa keskittynyt liikaa S- ja K-ryhmille. 10.4.2012.

http://www.kauppalehti.fi/5/i/talous/uutiset/etusivu/uutinen.jsp?oid=201204147915&ext=rss&request_ahaa_info=true Luettu 4.5.2012.

Kivelä, M. 2007: SoundScriber-pikaopas. Saatavissa:

http://www.helsinki.fi/behav/tvt/transcribe/sscriber-ohje_1-1.pdf

Kotimaiset Kasvikset ry 2010: Lautanen puolilleen kasviksia – kauden mukaan! – esite. Saatavissa: <http://www.kasvikset.fi/Link.aspx?id=1196475> Luettu 28.3.2012.

Kramer, K.J., Moll, H.C., Nonhebel, S. & Wilting, H.C. 1999: Greenhouse gas emissions related to Dutch food consumption. – Energy policy 27: 203-216.

Kuulas Millward Brown 2009: Ilmastotalkoot-tutkimus. Saatavissa:

<http://www.slideshare.net/DemosHelsinki/ilmastotalkoot-tutkimuspresentaatio>

Lindenthal, T., Markut, T., Hörtenhuber, S. & Rudolph, G. 2010: Greenhouse gas emissions of organic and conventional foodstuffs in Austria. – Paper at: VII international conference on life cycle assessment in the agri-food sector. Bari, Italy, 22-24 September.

Maataloustilastot 2011: Ravintotase 2010 ennakko ja 2009 lopulliset tiedot.

<http://www.maataloustilastot.fi/tilasto/14> Julkaistu 6.7.2011. Luettu 31.5.2012.

Massa, I. & Ahonen, S. (toim.) 2006: Arkielämän ympäristöpolitiikka. – Gaudeamus, Helsinki. 245 s.

Massa, I., Lillunen, A. & Karisto, A. 2006: Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. – Teoksessa: Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.), Ruokakysymys – Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen: 156-182. Gaudeamus, Helsinki.

MMM 2007: Ravintotase 2006. – Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus, Helsinki.

Moisander, J. & Eräranta, K. 2006: Markkinointitutkimuksen maailmankuva ja tiedon tuotannon käytännöt. – Teoksessa: Rolin, K., Kakkuri-Knuuttila, M.L. & Henttonen, E. (toim.), Soveltava yhteiskuntatiede ja filosofia: 174–190. Gaudeamus, Helsinki.

- Niemi, J. & Ahlstedt, J. (toim.) 2005: Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2005. Kymmenen vuotta Euroopan unionissa. – Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. Julkaisuja 105. Helsinki.
- Niva, M. & Timonen, P. 2001: The role of consumers in product-oriented environmental policy: can the consumers be the driving force for environmental improvements? – *International Journal of Consumer Studies* 24: 331-338.
- Nordic Council of Ministers 2004: Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4. painos – Nordic Council of Ministers, Copenhagen. 436 s.
- OECD (Organisation for economic co-operation and development) 2002: Towards sustainable household consumption? Trends and policies in OECD countries. OECD, Paris.
- Phetteplace, H.W., Johnson, D.E. & Seidl, A.F. 2001: Greenhouse gas emissions from simulated beef and dairy livestock systems in the United States. – *Nutrient cycling in agroecosystems* 60: 99-102.
- Piironen, S. & Järvelä, K. 2006: Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. – *Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja* 8/2006, Helsinki. 56 s.
- Piironen, S., Mäkelä, J. & Niva, M. 2004: Luottavaiset suomalaiset? Kuluttajien näkemykset ruoan turvallisuudesta. – *Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja* 4/2004, Helsinki. 68 s.
- Raisio Oyj 2012: Raision hiilimerkki. <http://www.raisio.com/www/page/4228> Luettu 3.2.2012.
- Randolph, T.F., Schelling, E., Grace, D., Nicholson, C.F., Leroy, J.L., Cole, D.C., Demment, M.W., Omore, A., Zinsstag, J. & Ruel, M. 2007: Invited review: role of livestock in human nutrition and health for poverty reduction in developing countries. – *Journal of animal science* 85:2788-2800.
- Reilun kaupan edistämisyhdistys 2011: Reilu kauppa lukuina. <http://www.reilukauppa.fi/?410> Luettu 21.11.2011.
- Risku-Norja, H., Kurppa, S. & Helenius, J. 2009: Dietary choices and greenhouse gas emissions – assessment of impact of vegetarian and organic options at national scale. – *Progress in industrial ecology* 6: 340-354.
- Roos, J.P. & Hoikkala, T. (toim.) 1998: Elämänpolitiikka. Gaudeamus, Helsinki. 329 s.

