

Caris Kamar

**TUTKIMUS
KASVISRUOKIEN SAATAVUUDESTA
ETELÄ-SAVON RAVINTOLOISSA**

Opinnäytetyö
Matkailu- ja palveluliiketoiminta

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Caris Kamar	Restonomi (AMK)	Toukokuu 2019
Opinnäytetyön nimi		
Tutkimus kasvisruokien saatavuudesta Etelä-Savon ravintoloissa		51 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja		
Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä -hanke, projektipäällikkö Merja Ylönen		
Ohjaaja		
Eeva Koljonen		
Tiivistelmä		
<p>Vastuullisuus ja terveellisyys ovat ajankohtaisia termejä ruokapalvelussa. Ympäristöjalanjäljen vähentämiseen liittyvät kannanotot, kannustaminen kasvispohjaisen ruokavalion suosimiseen ja liharuokien vähentämiseen ovat kaikki ajankohtaisia aiheita. Kasvisruokailusta on kehittynyt trendi, mikä on siirtynyt ammattikeittiöihin.</p>		
<p>Etelä-Savon alueen ravintoloiden kasvisannosten kysynnän ja myynnin nykytilanteen selvittämiseksi oli tarve tutkimustyölle. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä Webropol-kyselynä keväällä 2019. Tutkimuksessa selvitettiin Etelä-Savon alueen pien- ja keskikokoisten ravitsemuspalvelujen tuottajilta kasvisruokien osuutta kokonaistuotannosta eri aterioiden yhteydessä, erilaisten kasvisruokavalioiden suosiota, kasvisproteiinituotteiden käyttöä ammattikeittiöissä ja onko kasviruokien kysynnässä huomattu muutosta.</p>		
<p>Kasvisruokien tarjonta Etelä-Savon alueella on kattava, sillä kasvisannoksia on saatavalla lounaalla päivittäin sekä tilauksesta että ennakkotilauksesta. Suurin kysyntä on kahvilapalveluiden (16,6 %) ja à la carte annosten (13,8 %) tilauksien yhteydessä. Kasvisruokien kysynnän keskiarvo kaikista annoksista oli 7,2 %. Erilaisten kasvisruokavalioiden annosten kysyntä painottuu vain muutamiin kertoihin viikossa tai kuukaudessa. Kasvisruokien kysyntä on kasvanut vähän 54 % mielestä. Kasvistuotteista ammattikeittiöissä suositaan palokasveja, kasvipohjaisia juomatuotteita, kauravalmisteita sekä härkäpapu- ja soijatuotteita. Vähiten kiinnostusta oli sieniproteiinivalmisteita kohtaan.</p>		
<p>Ammattilaiset uskovat vahvasti ammattitaitoihinsa, että heillä on osaamista valmistaa ravitsemuksellisesti täyspainoisia kasvisruokia, tuottaa vegaanille sopivia ruokia ja suunnitella kasvisannoksia perusruokien rinnalle. Etelä-Savon alueella tarjottava kasvisruoka on laadukkaasta ja maukasta. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että monipuoliselle kasvisreseptiikkaalle on tarvetta. Joka kolmas ruokapalvelun tuottaja pitää kasvisruokien tarjoamista ympäristötekona.</p>		
Asiasanat		
veganismi, vegetarismi, ravitsemus, kasvisruoat, ravintolat		

Author (authors)	Degree	Time
Caris Kamar	Bachelor of Hospitality Management	May 2019
Thesis title Research on availability of vegetarian meals in the restaurants of South Savo region		51 pages 5 pages of appendices
Commissioned by Project: Vegetarian food and carbon footprint in small and medium-sized nutrition providers, Project Manager Merja Ylönen		
Supervisor Eeva Koljonen		
<p data-bbox="164 869 1461 1016">Abstract</p> <p data-bbox="164 869 1461 1016">Responsibility and health are topical terms in the food service. Points of view on the reduction of the environmental footprint, the encouragement of a plant-based diet and the reduction of meat dishes are typical issues. Vegetable dining has developed into a trend that has moved to professional kitchens.</p> <p data-bbox="164 1055 1461 1308">There was a need for research to find out the current situation in the demand and sales of vegetable dishes in restaurants in the South Savo region. The research was carried out using a quantitative research method in the form of Webropol survey in the spring of 2019. The objective of the thesis was to define the share of vegetarian food in total meals by small and medium-sized nutrition providers in the South Savo region, the popularity of different kinds of vegetarian diets, the use of vegetable protein products in professional kitchens, and whether there had been a change in the demand for vegetable foods.</p> <p data-bbox="164 1346 1461 1637">The supply of vegetarian food in the South Savo area is comprehensive, as vegetable dishes are available daily at lunch and on request. The highest demand is for orders for café services (16.6 %) and à la carte (13.8 %). The average demand for vegetable dishes from all dishes was 7.2 %. The demand for portions of different vegetarian diets was limited to a few times a week or a month. The demand for vegetable dishes was increased slightly by 54 %. Vegetable products preferred in professional kitchens are legumes, plant-based beverage products, oat products, field bean and soybean products. The least interest was shown towards fungal protein products.</p> <p data-bbox="164 1675 1461 1890">Professionals strongly believe that they have the expertise to produce nutritionally full-bodied vegetarian foods, produce vegan-friendly foods, and design plant dishes to accompany basic foods. The vegetarian food offered in the South Savo region is tasty and of high quality. The results of the research revealed that there is a need for a versatile vegetable recipe. Every third food service provider considers offering vegetarian food as an environmental investment.</p>		
Keywords veganism, vegetarianism, nutrition, vegetable dishes, restaurants		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TYÖN TAVOITE.....	7
3	KASVISSYÖNTI JA VEGANISMI ELÄMÄNTAPANA	8
3.1	Kasvissyönnin historia	9
3.2	Eettiset, ekologiset ja terveydelliset syyt	10
3.3	Erilaiset kasvisruokavaliot.....	12
4	RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUKSET KASVISTEN NÄKÖKULMASTA	15
4.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruokatottumukset	15
4.2	Vegaaniruokavalion koostaminen	18
4.3	Energiaravintoaineet kasviksista	19
4.4	Erilaiset proteiinilähteet.....	20
5	RUOKAPALVELUT RAVINTOLASSA	22
5.1	Ulkona syöminen kuluttajan näkökulmasta.....	22
5.2	Ruokapalveluiden tuottaminen ammattikeittiöissä	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
6.1	Toimeksiantajasta	26
6.2	Tutkimusalueesta.....	26
6.3	Kvantitatiivinen tutkimus	27
6.4	Tutkimusaineiston kerääminen	28
6.5	Luotettavuus	29
7	TUTKIMUSTULOSTEN RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI.....	30
7.1	Taustatiedot	30
7.2	Kasvisruokien osuus kokonaistuotannosta	33
7.3	Ammattikeittiöiden näkökulma kasvisruokien tuotannosta	37
7.4	Yhteenveto tuloksista.....	42
8	POHDINTA	43
	LÄHTEET	46

KUVALUETTELO.....	50
TAULUKKOLUETTELO	51

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Webropol-kyselylomake

1 JOHDANTO

Vastuullisuus ja terveellisyys ovat ajankohtaisia termejä ruokapalvelussa. Ympäristöjalanjäljen vähentämiseen liittyvät kannanotot, kannustaminen kasvipohjaisen ruokavalion suosimiseen ja liharuokien vähentämiseen ovat ajankohtaisia aiheita. Kasvisruokailusta on kehittynyt trendi, mikä on siirtynyt myös ammattikeittiöihin.

Yhä useampi on tehnyt tietoisien valinnan vaihtamalla ruokavalionsa kasvispainotteiseksi, mutta myös yritysten täytyy olla ajan tasalla tarjonnan sekä kysynnän suhteen. Opinnäytetyössä selvitetään, millaista kasvisruokaa on Etelä-Savossa saatavilla ja minkälaisia kasvisruoka-annoksia asiakkaat kysyvät. Tutkimustyö on selvitystyö kasvisruuan saatavuudesta ja kysynnästä Etelä-Savon alueen ravintoloiden näkökulmasta.

Aiheen tutkiminen on ajankohtaista, koska tulosten myötä saadaan ymmärrystä kasvisannosten myynnin ja kysynnän nykytilanteesta Etelä-Savon alueella. Markkinoille on kehitetty lukuisia uusia kasvipohjaisia proteiinilähteitä, kuten esimerkiksi nyhtökaura ja härkis. Tutkimuksen kautta saadaan ymmärrystä kasvisruokien valmistamisessa käytettävistä raaka-aineiden hyödyntämisestä.

Ammattikeittiöiltä vaaditaan jatkuvaa ennakkoluulottomuutta, uutuustuotteisiin tutustumista, reseptien kokeilua ja kehittämistä. Kasvisruokien tarjontaan liittyy seikkoja, joita opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvilta yrityksiltä selvitetään. Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat odottavat ravintolan annoksien olevan monipuolisia ja täyspainoisia makuelämyksiä, joiden valmistus saattaa ammattikeittiössä olla haasteellista.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi Etelä-Savon ravintoloiden vegeruokien tutkimuksen. Yhteistyössä ravintoloiden kanssa ei vastaavaa kasvisruokiin liittyvää kartoitusta ole aikaisemmin Etelä-Savossa tehty. Kyselyyn osallistuivat keittiöalan ammattilaiset ja yrittäjät. Aihe on ajankohtainen ja kiinnostaa minua myös henkilökohtaisesti.

Opinnäytetyön teoreettinen osio tuo esille yleisesti veganismin ja kasvisyyden periaatteet, asianmukaista terminologiaa, erilaisia vegetarismiin liittyviä ruokavalioita, yleistietoa vegaaniruokavalion ravitsemus- ja ruokasuosituksista sekä aiheeseen liittyvän ammattikeittiön näkökulman. Lukijan täytyy ymmärtää *vegetarismia* (kasvisyönti), *veganismia* (elämäntapa), *vege* (yhdyssanan alkuliite kasvisruoalle/kasvisyöjälle) ja *vegaani* (kasvis ilman eläinperäistä) termien tarkoitus ja eroavaisuus (Kielitoimiston sanakirja 2019).

2 TYÖN TAVOITE

Tavoitteena oli tutkia Etelä-Savon pien- ja keskisuurien ravintoloiden ja kahviloiden vegeruokien saatavuutta sekä kartoittaa nykyinen markkinatilanne. Tutkimustyö rajattiin käsittämään kasvisruokien osuutta lounasruokien määrästä. Selvitettiin myös vegaani eli vain kasvikunnan tuotteista koostuvan ruokien tilannetta (ks. myös Vuotilainen ym. 2016, 51). Kyselytutkimuksessa selvitettiin, kuinka iso osuus kasvisruoalla on tarjottavista kokonaisaterioista, mitkä kasvisruokavalioista ovat suosittuja, onko vegaaniruoalle kysyntää, mitä proteiinilähteitä ruoanvalmistuksessa käytetään ja ammattikeittiön näkökulmaa kasvisruokien tarjoamisesta.

Tutkimuksessa selvitettiin pienten ja keskisuurien ruokapalveluyritysten kasvisruokien tarjontaa. Pk-yritykseksi määritellään alle 250 työntekijän yritykset, jossa vuosiliikevaihto on enintään 50 miljoonaa euroa. Pienyritykset ovat alle 50 työntekijän yrityksiä ja keskisuurissa työntekijöiden määrä on 50–249. Suomen yrityksistä vuonna 2017 vain 1 % oli keskisuuria ja 5,6 % pienyrityksiä. Eniten Suomessa on alle 10 työntekijän mikroyrityksiä, joita oli 93,2 %. (Suomen Yrittäjät 2019.)

Tutkimuksessa selvitettiin perusjoukolta eli Etelä-Savon ruokapalvelujen tuottajilta numerollista dataa, jota pystytään analysoimaan ja tarvittaessa käyttämään alan kehitystyössä.

Tärkeimmät kysymykset, joihin opinnäytetyöllä etsittiin vastauksia:

- *Mikä on kasvisruokien osuus ravintoloiden kokonaistarjonnasta?*
- *Mitkä ovat käytetyt/suosituimmat kasvisproteiinilähteet?*
- *Vastaako ravintoloiden nykyinen osaaminen/kyky lisääntyvän kasvisruokailusegmentin tarpeisiin?*
- *Mitkä ovat kasvisruoan tarjoamisen haasteet ammattikeittiössä?*

Ravintoloiden vakinaisissa ruokalistoissa on yleistä, että niissä on saatavilla vegaaniannoksia, varsinkin isoissa kaupungeissa, joissa myös kasvisravintoloiden määrä on jatkuvassa nousussa. Useat ketjuravintolat, kuten Kotipizza, Rex ja Chico's ovat lisänneet valikoimiinsa vegaanivaihtoehdon (Hjort 2017). The Economist lehden mukaan, vuosi 2019 tulee Amerikassa olemaan vegaanivuosi (Parker 2018).

Kasvisruokaa on aikaisemmin tutkittu useasta eri näkökulmasta. Naakka (2016) on kirjoittanut pro graduna kvantitatiivisen tutkimuksen ja selvittänyt kulluttajien motivaatiota omaehtoiseen lihansyönnin rajoittamiseen ja kasvisruokapainotteisen ruokavalion noudattamiseen. Vihertuuli (2010) on tutkinut elävän ravinnon ympäristö- ja terveysvaikutuksia. Ehrnrooth ja Paalanen (2017) ovat selvittäneet opinnäytetyössään, olisiko Mikkelin kaupungissa tarvetta kasvisravintolalle ja luonut tuotesuunnittelun. Kataisen (2015) tutkimuksesta on saatavilla palvelumuotoiltu asiakasystävällinen kahvilakonsepti vegaanien näkökulmasta. Kemppi (2015) on kehittänyt kasvisruokaohjeita suurkeittiöön tarpeisiin. Herrala (2014) puolestaan on tutkinut vegaanien ruokatottumuksia ja ravitsemusta. Grön-Parkkila (2018) on tutkinut kasvisruokailua lounasravintoloissa nudge-mallin avulla.

3 KASVISSYÖNTI JA VEGANISMI ELÄMÄNTAPANA

Tässä luvussa tuodaan esille kasvisruokailuun liittyvää terminologiaa, joka auttaa ymmärtämään vegaania elämäntapaa ja eettisen ideologiaan pohjautuvaa kasvisruokavaliota. Kielitoimiston sanakirjan (2019) mukaan, *veganismiksi* sanotaan vegaanisen ruokavalion noudattajia ja ylipäänsä kaikesta eläinperäisistä tuotteista kieltämisestä. Tämän elämäntavan noudattajia sanotaan *vegaaneiksi*. *Vegetarismi* puolestaan tarkoittaa pelkän kasvisravinnon käyttöä ja siihen koskeva oppia. *Vegetaristi* on siis kasvissyöjä. Opinnäytetyöni koskee

kaikkia niitä termejä ja on erittäin tärkeä ymmärtää niiden ero. (Kielitoimiston-sanakirja 2019.)

Miksi ryhtyä kasvisruokailijaksi? Yleisesti kasviruokaa pidetään kevyempänä, vähärasvaisempana, värikkäämpänä, edullisempänä ja oikeudenmukaisempana verrattaessa sekaruokaan. Kasvissyöjäksi voi ryhtyä lukuisista eri syistä, jollekin se on eettinen, toiselle ekologinen tai terveysongelmien vuoksi (Virtanen 2006, 14). Useasti siihen kuuluu pyrkimys terveelliseen, ympäristöystävällisempään ja puhtaaseen elämään (Haglund ym. 2010, 151).

