



Kasvisruoan menekin lisääminen opiskelijaravintolassa X

Mirka Heikkilä

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2021

Palveluliiketoiminnan koulutus
Restonomi (AMK)

TIIVISTELMÄ
Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

HEIKKILÄ MIRKA
Kasvisruoan menekin lisääminen opiskelijaravintolassa X

Opinnäytetyö 47 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Elokuu 2021

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja kasvisruoan menekin lisäämiseen Kelan tukemassa opiskelijaravintolassa X. Kasvisruokaan panostaminen opiskelijaravintolassa X oli jäänyt vähemmälle huomiolle ja panostukselle, vaikka kasvisruoka ja sen kulutus on nouseva ilmiö maailmassa, jossa ilmastonmuutos ja sen haitallinen vaikutus elinympäristöömme määrittää valintojamme.

Opiskelijaravintola X:n kasvisruoan menekki oli asiakasmääriin nähden pieni ja tarkoituksena oli opinnäytetyöprosessin aikana löytää erilaisia menetelmiä ja keinoja kasvisruoan menekin lisäämiseen. Tutkimusmenetelminä käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä kuten havainnointia ja kyselylomaketta. Lisäksi opiskelijaravintola X:n reseptiikkaa kehitettiin yhdessä tuotekehityksen kanssa. Tulosten perusteella luotiin opiskelijaravintola X:n asiakasprofiili. Työssä puhutaan opiskelijaravintola X:stä ja yritys Y:stä anonyymiuden säilyttämiseksi. Myös tarkat euromääräiset luvut on jätetty julkistamatta.

Teoreettisen viitekehyksen pohjalta löydettiin nudge-menetelmä, jonka avulla huomaamattomasti tuupataan ihmisiä tekemään valintoja. Nudge-menetelmän avulla opiskelijaravintola X muutti lounaslinjastossa kasvisruoan ja lämpimän kasvislisäkkeen paikkoja, jolloin kasvisruoan menekki saatiin kasvuun. Teoreettisen viitekehyksen, havainnoinnin ja kyselyn tuloksena löydettiin yhteneväisyys, jonka mukaan ihmiset ovat valmiita valitsemaan kasvisruoan, kun se on ravitsemuksellisesti laadukasta ja ikään kuin samalla viivalla lihavaihtoehdon kanssa. Pääongelmaksi havaittiin kasvisruoan ”ihmeellistäminen”, jolloin kasvisruoasta tehdään liiaksi liharuoasta poikkeavaa eikä sen rakenteeseen tai kypsennysmenetelmiin panosteta yhtä lailla. Tämä hankaloittaa kasvisruoan houkuttelevuuden lisäämistä.

Nudge-menetelmä todettiin toimivaksi keinoksi, sillä kasvisruoan menekkiä saatiin lisättyä pandemian aiheuttamista poikkeusoloista huolimatta. Kasvisruolla ja siihen panostamisella todettiin olevan ravintolalle imagollinen ja vastuullinen merkitys. Kasvisruoan kehittäminen voidaan nähdä osana yrityksen ennakointistrategiaa, sillä kasvisruoka tulee olemaan entistä kehittyvämpi ja nouseva ilmiö, kun ihmiset tulevat yhä tietoisemmiksi hyvinvoinnistaan ja valinnoistaan.

Asiasanat: kasvisruoka, ympäristö, nudge, vastuullisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

HEIKKILÄ, MIRKA

Increasing the Consumption of Vegetarian Food in Student Restaurant X

Bachelor's thesis 47 pages, appendices 3 pages
August 2021

The purpose of this bachelor's thesis was to find ways to increase consumption of vegetarian food in a student restaurant, Restaurant X. Restaurant X's operation is controlled by the Social Insurance Institution Kela that supports student dining. Vegetarian food is considered an environmentally-friendly and responsible choice and that affects Restaurant X's image in the competition between student restaurants. It also has a larger meaning, when thinking about global warming and actions that must be taken on an individual basis.