Roy, P., Nei, D., Orikasa, T., Xu, Q., Okadome, H., Nakamura, N. & Shiina, T. 2009: A review of life cycle assessment (LCA) on some food products. – Journal of food engineering 90: 1-10.

Ruokatieto 2011: Luomumarkkinat Suomessa.

http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruokafaktaa/Luomua_tilastoissa/Luomumarkkinat Luettu 21.11.2011.

Saarinen, M., Kurppa, S., Nissinen, A. & Mäkelä, J. (toim.) 2011: Aterioiden ja asumisen valinnat kulutuksen ympäristövaikutusten ytimessä. ConsEnv-hankkeen loppuraportti. – Suomen ympäristö 14/2011. Ympäristöministeriö, Helsinki. 97 s.

Savolainen, P. 1991: Kvalitatiiviset tutkimustavat suomalaisessa kasvatustieteessä. – Aikakauskirja kasvatustieteessä 22 (5-6): 451-458.

Seppälä, J., Mäenpää, I., Koskela, S., Mattila, T., Nissinen, A., Katajajuuri, J.M., Härmä, T., Korhonen, M.R., Saarinen, M. & Virtanen, Y. 2009: Suomen kansantalouden materiaalivirtojen ympäristövaikutusten arviointi ENVIMAT – mallilla. – Suomen ympäristö 20/2009. Suomen ympäristökeskus. Edita Prima Oy, Helsinki. 134 s.

Silvasti, T. 2006: Ruoka globalisoituu – kasvaako valinnanvapaus? – Teoksessa: Massa, I. & Ahonen, S. (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka: 17–31. Gaudeamus, Helsinki.

Solomon, M. 2003: Conquering Consumerspace: Marketing Strategies for a Branded World. – AMACON, New York. 249 s.

Solomon, S., Qin, D., Manning, M., Marquis, M., Averyt, K., Tignor, M.M.B. & Miller, H.L. Jr. (toim.) 2007: Climate change 2007: The physical science basis – Contribution of working group I to the fourth assessment report of the intergovernmental panel on climate change. – Cambridge university press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA. 996 s.

Stehfest, E., Bouwman, L., van Vuuren D.P., den Elzen, M.G.J. & Kabat, P. 2009: Climate benefits of changing diet. – Climatic change 95: 83-102.

Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel V., Rosales, M. & de Haan, C. 2006: Livestock's long shadow. Environmental issues and options. – Food and Agricultural Organization of the United Nations, Rome. 390 s.

Sre (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma) 2010: Vastuullisuus kiinnostaa, mutta koetaan vaikeaksi. 20.5.2010.

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/uutiset.php?we_objectID=417 Luettu 14.5.2012.

Sulkunen, P. 1990: Ryhmähaastatteluiden analyysi. – Teoksessa: Mäkelä, K. (toim.), Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta: 264-285. Gaudeamus, Helsinki.

Swedish National Food Administration (Livsmedelsverket) 2009: The National Food Administration's environmentally effective food choices. Saatavissa: http://www.slv.se/upload/dokument/miljo/environmentally_effective_food_choices_proposal_eu_2009.pdf

Thomassen, M.A., van Calster, K.J., Smits, M.C.J., Iepema, G.L. & de Boer, I.J.M. 2008: Life cycle assessment of conventional and organic milk production in Netherlands. – *Agricultural systems* 96: 95-107.

Tukker, A. & Jansen, B. 2006: Environmental impacts of products – A detailed review of studies. – *Journal of industrial ecology* 10: 159-182.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. – Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä. 175 s.

Uusitalo, L. 1986: Suomalaiset ja ympäristö – tutkimus taloudellisen käyttäytymisen rationaalisuudesta. – *Acta Academiae Oeconomicae Helsingiensis. Series A: 49.* Helsingin kauppakorkeakoulu, Helsinki.

Valonia (Varsinais-Suomen kestävän kehityksen ja energia-asioiden palvelukeskus) 2011 a: Ruokavalintojen pikaopas. Saatavissa: <http://www.kelaahanke.fi/public/download.aspx?ID=106242&GUID={7AEB683D-67A8-4B80-9635-737C9B542B51}> Luettu 28.3.2012.

Valonia (Varsinais-Suomen kestävän kehityksen ja energia-asioiden palvelukeskus) 2011 b: Sesonkiruoka. Saatavissa: <http://www.kelaahanke.fi/public/download.aspx?ID=148129&GUID={548C5C4D-631C-423C-896A-4592000F21C9}> Luettu 28.3.2012.

