

Helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisuudesta

Diana Izmaylova



Tekijä Diana Izmaylova	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohto	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Helsinkiäisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisuudesta	Sivu- ja liitesivumäärä 61 + 7
<p>Tutkimuksen taustalla on tekijän kiinnostus veganismiin ja halu tutustua syvemmin vegaanisiin ilmiöihin helsinkiläisissä ravintoloissa. Tavoitteena on selvittää helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämystä ruoan ja viinien vegaanisuudesta. Erityisen kiinnostava kohde on viinien vegaanisuus. Tutkimuksessa selvitetään, miten henkilökunta määrittelee vegaanisen ruoan ja vegaanisen viinin. Lisäksi tutkitaan, minkälainen on vegaanisen ruoan sekä vegaanisten viinien tarjonta ja selvitetään vegaanisten viinien kysyntää.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Työn tietoperustaa pohjautuu tieteellisiin lähteisiin, viinialan asiantuntijoiden näkemyksiin sekä viranomaisien määräyksiin. Tutkimuksen päämenetelmä oli puolistrukturoitu haastattelu. Apumenetelminä käytettiin dokumenttianalyysiä ja lyhyttä kyselyä. Haastattelut toteutettiin joulukuun 2018 ja helmikuun 2019 välisenä aikana. Haastatteluilla kerätty aineisto analysoitiin teemoittelumenetelmän avulla.</p> <p>Ravintola-ammattilaiset osoittivat vahva osaamista ja syvää tietämystä puhuessaan ruoan vegaanisuudesta. Viinin vegaanisuuden suhteen tilanne ei ole niin yksiselitteinen. Tutkimuksessa ilmeni, että ammattilaisten piirissä käsitys viinin vegaanisuudesta viinin kirkastuksen kautta on yleisin näkemys. Tämä näkemys ei välttämättä riitä viinin vegaanisuuden määrittelemiseksi, sillä saattaa olla, että eläinperäisiä tuotteita on käytetty muissa viinivalmistusprosessin vaiheissa kuin kirkastamisessa. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että vegaanisina voi pitää alkuviinejä. Haastatteluista myös selvisi, että muutamalle vastaajalle vegaaninen viini oli uusi käsite.</p> <p>Suurin osa tutkimukseen osallistuneista totesi aiheen olevan ajankohtainen. Vegaanisen ruokavalion suosion kasvu ei tunnu hidastuvan, vaan siitä on tullut yksi kovimmista trendeistä. Ravintola-alan ammattilaisten on kuitenkin ennakoitava vegaaniset viinit uutena nousevana trendinä, ja tämän työn tulosten perusteella joissakin ravintoloissa tätä trendiä huomioidaan jo.</p>	
Asiasanat veganismi, vegaaninen ruokavalio, vegaaninen ruoka, vegaaninen viini	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mikä on veganismi	3
2.1	Veganismin juuret	3
2.2	Termit "vegan" ja "veganism"	4
2.3	Veganismi elämäntapana.....	5
2.3.1	Uskonto ja veganismi	5
2.3.2	Ekologiset syyt.....	7
2.3.3	Terveydelliset syyt.....	8
2.3.4	Eettiset syyt.....	9
2.4	Vegaanit Suomessa	9
2.4.1	Historiakatsaus	10
2.4.2	Nykytilanne	10
2.4.3	Vegaanien määrä Suomessa	11
3	Kasvissyönnin monimuotoisuus	13
3.1	Kasvissyönnin tyypit.....	13
3.2	Vegaaniruokavalio	15
4	Viiniin vegaanisuus	17
4.1	Viininvalmistus	17
4.1.1	Valmistusprosessit	17
4.1.2	Kirkastus	18
4.1.3	Kirkastukseen käytettäviä aineita	19
4.1.4	Lysotsyymi	20
4.1.5	Suodatus.....	21
4.1.6	Muut ei-vegaaniset aineet	22
4.2	Vegaaninen tavaramerkki	22
4.2.1	VeganOk.....	23
4.2.2	BevVeg	23
4.2.3	The Vegan Society.....	24
4.2.4	The V-Label	24
4.2.5	The Certified Vegan Logo	25
4.2.6	Vegaaninen merkki Suomessa.....	26
4.3	Vegaaninen viininviljely	27
5	Tutkimusaineisto ja menetelmät	29
5.1	Dokumenttianalyysi.....	29
5.2	Haastattelut.....	31
5.2.1	Haastattelun muodon valinta.....	32
5.2.2	Haastattelujen suunnittelu	32

5.2.3	Haastattelujen toteutus	34
5.2.4	Haastattelujen tulosten analysointi	35
5.3	Kysely	36
6	Tutkimustulokset	38
6.1	Haastateltavien työnkuva ja työkokemus.....	38
6.2	Tulokset teemoittain	39
6.3	Kyselyn tulokset.....	42
6.4	Tulosten yhteenveto.....	44
7	Pohdinta.....	46
7.1	Luotettavuus	46
7.2	Tutkimuksen tuloksellisuus ja merkitys.....	48
7.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	49
7.4	Haasteet	50
	Lähteet	52
	Liitteet.....	62
	Liite 1. Dokumenttianalyyysisuunnitelma.....	62
	Liite 2. Haastattelusuunnitelma	63
	Liite 3a. Haastattelupyynnö suomeksi	64
	Liite 3b. Haastattelupyynnö englanniksi	65
	Liite 4a. Haastattelun runko suomeksi.....	66
	Liite 4b. Haastattelun runko englanniksi.....	67
	Liite 5. Esite Vegan Food&Wine.....	68

1 Johdanto

Työni taustalla on oma kiinnostus veganismiin. Olen ollut seitsemän vuotta vegaani ja olen kokenut, miten haastavaa voi olla asiointi ravintoloissa, kun on vegaani. Monissa Helsingin ravintoloissa asiakkaiden kiinnostus vegaaniruokavalioon pyritään ottaa huomioon. Usein kuitenkin ravintoloiden, kahviloiden ja muiden ruokapaikkojen henkilökunta ei valittavasti osaa määritellä oikein, mikä on vegaaninen ruoka eikä varsinkaan mikä on vegaaninen viini. Olen seurannut veganismin kehittymistä ja sen suosion kasvamista näiden vuosien varrella. Huomasin, että vaikka monien ravintoloiden valikoima vegaanisten tuotteiden suhteen on laajentunut verrattuna edellisiin vuosiin, törmään edelleen siihen, että ravintoloiden henkilökunnan on vaikeaa vastata ruoan vegaanisuuksi saati vegaanisia viinejä koskeviin kysymyksiin. Vastaviin kokemuksiin voi törmätä vegaanien keskustelupalstoilla. Päätin tutkia, mikä on tällä hetkellä tilanne Helsingissä ja mahdollisesti löytää vastaus, miten voi helpottaa sekä ravintoloiden työntekijöiden arkea että vegaaniasiakkaiden vierailuja ravintoloissa.

Veganismi on laaja käsite. Sen määrittelemiseen liittyy monta eri näkökohtaa. Ensisijaisesti veganismi on elämäntapa, jossa suuri merkitys on ruokavaliolla. Vegaaninen ruokavaliio koostuu pelkästään kasviperäisistä tuotteista. Veganismi on myös tapa elää välttämättä aiheuttamasta eläimille kärsimyksiä ja pyrkien olemaan käyttämättä sekä tuotteita että palveluita, jotka liittyvät eläinten hyväksikäyttöön, esimerkiksi viihteessä, vaateteollisuudessa, tieteessä tai ruoantuotannossa. (The Vegan Society a.)

Työssäni tutkin veganismia ilmiönä ravintola-alalla. Tavoitteena on selvittää helsinkiläisten ravintolatyöntekijöiden tietämystä vegaanisuuksi. Tavoitteiden saavuttamiseksi tutkin, millainen vegaanisten ruokien ja viinien tarjontaa helsinkiläisissä ravintoloissa sekä selvittän, miten ravintolahenkilökunta (sommelierit, ravintolapäälliköt ja tarjoilijat) määrittelevät vegaanisen ruoan ja vegaanisen viinin. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietämystä vegaanisuuksi. Tätä varten kerään selkeät ohjeet viinin ja ruoan vegaanisuuksi yhteen esitteeseen. Ohjeet voidaan jakaa ravintoloiden henkilökunnalle tutustuttavaksi tai esimerkiksi ehdottaa niiden ravintolan käsikirjaan lisäämistä. Ravintolan työntekijät pystyvät palaamaan esitteeseen tarvittaessa, esimerkiksi silloin kun asiakkaat kysyvät tai tilaavat vegaanista ruokaa ja viiniä.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat veganismi, vegaaninen ruokavaliio ja vegaaninen viini. Valitsemani aihe on minulle elämäntavan kautta tuttu. Olen perehtynyt aiheeseen liittyviin kysymyksiin usean vuoden ajan. Täytyy sanoa, että tieteellistä kirjallisuutta vegaanisista ruoista ja viineistä ravintoloissa on vaikea, ellei mahdotonta löytää. Vuosien varrella

olen tutustunut kirjallisuuteen veganismista, ruoan ja muiden tuotteiden vegaanisuudesta sekä veganismin historiasta. Uutena minulle on viinien vegaanisuus, koska en ole ennen harrastanut viinejä. Vegaanisen viinin määritelmää on kaikkein vaikeinta löytää. Viinin vegaanisuudesta puhutaan yleensä viinin kirkastuksen yhteydessä, koska tässä prosessissa usein käytetään eläinperäisiä aineksia. Viinien vegaanisuudesta voidaan tällä hetkellä lukea vain viiniasiantuntijoiden pitämässä erikoisblogeista tai viiniasiantuntijoiden haastatteluista. Tieteellistä kirjallisuutta viinin vegaanisuudesta en ole löytänyt. Opiskelun aikana olen tutustunut syvemmin viinivalmistuksen prosessiin. Olen lukenut useita kirjoja, artikkeleita ja asiantuntijoiden blogeja. Olen osallistunut useaan viininäyttelyyn, jossa olen keskustellut sekä alan asiantuntijoiden että viinivalmistajien kanssa. Aion käsitellä viinin vegaanisuutta viiniryppäileiden viljelyn ja viinivalmistuksen kautta. Hyödynnän näihin aiheisiin liittyvää kirjallisuutta. Pyrin tässä opinnäytetyössäni määrittelemään viinin vegaanisuuden myös veganismi-termin kautta.

Opinnäytetyöni on tutkimustyyppinen. Tutkimukseni kohderyhmä on helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunta. Henkilökuntaa aion tavoittaa käymällä henkilökohtaisesti paikan päällä. On tarkoitus haastatella ravintolapäälliköitä, sommeliereja, tarjoilijoita ja mahdollisesti keittiömestareita.

Tiedonkeruun päämenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun. Tämä menetelmä sopii erinomaisesti nousevan ilmiön ja vallitsevan trendin tutkimustavaksi. Haastattelu on oivallinen tapa hankkia tietoa ja tutustua uusiin ihmisiin, muun muassa alan asiantuntijoihin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106-107.) Apumenetelmänä käytän dokumenttianalyysimenetelmää, joka sopii hyvin aineiston keräämiseen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 136). Dokumenttianalyysimenetelmän avulla tutkin, miten veganismi näkyy valittujen ravintoloiden ruoka- ja viinilistoilla. Kerättyäni aineiston teen tilanneanalyysin vegaanitarjonnasta sisällönanalyysimenetelmää käyttäen ja laadin varsinaista tutkimustyötä varten listan ravintoloista, joissa käyn haastattelemassa henkilökuntaa. Keräämääni haastatteluaineistoa analysoin teemoittelumenetelmää hyödyntäen.

2 Mikä on veganismi

Veganismia pidetään nykypäivänä trendi-ilmiönä sekä Suomessa että koko maailmassa. Myyntiin tulee yhä enemmän vegaanisia tuotteita, kuuluisat ihmiset ilmoittavat yhä useammin kääntyvänsä vegaaneiksi ja eri medioissa voi yhä useammin törmätä veganismiin liittyviin keskusteluihin. Yleensä, kun puhutaan veganismista, tarkoitetaan ruokavaliota, parhaimmassa tapauksessa mainitaan veganismin ideologia. Veganismi on kuitenkin paljon laajempi käsite, ja olisi epäkorrektia pohtia veganismia näin yksipuolisesti. Tässä luvussa pyrin avaamaan veganismi-termiä eri näkökulmista, muun muassa historiallisesta perspektiivistä. Käsittelen tarkemmin veganismiin liittyviä uskonnollisia, eettisiä, ekologisia ja terveydellisiä аспекteja.

2.1 Veganismin juuret

Maailmassa on aina elänyt vegaanista ruokavaliota noudattaneita ihmisiä. Suurin osa heistä on tehnyt sitä uskonnon takia. Kaikkein edustavin esimerkki on jainalaisuus, jonka keskeinen periaate on Ahimsa eli väkivallattomuus. Ahimsa tarkoittaa sitä, ettei saa aiheuttaa tahallista eikä tahatonta haittaa kenellekään (Baroni 2002, 3). Kasvisruokavalio on jainalaisuuden uskonnon luonnollinen osa.

Ensimmäisinä länsimaalaisina lihansyönnin kriitikoina olivat aikansa suurimmat kreikkalaiset filosofit kuten Empedokles, Pythagoras, Plutarkhos ja Porphyrius. He kyseenalaistivat lihansyönnin oikeutuksen rationaalisin argumentein teoksissaan. Heidän filosofisista traktaateistaan löytyy mietiskelyjä eläinten sielullisuudesta ja eläinten rääkkäyksestä, ajatuksia kasvisyönnistä ja lihansyönnin epämoraalisuudesta. (Simonen 2007.) Niistä mielenkiintoisimmilta vaikuttavat Plutarkhoksen tutkielmat *Eläinten älykkyydestä* ja *Lihansyönnistä*.

Plutarkhos toteaa eläinten olevan älykkäitä kuuluisaan *Moralia*-kokoelmaansa kuuluvassa teoksessa *De sollertia animalium* (Eläinten älykkyydestä). Teos on kirjoitettu keskustelu- ja väittelymuodossa, ja sen osallistajat kuvailevat muun muassa erilaisten eläinten rationaalisuutta antaen useita esimerkkejä empatiaa, häpeää ja tunteita osoittavista eläimistä luvuissa 9-36. Toisessa *Moraliaan* kuuluvassa teoksessa nimeltään *Lihansyönti* Plutarkhos pohtii lihan syömisen tarpeettomuutta, siihen liittyvää eläinten rääkkäystä ja lihansyönnin vaikutusta ihmisten sieluun. Hänen mukaansa lihansyönnillä on raaistava vaikutus. Ihmisen sielu sekaantuu, mikä johtaa väkivaltaan ja sotiin. (Plutarkhos & Helmbold 1957, 311-479, 537-579.)

Eläinten käyttämistä omaksi hyödykseen on aina esiintynyt ihmisten historiassa. Jokaisessa aikakaudessa on kuitenkin elänyt ihmisiä, jotka pyrkivät puolustamaan eläinten oikeuksia tai jotka eivät yksinkertaisesti hyväksyneet väkivaltaa missään muodossa. Aikansa kuuluisimpia kasvisyöjiä olivat esimerkiksi Leonardo da Vinci, Mohandas Karamchand Gandhi, Franz Kafka, Leo Tolstoi, Albert Einstein ja George Bernard Shaw (Encyclopaedia Britannica).

Eettinen kasvissyönti alkoi selvästi yleistyä vasta 1800-luvulla. Ilmiö vahvistui 1900-luvun puolivälissä. Aikamme kuuluisin eläinoikeuden tutkija ja puolustaja on ehkä abolitionismiteorian kehittäjä yhdysvaltalainen lakitieteen ja filosofian professori Gary L. Francione. Abolitionismin peruskäsite on se, että kaikenlainen eläinten hyväksikäyttö on moraalitonta. Gary L. Francione yhdessä Anna Charltonin kanssa muotoili abolitionistisen lähestymistavan kuusi periaatetta, joista yksi viittaa veganismiin. Heidän mukaansa veganismi on moraalinen lähtökohta kaikille toiminnoille. Luova ja väkivallaton vegaanikasvatus on järkevän eläinten oikeuksien puolustamisen kulmakivi. (Francione & Charlton.)

2.2 Termit ”vegan” ja ”veganism”

Veganismi on ollut olemassa jo satoja vuosia, ja useat ihmiset elivät veganismin mukaista elämää tietämättä siitä, että he olivat vegaaneja, sillä itse termi syntyi vasta viime vuosisadalta. Vuonna 1944 Lontoossa pitkien keskustelujen jälkeen osa The Vegetarian Societyn jäsenistä erosi liitosta ja perusti The Vegan Society -järjestön. Uuden liiton perustamisen pääsyy oli erimielisyys maitotuotteiden ja kananmunien käytöstä. Uudelle organisaatiolle piti keksiä oma nimi, josta kävisivät ilmi sen periaatteet. Näin syntyi käsite ”vegan”, jolla pyrittiin korostamaan kasvisruokavaliota ilman kananmunia ja maitotuotteita. Uuden termin tekemiseksi sen keksijä Donald Watson muokkasi sanaa ”vegetarian”. Sanasta otettiin kolme ensimmäistä ja kaksi viimeistä kirjainta. (De Boo 2014, 3.)

Vaikka vegaaninen ruokavalio määriteltiin vuonna 1944, veganismin tarkkaa määritelmää ei silloin ollut. Vasta vuonna 1949 Leslie J Cross ehdotti oman määritelmänsä, joka julisti veganismin periaatteeksi eläinten vapauttamista ihmisten riistosta. Tätä määritelmää on myöhemmin täydennetty ja selvennetty. Vuonna 1979 The Vegan Society rekisteröitiin hyväntekeväisyysjärjestöksi, ja järjestön perustamisasiakirjoihin kirjattiin veganismin määritelmä seuraavasti:

"A philosophy and way of living which seeks to exclude - as far as is possible and practicable - all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals." (The Vegan Society a.)

Tässä määritelmässä on erittäin selkeästi peilattu veganismi-termiä ja sen monipuolisuutta, joten voidaan puhua vegaanisesta elämäntavasta eikä pelkästään ruokavaliosta.

Mielenkiintoinen näkökulma veganismin määrittelemiseen on esitetty kirjassa *Understanding Veganism*. Kirjoittaja Nathan Stephens Griffin pohtii veganismi -käsitettä Wrightin tutkimuksen ”The Vegan studies project” avulla. Tässä tutkimuksessa veganismi on esitetty identiteetin ja käytännön kategorioiden kautta. Veganismi ei ole pelkästään vegaanisia tekoja, vaikka nekin ovat tärkeitä, vaan myös sitä, miten vegaanit näkevät ja identifioivat itsensä, miten toiset ihmiset identifioivat heidät ja miten vegaanit ovat edustettuina yhteisössä kulttuurisesti ja poliittisesti. On täysin selvää, että pyrkimys veganismin ymmärtämiseen ilman monipuolista käsittelyä on yksipuolinen ja epätäydellinen. (Griffin 2017, 6-7.)

2.3 Veganismi elämäntapana

Tässä alaluvussa esitän syyt, miksi ihmiset ryhtyvät vegaaneiksi. Ennen suurimmat perustelut liittyivät uskontoon ja jonkin verran terveyteen, mutta nykyään vegaaniksi ryhtyminen tapahtuu yhä useammin ympäristön takia sekä eettisistä syistä. Lisäksi on edelleen olemassa merkittävä ryhmä niitä, jotka aloittavat veganismin oman terveytensä ja hyvinvointinsa takia, usein lääkäreiden innoittamana. Oman kategoriansa muodostavat ne, joiden vegaaninen ruokavalio ja eettinen elämä on olennainen osa uskontoa.

2.3.1 Uskonto ja veganismi

Merkittävänä esimerkkinä veganismista uskonnossa voi pitää jainalaisuutta, jonka harjoittajat välttävät väkivaltaa kaikissa muodoissaan. Vaikka kaikki jainalaiset eivät ole tiukkoja vegaaneja, vegaaninen ruokavalio ja eettinen elämä ovat ahimsan luonnollinen ilmaiseminen. Eettisen veganismin filosofia on todella lähellä jainalaisuuden arvoja ja uskonkäsityksiä. (Shah 2011.) Väkivallattomuuden periaate ahimsa on tunnettu käsite myös buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa, mutta sitä tulkitaan omin tavoin (Jayaram V).

Buddhalaisten ja hindulaisten ruokavaliot eroavat, mutta useimmat buddhalaiset ja hindut ovat kasvissyöjiä. Molemmissa uskonnossa väkivallattomuus ja kaiken elämän kunnioitus ovat keskeisiä periaatteita. Hindulaisuudessa ylimpään kastiin (brahmaanit) kuuluvat noudattavat tiukkaa kasvisruokavaliota, jota kutsutaan sattviciksi. Tähän ruokavalioon ei kuulu myöskään valkosipuli, sipuli, sienet eikä alkoholi. Maitotuotteet, kuten esimerkiksi ghee-voi, voivat kuulua sattvic-ruokavalioon, jos ne on saatu eettisesti hoidetuista lehmistä, mikä on nykyään todella harvinaista. Sattvic-ruokavalio, johon ei kuulu maitotuotteita, voidaan kutsua vegaaniseksi. (Luthar 2007; Partanen 2007, 16-18.)

Monissa maailman valtauskontojen pyhissä kirjoissa on viittauksia eettisiin periaatteisiin ja omat tavat tulkita niitä. Usein pyhät kirjat ovat täynnä epämääräisiä ja ristiriitaisia ilmauksia, jotka eri ihmiset tulkitsevat eri tavoin riippuen kulttuuritaustoistaan. Kristinuskon pyhässä kirjassa Raamatussa - sekä Uudessa että Vanhassa testamentissa - viitataan luonnon ja ihmisen yhteyteen, ihmisen vastuullisuuteen. Raamatussa on lukuisia mainintoja eläimistä ja eläinten kohtelusta. On kohtia, joissa puhutaan kasvissyönnistä, mutta samalla myös esimerkiksi uhrieläinkäytännöstä. (Pihkala, 8-9.) Jumalan käskyn ”Älä tapa” voi soveltaa myös eläimiin, mikä on lähellä vegaanista filosofiaa. Tämän käskyn tulkintoja on kuitenkin hyvin monenlaisia, koska tekstissä ei kerrota täsmällisesti, ketkä ovat ne, joita ei saa tappa.