The subject was approached by using both qualitative and quantitative methods, such as observation, questionnaire and product development. The main methods that were found were nudge, effect formatting and different kind of controls. Restaurant X's customer profile was created using all these methods. In the background was desire to use techniques of a service design, which is a future way to increase customer understanding- and loyalty.

The results show that people want normal, high-protein vegetarian food that reminds them of ordinary home food. The term "flexing" is a key word when thinking about a future way to increase consumption of a vegetarian food without it being tucking or irritating. Nudge gave the right tools to increase the consumption of a vegetarian food: by moving a vegetarian dish and warm vegetables to the beginning of a lunch line Restaurant X increased the sales of vegetarian food, despite of the difficulties that were caused by the worldwide pandemic. By modifying the recipes and familiarizing themselves with the theoretical frame of reference, quite impressive results were achieved in a short period of time.

It was concluded that it is possible to make changes by using simple methods and little variations. Vegetarian food's favour has been seen already, but in the long term the consumption will grow and people will become conscious of their wellbeing and the state of the world. Maybe the thought about considering meat as the base of everyone's diet will change eventually, when people see how tasty and well-balanced vegetarian food can be.

Key words: vegetarian food, student restaurant, nudge, flexing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KASVISRUOKAILU.....	7
	2.1 Kasvisruokailijoiden määrä ja suosio	7
	2.2 Erilaiset kasvisruokavaliot	8
	2.3 Arvot ja syyt taustalla	9
	2.4 Ravitseminen	10
	2.4.1 Proteiininsaanti	12
	2.4.2 Ravitsemussuosituksien Kelan tukemassa opiskelija-ruokailussa	14
	2.5 Tiedonsaanti ja tarjonta	16
	2.6 Trendit ja megatrendit	17
	2.7 Kasvisruokailu osana vastuullisuutta ja kestävä kehitystä	19
3	RAVINTOLA X	21
4	PALVELUMUOTOILUN KEINOJA	23
	4.1 Ohjaukeinat	23
	4.2 Vaikuttamismuotoilu	24
	4.3 Nudge	24
	4.4 Yhteenveto	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
	5.1 Tutkimusasetelma	28
	5.2 Havainnointi	28
	5.2.1 Havainnoinnin tulokset	29
	5.2.2 Kenttäpäiväkirjan tulokset	30
	5.3 Kyselylomake	31
	5.3.1 Tutkimuksen kyselylomake	33
	5.3.2 Kyselyn tulokset	34
	5.4 Opiskelijaravintola X:n asiakasprofiili	36
	5.5 Konkreettiset muutokset ja tuotekehitys	38
	5.5.1 Reseptiikka	41
	5.5.2 Yhteenveto tutkimuksen menetelmistä	42
6	YHTEENVETO JA POHDINTA	44
	LÄHTEET	48
7	LIITTEET	55
	Liite 1. Kyselytutkimus	55
	Liite 2. Uusi resepti	57

1 JOHDANTO

Luonnonvarakeskuksen (Luke) ScenoProt- hankkeen (alkanut v. 2015) mukaan vuonna 2030 ihmiset syövät ekologisesti valmistettua ruokaa, jonka proteiinirakenne on yksilöity sopimaan eri ikäryhmille (Luonnonvarakeskus Luke n.d). Samana vuonna Suomen tavoitteena on vähentää ilmastopäästöjä 40 prosenttia yhdessä muiden EU-maiden kanssa (Saarinen, Kaljonen, Niemi, Antikainen, Hakala, Hartikainen, Heikkinen, Joensuu, Lehtonen, Mattila, Nisonen, Ketoja, Knuuttila, Regina, Rikkonen, Seppälä, Varho 2019). Kasvisruoan suosio on jatkuvassa kasvussa ja yhä useammat ovat ryhtyneet miettimään omia valintojaan osana globaalia ilmastonmuutosta, jolloin pienillä teoilla on suuri merkitys tulevaisuutta ajatellen. Kasvisruokaa voidaan pitää ilmiönä, joka löytää uusia muotoja ja jatkojalostuu uusien innovaatioiden myötä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on löytää keinoja kasvisruoan menekin lisäämiseen korkeakouluyhteisössä sijaitsevassa, Kelan tukemassa opiskelijaravintolassa X. Opiskelijaravintola X:n kasvisruoan menekki ei ole niin suurta, kuin se voisi asiakasmääriin nähden olla. Kasvisruoan menekin lisäämiseen liittyy vahva ympäristö- ja vastuullisuusnäkökulma, jonka mukaan kasvisruoan avulla hiilidioksidipäästöjen pienentäminen on mahdollista. Lisäksi kasvisruoan ja sen laadun on mahdollista olla osa yrityksen brändiä, etenkin kun opiskelijaravintola X omaa laadukkaat ympäristöarvot ja asiakkaat ovat yhä tietoisempia valinnoistaan.

