

Lihansyönnin muutokset 2010-luvun Suomessa

Emma Prusti

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Palveluliiketoiminta

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminta

PRUSTI, EMMA:
Lihansyönnin muutokset 2010-luvun Suomessa

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Toukokuu 2020

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia lihansyönnin nykytilaa ja verrata sitä Markus Vinnarin väitöskirjaan, joka julkaistiin vuonna 2010. Toisena tavoitteena oli tutkia suomalaisten asenteita kasvisruokaan ja siihen liittyviin ilmiöihin. Tutkimusmenetelmänä sovellettiin integroivaa kirjallisuuskatsausta. Koska olemassa olevaa tietoa ja aineistoa molemmista tutkimuskohteista oli jo olemassa internetissä, pidettiin kirjallisuuskatsausta parhaana vaihtoehtona. Integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin myös monipuolisempia lähteitä lihansyönnin määrien arviointiin.

Suomalaisten asenteet kasvisruokaa kohtaan olivat tulosten mukaan moninaisia. Toisaalta kasvisruokavaliio nähtiin uhkana niin terveydelle, suomalaisten maataloustuottajien työpaikoille kuin Suomen omavaraisuudellekin, toisaalta se nähtiin myös positiivisena asiana ja sen uskottiin olevan iso teko ympäristön puolesta sekä kasvava tekijä ruokatrendeissä ja -markkinoilla. Myös kasvisruoan erilainen maku ja koostumus sekä ruoanlaittotavat verrattuna lihaa sisältäviin ruokiin nähtiin negatiivisina, mutta niihin nähtiin olevan myös ratkaisuja. Lihansyönnin määrä on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana, mutta viimeisenä parina vuonna se on alkanut tasaantumaan. Eniten syödyn sianlihan määrä on alkanut vähentyä, naudanliha syöminen on tasaantunut ja lähtenyt vähitellen laskuun, ja siipikarjanlihan hurja nousu on tasaantunut, mutta jatkanut kasvua.

Lihankulutuksen trendi näyttäisi lähtevän tulevaisuudessa laskusuuntaan, samalla kasvissyönnin trendin uskotaan kasvavan entisestään. Perinteisten vegaanien ja kasvissyöjien lisäksi ns. *fleksaaminen*, eli lihan vähentäminen sekaruokavaliossa, on kehittynyt kasvavaksi trendiksi, eikä sen loppua ole näkyvissä. Uudet, yhä kehittyvät kasvisruokavaihtoehdot tuovat kuluttajille lisää vaihtoehtoja ja helpottavat entisestään kasvisruoan kulutuksen kasvua. Tästä kaikesta huolimatta lienee paljon tehtävää ennen kuin kasvisruoan asema on Suomessa sama kuin liharuoan.

Asiasanat: kasvisruoka, liharuoka, fleksaaminen, vegaaniruoka

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Hospitality Management

PRUSTI, EMMA:

The Changes of Eating Meat in Finland in 2010s

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 8 pages
May 2020

The main purpose of this bachelor's thesis is to examine the changes in the consumptions of meat in Finland by comparing the results to Markus Vinnari's doctoral dissertation *The Past, Present and Future of Eating Meat in Finland* published in 2010. In addition to the main problem it is to study Finnish attitudes towards vegetarian food. Integrative review was applied as the method because of the already existing material on the internet.

It seems that the amount Finnish people eat meat is starting to decrease in the near future. People have started to increase the amount they eat plant-based foods, it is called flexitarianism. This trend has started to grow in Finland, and it is one of the reasons why plant-based foods and protein alternatives have started to sell more and more. Also, more alternatives of different plant-based foods have added to their great success. Nevertheless, there is a long way to the situation when plant-based and foods with meat in them are treated the same.

Key words: vegetarian food, meat based food, flexitarian, vegan food

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LIHAA JA KASVIKSIA.....	6
	2.1 Kasvisruokaan liittyviä termejä	7
	2.2 Kasvisruokaisuudesta ja eläinaktiivisuuden kautta fleksaukseen	8
3	MARKUS VINNARIN VÄITÖSKIRJA	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
	4.1 Kirjallisuuskatsaus metodina	14
	4.2 Tutkimusongelman määrittely	15
	4.3 Aineiston hakeminen, kerääminen ja rajaaminen.....	16
	4.4 Aineiston laadun analysoiminen.....	19
	4.5 Aineiston analyysi	22
	4.5.1 Lihansyömisen muutokset vuosien 2005-2020 aikana	22
	4.5.2 Suhtautuminen kasvisruokaan vuoden 2020 Suomessa	24
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	27
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	35
	Liite 1. Opinnäytetyön aineisto lihansyömisen määristä 1 (2).....	35
	Liite 2. Maaseudun Tulevaisuus -lehden aineisto 1 (6).....	37

1 JOHDANTO

Kasvisruoka ja vegaaninen ruokavalio ovat nousseet jo jonkin aikaa. Tämä kasvu on kohonnut nopeasti yleiseksi keskustelunaiheeksi 2010-luvun puolenvälin jälkeen. (Auvinen 2019, 82–90.) Osittain aiheen ajankohtaisuudesta ja osittain omasta mielenkiinnostani johtuen halusin opinnäytetyöni liittyvän jotenkin kasvisruokaan tai vegaanisuuteen. Itse olen ns. fleksaaja. En välttele lihaa tai eläinperäisiä tuotteita, mutta usein valitsen enemmän kasvis- kuin eläinperäisen ruoan. Tämän opinnäytetyön idea muodostui nopeasti Markus Vinnarin väitöskirjan löydyttyä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia sitä, miten lihankulutus on muuttunut verrattuna Markus Vinnarin vuonna 2010 tekemän väitöskirjan tuloksiin selvittämällä suomalaisten lihansyömisen määrien muuttumista ja asennetta kasvisruokaa kohtaan. Lihansyömisestä tutkitaan syödyn lihan kokonaismäärän muutoksia sekä kolmen suurimman lihan, naudan-, sian- ja siipikarjanlihan, muuttumista vuosien 2010 ja 2020 välillä. Asenteita kasvissyöntiä kohtaan tutkitaan Maaseudun Tulevaisuus -lehden nettisivuilla julkaistujen tekstien kautta. Nämä kaksi tutkittavaa asiaa täydentävät toisiaan ja auttavat hahmottamaan kasvis- ja liharuoan asemia vuoden 2020 Suomessa. Tutkimustapana sovellettiin integroivaa kirjallisuuskatsausta, koska molemmista tutkittavista asioista löytyy paljon valmista aineistoa internetistä.

Opinnäytetyössä käsitellään lihansyömisen kokonaismääriä sekä naudan-, sian- ja siipikarjanlihan määriä. Pois suljetaan siis kalan, maidon, kananmunien, riistan ja syötävien sisäelinten yksittäismäärät. Näistä viimeiset kaksi sisältyvät Luonnonvarakeskuksen (2019b) tilastoimiin syödyn lihan kokonaislukuihin.

2 LIHAA JA KASVIKSIA

2.1 Miksi kasvisruokaa syödään?

Kasvis- ja vegaanisen ruokavalion valinnan pohjalla ovat useimmiten eläinten oikeuksiin ja oloihin liittyvät eettiset syyt, ympäristö- tai terveydelliset syyt (Vegaaniliitto n.d.). Eläinsuojeluaktivistit näkevät eläinten itseisarvon yhtä todellisena kuin ihmisenkin. Vaikka eläinten älykkyys on erilaista tai eritasoista kuin ihmisten älykkyys, eivät eläimet heidän mielestään ole tämän takia ihmisiä alempana arvoasteikolla. Tästä huolimatta tuotantoeläinten kohtelu on huonoa ja esimerkiksi maitolehmät teurastetaan noin viiden vuoden vanhoina, vaikka niiden olisi mahdollista elää lähes kaksikymmentä vuotta. (Vegaaniliitto 2019; Aaltola n.d.)

Koska tuotantoeläimet nähdään taloudellisen hyödyn tuojina, ei niiden itsearvoisuutta välttämättä aina muisteta tai haluta nähdä, vaikka ihmisen tavoin eläin pystyy tuntemaan niin kipua kuin iloaikin. Monet tuotantoeläimet kasvavat epäinhimillisissä oloissa. Emakot makaavat pitkiä aikoja karsinoissa, joissa ei ole tilaa kääntyä ympäri, broilerit elävät elämänsä tuhansien muiden lajikumppanien kanssa valtavissa halleissa, eivätkä vasikat saa emojensa maitoa, koska me haluamme sen itsellemme. (Vegaaniliitto 2019.)

Ravintoaineiden puolesta lihan ongelmallisuus on sen liiallisessa suolassa ja tyydyttyneissä rasvahapoissa (Fogelholm 2016, 90). Suomessa lihaa syödään liikaa: 79 prosenttia miehistä ja 26 prosenttia naisista ylittää suositellun 500 gramman määrän viikossa (Valsta & Kaartinen 2019). Yli suositusten syötävä määrä lihaa ja lihavalmisteita on linkitetty useampaan perussairauteen ja terveydelliseen ongelmaan (Fogelholm 2016, 91–98).

Koska vegaaninen ruokavalio on melko voimakkaasti rajoitettu, tulee sitä noudattavien henkilöiden hankkia lisää tietoa ravitsemuksesta (Fogelholm 2016, 100). Toisaalta Fogelholm (2016,101) viittaa Craigin ja Mangelsin (2009)

tekemään tutkimukseen, jonka mukaan vegaaniruokavalio suojaa sydän- ja verisuonisairauksilta sekä mahdollisesti myös tyypin 2 diabetekselta.

Tarkastellessa ruokatuotannon ympäristövaikutuksia, tulee ruokien koko elinkaari ottaa huomioon. Ruokien valmistukseen kuuluu erilaisia luonnonvaroja, kuten rehua, vettä ja ravinteita. Tämän lisäksi kasvanut tai kasvatettu ruoka pitää valmistaa siihen muotoon, jossa se ostetaan, minkä jälkeen se päätyy lautasille. Lopulta ruoan tähteet ja pakkaukset päätyvät tavalla tai toisella kierrätettäväksi. Näihin kaikkiin vaiheisiin liittyy kuljetuksia ja monenlaista energiankulutusta, joita ei aina osata ajatella. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 53.) Joskus resurssien tehokkaampi käyttö ja jopa niiden lisääminen voivat vähentää ilmastovaikutuksia, mutta taas toisaalta prosessien tehostaminen voi heikentää entisestään luonnon monimuotoisuutta esimerkiksi aiheuttamalla vesistöjen rehevöitymistä. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 54)

Lihan tuottamiseen tarvitaan rehua, minkä tuottaminen vie maapinta-alaa ihmisille viljeltävältä ruoalta sekä kuluttaa energiaa, makeaa vettä ja erilaisia lannoitteita (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 51–53; Auvinen 2019, 128). Siinä, missä nauta voi tarvita jopa yli toistakymmentä kiloa rehua yhden syötävän lihakilon tuottamiseen, tarvitsevat sika ja broileri vain joitain kiloja rehua samaan määrään. (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 51–53.) Auvisen (2019, 129) mukaan Suomen ympäristökeskus, Luonnonvarakeskus ja Sitra näkevät vegaanisen ruokavalion merkittävänä tapana kuluttajalle pienentää hiilijalanjälkeään. Jos lihan syöntiä vähentää seitsemästä päivästä viikossa neljään, vastaavat tällä tavoin säästyneet päästöt 2800 autolla ajettua kilometriä. (Auvinen 2019, 129.)

2.1 Kasvisruokaan liittyviä termejä

Kasvisruokavalion eri muotoihin tutustuessa näkyy termien epämääräisyys ja vakiintumattomuus selvästi. Oman ruokavalion määrittely, varsinkin puhuttaessa lihan syömisestä tai syömättömyydestä, herättää usein paljonkin tunteita ja ajatuksia. Tästä syystä monella on tarve saada identifioida itsensä johonkin ryhmään. (Anttonen & Vornanen 2016, 13–15.)