Kristinuskon suuntauksia on monta erilaista. Yhdessäkään niistä ei suosita vegaanista ruokavaliota. Monet adventistit ovat kuitenkin kasvissyöjiä. (Uskonnonvapaus 2018.) Ortodoksit noudattavat paastoaikaan kasvisruokavaliota, joka on itse asiassa lähes vegaaninen. Tavoitteena on puhdistaa sielua paaston kautta. (Kelosaari 2016.)

Islamin laissa (Sharia) ei ole mitään vastalauseita veganismiin. Perinteisesti muslimit ovat noudattaneet kasvispainotteista ruokavaliota. Menneisyudessa ja jopa nykyään monissa muslimimaissa ihmiset ovat syöneet lihaa pelkästään pyhäpäivinä kuten esimerkiksi Eid Al Fitr –juhlan aikana. Veganismin suosion kasvaessa jotkut modernit muslimit pyrkivät elämään vegaanisesti. Kääntymällä profeettojen opetusten ja imaamien lausuntojen puoleen muslimit, jotka haluavat ryhtyä vegaaneiksi, etsivät hyväksyntää ja saavat sen. Koraanista löytyy sellaisia kohtia, jotka vahvistavat sen, että muslimit voivat vapaasti syödä, mitä he haluavat, mikäli se on halal eli ”Jumalan sallima”. Eläinten hyvinvointi on välttämätöntä islamin mukaan. Eläimiä pitää kohdella äärimmäisen myötätuntoisesti ja armollisesti. Nykymaailmassa tämä on kuitenkin melko mahdotonta ottaen huomioon muslimien määrä, joiden jokapäiväiset tarpeet voidaan täyttää vain massatuotannolla. Totuus on, että islamin ilmoittaman eläinten etiikan ja tositalanteen välillä on äärimmäinen ristiriita. (Animals in Islam; Ghilan 2016; Younas 2014.)

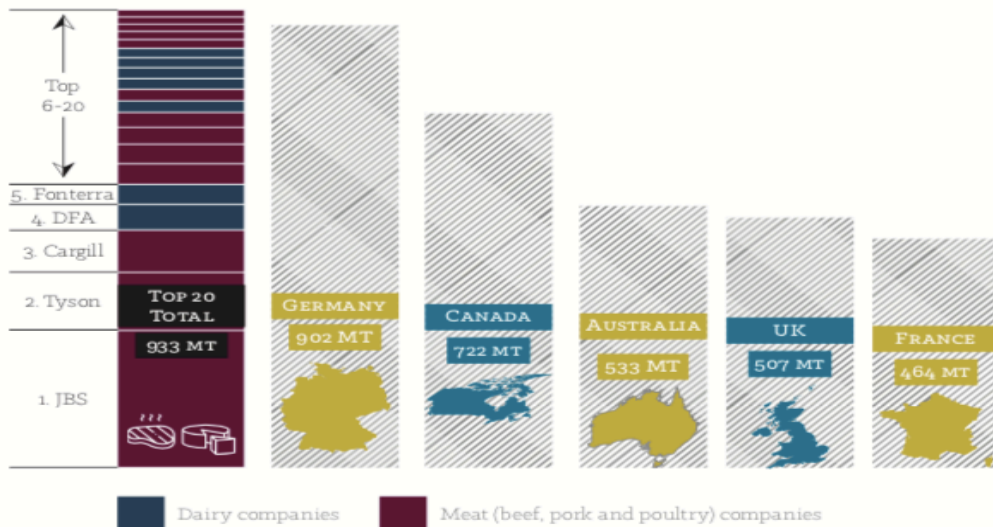
Guibordin sivistyksen ja uskonnon keskuksen dokumenttielokuvassa maailman uskontojen edustajat toivovat ihmisten ymmärtävän, että eläimet ovat eläviä, tunteellisia, älykkäitä olentoja. Heidän mielestään eläimillä on oikeudet, eläimiä pitää suojella ja kunnioittaa. He puhuvat empatiasta ja eläinten huolenpidon tärkeydestä sekä siitä, miten maailma muuttuisi paremmaksi, jos kaikilla ihmisillä olisi myötätunto eläimiä kohtaan. (The Guibord Center 2018.)

2.3.2 Ekologiset syyt

Veganismiin pyrkiminen on olennainen osa ympäristövastuullista elämäntapaa. Nykyään yhä useammin ryhdytään vegaaniksi ekologisista syistä. Lihantuotanto on yksi suurimmista ilmastomuutoksen aiheuttajista. Eläintuotantoon liittyvät ympäristöongelmat ovat valtavat. Livestock's long shadow – environmental issues and options -raportin mukaan 18 % kasvihuonekaasupäästöistä aiheuttaa karjatalous. Tämä luku on korkeampi kuin esimerkiksi liikenteen päästöillä (FAO 2006, xxi). Tämä dokumentti sisältää muun muassa paljon tutkimuksellisesti tärkeää ja mielenkiintoista tietoa siitä, miten karjatalous vaikuttaa ympäristöön ja minkälaisia seuraamuksia sillä on.

Tuoreimmassa tutkimuksessa ”Emissions impossible: How big meat and dairy are heating up the planet” mainitaan muiden tekijöiden lisäksi suurten liha- ja maitotuottajayritysten ympäristövaikutukset ilmastomuutokseen ja niiden osuus kasvihuonekaasupäästöistä. Esimerkiksi kahdenkymmenen suuren lihan ja maitotuotteiden tuottajan toiminta yhteensä aiheuttaa enemmän kasvihuonekaasupäästöjä kuin Saksa, Kanada, Ranska tai Yhdistynyt kuningaskunta (kuvio 1). (GRAIN and IATP 2018, 6.)

FIGURE 5: The top 20 meat and dairy companies combined emit more greenhouse gases than Germany, Canada, Australia, the UK or France



Sources: GRAIN & IATP. See Appendix, Methodology Note, section B.
"Greenhouse gas emissions," OECD. Accessed 17 June 2018. https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=AIR_GHG.

Kuvio 1. Top 20 lihan- ja maidontuotannon yrityksen aiheuttama kasvihuonekaasupäästöjen määrä vs. joidenkin OECD-maiden päästöt (GRAIN and the IATP)

Karjatalous on vastuussa myös muista isoista ongelmista kuten vedenkulutuksesta, vesistöjen saastumisesta ja maaperän eroosiosta. Vettä käytetään suuressa määrin rehukasvien kasteluun. Suurimpia päästölähteitä ovat myös eläinten jätteet, antibiootit ja hormonit, ruohosäiliöiden kemikaalit, lannoitteet ja torjunta-aineet, joita käytetään rehuissa. (FAO 2006, xxii.)

Ruokavalion muuttaminen voi olla tehokasta taistelussa ilmastonmuutosta vastaan. Negatiiviset ympäristövaikutukset, kuten esimerkiksi maatalouden tuottamat kasvihuonekaasupäästöt ja yli 2° Celsiukseen ilmaston lämpeneminen, voidaan välttää pohtimalla ja muuttamalla omia tottumuksia muun muassa ruokavaliossa. The EAT-Lancet -komission tuoreen tutkimuksen mukaan (2019) ihmisten ruokavaliota on muutettava terveellisemmäksi ja kasvispainotteisemmaksi vuoteen 2050 mennessä ilmastomuutoksen hidastamiseksi ja ympäristökatastrofin estämiseksi. Omien tottumustensa kautta ihminen vaikuttaa ympäristöön eri tavoin, ja tästä syystä moni on valinnut viime aikoina ekologisemman elämäntavan.

2.3.3 Terveydelliset syyt

Vaikka nykyään yhä useampi ryhtyy vegaaniksi ekologisista tai eettisistä syistä, monet kallistuvat vegaanisen elämäntavan puolelle terveyssyistä. Heille lihansyönnin ja muiden eläinperäisten tuotteiden syömisen lopettaminen ovat ensisijaisesti terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja. Näiden ihmisten määrä kasvaa koko ajan. Monet heistä alkavat miettiä myöhemmin veganismin eettisiä puolia. Erityisesti julkisuuden henkilöt kuten näyttelijät, laulajat, urheilijat, poliitikot ja tunnetut lääkärit edistävät huomattavasti vegaanisuuden leviämistä omalla valinnalla. Jotkut ryhtyvät vegaaneiksi vakavien sairauksien takia, jotkut taas haluavat elää terveen ja pitkän elämän, jotkut uskovat siihen, että vegaaninen ruokavalio auttaa näyttämään nuorelta ja kauniilta mahdollisimman pitkään. (Toliver 2017; The Daily Telegraph 2018; Veganmotivation; Chiorando 2018.)

Vegaaninen ruokavalio ei ole kuitenkaan aina terveellinen. Vegaanina voidaan syödä paljon sokeripitoista, pitkälle prosessoitua ruokaa. Siirtyminen vegaaniseen ruokavalioon terveyssyistä vaatii luopumista kaikista epäterveellisistä ruuista. Yhdysvaltalainen lääkäri ja ravitsemusasiantuntija Michael Greger on monen vuoden ajan tutkinut ja kirjoittanut kasvisruokavalion positiivisesta vaikutuksesta terveyteen. Punaisena lankana hänen kirjoissaan on se, että prosessoimattoman ruoan suosiminen ja kasvien monipuolinen syöminen edistävät ihmisten terveyttä (Greger & Stone 2017, 10-11.)

Terveellinen kasviperäinen ateria koostuu erilaisista tuoreista vihanneksista ja hedelmistä, yrteistä, hyvistä proteiinin lähteistä (palkokasveista, viljasta ja pähkinöistä) ja rajoitetuista määrästä hyvälaatuisia öljyjä. Monissa tutkimuksissa todetaan, että vegaaninen ja vegetaarinen (kasvis-) ruokavalio edesauttaa terveydentilaa ja pienentää sairauksien riskiä. (Tuso, Ismail, Ha & Bartolotto 2013; Appleby & Key 2016.) Käsittelen kasvisruokavalion monimuotoisuutta luvussa 3.

2.3.4 Eettiset syyt

Veganismi ei ole pelkästään vegaanisen ruokavalion noudattamista. Merkittävä osa vegaaneista on eettisiä vegaaneja muissakin valinnoissa. He eivät käytä nahkasta, villasta ja silkistä tehtyjä vaatteita, kenkiä, laukkuja, käsineitä, remmejä ja muita käyttötavaroita. Sen lisäksi he eivät tue eläinten kärsimystä aiheuttavia palveluita tai viihdemuotoja eivätkä käytä eläimillä testattuja tuotteita. Eettiset vegaanit välttävät eläinten hyväksikäyttöä mihinkään tarkoitukseen. Jopa lemmikkien pito on vegaanin näkökulmasta kyseenalaista. Eettinen syy on monesti suurin syy, miksi päädytään vegaaniseen elämäntapaan. Eettiset vegaanit pyrkivät olemaan vegaaneja kaikissa elämänsä valinnoissa. (The Vegan Society a; Vegaaniliitto 2018.)

On kuitenkin lähes mahdoton olla täysvegaani. Jos eläinperäisiä tuotteita sisältävistä ruuista on helppoa luopua, eläimillä testatuista lääkkeistä harva vegaani pystyy kokonaan luopumaan. Sen lisäksi tapahtuu tahattomia virheitä. Jopa eettiset vegaanit joskus lukevat ainesosia väärin ja syövät tai käyttävät tietämättään eläinperäisiä tuotteita.

2.4 Vegaanit Suomessa

Veganismi on nousussa koko maailmalla. Lopulta sen myönteisistä vaikutuksista terveyteen, ympäristöön ja eläinten hyvinvointiin tunnustettu veganismi ei ole enää pienen piirin elämäntapa, vaan se alkaa vähitellen olla normi. Markkinoille tulee uusia kasvispohjaisia tuotteita, jotka korvaavat tuttuja maito- ja lihavalmisteita. Vegaanisten tuotteiden kehittämiseen ja valmistamiseen sijoitetaan yhä enemmän varoja. Monet suuret yritykset ilmoittavat vaihtavansa osan tuotannostaan vegaanisiin tuotteisiin. (Fox 2017.) Suomessakin veganismi kukoistaa, vaikka näin ei ole ollut aina.

2.4.1 Historiakatsaus

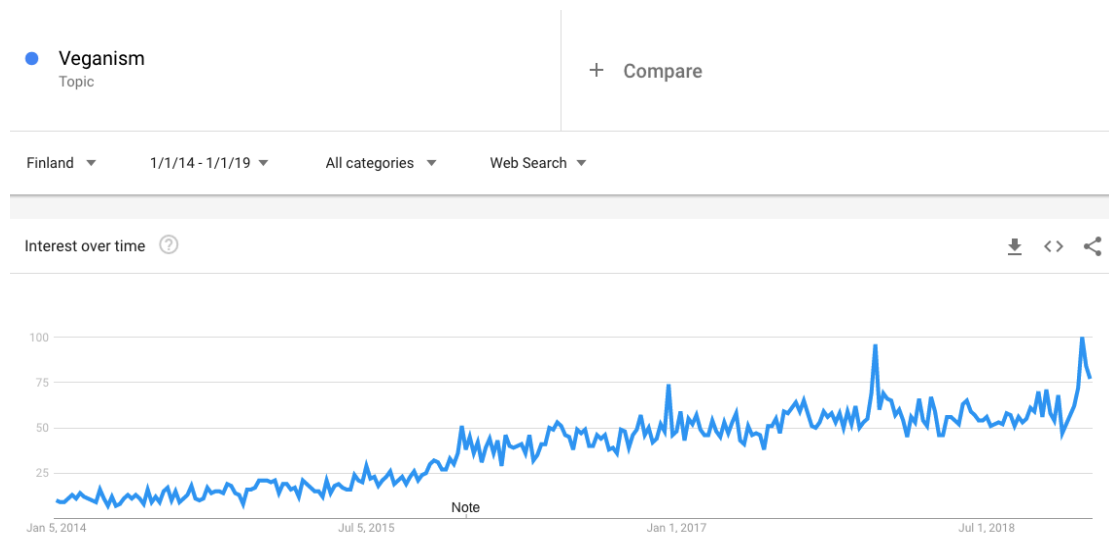
Ennen syksyä 1993 sana vegaani oli suomalaisille lähes tuntematon. Päivi Hagner, Heli Sajaniemi ja Martti Bergestad päättivät korjaaman tilanteen ja perustivat vuonna 1993 Vegaaniliiton. Heidän valtavan työn ansiosta tietämys veganismista on alkanut kasvaa Suomessa. (Mustajoki 2013.)

Veganismista puhuttaessa ei voi jättää mainitsematta vegetarismia eli kasvissyöntiä. Kasvissyönnillä on veganismiin verrattuna pidempi historia Suomessa. 1800-luvun lopulta alettiin julkaista ensimmäisiä kasvissyöntiin liittyviä lehtiartikkeleita, perustettiin ensimmäisiä kasvisravintoloita, ja vuonna 1894 painettiin ensimmäinen kasviskeittokirja. Helene Seilingin kasviskeittokirjassa oli reseptien lisäksi myös hänen miehensä Max Seilingin kirjoittama johdanto vegetarismista, jossa tämä kertoi kasvissyönnistä muun muassa terveystieteiden näkökulmasta. (Kelosaari 2014, 21-23.) Kiinnostus ravinnon ja terveyden keskinäiseen suhteeseen lisääntyi selvästi. Ravintoloissa, kylpylöissä ja erilaisissa terveyshoitoiloissa alettiin tarjota enemmän kasvisruokia (Kelosaari 2014, 14, 57, 60). Alettiin tuottaa yhä enemmän kirjallisuutta kasvissyönnistä. Terveys-lehden päätoimittaja Anna Kurimo kirjoitti ja suomensi kirjoja kasvisruokavaliosta. Hän oli myös yksi suomenkielisen vegetaristisen yhdistyksen perustajista vuonna 1913. (Piirainen 2013, 5-6.)

Pitää erikseen mainita terveellisten elämäntapojen ja kasvispainotteisen (lakto-vegetaarisen) ruokavalion kannattaja - terveystieteilijä, tutkija ja kirjailija Are Waerland. Waerland kirjoituksissaan pohti kasvisravinnon terveydellisistä vaikutuksista. Hän esimerkiksi väitti, että liharuoat ja muut runsasproteiiniset ruoat eivät sovi ihmisen elimistölle. Hän kehitti oman ravitsemus- ja elintapajärjestelmän, jonka periaatteita noudattamalla ihminen voisi parantaa terveyttään. Järjestelmän perusajatuksena on se, että terveyttä voidaan luoda luopumalla pahoista tavoista ja epäterveellisestä ruoasta. (Waerland, A. & E. 1995, 10, 72, 92.)

2.4.2 Nykytilanne

Nykyään veganismi Suomessa on trendikästä (kuvio 2), ja se näkyy kaikkialla. Televisiossa, radiossa ja sosiaalisissa medioissa puhutaan veganismista ja kasvisruokavalion puolesta. Lähes jokaisesta kaupasta voi ostaa vegaanisia tuotteita. Kouluissa, päiväkodeissa, opiskelijaruokaloissa tarjotaan vegaaniruokaa (Helsingin kaupunki 2017; Tammi 2018). Ravintolat lisäävät ruokalistoihinsa vegaanisia vaihtoehtoja. Isoissa ja pienissä kaupungeissa avautuu uusia vegaanisia yrityksiä: kampaamoita, kahviloita, ravintoloita, tatuointistudioita, vaatekauppoja. Jopa armeijaan suunnitellaan kasvisruokapäivät (Keränen 2018).



Kuvio 2. GoogleTrendit, Finland 1.1.2014 – 1.1.2019, Veganismi

Vegaanituotteiden lisääntyvä kysyntä ei kuitenkaan tarkoita pelkästään vegaanien määrän kasvua, myös sekasyöjät alkavat nykyään ajatella asioita uudelta kannalta ja yrittävät vähentää lihansyöntiä. Monet ihmiset kokeilevat vegaaniruokavaliota ottamalla Oikeutta eläimille -yhdistyksen toteuttaman ja kasvissyöntiä edistävän kampanjan Vegaanihaasteen vastaan (Vegaanihaaste a). Ihmiset alkavat miettiä omia valintoja ja pyrkivät elämään mahdollisimman eettisesti suosimalla kasviperäisiä vaihtoehtoja.

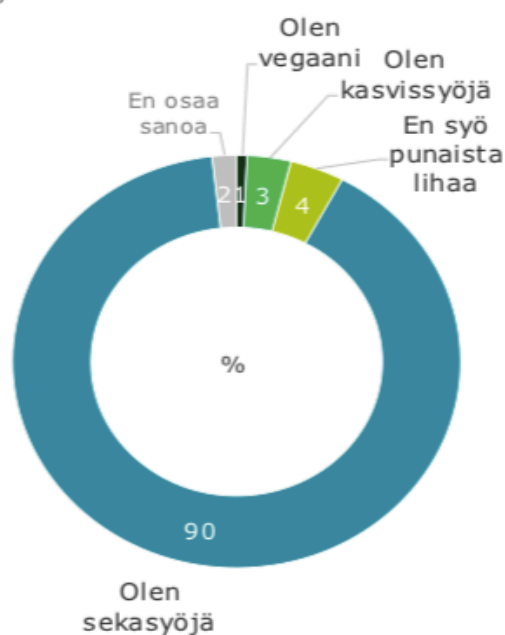
2.4.3 Vegaanien määrä Suomessa

Suomessa vegaanien määrää ei ole virallisesti tutkittu, siksi tarkoista numeroista ei voi tällä hetkellä puhua. Suomalaisten ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia tutkittava FinRavinto-tutkimus ei myöskään anna tarkkoja lukuja vegaaniruokavaliota noudattavista. THL:n ravitsemusyksikön erikoistutkijan Heli Kuusipalon (10.8.2018) mukaan eri tutkimusten tuloksissa luku vaihtelee 0,5 – 2 % välillä koko väestöstä. Hän korosti, että väestön ruokavaliota tutkittaessa selvitetään, mitä ihmiset syövät. Moni saattaa syödä esimerkiksi valkoista lihaa tai liivatetta sisältäviä karkkeja, vaikka pitäisikin itseään kasvissyöjänä. Joten vegaanien tai kasvissyöjien määrää on vaikea arvioida.

Vuonna 2017 toteutetussa Sitran Resurssiviisas kansalainen -tutkimuksessa 4 % vastanneista (n=2052) ilmoitti karttavansa punaista lihaa, 3 % kertoi olevansa kasvissyöjiä ja vain 1 % ilmoitti olevansa vegaaneja (kuvio 3).

Mikä seuraavista pitää parhaiten paikkansa kohdallasi?

Total (n=2052)



Kuvio 3. Ravintotottumukset (Sitra 2017)

Vegaaniliiton mukaan (Kakko 10.07.2018) yhdistyksen jäsenten määrä on reilu 1000 henkilöä, mikä on alle promille väestöstä. Mutta täytyy mainita, ettei kaikki vegaanit ole Vegaaniliiton jäseniä. Näin ollen voidaan arvioida, että vegaaneja on tällä hetkellä alle 1 % väestöstä, ja tarkka numero voitaisiin saada vain toteuttamalla maanlaajuinen tutkimus.

Vegaanien määrän selvittäminen ei ole helppoa, sillä ihmiset määrittelevät veganismin ja kasvisyönnin eri tavoin. Monet, jotka mieltävät itsensä kasvisyöjiksi, saattavat syödä kalaa ja lihaa. Kokemukseni mukaan käsitteitä kasvisyöjä ja kasvisyönti usein käytetään väärin kuten myös käsitettä vegaani. Aihetta tutkiessani törmäsin tohtori Markus Vinnarin väitöskirjaan "The Past, Present and Future of Eating Meat". Tutkimuksessaan hän päätyi tulokseen, että eri ihmiset ymmärtävät kasvisyönti- termiä eri tavalla (Vinnari 2010, 51). Ymmärtääkseen paremmin vegaanisuuutta on tärkeää käsitellä kasvisyönti-termiä. Seuraavassa luvussa tarkastelen kasvisyönnin aspektoja ja kartoitan erilaisia kasvisruokavaihtoehtoja.

3 Kasvissyönnin monimuotoisuus

Termi kasvissyönnin on suora käännös sanasta vegetarianism. Kasvissyönnin-sana määritellään vaihtelevasti ja usein käytetään väärin. Itse kasvissyönnin laatimassa määritelmässä ei mainita lihaa tai kalaa vaan siinä lähdetään ruokavalion perustasta eli kasviksista. The International Vegetarian Unionin mukaan kasvissyönnin on kasviksiin pohjautuva ruokavalio, joka voi sisältää maitotuotteita, munia ja hunajaa.