3.1 Kasvissyönnin historia

Heinänen (2001b, 7) viittaa, että alun perin esivanhempamme söivät kasvisravintoa ja ihmisen elimistö on 70 miljoonan vuoden aikana kehittynyt kasvissyöjäksi. Ajan myötä tottumukset ovat muuttuneet metsästyksen ja viljelykulttuurin kehityksen vierellä.

Ihmiskunnan ruokakulttuuri on kehittynyt vaihteittain. Yli 10 000 vuotta on maatalouden yhteydessä viljelty viljaa. Kivikaudella ruokapöytää rikastivat villikasvit, riista ja kala. Tuona aikana ihmisen elinikä jäi vain parinkymmeneen vuoteen ja myöhemmin ihmiskunnan kasvun myötä, esiintyi myös laajemmin aliravitsemusta. Maanviljelys kehittyi ja siinä vieressä ihminen oppi ruoan säilönnän suolamalla ja kuivattamalla. (Vuotilainen ym. 2016, 16-20.)

Pohjoisilla alueilla on kerätty marjoja ja vihanneksia aina asutuksen alusta asti. Pohjoisen ilmaston viileydellä ja sesongin vuodenajoilla on ollut merkittävä vaikutus kasvisravinnon kokoamisessa. (Heinänen 2001a, 26-28.) Kaakkois-Aasian kosteassa tropiikissa on kautta aikojen viljelty juureksia ja hedelmiä. Vasta myöhemmässä vaiheessa alkoi riisin viljely, mikä on nykyisin pääravinto 60 % ihmiskunnasta. Riisiä tuotetaan kokonaan ihmisravinnoksi, joka kuuluu esimerkiksi miljoonien köyhyydessä elävien intialaisten päivittäiseen yksipuoliseen ruoka-annokseen. Japanilaisten ruokavalio on perinteisesti kasvispainotteinen uskonnollisista ja taloudellisista syistä. Viljelykelpoista maata on vuoristoalueiden vuoksi vähän ja kasvisravinnon tuotanto on siitä syystä perusteltua. Japaniin lihansyönti on tullut myöhemmin länsimaisista vaikutteista. (Heinänen 2001b, 50-53, 126, 129.)

Kautta historian ihmiskunnan ruokavalioon on vaikuttanut uskonto, joka sääntöjensä kautta määrittelee luvatut ja kielletyt ravintoaineet. Intiassa, Japanissa ja Kiinassa vegetarismi sai alkuunsa sielunvaellusopin pohjalta. (Virtanen 2006, 12.) Juutalaisuus kieltää sian, kamelin, jäniksen ja hevosen lihan syönnin. Islamin uskonto rajoittaa sikaperäisen ruoan, veren ja alkoholin käyttöä. Buddhalaisuus myöntää kasviksien ja lihan kohtuullisen syönnin, mutta uskonhaarasta on havaittavissa myös vegaaneja. Poikkeuksellisesti hindulaisuudessa kasvisravinnon yhteydessä on luvattu maitotuotteiden käyttö. (Vuotila-
nen ym. 2016, 26.)

3.2 Eettiset, ekologiset ja terveydelliset syyt

Eläinperäisten raaka-aineiden epäeettinen tuotanto on yleinen peruste kasvisruokavalio suosimiselle. Eläinaktivistien videot teurastamoiden huonoista olosuhteista ja kärsivistä eläimistä saavat usein mediahuomiota. Eläimien koneellinen kasvatus, julma kohtelu, eläinrääkkäys ja jalostus luonnottomiin mittoihin ovat elintarvikemarkkinoiden kysynnän ja tehotuotannon aiheuttamia. Ääritapauksissa eläimiä kasvatetaan ahtaissa olosuhteissa, jotta voidaan kasvattaa yrityksen taloudellista kilpailukykyä. Epäinhimillisissä olosuhteissa elävät sairaut eläimet nähdään vain hyödykkeinä ja tuotantovälineinä, joita teurastetaan Suomessa vuosittain yli 60 miljoonaa. (Vegaaniliitto s.a.)

Eläinperäisen ravinnon massatuotanto on globaalisti merkittävä ekologinen ongelma. Toiminta aiheuttaa useita ympäristöhaittoja, kuten kasvihuonekaasupäästöjä, maaperän muuttamista rehuviljelyn tarpeisiin, vesivarojen vähene-
mistä ja vesistöjen rehevöitymistä. Kaipiaisen (2019, 26-27) mukaan, ihmiskunta tuhlaa planeettaan resursseja liian nopeasti. Tämänhetkinen ihmiskunnan luonnonvarojen kulutustarve ylittää uusiutuvien luonnonvarojen uusiutumiskyvyn, eikä maapallo myöskään kykene käsittelemään ihmiskunnan aiheuttamia päästöjä. Keskimääräisen suomalaisen kulutustottumukset vaatisivat 3,6 maapalloa nykyisen yhden sijaan. Pahimman ilmastonmuutoksen katastrofaalisista vaikutuksista selviytymiseksi, tulisi länsimaissa ihmisten vähentää lihan syöntiä puolen verran. Maailman kasvihuonepäästöistä tuottaa eläin-

ten kasvatus 18 %, mikä on enemmän kuin koko maailman liikenteen aiheuttamat ympäristöpäästöt yhteensä. Esimerkiksi kasvisruoka aiheuttaa 50 % pienemmät kasvihuonepäästöt verrattuna sekaruokaan.

Kasvisproteiinin tuottaminen olisi huomattavasti tehokkaampaa verrattaessa eläinperäisen proteiinin tehotuotantoon. Palkokasviproteiinien tuottaminen toisi 250 kertaa vähemmän kasvihuonepäästöjä verrattaessa naudan- tai lampaanlihan tehotuotantoon. Eläimien ruokkimiseksi käytetyn proteiinin ja energian määrä on jopa kymmenenkertainen, verrattaessa teurastuksesta saata-vaan lihan energia- ja proteiinimäärään. Veganismi liittyy vahvasti myös ihmisoikeuksiin, koska eläinten rehuksi käytetään 40 % maailman viljasadosta, mikä kelpaisi ihmisille ravinnoksi. Ongelmaa kumuloi myös rehuviljelyyn käytetyn pohjaveden ja fossiilisten polttoaineiden merkittävä kulutus. Eläinmaatalouden metaani tuottaa 86 kertaa merkittävämmät ympäristöhaitat, kuin verrataan muihin kasvihuonekaasuihin. Nykyisen ilmastonmuutoskehityksen pysäyttämiseksi täytyisikin vähentää nykyistä metaanituotantoa huomattavasti. (Suveri, 2016; Vegaaniliitto s.a.)

Kasvisruokavalioon siirtyminen voi johtua terveydellisen tilanteen vakavista muutoksista. Liiallisen eläinperäisen proteiinin ja rasvan saaminen ruokavaliossa on sidoksissa sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen, kolesterolitason nousuun, toisen asteen diabetekseen, syöpään ja ylipainoon. Fysiologisesti ja ekologisesti olisikin perusteltua viljellä nykyistä merkittävästi enemmän viljaa ihmisravinnoksi. (Vuotilainen ym. 2016, 50.)

Kuluttajaliiton mukaan usealle ihmiselle voi koko ruokavalion muutos yhdellä kertaa tuottaa vaikeuksia. *Fleksitarismiksi* eli joustavaksi kasvissyönniksi kutsutaan henkilöä, joka pyrkii vähentämään lihansyöntiä ja nostamaan pieniessä erissä kasvisruokien osuutta. Tavoitteena ei ole lihan välttäminen, vaan eläinperäisen raaka-aineen siirtäminen pääraaka-aineesta lisukkeeksi. Tavoitteena on syömisen terveellisyys, ympäristöystävällisyys ja taloudellisuus. (Kuluttajaliitto s.a.)

Välineet muutokseen ovat nykyaikana helposti saatavilla. Uusien kasvisperäisten raaka-aineiden ja ruokaohjeiden kehitystyö on jatkuvaa. Ruokavalion tai elämäntapamuutokseen on markkinoitu useita erilaisia kampanjoita, kuten

Meatless Monday, Lihaton lokakuu tai 30 päivän Vegaanihaaste (Itkonen & Kivelä 2016, 7; Hjort 2017.)

Suomen Vegaanihaasteeseen osallistui vuoden 2019 tammikuun aikana ennätykselliset 13 000 henkilöä, minkä johdosta säästy laskennallisesti 430 000 eläintä. Samalla vähennettiin kasvihuonepäästökaasuja niin paljon, että autolla voitaisiin ajaa 112 kertaa maapallon ympäri. (Vegaanihaaste 2019.) Parkkari viittaa Yle uutisessa Oxfordin tutkimukseen, jonka tuloksena tehokkain tapaa vähentää omaa ympäristöjalanjälkeään, on syömällä kasvisperäistä ruokaa (Parkkari, 2018).

3.3 Erilaiset kasvisruokavaliot

Kasvisruokavaliossa on useita eri ruokavaliotyyppisiä, jotka jaetaan mieltymysten tai ideologisen sisällön mukaan, jonka vuoksi kasvisruokavaliolla on useita muunnelmia (Immonen ym. 2006, 53; Haavisto 2016, 90-92).

Taulukossa 1 on yleisesti tuotu esille erilaisia kasvisruokavalioiden tyyppisiä ja eritelty niitä raaka-aineiden eroavaisuuksien kautta. Lähtökohtaisesti kaikki taulukon ruokavaliotyypit noudattavat kasvikunnan tuotteista koostuvia ruokavaliota.

Taulukko 1. Kasvisruokavaliotyypit

Ruokavaliotyyppi	Käytetyt raaka-aineet
Vegaaninen	Vain kasvikunnan tuotteet, eläinperäiset ruoka/tuotteet/palvelut ovat kiellettyä
Laktovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet
Ovovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, kananmunaa
Lakto-ovovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet, kananmunaa
Pescovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet, kananmunaa, kalaa
Pollovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet, kananmunaa, siipikarjaa
Semivegetaarinen	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet, kananmunaa, vähän siipikarjaa ja/tai kalaa

Elävä ravinto	Vegaaniruokavalio, mutta ruoka ei kuumenneta yli 40 asteeseen
Fennovegaaninen	Suomessa tuotettuja kasvikunnan raaka-aineita, lähiruokaa.
Fruitarianismi	Vegaaniruokavalio, käytetään hedelmiä, marjoja, viljaa, palkokasveja, pähkinöitä
Makrobiotiikka	Idästä tullut elämäntapaa, johon kuuluu tiukka kasvisruoka, ruoka luokitellaan jin- ja jang-vastapareihin
Entovegaani	Kasvikunnan tuotteet, hyönteiset

Veganismi ei ole vain ravintojärjestelmä, vaan elämäntapa, johon liittyvät eettiset-, ekologiset- ja terveydelliset perusteet. Eläinkunnasta lähtöisin olevien tuotteiden hyödyntäminen ravinnoksi tai tuotteiksi on kokonaan kiellettyä ja ruokavaliossa käytetään ainoastaan kasviskunnasta peräisin olevia ravintolähteitä. Ideologia toteutuu myös pukeutumisessa ja eläintä hyväksikäyttävien palveluiden käytössä. (Vegaaniliitto s.a.) Vegaanien ruokavalion raaka-aineiden valikoima on laaja, sisältäen perunaa, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, juureksia, viljavalmisteita, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä, sieniä sekä ravintorasvoja. Vegaaniruokavaliossa maitotuotteet on korvattu kauralla-, soijalla-, riisillä- ja mantelilla valmistetuilla kasvisperäisillä tuotteilla (Pelkonen 2017). Kaipiainen (2019, 29) pohtii, saako vegaanin ruokajärjestelmä sanoa enää luonnolliseksi, koska usein tulisi syödä myös ravintolisiä kuten B12- ja D-vitamiinia sekä jodia. B12-vitamiinia saadaan yleensä eläinperäisistä tuotteista. (Kaipiainen 2019, 29; Kivimäki 2013, 12.)

Laktovegetaarinen ruokavalio salli kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteet. Kyseessä on ravitseva ja täysipainoinen kasvisruokavalio. (Haglund ym. 2010, 151.) Ruokavaliossa on kielletty sokeri, valkoinen vehnä jauho, lihantuotteet ja lisäaineita sisältävien tuotteiden käyttö. Rajallisia ovat myös alkoholin ja tupakan nauttiminen. (Määttä 2003, 18; Vuotilainen ym. 2016, 53.)

Ovovegetaarinen ruokavalio suosii kasvikunnan ravinnon lisäksi maitotuotteita ja kananmunaa (Haavisto 2016, 91). Semivegetaarinen ruokavalio on periaatteeltaan samanlainen kuin lakto-ovovegetaarinen, mutta valikoima laajenee

siipikarjalla ja/tai kalalla. Niistä vain kalaa nauttavia sanotaan pescovegetariseksi ja pollovegetaristit suosivat vastaavasti siipikarjaa. (Määttä 2003, 18.) Elävän ravinnon ruokavalion nimitys tulee valmistusmenetelmästä, koska ravinnon lähteitä ei lämmitetä yli 40 °C -asteen. Ruokavalio koostuu pääasiallisesti vihanneksista, hedelmistä, marjoista, viljoista, pähkinöistä, sienistä, siemenistä, öljystä ja idätetyistä pavuista. Raaka-aineita käsitellään liottamalla, soseuttamalla, idättämällä, hapattamalla, happokypsentämällä ja kuivattamalla alhaisella lämpötilalla. (Haavisto 2016, 92.)

Suomalaista luomu- ja lähiruokaa nauttavia kasvisruokailijoita kutsutaan fennovegaaneiksi. Ruokavaliossa suositaan läheltä saatavia raaka-aineita, jossa esimerkiksi maito on korvattu kotimaisella kauramaidolla ja soija suomalaisella härkäpavulla. Ruokavaliota noudattavia on muihin ideologisiin ruokavaliotottumuksiin verrattaessa rajoittavuuden vuoksi vähemmän. (Haavisto 2016, 93.) Kotimaisilla lähiruokavalikoimalla ei kyetä turvaamaan ravinnon kokonaissaantia (Vuotilainen ym. 2016, 53).

Makrobiottinen ruokavalio on vegaaninen ruokavalio, jossa on japanilaisia vaikutteita. Osa seuraajista suosii kalaa, mutta 2/3 ruoasta koostuu pääosin täysjyväviljoista. Tämän lisäksi ravintona käytetään hedelmiä, kasviksia, merilevää ja hapattettuja tuotteita. Voimakkaat mausteet ja puhdistettu sokeri eivät ole suosiossa. Keski-Euroopassa makrobiottinen ruokavalio on yleisempi, mutta Suomessa erittäin harvinaista. (Haavisto 2016, 92.)

Fruitarianismi on ruokavalio, jossa ruoaksi nautitaan pelkästään hedelmiä. Ravinnosta 80–90 % koostuu hedelmistä, kasviksista, pähkinöistä ja siemenistä. Tällöin on tärkeää, ettei ruokavalion toteuttaminen aiheuta kasvin tai taimen kuolemaa. (Kaipiainen 2019, 91.)

Eri uskontojen ja kulttuurien ruokailua ohjataan eri säännöillä. Esimerkiksi buddhalaisista suurin osa ovat vegaaneja ja laktovegetaristeja. Lihan osalta on havaittavissa buddhalaisuudessa poikkeuksia, joissa naudanlihaan tai sisäelimiin koskemisen saattaa olla kokonaan kielletty. Buddhalaisuuden keskeinen periaate on väkivallattomuus, jonka vuoksi eläimiä ei voi uhrata. (Virtanen 2006, 12.) Hare Krishna on uskonto hindulaisuudesta, jossa suurin osa on lak-

tovegetaristeja. Osa guruista on kieltänyt myös vuohen- ja lampaanmaitotuotteet ja ohjannut välttämään sipulilajikkeita. Hindut ovat kasvissyöjiä, koska lehmä on heillä pyhä. Jainalaiset ovat intialaisen uskonhaaran kasvissyöjiä, joista osa on vegaaneja tai laktovegetaristeja. Osa jainalaisista on hylännyt juuret kokonaan, koska uskovat kasvin kuolevaan. (Haavisto 2016, 98.)