Tunnetuin kasvisruokaan liittyvistä termeistä lienee **vegaani**, joka tarkoittaa kasvisruokavaliota, jossa syödään pelkästään kasvikunnan tuotteita. Monet vegaanit pyrkivät muutenkin elämässään välttämään kaikkea eläinperäistä ja eläimiä vahingoittavaa, kuten esimerkiksi nahkaa ja villaa vaatteissaan sekä eläimillä testattuja kemikaaleja. (Pelkonen 2017; Vegaanihaaste n.d.) **Sipsikaljavegaani** tai **sipsari** tarkoittaa ruoan terveellisyyteen rennosti suhtautuvaa vegaania (Auvinen 2019, 84–86; Vegaanihaaste n.d.).

Termeissä **lakto-ovovegetaristi** ja **laktovegetaristi** sana *lakto* viittaa siihen, että kyseinen henkilö syö kasvisruoan lisäksi maitotuotteita ja *ovo* siihen, että henkilö syö kananmunia. **Pescovegetaristi** syö kalaa ja muita mereneläviä sekä usein myös kananmunia ja maitotuotteita. **Pollovegetaristi** taas syö kanaa ja usein myös kananmunia ja maitovalmisteita. (Schröder 2019; Vegaanihaaste n.d.) Pollovegetaristin määritelmää ei löytynyt monesta lähteestä, vaikka termi oli mukana 2010-luvun alussa cateringalan opinnoissa. Se lienee kadonnut erilaisten uusien termien sekaan tai painunut unohduksiin käytön puutteen vuoksi. Pollovegetaristi-termin sijaan voi myös sanoa, ettei syö punaista lihaa tai kalaa.

Fleksaaja, fleksitarismi tai **fleksitaarinen ruokavalio** tarkoittaa ruokavaliota, jossa painotetaan kasvisruokaa, mutta satunnaisesti syödään myös lihaa ja muita eläinkunnan tuotteita. Varsinaisesti ei siis voida puhua kasvisruokavaliosta, mutta usein kasvisruokavaliosta puhuttaessa fleksaus tuodaan esille helpompana versiona kuin kokonaan lihasta luopuminen. (Sarell 2013; Pelkonen 2017; Vegaanihaaste n.d.) Ihmisistä, jotka eivät kiinnitä erityistä huomiota siihen, syövätkö kasvis- vai liharuokaa, kutsutaan **sekasyöjiksi**. (Vegaanihaaste n.d.)

2.2 Kasvisruokaisuudesta ja eläinaktiivisuuden kautta fleksaukseen

Modernin kasvissyönnin virallisena alkuna pidetään vuotta 1847, jolloin englannissa perustettiin ensimmäinen vegetaristinen yhdistys, mutta sitä ennenkin kasvissyönnin oli ollut kiinnostusta Euroopassa (Vornanen 2014, 12). Jo antiikin Kreikassa Pythagoras söi perimätiedon mukaan ainoastaan kasveja ja

kalaa, ja Plutarkhos kirjoitti esseen lihansyönnin eettisyydestä (Piirainen 2013, 3; Vornanen 2016, 264).

Ensimmäinen kirjallinen maininta kasvissyönnistä Suomessa oli vuonna 1865 sanomalehdessä *Finlands Allmänna Tidningen*. Artikkelin *Om vegetarianismen* kirjoittaja ei ole tiedossa, mutta teksti käsitteli perusteellisesti eurooppalaisen vegetarismien historiaa ja syitä. (Vornanen 2014, 12–13.) Faktatietoja kasvissyönnistä kertovien artikkelien lisäksi suomalaisissa sanomalehdissä alkoi esiintyä 1890-luvulla yhä enemmän mainintoja kasvissyönnistä, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä (Piirainen 2013, 16; Vornanen 2014, 20). Lehdissä näihin aikoihin julkaistujen vitsien ja kaskujen nähtiin tarkoittavan kasvissyönnin olleen jo tarpeeksi ison yleisön tietoisuudessa, jotta siitä on voitu näin puhua (Vornanen 2014, 20–21).

Suomen ensimmäinen kasvissyönnin yhdistys oli vuonna 1907 perustettu ruotsinkielinen *Finlands vegetariska förening*. Sen ruotsinkielisyys oli tietoisesti valittu päätös, koska sen avulla koettiin voivan hyödyntää Ruotsissa jo olemassa olevia materiaaleja paremmin. (Vornanen 2014, 54–56.) Kielikysymyksen oletetaan kuitenkin olleen osasy sille, että vuonna 1913 Salossa perustettu suomenkielinen Suomen Vegetaristisen yhdistys menestyi paremmin kuin ruotsinkielinen yhdistys (Piirainen 2013, 26–29; Vornanen 2014, 55).

Ensimmäisen maailmansodan aikana Vegetaristinen yhdistys näki mahdollisuuden kasvissyönnin kasvamiseen, mutta yhdistyksen jäsentilanne väheni sodan ajaksi vain noustakseen uudestaan 1920-luvulla. Kasvissyönnin historiasta löytyy useita aukkoja, joista yksi on toisen maailmansodan ajoilta. Kuitenkin tiedetään, että Vegetaristisen yhdistyksen toiminta loppui jatkosodan jälkeen. Yhdistyksen toiminnan loppumisesta ja sotien jälkeisestä konservatiivisesta tunnelmasta huolimatta tiedetään, että 1950- ja 60-luvuilla Helsingissä on toiminut kaksi kasvisravintolaa, Rouva Makkosen kasvisbaari ja Vegeta. (Vornanen 2016, 272.)

Ennen maailmansotia kasvissyönnin oli useimmiten terveyssyistä tehty valinta, mutta Suomeen 1960- ja 1970-lukujen vaiheessa saapunut hippiliike toi kuvaan myös ympäristösyitä (Auvinen 2019, 62–63; Vornanen 2016, 272). Tällä kertaa

kasvissyöjinä oli nuoriso, joka imi vaikutteita Euroopan isojen kaupunkien vaihtoehtoisista kulttuuripiireistä. Siinä, missä hippien kasvisruokavalioon yleensä sisältyi kananmunia ja maitoa, niin näki 1970-luvun lopussa Suomeen rantautunut punkliike vegaaniruoan ainoana oikeana vaihtoehtona. (Auvinen 2019, 62–63, 65.)

1990-luvulla kauppojen valikoimat olivat kasvissyöjille ja erityisesti vegaaneille todella rajallisia. Tästä syystä ruoaksi tuotettavien eläinten oikeuksista puhuminen nähtiin huonona paikkana aloittaa, ja eläinten huonojen olojen esille tuominen aloitettiin sen sijaan turkistarhauksen näkökulmasta. Kasvissyöjiä ja heidän ruokavaliotaan kohtaan oli negatiivisia näkemyksiä jo ennen turkistarhoihin kohdistuneita iskuja, mutta iskut vahvistivat epäileviä ajatusmalleja kasvissyöjiä ja vegaaneja kohtaan. (Auvinen 2019, 66–68.)

Kun turkistarhausta ei saatu lopetettua, muuttui eläinaktivistien kohde 2000-luvun puolella ruoaksi kasvatettavien eläinten olojen salakuvaamiseksi. Vuonna 2007 Ylen A-studio-ohjelman kautta nousivat keskustelunaiheeksi niin eläinten huonot oltavat kuin myös salakuvaajien laittomat tekemiset. 2010-luvulla tuotantoeläinten olot pysyivät esillä valtamedioissa muun muassa Elina Lapalaisen tietokirjan *Syötäväksi kasvatetut* sekä Yle MOT-ohjelman *Kidu ensin, kuole sitten* avulla. (Auvinen 2019, 71–78.)

Vuodesta 2013 alkaen kasvisruokaa alettiin tuoda esille myös erilaisten kampanjoiden avulla. Vegaaniliitto ja Oikeutta eläimille -yhdistys toivat Vegaanihaasteen Suomeen ja Docventures-ohjelman aloitteesta luotiin Lihaton lokakuu -kampanja. Niiden kaltaiset haasteet ovat tuoneet kasvissyöntiä lähemmäs tavallista suomalaista ja rikkoneet siihen pitkään liitettyä äärimmäisyyttä. Myös ymmärrys ja huoli tuotantoeläinten heikoista elinoloista on noussut suomalaisten keskuudessa. (Auvinen 2019, 79–81.)

Nyhtökaura, Härkis ja Hoviruoan kasvispiirakka eli vihis. Siinä missä Vegaanihaaste ja Lihaton lokakuu avasivat sekasyöjille ovet kasvissyönnin maailmaan, houkuttelivat nämä kolme tuotetta sekasyöjät astumaan ovesta sisään. Nyhtökaura ja Härkis luotiin korvaamaan jauheliha sekasyöjien lautasella ja siinä molemmat ovat onnistuneet. Vihis oli taas osana luomassa

sipsikaljavegaanin käsitettä, ymmärrystä siitä, ettei vegaanin tarvitse syödä pelkkiä vihanneksia vaan herkutellakin saa. (Auvinen 2019, 86–88.)

Nyhtökauran ja Härkiksen myötä niin sosiaalinen kuin perinteinenkin media heräsi puhumaan kasvisruoasta ja vegaaniudesta 2010-luvun jälkimmäisellä puoliskolla. Nämä tuotteet ovat myös auttaneet siinä, että fleksausta on tullut huomattava tekijä lihansyönnin muutoksessa. Myös isot suomalaiset lihantuottajat ovat huomanneet tämän trendin vaikutuksen. (Auvinen 2019, 86–90; Karjalainen 2018.) Toisaalta monet tutkijat näkevät myös 1990-luvulla alkaneen eläinaktiivisuuden ja aktivistien kasvissyöntikulttuurin olennaisena syynä siihen, miksi Suomi on edistynyt niin paljon kasvissyönnissä muihin maihin verrattuna (Auvinen 2019, 65).

3 MARKUS VINNARIN VÄITÖSKIRJA

Markus Vinnarin (2010) väitöskirja on nimeltään *The Past, Present and Future of Eating Meat in Finland*, eli käännettynä lihansyömisen menneisyys, nykypäivä ja tulevaisuus Suomessa. Väitöskirjassaan Vinnari tutki sitä, miten kasvissyöjien määrä Suomessa oli valittuna aikana muuttunut ja sitä, oliko väitöskirjan julkaisuhetkellä jotain huomioitavia indikaattoreita, joista olisi voinut päätellä mahdolliset muutokset tulevaisuudessa. (Vinnari 2010, 13–14.) Vinnarin väitöskirjassa käsitellään myös kasvisruokavalion asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa (Vinnari 2010, 66–74).

Vinnarin (2010, 74–79) väitöskirjassa esiteltiin kolme erilaista skenaariota lihansyömisen muutoksesta vuosien 2005-2055 aikana. Niiden tarkoitus ei ole kertoa, miten suomalaiset syövät lihaa tulevaisuudessa, vaan enemmänkin näyttää millaisia mahdollisia tapoja on päätyä tulevaisuuteen, jossa ihmiset söisivät enimmäkseen kasvisruokaa (Vinnari 2010, 75).

Ensimmäisessä skenaariossa lihansyömisen määrä jatkaa kasvamistaan vuodesta 2005 suunnilleen vuoden 2023 paikkeille, jolloin suomalaiset syövät keskimäärin 105 kg lihaa vuodessa. Tämän jälkeen alkaa jyrkkä alamäki kohti vuotta 2055, jolloin lihansyöminen on lähes olematonta. Toisessa skenaariossa lihansyöminen lähtee huomattavasti loivempaan laskuun lähes välittömästi vuoden 2005 jälkeen ja on hyvin vähäistä vuonna 2055. Kolmannessa skenaariossa taas lihansyöminen vähenee eläinperäisten sairauksien vuoksi vuosien 2005 ja 2020 välillä huomasti, kunnes loppuu lähes kokonaan vuonna 2055. (Vinnari 2010, 76–79.)