The European Vegetarian Unionin virallisen sanamuodon perustella (2018a) kasvissyönnin ruokavalioon kuuluu kasviksia, maitotuotteita, hunajaa ja/tai munia. Kasvissyönnin ei syö elintarvikkeita, jotka koostuvat tai on tuotettu elävistä tai kuolleista eläimistä kuten siipikarjasta, kalasta, äyriäisistä ja hyönteisistä. He eivät syö myöskään teurastuksen sivutuotteita tai mitä tahansa niistä valmistettuja elintarvikkeita, esimerkiksi sian tai lehmän ruhosta valmistettua liivatetta. Voidaan siis selvästi todeta, että kasvissyönnin ei kuulu lihan eikä kalan syöminen.

3.1 Kasvissyönnin tyypit

Kasvissyönnin käsitteen alle mahtuu monta ruokavalioita. Kasvissyönnin eri tyyppien kartoittaminen auttaa avaamaan kasvissyönnin määritelmän paremmin. Aloitan The Vegetarian Societyn lajittelusta, jossa kasvisruokavaliot on luokiteltu seuraavasti:

- Lakto-vegetaristit syövät maitotuotteita mutta välttävät munia
- Ovo-vegetaristit syövät munia ja välttävät maitotuotteita
- Lakto-ovo-vegetaristit syövät sekä maitotuotteita että munia, tämä on yleisin kasvisruokavalio
- Vegaanit eivät syö mitään eläinperäisiä tuotteita, tämä on kasvisruokavalion tiukin muoto.

The International Vegetarian Unioni antaa tämän luokittelun lisäksi esimerkkejä muista ruokavalioista, jotka sekoitetaan usein kasvissyönnin:

- Semi-vegetaristit eli flexitaristit suosivat kasvisruokaa, mutta syövät satunnaisesti lihaa
- Pesco-lakto-ovovegetaristit maitotuotteiden ja munien lisäksi syövät kalaa
- Plant-based ruokavalion noudattajat syövät monipuolisesti ja terveellisesti, suosivat kasviksia, eivät kieltäydy lihasta, välttävät kuitenkin punaista lihaa ja pitkään prosessoituja lihavalmisteita

Näiden määritelmien lisäksi on olemassa ruokavaliot, jotka hieman muunnettuna voivat olla puhtaasti vegaanisia:

- Raakaruokavalio koostuu pääosin kypsentämättömästä kasvisruosta. Raakaruokana pidetään korkeintaan 42-47 celsiusasteeseen kuumennettua ruokaa. Raakaruokailijat voivat käyttää myös hunajaa, raakamaitoa, raakaa lihaa, kalaa tai äyriäisiä. (Voutilainen, Fogelholm & Multanen 2015, 53.) Raaka veganismi sulkee kuitenkin pois eläinperäisen ruoan.
- Elävä ravinto on kuumentamattomasta ruosta koostuva ruokavalio, joka sisältää kasvuvaiheessa olevia kasviksia, kuten liotettuja pähkinöitä ja siemeniä, ituja, oraita ja versoja. Elävään ravintoon voi kuulua myös hunaja. Elävä ruokavalio usein sekoitetaan raakaruokavaliioon. Elävässä ravinnossa ei kuitenkaan sallita monia ruokia (esimerkiksi raakasuklaata tai öljyä), jotka raakaruokailijat käyttävät (Elävä raakaravinto ry).
- Makrobiottinen ruokavalio on kasvispainotteinen ruokavalio, jonka juuret ulottuvat zen buddismiin. Ruoalla pyritään tasapainottamaan jin ja jang -elementit. Makrobiottisen ruokavaliion tärkeimmät periaatteet ovat eläintuotteiden vähentäminen ruokavaliossa, mahdollisimman vähän prosessoidun ja paikallisesti kasvatettujen sesonkituotteiden suosiminen sekä kohtuullinen syöminen. Makrobiottiseen dieettiin kuuluu esimerkiksi täysjyvätuotteita, vihanneksia, papuja, merileviä, misoa, soijakastiketta, umeboshia, gomashioa, bancha-teetä. Maitotuotteita, lihaa ja kalaa syödään erittäin rajoitetusti. (George Ohsawa Macrobiotic Foundation 2018.) Ilman eläinperäisiä tuotteita tätä ruokavaliota voi kutsua vegaaniseksi ruokavalioksi.
- Fregaaninen ruokavalio – tämän ruokavaliion ideana on hävikin vähentäminen ja sen kautta mahdollisimman vähäinen maapallon kuormittaminen. Fregaanit eivät osta ruokaa vaan syövät ruokaa, joka menisi tai on jo mennyt roskiin. Fregaanit voivat myös syödä lihaa, silloin heitä ei voi kutsua vegaaniksi. (Assulin 2018.)

Erilaisten ruokavalioiden laaja kirjo voi aiheuttaa vaikeuksia hotelli- ja ravintola-alan ammattilaisilla palvelutilanteissa. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että varsinaiseen kasvis-syöntiin ei kuulu lainkaan lihan, kalan, hyönteisten tai äyriäisten syönti.

3.2 Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalion periaatteet saattavat näyttää melko selviltä. Mutta edelleen käsitteiden tuntemisten puuttuminen voi aiheuttaa sekaannusta ja väärinkäsityksiä ravintoloissa palvelutilanteissa. Tässä alaluvussa käsittelem tarkemmin vegaaniruokavaliota.

Vegaaniruokavalio on kasvisruokavalio, joka koostuu pelkästään kasvikunnan tuotteista. Tämä tarkoittaa, että vegaanit eivät käytä mitään eläinperäisiä tuotteita, mukaan lukien hunajaa. Monipuolinen vegaaniruokavalio voidaan koota vihanneksista, juureksista, yrtteistä, hedelmistä, marjoista, viljoista, palkokasveista, sienistä (muun muassa hiiva), siemenistä ja pähkinöistä sekä muista kasviksista. Vegaanit voivat syödä erilaisia elintarvikkeita, joita valmistetaan kasvipäisistä raaka-aineista, esimerkiksi leivonnaiset, maitotuotteiden korvikkeet, pizzat, burgerit jne. (Pelkonen 2017, Vegaanihaaste b).

Vegaaniruokavaliossa on muutama tiukkaa suuntausta - fennovegaaninen ruokavalio ja fruitarismi. Fennovegaanista ruokavaliota noudettava henkilö syö pelkästään kotimaisia kasvistuotteita. Ajatuksena on vähentää ympäristön kuormitusta, jota aiheuttavat esimerkiksi pitkät kuljetukset. Suomessa tätä ruokavaliota on haasteellista ravitsemuksellisesti noudattaa. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 53.)

Fruitaristin ruokavalio koostuu pelkästään kuumentamattomasta ja prosessoimattomasta ruosta. Fruitarismin kannattaja syö sellaisia kasviksia, joiden korjaamisen vuoksi ei tuhota koko kasvia. Fruitaristin ruokavalioon kuuluvat pääosin hedelmät, marjat, siemenet, pähkinät ja palkokasvit. (Klein & Davidsson; Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 205.)

Vegaanin ruokapyramidin (kuva 1) avulla voidaan saada hyvän käsityksen vegaanisesta ruokavaliosta. Itse olen jokseenkin eri mieltä ruokapyramidin rakenteesta. Kolmion alaosaan on sijoitettu viljatuotteita. Mielestäni vihannekset, hedelmät, marjat sekä yrtit pitäisi sijoittaa pohjimmaisiksi, niin kun ne on asetettu perinteisissä suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 1) esitettyssä ruokakolmiossa. Vegaanisesta ruokapyramidista löytyy myös epäterveellisiä ruokia, jotka eivät ole terveyden kannalta hyödyllisiä ja jotka eivät kuulu päivittäiseen käyttöön.



Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi (Vegaaniliitto 2017)

Vegaaniruokavalio ja siihen liittyvät haasteet on kuvattu suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32-33). Vuonna 2016 tammikuussa julkaistuissa lapsiperheiden ruokasuosituksissa todettiin, että huolellisesti koottu vegaaniruokavalio sopii myös raskaana oleville, imettäville, lapsille ja nuorille. Vegaaneille on annettu erilliset ravitsemussuositukset omassa alaluvussa sekä kuvattu oma lautasmalli aterian koostamisen avuksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 98-101.)

4 Viiniin vegaanisuus

Vegaanisen ruoan lisäksi vegaanisten viinien kysyntä on myös nousussa. Vegaanisten viinien kasvanut kysyntä näkyy Alkon valikoimissa. Alkon myymälöihin jopa ilmestyivät uudet merkinnät viinien vegaanisuudesta (Alko a; Turun Sanomat 2017). Vegaanisia viinejä havaitsin myös viime kesänä (2018) järjestetyn Flow-festivaalin alkoholimyymyntipisteiden tarjonnassa. Oletan, että seuraavaksi vegaanisten viinien kysyntä nousee ravintoloissa ja baareissa.

Opiskelun aikana kiinnostukseni viineihin on kasvanut. Kävin Haaga-Heliassa tarjolla olleet viinikurssit, ja niistä tuli inspiraatio lukea lisää viineistä ja enemmän kehittyä tässä asiassa. Vegaanina minua luonnollisesti kiinnostaa viinien vegaanisuus ja vegaanisten viinien tarjonta kaupoissa ja ravintoloissa. Tämän luvun tarkoituksena on avata vegaaninen viini –käsitettä.

Viinin vegaanisuuden määrittelyyn liittyvät samat ongelmat kuin yleisesti veganismin käsitteeseen. Jokainen päättää itse, kuinka tiukka hän on vegaanina. Viinin suhteen toisille voi olla riittävä se, että viininvalmistuksessa vältetään eläinperäisten tuotteiden käyttämistä. Toisille viinirypäleiden täytyy myös olla kasvatettu vegaanisesti. Tarkastelen viinin vegaanisuutta viinin tuottamisen kautta, jossa päärooli on viininviljelyllä ja viininvalmistuksella.

4.1 Viininvalmistus

Tässä työssä ei ole tarkoitus tutkia perusteellisesti koko viininvalmistusprosessia vaan keskittää huomio sellaisiin kohtiin, jotka auttavat ymmärtämään, milloin viinistä voi tulla ei-vegaaninen tuote. Aihetta tutkiessani olen törmännyt monissa artikkelissa ja keskusteluissa väitteeseen, että viini on vegaaniystävällinen, jos sen kirkastukseen ei käytetä eläinperäisiä aineita. Tämä on yleinen näkökulma ammattilaispiireissä. Siksi käsittelen pääosin tarkemmin valmistusprosessin vaiheet, joissa viini kirkastetaan. Viinintuotanto on kuitenkin pitkä ja monimutkainen prosessi. Viini voi muuttua ei-vegaaniseksi missä tahansa valmistuksen vaiheessa. Sen takia katselen paitsi kirkastusta myös muita viinin vegaanisuuteen liittyviä seikkoja.

4.1.1 Valmistusprosessit

Viinin valmistus alkaa suoraan rypälesadon toimituksesta vastaanottokellariin käsiteltäväksi. Seuraavaksi viinirypäleet puhdistetaan ja usein käsitellään rikkidioksidilla, jotta estetään hapettumista ja poistetaan ei-toivottuja mikro-organismeja. Jokaisella viinillä on

omia spesifisiä valmistusvaiheita. Riippuen siitä, miten rypäleet on korjattu (käsillä tai koneella), missä viini valmistetaan (pienessä tilassa tai isossa valmistamossa), mikä viini on kyseessä (punainen, valkoinen, rosé, kuohuva tai väkevä), suoritetaan erilaiset toimenpiteet kuten esimerkiksi rypäleiden erottaminen rangoista, murskaaminen, maserointi, puristaminen ja varsinainen viinimehun käyminen. (WSET 2016, 46-48; Jaeger 2005, 114-115.)

Käymisen jälkeen viini joko heti pullotetaan tai kypsytetään tietty aika erityyppisissä astioissa. Riippuen siitä, minkälainen tulos halutaan saavuttaa, viini voidaan kypsyttää terästankeissa, betonisammioissa, tynnyreissä tai jopa savisissa amforasäiliöissä.

4.1.2 Kirkastus

Käymisen ja kypsytyksen aikana viinissä muodostuu sakkaa ja viini saattaa olla sameaa. Sameus johtuu viinin valmistuksessa muodostuneista partikkeleista kuten kuolleista hiiva-soluista, pienistä rypäleen osista, kristalloituneista viinihapon suoloista (tartraateista), kalsiumoksaalatin kristalleista sekä polymeroiduista antosyaaneista, tanniineista, proteiineista (Jackson 2017, 32-33). Hiukkaset voivat aiheuttaa viinin pilaantumisen, joten kirkastaminen on tärkeä vaihe viininvalmistusprosessissa. Sen lisäksi perinteisesti kuluttajat odottavat viinin olevan kirkas ja puhdas. Jotta viinin saataisiin puhdistettua, eri viininvalmistuksen vaiheissa käytetään erilaisia kirkastustoimenpiteitä. Kuluttajille tuttu kirkkaus saavutetaan seuraavilla tekniikoilla: sedimentaatio, sentrifugointi, kirkastaminen ja suodattaminen (WSET 2016, 50; Plumpton College 2018).

Viinin luonnollinen sedimentaatio tapahtuu fermentoinnin tai pitkän kypsytyksen aikana. Sakka laskeutuu käymis- tai kypsytyksastian pohjalle, ja viini tulee kirkkaammaksi. Kirkastettu viini valutetaan toiseen astiaan, yleensä tynnyriin, ja partikkelit jäävät astian pohjalle. Menetelmän nimi englanniksi on ”racking”. Joitakin laatuviinejä kypsytetään pitkään, ja tiettyin väliajoin niitä puhdistetaan tällä menetelmällä. Sedimentaation mekanismi perustuu partikkeleiden erottumiseen nesteestä ja niiden laskeutumiseen painovoiman vaikutuksella. Tätä prosessia voidaan nopeuttaa käyttämällä sentrifugia eli viiniä kirkastetaan sentrifugoimalla. Sentrifugin käyttö on erinomainen ratkaisu sellaisten tiheiden hiukkasten, kuten esimerkiksi rypäleiden kuorten, poistamiseksi. Ne eivät kuitenkaan poista kaikkia partikkeleita. Sentrifugit ovat myös kalliita ja erittäin meluisia. (Plumpton College 2018.)

Näitä kahta tekniikkaa käyttäessä voidaan saada viini riittävästi kirkastetuksi. Monet viinin-tuottajat pullottavat viininsä sedimentaation ja kypsytyksen jälkeen. Viinejä ei kirkasteta lisää muilla menetelmillä eikä suodeta.

Seuraavaksi tarkastelen kirkastusmenetelmää, jonka jälkeen viini voi muuttua ei-vegaaniseksi. Menetelmä pohjautuu tiettyjen kirkastusaineiden lisäämiseen viineihin.

4.1.3 Kirkastukseen käytettäviä aineita

Viinissä löytyy erikokoisia partikkeleita, jotka aiheuttavat viinin sameutta. Osan niistä voi poistaa suodattamalla viiniä, mutta on olemassa erittäin pieniä hiukkasia, joita kutsutaan kolloidisiksi aineiksi. Nämä viiniä samentavat aineet voidaan poistaa lisäämällä kirkastamisaineita, jotka sitovat viinissä olevat partikkelit, muodostaen sillä tavalla isommat hiukkaset. Ne laskeutuvat astian pohjalle nopeammin ja niitä on helppoa suodattaa. Se, mitä kirkastusainetta tulee käyttää, riippuu viinistä ja viinissä olevista kolloidisista aineista. (Plumpton College 2018.) Tässä vaiheessa viinintekijä voi tietämättäkin tehdä vegaanisen tai ei-vegaanisen valinnan.

Viinin kirkastamiseen käytetään yleensä seuraavia aineita:

- bentoniitti (savi) – vegaaninen
- aktiivihili – vegaaninen
- PVPP (Poly-vinyl-polypyrrolidone) synteettinen adsorbentti – vegaaninen
- gelatiini eli liivate
- maitoproteiini (kaseiini)
- isinglass eli kalaliima (valmistetaan kalojen ilmaraoista)
- munan albumiini eli munanvalkuaiset
- kitosaani (tuotetaan äyriäisten kuorista)

(Plumpton College 2018; Hudelson 2011; PubChem; Rosnay Organic Wines 2014.)

Joskus kirkastamiseen käytettiin härän verta, mutta se on nykyään kielletty ainakin Euroopan unionissa. Näiden aineiden avulla ei pelkästään poisteta proteiinia, hiivaa tai muita orgaanisia hiukkasia vaan myös vähennetään viinin pilaantumista, poistetaan epätoivottuja makuja ja muokataan väriä.

Kuten voidaan todeta, viinien kirkastusprosessissa käytetään useita eläinperäisiä tuotteita. Valitettavasti etiketeissä ei yleensä lue, mistä kirkastusaineesta on kyse. Valviran ohjeen 340/99/2013 (päivitetty 21.11.2016) mukaan kaikkien ainesosien ilmoittaminen ei ole vielä pakollista viinien pakkausmerkinnöissä. Mutta jos viinin valmistuksessa on käytetty allergiaoireita aiheuttavia maitoproteiineja ja kananmunaproteiineja, ne pitää merkitä etikettiin.

4.1.4 Lysotsyymi

Kirkastamiseen käytetty kananmunavalkuainen albumiini ei ole ainoa kananmunaproteiini, jota voi löytää viineistä. Euroopan Komission Täytäntöönpanoasetuksessa (EU) N:o 579/2012 on mainittu vielä yksi aine, joka on peräisin munanvalkuaisesta - lysotsyymi.

Lysotsyymi on antimikrobinen entsyymi, jota käytetään viinivalmistuksen eri vaiheissa. Viinintekijät voivat käyttää lysotsyymiä grampositiivisten pilaantumisbakteerien kasvun kontrolloimiseksi, malolaktisen käymisen hallitsemiseksi sekä viinin stabiloimiseksi alkoholikäymisen ja malolaktisen käymisen jälkeen. Lysotsyymien katsotaan olevan vaihtoehto rikkidioksidille, joka aiheuttaa sulfiiteille herkillä ihmisillä terveysongelmia. Lysotsyymien käyttäminen viinivalmistuksessa mahdollistaa sellaisten viinien tekemisen, joilla on alhainen rikkidioksidipitoisuus. Kysymys ei kuitenkaan ole rikkidioksidin korvaamisesta vaan sen perinteisen käytön vähentämisestä tietyissä viinivalmistusprosessin vaiheissa, koska lysotsyymillä ei ole rikkidioksidin kaltaisia ominaisuuksia kuten esimerkiksi antimikrobinen aktiivisuus gramnegatiivisten bakteerien ja hiivojen suhteen. (Liburdi, Benucci & Esti 2014, 1064-1065.)

Joskus viinivalmistuksessa varsinaisen käymisprosessin jälkeen voi tapahtua myös niin sanottu ”malolaktinen käyminen” eli biokemiallinen prosessi, jolloin terävä omenahappo (malaatti) muuttuu maitohappobakteerien toiminnan johdosta pehmeäksi maitohapoksi. Tätä prosessia voi kontrolloida ja sitä ei tehdä kaikille viineille. Malolaktista käymistä käytetään yleensä punaviinin valmistuksessa ja harvemmin valkoisten viinien valmistuksessa. Viinintekijät hyödyntävät tätä menetelmää silloin, kun haluavat vähentää hapokkuutta viinissä ja saada miellyttäviä aromeja. Malolaktisen käymisen jälkeen viineihin syntyy kermaisia, toffeemaisia ja voimaisia aromeja. Viiniä, jolle ei toivota malolaktista käymistä, täyttyä viilentää ja käsitellään rikkidioksidilla. Sen lisäksi monissa maissa viiniin malolaktisesta käymisestä vastaavien bakteerien kasvun kontrolloimiseksi ja estämiseksi lisätään lysotsyymiä. (Goode 2014, 146-149.)

Kananmunalle allergiset ovat allergisia myös lysotsyymille. Sen takia tämä aine on mainittu EU-komission asetuksessa. Vuoden 2012 ja sen jälkeisten vuosien sadosta saaduista rypäleistä valmistettujen viinien etiketissä on oltava maininta allergeeneista. Kuvassa 2 on esimerkki, miltä näyttää pakkausmerkintä, jolla ilmoitetaan viinin sisältävän kananmunaperäisiä aineita ja sulfiitteja.



Kuva 2. Pakkausmerkintä (Euroopan Komission Täytäntöönpanoasetus (Eu) N:O 579/2012)

4.1.5 Suodatus

Siitä ei ole kauan, kun lähes kaikki myynnissä olevat viinit olivat puhtaasti kirkkaita. Nykyään yhä useammin markkinoille ilmestyy suodattamattomia ja kirkastamattomia viinejä. Osa niistä on niin kutsuttuja naturaleja eli alkuvinejä, osa on viinejä, jotka viinitekijät eivät haluaa kirkastaa eikä suodattaa flavourien säilyttämiseksi. Trendien huolimatta kirkkaat viinit muodostavat edelleen suurimman osan markkinoilla olevista viineistä, ja suodatus pysyy olennaisena osana viininvalmistusprosessia erityisesti isoilla viinitiloilla ja tuotantolaitoksissa.

Suodatus on mekaaninen toimenpide, joka suoritetaan valmistustavasta riippuen käymisen, kypsytyksen tai kirkastuksen jälkeen. Usein suodatus tehdään ennen viinin pullostusta, jotta saada viini stabiiliksi, mikä helpottaa viinin säilyttämistä ja kuljetusta. Suodatuksen avulla viinistä saadaan erotettua erilaisia viinissä olevia epäpuhtauksia, hiivaa ja bakteereita, jotka jäädessä viiniin voivat tietyissä olosuhteissa aiheuttaa sen pilaantumista.

Suodatusmenetelmän valintaan vaikuttaa ennen kaikkea viinin tyyppi ja se, minkälaista tulosta viinitekijä tavoittelee. Jos pyritään poistamaan isommat kiinteät ainekset kuten kuollut hiivasakka, rypäleiden osat ja muut epäpuhtaudet, käytetään syväsuodatusta. Viini kulkee suodattimen läpi, ja siinä olevat kiinteät ainekset jäävät kiinni suodatinväliaineisiin. Pintasuodatustekniikan avulla poistetaan todella pieniä aineita, jotka eivät pääse suodattimen läpi, vaan ne jäävät kiinni sen pintaan. (WSET 2016, 51; Plumpton College 2018).