Entovegaanin ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi myös hyönteiset (Galt 2017). Suomessa hyönteiset tulivat markkinoille vuonna 2017, mutta esimerkiksi Aasiassa hyönteiset ovat kuuluneet ihmisten ruokavalioon kautta aikojen. Laajan valikoimaan kuuluu 1900 syötävää hyönteislajia. (Xamk 2019.)

4 RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUKSET KASVISTEN NÄKÖKULMASTA

Ravitsemustiede hyödyntää luonnon-, yhteiskunnan- ja käyttäytymistieteiden tutkimusmenetelmiä, joiden avulla saadaan ymmärrystä millaista ruokaa väestöt syövät ja mitkä tekijät vaikuttavat ruoan valintaan. Ravinnontarpeeksi sanotaan ravintoa, jota ihminen tarvitsee toimiakseen, sillä ihmiskeho tarvitse yli 40 ravintoainetta. (Vuotilainen ym. 2016, 9, 27.)

4.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruokatottumukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja laajan asiantuntijaryhmän johdosta, laaditaan Suomen väestölle suunnattuja ravitsemussuosituksia terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 5). Tavoitteena on antaa suosituksia sekä ruokavalion parantamiseksi että edistää hyvää terveyttä. Suosituksissa tuodaan esille ruokavalion kokonaisuutta, tarvittavien ravintoaineiden saantia, kuvataan terveyttä edistäviä ruokavalintoja, esitellään ruokakolmio ja lautasmalli. (Kauhanen ym. 2013, 218-219.)

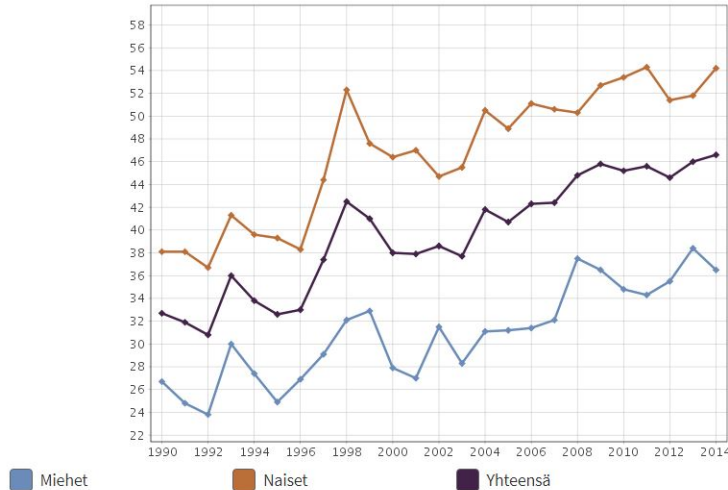
Ruokaviraston mukaan, jokaisen tulisi nauttia kasviksia vähintään puolen kilon verran päivässä (Vuotilainen ym. 2016, 33). Tuorein, vuoden 2017 Finravintotutkimus julkistaa, että vain 14 % miehistä ja 22 % naisista syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäisen suositusmäärän verran. Naisten ruokatottumukset olivat lähimpänä ravitsemussuosituksiin kasvisten, lihan ja prosessoidun lihan osalta. (Valsta ym. 2018, 5.)

Suomen väestön naisista 5 % ja miehistä 3 % noudattaa kasvisruokavaliota (Kansanterveyslaitos 2007). Tarkempia määriä on vaikea arvioida, koska osa kasvisruokavaliota noudattavista nauttivat yksittäisissä tapauksissa myös eläinperäisiä tuotteita, jotka vaikuttavat tilastotuloksiin. Tuloksiin voivat vaikuttaa myös asuinpaikka, ikäryhmä tai pienet tulot (Lehto 2018).

FinRavinto 2012 -tutkimuksessa (2013) selviää, että kansalaiset syövät päivittäin kuusi kertaa, vapaina päivinä nautitaan aterioita enemmänkin. Suomalaiset ovat tottuneet syömään aamupalan, mutta 17 % miehistä ja 16 % naisista jättävät lounaan väliin. Yleisesti miehet nauttivat lounaaksi eväitä, syövät henkilöstöravintolassa, ravintolassa tai kotona. Naiset suosivat omia eväitä tai syövät työpaikkaruokaloissa. Eniten energiaa saadaan ruoista lounaalla kello 11–12 aikavälillä ja päivällisaikaan kello 16–17. Kasviksia pitäisi nauttia puolen kilon verran päivässä, mutta todellisuudessa arvot jäävät suosituksista alhaisemmaksi. Naiset nauttivat kasviksia, hedelmiä, marjoja 420 gramman ja miehet 380 gramman verran. Yleisesti ottaen kasvien käyttö on lisääntynyt, sillä 80 % miesten ja 95 % naisten annokset sisälsivät jonkun verran kasviksia. (Helldán ym. 2013, 125.)

Kuvassa 1 on esitelty THL-tilastotiedot 25–65-vuotiaiden suomalaisten päivittäiset ruokatottumukset kasvien osalta. Taulukossa näkyy aikaväliä vuosista 1990–2014 naisten, miesten ja yhteensä tulokset prosentteina verrattuna vastaavanikäiseen väestöön. Kasvien suosio on yleisesti ollut nousussa, mutta havaittavissa on myös pieniä taantumia. Vuonna 1998 kasvien syönnin määrä on ollut lähellä nykyajan tasoa. Miehet suosivat ruokavaliossaan vähemmän kasviksia verrattaessa naisiin ja nämä tulokset vaikuttavat myös yhtenäiseen keskitulokseen.

Päivittäin kasviksia syöviä 25 - 64-vuotiaita, % vastaavanikäisestä väestöstä (-2014)



Kuva 1. THL-tilastotieto päivittäin kasviksia syövästä väestöstä (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos).

Väestötasolla vuoden 2020 tavoite on nostaa kasvien syönnin määrä +30 % verrattaessa vuoden 2012 Finravinto-tutkimukseen (Valsta ym. 2018).

Taulukossa 2 on esitetty suomalaisten ravitsemussuositukset terveyttä lisäävään ruokavaliomuutokseen. Esille on tuotu raaka-aineita, joita suomalaisten pitäisi laajemmin suosia ruokavaliossaan. Taulukossa esiintyy raaka-aineita, joita voisi vaihtaa ja tilalle on esitetty terveellisempiä vaihtoehtoja. Taulukoitu on myös ruokatuotteita, joita tulisi vähentää ruokavaliossa.

Taulukko 2. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 mukaiset terveydelliset ruokavaliomuutokset. (Vuotilainen ym. 2016, 50.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Vihannekset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Valkoiset viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruuat
Kalat, muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset, rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät, siemenet		Alkoholijuomat

4.2 Vegaaniruokavalion koostaminen

Vegaaniruokavaliossa aiheutuu ruokarajoitteiden takia useita ravitsemuksellisia haasteita, kuten heikko kalsiumin, raudan ja sinkin imeytyminen. Puutteellinen jodin, proteiinien, riboflaviinin, D-vitamiinin, omega-3-rasvahappojen saanti ja B12-vitamiinin tarve ruokalisänä. (Vuotilainen ym. 2016, 51.)

Vegaaniliitto on laatinut vegaanisen ruokapyramidin (kuva 2) tukemaan ruokavalion koostamista. Tärkeää on kiinnittää huomiota kaikkien yksittäisten ravintoaineiden saantiin. Vegaaneille suositellaan nauttia 5–6 täysipainoista ateriakokonaisuutta vuorokaudessa. Terveydelle hyödyllisin ravintokokonaisuuden toteutuu vegaanille soveltuvan lautasmallin mukaisesti. (Vegaaniliitto s.a.)



Kuva 2. Vegaaniliitto ry:n laadittu vegaanin ruokapyramidi (Vegaaniliitto).

Kuvassa 3 tulee esille Ravitsemusterapeuttien ry laadittu ateriakokonaisuus vegaaniruokavaliolle. Ravitsemussuositusten mukaisen aterian kokoamisessa lautanen jaetaan kolmeen tasavertaiseen osaan, sisältäen hiilihydraatteja, kasviksia ja proteiinia. Terveelliseen ateriakokonaisuuden tulisi lisätä lasillinen kasviuomaa ja palanen leipä kasvirasvapitoisella voiteella.



Kuva 3. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n laatima lautasmalli vegaaniruokavaliolle (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry).

4.3 Energiaravintoaineet kasviksista

Proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit ovat energian lähteitä. Elimistölle välttämättömiä aminohappoja ja rasvahappoja saadaan lisäämällä proteiineja ja rasvoja ruokaan. Kehon tärkeimmät energialähteet, kuten tärkkelys, sokerit ja erilaiset kuidut luokitellaan hiilihydraateiksi. (Vegaaniliitto s.a.) Valtion ravitsemussuositusten mukaisesti hiilihydraattien osuus pitäisi olla 45–60 % päivittäisestä energiansaannista. Tärkeää on pitää energian saanti tasapainossa kulutuksen kanssa. Vegaaniruokavaliossa hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet, peruna, kasvikset, hedelmät, marjat ja palkokasvit. Elimistölle tärkeitä rasvahappoja sisältävät kasviöljyt, pähkinät ja siemenet. Tärkeää on huomioida, että terveellinen ruokavalio sisältää hyvälaatuisia rasvahappoja, mutta niiden päivittäinen suositeltava saanti on 25–40 % kokonaisenergiasta. Proteiinin päivittäinen suositus on 10–20 % ja niitä voi vegaaniruokavaliioon lisätä palkokasvien, täysjyväviljan, pähkinöiden ja siemenien avulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta; Vegaaniliitto s.a.)

Vuotilaisen, Fogelholmin ja Mutasen (2016) mukaan, jokaiseen ateriaan kuuluvat kasvikset, jotka voidaan jakaa energiasisällön ja ravintoaineiden mukaan:

- *Vihannekset ja sienet*: keventäjät, sisältäen yli 90 % vettä. Sisältävät vain vähän hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja.
- *Marjat ja hedelmät*: sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita, bioaktiivisia yhdisteitä ja ravintokuitua.
- *Peruna*: Täkkelys on hiilihydraatin lähde ja yleensä suurin energialisuke lautasella. Sisältää myös C-vitamiinia.
- *Palkokasvit: pavut ja herneet*: sisältää eniten proteiinia kasvisruokavaliossa. Pavut sisältävät perunan tavoin hiilihydraatteja. Papujen ravintokuidut vaikuttavat ruuansulatukseen ja hidastavat sokerien imeytymistä vereen.
- *Pähkinät, mantelit ja siemenet*: Puolet painosta on rasvaa, sisältäen tyydyttymättömiä rasvoja.
- *Oliivit ja avokado*: viidesosa painosta sisältää tyydyttämätöntä rasvaa.

(Vuotilainen ym. 2016, 33.)

4.4 Erilaiset proteiinilähteet

Tämän luvun kuvaus perustuu Lehtovaaran (2017) pohdintoihin kasvisproteiinituotteista. Kauppojen hyllyltä on saatavilla useita kasvisperäisiä proteiinilähteitä. Tofu, seitan, tempe ja Oumph! ovat kaikki soijapapusta valmistettuja proteiinilähteitä. Tofu on alun perin Kiinasta ja valmistetaan soijamaidosta, mikä saadaan keittämällä soijapapuja maidonkaltaiseksi. Lopullinen juuston kiinteä ja pehmeä ulkonäkö saadaan nesteen juoksuttamisella ja massan puristamisen tuloksena. Tofua voi marinoita, paistaa, savustaa tai grillata. (Mts. 12.)

Seitan on kehitetty Kiinassa Buddhan munkkien toimesta ja nykyisin sitä valmistetaan Aasian eri maissa omanlaisenaan. Seitan valmistetaan taikinaksi vehnän proteiinista eli gluteenista. Lisäämällä taikinaan kikhernejauhoa hallitaan koostumuksen mureutta. Tuote tarvitse vahvoja mausteita ja sitä voidaan kypsentää hauduttamalla, höyryttämällä tai paistamalla uunissa. (Mts. 13.)

Tempe on Indonesiassa kehitetty pavuista fermentoitu proteiinituote. Raaka-aine ensin liotetaan, sitten kuoritaan ja keitetään puolikypsiksi. Pavut yhdistetään *Rhizopus oligosporus* -homesienen avulla, mikä kasvattaa vuorokauden kuluessa rihmaston tempen pinnalle. Valmistusmenetelmän lopputuloksena syntyy terveellinen ja helposti sulava raaka-aine. Maailmalla tempeä tuotetaan

yleensä soijapavuista, Suomessa lisäksi myös herneistä. Tempe on pähkinälle tuoksuva, maultaan sientä muistuttava kasvistuote. (Mts. 16.)

Naapurimaassa, Ruotsissa on kehitetty Oumph! -niminen kasvisruoan raaka-aine. Puristamalla soijaproteiiniiviste, vesi ja suola, saadaan vegaaniruokavaliolle sopiva tiukka massa. Oumph! on ulkonäöltään sienien näköinen ja rakenteeltaan sitkeä. Verrattaessa muihin soijatuotteisiin, siitä puuttuu tyypillinen soijan maku. (Mts. 19.)

Quorn on 1960-luvulla Britanniassa kehitetty sieniproteiinivalmiste. Broilerin lihaa muistuttava sienituote on valmistettu käymismenetelmällä, sisältäen runsaasti proteiinia ja kuitua. Quorn ei sovi vegaanin ruokavalioon sisältävän muonavalkuaisen takia. (Mts. 18.)

Suomessa kehitetyt kasvisproteiinituotteet ovat nyhtökaura, härkis ja mifu. Nyhtökaura on valmistettu hiertämällä kaura, herne ja härkäpapu yhteen. Nämä sopivat syötäväksi sellaisenaan, sisältävät runsaasti proteiinia, mutta tuotteet kuivuvat herkästi. Härkis valmistetaan pääasiallisesti härkäpavuista, jonka lisäksi se sisältää herneproteiinia ja ohramallasuutetta. Tuote on maidoton, mutta voi sisältää jäämiä vehnästä, rukiista tai kaurasta. Härkis ei tarvitse lämmittämistä ja sitä voidaan nauttia myös sellaisenaan. (Mts. 20-21.)

Mifu on maidosta saatavasta proteiinista eli kaseiinista tuotettu raejuustoa muistuttava proteiinilähde, ei sovi vegaanin ruokavalioon. Tuote sopii useille erityisruokavaliota noudattavalle, sillä sen koostumus ei sisällä laktoosia, gluteiinia, soijaa, kananmunaa tai hiivaa. (Mts. 22.)

Lehtovaara (2017, 9) toteaa, että useat odottavat kasvisproteiinien tuotteiden maistuvan lihalta tai odottaa tuttua suuntuntumaa ja rakennetta. Ammattilaisena hän muistuttaa, että uusilla kasvistuotteilla on toinen käyttötarkoitus ja kehottaa kokeilemaan niitä rohkeasti.