Lihan syöminen on väitöskirjassa keskeisenä tutkimuksen keskipisteenä, koska Vinnari (2010, 12–13) näkee sen olevan olennainen tekijä siinä, näkeekö ihminen olevansa yksi eläin muiden joukossa vai lähtökohtaisesti eläinten yläpuolella. Vinnarin mukaan tämä määrittää sen, siirtyykö kasvisruokaan vai jääkö lihansyöjäksi (Vinnari 2010, 12–13). Vinnari käyttää väitöskirjassaan päämenetelminä trendianalyysia, asiantuntijahaastatteluja sekä STEEPV-

analyysia. Näiden lisäksi Vinnari käyttää apunaan muun muassa delfoi-metodia, kyselytutkimusta sekä kirjallisuuskatsausta (Vinnari 2010, 59).

Tärkeimmät väitöskirjan löydöksistä ovat seuraavat:

- 1970-luvulta alkaen on näkynyt kasvua kasvissyöjien joukossa, mutta samalla ovat nousseet myös syödyn lihan kokonaismäärä.
- Kasvissyöjien määrää on vaikea arvioida, mutta riippuen sen määritelmästä lukumäärän arvellaan olevan 0,5 % ja 3 % välillä.
- Vaikka siihen vaikuttavat monet eri tekijät, on kasvissyönnin mahdollista kasvaa isoksi ilmiöksi tulevaisuudessa.

Tutkimuksessa ei löytynyt yhtenäistä näkökantaa siitä, onko muutokselle edes tarvetta. (Vinnari 2010, 82–83.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus metodina

Kirjallisuuskatsausten avulla haetaan tietoa tutkimuksen aiheesta, rakennetaan opinnäytetyön viitekehys ja löydetään koonnin tärkeimmät kohdat. Kun tämä pohjatyö tehdään järjestelmällisesti, voi tutkimuksen lukija seurata, miten kirjoittaja on päätenyt tekemiinsä lopputuloksiin ja arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121; Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7.)

Vaikka kirjallisuuskatsauksia on useampia erilaisia tyyppjejä, vaikuttaa niistä kolme nousevan muita useammin esille: **narratiivinen** tai **kuvaileva kirjallisuuskatsaus**, **systemaattinen kirjallisuuskatsaus** sekä **meta-analyysi** (Johansson 2007, 4–5; Salminen 2011, 6; Suhonen ym. 2016, 8). Eri kirjallisuuskatsaukset erotetaan toisistaan sen mukaan, mitä eri vaiheita niissä käytetään (Niela-Vilénin & Hamarin 2006, 23).

Tässä opinnäytetyössä sovelletaan integroivaa kirjallisuuskatsaus, josta käytetään myös nimeä integratiivinen kirjallisuuskatsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus sijoittuu narratiivisen ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen välimaastoon. Se ei eroa vaiheiltaan systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta, mutta siihen voidaan valita aineistoa vapaammin. Narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen verrattuna integroivassa olennaista on aineiston huolellinen tarkastelu ja valinta. (Salminen 2011, 8; Suhonen ym. 2016, 13.)

Whittemore ja Knalf (2005) näkevät, että Cooperin (1998) käyttämät viisi eri kirjallisuuskatsauksen vaihetta ovat käytettävissä myös integroivan kirjallisuuskatsauksen yhteydessä. Myös Niela-Vilénin ja Hamarin (2016, 23) tekemässä tutkimuksessa kirjallisuuskatsausten vaiheista löytyivät usein hyvin samankaltaiset vaiheet. Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus toteutetaan seuraavien vaiheiden avulla:

- Tutkimusongelman määrittelyminen.
- Kirjallisuuden kerääminen.

- Kerätyn aineiston laadun arviointi.
- Aineiston analysoiminen ja tulkitseminen.
- Tulosten esittäminen. (Whittemore & Knalf 2005.)

4.2 Tutkimusongelman määrittelemine

Tutkimusongelmaa määritellessä kannattaa tehdä alustavaa tiedonhankintaa, jotta ei päädy toivottomaan tilanteeseen liian suuren tai pienen aineistomäärän vuoksi. Samalla on hyvä myös varmistaa, ettei aiheesta ole juuri julkaistu liian samankaltaista tutkimusta. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 24–25; Whittemore & Knalf 2005.) Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa hyvin määritelty tutkimusongelma auttaa tutkijaa löytämään tärkeimmät ja tutkimuksen kannalta olennaiset kohdat lähteistä (Whittemore & Knalf 2005).

Hyvää tutkimusongelmaa voidaan pitää onnistuneen tutkimuksen perustana ja lähtökohtana. Itse tutkimusosuutta on vaikea saada aloitettua, jos tutkimuksen perusta ei ole paikoillaan. Tutkimusongelman muotoiluun ja rajaamiseen on hyvä käyttää aikaa tutkimusprosessin alussa. Toisaalta varsinkin laadullisissa tutkimuksissa on hyvä olla joustava ongelman suhteen ja mietittävä tutkimuksen aikana onko sitä tarpeen muokata esille tulleen tiedon perusteella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.; Saukkonen n.d.)

Lihansyöminen ja sen vähentäminen on viimeisen parin vuoden aikana ollut Suomen uutisissa (esim. Mikkonen 2018; Mäki 2019; Rantala 2019; Viilo 2019). Opinnäytetyön aihe muodostui Vinnarin väitöskirjan myötä ja sen perusteella oli myös helppo rajoittaa opinnäytetyön tutkimus viimeisten kymmenen vuoden ajalle.

Opinnäytetyön tutkimusongelma on lihan syömisen nykytila tämän hetken Suomessa verrattuna Markus Vinnarin (2010) väitöskirjassa esitettyihin tuloksiin. Lisäkysymykset ovat:

- Paljonko Suomessa syödään lihaa vuonna 2020 (ja miten se on muuttunut edellisessä kymmenessä vuodessa)?

- Millainen on suhtautuminen kasvissyöjiin ja vegaaneihin vuoden 2020 Suomessa?

Valinta tutkia kasvissyöjiin liittyviä asenteita lihansyönnin määrien muuttumisen lisäksi on melko ilmeinen. Lihansyönti ja kasvissyönti sen eri muodoissa ovat kolikon kaksi puolta ja näin ovat vaikutuksissa toisiinsa (Fiddes 1991, 4). Opinnäytetyöllä halutaan hahmottaa kasvissyönnin ja lihansyönnin näkymiä vuoden 2020 Suomessa sekä selvittää, miten ne ovat muuttuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana.

4.3 Aineiston hakeminen, kerääminen ja rajaaminen

Aineiston etsiminen ja sen valitseminen on tärkeää suunnitella ja tehdä huolellisesti, koska virheet tässä vaiheessa voivat aiheuttaa vääristymiä tutkimuksen tuloksiin. Ensimmäisen pitää miettiä mitä eri hakusanoja tulee käyttää, mistä lähteistä tietoa haetaan ja minkälaisista aineistoista on mahdollista löytää oleellista tietoa oman tutkimuksen kannalta. Tutkimusongelman pohjalta voi miettiä esimerkiksi hyviä vuosilukuja, joiden avulla voi rajata hakuja tai miettiä oleellisia asiasanoja, jotka liittyvät tutkimukseen. Manuaalinen aineiston hakeminen on myös suositeltavaa. (Whittemore & Knalf 2005; Niela-Vilén & Hamari 2016, 25–26.)

Vaikka aineistoa hakisi kuinka tarkasti, päätyy tuloksiin yleensä mukaan myös aineistoja ja tutkimuksia, joita ei voi käyttää tutkimukseen syystä tai toisesta. Tästä syystä on tärkeää, että kolmannessa vaiheessa käydään lävitse saadun aineiston laatu. Sitä varten pitää luoda kriteerit, joiden pohjalta päätetään, mitkä ovat olennaisia ja tarpeettomia. Nämä kriteerit riippuvat siitä, millaisia lähteitä on haussa löydetty. Aineiston läpikäynti toteutetaan otsikoiden, abstraktien tai vastaavien ja kokotekstin tasolla. (Whittemore & Knalf 2005; Niela-Vilén & Hamari 2016, 27–30.)

Vinnarin väitöskirjan pohjalta tiedetään, että tilastotietoa suomalaisten syömistä lihamääristä on olemassa. Tällaisia tutkimuksia löytynee helpoiten internetistä, joten niiden hakemisessa käytetään Googlen hakukoneita. Tutkimukset

lihansyömisen määrästä hain Google Scholar (scholar.google.fi) ja Google (google.fi) -hakukoneista. Google Scholarin kautta etsin nimenomaan tieteellisiä tutkimuksia aiheesta sekä sopivia lähteitä aihetta sivuavien tutkimusten lähdeluetteloista. Google-hakukoneella hakiessa tavoite oli löytää tutkimuksia suoraan sekä erilaista uutisista ja muista vastaavista teksteistä.

Hakusanoiksi valikoitui 'liha', 'syöminen', 'määrä', 'Suomi'. Sana 'Suomi' oli mukana, jotta saataisiin tulokseksi vain Suomea koskevia tutkimuksia. Hakujen ja alustavan analysoinnin jälkeen huomattiin, että Google Scholar -hakukonetta varten olisi hakusanat kannattanut miettiä uudelleen. Koska valittu aineisto oli jo alkanut toistua hakutuloksissa, ei nähty uusintahakua tarpeellisena. Varsinainen haku toteutettiin vain suomeksi, sillä alkukatsaus englanninkielisillä hakusanoilla ei antanut suomenkielisten lisäksi uusia tuloksia.

Hauissa valittiin molemmista hakukoneista kolmekymmentä ensimmäistä hakutulosta ja näistä karsittiin kaikki, joissa ei käsitelty lihansyömisen määrien muuttumista Suomessa (taulukko 1). Karsittujen joukossa olivat myös tutkimukset, joissa tietoja ei ollut vuoden 2015 jälkeiseltä ajalta. Tämän jälkeen karsiutuivat pois maksulliset aineistot, joihin minulla ei ollut pääsyä. Jäljelle jääneet, aineistoksi sopivat tekstit jaettiin vielä aineistoihin, joiden perusteella piti tehdä manuaalihakua Google-hakukoneen avulla tai siirtyä sivulla olevien linkkien kautta tutkimustuloksiin sekä niihin, jossa aineisto oli suoraan avautuneella sivustolla.

TAULUKKO 1. Lihansyömisen määrästä tehtyjen hakujen tulokset

Hakusana	Liha syöminen määrä Suomi	Liha syöminen määrä Suomi
Hakukone	Google Scholar	Google
Läpikäytyjen aineistojen määrä	30	30
Aiheeseen liittymättömiä/ Ei käytettävää aineista	29	19
Maksullinen aineisto	0	2
Löytyneitä sivustoja, joilta siirryttiin eteenpäin linkin kautta tai joiden perusteella tehtiin lisähakuja	0	8
Tutkimus suoraan sivulla (myös näiltä sivustoilta otettiin mahdolliset lähteet ylös ja tehtiin lisähakuja)	1	1

Tärkeää oli myös löytää laadullista aineistoa koskien lihaa ja lihansyömistä sekä kasvisyöjiin ja kasvisruokavalioon liittyviä ajatuksia ja mielikuvia. Tähän hyödynnettävää aineistoa löytyy monesta eri paikasta, mutta opinnäytetyön laadulliseksi aineistoksi valittiin Maaseudun Tulevaisuus -lehden verkkosivustolla julkaistuja tekstejä ajalta 31.3.2019-31.3.2020. Laadulliseksi aineistoksi haluttiin ison valtakunnallisen sanomalehden internetissä julkaistuja tekstejä, koska niiden koettiin kuvastavan isojen ihmismäärien näkemyksiä.