Suodatukseen ei liity mitään sellaista, joka voisi tehdä viinistä ei-vegaanisen tuotteen. Prosessissa käytetään suodatinapuaineina sellaisia materiaaleja kuten fossiilista savea kieselguhri, selluloosia tai perliittiä (tuhka vulkaanisesta kivistä) (Plumpton College 2018).

Tärkeänä on osata erotella kirkastus- ja suodatusprosessit toisistaan ja kiinnittää huomiota ensisijaisesti kirkastusprosessiin ja siihen käytettyihin aineisiin. Saattaa olla, että lähitulevaisuudessa tiedemiehet keksivät viininkirkastuksen uusia menetelmiä, jotka eivät pohjaudu eläinperäisten aineiden käyttämiseen. Esimerkiksi geeniteknisesti muutetun hii-
van avulla olisi mahdollista kirkastaa viinejä ilman riskiä flavourien muuttumisesta. Lisäksi tämä auttaisi vähentämään kirkastukseen liittyviä kuluja. (Goode 2014, 145.)

4.1.6 Muut ei-vegaaniset aineet

Joidenkin viinien valmistusprosessiin voi kuulua sokerin lisääminen. Vaikka yleensä viini käy omalla sokerilla, on sellaisia valmistustappoja, jotka edellyttävät lisätyn sokerin käyttöä. Esimerkiksi samppanjan valmistuksessa sokerin lisääminen on virallisesti sallittu, ja sokerin määrän perusteella määritellään viinin makeusaste (WSET 2016, 174). Yllättävästi sokerin tuotannossa voidaan käyttää eläinperäisiä tuotteita kuten luuhiiltä. Sitä käytetään sokerin valkaisuun. (PETA 2016.)

Kaksi seuraavaa piilotuotetta, joita saatetaan käyttää viinin tuotannossa, liittyvät viinin pakkaukseen. Vegaani ei käytä mitään eläinperäisiä tuotteita kuten on jo aikaisemmin todettu. Viinin pullotusprosessissa jotkut tuottajat käyttävät vahakorkkeja eli vahakapseleita ja etiketin kiinnittämiseen eläinperäistä liimaa. Tosin harva vegaani tiedustelee muiden tuotteiden valmistuksessa käytetyn liiman alkuperää.

Näistä mahdollisesta ei-vegaanisesta tuotteesta ei valitettavasti löydy tietoa etiketistä. Jos mehiläisvahasta tehdyn korkin kuluttaja jotenkin osaa tunnistaa, liiman ja sokerin vegaanisuutta pitää selvittää kysymällä viinintuottajilta. Asiaa voi helpottaa vegaanimerkintä viinietiketissä. Sertifioinnin standartit kuitenkin vaihtelevat.

4.2 Vegaaninen tavaramerkki

Löysin viisi vegaanista tavaramerkkiä myöntävää organisaatiota – VeganOk (kuva 3), BevVeg (kuva 4), The Vegan Society (kuva 5), The V-Label (kuva 6) ja Active Vegan (The Certified Vegan Logo) (kuva 7). The Vegan Society, VeganOk ja Active Vegan myöntävät vegaanisen tavaramerkin laajasti erilaisille tuotteille. BevVeg on keskittynyt viinien lisäksi muiden alkoholijuomien sertifiointiin. The V-Label sertifioi sekä vegaanisia että kasvituotteita ja palveluita.

4.2.1 VeganOk

VeganOk on italialainen standardi. Se on ensimmäinen ja ainoa standardi Italiassa eettisesti valmistetuille vegaanituotteille. VeganOk-standartilla on sertifioitu yli 1000 yritystä ja palvelua ja kymmeniä tuhansia tuotteita ympäri maailmaa. (VeganOk a.) Yrityksen nettisivuilta löytyy hyvin tarkasti määritellyt sertifiointikriteerit, joiden seassa raaka-aineiden ja eläinkokeettomuuden lisäksi sertifiointikriteerinä on mainittu tuotteiden eettinen valmistus. Esimerkiksi palmuöljyyn liittyviä sertifiointirajoituksia on otettu huomioon. (VeganOk b.)

Kirjeenvaihdosta VeganOkin edustajan kanssa (Barbieri 28.11.2018) selvisi, että heillä on erittäin tiukka standardi. He tarkastavat myös etiketit (materiaalit, liimat, musteet jne.) VeganOkin mukaan heidän VEGAN-sertifiointinsa on tällä hetkellä ainoa maailmassa, joka vaatii tällaisen erityistarkastuksen suorittamista. Sain heiltä lomakkeen, joka sertifikaattia hakevien yritysten on täytettävä ja joka sisältää tuotteiden alkuperään liittyviä kysymyksiä.



Kuva 3. VeganOkin tavaramerkki (VeganOk a)

4.2.2 BevVeg

BevVeg on yhdysvaltalainen asianajotoimisto, joka tarjoaa muun muassa juomatuotteiden sertifiointia. Viinin suhteen sertifiointi keskittyy pääosin ainesosiin ja aineisiin, joita käytetään viininvalmistuksessa. Saadakseen BevVegin sertifikaatti viinin tuottajan täytyy pystyä todistamaan, että koko valmistusprosessissa ei ole käytetty eläinperäisiä ainesosia. Lisäksi tutkitaan aineiden alkuperää ja niiden toimittajia sekä tiedustellaan, ettei ole suoritettu eläinkokeita missään vaiheessa. Tärkeänä kriteerinä on myös se, että tuotteen valmistusta, pullotusta ja pakkausta ei ole ulkoistettu sellaiseen laitokseen, jossa voi tapahtua kontaminaatiota. Tuotteiden valmistukseen käytetystä sokerista BevVeg vaatii todisteita siitä, että sokeri on vegaaninen. Yritys tekee jatkuvasti töitä vegaanisuuksi edistämiseen ja kuluttajien valinnan helpottamiseen muun muassa median kautta. (BevVeg 2018.)



Kuva 4. BevVegin tavaramerkki (BevVeg)

4.2.3 The Vegan Society

The Vegan Societyn nettisivustoa tutkiessani löysin heidän tietokannastaan useita sertifioituja viinitiloja, mikä osoittaa sen, että viinit sertifioidaan ja tälle sertifikaatille on kysyntää. Yhdistyksen standardit koskevat pääosin valmistusprosessissa käytettyjä ainesosia. Mutta on muita kriteerejä, joita vegaanisertifikaatin hakijan pitää täyttää. Yksi tärkeä sertifiointin kriteeri on eläinkokeettomuus. Lisäksi, jos tuotteen valmistuksessa on käytetty geenimuunneltuja organismeja sisältäviä ainesosia, on niiden oltava ilman eläinperäisiä geenejä ja aineita. Estääkseen kontaminaation tuotantotilojenkin pitää vastata vegaanistandardeihin. (The Vegan Society 2018 b.)



Kuva 5. Vegan Societyn tavaramerkki (The Vegan Society b)

Kirjeenvaihdosta The Vegan Societyn kanssa (Trademark Team 23.8.2018) ilmeni lisäksi, että yhdistys neuvoo ja kannustaa tavaramerkkinsä hakijoille valitsemaan vegaanisia pakkausvaihtoehtoja ja harjoittamaan vegaanisia viljelymenetelmiä.

4.2.4 The V-Label

The V-Label poikkeaa kolmesta edellisestä siten, että se sertifioi paitsi vegaanisia myös kasvistuotteita ja palveluita. Maailmanlaajuisesti V-Label on jo yli 1 000 yrityksellä ja yli 10 000 tuotteella ja palvelulla 27 maassa.

Vegaaninen V-Label myönnetään yrityksille, jotka eivät käytä eläinperäisiä tuotteita omien tuotteidensa valmistuksessa tai palvelussa. V-Label standardi ei salli myöskään geenimodifioitujen tuotteiden käyttöä. Vegaaninen V-Label standardi ei sulje pois tuotteita, joiden pakkaukset sisältävät eläinperäisiä aineita. Yrityksiä kannustetaan kuitenkin vapaaehtoisesti välttämään eläinperäisiä tuotteita sisältävien pakkausten käyttöä. Sama sääntö koskee lannoitteiden käyttöä. V-Label-lisensointiprosessissa suositellaan eläinperäisiä aineita sisältävien lannoitteiden välttämistä sekä vegaanisten ja luonnonmukaisten viljelymenetelmien käyttämistä. (The V-Label.) Kerron vegaanisesta viiniviljelystä tarkemmin alaluvussa 4.3 Vegaaninen viiniviljely.



Kuva 6. The V-Labelin tavaramerkki (The V-Label)

4.2.5 The Certified Vegan Logo

The Certified Vegan Logo (kuva 7) on rekisteröity tavaramerkki tuotteille, jotka eivät sisällä eläintuotteita tai sivutuotteita ja joita ei ole testattu eläimillä. Vegaanista tunnusta hakevien yritysten on toimitettava todistus, joka vahvistaa, että heidän valmistamien tuotteiden ainesosien valmistuksessa ei ole käytetty mitään eläinperäistä. Tuotteissa ei saa olla myöskään eläinperäisiä geenimodifioituja ainesosia. (Vegan Action.)

The Certified Vegan tavaramerkki myönnetään tuotteille, joita valmistavat Yhdysvalloissa, Kanadassa, Australiassa, Uudessa-Seelannissa ja Yhdysvalloissa sijaitsevat yritykset. Tavaramerkki tunnustetaan kuitenkin maailmanlaajuisesti. (Vegan Action.)



Kuva 7. The Certified Vegan Logo (Vegan Action)

4.2.6 Vegaaninen merkki Suomessa

Nykyään vegaanisiksi merkittyihin tuotteisiin voi törmätä yhä useammin. Ravintolat lisäävät ruokalistoihin vegaanimerkintöjä, myymälöissä ja nettikaupoissa vegaanisiille tuotteille on tilaa ja omat symbolit. Viinien maahantuontiin erikoistuneet yritykset ovat myös lisänneet nettisivuilleen mahdollisuuden rajata haku pelkästään vegaanisiin viineihin. Näitä ovat esimerkiksi Winestate, Social Wines ja VCT Finland. Maahantuojaan Viinitie-kotisivuilla tällaista toimintoa ei ole, mutta viinien vegaanisuus on kuitenkin selkeästi merkitty. Kyselin viinin vegaanisuudesta Winestaten, Social Winen, VCT Finlandin ja Viinitien asiantuntijoilta sähköpostitse.

Kirjeenvaihdossa (23.2.2019) Viinitien edustaja Heidi Mäkinen huomasi, että vegaanisista viineistä puhutaan ja niitä kysytään nykyään useammin. Viinitie on keskustellut tuottajien kanssa vegaanimerkin lisäämisestä etikettiin. Hän sanoi, että osa tuottajista on suunnittelemassa muutoksia etiketteihinsä, kun taas toiset eivät aio vielä lisätä vegaanisia merkintöjä, vaikka tuottavatkin viinejään vegaanisesti. Hän tarkensi myös, että heidän valikoimissaan olevia viinejä merkitään vegaanisiksi, jos kirkastusprosessissa ei ole käytetty eläinperäisiä aineita. Viinin vegaanisuudesta he tiedustelevat tuottajilta.

Tuottajan antamiin tietoihin perustuu myös VCT Finlandin ja Social Winen verkkosivuilla oleva vegaanisten viinien merkintä. Tämän tiedon sain Ilkka Pertulta (1.3.2019) ja Esa Salmiselta (28.2.2019). Asiantuntijat pohtivat vastauksissaan myös vegaanisten viinin sertifiointia ja yhtenäistä standardia, jota ei nykyään vielä ole.

Viinien vegaanisuudesta kiinnostuneet kuluttajat voivat valita sopivia viinejä sivuston juomahausta myös Viinimaa.fi -nettisivustossa. Alkoholijuomayhtiön Altian kuluttajaviestintä- ja myyntikanavana toimiva Viinimaa.fi -kuluttajasivustolla käytetään omaa vegaanista tunnusta (kuva 8). (Altia 2017.) Altian edustajan Niina Ala-Luopan mukaan (12.12.2018) tunnuksen käyttö perustuu tuottajien ilmoittamien tietoihin.



Kuva 8. Altian vegaanisuudesta kertova tunnus

Oma tavaramerkki (kuva 9) vegaanisille viineille on monopoliyrityksellä Alko. Yritys on alkanut merkitä sen valikoimassa olevia vegaanisia viinejä omalla tavaramerkkillään jatkuvan kysynnän vuoksi. Alkon nettisivustolla olevan tiedon mukaan vegaanisymbolia käytetään viineissä, jotka tuottajat ovat ilmoittaneet vegaanisiksi. (Alko b)



Kuva 9. Alkon tavaramerkki (Alko b)

4.3 Vegaaninen viiniviljely

Jos tiukka vegaani haluaisi juoda vegaanisia viinejä, hänelle ei riitä vain vegaanitavaramerkin etsiminen etiketistä. Täysin vegaanista viiniä etsivän täytyy tämän tavaramerkin lisäksi selvittää muun muassa viinitarhan viljelytapa. Hän joutuu tiedustelemaan suoraan viinintuottajilta, minkälaisia viljelymenetelmiä viinitarhassa käytetään, koska sellaista tietoa yleensä ei löydy etiketeistä eikä myyjä pysty niitä antamaan, eikä myöskään edes tuottajan nettisivuilta aina voi ottaa selvää viljelytavoista. Tässä alaluvussa selvittelen, miten voidaan viljellä vegaanisesti.

Vegaaninen viljely on luonnonmukainen viljelytapa, jossa ei käytetä eläinperäisiä tuotteita lannoitteina eikä torjunta-aineina. Maaperän hedelmäisyyttä pidetään yllä kasvipohjaisten tekniikoiden avulla kuten kateviljely, viljelykierto, kasviskompostointi, viherlannoitus, silputun puun käyttö. Vegaaniviljelijät pyrkivät parantamaan kasvien ja eläinten monimuotoisuutta sekä suojelemaan heidän maansa ja sen ympäri olevia ekosysteemejä. (Veganic Agriculture Network 2014.)

Nykyään yhä useampi viiniviljelijä pyrkii tuottamaan viinejä keskittyen luomuviljelyyn. Luomu- ja vegaaniviljelyssä on paljon yhteisiä piirteitä. Kuten luomuviljelyssä, vegaaniviljelyssä ei käytetä myrkyllisiä torjunta-aineita, kemiallisia lannoitteita eikä geneettisesti muunneltuja organismeja. Sekä vegaanisen että luomuviljelyn filosofian mukaan ihanteellinen viinitarha ei ole ainoastaan viinitarha vaan kokonaisuus, josta löytyy myös köynnöstä suojelevat ja ravitsevat elementit.

Erityisen tarkasti sekä luomu- että vegaaniviinitarhalla huolehditaan maaperästä. Esimerkiksi köyhän maaperän ravintotasapainoseksi istutetaan maanparannuskasveja. Jos halutaan suojata maaperää eroosiolta, istutetaan kasveja, joilla on syvät juurakot ja jotka juuristollaan pehmentävät maaperää sekä lisäävät maaperään ilmavuutta. Lämpimässä ilmastossa on erityisen tärkeää istuttaa kasviksia (esimerkiksi ohra), jotka kasvavat nopeasti ja leikattuina muodostuvat peittävää multaa maaperälle. Sellainen peitto on hyödyllinen, koska se ehkäisee maaperän liiallisen lämpenemisen. Tarhalla kompostoidaan kaikki tarhan kasvikset kuten lehdet, suojakasvit, silputetut köynnökset. Jopa hiivasakka, joka jää viinivalmistuksen jälkeen, laitetaan kompostiin. (Peränen 3.5.2017.)

Luomuviljelyssä käytetään kuitenkin prosessoituja eläinperäisiä tuotteita kuten luujauhoa, verijauhoa, sarvijauhoa, höyhenjauhoa, kalajauhoa ja muita samankaltaisia tuotteita. Sen lisäksi käytetään kompostia merielävistä ja lantaa. (Veganic Agriculture Network 2014.) Vegaanisesti hoidetussa tarhassa mainittujen tuotteiden sijaan käytetään erilaisia maanparannuskasveja (esimerkiksi palkokasveja), jotka suojelevat ja parantavat maaperän tuottavuutta. Sen lisäksi vegaaniviljelyä harjoittelevassa viinitarhassa, esimerkiksi viinitarhassa Clos LaChance, säännöllisesti hedelmöitetään maaperää sellaisella orgaanisella aineksella kuin sienikomposti. Sitä hyödynnetään paikallisesta maatilasta ja samalla pienennetään maatilan tuotannosta syntyvän jätteiden määrää. Viinirypäleet, rungot ja siemenet palautetaan myös viinitarhaan fermentoinnin jälkeen. (Clos LaChance 2018.)

Suojellakseen köynnökset tuholaisista tai taudeista niin vegaaniviljelyssä kuin luomuviljelyssä ei käytetä myrkyllisiä torjunta-aineita. Sen sijaan viinitarhoihin istutetaan erilaisia kukkia ja yrtejä, jotka houkuttelevat tuholaisien luonnollisia vihollisia kuten esimerkiksi leppäkerttuja ja lintuja. Lisäksi tietyistä kasveista, erityisesti yrteistä, valmistetaan sumutteita erilaisten sairauksien ehkäisyyn.

5 Tutkimusaineisto ja menetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Kanasen mukaan (2014a,16) laadullinen tutkimus sopii tuntemattoman ilmiön ymmärtämiseksi ja syvällisen näkemyksen saamiseksi. Keski-tyin opinnäytetyössäni veganismi-ilmiöön helsinkiläisissä ravintoloissa. Tutkimukseni toteutin käyttämällä kahta aineistonhankintamenetelmää. Ensimmäinen menetelmä oli dokumenttianalyysi, joka toimii apumenetelmällä ja jonka avulla keräsin tietoa helsinkiläisten ravintoloiden vegaaniruoan ja vegaaniviinien tarjonnasta. Toinen menetelmä oli puolistrukturoitu haastattelu, jota käytin aineiston keräämiseksi. Haastateltavat kuuluivat ravintola-henkilökuntaan dokumenttianalyysin kautta valituissa ravintoloissa.

Tutkimuksen pääaiheen perusteella määrittelin neljä alaongelmaa, joiden avulla pyrin saamaan mahdollisimman laajan ymmärryksen tutkittavasta ilmiöstä.

Pääongelma:

- Millainen on helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisudesta?

Alaongelmat:

- Miten ravintoloiden henkilökunta määrittelee vegaanisen ruoan?
- Miten ravintoloiden henkilökunta määrittelee vegaanisen viinin?
- Millainen on vegaanisten ruoan ja viinien tarjonta ravintoloissa?
- Millainen on vegaanisten viinien kysyntä ravintoloissa?

Tutkimuksessa jouduin rajoittamaan ravintoloiden määrää, koska resursseja jokaisen ravintolan tilanteen tutkimiseen ei ollut riittävästi. Rajoittamiskriteerejä olivat ravintolan sijainti, viinien tarjonta ja kasvisruoan tarjonta. Ravintoloiden sijainti oli Helsingin ydinkeskusta. Ravintolat oli valittu dokumenttianalyysia varten Table Online –varausjärjestelmän ja Googlen kautta käyttämällä hakusanat ”kasvis” ja ”viinit”. Dokumenttianalyysimenetelmän tulosten perusteella tein lopullisen listan ravintoloista kahden kriteerin mukaan, viinilistan ja vegaani- tai kasvisannosten saatavuuden. Seuraavassa tutkimusvaiheessa kävin näissä ravintoloissa haastattelemassa henkilökuntaa.

5.1 Dokumenttianalyysi

Dokumenttianalyysi on tiedonkeruumenetelmä, joka sopii hyvin tutustumiskeinoksi tutkittaviin kohteisiin, kuten esimerkiksi www-sivujen sisältö. Dokumenttina pidetään mitä tahansa kirjallisessa muodossa olevaa materiaalia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014,

136). Käytin dokumenttianalyysia tukevana menetelmänä toteuttamalla sitä ennen haastatteluja. Menetelmä toimi täydentävänä menetelmänä, sillä analysoimalla verkkosivuja pääsin tutustumaan ravintoloihin ja niiden toimintoihin.

Ennen dokumenttianalyysin aloittamista tein analyysisuunnitelman (liite 1). Suunnitelman tekeminen on tärkeä osa tutkimuksellista prosessia. Analyysisuunnitelma sisältää tietoa tutkittavasta aiheesta, kohteista, paikoista sekä ajankohdasta. Helpottaakseni itselleni aineiston analysointia laadin analyysilomakkeen (taulukko 1) ennen dokumenttianalyysin aloittamista. Lomakkeeseen oli tarkoitus kerätä tietoja tutkittavista ravintoloista.

Taulukko 1. Analyysilomake

No	Paikka	Osoite	Nettisivu	Ruokalista tai menu nettisivulla	Vegaaniset vaihtoehdot ruokalistassa	Viinilistat nettisivulla	Viini-valikoima	Vegaaniset viinit merkitty	Merkinnät
1									
2									
3									

Toteuttamani dokumenttianalyysin tavoitteena oli tutkia helsinkiläisiä ravintoloita, analysoida valittujen ravintoloiden ruokalistat ja viinilistat sekä seuloa haastatteluita varten 20 ravintolaa. Esitutkimukseen valitsin kolmekymmentä ydinkeskustassa sijaitsevaa ravintolaa. Analyysi tapahtui virtuaalisessa ympäristössä. Löytääkseni ravintolat käytin TableOnline.fi -verkkosivujen palvelua. TableOnline -sivustolla valitsin ensin paikkakunnaksi Helsingin ja sitten tein haun avainsanoilla ”kasvis” ja ”viinit”. Sen lisäksi käytin Googlen haku-koneetta.

Aloitin tutkimukseni valittujen ravintoloiden nettisivujen etsimisestä. Tutkin vegaanista tarjontaa ruokalistaista sekä viinilistoja ja tein merkintöjä analyysilomakkeeseen. Dokumenttianalyysi kesti noin viikon. Tutkimisen jälkeen käsittelin analyysilomakkeen materiaalia aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä.