Taulukossa 3 on esitelty Suomen markkinoilla saatavat tyypilliset kasvispohjaiset proteiinivalmisteet. Vertailussa on esitelty kaikkien tuotteiden ravintosisällöt 100 grammaa kohtaan. Nyhtökaura eroaa muista tuotteista huomattavan korkeamman proteiinipitoudellaan. Hiilihydraattien osalta erottuu Oumph!

nolla sisällöllään, samalla kun härkis sisältää 13 grammaa (sisältäen yli puolet enemmän verrattaessa muihin). Rasvan ja ravintokuitujen osuutta seitanin sekä tempen kohdalla ei pysty taulukossa esittämään useiden eriävien valmistusmenetelmien vuoksi. Erilaisten valmistustapojen johdosta koostumus on vaihteleva. Eniten rasvaa sisältävät tofu ja härkis verrattaessa Oumph!, jossa sitä on vähiten. Nyhtökaura ja Härkis on luokiteltu gluteenia sisältäviksi, koska sitä työstetään samassa myllyssä, jossa käsitellään vehnää, ruista tai ohraa. Gluteenin sisällös voi olla vain alle 0,1 %.

Taulukko 3. Proteiinipitoisten kasvistuotteiden ravintosisällöt (Lehtovaara 2017, 23).

Ravinto- sisältö/100g	Tofu	Seitan	Tempe	Quorn	Oumph!	Nyhtö- kaura	Härkis
Proteiini	n.18 g	n.18 g	n.15 g	14 g	17 g	n. 31 g	17 g
Hiilihydraatit	n.1,5 g	n. 4 g		n. 5 g	0 g	n. 7 g	13 g
Ravintokuitu	n. 1 g	vaihtuva	vaihtuva	n. 4 g	5,1 g	2,4 g	4 g
Rasva	n. 9 g	vaihtuva	n. 3 g	n. 3 g	0,4 g	n. 4,9 g	9 g
Vegaaninen	kyllä	kyllä	kyllä	ei	kyllä	kyllä	kyllä
Laktoositon/ Maidoton	kyllä	kyllä	kyllä	kyllä	kyllä	kyllä	kyllä
Gluteeniton	kyllä	ei	kyllä	kyllä	kyllä	ei	ei

Uudet kasvisproteiinit tuovat kasvisruokaan monipuolisia ja kevyitä ruoka-annoksia sekä -ohjeita. Seuraavaksi arvellaan markkinoille saapuvan Suomessa kehitetty perunaproteiinivalmiste. Proteiinipitoiset kasvisvalmisteet sisältävät valmistusraaka-ainesta riippuen monipuolisesti erilaisia vitamiineja, runsaasti valkuaisaineita ja hyvälaatuisia rasvoja. (Mts. 11.)

5 RUOKAPALVELUT RAVINTOLASSA

5.1 Ulkona syöminen kuluttajan näkökulmasta

Viitasaari (2006, 10-12) vertailee ruuan valmistamista taiteeseen. Nykyisin ravintolat toimivat ruokataiteen keskipisteenä, jossa luodaan uusia makuelämyksiä ja tyyli-tyylejä. Ruokataidetta käytetään hyväksi erityisesti iloisissa juhlatilaisuuksissa ja merkkipäivien yhteydessä. Suurelle osalle väestölle ruokailu on

vain vatsan täyttämistä, jolloin ruoan annoksen määrä ja hinta ovat määrääviä. Osalle taas on merkittävintä ruoan kokonaisuus, jolla tarkoitetaan makua, ulkonäköä, rakennetta, ympäristöä, juomia ja seuraa. (Viitasaari 2006, 10-12.)

Suomalaiset syövät ravintolassa keskimäärin 3,6 ruoka-annosta parin viikon sisällä, todetaan MaRa-alan vuoden 2018 ravintolaruokailun trenditutkimuksessa. Lounasruokien osuus on 56 % ravintolassa nautittavista aterioista. Ravintolassa syöminen on lisääntynyt, sillä vain 21 % kuluttajista ei ollut käyttänyt ravintolapalveluita tutkimuksen aikana. Ruokaravintolat ovat suosittuja, mutta kahviläkäynnit olivat hieman kasvaneet verrattaessa vuoden 2016 tilastoihin. Ulkona syöminen on nousussa ja kuluttajien ravintolan valintaan vaikuttaa ensin sijainti ja sen jälkeen vasta ruoan laatu. Palvelun nopeus, monipuolinen ruokalista ja hintataso vaikuttavat vähemmän. Vähiten merkitykselliseksi koetaan ravintolan sisustus ja ympäristön rauhallisuus. (MaRa 2018.)

Nykyajan kuluttajalle hyvinvointi on tärkeää, minkä vuoksi myös ravintoloilta toivotaan terveellistä ruokavaliota, jolloin tiedustellaan juuri itselle soveltuvinta ja räätälöityä annosta. Ilmiö on huomattavissa myös ravintoloiden arjessa, sillä erityisruokavalioiden lisäksi kysytään vaihtoehtoisia kasvistuotteita, kuten esimerkiksi soijamaitoa. Kuluttajat vaativat myös ravintolaruuilta terveellisyyttä, jonka vuoksi kasvien, vihannesten ja kasviproteiinien käyttö ravintola-annoksissa on kasvanut. Kespro Ravintolailmiö 2018 -tutkimuksesta ilmeni, että tulevaisuudessa ravintoloiden tarjonnassa yleistyvät kasvipohjaiset juomatuotteet (59 %), kasvisraaka-aineet (58 %), vaihtoehtoiset kasvisproteiinilähteet (50 %), vegaaniset ruuat (48 %) ja kasvisruuat (43 %). (Kespro 2018.)

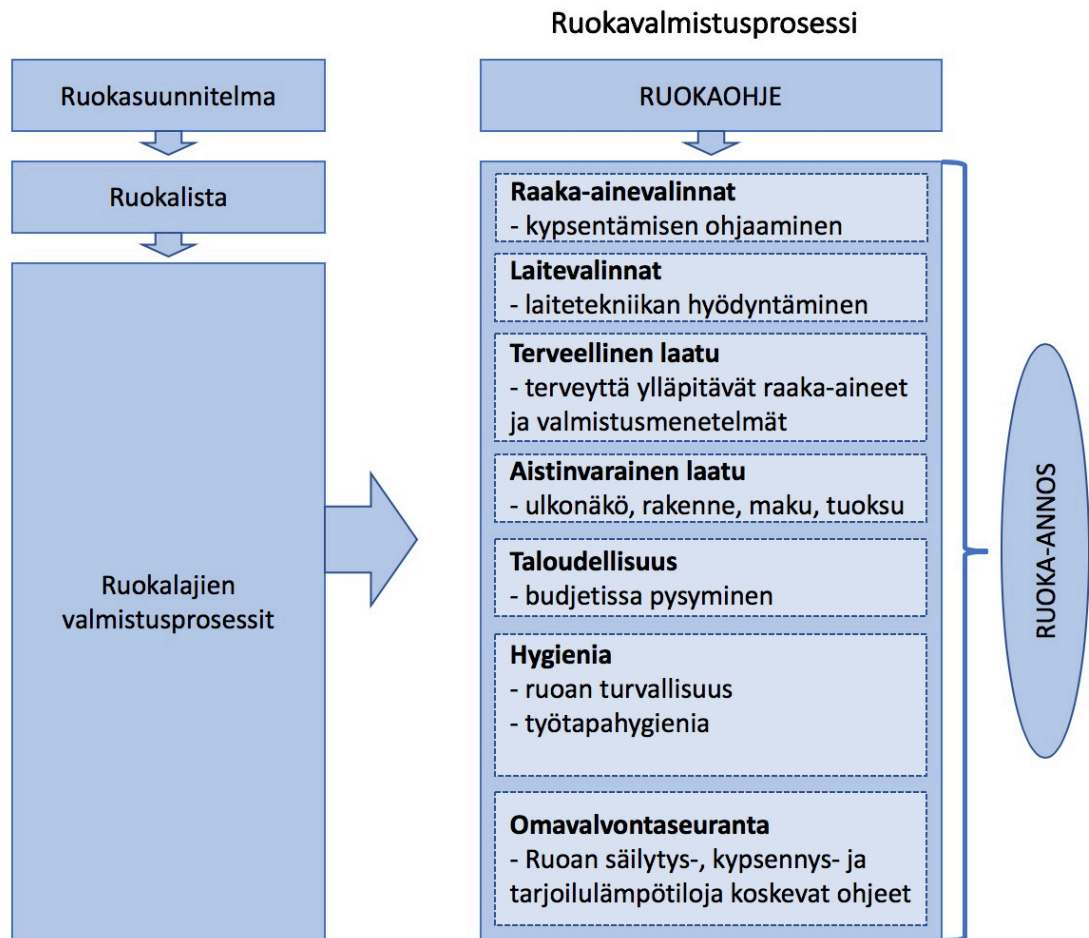
5.2 Ruokapalveluiden tuottaminen ammattikeittiöissä

Ruokapalveluiksi kutsutaan kodin ulkopuolella asiakkaille tarjottavaa ruokailua. Asiakkaille tuotetaan ruokatuote ja sen yhteydessä tarjotaan asiakaspalvelu. Ammattikeittiöiksi sanotaan ruokapalveluita tuottavia keittiöitä. Laatukeskeinen ajattelutapa on ruokapalveluiden tuottajien keskeinen tavoite. (Lampi ym. 2009, 9-12.)

Kuvassa 4 on esitetty ammattikeittiöiden ruoanvalmistuksen prosessi vaiheittain. Laadukkaan ruoka-annokseen tuotanto vaati ammattitaitoa ja useiden

suunnittelu- ja valmistusprosessien ymmärtämistä. Tuotannollisen toiminnan perustana on ruokasuunnitelma, mikä laaditaan yleensä vuodeksi kerrallaan. Ruokasuunnitelma määrittää käytettävät raaka-aineet, ravintoainelaskelmat ja budjettilaskelman. Ammattikeittiöt tekevät ruokasuunnitelmat myös erityisruokavalio annoksille. Yleensä ruokasuunnitelmaan sisältyy 6–12 viikon ruokalistat, jotka jälleen koostuvat ruokaohjeista, joilla määrätään käytettävät raaka-aineet, laitteiden käyttö, kypsennystoiminnot ja lämpötilat. Ruoan terveellisyyteen vaikuttavien raaka-aineiden valinnat, ravinnontekijöiden seuranta ja valmistusmenetelmät. Ruoka-annoksia pyritään luomaan houkuttelevaksi ulkonäön, rakenteen, maun ja tuoksun kautta. Ammattikeittiöissä vaaditaan lainsäädäntöön pohjautuvaa omavalvontaseurantaa, jonka lisäksi useat keittiöt seuraavat vielä annoksien myyntimenekkiä ja ruoanlaiton hävikkiä. (Mauno & Lipre 2008, 10-11.) Esimerkiksi ruokahävikkiä voi syntyä monessa eri vaiheessa, kuten raaka-aineidenkäsittelyssä, kypsennyksessä ja annostelussa.

Seurannalla tarkoitetaan erilaisten tietojen keräämistä ruokatuotannon eri vaiheissa. Ruokatuotannon onnistumista seurataan tehtyjen työtuntien, ostettujen ja käytettyjen raaka-aineiden, hävikin määrän ja muiden kustannuksien kautta. Seurannan tietojen avulla ravitsemuspalvelujen tuottajat pystyvät tarkastamaan asiakasmäärien kehitystä ja tarjottujen ruokien suosiota. (Lampi ym. 2009, 20.)



Kuva 4. Ruokavalmistusprosessi ammattikeittiöissä (Mauno & Lipre 2008, 10.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Xamk eli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun hanke. Toimeksiantajasta tarkemmin luvussa 6.1. Hankkeen projektipäällikkö tarjosi kyseistä tutkimusaihetta Xamkin restonomiopiskelijoille jo vuoden 2018 alkupuolella. Vuoden 2019 alusta aloitin työstämään opinnäytetyötä ja tutustuin perusteellisesti aihetta käsittelevään tutkimusaineistoon ja kirjallisuuteen. Prosessissa yllätti aiheeseen liittyvän kirjallisuuden runsaus ja monipuolisuus. Aineiston kautta opinnäytetyöni alustava runko vaihtui useita kertoja, minkä jälkeen visio kokonaisuudesta alkoi selkeytyä. Henkilökohtaisesta uteliaisuudesta päätin tutustua lähemmin työssä mainittuihin raaka-aineisiin testaamalla niitä monipuolisesti myös arkiruokavaliossani.

Toteutin myös aineistonkeruuta osallistumalla 27. tammikuuta 2019 Helsingin Kaapelitehtaalla järjestettyihin Vegemessuihin. Tapahtuma oli erittäin suosittu

ja sitä kautta pääsin tutustumaan laajasti uusin ja innovatiivisiin kasvisruoka-tuotteisiin. Osallistujien runsas määrä viittaa siihen, että kasvisruokia kohtaan on kasvavaa kiinnostusta ja messutapahtuma tulisikin järjestää jatkossa nykyistäkin isommalla mittakaavalla. Huhtikuun 4. päivä lähetettiin hankkeen sähköpostin välityksellä kyselylomake saatekirjeineen tutkimusalueen yrityksille. Saatekirje on saatavilla liitteestä 1 ja Webropol-kyselylomake liitteestä 2.

6.1 Toimeksiantajasta

Työn toimeksiantajana on Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä -hanke, jota hallinnoi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hankkeen tavoitteena on vaikuttaa ruokapalveluiden toiminnan vähähiilisyyteen ja erilaisten koulutusten sekä työpajojen kautta kehittää myös osaamista. Pääasialliset avainsanat ovat ekologisuus, hyvinvointi, lähiruoka ja pk-yrittäjäyys. Hanke toimii vuosien 2018–2019 aikana Etelä-Savon maakuntaliiton Euroopan aluekehitysrahaston ja Xamkin kustantamalla 142 960 euron kokonaisbudjetilla. Hanke on kaikille Etelä-Savon pk-ruokapalveluyrityksille avoin ja osallistuminen ilmaista (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2018).

Ruuan tuotanto vaikuttaa merkittävästi ilmastoon ja ympäristöön. Ruokapalvelujen tuottajat kykenevät osallistumaan ympäristötalkoisiin vähentämällä veden ja energian kulutusta sekä minimoimalla ruokahävikin syntymistä ruokatuotannon kaikissa vaiheissa. Hankkeen kautta tuodaan esille tietoisuutta kasvisruuan ympäristövaikutuksista, kehitetään uutta reseptiikkaa, toimintamalleja sekä keinoja jatkuvasti muuttuvien asiakastarpeiden ja ruokatrendien vuoksi. Keskeisiä teemoja ovat myös kannattavuus, markkinointi ja asiakasviestintä (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2018).

6.2 Tutkimusalueesta

Hankkeen toiminta kohdistuu Etelä-Savoon, tarkemmin Mikkelin, Savonlinnan ja Pieksämäen maakuntiin. Etelä-Savon jäsenkunnat ovat Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Puumala, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. Etelä-Savoa kutsutaan myös Saimaan maakunnaksi, jonka pinta-ala on 19 130 km² ja asu-

kasluku 150 305 (31.12.2015). Kyseisessä Itä-Suomen maakunnassa on yhteensä kolme kaupunkia, 11 kuntaa ja satoja viehättäviä kyliä. (Etelä-Savon maakuntaliitto s.a.)

Kuvassa 5 on tuotu esille Etelä-Savon maakunnan kartta, joka kuvaa opinnäytetyöni tutkimusaluetta. Kasvisruoan saatavuuteen liittyvän markkinatutkimuksen keskeisimmät alueet ovat Mikkeli, Savonlinna ja Pieksämäki.



Kuva 5. Etelä-Savon maakuntaliiton laatima maakunnan kartta (Etelä-Savon maakuntaliitto).