Monet isot suomalaiset sanomalehdet kuten Aamulehti, Kaleva ja Helsingin Sanomat kertovat koko maata koskevia uutisia, mutta ovat samalla myös paikallisia medioita omilla alueillaan. Iltalehti ja Ilta-Sanomat, vaikka ovatkin valtakunnallisia ja isolevikkisiä lehtiä, jäävät tarkastelun ulkopuolelle johtuen iltapäivälehdille tyypillisestä skandaalinhakuisuudesta ja juoruhenkisyydestä. Isolevikkisistä sanomalehdistä jäljelle jää Maaseudun Tulevaisuus. (Kansallinen Mediatutkimus n.d.) Se on Maa- ja metsätaloustuottajien tytäryhtiön julkaisema lehti, mikä lisää median sopivuutta tämän tutkimuksen aineiston pohjaksi (Paasonen 2019).

Laadullisen haun tavoite oli löytää kasvisruokaa ja sen ympärillä olevien ilmiöiden koskevia tekstejä Maaseudun Tulevaisuus -lehden verkkosivuilta. Hakusanoina käytettiin 'kasvisruoka', 'liharuoka', 'vegaani', 'kasvisyöjä', 'sekasyöjä', 'lihansyöjä' ja 'lihan syöjä'. Nämä hakusanat valittiin, koska ne ilmaisevat tutkittavaa asiaa sen eri puolilta monipuolisesti.

Koska aineiston pohjalta oli tarkoitus ymmärtää ajatuksia ja mielikuvia kasvisruoasta ilmiönä pyrittiin rajauksia välttämään. Ainoat rajaukset, mikä aineistoon tehtiin, oli seitsemän artikkelia, yksi aiheen vuoksi ja kuusi toiston vuoksi (taulukko 2). Aiheen vuoksi rajattu artikkeli kertoi Argentiinaan matkustaneen toimittajan kokemuksia paikallisella asado-menetelmällä valmistetusta liharuoasta. Yksi toiston vuoksi rajatuista teksteistä oli mielipide, joka oli julkaistu ilmeisesti vahingossa kaksi kertaa hieman eri sanoin ja loput samoja artikkeleita, jotka tulivat esille eri hakusanoilla.

TAULUKKO 2. Maaseudun Tulevaisuus -lehden tulokset hakusanoittain

Hakusana	Kasvisruoka	liharuoka	vegani	kasvissyöjä	sekasyöjä	lihansyöjä	lihan syöjä	yhteensä
Tuloksia yhteensä	35	2	8	2	2	0	0	49
Aiheeseen kuulumaton	0	1	0	0	0	0	0	1
Toisto	1	0	2	1	2	0	0	6
Aineistoksi valittu	34	1	6	1	0	0	0	42

4.4 Aineiston laadun analysoiminen

Erilaisia tapoja valitun aineiston analysoimiseen ja yhteenvedoon on useita erilaisia ja oikean valitsemiseen vaikuttaa se, mikä kirjallisuuskatsaustyyppi on valittu käytettäväksi. Jotta yhteenvedon, jota kutsutaan myös synteetiksi, esitystapa olisi helposti ymmärrettävä, voidaan sen esittämiseen käyttää erilaisia taulukkoja tai kuvioita. (Whittemore & Knalf 2005; Niela-Vilén & Hamari 2016, 30–31.) Tässä opinnäytetyössä käytetään Whittemoren (2008, 152–153) tapaa analysoida integratiivisen kirjallisuuskatsauksen, joka on mukailtu Milesilta ja Hubermanilta (1994).

Analyysissa on viisi vaihetta:

- Aineistoksi valitut artikkelit ja tekstit ensin kootaan, jäsennellään ja luokitellaan.
- Tiedon esittäminen erilaisin tavoin, esimerkiksi taulukon tai kaavion avulla.
- Aineistoa vertaillaan, jotta siitä löydetään yhteneväisyydet, teemat tai rakenne.
- Edellisestä vaiheesta huomattujen teemojen ja kaavioiden osoittaminen.
- Tarkistaa johtopäätösten osuvuus alkuperäisen aineiston avulla, myös mahdollisten yhteensopimattomien teorioiden huomioiminen ja uusien johtopäätösten esittäminen. (Whittemore 2007, 152.)

Opinnäytetyössä käytettävässä aineistossa lihansyömisen määristä on kolme tutkimusta: Luonnonvarakeskuksen (2019a; 2019b) teettämän ravintotaseen vuoden 2018 ennakkotiedot, Helldánin ym. (2013) tekemä Finravinto 2012 sekä Valstan ym. (2018) tekemä FinRavinto 2017 (liite 1). Näistä kahden jälkimmäisen koordinoija oli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Opinnäytetyön aineistoon mukaan otettu jatkotutkimus on Piipposen, Rinta-Kiikan ja Arovuoren (2018) raportti elintarvikkeiden käytössä tapahtuneista muutoksista Suomessa. Ennusteet, joita opinnäytetyössä käytetään ovat Arovuoren ym. (2019) julkaisema ennuste maa- ja elintarviketalouden vuoden 2019 syksyllä ja 2020 sekä Pellervon taloustutkimuksen (2020) julkaisema ennuste keväälle 2020. Aineistona käytettiin yhteensä 3 tutkimusta ja 2 ennustusta.

Uusimmat lihankulutuksen määriä Suomessa käsittelevät tutkimukset, joita on voitu hyödyntää opinnäytetyön tekemisessä, ovat vuoden 2018 määriä. Vuoden 2018 lukujen lisäksi on käytössä Arovuoren ym. (2019) ja Pellervon taloustutkimuksen (2020) tekemät ennusteet vuoden 2019 ja 2020 Suomen elintarviketalouden muutoksista. Lihan kulutusmääriä tutkiessa kannattaa ottaa huomioon se, ovatko luvut kypsennettyä lihaa, luutonta ja raakaa lihaa, vai niin sanottua ruholihaa. Ruholihassa on mukana luut. Kypsän lihan määrä voidaan laskea ensin poistamalla luut, joiden paino on noin 20% ja siihen päälle vielä kypsennyshävikki, mikä vaihtelee 10-30% välillä. (Luonnonvarakeskus 2019a.)

Helldánin ym. (2013, 44) julkaisemassa Finravinto 2012 -tutkimuksessa ja Valstan ym. (2018) julkaisemassa FinRavinto 2017 -tutkimuksessa oli ainoastaan laskennalliset luvut lihansyömiselle. Siinä missä vuoden 2012 tutkimuksessa luvut on ensin jaettu naisten ja miesten kesken ja sen jälkeen vielä iän perusteella kahteen ryhmään, on vuoden 2017 tutkimuksessa luvut eritelty ainoastaan naisille ja miehille huomioimatta ikäryhmiä mitenkään. Koska ne on koostettu eri tavalla, voi niiden pohjalta tehdä vain suuntaa antavia päätelmiä. Sama koskee myös Finravinto-tutkimusten ja Luonnonvarakeskuksen ravintotaseiden lukujen vertailua.

Piipposen ym. (2018) tekemä raportti kertoo elintarvikkeiden kulutuksesta Suomessa. Siinä tuoreimmat luvut ovat vuodelta 2016. Vaikka käytettävissä on tuoreempia lukuja lihansyömisestä, on raportissa hyödyllistä tietoa ja tilastoja suomalaisten kasvisproteiinien kasvattamisesta sekä papujen, linssien ja kahvi- eli kikherneiden Suomeen tuomisesta. (Piipponen ym. 2018, 28–30.)

Opinnäytetyössä käytetyt ennusteet kertovat syksyn 2019 ja kevään 2020 maa- ja elintarviketalouden mahdollisista suunnista. Niissä arvioidaan muun muassa lihan kulutuksen muuttumista, ruoan hinnan kehitystä ja sitä miten koronaepidemia voi vaikuttaa ruokatilanteeseen Suomessa. Näiden pohjalta voidaan arvioida sitä, missä tilanteessa suomalaisten lihansyönti on vuonna 2020. (Arovuori 2019; Pellervon taloustutkimus 2020).

Laadullinen aineisto koostuu kaikista vuoden aikana julkaistuista teksteistä Maaseudun Tulevaisuus -lehden nettisivuilla, on se luonteeltaan hyvin monipuolinen. Siihen sisältyy enimmäkseen erilaisia uutisia ja artikkeleita sekä neljä kolumni, yksi vieraskolumni, kaksi kommenttia, yksi kirja-arvostelu, yksi vastine, yksi mielipidekirjoitus ja yksi pääkirjoitus (liite 2). Tekstilajit on määritelty sanomalehden tekstilajien mukaisesti (Otavan oppimateriaalit n.d.).

Numerollisessa arviossa Maaseudun Tulevaisuus -lehden artikkelit, joista laadullinen aineisto koostuu, luettiin lävitse useampaan kertaan. Tämän jälkeen teksti luokiteltiin sen perusteella, miten tekstissä käsitellään kasvisruokaa, kasvissyöjiä, vegaaniutta tai näihin liittyviä ilmiöitä. Artikkelin otsikko, teksti ja ingressi otettiin myös huomioon. Numerollisessa luokittelussa käytetyn asteikon positiivisin arvosana on 3, 0 edustaa neutraalia ja -3 on erittäin negatiivinen. Mahdollista on arvioida myös melko positiivinen 2 tai melko negatiivinen -2, vähän positiivinen 1 tai vähän negatiivinen -1.

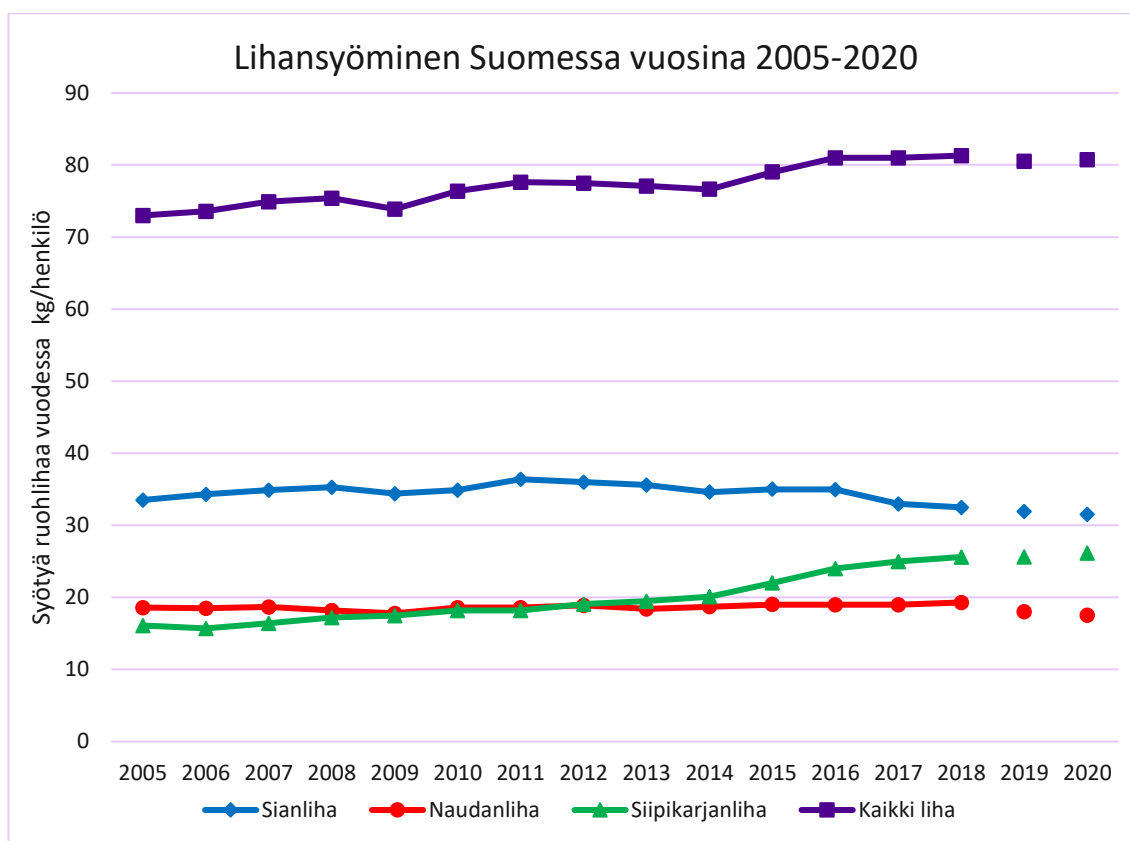
Numeraalisen arvion lisäksi tekstit käytiin lävitse ja niistä kirjoitettiin ylös huomioita siitä, mitä tekstin pohjalta voidaan oppia ja ymmärtää kasvisruoasta. On huomioitavaa, että tekstin pohjalta voi ymmärtää asioita väärin tai siinä voidaan tuoda esille virheellisiä tietoja. Tämän opinnäytetyön ei ole tarkoitus opettaa mitä kasvisruokavalio on tai ei ole, vaan ymmärtää, miten sitä tuodaan esille. Siksi tarkoitus ei ole keskittyä totuuksiin ja virheisiin vaan siihen, millaisia

asenteita kasvisruokaa kohtaan Maaseudun Tulevaisuus -lehdestä valikoidun aineiston pohjalta ilmenee.