Aineiston käsittelyä helpottaa tiettyjen kohtien merkitseminen eli koodaaminen. Koodimerkit voivat olla erilaisia: kirjaimia, numeroita, symboleita tai värejä. Koodaamisen avulla aineistossa pyritään merkitsemään vain sellaisia kohtia tekstissä, jotka tarvitaan jatkotutkimusta varten. Koodaamalla aineistoa jäsennetään ja helpotetaan sen analysointia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Sen jälkeen merkityt kohdat poimitaan muusta

aineistosta ja analysoidaan. Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi kirjassaan Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2018, 104) esittävät tutkija Timo Laineen laadullisen tutkimuksen analyysin rungon. Tämän rungon mukaisen koodaamisen jälkeen seuraa aineiston järjestelmisvaihe, joka voi olla aineiston luokittelua, teemoittamista tai tyypittelyä. Käytin aineiston järjestämiseksi luokittelua ja kokosin saadut tulokset taulukkoon.

Dokumenttianalyysin tuloksen käsittelyn aloitin analyysilomakkeen tutkimisesta ja dokumenttianalyysisuunnitelman tavoitteiden kannalta merkittävien asioiden etsimisestä. Merkitsin analyysilomakkeeseen lisätyt tiedot ravintoloista eri värikoodeilla. Vihreä tarkoitti ravintoloita, joissa tarjotaan vegaanista ruokaa ja joiden ruokalistaista löytyi merkkejä ”vegaaninen”. Niitä oli yhteensä kymmenen. Keltainen tarkoitti ravintoloita, joiden ruokalistaissa ei ole merkkejä ”vegaanille sopiva”, mutta annokset näyttävät olevan vegaanisia kuvauksen perusteella. Niitä oli myös kymmenen. Koska oli olemassa suuri riski, etteivät kaikki ravintoloiden edustajat suostu haastatteluihin, päätin valita vielä kolme ravintolaa, jotka markkinoivat itseään muun muassa huomionarvoisina viinipaikkoina.

Tein analyysilomakkeesta supistetun version (taulukko 2), johon poimin 23 valittua ravintolaa. Merkitsin sinne ravintoloiden yhteystiedot, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet. Lisäsin taulukkoon myös tietoa viinin saatavuudesta, jotta näitä tietoja voisi käyttää haastattelujen suunnitteluun.

Taulukko 2. Lomake lopullista ravintolalista varten

Ravintolan nimi	Osoite	Nettisivu	Yhteystiedot	Viinivalikoima	Muistiinpanot

5.2 Haastattelut

Laadullisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelu sopii hyvin erilaisiin tutkimustehtäviin. Haastattelun avulla voidaan esimerkiksi kerätä tarvittavia tietoja tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelu on työläs menetelmä, joka vaatii paljon aikaa jokaisessa vaiheessa: valmistelussa, toteuttamisessa ja vastausten käsittelyssä sekä analysoinnissa. Tutkijalta odotetaan valmiutta ja osaamista kuunnella sekä vastaanottaa haastateltavan viestejä. Haastattelun etuna on se, että huolella laadittujen kysymysten avulla voidaan saada mielenkiintoisia ja hyviä vastauksia, joiden perusteella tehdään luotettavia päätelmiä. (Kananen 2014a, 70, 72-73.)

5.2.1 Haastattelun muodon valinta

On olemassa useita haastattelumuotoja, joita voidaan luokitella seuraavien kriteerien mukaisesti: osallistujamäärä haastattelussa (yksilö-, pari- tai ryhmähaastattelut) ja kysymystyypit. Kysymystyypeiltään haastattelut voivat olla strukturoidut ja puolistrukturoidut, teemahaastattelut, avoimet haastattelut ja syvät haastattelut. (Puusa 2011, 84.) Menetelmää miettiessäni päädyin puolistrukturoituun haastatteluun.

Puolistrukturoitu haastattelu on hyvä tapa saada käsitys ravintolatyöntekijöiden tietämyksestä vegaanisuudesta. Tämä tutkimushaastattelun laji eroaa toisista lajeista sillä, että sen avulla on mahdollista saada vastauksia etukäteen tarkasti suunniteltuihin ja selkeästi muotoiltuihin kysymyksiin. Kysymykset rakennetaan niin, että haastateltavien vastaukset pysyisivät tietyissä raameissa eikä heillä ole vapauksia improvisointiin kuten esimerkiksi teemahaastatteluissa, jolloin haastateltavalla on vapaus vastata tiettyjen teemojen sisällä ja keskustelu voi karata teeman ulkopuolelle. Puolistrukturoitu haastattelu laaditaan strukturoidun haastattelun tavoin, jossa on yksittäiset etukäteen muotoillut kysymykset, mutta ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. (Puusa 2011, 81-82; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

5.2.2 Haastattelujen suunnittelu

Ennen haastattelujen toteutumista on tärkeä valmistautua perusteellisesti. Huolellisesti laadittu haastattelusuunnitelma takaa onnistumisen haastattelutilaisuudessa. Haastattelujen kysymyksiä, osallistujien määrää, aikaa ja paikkaa täytyy miettiä etukäteen. Haastatteluun valmistautuessa täytyy pohtia myös eettisiä näkökohtia. Suunnitelman valmistuttua on hyvä harjoitella haastattelutilannetta tutkimuksen kohderyhmään kuuluvan henkilön kanssa. (Anttila 2000, 234.) Esimerkiksi muutama koehaastattelu opiskelutovereiden kanssa, jotka työskentelevät ravintola-alalla, auttaa testaamaan haastattelusuunnitelmaa. Heidän palautteidensa perusteella voi tarvittaessa muokata kysymyksiä tai paikata haastattelusuunnitelman puutteita.

Alaongelmiin perustuen laadin haastattelusuunnitelman (liite 2) seitsemästä kysymyksestä. Näihin kysymyksiin lähdin hakemaan vastauksia ravintola-alan ammattilaisilta kahdestakymmenestä Helsingin ydinkeskustassa sijaitsevasta ravintolasta. Kysymykset muotoilin siten, että niiden avulla voi saada käsityksen haastateltavien näkemyksestä ruoan ja viinien vegaanisuuteen määrittelemiseen.

Saadakseen mahdollisimman paljon tietoa pääongelmassa esitetystä ilmiöstä oli tärkeää haastatella riittävä määrä ravintoloiden työntekijöitä. Suunnitelman mukaan oli tarkoitus haastatella kolme henkilöä jokaisesta ravintolasta. Prioriteetissa olivat tarjoilijat, sommelierit ja ravintolapäälliköt. Keittiömestarit, hovimestarit ja baarimikot olivat myös toivottuja ammattilaisia haastateltaviksi. Minua kiinnosti muun muassa sellaisten ihmisten mielipide, joilla oli eripituiset työhistoriat. Mitä laajempi haastatteluihin osallistuvien ravintola-ammattilaisten kirjo, sitä laadukkaampi aineisto päätyy analyysiin. Ilmiön analysointia varten oli parhaassa tapauksessa mahdollisuus saada kuudenkymmenen haastattelujen aineistoa.

Laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan yleensä määritellä ennakkoon haastateltavien lukumäärää. Suunniteltu ravintoloiden sekä haastateltavien määrä oli vain arvio eikä ollut mitään takuita, että kaikkien ravintoloiden edustajat suostuisivat haastatteluihin. Haastattelujen riittävän määrän saamisen kriteerinä laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä saturaatiota. Saturaatio tai kylläntyminen tarkoittaa sitä, että aineisto kerätään siihen asti, kunnes haastattelutilaisuuksissa saadut uudet vastaukset alkavat toistaa edellisiä vastauksia. (Kananen 2014, 95.) Tämä mittari ei ollut kuitenkaan käyttökelpoinen minun tutkimuksessani. Se johtuu siitä, että eri ihmisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä vegaanisesta ruoasta sekä viineistä, joten vastaukset eivät välttämättä toista toisiaan. Opinnäytetyöni teoreettisessa osassa selvitettiin, että vegaanisella ruoalla on selkeä määritelmä, kun taas vegaanisen viinin määritelmä ei ole itsestään selvä. Tavoitteena on ymmärtää, miten ravintoloiden työntekijät määrittelevät vegaanisen ruoan ja viinin.

Ottaen huomioon se, että en voinut turvautua saturaatioon pääkriteerinä, täytyi kiinnittää erityistä huomiota siihen, keitä saan haastatelluksi. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää haastatella ihmisiä, joilla on riittävästi tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2014a, 97). Edustavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuskohteet olisi harkinnanvaraisesti valitut. Tässä opinnäytetyössä tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavaksi täytyi saada mahdollisimman laaja kirjo ravintola-alan ammattilaisia eripituisella työkokemuksella. Valitsemani ravintolat sijaitsevat Helsingin ydinkeskustan alueella. Ravintoloissa olisi oltava tarjolla viinejä ja kasvisruokia. Viinien tarjonta oli tärkeä kriteeri, koska asetetun tutkimusongelman mukaan piti selvittää myös viinin vegaanisuu-den tietämystä. Lopulliseen listaan on ravintoloiden nettisivujen tutkimisen jälkeen päätyneet kaksikymmentäkolme ravintolaa. Ihanne-tilanteessa olisi hyvää tutkia kaikki helsinkiläiset ravintolat, jossa on viinejä tarjolla. Tämä on valitettavasti mahdotonta yhden henkilön tekemässä opinnäytetyökokoisessa tutkimuksessa ajan sekä muiden resurssien puutteen vuoksi.

Haastateltavia oli tarkoitus tavoittaa sähköpostitse tai käymällä paikan päällä pyytämässä osallistumaan haastatteluun. Liitin haastattelupyynnön sähköpostiviestiin (liite 3a, 3b),

jossa esittelin itseni, kerroin lyhyesti aiheesta ja haastattelun tarkoituksesta. Sen lisäksi ilmoitin, että kaikki kerätty tieto on anonymia eli en mainitse työssäni haastateltavan nimeä. Vakuutin, että käsittelen vastauksia luottamuksellisesti. Informoin myös siitä, että aion nauhoittaa vastaukset. Haastattelupyynnössä pyysin osallistumaan haastatteluun tarjoilijoita, ravintolapäälliköitä ja sommeliereja. Nämä ammattiryhmät edustavat pääongelmassa esitettyä tutkittavaa ryhmää eli helsinkiläisravintoloiden henkilökuntaa.

5.2.3 Haastattelujen toteutus

Ennen kuin lähetin haastattelupyynnöt ravintoloille, testasin kysymyksiä kahdella luokkakaverilla. Sen jälkeen lähetin haastattelupyynnöt sähköpostitse tutkittaville ravintoloille. Viestissä tarjosin tapaamisaikoja joulukuusta helmikuun loppuun asti. Sovin haastattelun ajankohdan niiden kanssa, jotka vastasivat pyyntöni. Laadin haastattelun rungon (liite 4a, 4b) ja kävin sovittuna aikana ravintoloissa haastattelemassa henkilökuntaa.

Haastattelun alussa esittelin itseni ja haastattelun aiheen, kerroin luottamuksellisuudesta ja kysyin luvan nauhurin käyttämiseen. Annoin haastateltavien tutustua haastattelun runkoon. Haastattelujen aikana pyrin olemaan neutraali. Esitin kysymykset haastattelun rungon mukaisesti. Nauhoitin jokaisen haastattelun, koska tämä säästi molempien puolien aikaa sekä auttoi osallistuvia keskittymään keskusteluun.

Haastateltavien tavoittaminen ei kuitenkaan ollut helppoa. Oletin, että en saisi vastauksia jokaisesta paikasta, joihin olin lähettänyt haastattelupyynnön. En kuitenkaan odottanut, että vastauksia viestiini tulisi näin vähän. Päätin odottamaan joulukauden loppuun ja laitoin haastattelupyynnöt tammikuussa vielä kerran niille, jotka eivät olleet vastanneet. Suunnitelman mukaan oli tarkoitus käydä vähintään kahdessakymmenessä ravintoloissa. Minulle ei tullut vastauksia edes puolelta tästä määrästä ja jostain paikoista sain kieltävän vastauksen. Päätin lähteä ravintoloihin tavoittamaan potentiaalisia tutkittavia henkilökohtaisesti. Jossain paikoissa esimiestehtävissä olivat henkilöt eivät suostuneet haastatteluun eivätkä antaneet alaisille lupaa osallistua haastatteluun. Tässä vaiheessa jouduin miettimään uudestaan, mistä saan riittävästi ammattilaisia tutkimuksen toteuttamiseksi.

Käydessäni ravintoloissa, joissa olin suunnitellut käydä, päätin samalla kutsua haastatteluun henkilökuntaa matkan varrella olevista ravintoloista. Näin sain haastateltaviksi ihmisiä ravintoloista, jotka eivät olleet alun perin listallani. Sen lisäksi jouduin pyytämään luokkakavereita ja opettajaa auttamaan minua tavoittamaan sopivia henkilöitä haastateltaviksi. Heidän avulla sain muutaman yhteydenoton lisää ja pääsin haastattelemaan kahdeksan ammattilaista. Lopulta sain pidettyä kolmekymmentä haastattelua.

Tutkimuksen aikana kävi ilmi, että jossain ravintoloissa henkilökunta ei puhunut suomea. Kirjoitin haastattelupyynnön ja haastattelun rungon myös englanniksi. Lähetin haastattelupyynnot uudelleen ravintoloille, joista ei ole tullut vastauksia. Arvelin, että en saanut vastauksia, koska henkilökunta ei osaa suomea. Näin sain vielä yhden yhteydenoton.

Kaikki haastatellut sujuivat todella hyvin. Sain vastaukset kaikkiin esittämiini kysymyksiin. Osa haastateltavista vastasi kysymyksiin perinpohjaisesti, kun taas toiset vastasivat lyhyesti. Yritin litteroida haastatteluja mahdollisimman pian haastateltavien tapaamisen jälkeen. Kirjoitin toteutetut haastattelut auki sanatarkasti, en kuitenkaan huomionnut täytesanoja.

5.2.4 Haastattelujen tulosten analysointi

Kävin yli kolmessakymmenessä ravintolassa. Kaikissa ravintoloissa en onnistunut saamaan henkilökuntaa haastateltavaksi. Tein yhteensä kolmekymmentä haastattelua kuudessaatoista ravintolassa. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli noin viisi minuuttia. Käsitteelin haastattelut anonyymisti käyttäen niistä numeroita 1 - 30. Kolmestakymmenestä haastattelusta viisi oli englanniksi, yksi venäjäksi ja loput suomeksi. Litteroin kaikki haastattelut. Lukiessani litteroituja tekstejä päätin jättää vieraskielisen aineiston kääntämättä. Käänsin kuitenkin muutaman minulle uuden sanan ja loppuanalyysiin päätyneet osuudet.

Aineiston analyysin toteutin teemoittelumenetelmällä käyttämällä apuna koodausta ja kvantifiointia. Teemoittelu on aineistoanalyysimenetelmä, jota suoritetaan järjestelemällä aineistoa teemojen mukaan ja poimimalla muodostettuihin teemoihin liittyviä asioita tekstistä. Nämä kohdat voivat olla yhdistäviä tai erottavia teoreettisessa osassa esitettyihin tietoihin verrattuna. Haastatteluaineistoa luetaan yleensä muutaman kerran ja sitten koodataan eli tehdään erikoismerkkejä, joiden avulla tutkija pystyy myöhemmin tiivistämään ja kokoamaan tekstiä teema-alueittain. Laadullisessa analyysissä voidaan käyttää myös kvantifiointia, kun halutaan laskea ja ilmentää aineistossa esiintyviä toistuvia seikkoja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 110-111; Tuomi & Sarajarvi 2018, 135-137.)

Toteutetulla analyysillä on sekä aineistolähtöisiä että teorialähtöisiä piirteitä. Tietoperustassa käsitellyt käsitteet ja oletukset ohjasivat minua analysointiprosessissa. Tutkin haastatteluja etsimällä niistä yhdistäviä ja erottavia seikkoja suhteessa tietoperustassa esitettyihin tietoihin. Tarkasteltaessa kerättyä aineistoa pidin mielessä alaluvussa *Vegaaniruokavalio* ja luvussa *Viinin vegaanisuus* mainittuja ruoan ja viinin vegaanisuutta koske-

via nyansseja. Teoreettisen osan pohjalta olen tehnyt päätelmiä ruoan ja viinin vegaanisuudesta, jotka esittelin infografiikassa (liite 5). Täydensin esitettä tulosten analyysin jälkeen. Kyseinen esite on visuaalinen kooste viiniasiantuntijoiden näkökulmasta aiheeseen sekä kirjallisuuden materiaalista. Tein esitteen englanniksi, koska nykyään ravintola-alalla on paljon työntekijöitä, jotka eivät puhu suomea vaan käyttävät englantia työkielenä.

Saadakseni kompaktin käsityksen litteroidusta aineistosta käytin visuaalisena apuvälineenä taulukointia. Erotin yhteensä neljä teemaa: Vegaaninen ruoka, Vegaanisen ruoan tarjonta, Vegaaninen viini ja sen tarjonta sekä Vegaanisten viinien kysyntä. Seuraavaksi tein taulukon Teemoitteluanalyysia varten (taulukko 3). Kävin aineiston muutaman kerran läpi ja tein itselleni muistiinpanoja. Keskeisenä tehtävänä oli tunnistaa litteroidusta haastatteluaineistoista sellaiset asiat, jotka liittyvät esitettyihin teemoihin. Poimin aineistossa toistuvia asioita koodaamalla ne väreihin ja merkkasin erottavia seikkoja alleviivaten niitä. Sijoitin teemoittelutaulukkoon kuhunkin teemoihin liittyviä perusteluita. Lisäsin myös tietoa haastateltavista: työnkuva ja työkokemus alalta.

Taulukko 3. Teemoittelu

№	Työn kuva	Työkokemus	Teema 1	Teema 2	Teema 3	Teema 4
			Vegaaninen ruoka	Vegaanisen ruoan tarjonta	Vegaaninen viini ja sen tarjonta	Vegaaninen viinin kysyntä
1						
2						
3						

Saatuani aineiston koostamisen loppuun analysoin taulukon ja tein tulokset. Haastattelu-
jen analyysia tehdessäni ja tuloksia arvioidessani tarkastelin muun muassa vegaanisten viinien kysyntää. Paneutuakseen syvemmin tähän teemaan olisi hyvä saada myös vegaanien näkökulma asiaan. Tästä nousi kyselymenetelmän tarve. Tutkimukseni oli kuitenkin pidettävä opinnäytetyön aiheen puitteissa. Laajan kyselyn toteuttaminen olisi vaatinut huomattavia muutoksia aikaisempaan suunnitelmaan. Päätin tehdä lyhyen, yhdestä kysymyksestä koostuvan kyselyn.

5.3 Kysely

Kysely on yksi aineistonhankintamenetelmistä, jota käytetään yleensä määrällisissä tutkimuksissa. Kyselyjä voidaan kuitenkin hyödyntää laadullisessakin tutkimuksessa. On olemassa useita kyselyiden toteuttamistapoja riippuen tutkimustavoitteista. (Verne.) Toteutin

tutkimukseni kyselyn verkkokyselynä. Sen tavoitteena oli selvittää, kysyvätkö vegaanit viinin vegaanisuudesta viiniä tilatessa ravintoloissa tai ei. Kyselyn avulla saatuja tietoja oli tarkoitus käyttää vertailussa ja analysoinnissa haastatteluaineistoista saatujen tietojen kanssa.

Tiedonkeruuvälineeksi valitsin Facebookin. Tämän kanavan kautta olisi kaikkein helpointa tavoittaa oikea kohderyhmä, joka tässä tapauksessa olisi viiniä ravintoloissa nauttivat vegaanit. Facebookissa on lukuisia määriä vegaanien ryhmiä. Valitsin niistä kaksi ryhmää - *Viinijuustovegaani (1976 jäsentä)* ja *Vegaaninen Helsinki (15834 jäsentä)*. Vaikka ryhmässä on iso määrä jäseniä, erityisesti ryhmässä *Vegaaninen Helsinki*, silti ryhmien jäsenten määrä ei kerro vegaanien todellisesta määrästä, sillä osa jäsenistä ei ole vegaaneja. Sen lisäksi ryhmässä voi olla myös mukana jäseniä, jotka ei ole kovin aktiivisia Facebookissa. Vegaanien määrää molemmissa ryhmässä on vaikeaa arvioida, kuten myös viiniä käyttävien vegaanien määrää. Tarkan vegaanien määrän selvittäminen sekä viiniä tilavien vegaanien erottelu vegaanien ryhmästä olisi edellyttänyt lisää tutkimustyötä, joka olisi ylittänyt opinnäytetyöni rajat. Kyselyn avulla oli tarkoitus selvittää, kysyvätkö vegaanit viinin vegaanisuudesta ravintoloissa ja seuraavaksi vertailla heidän vastauksiaan ravintoloiden henkilökunnan vastauksiin.

Loin kyselyn Webropol-kyselytyökalulla. Kysely koostui vain yhdestä kysymyksestä ja neljästä vastausvaihtoehdosta, joista yksi oli avoin kommentti. Kysyin valittujen Facebook-ryhmien ylläpitäjiltä luvan lisätä kyselyni ryhmiin. Saatua luvan julkaisin kyselyyn johtavan linkin molempiin ryhmiin ja pyysin ravintoloissa käyviä vegaaneja vastaamaan kyselyn kysymykseen. Postauksessa ilmoitin, että olen tekemässä opinnäytetyötä vegaanisuudesta ja missä opiskelen. Vakuutin, että kaikki kerätty tieto on anonymia ja kiitin etukäteen osallistumisesta. Kysely oli avoinna yhden viikon ajan. Sen jälkeen suljin kyselyn linkin.

6 Tutkimustulokset

Haastatteluihin osallistui yhteensä 30 ravintola-ammattilaista kuudestatoista helsinkiläisestä ravintolasta. Kaikkiin valittuihin ravintoloihin en onnistunut pääsemään haastattelemaan henkilökuntaa johtuen siitä, että ravintolapäälliköt eivät suostuneet haastatteluihin. Yhdelle paikalle en päässyt, koska se oli lopettanut toimintansa. Vaikka haastatteluihin osallistuvien määrä oli odotettua pienempi, pidän kuitenkin haastateltavien lukumäärä riittävänä todetakseni, että tutkimustyö on tuloksellista ja vastaa asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Kaikki haastattelut olivat muodoltaan puolistrukturoituja haastatteluja ja kaikki haastateltavat vastasivat samoihin kysymyksiin. Analyysissa hyödynsin kvantifiointia, joten osa tuloksista on esitetty lukuina.