6.3 Kvantitatiivinen tutkimus

Määrällinen eli kvantitatiivinen on tutkimuksen selvittäminen teorioiden kautta. Yleisesti tiedonkeruuvälineenä on kyselylomake eli *survey*, josta tarkemmin 6.4 luvussa. Tuloksellisen tutkimustuotoksen ja hyödyllisen kyselytulosten saavuttamiseksi on tärkeää tuntea aiheeseen liittyvät ilmiöt ja teoriat. Tutkimusongelmaa pyritään ratkaisemaan tutkimuskysymysten avulla, joihin vastauksia hankitaan aineiston kautta. Valitulta perusjoukolta suoritetaan kyselyt, joiden vastauksista voidaan laatia yleistäviä johtopäätöksiä ja riittävän kattavalla otoksella mahdollistetaan tuloksien tarkkuus. Otosjoukko täytyy valita tarkasti, jotta se edustaa todellista kohderyhmää, jolloin vältytään virheellisiltä tuloksilta. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä yleensä vastaaja ei saa selitysmahdollisuutta, vaan tuo esille mielipiteensä valitsemalla tutkijan vaihtoehtoista sopivimman. (Kananen 2015, 197-200.)

6.4 Tutkimusaineiston kerääminen

Kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruuvälineenä on kyselylomake (Kananen 2011, 46). Kyseisen tutkimuksen aineiston kerääminen toteutettiin Webropol-verkkokyselyn avulla ja fyysistä kontaktia vastaajan kanssa ei tapahtunut. Otannan valinta perustui isoon perusjoukkoon sekä laajaan maantieteelliseen tutkimusalueeseen. Tutkimuksen kannalta Webropol-kysely säästi myös tutkijan aikaa ja kustannuksia. (Hirsjärvi ym. 2013, 195.) Hankkeen toiminta-alueella toimii melkein 400 pk-ruokapalveluyritystä. Nimilistan alueen ruokapalveluyrityksistä sain käyttöön hankkeen projektipäälliköltä, jolloin myös sovittiin salassapito- sekä tuhoamisvelvollisuus tutkimustyön jälkeen.

Tutkimuksen tiedonhankinnan kannalta parhaiden kysymysten laatiminen ei ollutkaan helppoa ja joutuin muokkaamaan kyselylomaketta useita kertoja. Ohjaajan ja tilaajan kanssa 18.3.2019 pidettyyn palaverin jälkeen kyselyn loppuvisio alkoi tarkentua. Kyselylomakkeen suunnittelin strukturoituna eli valmiilla vastauksilla ja osassa kysymyksissä käytin Likert-asteikkoa, jotta tulosten analysointi olisi helpompaa verrattaessa vapaamuotoisiin vastauksiin (Hirsjärvi ym. 2013, 195; Kananen 2015, 204). Likert-asteikko koostuu yleensä 5- tai 7-portaisesta skaalasta jaotetusta vastauksien vaihtoehdoista. Kyselylomakkeeseen halusin luoda helppokäyttöiseksi selkeillä kysymyksillä, jotta vastauskato olisi minimaalinen. Vastaamiseen vaikuttaa tutkimuksen ajankohtainen teema, jonka lisäksi osallistumiseen houkuttelevia tekijöitä ovat kyselylomakkeen selkeä ulkoasu sekä kysymysten huolellinen ja syvä suunnittelu. Täsmällisten tosiasioiden kysynnässä käytin monivalintatyyppejä. Monivalintakysymykset tuottavatkin vähemmän kirjavia vastauksia sekä helpottaa vastaamisessa. (Hirsjärvi 2013, 196-201.) Kananen (2015, 208) pitää tärkeänä myös kyselylomakkeen toimivuuden testausta ennen vastaajille lähettämistä.

Kyselyn tavoitteena on kartoittaa keväällä 2019 Etelä-Savossa kasvisruoan kysyntään liittyvää tietoa. Kasvikset ovat kautta ihmiskunnan historian kuulunut ruokavalioomme, jonka vuoksi on ajankohtaista kartoittaa, onko kasvisruoan kysynnässä tapahtunut havaittavia muutoksia uusien markkinoille kehi-

tettyjen raaka-aineiden, reseptiikkaan, muuttuvien elämäntapojen ja ruokakulttuurien myötä? Kyselytutkimuksella selvitettiin, kuinka iso osuus kasvisruoalla on tarjottavista kokonaisaterioista, mitkä kasvisruokavalioista ovat suosittuja, onko vegaaniruoalle kysyntää, mitä proteiini lähteitä käytetään ruoanvalmistuksessa ja ammattikeittiön näkökulmaa kasvisruokien tarjoamisesta.

Kyselylomakkeen nettilinkki saatekirjeineen lähetettiin hankeen sähköpostin välityksellä 160 yritykselle ja sen lisäksi kyselylinkki julkistettiin Xamk:in Ruoka ja matkailu Facebook-sivuilla. Vastauksia kerättiin kahden viikon aikana 4.4.-17.4.2019 klo 23.59 asti. Eniten vastauksia tuli kyselylle ensimmäisen viikon aikana. Kyselytutkimus avattiin yhteensä 109 kertaa ja tulokseen vaikutti julkinen näkyvyys Facebook-sivuilla. Vastaamista aloittivat yhteensä 31 henkilöä, joista 27 täyttivät lomakkeen loppuun asti.

6.5 Luotettavuus

Opinnäytetyön täytyy olla luotettava, tutkimustulokset oikeita ja niihin tulee kiinnittää huomioita heti opinnäytetyön prosessin alussa. Luotettavuutta mitataan validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Reliabiliteetilla viitataan tutkimustulosten pysyvyydelle eli tutkimusten toistamisella saavutetaan aina samat tulokset. Validiteetilla tarkoitetaan oikeiden asioiden tutkimista. Tärkeää on tutkimuksen eri vaiheissa tehdä oikeita ratkaisuja ja niiden täytyy olla perusteltuja. (Kananen 2015, 343-344.)

Kyseisen tutkimuksen luotettavuutta lisää oikean kohderyhmän ja otoksen valinta. Kyselyyn osallistuvat Etelä-Savon ravitsemuspalveluiden ammattilaiset, jotka edustavat otoksessa sopivaa kohderyhmää. Reliabiliteetilla tarkoitetaan pysyvyyttä ja tutkimustulosten toistettavuutta, joita voidaan näyttää toteen esimerkiksi uusintamittauksella. Ilmiö voi muuttua ajan kuluessa ja sen mukaan myös reliabiliteetti. (Kananen 2015, 349.)

Vegetarismi ja veganismi ovat trendinä jatkuvasti kehittyvässä suunnassa. Kansanterveyslaitoksen (2007) arvioinnin mukaan suomalaisista naisista 5% ja miehistä 3 % noudattavat nykyään kasvisruokavaliota. Tulevaisuudessa lu-

vut saattavat olla nykyisestä huomattavasti eri luokkaa ja siksi tuleekin huomioida, että alan trendit ovat suorassa korrelaatiossa mittausajankohdan lisäksi myös ravintoloiden kasvisruokien tuotannon ja kysynnän kanssa.

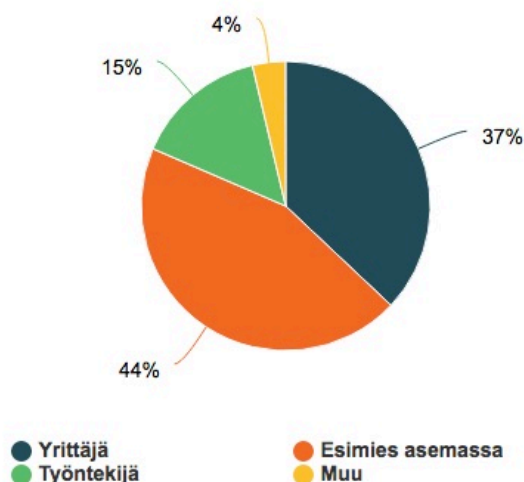
Kyseisen tutkimuksen tuloksien katoprosenttiin merkittävästi vaikuttava tekijä on kyselyn toteutusajankohta. Ravitsemusalalla on useita kiireisiä sesonkiaikoja, jolloin kyselylomakkeen lähettäminen ei ole mahdollisen vastauskadon kannalta hyväksi, kuten esimerkiksi joulukuu. Tämän tutkimuksen kysely oli ajoitettu ennen pääsiäisen pyhiä. Tutkimustuloksiin vaikuttaa myös paikkakunta, jossa tutkimus toteutetaan. Pääkaupunkiseudulla kasvisruokailutarjonta on isompi kuten myös vegaania ruokavaliota noudattavien asiakassegmenttien määrä, jonka vuoksi mahdollinen otoksen suuruus olisi nykyistä huomattavasti laajempi. Luotettavuuteen vaikuttava tekijä on myös tutkimuskysymysten selkeys, jotta vastaaja ei tulkitsisi niitä tutkijasta eri tavalla. Siinä tilanteessa voi tuloksiin syntyä virheitä ja luotettavuus kärsii.

7 TUTKIMUSTULOSTEN RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI

Tässä luvussa tuodaan esille kyselytutkimuksen tulokset. Tutkimuksen kannalta on erittäin tärkeä, että tulokset vastaavat opinnäytetyön alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kyselytutkimuksen avulla saatiin halutut vastaukset Etelä-Savon ravitsemuspalvelutuottajilta. Kahden viikon aikana vastauksia tuli yhteensä 27 (N=27). Webropol-alustalle ladattiin 12 kysymyksestä ja yhdestä kommenttiosiesta koostuva tutkimuskysely, joka on saatavilla liitteen 2 alta ja kyselyn saatekirje liitteen 1 alta.

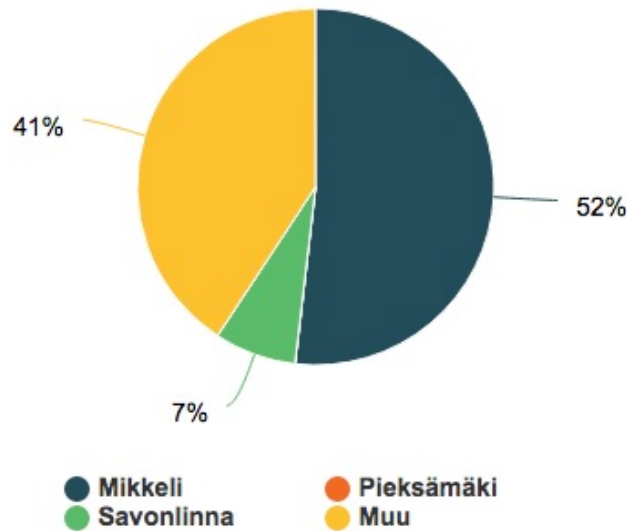
7.1 Taustatiedot

Tutkimuksen taustatiedoissa ei kysytty vastaajan konkreetista ikää tai sukupuolta, vain selvitettiin työtehtävän asemaa yrityksessä. Vastaukset on tuotu esille kuvassa 6. Esimiesasemassa työskenteli vastaajista 44 %, yrittäjiä oli 37 %, työntekijän asemassa 15 % ja 4 % muussa asemassa. Suurin osa vastaajista oli yrityksissä johtoasemissa.



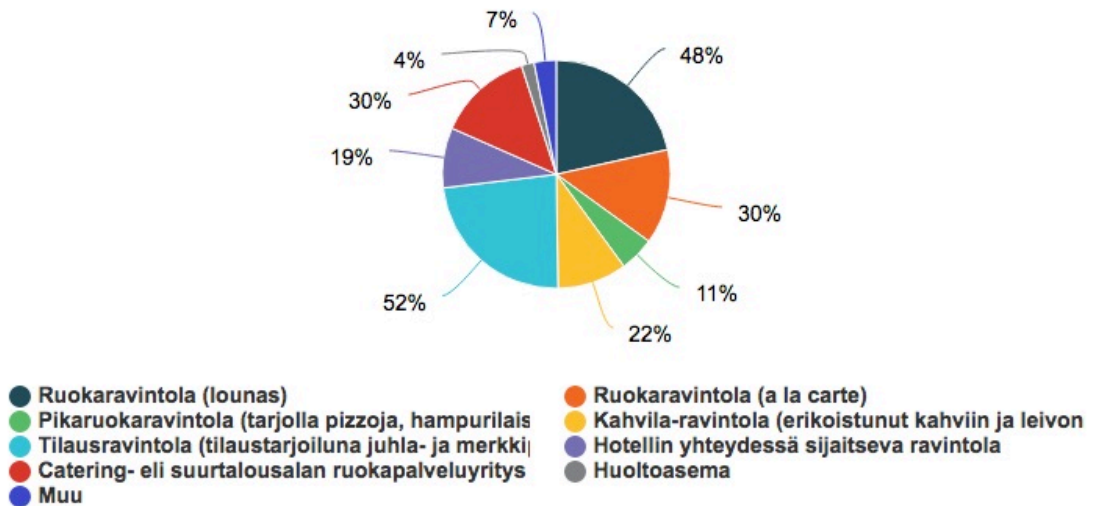
Kuva 6. Vastaajien työasema yrityksessä (N=27): yrittäjä n=10, esimies asemassa n=12, työntekijä n=4, muu n=1.

Yritysten toiminta-alue tuotiin esille kolmen Etelä-Savon maakunnan kautta (N=27). Tulokset näkyvät kuvassa 7. Mikkelin alueelta vastauksia tuli 52 % verran, 41 % muista jäsenkunnista ja 7 % Savonlinnan alueelta. Pieksämäen alueelta vastauksia ei tullut yhtään. Kysymykseen oli lisätty muu-niminen avoin vastauskenttä, jossa oli mahdollisuus jäsenkunnan nimen esille tuomiseksi. Joroisen, Sulkavan, Kangasniemen, Pertunmaan, Rantasalmen ja Heinäveden alueilta vastauksia tuli 41 % verran. Etelä-Savon alue on yleisesti laaja ja alueella on useita ravitsemusyriityksiä. Vastauksia tuli kokonaisuudessa odotetusta huomattavasti vähemmän.



Kuva 7. Yrityksien toiminta-alue (N=27): Mikkeli n=14, Pieksämäki n=0, Savonlinna n=2, Muu n=11.

Tutkimuksen kannalta oli tärkeää selvittää yritysten toimintatapa ja monivalintavastauksien vuoksi 27 vastaajista antoi kaikkiaan 60 erilaista vastausta (N=60). Prosentuaalisesti vastaukset jakoutuivat toimintatavan perusteella: 52 % oli tilausravintoloita, 48 % lounasruokaravintoloita, 30 % à la carte ruokaravintoloita, 30 % catering- eli suurtalousruokapalveluyrityksiä, 22 % kahvila-ravintoloita, 19 % hotellin yhteydessä sijaitsevia ravintoloita, 11 % pikaruokaravintoloita, 7 % muun toimintatavan ja 4 % huoltoaseman ravintoloita. Eniten vastaajista tarjosivat lounas-, à la carte-, tilaus- ja catering/suurtalousalan ruokapalveluita. Vähiten vastauksia tuli huoltoasemien ja pikaravintoloista sekä muun toimintatavan yrityksistä. Jonkin verran tuli vastauksia myös kahvila-ravintoloista sekä hotellin yhteydessä sijaitsevista ruokapalveluyrityksistä. Tarkemmat prosentuaaliset jakaumat selkeytyvät kuvassa 8.



Kuva 8. Yritysten toimintatapa.