4.5 Aineiston analyysi

4.5.1 Lihansyömisen muutokset vuosien 2005-2020 aikana

Sianlihan kulutus oli lievässä nousussa vuoden 2005 jälkeen vuoteen 2016 asti, jonka jälkeen sianlihan kulutus on laskenut alle sen, mitä sitä syötiin vuonna 2005, kuten kuviosta 1 näkyy (Luonnonvarakeskuksen 2019b). Naudanlihan syömisen määrät ovat pysyneet hyvin tasaisina vuosina 2005-2018. Selkein nousu tapahtui vuosina 2015-2017. Sen jälkeen naudanlihan syömisen määrä pysyi samana vain noustakseen 0,3 kg vuoteen 2018. Siipikarjanliha on selkeä poikkeus kahteen edelliseen, koska sen kulutus on kasvanut selvästi viimeisen 15 vuoden aikana. Siipikarjan kulutuksen määrä oli voimakkaassa nousussa erityisesti vuosina 2014-2016, kun sen kulutus nousi lähes kaksi kilogrammaa molempina vuosina. Vuoden 2016 jälkeen nousu on jatkunut, mutta vauhti on huomattavasti loiventunut. Syödyn siipikarjanlihan määrä nousi ohi naudanlihan vuonna 2012. (Luonnonvarakeskus 2019b.)



KUVIO 1. Lihansyöminen Suomessa vuosina 2005-2020 (Arovuori ym. 2019; Luonnonvarakeskus 2019b; Pellervon taloustutkimus 2020)

Kuvioon 1 on arvioitu vuoden 2019 kohdalle sian-, naudan- ja siipikarjanlihan kulutusten määrät Arovuoren ym. (2019) ennusteen perusteella ja vuoden 2020 kohdille näihin samoihin kohtiin on arvioitu määrät Pellervon taloustutkimuksen (2020) ennusteen perusteella. Lihan kokonaiskulutuksen määriksi vuosille 2019 ja 2020 on arvioitu Arovuoren ym. (2019) ja Pellervon taloustutkimuksen (2020) ennusteiden tietojen perusteella.

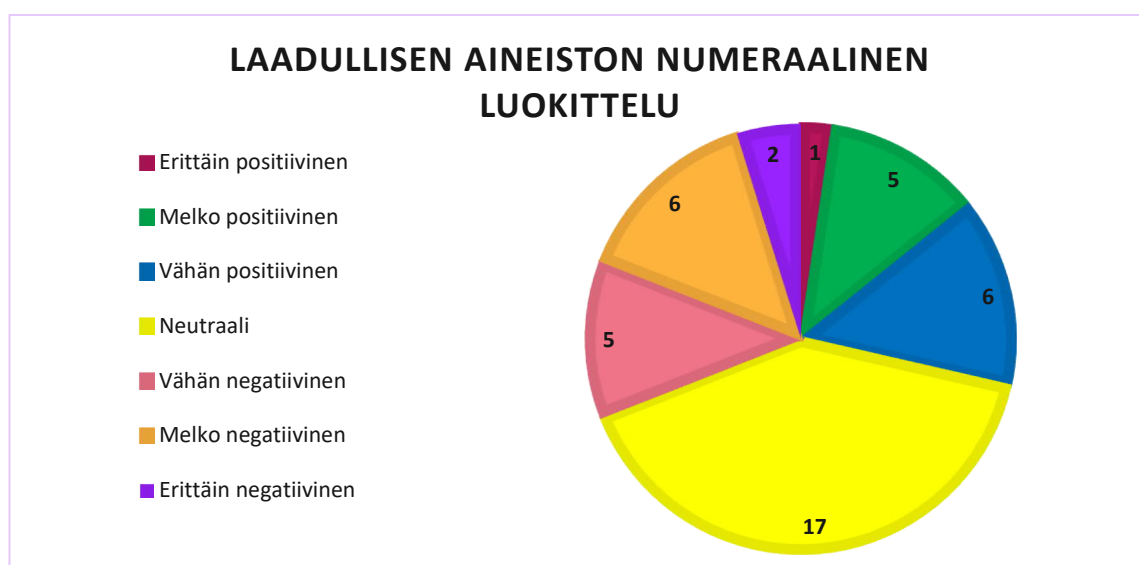
Arovuoren ym. (2019) ennusteessa ei voitu tietää kevään 2020 koronaepidemian puhkeamista ja sen vaikuttamia muutoksia lihan kulutukseen. Mutta Pellervon taloustutkimuksen (2020) ennusti huhtikuussa lihan kysynnän saattavan nousta koronaepidemian vuoksi, koska ruokaa laittaessaan ihmiset käyttävät enemmän lihaa kuin mitä ulkona syödyssä ruoassa yleensä on. Tämän ei kuitenkaan pitäisi suuresti vaikuttaa suomalaisten lihankulutuksen kokonaismääriin, vaan luultavasti vaikutukset näkyvät enemmän siinä, mitä lihaa kuluttajat valitsevat. Suomalaisen lihan kulutuksen uskotaan kasvavan Pellervon taloustutkimuksen (2020) tutkimuksessa, koska iso osa Suomeen ulkomailta tulevasta lihasta tulee ravintoloihin, joiden myynti vähenee koronaepidemian aikana. Pellervon

taloustutkimuksen ennusteen mukaan siipikarjanlihan kulutus kasvaa vuonna 2020, sianlihan kulutuksen nähdään pysyvän samoissa luvuissa kuin vuonna 2019 ja naudanlihan kulutus jatkaa laskuaan. (Pellervon taloustutkimus 2020.)

Verratessa vuoden 2020 arvioituja lihankulutuksen lukuja Vinnarin väitöskirjaan (2010, 7579) huomioidaan ainoastaan syödyn lihan määrästä muodostuva kuvio, koska siihen liittyviä taustailmiöitä ei vielä ole analysoitu. Lähimmäksi kuviota näyttäytyy ensimmäinen skenaario, koska siinä on kuvattu kasvua vuoden 2005 syödyistä määristä ja koska ensimmäisessä skenaariossa tapahtuvan laskun alku on maltillinen. Lihansyönnin kasvu on ollut todellisuudessa maltillisempaa kuin ensimmäisen skenaarion kuvaamissa arvioissa. (Vinnari 2010, 74–69.)

4.5.2 Suhtautuminen kasvisruokaan vuoden 2020 Suomessa

Kuviosta 2 voidaan nähdä, että valtaosa aineistosta eli yhteensä 17 tekstiä 42:sta on sävyiltään neutraaleja. Positiivisia tekstejä on yhteensä 12 ja negatiivisia tekstejä on yhteensä 13. Suurin osa teksteistä, jotka eivät ole neutraaleja ovat joko vähän negatiivisia (5 kpl) tai positiivisia (6 kpl), tai melko negatiivisia (6 kpl) tai positiivisia (5 kpl). Erittäin positiivisia tekstejä on 1 kappale ja erittäin negatiivisia 2 kappaletta.



KUVIO 2. Maaseudun Tulevaisuus -lehden artikkelien numeraalinen luokittelu

Negatiiviseksi luokitellusta aineistosta nousi esiin teemoina kasvisruokavalion nähty negatiivinen vaikutus terveyteen, kasvisruoan valmistamisen haastavuus, sen outo maku ja rakenne sekä kasvissyöjien ja -ruoan negatiiviset vaikutukset suomalaiseseen maatalouteen. Positiiviseksi luokitellusta aineisto voidaan jakaa kauppoihin tulevien uusien kasvisruokien ja niiden muodostaman markkinan potentiaaliin mahdollisuuksiin sekä siihen, miten kasvisruoan yleistymisen auttaa ehkäisemään ilmaston lämpenemistä. Positiivisesti kasvisruokaan suhtautuvissa teksteissä nähdään kasvissyönnin ympäristöystävällisenä tulevaisuuden tapana syödä sekä mahdollisena markkinana.

Neutraaleiksi luokitelluissa teksteissä yleisimmät aiheet eivät nousseet yhtä selkeästi esiin kuin positiivisissa ja negatiivisissa teksteissä, mutta niistäkin löytyi joitain aihekokonaisuuksia. Näitä oli myös positiivisissa teksteissä esiin nousseet uusien tuotteiden kauppoihin tuleminen ja mahdolliset uudet markkinaideat. Myös kasvisruoan ympäristöystävällisyys ja suomalaisten maanviljelijöiden tulevaisuudennäkymät nousivat neutraaleissa teksteissä esille.

Ylipäättään Maaseudun Tulevaisuus -lehden sivustolta saadussa aineistossa puhutaan paljon lihansyömisen vähentämisestä ja sen korvaamisesta kasvispohjaisilla tuotteilla. Kauppoihin tulee lähes jatkuvasti uusia kasvisruokia ja kasvispohjaisia vaihtoehtoja, ja kasvisruokavalio sekä sitä ympäröivä ilmiö nähdään potentiaalisena markkinana ja siihen halutaan panostaa, esimerkkinä uusien suomalaisten viljakomponentteja kehittäminen. Myös se, miten kasvisruokavalion kasvava suosio vaikuttaa suomalaisten maataloustuottajien elämään ja elantoon nousi esille.

Kun kasvisruoan terveydellisistä vaikutuksista mainittiin aineistossa, nähtiin se useammin mahdollisena uhkana, mutta ilmastonmuutokseen kasvisruoan nähtiin vaikuttavan useammin positiivisesti kuin negatiivisesti. Kasvisruoan tekeminen koettiin myös osassa aineistoa helpoksi, koska markkinoille oli tullut monta vaivatonta vaihtoehtoa. Samaan aikaan kasvisruoan maku herätti paljon erilaisia mielipiteitä. Kasvisruoan kalliimpi hinta verrattuna eläinperäisiin vastaaviin tuotteisiin tuotiin myös esille.

Verrattaessa aineistoa Vinnarin väitöskirjassa esitelyihin syihin, jotka vaikuttavat liha- ja kasvisruoan syömisen muutokseen, nousi esille positiivisesti vaikuttavat, uudet lihaa korvaavat tuotteet. Myös näiden korvaavien tuotteiden helppokäyttöisyys ja niiden hyväksyminen ruokavalioon oli ilmeistä aineistossa. Toisaalta taas negatiivisesti vaikuttava tekijä, joka niin aineistossa kuin väitöskirjassa, oli eläinperäisten tuotteiden halvempi hinta verrattuna kasvispohjaisiin tuotteisiin. (Vinnari 2010, 151.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Vielä loppuvuodesta 2019 arvioitiin lihansyömisen jatkavan sinä vuonna alkanutta laskuaan, mutta Pellervon taloustutkimuksen (2020) ennusteen mukaan lihankulutus pysynee samoissa luvuissa vuoden 2019 arvioiden kanssa johtuen koronaepidemian seurauksena muuttuneista syömistavoista. (Arovuori ym. 2019). Opinnäytetyön aineiston perusteella näyttää siltä, että kasvisruoka tulee tulevaisuudessa valtaamaan alaa liharuualta. Tämän muutoksen laajuutta tai nopeutta on vaikea arvioida, mutta muutos on mitä todennäköisemmin tulossa.