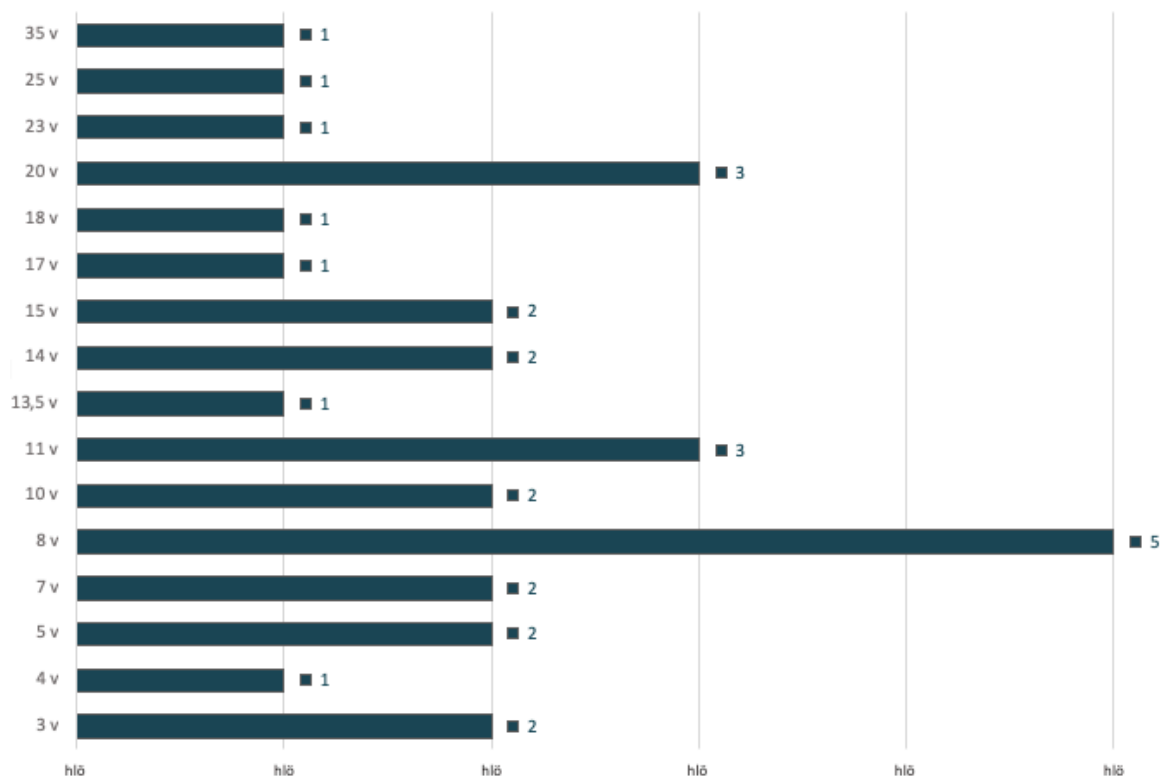
6.1 Haastateltavien työnkuva ja työkokemus

Haastatteluihin osallistui monta eri ammattilaisryhmää edustavaa ravintola-alan työntekijää (kuvio 4), joista enemmistö oli tarjoilijoita ja ravintolapäälliköitä. Tarjoilijoita oli yhteensä yhdeksän, joista kaksi tarjoilijaa toimi myös vuorovastaavana ja yksi oli baarimikon tehtävissä. Kymmenestä ravintolapäälliköstä kolme oli ravintolan omistaja tai partneri. Yksi vastaaja yhdisti ravintolapäällikön ja keittiömestarin tehtäviä. Haastateltavista neljä ammattilaista oli keittiön puolelta. Sommeliereja oli neljä, joista kahden työnkuvaan kuului lisäksi hovimestarin tehtävät. Muut haastateltavat ilmoittivat työnimikkeekseen salin hovimestari, palvelupäällikkö ja tuotteen ja palvelun kehittäjä. Kirjoitin kaikki mainitut nimikkeet niin kun haastatteluissa osallistuneet esittelivät itsensä.



Kuvio 4. Haastateltavien työnkuvat

Onnistuin haastattelemaan työntekijöitä, joilla oli eripituinen työkokemus ravintola-alalta (kuvio 5). Haastateltavista yhdeksällätoista henkilöllä oli 5-15 vuotta työkokemusta alalta. Kahdeksalla osallistujalla oli yli 15 vuotta kokemusta ja kolmella oli alle 5 vuotta työkokemusta alalta.



Kuvio 5. Haastateltavien työkokemus ravintola-alalta

6.2 Tulokset teemoittain

Ensimmäisen teeman - *Vegaaninen ruoka* - alle keräsin aineistosta viittauksia vegaaniseen ruokaan. Vastatessa kysymykseen vegaanisen ruoan määrittelemisestä suurin osa haastateltavista mainitsi sen, että vegaaniruoan valmistuksessa ei käytetä eläinperäisiä raaka-aineita tai tuotteita. Yleiset luetellut tuotteet olivat liha, kala, kananmunat ja maitotuotteet. Monet mainitsivat hunajan. Osa haastateltavista oli vahvasti sitä mieltä, että vegaanisen ruoan on oltava lisäksi terveellinen ja maukas. Yksi tutkimuksen osallistuja pohti määritelmää siltä kannalta, kuinka tiukkaa linjaa vegaani pitää, sopivatko esimerkiksi sienet ja hiiva sen ruokavalioon. Tietoperustaan viitattaessa (alaluku 3.2) on kuitenkin todettava, että sienet ja hiivat, jotka tieteellisesti luokitellaan sieneksi, kuuluvat vegaaniseen ruokavalioon.

Toinen teema *Vegaaninen ruoan tarjonta* koski myös vegaaniruokaa ja muodostui vastauksista kysymykseen, onko ruokalistalla vegaaneille sopivia ruokia. Kuviossa kuusi on

esitetty annokset, jotka haastateltavat mainitsivat. Kaikki vastaajat olivat hyvin tietoisia vegaaniruokien tarjonnasta työpaikassaan. Yli puolet vastaajista luettelivat vegaanisia annoksia ulkoa. Vegaanisia annoksia oli alkuruoissa, pääruoissa ja jälkiruoissa. Niissä paikoissa, joissa vegaaniruokaa ei ollut suoraan ruokalistalla, vegaanannokset onnistuivat aina joko etukäteen tilattuna tai pyydettäessä paikan päällä. Monissa paikoissa ruokalistalta löytyi kasvisannokset, jotka pystytään toteuttamaan vegaanisina. Muutama paikka ilmoitti tarjoavansa myös lounasaikana ja brunssilla vegaanisia vaihtoehtoja ja täysin vegaaniset kolmen ruokalajin menut.



Kuvio 6. Vegaanisen ruoan tarjonta ravintoloissa

Kuten vastauksissa tuli esille, yksi yleisimpiä annoksia vegaaneille ravintoloissa on risotto. Monissa paikoissa mainittiin myös burgerit ja pihvit. Vegaanisten annosten valikoima on enimmäkseen suppea ravintoloissa. Muutamassa paikassa oli kuitenkin kiinnitetty paljon huomioita vegaanisten ruoan kehittämiseen. Yksi haastateltavista myönsi, että heidän keittiöhenkilökuntansa oli joutunut opettelemaan, miten vegaanista ruokaa tehdään ja kertoi myös, miten heidän asiakkaansa nykyään arvostavat ravintolan ponnisteluja.

Kaksi seuraavaa teemaa liittyi vegaanisiin viineihin – *Vegaaninen viini ja sen tarjonta* sekä *Vegaanisen viinin kysyntä*. Kaksitoista haastateltavaa pitää vegaanisena sellaista viiniä, jonka valmistuksessa missään vaiheessa ei ole käytetty eläinperäisiä tuotteita. Neljä heistä mainitsi kirkastamisvaiheen vastauksessaan. Yksi kahdestatoista vastaajasta lisäsi, että vegaanista viiniä tuottaessa ei voi käyttää eläinvoimaa (esimerkiksi hevosvoimaa) tarhalla, kun taas toinen korosti, että viinit, joiden teossa oli käytetty eläinvoimaa, ovat vegaanisia. Yksi vastaaja mainitsi, että myös lannoituksessa ei käytetä eläinperäisiä lannoitteita.

Yksitoista vastaajaa määritteli vegaaniseksi viinin, jonka kirkastamisessa ei ole käytetty eläinperäisiä tuotteita. Kirkastusaineista mainittiin kananmuna, kananmunan valkuainen, kalaliima, kalaöljy, liivate ja maitotuotteet. Näistä vastaajista yksi lisäsi, että viinin on oltava lisäksi luomua. Haastateltavan mielestä vegaanista viiniä valmistettaessa pitää ottaa huomioon koko ympäristö. Yksi vastaajista huomautti, että kaikki natural-viinit eli alkuviinit ovat luontaisesti vegaanisia. Haastattelussa muutama vastaaja mainitsi, että heidän viinivalikoimassa on natural-viinejä, jotka ne pitävät sopivina vegaaneille. Alkuviinillä ei ole virallista määritelmää, samoin kuin vegaaniviinillä. Määrittelen alkuviinin kuuluisan Natural Wine- kirjan tekijän Isabelle Legeronin sanoilla.

Natural-viinit tai alkuviinit ovat viinejä, jotka tuotetaan mahdollisimman luonnollisesti lisäämättä kemiallisia aineita. Natural-viinien tekijät hoitavat viinitarhaansa luomu- tai usein jopa biodynaamisilla menetelmillä. Rypäleet poimitaan käsin eikä käytetä tekniikkaa. Kellarissa myös pyritään minimoimaan interventiota prosessiin, mikä tarkoittaa, että viini käy rypäleiden omalla hiivakannalla, viinejä ei kirkasteta eikä suodeta. Viineihin ei lisätä tai lisätään erittäin vähän rikkiä. (Legeron 2010.)

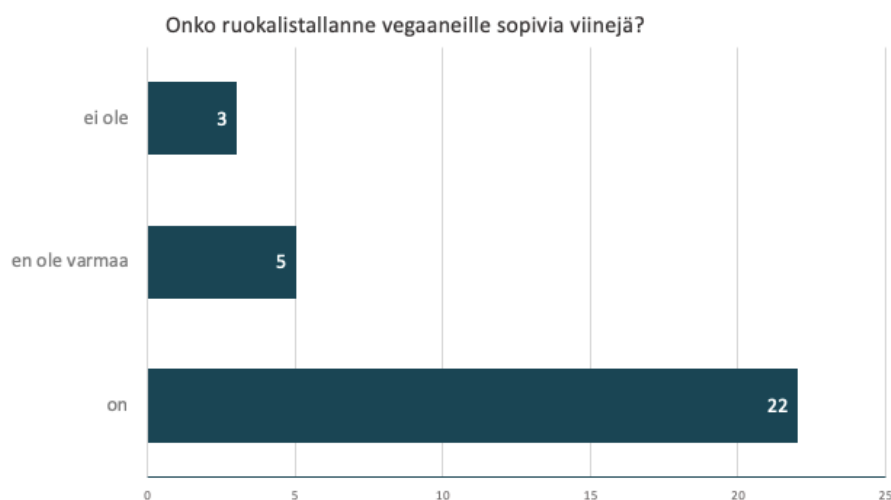
Palatessani tutkimuksen tuloksiin huomasin, että kahden haastateltavan vastaukset poikkesivat muista vastauksista. Toinen määritteli viinin vegaaniseksi, jos viini on luomua, ja toinen, jos viinin valmistuksessa ei ollut malolaktista käymistä. Viitaten lukuun 4 voidaan kuitenkin todeta, ettei malolaktinen käyminen vaikuta viinin vegaanisuuteen, jos tähän prosessiin ei kuulu lysotsyymien käyttöä. Luomuviinien suhteen voidaan huomata, etteivät kaikki luonnonmukaisesti tuotetut viinit ole vegaanisia ja päinvastoin – jokainen vegaaninen viini ei ole välttämättä luomua.

Kaksi haastateltavaa kertoi, etteivät he osaa sanoa, mikä on vegaaninen viini. Kaksi muuta haastateltavaa sanoi, että vegaaninen viini on heille terminä uusi.

Muutama vastaaja pohti vastauksissaan, että viinin vegaanisuudesta ei voi olla sata-varma. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, ettei usko vegaaniseen viiniin. Hänen mielestään vegaanista viiniä ei ole olemassa. Kukaan ei pysty sanomaan, missä vaiheessa viinivalmistusprosessissa viini muuttuu vegaanisesta epävegaaniseksi, koska ei ikinä voi tietää, joutuivatko esimerkiksi hyönteiset joukkoon eri tuotantoprosessin vaiheessa tai ei.

Seuraavaksi tiedustelin vegaanisen viinien tarjonnasta. Kysyin haastattelussa, onko vegaaneille sopivia viinejä ravintoloissa. Vastaukset kysymykseen on esitetty kuviossa 7. Kolme haastateltavaa vastasi, että heillä ei ole vegaanisia viinejä tarjolla. Viisi vastaajaa ei

ollut varmoja siitä, olivatko heidän listallaan olevat viinit vegaanisia vai ei. Suuri osa tutkimukseen osallistujista vastasi, että heillä on vegaaneille sopivia viinejä. Yhdessä paikassa vastattiin, että heidän tarjoamat viinit ovat kaikki vegaanisia. Kaksi vastaajista korosti, että heidän listalla olevat natural-viinit sopivat vegaaneille, koska kyseisiä viinejä ei ole kirkastettu eikä ole muutenkaan käsitelty. Kolme haastateltavaa pohti vastauksissaan vegaanisten viinien sertifiointia ja etiketin merkintöjä. Keskusteluissa puhuttiin muun muassa siitä, että monia viinejä voisi tarjota vegaanisina, mutta niiden etiketeistä ei löydy vegaanista merkintää. Keskustellessa myös ilmeni, että monet tuottajat eivät halua esille etiketissä, että viini on vegaaninen. Monet eivät halua maksaa kalliista sertifiointiprosessista. Haastattelussa osallistuneet totesivat, että he selvittävät viinin vegaanisuuden tuottajilta, jos viinipullon etiketistä ei ole vegaanista merkintää.



Kuvio 7. Vegaanisten viinien tarjonta

Viimeiseksi selvitin vegaanisten viinien kysyntää. Yksitoista haastateltavista vastasi varmasti, että kysyntää on, kun taas seitsemän sanoi, että kysyntää vegaanisille viineille ei ole. Yksi haastateltava ilmoitti, ettei osa sanoa. Muiden osallistujien vastausten perusteella kysyntä on vielä pieni. Haastateltavat mainitsivat vastauksissaan, että vegaanisia viinejä kysytään selvästi vähemmän kuin vegaanisia ruokia, mutta arvelivat, että kysyntä varmaan lisääntyy. Osa haastateltavista arveli, että kysyntä on alhainen, koska moni vegaani ei ehkä tiedä, että viini voi olla ei-vegaaninen.

6.3 Kyselyn tulokset

Seuraavaksi esittelen kyselyn tuloksia (taulukko 4). Alustavassa tutkimussuunnitelmassa ei ollut tarkoitus tutkia vegaanien näkökulmia, koska opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa helsinkiläisravintoloiden henkilökunnan tietämystä. Kyselyn tarve syntyi kuitenkin

haastattelujen tuloksista ja tällä menetelmällä pyrin selvittämään, kysyvätkö vegaanit ravintolassa asioidessa viinin vegaanisuudesta.

Kyselyn kysymys:

Tilatessasi viiniä ravintoloissa, kysytkö sen vegaanisuudesta?

Vaihtoehtovastaukset:

1. kyllä, aina
2. joskus, tilanteen mukaan
3. en koskaan
4. muu, avoin kommentti

Kyselyyn vastasi yhteensä 112 henkilöä, joista 21% kysyy aina tilatessaan viiniä sen vegaanisuudesta. Vastaajista 47 % kysyy joskus, tilanteen mukaan. Viidennes osa (20%) ei kysy koskaan. Kyselyn viimeisen vastausvaihtoehdon *Muu* valitsevilla vastaajilla oli mahdollisuus jättää avoin kommentti. Tämän vastauksen valitsivat 13 kyselyn osallistujaa (12%) ja 12 heistä jätti kommentin.

Taulukko 4. Kyselyn tulokset. Vegaanisten viinien kysyntä

	n	Prosentti
Kyllä, aina.	24	21 %
Joskus, tilanteen mukaan.	53	47 %
En koskaan.	22	20 %
Muu, avoin kommentti.	13	12 %
Yhteensä	112	100 %

Seuraavaksi kirjoitan avoimet kommentit auki, jotta vastaajien mielipide tulisi esille muuttumattomana. Avoimet kommentit sisälsivät muun muassa suoraan tämän työn aiheeseen liittyviä ilmaisuja, joissa kyseenalaistaan henkilökunnan tietämystä viinin vegaanisudesta:

- ”Yritän itse ensin selvittää, onko viini vegaanista, sillä en aina luota henkilökunnan tietämykseen”
- ”Yleensä työntekijöillä ei ole mitään hajua, joten aina ei jaksaa”
- ”En, koska en usko ravintolalta löytyvän kyseistä tietoa”
- ”En, mutta yritän tarkistaa sen itse netistä.”
- ”Suomessa kysyn, mutta ulkomailla en kysy koskaan, sillä vastaus on aina sama (ei tietoa)”

Kolme kommenttia koski merkintöjä listassa. Vegaanisten juomien ja ruokien merkitseminen juoma- ja ruokalistaan selvästi helpottaisi ravintoloissa asiointia vegaaneille:

- ”Valitsen vegaanisena viinin, jos ne on merkitty listaan. Muuten en kysy.”
- ” En kysy. Jos viinilistassa ei ole mainittu vegaanisuudesta mitään tilaan jotain muuta tai vettä. Jos ravintoloitsija ei jaksa paneutua juoma- tai ruokalistaan, niin en minäkään jaksa kysellä. Niitä ravintoloita joissa nämä asiat on huomioi tulee käytyä toistekin.”
- ”Nykyään monessa juomalistassa vegaanius on merkitty erikseen”

Kahdessa kommentissa vastaajat ilmoittivat, että harvemmin tilavat viiniä ravintolassa. Kaksi vastaajaa ilmoitti, etteivät he juo viinejä ollenkaan.

6.4 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen tuloksia käsiteltäessä on oltava huomioon se, että kaikki haastatteluissa ja kyselyssä esitetyt näkemykset ovat vain tämän tutkimuksen osallistuneiden subjektiivinen mielipide ja kokemus. Haastattelujen vastauksissa pohditut peruskäsitteet, kuten esimerkiksi viinin ja ruoan vegaanisuus, eivät heijasta koko kuvaa siitä, minkälainen tuntemus vegaanisuudesta on kaikilla helsinkiläisillä ravintola-ammattilaisilla. Nämä tulokset osoittavat kuitenkin sen, että jokaisessa tutkitussa ravintolassa henkilökunnalla on peruskäsitys veganismista ja useimmiten haastateltavilla oli laaja ja syvä ymmärrys aiheesta.

Haastatteluissa osallistuneet ravintola-ammattilaiset ilmaisivat syvää tietämystä ruoan vegaanisuudesta. Vastauksissaan haastateltavat puhuivat veganismi-ilmiöstä nykytrendinä. Suuri osa ravintoloista tarjoaa nykyään ja on myös vastaisuudessa valmiita tarjoamaan vegaanista ruokaa. Ne ravintolat, joissa ei ollut tarjolla vegaanisia annoksia, vakuuttivat, että asiakkaiden toiveiden mukaan ravintolan keittiö voi aina valmistaa vegaanisia annoksia.

Tutkimuksen tulosten suhteen täytyy todeta, että vegaaninen viini on edelleen harvinainen ilmiö ja sen määrittelyminen aiheutti tiettyjä vaikeuksia. Muutamille vastaajille viinin vegaanisuus oli täysin uusi käsite. Useiden tutkimuksessa osallistuneiden ravintoloiden valikoimissa on kuitenkin vegaanisia viinejä, ja osa osallistujista osoitti hyvää tietämystä vegaanisista viineistä. Vegaanisen viinin määritelmät haastateltavien vastauksissa eivät vaihtele suuresti ja enimmäkseen sisältävät viiteitä viinien kirkastamiseen – prosessiin, jossa jotkut viinivalmistajat käyttävät eläinperäisiä aineita. Kuten esitin tietoperustassa aiemmin, viinin valmistusprosessissa on muita vaiheita, joissa viinin valmistaja voi käyttää eläinperäisiä aineita ja tuotteita, joten pelkästään kirkastumisessa eläinperäisten aineiden välttäminen ei riitä viinin kutsumiseksi vegaaniseksi. Viinin vegaanisuuden kriteerejä ei ole

kuitenkaan missään lainmukaisesti säädetty. Viranomaisten puuttuminen viinin vegaanisuuden yhtenäisen standardin kehittämiseen ja käyttöönottoon voisi helpottaa ravintola- ja muiden alojen ammattilaisten toimintaa sekä kuluttajien asiointia kaupoissa ja ravintoloissa.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat, että veganismi on nouseva trendi viinialalla. Joidenkin haastateltavien ja maahantuontiyriyten edustajien mielestä vegaanisten viinien kysyntä kasvaa tulevaisuudessa. Muutos voi tapahtua nopeasti, ja ravintoloiden on reagoitava mahdollisimman nopeasti syntyneeseen kysyntään. Haastatteluaineiston perusteella voidaan todeta, että tällä hetkellä vegaanisia viinejä kysytään ravintoloissa vielä harvemmin kuin vegaanista ruokaa. Kyselyn tulosten mukaan kysyntää vegaanisille viineille on ja sitä olisi enemmän, jos viinien vegaanisuudesta olisi merkintä ravintoloiden viinilistoilla.

Tutkimuksen aikana selvisi, että vegaanisen ruoan kehittäminen ja valmistaminen sekä vegaanisten viinien tunteminen vaativat lisää osaamista. Ruokalistailla toistuivat usein vegaanisina annoksina risotto ja burgerit. Haastattelutilaisuuksissa muutama haastateltava mainitsi olevansa koko ajan kehittämässä reseptiikkaa. Henkilöstökoulutuksissa olisi tarpeellista kiinnittää huomiota vegaanisten annosten kehittämiseen, vegaanisten viinien tuntemiseen ja tarvittaessa vegaanisten ruokien ja viinien yhdistämisen periaatteisiin.