7.2 Kasvisruokien osuus kokonaistuotannosta

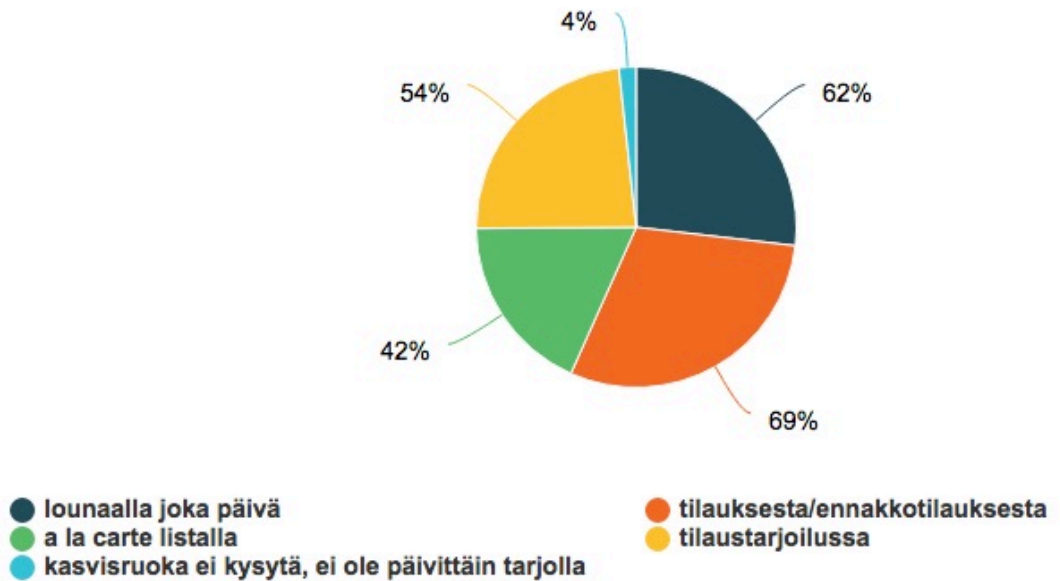
Tutkimuksessa selvitettiin kasvisruokien osuutta kokonaisruokien määrästä. Vertailuun otettiin eri aterioiden aikana tuotettavien annosten määrästä kasvisannosten osuus prosentteina. Kyselyn tuloksena (taulukko 4) selvisi, että Etelä-Savon alueella suurin kasvisannosten kysyntä on kahvilapalvelujen (16,6 %) ja à la carte annoksien (13,8 %) tilausten yhteydessä. Kahvilapalvelujen tulos oli ylivoimaisesti suurin 16,6 %. Asiakkaat kysyvät yhä useammin kahvin yhteydessä kasvipohjaisia juomatuotteita. Tulokseen vaikuttavat myös kahvin kanssa nautittavat kasvituotteista valmistetut makeiset ja pikkusuolaiset, joiden kysyntä on kasvussa.

Keskiarvo kasvisruokien osalta oli 7,2 % kaikkien ruokien tuotannosta. Samansuuntainen tulos saatiin noutopöydän lounaiden (7,3 %), annosruuille lounaan aikana (6,1 %), catering ateriapalveluille (6,2 %) ja tilaustarjoilulle (6,6 %). Vähiten kasvisannoksia kysytään aamiaisten (1,8 %), välipalojen (3,5 %) ja päivällisruokien (3,2 %) yhteydessä. Aamiaisten vähäiseen kysyntään vaikuttava tekijä on kaikille avoin aamiaisen noutopöytä, jolloin kasvisannosta ei kysytä suoraan ruokapalvelutuottajalta. Samalla tavalla tuloksiin vaikuttaa noutopöydän lounaiden yhteydessä tarjolla oleva salaattipöytä ja yleisesti laaja noutopöytäruokien valikoima, jolloin asiakas valitsee itse sopivan ruoan lautaselle. Kaikki kyselyyn osallistujat eivät vastanneet annokseen liittyviin kysymyksiin, sillä kokonaisannosten määrän N=24 ja kasvisannosten määrän N=22.

Taulukko 4. Eri aterioiden yhteydessä tuotettujen annosten määrät ja näistä kasvisannosten osuus prosentteina.

ERI ATERIAT	Tuotettujen annoksien määrät N=24	Kasvisannoksien määrät N=22	%-osuus
Aamiaisia	870	16	1,8 %
Noutopöydän lounaita	2295	168	7,3 %
Annosruokia lounaan aikana	557	34	6,1 %
Catering ateriapalveluja	195	12	6,2 %
A la carte annoksia	260	36	13,8 %
Tilaustarjoilua	470	31	6,6 %
Välipaloja	428	15	3,5 %
Päivällisruokaa	685	22	3,2 %
Kahvilapalveluja	685	114	16,6 %

Esitetyn tutkimusongelman kannalta oli tärkeää selvittää, millä tavoin kasvisruokia oli saatavilla. Kysymys oli esitetty monivalintavastauksilla, joka antoi mahdollisuuden kokonaistarjonnan esille tuomiseksi. Vastaajien määrä oli 26 ja vastauksia 60 (N=60): lounaalla joka päivä n=16, à la carte listalla n=11, kasvisruokaa ei kysytä, ei ole päivittäin tarjolla n=1, tilauksesta/ennakkotilauksesta n=18, tilaustarjoilussa n=14. Kuvasta 9 selviävät kyselyn tulokset prosentteina. Vastanneista 69 % oli kasvisruokaa saatavilla tilauksesta/ennakkotilauksesta, 62 % yrityksistä tarjosivat kasvisruokaa lounaalla joka päivä, 54 % tilaustarjoilun yhteydessä ja 42 % kasvisruokien osuus oli à la carte listalla. 4 % vastanneista ei tarjoa lainkaan päivittäin kasvisruokia, koska kysyntä ei ole yrityksessä suurta tai sitä ei ole lainkaan. Eniten kasvisruokia oli saatavilla tilauksesta tai ennakkotilauksesta. Tulokset osoittavat, että kasvisruokien saatavuus ja kysyntä oli kattavaa Etelä-Savon ravintoloissa kaikkien ruokapalvelujen yhteydessä.



Kuva 9. Tulokset kasvisruokien saatavuudesta.

Kasvisruokavaliota noudattavien henkilöiden toiveet ovat erilaiset ja tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka usein keskeisiä perus kasvisruokavalioiden annoksia kysytään. Kyselyssä oli esitettyä vain pääasialliset kasvisruokavaliot. Vastauksia tuli yhteensä 27 (N=27). Vastausvaihtoehdot oli esitetty Likert-asteikolla viidellä asteikolla: ei koskaan, 1–2 kertaa vuodessa, 2–3 kertaa kuukaudessa, 3–4 kertaa viikossa tai joka päivä. Tulokset on esitetty prosentteina taulukossa 5. Selkeämmän kokonaiskuvan saamiseksi selvennetään kysynnän tulokset auki ruokavaliotyypin kerrallaan.

Taulukko 5. Erilaisten kasvisruokavalioiden kysynnän tulokset.

	ei koskaan	1-2 x vuodessa	2-3 x kuukaudessa	3-4 x viikossa	joka päivä
RUOKAVALIOTYYPPI:					
Vegaaninen: vain kasviksia, ei mitään eläinperäistä	4 %	27 %	39 %	15 %	15 %
Lakto-vegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet	12 %	23 %	34 %	19 %	12 %
Ovovegetaarinen: kasviksia, kananmunaa	31 %	23 %	31 %	11 %	4 %
Lakto-ovovegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet, kananmunaa	7 %	26 %	26 %	30 %	11 %
Semivegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet, kananmunaa, vähän kalaa ja/tai kanaa	12 %	12 %	46 %	12 %	18 %

Vegaanista ruokavaliota kysytään suurimassa osassa yrityksissä: muutamia kertoja kuukaudessa (39 %) ja vuodessa (27 %). Vain joka kuudennessa (15 %) yrityksessä kysytään täysin vegaanin ruoka useammin eli 3–4 kertaa viikossa tai joka päivä. Vain 4 % vastanneista yrityksistä ei kysytä vegaaniruoka lainkaan eli niistä tuloksista voidaan päätellä, että vegaaniruokalle on riittävästi kysyntää ja tarjontaa.

Lakto-vegetaarista ruokaa kysytään joka kolmannessa (34 %) yrityksessä 2–3 kertaa kuukaudessa. Joka neljännessä (23 %) yrityksissä kysytään kasviksia ja maitotuotteita pari kertaa vuodessa ja vähän vähemmän kysyntää (19 %) on 3–4 kertaa viikossa. Lähes joka kymmenennessä yrityksessä (12 %) ei kysytä lainkaan lakto-vegetaarista ruokavaliota tai kysytään joka päivä. Lakto-vegetaarinen ruokavalio ei ole suosiossa päivittäin, mutta ajoittaista kysyntää ilmenee muutaman kerran viikossa, kuukaudessa ja vuodessa.

Ovovegetaarista ruokavaliota suositaan 2–3 kertaa kuukaudessa joka kolmannessa (31 %) yrityksessä ja saman verran ei kysytä lainkaan. Kyseinen ruokavalio ei ole päivittäin suosiossa, koska kysyntä on alle 4 %. Joka neljännessä (23 %) yrityksessä kysytään kasvien ja kananmunaa sisältävää ruokavaliota pari kertaa vuodessa ja joka kymmenennessä (11 %) 3–4 kertaa viikossa. Kyselyn tulokset osoittavat, että ovovegetaarinen on kaikista kasvisruokavalioidista sekä vähiten kysytty että suosittu. Ovovegetaarisen ruokavalion tulokset erottuivat muista ruokavalioidista merkittävän kysynnän vähenemisen tai epäsuosion puolesta.

Lakto-ovovegetaarisen ruokavalion tulokset olivat lähellä lakto-vegetaarisen ruokavalion tuloksia. Tulokset eivät yllätä, sillä ruokavaliot ovat muutenkin samakaltaisia sisältönsä puolesta - toisessa on lisättynä vain kananmuna. Joka neljännessä (tulokset 26 %–30 %) yrityksessä kysyntä on pari kertaa vuodessa, 2–3 kertaa kuukaudessa ja 3–4 kertaa viikossa. Lähes joka kymmenennessä yrityksessä lakto-ovovegetaarista annosta ei kysytä lainkaan (7 %) ja myös päivittäinen kysyntä on vähäistä (11 %).

Semivegetaarisen ruokavalion tulokset antoivat yhtenäisen vastauksen, sillä melkein puolet (46 %) yrityksistä tarjoavat annoksia 2–3 kertaa kuukaudessa.

Joka viidennessä yrityksessä (18 %) kysyntä on päivittäistä. Joka kymmenennessä (12 %) yrityksessä semivegetaarista ruokavaliota kysytään pari kertaa vuodessa, useita kertoja viikossa tai ei lainkaan.

Yhteenvetona kasvisruokavaliioihin liittyvät tulokset osoittavat selkeästi, että suurin kysyntä on semivegetaarille ruokavaliolle pari kertaa kuukaudessa, jonka lisäksi vegetaarisen ruokavaliion kysyntä on lineaarisessa kasvussa. Vähiten kysyntää on ovovegetaarille ruokavaliolle. Lakto-vegetaarisen ja lakto-ovovegetaarisen ruokavaliion tulokset ovat samankaltaisia ja kysyntä keskittyy parin kertaan viikossa, kuukaudessa ja vuodessa.

7.3 Ammattikeittiöiden näkökulma kasvisruokien tuotannosta

Markkinoilla on saatavana useita uusia kasvispohjaisia tuotteita tukemaan ravitsemuksellisen kasvisannoksen kokoamista. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä raaka-aineita käytetään eniten ruuanvalmistuksessa ja mitkä tuotteet kiinnosta tulevaisuudessa. Kysymys oli esitetty Likert-asteikkona vastausvaihtoilla: usein, jonkin verran, harvoin ja ei yhtään. Tulokset on tuotu esille taulukossa 6. Vastauksia kysymyksille tuli 27 (N=27).

Taulukko 6. Kasvistuotteiden suosio ruuanvalmistuksessa.

	usein	jonkun verran	harvoin	ei yhtään
Palkokasvit (pavut, herneet ym.)	52 %	33 %	11 %	4 %
Härkäpaputuotteet (esim. Härkis)	27 %	31 %	27 %	15 %
Sieniproteiinivalmiste (esim. Quorn)	12 %	15 %	19 %	54 %
Maitoproteiinivalmiste (esim. Mifu)	15 %	20 %	50 %	15 %
Kauravalmisteet (esim. Nyhtökaura)	4 %	44 %	28 %	24 %
Soijavalmisteet (esim. Oumph!)	27 %	43 %	15 %	15 %
Papukuivatutuotteet	12 %	28 %	36 %	24 %
Kasvipohjaiset juomatuotteet	27 %	39 %	15 %	19 %
Hapanmaitoa korvaavat kasvituotteet (esim. kasvijogurtti)	4 %	19 %	54 %	23 %
Muu	0 %	33 %	0 %	67 %

Tuloksista (taulukko 6) selviää, että eniten ruuanvalmistuksessa käytetään palkokasveja (52 %). Suosiossa ovat myös kasvipohjaiset juomatuotteet (39 %), kauravalmisteet (44 %), härkäpaputuotteet (31 %) ja soijatuotteet (43 %).

Harvemmin käytetään hapanmaitoa korvaavia kasvistuotteita (54 %) ja maitoproteiinivalmisteita (50 %). Yli puolet (54 %) vastanneista ei käytä ammattikeittiöissä kasvisannoksien tuottamisessa sieniproteiinivalmisteita. Yhteenvedona voidaan todeta, että kaikki kasvisproteiinituotteet ovat ammattikeittiössä käytössä jonkun verran.

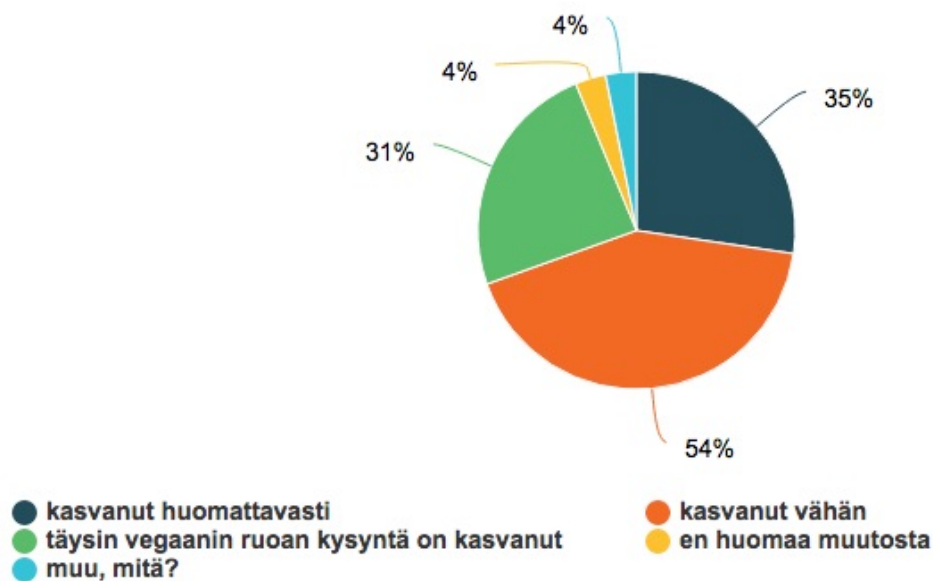
Tutkimuksessa tuodaan esille myös ammattikeittiöiden tulevaisuuden näkökulmaa ja selvitettiin, mitä kasvispohjaisia raaka-aineita aiotaan ottaa ruuanvalmistuksessa käyttöön. Kysymys oli esitetty monivalintakysymyksenä ja 22 vastaajan puolesta saatiin 75 vastausta (N=75). Tulokset on tuotu esille taulukossa 7. Ammattikeittiöt ovat kiinnostunut (tulokset 41 %–50 %) käyttämään tulevaisuudessa enemmän kasvisruokien valmistuksessa palkokasveja, härkäpaputuotteita, maitoproteiinivalmisteita, soijatuotteita ja kasvipohjaisia juomatuotteita. Joka kolmas yritys on kiinnostunut (tulokset 27 %–36 %) käyttämään ruuanvalmistuksessa hapanmaitoa korvaavia kasvistuotteita, kauravalmisteita ja papukuivatuotteita. Vähiten (23 %) halutaan ammattikeittiön käyttöön sieniproteiinivalmisteita.