Valsta, L. 1999: Food-based dietary guidelines for Finland – a staged approach. – *British journal of nutrition* 81: 49-55.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki 2012. Saatavilla: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/historiikki.pdf> Luettu 25.4.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005: Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. – Edita Prima Oy, Helsinki. 56 s.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 a: Pohjoismaiset ja kansalliset ravitsemussuosituksset uudistuvat. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/> Luettu 30.5.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 b: Valtion ravitsemusneuvottelukunta – kansanravitsemuksen seuraaja.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/valtioravitsemusneuvottelukunta/> Luettu 30.5.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta c: Ravitsemussuosituksset.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/> Luettu 1.6.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 d: Suomalaiset ravitsemussuosituksset.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset_ravitsemussuosituksset/ Luettu 30.5.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012 e: Lautasmalli.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/lautasmalli/> Luettu 1.6.2012.

Valtioneuvoston kanslia 2009: Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko ilmasto- ja energiapolitiikasta: kohti vähäpäästöistä Suomea. – Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 28/2009. Yliopistopaino, Helsinki. 180 s.

Valtioneuvoston periaatepäätös 2009: Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa. Saatavissa
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=101162&lan=en> Luettu 25.5.2012.

Valtonen, A. 2005: Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? – Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiitula, L. (toim.), Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus: 223-241. Vastapaino, Tampere.

Varjonen, J. & Viinisalo, M. 2004: Ruokatottumusten muutos – ostetaanko rahalla vaivattomuutta ja ajansäästöä vai kestäväää kehitystä? – Teoksessa Ahlqvist, K. & Raijas, A. (toim.), Ihanne ja todellisuus – Näkökulmia kulutuksen muutokseen: 25- 54. Tilastokeskus. Edita Prima Oy, Helsinki.

Vikstedt, T., Raulio, S. & Prättälä, R. 2011: Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu – Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. – THL-raportti 18/2011. Unigrafia Oy, Helsinki.

Virtanen, Y., Hyvärinen, H., Katajajuuri, J., Kurppa, S., Nousiainen, J., Saarinen, M., Sinkko, T., Usva, K., Virtanen, J., Voutilainen, P., Ekholm, P., Grönroos, J., Koskela, K., Väänänen, S. & Mäenpää, I. 2009: Elintarvikeketjun ympäristövastuun taustaraportti. – Laatuketju 2009.

Virtanen, A.I. & Roine, P.1951: Ihminen ja ravinto. – Otava, Helsinki. 91 s.

Wallen, A., Brandt., N. & Wennersten R. 2004: Does the Swedish consumer's choice of food influence greenhouse gas emissions? – Environmental science and policy 7: 525-535.

Weber, C.L. & Matthews, H.S. 2008: Food-miles and relative climate impacts of food choices in the United States. – Environmental science and technology 42: 3508-3513.

WHO 2003: Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. – Technical report series 916. World health organization, Geneva.

Williams, A.G., Audsley, E. and Sandars, D.L. 2006: Final report to Defra on project IS0205: Determining the environmental burdens and resource use in the production of agricultural and horticultural commodities. – Department for environment, food and rural affairs, London.

WWF 2012: Suomen vesijalanjälki – Globaali kuva suomalaisten vedenkulutuksesta. – WWF Suomi. 31 s. Saatavissa:
<http://wwf.fi/mediabank/2306.pdf>

Ympäristöpassi 2012 a: Mikä on ympäristöpassi.
<http://www.ymparistopassi.fi/index.php?k=21539> Luettu 28.3.2012.

Ympäristöpassi 2012 b: Ympäristövastuullinen lautasmalli.
<http://www.ymparistopassi.fi/valmennus.php?k=21402> Luettu 28.3.2012.

Ympäristöministeriö 2012 a: Kestävä kulutus ja tuotanto (KULTU).
<http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=412173&lan=FI> Luettu 4.6.2012.

Ympäristöministeriö 2012 b: Vähemmästä viisaammin – Kestävän kulutuksen ja tuotannon ohjelman uudistus 2012. Ympäristöministeriö, Helsinki. 57 s.

YLE Teema 2012: Ilmastodieetit.
<http://teema.yle.fi/ohjelmat/juttuarkisto/ilmastodieetit> Luettu 7.2.2012.