7 Pohdinta

Aloittaessani opinnäytetyötäni tiesin, että ruoan ja viinin vegaanisuus on kiistanalainen aihe. Tämä johtuu osittain myös siitä, että itse vegaanit suhtautuvat tuotteiden vegaanisuuteen eri tavoin. Veganismiin liittyvät käsitykset eettisyydestä ja terveellisyydestä jakavat vegaanien ruokavaliot eri suuntiin. Vaikka on olemassa selkeä vegaaniruokavalion määritelmä, silti jokainen henkilö käsittelee ja tulkitsee ruoan vegaanisuuden ja ylipäänsä vegaanisen elämäntavan omalla tavallaan.

Viinien suhteen vegaanisuuden määrittäminen on vielä hankalampaa, koska sille ei ole yhteistä standardia. Ihmiset määrittelevät vegaanisen viinin eri tavoin. Jollekulle riittää, että viini ei sisällä eläinperäisiä raaka-aineita. Monelle se ei kuitenkaan riitä. Heidän mielestään viinin vegaanisuudesta voi puhua, jos viinin valmistuksen prosessissa ei ole käytetty mitään eläinperäisiä ainesosia. Jotkut eivät pidä eläinten käyttöä viinitarhalla työvoimana ja eläinperäisten lannoitteiden käyttöä viinitarhalla vegaanisena tapana toimia.

Opinnäytetyössäni halusin kerätä mahdollisimman tarkkaa ja syvää tietoa veganismista ja koota löydettyjä tietoja yhteen. Tutkiessani ruoan ja viinin vegaanisuutta huomasin, että erityisesti viinin vegaanisuudesta on vaikeaa löytää tieteellistä materiaalia. Näin ollen jouduin tutkimaan viinin tuotantoon liittyviä nyansseja käyttäen mahdollisimman paljon erilaisia tietolähteitä, joista oli tarkoitus koota luotettava aineisto.

7.1 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuksen kaikki vaiheet olisi tarkasti esitelty ja lukijalle jäisi selkeä kuva toteutetusta tutkimuksesta ja sen tuloksista. Tutkijan tehtävä on kertoa jokaisesta tutkimukseen liittyvästä päätöksestä, koskee se sitten menetelmän valintaa tai analyysiprosessin yksityiskohtia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227). Olen sitä mieltä, että kerroin riittävän yksityiskohtaisesti jokaisesta tutkimuksen vaiheesta sekä jokaisesta päätöksestä ja selostin tutkimuksen tuloksia vastaten asetettuihin alaongelmien kysymyksiin, mikä lisää työni luotettavuutta.

Lisäksi triangulaation käyttäminen lisää tutkimukseni luotettavuutta. Triangulaatio on termi, jolla määritellään muun muassa useiden menetelmien käyttäminen tutkimusprosessissa. Triangulaatio tarkoittaa myös tutkittavan ilmiön käsittelyä eri näkökulmista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 228). Työssäni käytin kolmea tutkimusmenetelmää ja esitin eritaustaisten sekä eri sosiaalisia ryhmiä edustavien henkilöiden näkökulmia. Täydensin tutkimuksen teoreettisen osan erilaisten asiantuntijoiden kommentteilla ja pohdinnoilla

tutkimuksessa nostetuista asioista. Mielestäni nämä aspektit toivat tutkimustyölle laatua ja pätevyyttä.

Aloitin opinnäytetyöni perehtymällä kirjallisuuteen. Hain aineistoa sekä kirjastoista että verkosta. Veganismista ei löydy paljon materiaalia, mutta tutkimuksessa käytetyn aineiston laatu on hyvä ja riittävä. Tietoperustaa kirjoittaessani hyödynsin aiemmista tutkimuksista poimittuja faktoja, joita pidän luotettavina. Tutkimusten tekijät olivat muun muassa YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestö, The EAT-Lancet Commission ja Sitra. Tutustuin useiden asiantuntijoiden kirjoituksiin ja hyödynsin oppikirjoja sekä luentoja.

On todettava, että tieteellistä kirjallisuutta vegaanisesta viinistä ja ruoasta oli erittäin vaikeaa löytää. Siksi käsittelin vegaanisen ruoan ja vegaanisen viinin käsitteitä veganismin määritelmän kautta. Viinin vegaanisuutta tarkastelin lisäksi viinirypäleiden viljelyn ja viininvalmistuksen kautta ja kääntymällä viiniasiantuntijoiden artikkeleiden sekä viinikirjallisuuden puoleen. Vegaanisuuden standardista kirjoittaessani pyysin lisätietoja sertifiointia suorittavista organisaatioista sekä viinien maahantuontia harjoittavista yrityksistä. Heidän vastauksistaan löytyi uutta tietoa, jolla täydensin tietämystäni aiheesta ja jota käytin tutkimusten tulosten analysoinnissa.

Saadakseni vastauksen opinnäytetyön pääongelmassa esitettyyn kysymykseen valitsin mielestäni sopivan tutkimusmenetelmän – puolistrukturoidun haastattelun. Menetelmäksi olisi voitu valita myös teemahaastattelu, mutta halusin saada vastaukset tarkasti muotoiltuihin kysymyksiin. Oli myös tärkeää, että haastattelu toteutettiin suunnitelmani mukaan niin, ettei sen rakenne muuttunut haastattelun aikana. Puolistrukturoidun haastattelun avulla sain vastaukset kaikkiin asetettuihin kysymyksiin eivätkä haastateltavat poikenneet aiheesta. Kuvasin haastatteluprosessin mahdollisimman tarkasti ja käsittelin kaikki saadut vastaukset luottamuksellisesti.

Valitsin analyysimenetelmäksi teemoittelun, koska näin oli helppoa käsitellä kerättyä aineistoa alaongelmien tutkimuskysymysten mukaisesti. Tutkimusten tulosten esittäminen teemoittain antaa lukijalle selkeän kuvan tutkimusprosessista ja saaduista tuloksista. Pyrin tulkitsemaan tulokset mahdollisimman objektiivisesti ja rakentamaan kirjoitukseni johdonmukaisesti. Käytin tulosten esittämiseksi myös visuaalisia keinoja.

Koen, että toteuttamani tutkimus tuo uutta ja hyödyllistä tietoa sekä ravintola-alan ammattilaisille että vegaaneille. Esimerkiksi esitteeni ruoan ja viinin vegaanisuudesta (liite 5) voivat kopioida tai tulostaa itselleen kaikki sitä mahdollisesti tarvitsevat. Esitteeseen voi myös tarvittaessa lisätä omia kriteereitä ruoan ja viinin vegaanisuuden määrittelemiseksi.

7.2 Tutkimuksen tuloksellisuus ja merkitys

Tämän tutkimustyön tekeminen oli erittäin mielenkiintoista ja hyvin antoisaa. Syvennyin aiheeseen ja löysin uusia näkökohtia asioihin, jotka liittyvät muotoilemaani tutkimusongelmaan. Sain vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Esitin kaikki pää- ja alaongelmassa esitettyjen kysymysten pohjalta tehdyt haastattelukysymykset jokaiselle haastateltavalle ja heidän vastausten perustella onnistui koota laadukas aineisto. Kahden apumetelmän aineisto täydensi koko tutkimuksen materiaalia.

Ravintoloiden henkilökunnan haastattelemisen antoi positiivisen kuvan siitä, miten ravintola-ammattilaiset määrittelevät sekä ruoan että viinin vegaanisuuden ja miten ravintoloissa suhtaudutaan veganismi-ilmiöön. Tutkimieni ravintoloiden työntekijät osoittivat hyvää tietämystä ruoan ja viinin vegaanisuudesta. Tutkimuksessa jotkut haastateltavat kuitenkin totesivat rehellisesti, että viinien suhteen heidän olisi hyvä saada lisää tietoa ja parantaa tietämystä aiheesta. Arvioin, että haastattelun kysymykset herättivät vastaajissa lisää kiinnostusta veganismiin ja halua kehittää omaa osaamistaan. Koen, että tämä lisää opinnäytetyöni merkitystä.

Haastattelutilanteessa monissa tapauksissa keskustelu jatkui varsinaisen haastattelun jälkeen, mistä voin päätellä, että aihe on ajankohtainen ja vegaaninen trendi kiinnostaa ravintola-alan ammattilaisia. Moni selvästi halusi puhua lisää vegaanisuudesta ja arvioi, että sekä vegaaniselle ruoalle että vegaanisille viineille tulee lisää kysyntää.

Viinien vegaanisuus oli antoisa avaus keskustelulle myös vegaanien Facebook-ryhmässä sen jälkeen, kun julkaisin kyselyni. Sain kommentteja kyselyn lyhydestä ja siitä, miksi en avannut kenttää avointa kommentointia varten kysymyksen jokaiselle vastausvaihtoehdolle. Työni tarkoituksena ei ollut kuitenkaan vegaanisen yhteisön laaja tutkiminen vaan ravintoloiden henkilökunnan tietämyksen selvittäminen. Kyselyn avulla halusin selvittää vain vegaanisen viinin kysyntää. Kommentit osoittavat vegaanien valmiutta puhua ja jakaa omia näkemyksiään aiheesta. Asiakkaana vegaanit haluavat asioida ravintoloissa, joiden sekä ruoka- että viinilistoilla vegaaniset vaihtoehdot on selkeästi merkitty. Samat näkemykset olivat myös kahden ravintolan ravintolapäälliköillä. Heidän mielestään viinin ja ruoan vegaanisuuden selvittäminen vie aikaa henkilökunnalta ja asiakkailta, siksi on hyvä merkitä listaan vegaanisia vaihtoehtoja. Palautteiden antaminen ja henkilökunnan kanssa keskusteleminen voisi muuttaa tilannetta, sillä kysyntä synnyttää tarjonnan. Mutta myös toisin päin – jos ravintolat selkeästi merkitsevät vegaaneille sopivat tuotteet, niiden ky-

syntä voi kasvaa. Toivon, että opinnäytetyöni avulla dialogi ravintola-ammattilaisten ja vegaaniasiakkaiden välillä, ainakin niissä ravintoloissa, joissa olen käynyt, rakentuu vielä paremmin ja hedelmällisemmin.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena mietin keskittymistä viinin vegaanisuuden tutkimiseen. Viinin vegaanisuuteen liittyy paljon seikkoja alkaen kemiallisista prosesseista ja loppuen eettisiin kysymyksiin. Tämä tutkimus vaatii syvempää perehtymistä viinin viljelyyn ja valmistamiseen. Tutkimuksen tuloksia voisivat hyödyntää omassa työssään tai opiskelussa erilaiset ammattilaiset. Jatkotutkimuksen tulokset ja työssäni esitetyt asiantuntijoiden näkemykset olisivat kiinnostavia ja hyödyllisiä, sillä en löytänyt viinin vegaanisuudesta mitään tieteellistä kirjallisuutta.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena voisi olla uusi laajempi tutkimus veganismin ilmiöstä ravintola-alalla parin vuoden kuluttua. Olisi mielenkiintoista selvittää trendin dynamiikkaa ja tutkia, miten tilanne muuttuu ja minkälainen tietämys ruoan ja viinin vegaanisuudesta sekä suhtautuminen veganismiin olisi silloin ravintoloiden henkilökunnalla. Seuraavassa tutkimuksessa olisi tärkeä ottaa huomioon laajempi vegaaniasiakkaiden näkökulma. Aineistonkeruumenetelmänä voisi käyttää netnografiaa – virtuaalisessa ympäristössä tapahtuvaa tutkimusta, jossa tutkitaan verkossa muodostettavia ryhmiä ja niiden toimintoja (Kananen 2014b, 17). Netnografia-tutkimuksessa voi tavoittaa monia ihmisiä verkkoyhteisössä ja kerätä todella antoisaa aineistoa. Toivoisin myös, että kahden vuoden kuluttua olisi virallista tilastoa vegaanien määrästä Suomessa, jotta tutkimuksen määrällisillä tuloksilla olisi enemmän luotettavuutta.

Kolmantena jatkotutkimusehdotuksena esiin nousi vegaanisen pakkausmerkinnän käyttäminen Suomessa myytävissä tuotteissa. Nykyään sanan ”vegaaninen” voi nähdä tuotteiden pakkauksissa. Kysyntä kasvaa ja yritykset kehittävät yhä enemmän vegaanisia tuotteita. Lainmukaisesti määritellyn vegaanisen tavaramerkin tarve on kasvanut. Tämä helpottaisi kuluttajien asiointia kaupoissa sekä ravintoloissa ja varmistaisi tietoista päätöksentekoa ostotilanteessa. Niin kuin tietoperustassa kirjoitin viinin vegaanisuuden tavaramerkinnästä, on muidenkin elintarvikkeiden kohdalla myös epäselvää, mitä sana ”vegaaninen” pakkauksessa nykyään tarkoittaa. Eurooppalaisella tasolla ei ole selkeitä lainmukaisesti säädettyjä kriteerejä elintarviketuotteiden määritelmäksi. Tämän seurauksena valmistajat kehittävät omia kriteereitään, jotka saattavat vaihdella yrityksittäin.

Vegaanisten ja vegetarististen tuotteiden määrittelyyn ja pakkausmerkinnän käyttämiseen liittyviä ongelmia oli nostettu esille monta kerta. Viitaten eurooppalaiseen lainsäädäntöön European Vegetarian Union (EVU) on vuodesta 2011 lähtien toistuvasti pyytänyt Euroopan komissiota antamaan täytäntöönpanosäädöksen, joka määritteli vaatimukset vegaaneille ja kasvissyöjille tarkoitetuille elintarvikkeille. EVU on tehnyt yhteistyössä RE-FIT Platformin jäsenten, the German food industryn sekä the European food industryn kanssa ja päässyt sopuun yhteisestä ehdotuksesta vegaanisen ja vegetaarisen tuotteiden määritelmästä. (The European Vegetarian Union 2018a; Euroopan Parlamentin ja Neuvoston Asetus (EU) N:o 1169/2011.)

Huolimatta EVUn painostuksesta komissio on äskettäin tehnyt selväksi, että elintarvikkeiden soveltuvuutta kasvissyöjille ja vegaaneille koskevan täytäntöönpanosäädöksen laatiminen ei ole tällä hetkellä prioriteetissa. Vastauksessaan Euroopan parlamentin jäsen Ismail Ertugin kirjalliseen kysymykseen terveys- ja elintarviketurvallisuusasioista vastaava komission jäsen Andriukaitis ilmoitti selvästi, että komissio ei voi tällä hetkellä sitoutua kyseiseen täytäntöönpanosäädökseen. Näin ollen oikeudellinen selvennys, joka koskee vegaanisen ja vegetaarisen merkintöjen käyttöä elintarvikkeisiin EU:n tasolla, ei todennäköisesti toteudu lähitulevaisuudessa. (Parliamentary questions; The European Vegetarian Union 2019b.)

Olisi mielenkiintoista tutkia, miten suomalaiset yritykset, jotka kehittävät vegaanisia tuotteita, määrittelevät vegaanisen ruoan ja juoman ja millaisia kriteerejä he käyttävät, kun he lisäävät pakkaukseen merkinnän tuotteen vegaanisuudesta.

7.4 Haasteet

Opinnäytetyön tekeminen ei ollut kuitenkaan pelkästään mielenkiintoinen ja osaamistani kehittävä prosessi. Työhöni liittyi haasteita, joista pääasiallinen oli riittävän osallistujamäärän saaminen. Jos toteuttaisin saman tutkimuksen uudestaan, tekisin sen teknisesti hieman toisella tavalla. En olisi lähettänyt haastattelupyyntöjä sähköpostitse enkä olisi suunnitellut ravintoloiden listaa etukäteen vaan menisin suoraan kadulta ravintoloihin pyytämään osallistumaan haastatteluun. Kokemukseni mukaan tämä lähestymistapa on paljon tehokkaampi. Sain sellaisen vaikutelman, että paikan päällä käyminen on helpoin tapa lähestyä ihmisiä ja luoda luotettavuutta. Alustavan suunnitelman mukaan oli tarkoitus liittää lista ravintoloista, joissa olin suunnitellut käyväni. Päätin jättää listan lisäämättä, johtuen siitä, että en onnistunut saada haastateltavia kaikista listalla olevista ravintoloista ja näin ollen jouduin pyytämään haastatteluja ravintoloista, jotka löysin satunnaisesti. Nämä ravintolat sijaitsevat myös Helsingin ydinkeskustassa.

Haluaisin lisätä, että olen kuitenkin tyytyväinen saavutukseeni. Työni aihe oli kiinnostava, haastava ja ajankohtainen. Aiheen ajankohtaisuuden huomasivatkin monet tutkimukseen osallistuneet ammattilaiset. Opinnäytetyötä tehdessäni oli erittäin mielenkiintoista keskustella mukavien ihmisten kanssa. Olen erittäin kiitollinen niille, jotka suostuivat osallistumaan haastatteluihin, sekä niille, joiden kanssa olin kirjeenvaihdossa tai keskustelemassa Facebook-ryhmissä. Opinnäytetyötä tehdessäni sain korvaamatonta tukea ja kannustusta ohjaajalta, opettajilta, luokkakavereilta ja ystäviltä.

Opinnäytetyöni tekeminen kesti noin vuoden. Aloitin opinnäytetyön tekemisen toukokuussa 2018. Mietin aihetta ja kirjoitin opinnäytetyön aihesuunnitelman toukokuussa. Heinäkuussa kirjoitin opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi. Kirjoitin tietoperustan elo-lokakuun aikana. Keräsin aineiston tammi-helmikuussa 2019. Analysoin tuloksia maaliskuussa. Työni valmistui huhtikuussa 2019 suunnitelmani mukaan.

Lähteet

Ala-Luopa, N. 12.12.2018. Viestintäpäällikkö. Altia. Sähköposti.

Alko a. Vihreä valinta -symbolit kertovat juoman ympäristötiedot. Alko. Luettavissa: <https://www.alko.fi/vastuullisesti/vihrea-valinta/symbolit>. Luettu: 23.10.2018.

Alko b. Vegaanisit viinit. Alko. Luettavissa: <https://www.alko.fi/juoma-ruoka/makujen-maailma/juomatrendit/vegaaniset-viinit>. Luettu: 23.10.2018.

Altia 2017. Altia lanseeraa kuluttajasivustollaan merkinnät viinien vegaanisuudesta. Luettu: <http://news.cision.com/fi/altia/r/altia-lanseeraa-kuluttajasivustollaan-merkinnat-viinien-vegaanisuudesta,c2234849>. Luettu: 28.11.2018.

Animals in Islam. Fatwas on Vegetarianism. Luettava: <https://www.animalsinislam.com/halal-living/fatwas/>. Luettu: 18.10.2018.

Anttila, P. 2000. Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Akatiimi Oy. Hamina.

Appleby, P.N. & Key, T.J. 2016. The long-term health of vegetarians and vegans. Proceedings of the Nutrition Society, 75, s. 287–293. Luettavissa: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/263822873377096A7BAC4F887D42A4CA/S0029665115004334a.pdf/long-term_health_of_vegetarians_and_vegans.pdf. Luettu: 12.7.2018.

Assulin, A. 2018. Helsinkiläisopettajan puolen vuoden ruokalasku on parhaimmillaan nolla euroa: "En ole ikinä sairastunut roskisruoasta". YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10023398>. Luettu: 22.10.2018.

Barbieri, B. 28.11.2018. VeganOK Network. Sähköposti.

Baroni, H.J. 2002. The Illustrated Encyclopedia of Zen Buddhism. The Rosen Publishing group, Ink. New York. Luettavissa: <https://tereless.hu/zen/szoto/Baroni.pdf>. Luettu: 12.7.2018.

- BevVeg 2018. Learn about vegan wine from the experts. Luettavissa: <https://www.bevveg.com/vegan-wine-california-wine-advisory-bevveg-certifies-vegan/>. Luettu: 20.8.2018.
- Chiorando, M. 2018. Top Five Celebs Who Went Vegan Or Plant-Based Thanks To 'What The Health'. Plant Based News. Luettavissa: <https://www.plantbasednews.org/post/top-five-celebs-who-went-vegan-or-plant-based-thanks-to-what-the-health>. Luettu: 22.10.2018.
- Clos LaChance 2018. Sustainable vineyard. Luettavissa: <https://www.clos.com/About-Us/Sustainable-Vineyard>. Luettu: 17.8.2018.
- De Boo, J. 2014. Ripened by human determination – 70 years of The Vegan Society. The Vegan Society. Luettavissa: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>. Luettu: 12.7.2018.
- Elävä raakaravinto ry. Mitä elävä raakaravinto on? Elävä raakaravinto ry. Luettavissa: <http://elavaravinto.fi/wp/tietopankki/intro-elavasta-ravinnosta/>. Luettu: 27.7.2018.
- Encyclopaedia Britannica. 8 of History's Most Famous Vegetarians. Encyclopaedia Britannica. Luettavissa: <https://www.britannica.com/list/8-of-historys-most-famous-vegetarians>. Luettu: 25.3.2019.
- Euroopan Komissio. Komission Täytäntöönpanoasetus (EU) N:o 579/2012. Annettu 29.6.2012. Euroopan unionin virallinen lehti L 171/4. Luettavissa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0579&from=FI>. Luettu: 10.1.2018.
- Euroopan Parlamentin ja Neuvoston Asetus (EU) N:o 1169/2011 artikla 36 kohta 3 alakohta b. Luettavissa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=en>. Luettu: 16.4.2019.
- FAO 2006. Livestock's long shadow – environmental issues and options. The Food and Agriculture Organization of the United Nations, Animal Production and Health Division. Rome. Luettavissa: <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e.pdf>. Luettu: 9.7.2018.
- Fox, K. 2017. Here's Why You Should Turn Your Business Vegan In 2018. Forbes. Luettavissa: <https://www.forbes.com/sites/katrinafox/2017/12/27/heres-why-you-should-turn-your-business-vegan-in-2018/>. Luettu: 13.7.2018.

Francione, G.L. & Charlton, A. The Six Principles of the Abolitionist Approach to Animal Rights. Luettavissa: <http://www.abolitionistapproach.com/about/the-six-principles-of-the-abolitionist-approach-to-animal-rights/>. Luettu: 5.7.2018.

George Ohsawa Macrobiotic Foundation. What is Macrobiotics? Luettavissa: <https://ohsawamacrobiotics.com/gomf-home/what-is-macrobiotics>. Luettu: 27.2.2018.