Taulukko 7. Kasvistuotteiden tulevaisuuden näkökulma ammattikeittiöissä.

	n	Prosentti
Palkokasvit (pavut, herneet ym.)	11	50 %
Härkäpaputuotteet (esim. Härkis)	10	45 %
Sieniproteiinivalmiste (esim. Quorn)	5	23 %
Maitoproteiinivalmiste (esim. Mifu)	10	45 %
Kauravalmisteet (esim. Nyhtökaura)	6	27 %
Soijavalmisteet (esim. Oumph!)	10	45 %
Papukuivatuotteet	6	27 %
Kasvipohjaiset juomatuotteet	9	41 %
Hapanmaitoa korvaavat kasvistuotteet (esim. kasvijogurtti)	8	36 %
Muu	0	0 %

Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia muutoksia yrittäjät ovat huomanneet kasvisruokien kysynnässä viimeisen kahden vuoden aikana ja onko muutosta tapahtunut lainkaan. Tulokset on esitetty kuvassa 10. Kysymys oli esitetty monivalintakysymyksenä, jolloin 22 vastaajan puolesta saatiin 33 vastausta

(N=33). Yli puolten (54 %) vastaajien mielestä kasvisruokien kysyntä on ollut vähän kasvussa. Vastaajista 35 % mielestä kysyntä on kasvanut huomattavasti. Melkein joka kolmas yrittäjä on huomannut vain kasvukunnan tuotteiden eli vegaaniruokien kysynnän kasvua. Vastaajista 4 % ei ole huomannut muutosta tai kysyntä perustuu omiin mieltymyksiin ja inhokkeihin, eikä eettiseen/ekologiseen perusteeseen.



Kuva 10. Kasvisruokien kysynnän muutoksen tulokset.

Tutkimuksessa selvitettiin kasvisruoan laadun, kasvisruokien valmistamisen osaamiseen, saatavuuden, kysyntään ja hintaan liittyviä mielipiteitä (taulukko 8). Kyselyssä oli 16 eri väittämää, joissa vastausvaihtoehtoina käytettiin Likert-asteikkoa: täysin samaa mieltä (5), jokseenkin samaa mieltä (4), ei samaa eikä eri mieltä (3), jokseenkin eri mieltä (2), täysin eri mieltä (1). Tulokset on tuotu esille taulukossa 8 keskiarvoina asteikolla 1–5. Väittämien yleinen keskiarvo on 3,6, jota taulukossa havainnollistaa punainen viiva. Etelä-Savon ravitsemuspalvelujen tuottajat ovat vahvasti sitä mieltä, että alueella tarjotaan laadukasta kasvisruokaa (3,2), joka näyttää kauniilta ja maistuu maukkaalta (4,0). Melkein puolet (keskiarvot 4,0–4,1) vastaajista olivat mieltä, että ammattikeittiöissä osataan valmistaa ravitsemuksellisesti täysipainoisia ruokia, osataan tuottaa vegaanille sopivaa ruokaa ja suunnitella kasvisannoksia perusruoan rinnalle. Tuloksista voidaan päätellä, että ravitsemuspalveluiden tuottajat uskovat vahvasti ammattitaitoihinsa.

Ristiriitaisimpia vastauksia (keskiarvot 2,7–3,0) tuli monipuoliseen kasvisreseptiikkaan ja hävikkiä koskevista kysymyksistä. Vastaukset jakautuvat tasavertaisesti jokseenkin samaa mieltä (26 %–33 %) ja jokseenkin eri mieltä (27 %–30 %) tai ei osattu päättää vastausta (26 %). Tuloksista voidaan päätellä, että Etelä-Savon ravitsemusyritykset haluaisivat entistä enemmän ammattikeittiöiden käyttöön kasvisreseptiikkaa ja toisaalta kasviksista tulevien hävikin osuudesta ilmeni eriäviä mielipiteitä. Kasvisruokien valmistuksen ajankäytön tulokset viittaavat siihen suuntaan, että kasvisannosten tekeminen ei kulutta ammattikeittiössä merkittävästi enempää aikaa (keskiarvot 2,6).

Lähes joka kolmas (30 %) vastaaja piti kasvisruokien tarjoamista ympäristökona. Kasvisruokien menekkiin, kysyntään ja ruokalistoilla olevista kasvisruoista melkein puolet (keskiarvot 3,7–3,9) antoivat yhtäläisiä vastauksia. Etelä-Savon alueen ravintoloiden ruokalistoilla on tarjolla kasvisvaihtoehto annoksia ja ammattilaiset seuraavat aktiivisesti niiden menekkiä ja kysyntää. Melkein puolten vastaajien (tulokset 48 %–56 %) mielestä henkilökunta tuntee hyvin kasvisproteiinilähteet, osaa valmistaa niistä ruokia ja raaka-aineet ovat helpokäyttöisiä. 41 % mielestä saatavilla olevat kasvisproteiinituotteet ovat hinnalta kalliita, mikä voi vaikuttaa myös raaka-aineiden käyttösuosioon (keskiarvo 3,7). Joka kolmannen vastaajan mielestä (keskiarvo 3,9) kasvisproteiinien saatavuus on hyvä.

Taulukko 8. Kasvisruuan laatua, saatavuutta, kysyntää ja hintaa esittävien mieltymyksiä tulokset.



Tutkimuksessa selvitettiin, minkälainen asiakas kysyy eniten kasvisruokia ja vastaajille annettiin ilmaisia varten avoin vastauskenttä, johon saatiin 8 vastausta (N=8). Vastaajista 62,5 % mielestä Etelä-Savossa kasvisruokia kysyvät eniten nuoret naishenkilöt.

Viimeisenä kysyttiin vastaajien omia kommentteja kasvisruokaan liittyen. Vastauksia tuli yhteensä 6 (N=6). Vastaajien mielestä he syövät mielellään kasvisruokia, mutta useat haluaisivat tarjota sitä monipuolisemmin ja vegaaniruokavalmistuksessa on edelleen pientä epävarmuutta. Kasvisruokailuun valikoimaan on vaikuttanut myös ilmastonmuutos. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, tarve monipuolisemmalle kasvisruokareseptiikalle on suuri ja kehitystyön lisääminen olisi tarpeellista.

7.4 Yhteenveto tuloksista

Yhteenvetona voidaan todeta, että Etelä-Savon alueella kasvisruokien tarjonta on kattavaa, sillä kasvisruokien annoksia on saatavilla päivittäin lounaalla sekä tilauksesta että erilaisten aterioiden yhteydessä. Suurin kysyntä kasvisannoksille on kahvilapalveluiden ja à la carte annoksien tilausten yhteydessä. Kasvisannosten kysynnän keskiarvo oli 7,2 % alueella kaikista tuotettavista ruoista. Etelä-Savon ravitsemuspalveluiden tuottajat ovat huomanneet kasvisruokien suosion ja selkeän muutoksen kysynnän kasvussa parin viimeisen vuoden aikana. Joka kolmas Etelä-Savon ruokapalvelutuottaja on huomannut myös vegaaniruokavalmistuksen kysynnän kasvua. Yleisesti muidenkin kasvisruokavalmistajien annoksia kysytään tasaisesti muutama kerta viikossa tai kuukaudessa. Ovo-vegetaarinen ruokavalio oli ainoa, jonka suosio on hiipumassa ja kysynnässä oli huomattavasti eroa muihin ruokavalmistajien verrattuna. Eniten kysyntää on semivegetaarisen ruokavalmistuksen annoksille, joka on myös raaka-aineiden valikoimalta laajin.

Raaka-aineista ammattikeittiöissä suosittuja ovat palkokasvit, maitopohjaiset juomatuotteet, kauravalmisteet sekä härkäpapu- ja soijatuotteet. Melkein joka kolmannessa yrityksessä oltaisiin kiinnostuneita tulevaisuudessa lisäämään ruokavalmistuksessa hapankorvaavien kasvituotteiden ja papukuiva-

tuotteiden käyttöä. Vähiten suosiota nykyisin ja tulevaisuudessa esiintyi sieni-proteiinivalmisteita kohtaan. Yleisesti ottaen kasvisproteiinituotteet ovat löytäneet tiensä ammattikeittiöihin. Ammattilaiset uskovat osaamiseensa sekä ammattitaitoihinsa, että osaavat valmistaa ravitsemuksellisesti täyspainoisia kasvisruokia, tuottaa vegaanille sopivia ruokia ja suunnitella kasvisannoksia perusruokien rinnalle.

Etelä-Savon alueella tarjottava kasvisruoka on laadukkaasta ja maukasta. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että monipuoliselle kasvisreseptiikkaalle ja kehitystyölle on tarvetta. Selkeää tilastollisesti korreloivaa mielipidettä ei selvinnyt siitä, vähentääkö tai lisääkö kasvien käyttö ruoantuotannon hävikkiä, sillä asiasta saatiin toisistaan eriäviä vastauksia. Joka kolmas ruokapalvelun tuottaja pitää kasvisruokien tarjoamista ympäristötekona. Etelä-Savon ammattikeittiöt seuraavat kasvisruokien menekkiä ja kysyntää aktiivisesti. Kasvisproteiinituotteiden saatavuutta pidetään hyvänä ja hintatasoa kalliina. Ammattilaisten mielestä kasvisruokien valmistus ei ole paljon aikaa vievää ja ilmoittivat nauttivansa itsekin terveellisten kasvien syönnistä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyössä haluttiin saada tietoa kasvisruokien kysynnän nykytilanteesta ja saatavuudesta. Tutkimus rajattiin Etelä-Savon alueelle ja kohdistettiin lounasruokiin. Tutkimus toteutettiin kyselynä ja otokseen otettiin paikallisten yrittäjien näkökulma. Kasvisruokailuun liittyvistä aiheista oli saatavilla laajasti kirjallisuutta ja julkaisuja, joten aiheeseen kyettiin perehtymään perusteellisesti. Tiedonhaussa keskityttiin oleellisen teoriaan ja yritettiin käyttää vain uusimpia alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta osittain jouduttiin tekemään myös poikkeuksia. Tiedonkeruuta toteutettiin myös osallistumalla Vegemessuihin Helsingissä tammikuussa 2019. Oleellisena pidettiin myös aikaisemmin julkaistujen valtakunnallisten tutkimusten tulosten rinnastamista opinnäytetyön tuottamisen aikana.

Opinnäytetyön eri vaiheessa ilmeni myös ”mutkia matkassa”. Tutkimuksen ideointivaiheessa suunniteltu työn sisällön runko jouduttiin vaihtamaan useita kertoja, jotta opinnäytetyöstä ei tulisi liian laaja. Koko prosessi vaikeimmaksi

osaksi todettiin kyselyn koostaminen. Työn alussa esitettyjen tutkimuskysymysten kannalta oli tutkimuskyselyn tarkka suunnittelu erittäin tärkeitä. Tilaa-ajan ja ohjaajan kanssa jouduttiin pitämään useita palavereja. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella menetelmällä Webropol-kyselyn avulla. Työn alkuvaiheessa todettiin, että haastattelut eivät olisi hyvä toteutustapa laajan tutkimusalueen vuoksi. Vastaukskadon välttämiseksi, kyselyn ajankohta sijoitettiin ennen pääsiäisiä. Vastauksia saatiin 27, joka oli odotettua pienempi.

Tutkimuskyselyllä saatiin vastaukset opinnäytetyön alussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Kysely toteutettiin anonymina, mutta taustatiedot saatiin vastaajista työtehtävän, toiminta-alueen ja toimintatavan selvittämiseksi. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka iso osuus kasvisruoilla on kokonaistarjonnasta. Liian yleistävän tiedon välttämiseksi, selvitettiin kasvisruokien kysyntää eri aterioiden yhteydessä.

Tutkimuksen kautta otettiin selvää, millä tavoin kasvisruokia on ravitsemuspalveluiden tuottajilta saatavilla. Kasvisruokien saatavuus todettiin Etelä-Savossa kattavaksi, sillä kasvisruokia on saatavilla lounaalta päivittäin sekä tilauksesta että ennakkotilauksesta. Kyselyssä selvitettiin mitä kasvisruokavaliota suositaan ja mitä kasvipohjaisia tuotteita ammattikeittiöt hyödyntävät ruuanlaitossa. Etelä-Savon ravintoloissa suosittiin eniten semivegetaarisen ruokavalion annoksia ja muidenkin kasvisruokavalioiden kysyntä oli muutama kertaa viikossa tai kuukaudessa.

Kasvipohjaiset tuotteet ovat tunnettuja myös ammattikeittiössä, sillä raaka-ainesten hyödyntäminen oli suosittua. Palkokasvit, kasvipohjaiset juomatuotteet, kauravalmisteet, härkäpapu- ja soijapaputuotteet todettiin ruuanvalmistuksessa jo käytössä oleviksi raaka-aineiksi. Hapanmaitoa korvaavat kasvituotteet, papukuiva- ja sieniproteiinituotteet ei ole vielä vahvistanut paikkaansa ammattikeittiössä, sillä niiden hyödyntämisen todettiin yleistyvän tulevaisuudessa.

Etelä-Savon ravitsemuspalvelujen tuottajien puolesta vahvistettiin kasvisruokien selkeää kysynnän kasvua alueella. Tutkimusongelmana esitettiin kysymys, vastaako ravintoloiden osaaminen/kyky kasvavan kasvisruoka asiakassegmentin tarpeisiin? Vaikka tuloksista todettiin selkeä tarve kasvisreseptiikan

uusimista nykyistä monipuolisemmaksi, on Etelä-Savon ammattilaisilla riittävästi ammattitaitoista osaamista vastata myös vaativammankin asiakkaan toiveisiin. Tutkimustuloksille toi lisäarvoa, että kasvisruokien tarjoamista ei pidetty vain palveluna, vaan sen todettiin olevan myös ympäristöteko.

Tutkimustulokset julkistetaan tilaajan kotisivuilla, jonka lisäksi paikallisia ravitsemusyrittäjiä suositettiin käyttämään tuloksia yritystoimintansa liiketoimintastrategisen asemoinnin kehittämistyössä. Kasvisruokien kysynnän kasvua on odotettavissa myös tulevaisuudessa ja uusien ruokalistojen sekä annoksien suunnittelussa on syytä ennakoida asiakkaiden toiveita ja alan kasvutrendejä. Tutkimustyön tavoitteena tuotettiin tilaajan hankeen yhteistyökumppaneille numerollista tietoa kasvisruokien saatavuuden ja kysynnän markkinatilanteesta. Vaikka kasvisruokien kysynnän prosentti on kokonaisruokien tuotantoon verrattuna pieni, on ammattikeittiössä aina tilaa uusien reseptien kehitystyölle. Kasvipohjaisten tuotteiden luovalla ja innovatiivisella tarjoamisella kasvatetaan myös käyttösuosiota ja makutunnettavuutta asiakkaiden keskuudessa. Uusien kasvisruokatuotteiden makumaailmaan voidaan asiakkaita houkutellessa vaikkapa erilaisilla makutestauksilla, joiden avulla lisätään reseptiikan tunnettua, tehtäisiin vaikutus asiakkaisiin, saataisiin asiakasymmärrystä ja kyettäisiin kehittämään eri segmenteille soveltuvia uusia kasvisruoka-annoksia.

Opinnäytetyön työstämisen alkuperäinen tavoiteaikataulu piti paikkaansa ja tutkimustyö toteutettiin hankkeen keston aikana. Samankaltaiselle tutkimustyölle on jatkossakin tarvetta, sillä kasvisruokien suosion kasvaessa myös tilastotiedot muuttuvat.