Aluksi perehdytään monipuoliseen teoreettiseen viitekehykseen ja aiempiin tutkimuksiin, joiden avulla muodostetaan kokonaiskuva erilaisista kasvisruokavalioidista, kasvisruoan suosioista, ravitsemuksellisesta laadusta ja syistä kasvisruokailun taustalla. Lisäksi käydään läpi kasvisruokaan liittyviä ympäristönäkökulmia. Pyrkimyksenä on löytää keinoja ja menetelmiä, joiden avulla kasvisruoan menekkiä on mahdollista lisätä.

Tutkimusmenetelminä käytetään monipuolista triangulaatiota eli erilaisten tutkimusmenetelmien sekoitusta. Tässä tutkimustyössä käytetään laadullisia ja määrällisiä tutkimusmenetelmiä, kuten kenttäpäiväkirjaa, kyselylomaketta, havainnointia ja erilaisia palvelumuotoilun keinoja. Näiden menetelmien pohjalta

muodostetaan kokonaiskäsitys toimenpiteistä, joiden avulla opiskelijaravintola X pystyy lisäämään kasviruoan menekkiä.

2 KASVISRUOKAILU

2.1 Kasvisruokailijoiden määrä ja suosio

Kasvisruokavalio puhuttaa ja jakaa mielipiteitä. Moni edelleen mieltää lihan ravitsevan ruokavalion perustana ja kulmakivenä, mutta yhä useampi on globaalien maailmantilanteen ja ilmastomuutoksen myötä havahtunut ajattelemaan toisin. Tieto erilaisista kasvisruokavalioista ja ravitsemuksesta on laajempaa ja monipuolisempaa kuin ennen, joka on edesauttanut kasvisruokavaliota kohtaan muodostuneiden väitteiden kumoamista ja hälventymistä. Puhutaan maapallostävällisyydestä, jolloin ihmiset haluavat ottaa huomioon luonnon monimuotoisuuden, biodiversiteetin, osana ruokailutottumuksiaan (Kespro 2020).

Kasvisruoan suosio on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti, etenkin vuoden 2014 jälkeen. Vuonna 2013 järjestettiin ensimmäinen lihaton lokakuu, tammi-kuussa 2014 vegaanihaaste ja vuonna 2017 ensimmäiset vegemessut, joiden kävijämäärä oli 10 000 henkilöä. (Jallinoja 2019; Rosvall 2018.) Kasvisruokailijoiden osuus väestöstä on vuonna 2015 ollut arviolta 5 prosenttia ja sekasyöjien Luonnonvarakeskus Luken ja Makery Oy:n tuottamassa selvityksessä vuonna 2019 45 prosenttia (Kemppi 2015; Luonnonvarakeskus Luke & Makery Oy 2019). Kasvisruokailijoiden tai kasvispainotteisten syöjien määrä on kuitenkin kasvamaan päin etenkin median ja lisääntyneen tiedon sekä tietoisuuden ansiosta. Tänä päivänä kasviproteiineja käyttävät muutkin kuin vannoutuneet kasvissyöjät (Lindholm 2021).