Tässä opinnäytetyössä tutkituista lihankulutuksen määristä naudanlihan asema näyttää heikkenevän tulevaisuudessa eniten. Tähän vaikuttanee eniten liiallisesta punaisesta lihasta aiheutuvat terveydelliset ongelmat sekä naudanlihan suurimmat ympäristövaikutukset. Vaikka sianliha on yhtä huono ihmisten terveydelle kuin naudanliha, on sillä huomattavasti pienemmät vaikutukset ympäristöön. Myös sianlihan alempi hinta auttaa pitämään sen kulutuksen laskun loivempana verrattuna naudanlihan kulutuksen laskuun. (Fogelholm 2016, 93; Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 51–52; Pellervon taloustutkimus 2020.) Sianlihalla on myös edelleen iso asema suomalaisten jouluruokapöydissä, joka vaikuttanee sen suosioon hitaaseen heikkenemiseen (Sassi 2019, 50). Siipikarjanlihan kulutus saattaa hyvinkin jatkaa kasvua, vaikka lihojen kokonaiskulutus vähenee. Tähän lienevät syitä ainakin vaalean lihan neutraalius ihmisten terveydelle, siipikarjanlihan matala hintataso ja sen pienemmät negatiiviset ympäristövaikutukset. (Fogelholm 2016, 93; Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 52; Pellervon taloustutkimus 2020.)

Sianlihan asema suomalaisten eniten syötynä lihana ei ole enää niin varma kuin se 2010-luvun alussa oli. Vuoden 2014 jälkeinen siipikarjanlihan kulutuksen selkeä kasvu on ehkä hidastunut suurimmista vuosista, mutta tulevaisuudessa, vaikkapa vuonna 2030, punainen liha saatetaan hyvinkin nähdä vain harvemmin syötynä juhlaruokana (Sassi 72–73). On hyvinkin mahdollista, että vuonna 2030 siipikarjanliha on suomalaisten eniten syövä liha, siinä missä niin naudan- kuin

sianlihankin syömisen määrät ovat huomattavan pieniä verrattuna tämän päivän määriin.

Jotta nämä tulevaisuuden ennusteet toteutuvat, tulee kasvisruoan kulutuksen ja kasvisruokavalion yleistymisen jatkua. Tämän kasvun varmistamiseksi tarvitaan yhteiskunnan tasolta erilaisia päätöksiä, joiden avulla yhä useammalla on mahdollisuus kokeilla ja tottua kasvisruoan erilaisiin makuihin ja valmistustapoihin. Myös erilaiset tuet, jotka mahdollistavat kasvisruoan tuottamisen, kehittämisen ja halvemman hinnan auttavat sen leviämiseen kaikkien saataville. Nämä saattavat olla suoria tukia kasvisruoalle, korkeampia verotuksia tai olemassa olevien tukien poistamista tai vähentämistä lihatuotannolta, mutta myös muilla aloilla tehtäviä tutkimuksia, joita voidaan hyödyntää kasvisruoan levittämisessä. (Vinnari 2010, 83–84, 151; Risku-Norja 2016, 153–165.)

Ehkä yksi tärkeimmistä tekijöistä kasvisruoan suosion mahdolliseen jatkumiseen on ihmisten asenne. Aineistosta nousivat esille muun muassa terveydelliset vaikutukset, lihan ja kasvisruoan vaikutukset ympäristöön ja ilmaston lämpenemiseen, kasvisruokien erilaiset makumaailmat ja raaka-aineiden koostumukset. Näiden lisäksi esimerkiksi myös sosiaalinen ympäristö, julkisuudenhenkilöiden esimerkit sekä valtioiden asettamat lait, rajoitukset sekä tukitoimenpiteet vaikuttavat ihmisten mielipiteisiin. Myös fleksauksen yleistymisen ja ylipäätään kasvisruokavalioiden sääntöjen rentoutuminen ovat olleet mukana avustamassa lihansyömisen vähenemistä. Kun ei tarvitse luopua kokonaan lihasta ja muista eläinperäisistä tuotteista, on helpompi kokeilla uusia kasvispohjaisia vaihtoehtoja aina välillä.

Vaikka suomalaisten lihansyönnin määrä on Vinnarin skenaariota kuvaavan kuvion perusteella lähimpänä ensimmäistä skenaariota, on toista skenaariota edustava kaavio lähempänä vuoden 2020 yhteiskuntaa ja sen sisällä olevia arvoja kasvisruokaa kohtaan. Skenaarion kuvauksessa on myös mainittu muun muassa viikoittaiset kasvisruokapäivät ja paremmat kasvispohjaiset lihankorvikkeet voisivat olla suoraan opinnäytetyön aineistosta poimittuja. (Vinnari 2010, 74–79.) Se, että kaikki suomalaiset söisivät vain kasvisruokaa 35

vuoden päästä tuntuu uskomattomalta, mutta lihankulutuksen huomattava väheneminen on enemmän kuin uskottavaa vuonna 2055.

Vinnarin väitöskirjan tuloksiin verrattaessa huomataan kymmenessä vuodessa tapahtuneen paljon asioita, jotka ovat edistäneet kasviruokavalion yleistymistä. Suurimpia tekijöitä lienevät erilaiset vaihtoehtoiset lihan korvikkeet. Yksin uudet kasvisruoat eivät kuitenkaan olisi voineet vaikuttaa tapahtuneeseen muutokseen, vaan on oleellista, että yhteiskunnassa kasvisruokavaliosta on tullut hyväksyttävämpää.

Vaikka vuoden 2010 tilanteesta on päästy jo pitkälle, on matka vielä todella pitkä siihen pisteeseen, missä liha- ja kasvispohjainen ruoka ovat samassa asemassa suomalaisten lautasella. Tämä muutos tuskin tulee tapahtumaan seuraavassa kymmenessä vuodessa, mutta tämän opinnäytetyön tutkimuksen pohjalta uskalletaan ajatella Suomen olevan jo matkalla kohti kasvisruokapainotteisempaa tulevaisuutta.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin ja dokumentoitiin tarkasti, jotta sen luotettavuus pysyisi mahdollisimman hyvänä. Systemaattisissa kirjallisuuskatsauksissa tutkimuksen perusteellinen dokumentointi on tärkeä osa metodin olemusta. Valitsin Googlen hakukoneet, vaikka olisi ollut mahdollista käyttää myös erilaisten tietokantojen tuloksia. Päädyin tähän tulokseen, koska tiesin Vinnarin väitöskirjan pohjalta internetistä löytyvän aineistoksi tarvittava tieto. Maaseudun Tulevaisuus -lehden valinta oli hyvä päätös, koska siinä julkaistuista teksteistä sai monipuolisesti erilaisia näkökantoja kasvisruokaan ja sen ilmiöihin. Hyvän lisän toi sen vahva kontakti suomalaisiin maataloustuottajiin.

Opinnäytetyön haastavin osuus oli Maaseudun Tulevaisuus -lehestä otetun aineiston analysointi ja käsittely, koska täysi objektiivisuus oli vaikeaa. Vaikka koen kasvissyönnin olevan tärkeä osa maailmamme tulevaisuutta, pyrin opinnäytetyössä tuomaan rehellisesti esille sen, miten aineistossa käsiteltiin kasvissyöntiä. En ole varma kykeninkö tässä aivan jokaisen tekstin kohdalla, mutta pääosin koen onnistuneen siinä hyvin.

Tätä opinnäytetyötä olisi voinut laajentaa ottamalla aineistoa kahdesta eri sanomalehdestä. Näin olisi saatu laajemmin aineistoa asenteista kasvissyöntejä kohtaan. Tämä olisi kuitenkin vienyt paljon enemmän aikaa kuin mitä opinnäytetyön valmistumiseen oli käytettävissä. Opinnäytetyön aikataulutusta olisi voinut jakaa paremmin, ja näin antaa enemmän aikaa aineiston analyysin, johtopäätösten ja pohdinnan työstämiselle.

Opinnäytetyön pohjalta voisi tehdä paljonkin erilaisia jatkotutkimuksia. Esimerkiksi tutkimus kasvissyöjien määrästä ja siitä, miten kasvissyöntejä on muuttunut Suomessa vuoteen 2020 mennessä. Erillinen tutkimus fleksaajista, heidän määrästänsä, ja siitä, miten tämä trendi on kehittynyt, voisi olla myös mielenkiintoinen. Myös esimerkiksi viiden tai kymmenen vuoden päästä toteutettavat uudet tutkimukset pohjautuen Vinnarin väitöskirjaan toisivat lisää ymmärrystä kasvisruoasta ja sen ympärillä olevista ilmiöistä. Myös laajennettu asennetutkimus voisi olla mielenkiintoinen toteuttaa.

LÄHTEET

- Aaltola, E. N.d. Eläinten oikeudet. Artikkele. Luettu 28.2.2020. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/miksi-veganismi/elainten-oikeudet>
- Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Johdanto. Teoksessa Anttonen, T. & Vornanen, J. Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Helsinki: Into kustannus. 9–19
- Arovuori, K., Karikallio, H., Kiviholma, S., Lahti, R. & Yrjölä, T. 2019. Maa- ja elintarviketalouden ennuste. Julkaistu 24.9.2019. Pellervon taloustutkimusta esittelevä kalvosarja. Luettu 12.2.2020. <https://www.ptt.fi/media/ennusteet/maa-ja-elintarviketalous/2019/me-ennuste-s19-kalvosarja.pdf>
- Auvinen, S. 2019. Lihan loppu. Helsinki: Kosmos
- Fiddes, N. 1991. Meat, a natural symbol. London: Routledge.
- Fogelholm, M. 2016. Liha ja terveyst. Teoksessa Mattila, H. (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Helsinki: Helsinki University Press, 77–103.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus : The National FINDIET 2012 Survey.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51. Turku: Digipaino-Turun yliopisto, 3–9.
- Kansallinen Mediatutkimus. N.d. KMT 2019 Lukijamäärät ja kokonaistavoittavuudet. Luettu 27.3.2020. <https://mediaauditfinland.fi/wp-content/uploads/2020/03/Lukijamaarat2019.pdf>
- Karjalainen, M. 2018. Lihatalokin huomasi: Fleksaus on otettava vakavasti. Julkaistu 21.5.2018. Artikkele Aromi-lehden sivustolla. Luettu 28.2.2020. <https://aromilehti.fi/artikkelit/lihatalokin-huomasi-fleksaus-on-otettava-vakavasti/>
- Katajajuuri, J-M. & Pulkkinen, H. 2016. Liha ja ympäristö. Teoksessa Mattila, H. (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Helsinki: Helsinki University Press, 50–76.
- Luonnonvarakeskus. 2019a. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2018. Julkaistu 27.6.2019. Luettu 17.2.2020. <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2018/>

Luonnonvarakeskus. 2019b. Ravintotase 2018 ennakko ja 2017 lopulliset tiedot. Julkaistu 27.6.2020. Luettu 17.2.2020. https://stat.luke.fi/ravintotase-2018-ennakko-ja-2017-lopulliset-tiedot_fi

Mikkonen, M. 2018, Länsimaalaisten pitäisi vähentää lihansyöntiä 90 prosenttia, muuten ilmastonmuutoksen hillintä ei onnistu, varoittavat tutkijat. Artikkelin Helsingin Sanomat -lehden sivustolla. Julkaistu 13.10.2018. Luettu 23.2.2020. <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005863309.html>

Mäki, M. 2019. Suomalaiset syövät nyt enemmän lihaa kuin koskaan – Professori: Lihansyönti ei vähän verotuksella tai muilla tempuilla. Uutinen Yle.fi-sivustolla. Julkaistu 9.8.2019. Luettu 20.2.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10915222>

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. painos. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73. Turku: Juvenes Print, 23–34.