Ghilan, M. 2016. The Halal Bubble and the Sunnah Imperative to Go Vegan. Al-Madina Institute. Luettavissa: <https://almadinainstitute.org/blog/vegan-sunnah/>. Luettu: 20.10.2018.

Goode, J. 2014. Wine science: the application of science in winemaking. Mitchell Beazley. London.

GRAIN & IATP 2018. Emissions impossible: How big meat and dairy are heating up the planet. Tutkimuksen raportti Genetic Resources Action International ja The Institute for Agriculture and Trade Policy. Luettavissa: <https://www.grain.org/article/entries/5976-emissions-impossible-how-big-meat-and-dairy-are-heating-up-the-planet>. Luettu: 18.7.2018.

Greger, M & Stone, G. 2017. How not to die. Discover the food scientifically proven to prevent and reverse disease. Flatiron books. New York.

Griffin, N.S. 2017. Understanding veganism. Springer International Publishing AG. Cham.

Helsingin kaupunki 2017. Vuoden alusta päiväkodeissa tarjotaan vegaaniruokaa vegaaniruokavaliota noudattaville. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/vuoden-2018-alusta-helsingin-paivakodeissa-tarjotaan-vegaaniruokaa-vegaaniruokavaliota%2Bnoudattaville>. Luettu: 22.10.2018.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hudelson, J. 2011. Wine faults: causes, effects, cures. Wine Appreciation Guild. South San Francisco.

Jackson, R.S. 2017. Wine Tasting: A Professional Handbook (Food Science and Technology). Academic Press. Cambridge.

- Jaeger, H. 2005. Viinitarhassa ja viinikellarissa. Teoksessa Dominé, A. Viini, 114-115. Tandem Verlag GmbH. Königswinter.
- Jayaram, V. Ahimsa, Nonviolence or Non-injury. Hinduwebsite.com. Luettavissa: <https://www.hinduwebsite.com/hinduism/concepts/ahimsa.asp>. Luettu: 20.10.2018.
- Kakko, K. 10.07.2018. Viestintävastaava. Vegaaniliitto. Sähköposti.
- Kananen, J. 2014a. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Kananen, J. 2014b. Netnografia: verkkoyhteisön tutkiminen ammattikorkeakoulussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Kelosaari, A. 2014. KASWIRUOKAISET WEGETARIAANIT Kasvissyönnin varhaisvaiheet Suomessa vuosina 1865–1910. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Turku. Luettavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/98753/gradu2014Vormanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu. 22.10.2018.
- Kelosaari, A. 2016. Pääsiäispaasto – hengen voittoa lihasta. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/vegaia/artikkelit/paasiaispaasto-hengen-voittoa-lihasta>. Luettu: 20.10.2018.
- Keränen, T. 2018. Armeijaan tulee pakollinen kasvisruokapäivä joka viikko – syynä terveellisyys ja ilmastonmuutos. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10361342>. Luettu: 22.10.2018.
- Klein, D. & Davidsson, A. What is the Fruitarian Diet? Fruitarian Info. Luettavissa: <http://fruitarian.info/#diet>. Luettu: 30.7.2018.
- Kuusipalo, H. 10.8.2018. Erikoistutkija. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Sähköposti.
- Legeron, I. 1.1.2010. A Basic Introduction to Natural Wine. Isabelle Legeron. Luettavissa: <http://www.isabellelegeron.com/news/basic-introduction-natural-wine>. Luettu: 22.3.2019.
- Liburdi, K., Benucci, I & Esti, M. 2014. Lysozyme in Wine: An Overview of Current and Future Applications. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety. Institute of Food Technologists. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1541-4337.12102>. Luettu: 2.3.2019.

Luthar, H.K.2007. Bhagavad Gita and the Sattvic Diet: By Dr. Harsh K. Luthar. Luettavissa: <https://luthar.com/2007/08/10/bhagavad-gita-and-the-sattvic-diet/>. Luettu: 28.10.2018.

Mustajoki, P. 2013. Vegaaniliitto 20 vuotta veganismin puolesta Suomessa. Vegaaniliitto. Luettavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/vegaia/artikkelit/vegaaniliitto-20-vuotta-veganismin-puolesta>. Luettu: 24.8.2018.

Mäkinen, H. Wine Ambassador. 23.2.2019. Viinitie. Sähköposti.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Sanoma Pro. Helsinki.

Parliamentary questions. European Parliament. Subject: Timetable for the drafting of the implementing act pursuant to Article 36(3)(b) of the Food Information Regulation on information on suitability of food for vegetarians and vegans. Luettavissa: http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-8-2018-006313_EN.html. Luettu: 17.4.2019.

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3. painos. Dieettimedia Oy. Helsinki.

Pelkonen, L. 2017. Ruokavalion koostaminen. Vegaaniliitto. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>. Luettu: 22.7.2018.

Perttu, I. Marketing manager. 1.3.2019. VCT Finland. Sähköposti.

Peränen, J. 3.5.2017. Viinitekijä. Candiillen viinit. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Suomalainen viiniosaaminen maailmalla - Suomi 100 Ch. Carsin luentosarja. Helsinki.

PETA 2016. People for the ethical treatment of animals. Is sugar vegan? Luettavissa: <https://www.peta.org/living/food/is-sugar-vegan/>. Luettu 26.8.2018.

Pihkala, P. Eläimet ja kristinusko. Luettavissa: [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E895E7DA0AF0FC2C2257A8400379B53/\\$FILE/EI%E4imet%20esite%20kevyt.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E895E7DA0AF0FC2C2257A8400379B53/$FILE/EI%E4imet%20esite%20kevyt.pdf). Luettu: 18.10.2018.

Piirainen, T. 2013. Itsekuria ja idealismia Vegetarismi Suomessa vuosina 1900–1929. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Oulu. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201303191111.pdf>. Luettu: 22.10.2018.

Plumpton College 2018. Winemaking knowledge base. Plumpton. Luettavissa: <http://www.wineskills.co.uk/winemaking>. Luettu: 22.8.2018.

Plutarkhos, L.M. & Helmbold, W.C. (kääntäjä) 1957. Eläinten älykkyydestä, Lihansyöinti. Teoksessa Cherniss H. & Helmbold W.C. Plutarch's Moralia, s. 311-479, 537-579. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. William Heinemann LTD. London. Luettavissa: <https://archive.org/details/moraliainfifteen12plutuoft>. Luettu: 20.8.2018.

PubChem, chemistry database. National Institutes of Health. Luettavissa: <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/131751496#section=Top>. Luettu: 31.3.2019.

Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. Menetelmäviidakon raivaajat – perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaa, s. 80. JTO. Kirkkonummi.

Rosnay Organic Wines 2014. Vegan wine – what about the PVPP. Luettavissa: <https://rosnay.com.au/vegan-wine-what-about-the-pvpp/>. Luettu: 24.8.2018.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Koodaus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html. Luettu: 6.11.2018.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html. Luettu: 16.10.2018.

Salminen, E. Tuoteasiantuntija. Social Wines. 28.2.2019. Sähköposti.

Shah D.V. 2011. Jainism and Veganism: Ahimsa in the Modern World. JAINA: The Federation of Jain Associations in North America. Luettavissa: <https://www.jaina.org/news/63088/Jainism-and-Veganism-Ahimsa-in-the-Modern-World---By-Dilip-V.-Shah.htm>. Luettu: 17.10.2018.

Simonen, R. 2007. Onko eläimillä oikeuksia? Paatos - filosofinen kulttuurilehti, 2. Luettavissa: <http://www.paatos.fi/vanha/arkisto/2007-2/paatos20705.html>. Luettu: 3.7.2018.

Sitra 2017. Resurssiviisas kansalainen. Luettavissa: https://media.sitra.fi/2017/06/28164035/Sitra-Resurssiviisas-kansalainen-2017_Raportti.pdf. Luettu: 10.10.2018.

Tammi, S. 2018. Porvoon koululaiset syövät ensi vuonna kerran viikossa vegaanilounaan – Kokeilu on tiettävästi ensimmäinen Suomessa. Helsingin sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005741551.html>. Luettu: 22.10.2018.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 6.2.2017.

The Daily Telegraph 2018. The celebrities who have gone vegan — and love it. The Daily Telegraph. Luettavissa: <https://www.dailytelegraph.com.au/lifestyle/health/body-soul-daily/the-celebrities-who-have-gone-vegan-and-love-it/news-story/d16de420ac5509e5757e54e6dd0ef4fb>. Luettu: 22.10.2018.

The EAT-Lancet Commission 2019. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Luettavissa: https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf. Luettu: 25.3.2019.

The European Vegetarian Union 2018a. Definitions of “vegan” and “vegetarian” in accordance with the EU Food Information Regulation. EVU. Luettavissa: http://www.euroveg.eu/wp-content/uploads/2018/08/EVU_PP_Definition.pdf. Luettu: 19.3.2019.

The European Vegetarian Union 2019b. EU Commission stays inactive concerning legally binding definitions of the terms “vegan” and “vegetarian”. EVU. Luettavissa: <http://www.euroveg.eu/news/>. Luettu: 17.4.2019.

The Guibord Center 2018. ANIMA: Animals. Faith. Compassion. Nähtävissä: <https://theguibordcenter.org/initiatives/animals-and-compassion/anima-movie/>. Nähty: 17.10.2018.

The International Vegetarian Union. Definitions. Luettavissa: <https://ivu.org/definitions.html>. Luettu: 19.7.2018.

The V-Label. Frequently asked questions. Luettavissa: <https://www.v-label.eu/faq>. Luettu: 20.1.2019.

The Vegan Society a. Definition of veganism. Luettavissa: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>. Luettu: 12.7.2018.

The Vegan Society b. Vegan Trademark standards 2018. The Vegan Society. Luettavissa: <https://www.vegansociety.com/your-business/vegan-trademark-standards>. Luettu: 17.8.2018.

The Vegetarian Society 2016. What is a vegetarian? Luettavissa: <https://www.vegsoc.org/definition>. Luettu: 19.7.2018.

Toliver, Z. 2017. Former President Clinton's Reason for Going Vegan Is Sure to Warm Your Heart. PETA. Luettavissa: <https://www.peta.org/blog/president-clintons-reason-going-vegan-sure-warm-heart/>. Luettu: 22.10.2018.

Trademark Team. The Vegan Society. 23.8.2018. Sähköposti.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.

Turun sanomat 2017. Vegaaniviinit ja alkuviinit saavat Alkoon omat tunnisteet. Luettavissa: <http://ruoka.ts.fi/jutut/vegaaniviinit-ja-alkuviinit-saavat-alkoon-omat-tunnisteet/>. Luettu: 23.10.2018.

Tuso, P.H., Ismail, M.H., Ha, B.P. & Bartolotto, C. 2013. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. The Permanente journal, 17, 2, s. 61-66. Luettavissa: <http://www.thepermanentejournal.org/files/Spring2013/Nutrition.pdf>. Luettu: 12.7.2018.

Uskonnonvapaus 2018. Uskonnolliset ruokavaliot. Luettavissa: <https://uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html>. Luettu: 20.10.2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Luettu: 21.5.2018.

Valvira 2016. Viinien pakkausmerkinnät. Ohje. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Helsinki. Luettavissa: http://www.valvira.fi/documents/14444/189208/viinien_pakkausmerkinnat.pdf/877c7981-e30b-4fa2-bf5e-7c688afee933. Luettu: 22.8.2018.

Vegaanihaaste a. Keitä me olemme. Luettavissa: <https://vegaanihaaste.fi/en/node/180>. Luettu: 28.10.2018.

Vegaanihaaste b. Vegaaniruokavalion UKK. Luettavissa: <https://vegaanihaaste.fi/vegaaniruokavalion-ukk>. Luettu: 22.3.2019.

Vegaaniliitto 2018. Mikä on vegaani? Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tieto/mika-on-vegaani>. Luettu: 25.5.2018.

Vegan Action. Vegan Awareness Foundation. What is the Certified Vegan Logo? Luettavissa: <https://vegan.org/certification/>. Luettu: 14.4.2019.

Veganic Agriculture Network 2014. Introduction to veganics. Luettavissa: <https://www.veganic.net/article19.html>. Luettu: 17.8.2018.

Veganmotivation. 35 Vegan Celebrities Enjoying the Benefits of a Plant-Based Diet. Luettavissa: <https://www.veganmotivation.com/vegan-celebrities/>. Luettu: 22.10.2018.

VeganOK a. About us. VeganOk. Luettavissa: <https://www.veganok.com/en/about-us/>. Luettu: 12.4.2019.

VeganOk b. VEGANOK regulations – Standart. Version 1/2017. VeganOk. Luettavissa: https://www.veganok.com/wp-content/uploads/2017/05/VEGANOK_Regulations.pdf. Luettu: 10.11.2018.

Verne. Kysely- ja haastattelumenetelmät. Tampereen yliopisto, Liikenteen tutkimuskeskus. Luettavissa: <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>. Luettu: 10.3.2019.

Vinnari, M. 2010. The past, present and future of eating meat in Finland. Väitöskirja. Turun kauppakorkeakoulu. Turku. Luettavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/113650/Ae3_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 17.7.2018.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Sanoma Pro. Helsinki.

Waerland A. & E. 1995. Terveiden avain. Waerland-järjestelmän teoria ja käytäntö. 4. painos. Karisto Oy. Hämeenlinna.

WSET, Wine & Spirit Education Trust. 2016. Understanding wines: explaining style and quality. Wine & Spirit Education Trust. London.

Younas, U.S. 2014. Is Adopting a Vegan Diet Permitted in Islam? SeekersHub Global Islamic Seminary. Luettavissa: <http://seekershub.org/ans-blog/2014/12/15/is-adopting-a-vegan-diet-permitted-in-islam/>. Luettu: 20.10.2018.

Liitteet

Liite 1. Dokumenttianalyysisuunnitelma

Aihe

Vegaanisen ruoan ja vegaanisten viinien tarjonta helsinkiläisissä ravintoloissa.

Analyysilomake

Analyysilomakkeessa ovat ne kriteerit, jotka on tarkoitus tarkastella:

Ravintola	Osoite	Netti-sivu	Ruokalista nettisivulla	Vegaaniset vaihtoehdot ruokalistassa	Vegaaninen pääruoka	Viinilistat nettisivulla	Viinivalikoima	Vegaaniset viinit merkitty

Ajankohta

Dokumenttianalyysi kestää noin viikon.

Paikka

Dokumenttianalyysi toteutetaan nettiympäristössä.

Aineiston riittävyys

Analyysin aikana on tarkoitus saada mahdollisimman paljon tietoja ravintoloiden vegaaniruokatarjonnasta ja viinivalikoimasta. Tavoitteena on tehdä lopullinen lista kahdestakymmenestä ravintolasta, joiden henkilökuntaa pyydetään osallistumaan haastatteluihin.

Liite 2. Haastattelusuunnitelma

Pääongelma:

- Helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisuudesta

Alaongelmat:

- vegaanisen ruoan tuntemus ravintoloissa
- vegaanisten viinien tuntemus ravintoloissa
- vegaanisten ruoan ja viinien tarjonta ravintoloissa
- vegaanisten viinien kysyntä ravintoloissa

Haastateltavat: tarjoilijat, sommelierit, ravintolapäälliköt, keittiömestarit, hovimestarit ja baarimikot

Haastattelu-aika: 1.12.2018-28.02.2019

Haastattelupaikka: helsinkiläiset ravintolat

Ennen haastattelun aloittamista:

1. Esittelen itseni ja tutkimukseni tavoitteet
2. Kerron luottamuksellisuudesta ja pyydän luvan nauhurin käyttämiseen, haastattelun aloittamiseen sekä haastattelussa saatujen vastausten käyttämiseen
3. Laitan nauhurin päälle
4. Esitän kysymykset
5. Haastattelun lopettaessani kiitän haastateltavaa ja jätän yhteystietoni.

Kysymykset:

- Mikä on teidän työnkuvanne?
- Kuinka kauan olette työskennellyt ravintola-alalla?
- Miten määrittelette vegaanisen ruoan? Mitä?
- Onko ruokalistallanne vegaaneille sopivia ruokia?
- Miten määrittelette vegaanisen viinin?
- Onko ruokalistallanne vegaaneille sopivia viinejä?
- Onko vegaanisille viineille kysyntää?

Liite 3a. Haastattelupyyntö suomeksi

Hei,

Nimeni on Diana Izmaylova. Opiskelen Haaga-Heliassa, Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelmassa. Olen tekemässä opinnäytetyötä vegaanisuudesta. Pyydän teidän ravintolastanne tarjoilijan, ravintolapäällikön ja/tai sommelierin osallistumaan lyhyeen haastatteluun (5-10 min). Tarkoituksena on tutkia veganismia ilmiönä ravintola-alalla ja saada käsitys helsinkiläisten ravintolatyöntekijöiden vegaaniruokavalion tuntemuksesta.

Haastattelun aikana esitän seitsemän kysymystä, ja vastauksenne nauhoitetaan. Käsittelemme vastauksenne luottamuksellisesti. Kaikki kerätty tieto on anonymia. Opinnäytetyön liitteeksi tulee lista tutkimukseen osallistuneista ravintoloista, mutta itse opinnäytetyön tekstissä en mainitse ravintoloita nimeltä enkä paljasta työntekijöiden nimiä.

Sopisiko teille joku näistä päivistä:

2018: 29.11., 1.12., 2.12., 5.12, 7.12, 9.12., 10.12., 12.12., 18.12., 19.12., 20.12., 21.12., 22.12., 27.12., 28.12., 29.12.

2019: 16.1., 18.1., 20.1., 21.1., 22.1, 23.1., 24.1., 25.1., 27.1., 28.1., 29.1., 30.1., 31.1., 1.2., 3.2., 7.2.- 26.2.

Suuri kiitos avustanne etukäteen!

Diana

Liite 3b. Haastattelupyyntö englanniksi

The interview request

I am a student at the Haaga-Helia University of Applied Science. I'm working on my bachelor's thesis in Hotel and Restaurant management. I would be most grateful if I could meet with you. I am especially interested in your views regarding vegan food and vegan wines.

I would like to interview you or/and your colleagues. The interview consists of seven questions and your answers will be recorded. Extracts from the interview may end up in the thesis, but the interviewee's identity will not be mentioned. All collected information is anonymous. I will deal with your answer confidentially. The list of restaurants participating in the study will be attached to the thesis, but in the text of the thesis itself I will not mention the names of the restaurants and will not reveal the names of the employees.

I will probably take 5 or 10 minutes of your time. I appreciate your consideration of my request. Here you can find available dates for the interview:

2018: 29.11., 1.12., 2.12., 5.12, 7.12, 9.12., 10.12., 12.12., 18.12., 19.12., 20.12., 21.12., 22.12., 27.12., 28.12., 29.12.

2019: 16.1., 18.1., 20.1., 21.1., 22.1, 23.1., 24.1., 25.1., 27.1., 28.1., 29.1., 30.1., 31.1., 1.2., 3.2., 7.2.- 26.2.

Thank you so much and I am looking forward to meeting with you.

Diana.

Liite 4a. Haastattelun runko suomeksi

Tervehtiminen

Hei. Olen Diana Izmaylova. On mukava, että pystytte osallistumaan haastatteluun. Opiskelen Haaga-Heliassa restonomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisuudesta. Haastattelun tavoitteena on tiedon hankinta.

Luottamuksellisuus

Haastattelussa on seitsemän kysymystä ja vastauksenne nauhoitetaan. Otteita haastattelusta voi päätyä opinnäytetyöhön, mutta haastateltavan henkilöllisyyttä ei mainita. Kaikki kerätty tieto on anonymia. Käsitelen vastauksenne luottamuksellisesti. Opinnäytetyön liitteeksi tulee lista tutkimukseen osallistuneista ravintoloista, mutta itse opinnäytetyön tekstissä en mainitse ravintoloita nimeltä enkä paljasta työntekijöiden nimiä.

Nahurin laittaminen päälle ja haastattelun aloittaminen

Kysymykset:

1. Mikä on teidän työnkuvanne?
2. Kuinka kauan olette työskennellyt ravintola-alalla?
3. Miten määrittelette vegaanisen ruoan?
4. Onko ruokalistallanne vegaaneille sopivia ruokia? Mitä?
5. Miten määrittelette vegaanisen viinin?
6. Onko ruokalistallanne vegaaneille sopivia viinejä?
7. Onko vegaanisille viineille kysyntää?

Haastattelun päättäminen

- Onko teillä kysyttävää?
- Saako teihin ottaa yhteyttä, mikäli tulee kysyttävää?

Kiitos paljon osallistumisesta tutkimukseen.

Liite 4b. Haastattelun runko englanniksi

The interview

My name is Diana Izmaylova, and I am a student at the Haaga-Helia University of Applied Science. I'm working on my bachelor's thesis in Hotel and Restaurant management. I am especially interested in your views regarding vegan food and vegan wines.

Thank you for the opportunity to meet with you for the interview. The interview consists of seven questions and your answers will be recorded. Extracts from the interview may end up in the thesis, but the interviewee's identity will not be mentioned. All collected information is anonymous. I will deal with your answer confidentially. The list of restaurants participating in the study will be attached to the thesis, but in the text of the thesis itself I will not mention the names of the restaurants and will not reveal the names of the employees.

1. What is your job position?
2. How long have you been working in the restaurant sector?
3. How could you define vegan food?
4. Do you have any vegan dishes on your menu? What?
5. How could you define a vegan wine?
6. Do you have any wines suitable for vegans?
7. Is there a demand for vegan wines?

Closing the interview

- Do you have any questions?
- Can I contact you if I have more questions?

Thank you so much for participating in the research.

WINE & FOOD

VEGAN

WINE

no animal products

fining agents:

- casein
- egg albumen
- isinglass
- gelatin
- chitin

lysozyme using in winemaking

sugar processed with bone char

not tested on animals

wines with vegan trademark on the label ✓

unfined wines if lysozyme was not used ✓

natural wines ✓

check with supplier or directly with winery

FOOD

no animal products

- meat (including poultry)
- fish
- eggs
- seafood
- all dairy products
- honey
- sugar processed with bone char

not tested on animals

all plants like ✓

- legumes
- fruits & vegetables & herbs
- grains
- nuts & seeds
- mushrooms
- sprouts
- seaweed

+ ✓

- tofu, tempeh, seitan
- other processed meat substitutes
- plant-based milk, cheese & yogurts
- nutritional yeasts

check labels

powered by