Laakso (2018) kertoo Tilastokeskuksen tuottamasta tutkimuksesta, jossa todettiin vuodesta 2012 vuoteen 2016 kasvisruokavalion suosion kasvaneen kaikissa alle 75-vuotiaissa ikäryhmissä ja eniten kasvua havaittiin (10 %) 17–24-vuotiaiden keskuudessa, mutta myös 55–64-vuotiaiden parissa, jolloin kasvu oli 5 prosentin luokkaa. Myös opiskeljaruokailun suhteen kasvisruoan kasvanut memento on huomattu ja arviolta joka viides annos on kasvisruoka-annos. Hänninen (2018) toteaa artikkelissaan, että arvion mukaan 52 prosenttia opiskelijoista syö lounaan opiskeljaravintolassa vuonna 2013 ja tuettujen aterioiden määrä on ollut hienoisessa kasvussa vuodesta 2001 vuoteen 2015, jolloin määrä on

noussut 6,5 miljoonasta 12 miljoonaan 14 vuoden aikana. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Hänninen 2018.) Yhä useampi sekasyöjä syö välillä myös kasvisruokaa ja mustavalkoinen joko tai- ajattelumalli on poistunut. Vuoden 2020 ravintolatrenditutkimuksen mukaan jopa 87 prosenttia suomalaisista olisi valmis lisäämään vaihtelevaa kasvisruokaa ruokavalioonsa (Kespro 2020).

2.2 Erilaiset kasvisruokavaliot

Yleisimmät kasvisruokavaliot ovat:

- Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio
- Laktovegetaarinen ruokavalio
- Vegaaninen ruokavalio (ei mitään eläinperäisiä tuotteita)
- Pescovegetaarinen ruokavalio
- Pollovegetaristi
- ”Fleksaus”/Fleksistarismi/semivegetaristit (Duodecim 2020.)

Vähemmän yleisiin kasvisruokavaliioihin kuuluu muun muassa fennovegetarismi ja fruitaristi. Fennovegetaristit pyrkivät syömään lähellä tuotettua, paikallista ruokaa ja fruitaristit pääasiallisesti hedelmiä. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.) Lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteet ja kananmuna, laktovegetaariseen vain maitotuotteet kasvikunnan tuotteiden ohella ja pescovegetarisessa ruokavaliossa myös kala kuuluu ruokavalioon. Pollovegetaristin ruokavalioon sisältyy myös kana. Vegaanisessa ruokavaliossa ei käytetä mitään eläinperäisiä tuotteita. Erityisesti huomioitavaa, että edes hunaja tai D3-vitamiini ei käy. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Duodecim 2020.)

Nykyaikakaudella etenkin fleksaus on suosiossa veganismin ohella. Fleksaus tarkoittaa joustavaa kasvissyöntiä kuitenkin lihasta luopumatta. Fleksausta voi toteuttaa pitämällä esimerkiksi kasvisruokapäiviä tai korvaamalla osan aterioista kasvisvaihtoehdoilla. Lisäksi maailmalla puhutaan lihattomista maanantaista (engl. meatless Mondays) ja kasvissyönnistä ennen klo 18.00 (engl. vegan before six). Fleksaus tarjoaa joustavan mahdollisuuden toteuttaa kasvissyöntiä il-

man ehdotonta kieltäytymistä kaikesta. (Kaukinen 2018; Bergström 2019; Reducetarian foundation n.d.) Maailmalla käytetään myös termiä ”reducetarism”, joka viittaa lihan vähentämiseen ruokavaliosta. Fleksauksen eri muodoista haetaan keinoa vähentää lihaa ilman että sosiaalinen elämä vaikeutuu ja niin, että elämän helppous säilyy. (Kaukinen 2018.)