YLE-uutiset 2011: Kasvisruoka teki kauppansa Alppilan yläasteella. 11.1.2011.
http://yle.fi/uutiset/kasvisruoka_teki_kauppansa_alppilan_ylaasteella/2279103
Luettu 14.5.2012.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu

Haastattelukutsu

29.2.2012

Hei,

Teen Helsingin yliopistolla pro gradu – tutkimusta kuluttajien ruokavalintoihin ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon liittyen. Tarkoitukseni on selvittää, millaisia käsityksiä kuluttajilla on ympäristövastuullisesta ruokavaliosta ja minkälaisia ajatuksia ympäristövastuulliset lautasmallit kuluttajissa herättävät. Kuluttajilta saatava tieto on arvokasta ja keskeisessä roolissa ruokakysymyksissä.

Etsin kuluttajia vapaamuotoisiin ryhmähaastatteluihin keskustelemaan ruokakysymyksistä. Toivon saavani haastatteluihin kaikenlaisia kuluttajia, sillä ruokakysymykset koskettavat meitä kaikkia. Ennakkotietoa aiheesta ei siis tarvita, eikä omilla ruokailutottumuksillasi ole väliä. Haastatteluun osallistuminen ei edellytä Marttaliiton jäsenyyttä.

Haastattelut toteutetaan 4-5 henkilön ryhmissä. Aikaa haastatteluun kannattaa varata noin 1,5 tuntia. Ryhmähaastattelussa antamanne tiedot käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.

Ryhmähaastattelut järjestetään Uudenmaan Martat ry:n tiloissa (Lapinlahdenkatu 3) maanantaina 19.3. klo 17.30 sekä tiistaina 20.3. klo 14.00 ja 17.30. Voit ilmoittautua sinulle parhaiten sopivaan ryhmään sähköpostilla osoitteeseen elina.mahonen@helsinki.fi tai puhelimitse numeroon 050 3015675. Vastaan mielelläni myös tutkimusta tai haastattelua koskeviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,
Elina Mähönen
Ympäristömuutos ja -politiikan maisteriopiskelija

Liite 2. Haastattelurunko

1. Tietoisuus ja käsitykset ruuan ympäristövaikutuksista

- Onko aihepiiri tuttu, miten ympäristöä voidaan teidän mielestä huomioida ruokavalinnoissa?
- Mitä mielikuvia ”ympäristömyötäinen ruokavalio” herättää?
- Oletteko kiinnostuneita ruuan ympäristövaikutuksista, miksi/miksi ei?
- Oletteko mielestänne tarpeeksi tietoisia ruuan ympäristövaikutuksista? Haluaisitteko tietää enemmän?
- Mistä saatte tietoa, ja minkälaista tietoa? Minkälaista tietoa haluaisitte saada?

2. Toiminta: ympäristön huomioiminen omassa ruokavalinnoissa

- Kuuluuko ympäristövaikutusten ajattelu mielestänne ruokailuun?
- Mitä asioita otatte huomioon ruokavalinnoissanne? Vaikuttaako ympäristönäkökulmat ruokavalintoihinne? Jos, niin millä tavoin?
- Koetteko ympäristöasioiden yhdistämisen ruokavalintoihin helpoksi/hankalaksi? Miksi?
- Olisitteko valmiita muuttamaan omia ruokailutottumuksianne niin, että ruokailun ympäristövaikutukset kohdallanne pienenisivät? Mitkä tekijät rajoittavat muutosta?

3. Valistus ja ohjaus: nykyinen lautasmalli ja ympäristölautasmalli – mielikuvat, hyväksyttävyyys ja muutosvoima

Tässä vaiheessa ryhmälle esitetään kuva nykyisestä tavallisesta lautasmallista.

- Onko nykyinen lautasmalli teille tuttu? Toteutuuko se ruokailussanne, tai pyrittekö syömään sen mukaisesti?

Osallistujille esitetään kuva Ympäristövastuullisesta lautasmallista (Elonheimo 2010) Osallistujia pyydetään vapaasti kommentoimaan Ympäristövastuullista lautasmallia ja kertomaan, minkälaisia mielikuvia (sekä positiivisia että negatiivisia) ajatus ympäristövaikutusten yhdistämisestä lautasmalliin herättää.

- Mitä mieltä olette siitä, että Valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisissa ruokasuosituksissa otettaisiin huomioon ruoan terveysvaikutusten ohella myös ruuan ympäristövaikutukset?
- Uskotteko, että uudet ympäristölautasmallit vaikuttaisivat ihmisten ruokavalintoihin? Entä omaan syömiseesi tai lähipiirissäsi?
- Miten uusia ympäristölautasmalleja voisi kehittää ja ”markkinoida” kuluttajille?
- Koetteko, että omilla ruokavallinnoilla pystyy vaikuttamaan ympäristön tilaan ja ilmastonmuutoksen hillitsemiseen? Miten valintoja voisi parhaiten konkreettisesti helpottaa?