Otavan oppimateriaalit. N.d. Tekstilajeja. Luettu 9.4.2020. <http://www.otavanoppimateriaalit.net/verkkopiste/kirjoittaminen/tekstilajeja.html>

Paasonen, J. 2019. Jäsenmaksut kattoivat viime vuonna 23 prosenttia MTK:n kuluista – katso tästä, mihin järjestö rahansa käyttää. Julkaistu 6.4.2019. Uutinen Maaseudun Tulevaisuus -lehden sivustolla. Luettu 10.4.2020. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/talous/artikkeli-1.406887>

Pelkonen, L. 2017. Kasvisruokavaliot. Tietokanta. Julkaistu 20.11.2017. Luettu 29.2.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198

Pellervon taloustutkimus. 2020. Maa- ja elintarviketalous – kevät 2020. Julkaistu 7.2.2020. Luettu 8.4.2020. <https://www.ptt.fi/ennusteet/metsaala/maa-ja-elintarviketalous-kevat-2020.html>

Piipponen, J., Rinta-Kiikka, S. & Arovuori, K. 2018. Elintarvikkeiden kulutus Suomessa. Pellervon taloustutkimuksen työpapereita 195. <http://www.ptt.fi/media/julkaisut/tp195.pdf>

Piirainen, T. 2013. Itsekuria ja idealismia. Vegetarismi Suomessa vuosina 1900-1929. Historiatieteet. Oulun yliopisto. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Rantala, J. 2019. Suomalaisten lihankulutus on kestäväällä tasolla. Uutinen MTK.fi-sivustolla. Julkaistu 23.3.2019. Luettu 23.2.2020. <https://www.mtk.fi/-/suomalaisten-lihankulutus-on-kestavalla-tasolla>

Risku-Norja, H. 2016. Miten yhteiskunta muokkaa ruokatottumuksia. Teoksessa Mattila, H. (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestävästä ruokakulttuurista. Helsinki: Helsinki University Press, 149–172

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. N.d. Tutkimusongelmat. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 19.2.2020.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja.

Sarell, N. 2013. Fleksaus eli osa-aikainen kasvisruokavalio villitsee maailmalla. Julkaistu 26.1.2013. Artikkelin Anna-lehden sivustolla. Luettu 29.2.2020.
<https://anna.fi/hyvinvointi/fleksaus-eli-osa-aikainen-kasvisruokavalio-villitsee-maailmalla>

Sassi, S. 2019. Mitä syömme vuonna 2030? – Näkemyksiä tulevaisuuden ruoka-aineista, ruokailutottumuksista sekä kestävästä syömisestä. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Pro Gradu -tutkielma.

Saukkonen, P. N.d. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys. Verkkosivu. Helsingin yliopiston yleisen valtio-opin laitos. Luettu 21.2.2020.
<https://www.mv.helsinki.fi/home/psaukkon/tutkielma/Tutkimusongelma.html>

Schröder, K. 2019. Monenlaiset kasvisruokavaliot. Artikkelin Yhteishyvä-lehden sivustolla. Päivitetty 15.5.2019. Artikkelin Yhteishyvä-lehden sivustolla. Luettu 28.2.2020.
<https://yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/monenlaiset-kasvisruokavaliot/article-554792>

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. painos. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73. Turku: Juvenes Print, 7–22.

Valsta, L. & Kaartinen, N. 2019. Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Artikkelin Yhteishyvä-lehden sivustolla. Päivitetty 9.1.2019. Artikkelin lähteenä käytetty FinRavinto 2017 -tutkimusta. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 2.2.2020.
<https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus.

Vegaanihaaste. N.d. Vegetermit tutuiksi. Blogi-postaus. Luettu 28.2.2020.
<https://vegaanihaaste.fi/vegetermit-tutuiksi>

Vegaaniliitto. 2019. Eläinten olot. Artikkelin Yhteishyvä-lehden sivustolla. Päivitetty 11/2019. Luettu 28.2.2020.
<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/miksi-veganismi/elainten-olot>

Vegaaniliitto. N.d. Usein kysytyt kysymykset. Luettu 28.2.2020. Avaa valikosta ”Miksi vegaaniksi”-kohta. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ukk>

Viilo, T. 2019. Viljelijä avautui pellollaan ilmastonmuutoksesta ja sai jättiyleisön: ”Ihmiset alkavat saada kyllikseen tyylistä, millä punaisesta lihasta puhutaan”. Julkaistu 26.6.2019. Uutinen Maaseudun Tulevaisuus -lehden sivustolla. Luettu 20.2.2020. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.458132>

Vinnari, M. 2010. The Past, Present and Future of Eating Meat in Finland. Turun kauppakorkeakoulu. Väitöskirja.

Vornanen, J. 2014. Kasviruokaiset vegetariaanit. Kasvissyönnin varhaisvaiheet Suomessa vuosina 1865–1910. Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos. Kulttuurihistoria. Turun yliopisto. Pro Gradu -tutkielma.

Vornanen, J. 2016. Lihaton lautanen. Teoksessa Anttonen, T. & Vornanen, J. Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Helsinki: Into kustannus. 261–312

Whittemore, R. 2007. Rigour in Integrative Reviews. Teoksessa Webb, C. & Roe, B. (toim). Reviewing Research Evidence for Nursing Practice: Systematic Reviews. Blackwell Publishing, Oxford. 149–156

Whittemore, R. & Knalf, K. 2005. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing 52 (5), 546–553.

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön aineisto lihansyömisen määrästä

1 (2)

Www-linkki	Otsikko	Sivulla suoraan olevat aineistot	Manuaaliset haut sivuston pohjalta sekä linkin tai linkkien takaa löytyvät aineistot
http://www.ptt.fi/media/julkaisut/tp195.pdf	Elintarvikkeiden kulutus Suomessa	Elintarvikkeiden kulutus Suomessa 2018	Luonnonvarakeskus, ravintotase
https://yle.fi/uutiset/3-10915222	Suomalaiset syövät nyt enemmän lihaa kuin koskaan - Professori: Lihansyönti ei vähene verotuksella tai muilla tempuilla	-	Luonnonvarakeskus, ravintotase
https://www.uusisuomi.fi/uutiset/katso-havainnollistava-kuva-nain-suomalaisten-lihansyontion-muuttunut/ddc893a2-506b-383b-81a6-7af3b5a7ac66	Katso havainnollistava kuva: Näin suomalaisten lihansyönti on muuttunut	-	Luonnonvarakeskus, ravintotase
https://suomenterveysravinto.fi/blogi/ruokavalio-jossa-terveellisyys-ja-ekologisuus-yhdistyvat/	Ruokavalio, jossa terveellisyys ja ekologisuus yhdistyvät	-	Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Finravinto 2017 - tutkimus --> FinRavinto 2012 - tutkimus
https://www.atria.fi/blogi/blogaukset/maltillinen-lihansyonti-on-eduksi-terveydelle/	Maltillinen lihan syönti on eduksi terveydelle	-	Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Finravinto 2017 - tutkimus
https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/lihan-kulutus-laski-suomessa-ensimmaista-kertaa-vuosiin-silti-lihaa-tuotetaan-aiempaa-eneman/7745674#gs.39usz1	Lihan kulutus laski Suomessa ensimmäistä kertaa vuosiin - silti lihaa tuotetaan aiempaa enemmän	-	Pellervon taloustutkimus, maa- ja elintarviketalouden ennuste --> maa- ja elintarviketalouden ennuste keväälle 2020

https://www.luke.fi/uutinen/ /mita-suomessa-syotiin- vuonna-2017/	Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017	Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017	Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017 --> Mitä Suomessa syötiin vuonna 2018
https://www.Maaseuduntulevaisuus.fi/talous/artikkeli-1.514489	Ruuankulutuksessa iso käänne: Lihan kulutus kääntyy tänä vuonna laskuun Suomessa, ennustaa PTT	-	Pellervon taloustutkimus, maaja elintarviketalouden ennuste
https://www.360journalismi.fi/suomalainen-kuluttaa-lihaa-81-kiloa-vuodessa-lihankulutus-on-kolminkertaistunut-50-luvulta-lahtien-mutta-miten-se-nakyy-lautasillamme/	Suomalainen kuluttaa lihaa 81 kiloa vuodessa. Lihankulutus on kolminkertaistunut 50-luvulta lähtien, mutta miten se näkyy lautasillamme?	-	Luonnonvarakeskus, ravintotase
https://www.wwf.fi/uutiset/2019/10/nakokulma-joko-nyt-lihan-syominen-todella-kaantyy-laskuun/	Näkökulma: Joko nyt lihan syöminen todella kääntyy laskuun?	-	Pellervon taloustutkimus, maaja elintarviketalouden ennuste

Www-osoite	Otsikko	Luokittelu, julkaisupäivä ja tekstilaji	Mitä tekstin pohjalta voidaan ymmärtää kasvisruoasta ja sen ympärillä olevista ilmiöistä?
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.403852	Näin meillä syödään: Kuntosalilla voi käydä myös kasvisten voimalla – ”Maksan mielelläni enemmän kasvisruuasta”	2 31.3.2019 Uutinen	Kasvissyönti ei ole kaikille mustavalkoista. Laadukkaiden kasvisproteiinien ostaminen voi olla kalliimpaa kuin lihan.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.410896	Onko kasvissyönti uhka tuottajalle? — Maaltavastaajat-podcast kertoo	0 12.4.2019 Uutinen	Kasvisruoka voi olla uhka maataloustuottajalle.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.412449	Monella yliopisto-opiskelijalla on kasvisruokapäivä joka päivä – ”Kasvisruokailijoiden määrä on kaksinkertaistunut alle vuodessa”	1 15.4.2019 Uutinen	Nuoret syövät yhä enemmän kasvisruokaa, vaikka lihankulutus ei ole laskenut. Nuorten kasvisruoan syöminen on usein joustavaa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.421744	Suomen Kuvalehti: Kasvisruoka ei maistu suomalaiskoululaisille – 60 prosenttia yläkoulun oppilaista jättää kasvisruokapäivän kouluruuan väliin	-2 3.5.2019 Uutinen	Yläkouluissa kasvisruoka mielletään joko mauttomaksi tai pahanmakuiseksi. Kirsi Silvennoisen mukaan vika ei ole kasvisruoassa itsessään vaan siinä, ettei sitä välttämättä osata valmistaa oikein.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.424909	Kasvispihvit kisaavat pääsystä purilaisen väliin	0 9.5.2019 Uutinen	Uusia kasvisruokavaihtoehtoja tulee jatkuvasti lisää markkinoille.

https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/paakirjoitus/artikkeli-1.430047	Sitran ilmasto kestää lentämistä	-1 17.5.2019 Pääkirjoitus	Kasvissyöminen on turhaa touhuamista, jos halutaan auttaa ilmaston lämpenemisessä, parempi olisi lopettaa lentäminen.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/talous/artikkeli-1.446898	Raisio investoi 45 miljoonaa uuteen tuotantolaitokseen Raisiossa	0 11.6.2019 Uutinen	Kasvisruoan uskotaan olevan kasvava markkina Suomessa ja muualla Euroopassa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/kolumni/artikkeli-1.449726	Pavut poksatelevat pahasti mahassa, silloin maapallo unohtuu	-1 15.06.2019 Kolumni	Kasvisruokaa on maukasta, mutta sen tekeminen on vaikeampaa kuin liharuoan ja se voi aiheuttaa mahavaivoja.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.450826	Vihreät kokoustavat härkisasagnen ja soijapihvien voimalla	-3 16.6.2019 Uutinen	Vihreän puolueen puoluekokouksen ruokatoive oli kasvisruoka ja vegaaninen vaihtoehto.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/kommentit/artikkeli-1.454901	Sekasyöjä vierastaa kasvispihvin suutuntumaa, kasvissyöjä jauhelihipihvin sattumia	1 22.6.2019 Kommentti	Einesruoka on yleensä mautonta, oli proteiinit kasviksesta tai lihasta peräisin.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.459584	Suomen EU-puheenjohtajakaudella ruokatarjoiluissa vältetään punaista lihaa – "Kasvislämmiin laitetaan esille ensin ja vasta sitten muu pääruoka"	1 28.06.2019 Uutinen	Kasvisruoka edustaa kestävä kehitystä ja auttaa estämään ilmastonmuutosta.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/kolumni/artikkeli-1.468171	Ruudalla ei pidä leikkiä – eikä siitä riidellä	3 12.7.2019 Kolumni	Kasvis- ja sekasyöjien tulee muistaa, ettei keillä ole oikeutta arvostella toisten valintoja.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.477417	KL: Tekolihafirma paljasti kehittävänsä lihattoman pekonin – sama yhtiö toi tuotteitaan hiljattain S-ryhmän kauppoihin	0 28.7.2019 Uutinen	Kasvisruoalla on markkinavoimaa.