Fleksaajia voi pitää tulevaisuuden asiakasryhmänä ravintola-alan ja etenkin ravintola X:n kannalta. Ihmiset haluavat elää ympäristöystävällisesti ja seurata trendejä ilman liiallista ehdottomuutta. Semivegetarismi voidaan luokitella samaan kategoriaan kuin fleksistarismi, eli sallivaan kasvissyömiseen. Fleksaamista voidaan pitää heikkona signaalina, eli ilmiönä, joka huomaamattomasti muuttuu suureksi ja merkittäväksi, sillä jo vuonna 2010 puolet suomalaisista ovat kertoneet aikeistaan vähentää lihan kuluttamista (Valio 2017).

2.3 Arvot ja syyt taustalla

Kempin (2015) sekä Kelan ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2011) mukaan ihmisiä ajaa kasvissyöntiin tietoisuus ympäristöstä, eläinten oikeudet ja hyvinvointi, terveydelliset syyt, tehotuotannon vastustaminen ja maailmanlaajuisen ruokatuotannon asema, kuten myös eettisyys, uskonto ja ekologisuus vaikuttavat. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Kemppi 2015.) Myös hormonien käyttö eläimillä aiheuttanut keskustelua viimeisen vuosikymmenen aikana vaikkakin kasvuhormonien käyttö tuotantoeläimillä on kielletty Euroopan Unionissa ja kasvuhormonien käyttö on helppo todentaa tekemällä testejä. (Harvard Health Publishing 2010; Lihatie dotus n.d.)

Kasvissyönnin ilmastovaikutuksia kritisoidaan ulkomailta kuljetettavien tuotteiden, kuten tofun ja linssien vuoksi. Hiilivapaa Suomi- sivustolla (2019) Lappeenrannan–Lahden teknillisen yliopiston (LUT) tutkijatohtori Vilma Sandström muistuttaa, että pelkästään kuljetusmatkan pituus ei ole relevantti mittari etenkin kasviruokien ympäristöpäästöistä puhuttaessa. Suurimmat päästöt muodostuvat tuotantoprosessissa ja eläinperäisen tuotannon hiilipäästöt ovat moninkertaiset verrattuna kasviperäiseen. Suurin osa maailmalta kuljetetuista elintarvikkeista

kuljetetaan laivalla, rauta- tai maanteitse, eikä lentokonein niin kuin moni kuvittelee. Siirtymällä perinteisestä suomalaisesta sekaruokavalioista vegaaniruokavalioon, saadaan aikaiseksi 40 prosentin ilmastopäästöjen vähennys. Naudanlihan ja maitotuotteiden tuotanto ovat globaalisti suurimmat kasvihuonekaasupäästöjen aiheuttajat. (Hiilivapaa Suomi 2019.) Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin ryhmään ja kasvissyönti tarjoaa siihen oivan mahdollisuuden. Joukkoon kuulumisen luo ja ylläpitää turvallisuudentunnetta, joka on jokaiselle ihmiselle elintärkeä (Yle Tiedeykkönen 2019).

2.4 Ravitsemus

Gardnerin ja Mariottin (2019) tuottaman analyysin perusteella ruokavaliolla on merkittävä yhteys elintason sairauksiin, kuten lihavuuteen ja diabetekseen. Terveelliseksi kasvisruokavalioksi määritellään ruokavalio, jossa vältetään pitkälle prosessoituja tuotteita. Kananmunan ja maitotuotteiden kuulumisesta terveelliseen ruokavalioon kiistellään, jolloin osa tutkijoista puoltaa niiden puolesta ja osa on niiden vähentämisen kannalla.

Suomalaisten ravitsemussuosittelujen (2014) mukaan kasvisruokavaliolla voidaan vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen. Kasvisruokailijoilla on yleisesti ottaen vähemmän liikalihavuutta, paremmat veren rasva-arvot, alhaisempi verenpaine ja korkeampi elinikä. Myös alhaisempi painoindeksi (BMI) on usein linkittynyt kasvisruokailijoihin. Lihaa suositellaan syötäväksi ainoastaan 500 grammaa (raakana 700–750 grammaa) viikossa, joka 150 gramman annoskoolla tarkoittaa ainoastaan noin neljä ateriaa viikossa. (Perm 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kasvisruokavalioon pätee samat suositukset kuin sekaruokavalioon. Terveyttä ylläpitävässä ja parantavassa ruokavaliossa on paljon kasviksia, juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Myös palkokasvit ja täysjyväviljavalmisteet kuuluvat terveelliseen ruokavalioon ja näitä tulisikin saada puoli kiloa päivässä. Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa painotetaan rasvanlaatua määrän sijaan ja uutena lisäyksenä suosituksiin tuli siemenet ja pähkinät. Liha sisältää tyydyt-