LÄHTEET

Ehrnrooth, V. ja Paalanen, H. 2017. Kasvispainotteisen kahvila-ravintolan tuotesuunnittelu. Amk-opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130995/Kasvisruokapainotteisen%20kahvila-ravintolan%20tuotesuunnittelu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.2.2019].

Etelä-Savon maakuntaliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.esavo.fi/aineistot> [viitattu 27.3.2019].

Galt, J. 2017. About the entovegan lifestyle. 2017-2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://entovegan.com/about/> [viitattu 10.4.2019].

Haavisto, M. 2016. Erityinen: tietoa erityisruokavaliosta. EU: Nordbooks.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen P. 2010. Ihmisen ravitseminen. 10.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Heinänen, P. 2001a. Kasvisravintoa kautta aikojen. Tampere: MC-Pilot Oy.

Heinänen, P. 2001b. Kasvissyönnin abc. Tampere: MC-Pilot Oy.

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M.-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Pdf-dokumentti. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavissa: https://thl.fi/documents/10531/3917730/FR2012_FinDiet.pdf/0bd562de-3a69-4169-bb8f-b7d57447013c [viitattu 22.4.2019].

Herrala, S. 2014. Vegaanien ruokatottumukset ja ravitseminen. Amk-opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78029/SelmaHerrala.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.2.2019].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18.painos. Helsinki: Tammi.

Hjort, M. 2017. Á la vegan – ravintolapöytä on katettu kasviksilla. Verkkolehti. Animalia ry. Päivitetty 22.5.2017. Saatavissa: <http://animalia.fi/2017/05/22/ravintolaruokaa-vegaanille/> [viitattu 31.1.2019].

Joustavaa kasvissyönniä. Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://syohyvaa.fi/joustavaksi-kasvissyojaksi/> [viitattu 15.2.2019].

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Juvenes print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyöni tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Juvenes print.

Katainen, M. 2015. Vegaanien näkökulmasta palvelumuotoiltu asiakasystävällinen kahvilakonsepti. Yamk-opinnäytetyö. Pdf-dokumentti. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Palveluliiketoiminnan johtamisen koulutusohjelma. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99023/Katainen_Marjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu: 2.2.2019].

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kielitoimiston sanakirja. 2019. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/> [viitattu: 20.2.2019].

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M.-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Määttä, S. 2003. Kasvisruokailu ravintolassa – kuopiolaisten keittiöesimiesten käsityksiä kasvisruokailun toteutumisesta. Pro gradu- tutkielma. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu, Matkailu- ja ravitsemusala.

Naakka, M. 2016. Kasviksia lihan sijaan. Pro gradu – tutkielma. Helsingin Yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163838/Naakka_Sosiologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 2.2.2019].

Parker, J. 2018. The year of the vegan. The Economist. Verkkolehti. Saatavissa: https://worldin2019.economist.com/theyearofthevegan?utm_source=412&utm_medium=COM [viitattu 31.1.2019].

Parkari, J. 2018. Suurtutkimus: Vegaaniruokavalio on tehokkain tapaa pienentää ympäristöjalanjälkeä. Yle uutiset. Päivitetty 8.10.2018. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10236631> [viitattu 31.1.2019].

Pelkonen, L. 2017. Ruokavalion koostaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.3.2017. Saatavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen> [viitattu 17.2.2019].

Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M. & Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Terveystieteen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Ravintolailmiö 2018: Arjen hyvinvointi ja täsmähyvinvointi. 2018. WWW-sivut. Saatavissa: <https://www.kespro.com/yhteystiedot/yleiset-yhteystiedot> [viitattu 22.4.2019].

Sirkkaa sopassa -hyönteisruoka. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2019/01/Sirkkaasopassa_perustietoa_pp2018.pdf [viitattu 10.4.2019].

Suomalaiset ravitsemussuositukset – kasvikset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoutumus/ravitsemussitoutumuksen-sisaltoalueet/kasvikset/> [viitattu 1.2.2019].

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Sotkanet: Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=sw7PBwA=®ion=s07MBAA=&year=sy6rtC7W0zUEAA==&gender=m;f;t&t=line> [viitattu 13.2.2019].

Terveyttä ruuasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Pdf-dokumentti. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [viitattu 1.2.2019].

Trenditutkimus: Ulkona syöminen lisääntynyt edelleen. 2018. Matkailu- ja Ravitsemuspalvelut MaRa ry. 11.12.2018. WWW-sivut. Saatavissa: <https://mara.fi/uutishuone/tiedotteet-2/trenditutkimus-ulkona-syominen-lisaantyy-edelleen> [viitattu 22.4.2019].

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa - Finravinto 2017 -tutkimus. Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 16.2.2019].

Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-kotisivut. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/veget-ja-hiilet-haltuun-pk-ruokapalveluyrityksissa/> [viitattu 2.2.2019].

Vegaanihaaste. 2019. Tammikuun vegaanihaaste rikkoi jälleen osallistujajen näytksen – 13000 osallistuja säästivät kuukaudessa 430000 eläintä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vegaanihaaste.fi/tammikuun-vegaanihaaste-rikkoi-jalleen-osallistujajen-naytksen-13-000-osallistujaa-saastivat> [viitattu 3.2.2019].

Vegaaniliitto. 2019. Vegaaniliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani> [viitattu 3.2.2019].

Vihertuuli, A. 2010. Elävän ravinnon ympäristö- ja terveysvaikutukset. Amk-piennäytetyö. Pdf-dokumentti. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, Ympäristötekniikan koulutusohjelma. Saatavissa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26017/Elavan%20ravinnon%20ymparisto-%20ja%20terveysvaikutukset%202010.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.2.2019].

Viitasaari, A. 2006. Ravintolaruokien historiaa. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Virtanen, K. 2006. Monipuolinen kasvisravinto. Helsinki: WSOY Oy.

Vuotilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2016. Ravitsemustaito. 1.-3.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Yrittäjyys Suomessa. 2019. Suomen Yrittäjät. 28.3.2019. WWW-kotisivut. Saatavissa: <https://www.yrittajat.fi/suomen-yrittajat/yrittajyys-suomessa-316363> [viitattu 17.4.2019].

KUVALUETTELO

Kuva 1. THL-tilastotieto päivittäin kasviksia syövästä väestöstä (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos).	17
Kuva 2. Vegaaniliitto ry:n laadittu vegaanin ruokapyramidi (Vegaaniliitto).	18
Kuva 3. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n laatima lautasmalli vegaaniruokavaliolle (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry).	19
Kuva 4. Ruoanvalmistusprosessi ammattikeittiöissä (Mauno & Lipre 2008, 10.)	25
Kuva 5. Etelä-Savon maakuntaliiton laatima maakunnan kartta (Etelä-Savon maakuntaliitto).	27
Kuva 6. Vastaajien työasema yrityksessä (N=27): yrittäjä n=10, esimies asemassa n=12, työntekijä n=4, muu n=1.....	31
Kuva 7. Yrityksien toiminta-alue (N=27): Mikkeli n=14, Pieksämäki n=0, Savonlinna n=2, Muu n=11.....	32
Kuva 8. Yritysten toimintatapa.....	33
Kuva 9. Tulokset kasvisruokien saatavuudesta.....	35
Kuva 10. Kasvisruokien kysynnän muutoksen tulokset.....	39

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Kasvisruokavaliotyypit.....	12
Taulukko 2. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 mukaiset terveydelliset ruokavaliomuutokset. (Vuotilainen ym. 2016, 50.).....	17
Taulukko 3. Proteiinipitoisten kasvituotteiden ravintosisällöt (Lehtovaara 2017, 23).	22
Taulukko 4. Eri aterioiden yhteydessä tuotettujen annosten määrät ja näistä kasvisannosten osuus prosentteina.	34
Taulukko 5. Erilaisten kasvisruokavalioiden kysynnän tulokset.	35
Taulukko 6. Kasvituotteiden suosio ruuanvalmistuksessa.....	37
Taulukko 7. Kasvituotteiden tulevaisuuden näkökulma ammattikeittiöissä. .	38
Taulukko 8. Kasvisruuan laatua, saatavuutta, kysyntää ja hintaa esittävien mieltymyksen tulokset.....	41

Kyselylomakkeen saatekirje

Veget –kysely”

Veget ja hiilet haltuun pk -ruokapalveluyrityksissä –hankkeessa selvitetään kasvisruokien kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa Etelä- Savon alueen ruokapalveluyrityksissä.

Selvitys tehdään XAMKIn restonomiopiskelijan opinnäytetyönä ja tulokset ovat avoimesti saatavilla ja käytettävissä loppukevällä 2019 hankkeen kotisivuilla ja Theseuksessa.

Kysely lähetetään hankkeen alueella oleville ravintoloille ja julkisia palveluita tuottaville yrityksille. Vastaajien henkilöllisyys säilyy anonyyminä ja tuloksia tarkastellaan yleisellä tasolla, yhteystietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin.

Kyselyyn vastaaminen kestää muutaman minuutin ja kysely on auki 17.4.2019 saakka.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/94FCC8A0E0A52A1A>

Kyselyä voi myös jakaa ruokapalveluista vastaaville henkilöille

Vastaamalla kyselyyn autatte saamaan mahdollisimman kattavan kuvan ajankohtaisesta aiheesta. Kiitos avustanne.

Restonomiopiskelija Caris Kamar/ ocaka003@edu.xamk.fi

Lisätietoja

Eeva Koljonen
ravitsemuspalveluliiketoiminnan lehtori
restonomi (YAMK)KtaO
Matkailu-, ravitsemis- ja nuorisoalan koulutusyksikkö
Asiantuntija Veget ja hiilet hanke
www.xamk.fi/vegetjahiilet

eeva.koljonen@xamk.fi

+358 50 312 4989
Patteristonkatu 3 C
50100 Mikkeli

Eeva Koljonen
ravitsemuspalveluliiketoiminnan lehtori
restonomi (YAMK)KtaO
Matkailu-, ravitsemis- ja nuorisoalan koulutusyksikkö

Hanketyöntekijä
Veget ja hiilet hanke
www.xamk.fi/vegetjahiilet

eeva.koljonen@xamk.fi

+358 50 312 4989
Patteristonkatu 3 C
50100 Mikkeli



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Markkinatutkimus vegen saatavuudesta Etelä-Savon ravintoloissa**1. Mikä on työtehtävänne yrityksessä?**

- Yrittäjä
 Esimies asemassa
 Työntekijä
 Muu

2. Mikä on yrityksenne toiminta-alue Etelä-Savossa?

- Mikkeli
 Pieksämäki
 Savonlinna
 Muu

3. Mikä on yrityksenne toimintatapa? Voi valita usean vaihtoehdon.

- Ruokaravintola (lounas)
 Ruokaravintola (a la carte)
 Pikaruokaravintola (tarjolla pizzoja, hampurilaisia, kebabeja ja ruoka-annoksia)
 Kahvila-ravintola (erikoistunut kahviin ja leivonnaisiin)
 Tilausravintola (tilaustarjoiluna juhla- ja merkkipäivien aterioita, vastaanottoja, perhejuhlia, kokouksien ja kongressien aterioita)
 Hotellin yhteydessä sijaitseva ravintola
 Catering- eli suurtalousalan ruokapalveluyritys (tuottaa joukkoruokailuun aterioita esim. kouluissa, päiväkodeissa yms.)
 Huoltoasema
 Muu

4. Merkatkaa seuraavan taulukkoon, kuinka monta ateriaa tuotatte keskimäärin päivässä ja kuinka monta niistä on kasvisaterioita?

	Annosta tuotetaan	niistä kasvisannoksia
ERI ATERIAT		
Aamiaisia	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Noutopöydän lounaita	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annosruokia lounaan aikana	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Catering ateriapalveluja	<input type="text"/>	<input type="text"/>
A la carte annoksia	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tilaustarjoilua	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Välipaloja	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Päivällisruokaa	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kahvilapalveluja	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Yrityksessämme on tarjolla kasvisruokailijoille sopiva vaihtoehto,

- lounaalla joka päivä
 tilauksesta/ennakkotilauksesta
 a la carte listalla
 tilaustarjoilussa
 kasvisruoka ei kysytä, ei ole päivittäin tarjolla

6. Kuinka usein erilaisten kasvisruokavalioiden kasvisannoksia toimipaikassanne kysytään?

	ei koskaan	1-2 x vuodessa	2-3 x kuukaudessa	3-4 x viikossa	joka päivä
RUOKAVALIOTYYPPI					
Vegaaninen: vain kasviksia, ei mitään eläinperäistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lakto-vegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovovegetaarinen: kasviksia, kananmunaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lakto-ovovegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet, kananmunaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semivegetaarinen: kasviksia, maitotuotteet, kananmunaa, vähän kalaa ja/tai kanaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Valitkaa seuraavista proteiini lähteet, joita käytätte ruoantuotannossa:

	usein	jonkun verran	harvoin	ei yhtään
Palkokasvit (pavut, herneet ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Härkäpaputuotteet (esim. Härkis)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sieniproteiinivalmiste (esim. Quorn)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitoproteiinivalmiste (esim. Mifu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kauravalmisteet (esim. Nyhtökaura)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soijatuotteet (esim. Oumph!, ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papukuivat tuotteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvispohjaiset juomat tuotteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hapanmaitoa korvaavat kasvistuotteet (esim. kasvisjogurtti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Valitkaa seuraavista proteiini lähteistä, mitä aiotte ottaa tulevaisuudessa ruuanvalmistuksessa käyttöön. Voi valita useamman vaihtoehdon.

- Palkokasvit (pavut, herneet ym.)
 Härkäpaputuotteet (esim. Härkis)
 Sieniproteiinivalmiste (esim. Quorn)
 Maitoproteiinivalmiste (esim. Mifu)
 Kauravalmisteet (esim. Nyhtökaura)
 Soijatuotteet (esim. Oumph! ym.)
 Papukuivat tuotteet
 Kasvipohjaiset juomat tuotteet
 Hapanmaitoa korvaavat kasvistuotteet (esim. kasvisjogurtti)
 Muu

9. Millaisia muutoksia olette huomanneet kasvisruokien kysynnässä viimeisen kahden vuoden aikana?

- kasvanut huomattavasti
- kasvanut vähän
- täysin vegaanin ruoan kysyntä on kasvanut
- en huomaa muutosta
- muu, mitä?

10. Kasvisruokien tarjoaminen ammattikeittiön näkökulmasta:

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Kasvisruokailijat tulevat yritykseemme laadukkaana kasvisruoan vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme tarjotaan kaunista ja maukasta kasvisruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokalistoilta suunnitellaan kasvisruoka perusruoan rinnalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme osataan valmistaa ravitsemuksellisesti täysipainosta kasvisruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme osataan toteuttaa vegaanille ravitsemuksellisesti sopivaa ruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme on käytössä monipuolinen kasvisreseptiikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisruokien tekeminen vaatii paljon aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksemme tarjoaa kasvisruokaa, koska se on mielestämme ympäristöteko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laaja kasvisruokavalikoima lisää hävikkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuraamme kasvisruokien menekkiä ja kysyntää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksemme ruokalistalla on tarjolla kasvisvaihtoehto annoksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme henkilökunta tietää kasvisproteiinilähteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yrityksessämme osataan valmistaa ruokia käyttäen proteiiniä lähteitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisproteiinituotteilla on hyvä saatavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisproteiinituotteet ovat hinnalta kalliita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisproteiinituotteet ovat helppokäyttöisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Kuvaillkaa omin sanoin kasvisruokaa kysyvistä asiakaasta

12. Omat kommentit liittyen kasvisruokaan



ETELÄ-SAVON
MAAKUNTALIITTO