Liite 3. Taustatietolomake

Sukupuoli: Nainen ___ Mies: ___

Syntymävuosi: _____

Ammatti: _____

Koulutustaso:

- a. peruskoulu _____
- b. lukio/ammattikoulu _____
- c. ammattikorkeakoulu _____
- d. korkeakoulu/yliopisto _____

Kotitaloudessanne asuvien henkilöiden lukumäärä: _____

Kotona asuvien lasten lukumäärä: _____

Olen Marttaliiton jäsen:

Kyllä ___

Ei ___

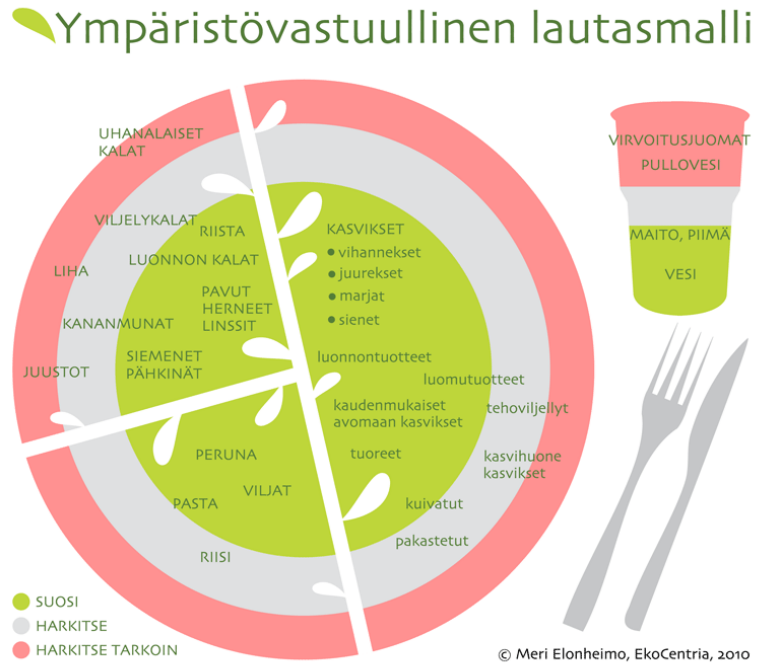
Jos sait tiedon haastattelusta muualta kuin Uudenmaan Marttojen sähköpostilistalta, niin mistä?

Jos haluat sanoa vielä jotakin, mikä ei tullut ilmi haastattelussa, sana on vapaa!

SUURI KIITOS OSALLISTUMISESTASI HAASTATTELUUN!

Liite 4. Havainnollistava materiaali

4 a) Ympäristövastuullinen lautasmalli (Elonheimo 2010, kuva: EkoCentria)



4 b) Perinteinen lautasmalli (kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta)



4 c) Sesonkivihannekset: terveellistä ja ilmastoystävällistä! (Mähönen 2011)

(Koosteen laatimisessa käytetyt lähteet: Kaskinen ym. 2011, Kotimaiset kasvikset ry 2012, Saarinen ym. 2011, Varsinais-Suomen kestävän kehityksen ja energia-asioiden palvelukeskus Valonia 2011 a, b. Kuvat: Kotimaiset kasvikset ry)

Sesonkivihannekset: terveellistä ja ilmastoystävällistä!

SYKSY



Marjat & sienet
Kotimaiset omenat
Kinnankaali, kukkakaali, kyssäkaali,
parsakaali, ruusukaali
Kurpitsat
Tuoreet pavut
Punajuuri, nauris ym. juuressato



TALVI

Punakaali, valkokaali
Kuivatut & säilötyt sienet ja marjat
Sitruushedelmät, banaanit, omenat
Porkkana, punajuuri, lanttu ym.
juurekset



AINA SAATAVILLA:



Peruna
Sipuli
Juurekset
Kuivatut & säilötyt pavut,
linssit ja kikherneet



KESÄ

Tomaatti, kurkku, paprika
Salaatit
Pinaatti
Yrtit
Herne
Marjat
Nippujuurekset



KEVÄT

(Talven valikoiman lisäksi)

Raparperi
Kesäkurpitsa, munakoiso
Villivihannekset
Parsa