tynyttä eli kovaa rasvaa, kun taas kala, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt pehmeää rasvaa. Satunnaiset herkut (sattumat) ja punainen liha ovat ravitsemussuosituksissa kaikista pienempänä lohkona, eli näitä tuotteita tulisi käyttää vähiten ruokavaliossa. Näiden viimeksi mainittujen lohkojen suurkulutuksella on suuri vaikutus sairauksien lisääntymisessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kasvisruokavaliota noudattaessa tulee erityisesti kiinnittää huomiota B12-vitamiiniin (kobalamiini) saantiin, koska sitä on ainoastaan eläinperäisissä tuotteissa. Myös raudansaanti jää useasti etenkin naisilla liian alhaiseksi, sillä raudan imeytymistehokkuus on vain 15 prosentin luokkaa. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.) Kasvisruokavaliota noudattamalla päivittäinen kuiduntarve täyttyy vaivattomammin kuin sekasyöjillä, sillä myös kasviperäiset proteiinilähteet sisältävät myös kuitua ja yleisesti kasvisruokailijoiden kasvien käyttö on suurempaa ja monipuolisempaa kuin sekaruokailijoiden. Kuidut ylläpitävät tasaista verensokeria ja edesauttavat suolen toimintaa. (Ruokatieto n.d.) Riittävällä kuidunsaannilla voidaan ehkäistä suolistosyövän riskiä, sillä Duodecim (2017) mukaan kuitu nopeuttaa ruoan kulkua suolistossa, jolloin karsinogeenille altistumisen riski madaltuu. Kuitua suositellaan saatavaksi 25–35 grammaa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Duodecim 2017.)

Monilla kasvisruokavalion esteenä ja haittana on suuri kuitumäärä tai FODMAP (fermentable oligo-di-monosaccharides and polyols) -hiilihydraatit, jotka muodostavat kaasua suolistossa. Tämä monesti johtuu suoliston tottumattomuudesta niin suuriin kuitupitoisuuksiin. Kasvisruokavalioon totuteltaessa tarvitaan malttia, jotta elimistö saa riittävästi aikaa tottua muutoksiin. Kasvisruokavalio on mahdollista toteuttaa myös ilman FODMAP-hiilihydraatteja. Tällöin vältettävien raaka-aineiden listalle kuuluu muuan muassa sipuli, kaalit ja palkokasvit, muis-taen kuitenkin ruokavalion yksilöllisyys ja erilaisten ruokien valmistusmenetelmät. Valmistusmenetelmillä FODMAP-hiilihydraattien määrää on mahdollista säädellä ja vähentää. Esimerkiksi hapankaali raa'an kaalin sijaan on optimaalinen vaihtoehto FODMAP-ruokavaliota noudattavalle.