https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.487687	Suomalaiselle viljalle olisi kysyntää, mutta teollisuudesta uhkaa tulla menekille pullonkaula	1 14.8.2019 Artikkeli	Kasvisruoka voisi tarjota kasvavat markkinat suomalaisille, jos Suomessa olisi enemmän mahdollisuuksia tuottaa erilaisia komponentteja viljoista.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.492277	Perussuomalaisten Riikka Purra on ollut kasvissyöjä jo 20 vuotta: "Ihmiset kannattaa tutustuttaa kasviksiin tekemällä huippuhyvää kasvisruokaa"	0 20.8.2019 Artikkeli	Kasvisruoan ei tulisi Riikka Purran mielestä olla pakkovaihtoehto. Hänen mielestään kasvisruoka on enemmän terveellinen kuin ilmastollinen vaikuttaja.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.495445	Lukijalta: Maataloustukijärjestelmä vääristää ruokakilpailun polkemalla liha- ja maitotuotteiden hintoja	2 25.8.2019 Vastine	Kasvisruoka on ympäristölle parempi vaihtoehto.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.501679	Mediat: Vegaaninainen haastoi naapurinsa oikeuteen – ei voinut sietää grillibileitä	-3 5.9.2019 Uutinen	Vegaanit valittavat naurettavista asioista.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.502204	Kasvisruokavalio ei olekaan niin hyvä kuin on luultu – tutkimus: Lisää riskiä aivoverenkiertohäiriöön	-2 6.9.2019 Uutinen	Kasvisruokavalio voi lisätä riskiä aivoverenkiertohäiriöön, mutta se voi myös vähentää riskiä sairastua sydänsairauksiin.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ymparisto/artikkeli-1.509528	Tutkijat: Köyhien maiden on kasvatettava hiilijalanjälkeään, jotta nälkä voidaan voittaa	0 17.09.2019 Uutinen	Ruokavaliolla, jossa syödään pieniä kaloja ja nilviäisiä, on lähes yhtä pieni ympäristöjalanjälki kuin vegaanisella ruokavaliolla.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.515807	Helsingin kaupunki puoltaa lihan ja maidon kulutuksen vähentämistä – keskustan Kärnän mielestä "vegaanihumputukseen ei tarvitse alistua"	-2 26.9.2019 Uutinen	Mikko Kärnä ei ymmärrä miksi Helsingin kaupunginvaltuusto on päättänyt vähentää liha- ja maitotuotteiden käyttöä julkisissa ruokailuissa. Keskustan kansanedustaja näkee tällaisen "vegaanihumputuksen" aiheuttavan enemmän

			ongelmia kuin ratkaisee niitä.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.516070	Tutkijat patistavat kauppoja luopumaan lihatarjouksista ja kaukomaiden lihasta – kestävä ruokajärjestelmä vaatii kasvisruokaa ja toimeentuloa viljelijöille	1 26.9.2019 Uutinen	Jotta suomalainen ruokajärjestelmä olisi kestävämpi, tulisi suomalaisten syödä enemmän kasviksia ja monipuolistaa ruokavaliotamme.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.517121	Kiinnostaako kasvisruokavalio? – Ilman tietoa koostamisesta saatat aiheuttaa itsellesi jopa haittaa	-2 28.09.2019 Artikkeli	Ihmetellään, miten vegaaneja ei ole Suomessa enempää kuin muutamia prosentteja, vaikka kasvisruoasta puhutaan paljon. Jos ei tiedä mitä tekee, voi kasvisruokavalio olla vaarallinen terveydelle.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/tiede-tekniikka/artikkeli-1.517582	Uhkaako koliinin puutos kasvissyöjää? – Ravintoaineen saanti on tärkeää aivojen kehitykselle ja maksan toiminnalle	-1 29.9.2019 Uutinen	Kasvispainotteisessa ruokavaliossa voi piillä vaara koliinin puutokselle ja mahdollisesti kasvattaa riskiä sairastua dementiaan.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.531069	Yksi Suomen suurimmista kasvituotteista on lihatalon käsialaa – "Liha, maito, kasvikset ja vilja eivät sulje toisiaan pois", Atrialta todetaan	0 18.10.2019 Artikkeli	Vaikka Atria on tunnettu lihatalona, ei se estä sitä kehittämästä kasvisruokia.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/artikkeli-1.531437	Jättääkö yritysten vegeinto maidon ja lihan paitsioon?	0 19.10.2019 Artikkeli	Yritys voi tuottaa tuotteita, jotka ovat sen perinteisen tuotteen korvaajia tai kilpailijoita ilman, että alkuperäinen tuote unohtuu kokonaan.

https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/kotimaa/artikkeli-1.539169	<p>Aamulehti: Maataloustuottajien syyllistäminen ei ole ilmasto- ja ympäristöministeri Mikkosen mielestä oikein – "He ovat toimineet maatalouspolitiikan ohjauksen ehdoilla"</p>	<p>0 29.10.2019 Uutinen</p>	<p>Lihan kulutusta pitäisi vähentää ilmaston kuin terveytemme vuoksi. Kasvissyöjiä ei saisi syyttää lihansyömisen lopettamisesta. Pitää kuitenkin miettiä, miten voidaan tukea suomalaisia maataloustuottajia uudessa tilanteessa.</p>
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/kolumni/artikkeli-1.541715	<p>Kasvissyöjäkin voi ja saa haluta eineksiä ja himoita helppoa mättöruokaa</p>	<p>2 2.11.2019 Kolumni</p>	<p>Kasvisruoan valmistaminen on helppoa ja markkinoilla on paljon hyvänmakuisia ja helppoja kasvisproteiinivaihtoehtoja.</p>
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/vieras-kolumnit/artikkeli-1.543708	<p>Vähemmän päästöjä, enemmän kannattavuutta</p>	<p>0 6.11.2019 Vieraskolumni</p>	<p>Kasvisruoan valmistaminen on helppoa ja markkinoilla on paljon hyvänmakuisia ja helppoja kasvisproteiinivaihtoehtoja. Lihaa ei silti ole hyvä kieltää kokonaan.</p>
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka/artikkeli-1.544622	<p>Kommentti: Jenni Haukion kuolema-puhe ihmetyttää tuottajia – eläin ei tunne huolta huomisesta</p>	<p>-2 6.11.2019 Kommentti</p>	<p>Kasvissyöjät nähdään eläinten vihollisina, koska eivät halua antaa eläimille mahdollisuutta syntyä. Tiukan kasvisruokavalion toteuttaminen turvallisesti vaatii enemmän ymmärrystä ravitsemuksesta.</p>
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/puheenaiheet/kolumni/artikkeli-1.548132	<p>Meillä repesi liharaiho - nuoriso vaatii lihaa</p>	<p>-1 11.11.2019 Kolumni</p>	<p>Joidenkin kasvisruokien maku tai koostumus voivat olla outoja. Kasvispohjaisten tuotteiden nimeäminen esimerkiksi nakiksi ihmetyttää, koska se vaikuttaa kasvien lihaksi naamoimiselta.</p>

https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.549450	Animalia myönsi eläinoikeuspalkinnon Joensuun kaupungin ateriapalveluille, joka otti paikallisen kasvisproteiinituotteen ruokalistalleen – "maataloustuotantoa voi kunnioittaa myös kasvisruokaa tuottamalla"	0 11.11.2019 Artikkelit	Kasviruoan kysyntä lisääntyy. Halutaan myös suomalaisista raaka-aineista ja Suomessa valmistettuja kasvisruokavaihtoehtoja.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.549945	Kysely: Suomalaiset suhtautuvat kasvisruokaan myönteisemmin kuin ruotsalaiset, norjalaiset ja tanskalaiset	0 12.11.2019 Uutinen	Suomalaiset suhtautuvat positiivisemmin kasvisruokavalioon kuin muut pohjoismaalaiset
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.552493	Sopiiko Vegaaniruokavalio lapselle? Ravitsemusprofessori vastaa	-1 15.11.2019 Uutinen	Liha nähdään kasvisruokaa parempana ja turvallisempaa vaihtoehtona varsinkin pienten lasten ravitsemuksessa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.724722	Risto Isomäki ei ryhdykään vegaaniksi – MTK-Kiuruveden nautaseminaarin anti vakuutti tieteilijän	-2 2.12.2019 Uutinen	Uutisen mukaan Suomalaisen tieteilijän päätös jatkaa maidon juomista, vaikka lihaa hän ei tule enää syömään, aiheutti hurrausta maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton seminaarissa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.752711	Liha- ja maitotuotteiden käytön puolittaminen valtuuston käsittelyyn Espoossa	0 5.12.2019 Uutinen	Uutinen nostaa esille kasviruoan vähäpäästöisyyden ja sen korkeamman hinnan verrattuna eläinperäisiin vaihtoehtoihin.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/mielipiteet/artikkeli-1.770100	Söisimmekö itsemme ja yhteiskunnan kestäväksi?	2 20.12.2019 Mielipidekirjoitus	Mielipidekirjoituksessa kasvispainotteinen ruoka nähdään terveydelle parempana. Kasvisruokien makua on parannettava erityisesti julkisessa ruokailussa.

https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.776558	Boltsi-pyöryköistä tuli heti kauppoihin tultuaan kolmanneksi ostetuimpia valmispyöryköitä – kasvipohjaisten tuotteiden kysyntä ja tuotevalikoima on kasvanut vuodessa hurjasti	1 29.12.2019 Uutinen	Kasvispohjaisten tuotteiden suosi on nousussa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.778077	Hesburgerin perustaja syö tammikuun kasvisruokaa – Vegaanihaasteen tavoitteena ennätyselliset 15 000 osallistujaa	0 31.12.2019 Uutinen	Vegaanihaaste haastaa syömään kasvisruokaa kuukauden. Vegaanihaasteeseen osallistuvat saavat apua ruokavalion muutokseen monin eri tavoin. Vegaanihaasteeseen osallistuu julkikkia.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.903150	Käytännöt vegaaniruuan tarjoamisesta päiväkodeissa vaihtelevat eri puolilla maata – Helsingin päiväkodeissa saa vegaaniruokaa, Oulussa ei	0 19.01.2020 Artikkeli	Vegaaniruokaa päivähoitossa lapsilleen haluavat vanhemmat ovat eriarvoisessa asemassa eripuolilla Suomea.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.994276	Nestlé Suomen toimitusjohtaja yllättyi: täällä lihaa ja kalaa myydään tuoreena – yhtiö tarjoaa lihankorvikkeeksi pakastettua soijaa	0 17.02.2020 Artikkeli	Kasvisruoan markkinat ovat kasvussa.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.1000724	Ravitsemusterapeutti: "Yritän rohkaista aikuisiakin syömään kuin 4-vuotias lapsi – riittävä ruoka poistaa myös aikuisen stressiä"	2 23.2.2020 Artikkeli	Oikein toteutettuna vegaaninen ruokavalio soveltuu myös lapsille suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan.
https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/arvostelut/artikkeli-1.1014729	Kirja-arvio: Kasvisruokakirjan avulla tähteistäkin tulee herkkua	0 09.03.2020 Arvostelu	Kasvisruokakirjoille on tilaa markkinoilla.