2.4.1 Proteiininsaanti

Kasviproteiineja kutsutaan myös nimellä vaihtoehtoproteiinit, jolloin nimi viittaa niiden tapaan korvata lihaproteiineja (Kespro 2020). Kasvisruokavalioista puhuttaessa yleiseksi huolenaiheeksi nouseekin proteiini ja sen riittävä saanti. Proteiineja suositellaan saatavaksi 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden 18–64-vuotiailla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Tästä ylimenevät proteiinimäärät ovat haitaksi suolistolle ja munuaisille (Helsingin seudun ympäristöpalvelut n.d). Kasviproteiineihin liittyy uskomus niiden huonosta imeytymistehokkuudesta elimistössä, sillä kasviproteiinissa ei ole niin sanottua täydellistä proteiiniakoostumusta. Hera- eli maitoproteiini imeytyy parhaiten ohutsuolessa, jolloin välttämättömät aminohapot saadaan käyttöön. (Kautiainen 2019.) Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joista osa on välttämättömiä, joita elimistö ei pysty itse valmistamaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2014). Välttämättömiä, ainoastaan ravinnosta saatavia aminohappoja ovat: arginiini, histidiini, isoleusiini, leusiini, lysiini, metioniini, fenyyialaniini, teroniini, tryptofaani ja valiini (Solunetti n.d). Useimpien kasviproteiinien aminohappokoostumus ei täytä ihmisen tarvetta, mutta koostamalla ruokavalionsa tiettyjen periaatteiden mukaan, pystyy muodostamaan elimistölle optimaalisen aminohappokoostumuksen ja varmistamaan proteiinin imeytymisen.

Täysin kasvipöytäruokassa, eli vegaanisessa ruokavaliossa tulisi yhdistää palkokasvit, täysjyvävilja, pähkinät tai siemenet keskenään. Tällä tavalla aminohappokoostumukset tasapainottavat toisiaan. Soijaproteiini ja muun muassa kvinoa (engl. quinoa) vastaa aminohappokoostumukseltaan lihaa. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Perm 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Ympäristön kannalta soija on monimutkainen tuote. Soija ei kasva Suomessa ja sen hyödyistä ja haitoista on kiistelty vuosikausia. Virallisissa ravitsemussuosituksissa (2014) on osio, jossa kerrotaan kestävästä valinnoista: Soijan voisi korvata kotimaisilla herneillä, palkokasveilla tai pavuilla ja riisin ohrralla. Myös kvinoaa viljellään nykyisin Suomessa.

Markkinoille on viime vuosina tullut paljon palkokasvipohjaisia kasviproteiineja, kuten härkäpavuista tehty härkis ja bean it, nyhtökaura, nyhtöherne ja seitan.

Myös pelkästään lihantuottajina tunnetut valmistajat ovat alkaneet tuottaa kasvipärisiä proteiinituotteita, joka kertoo kuluttajien lisääntyneestä kysynnästä ja tavoitteesta pysyä mukana kilpailussa. Kasviproteiinien osuus on silti vain parin prosentin luokkaa lihamarkkinoihin verrattuna (Lindholm 2021). Taulukossa 1 on kuvattu eläinperäisen- ja kasvipärisen proteiinin määrien välillä 100 grammaa kohden. Vertailun vuoksi mukaan on otettu myös kuitumäärät 100 grammaa kohden.

TAULUKKO 1. Eläin- ja kasvipäristen proteiinien vertailua. Fineli n.d; Kespro n.d.

Proteiinimäärä/100 g	Kuitumäärä/100 g
Naudan jauheliha (17 %) 26,9 g	0
Broiler: 26,5 g	0
Nyhtöherne: 33 g	5,4
Härkis: 17 g	6,1
Bean it: 26 g	0,9
Nyhtökaura: 30 g	5,9
Seitanrouhe: 25,8 g	0,8

Taulukosta 1 käy ilmi kasviproteiinivalmisteiden varsin kilpailukykyinen proteiinimäärä. Esimerkiksi seitan ja bean it ovat proteiinimäärältään jauhelihan luokkaa. Kasviproteiinituotteissa lisänä on kuitupitoisuus, joka osaltaan lisää niin sanottua täyttävyyksiä ja lisää ravitsemuksellista laatua. Lihatuotteissa ei luonnostaan kuitua ole, jollei sitä ole lisätty esimerkiksi marinadin tai paneroinnin muodossa.

Lihankorvikkeiden suosio on ollut korkealla vuodesta 2018 (Jussila & Kuusonen 2018). Lihankorvikkeita toisaalta kritisoidaan ja toisaalta nostatetaan: Pitääkö kasvisruoan jäljitellä ja mukaila lihan ulkomuotoa-, näköä- tai koostumusta? Kuitenkin lihantapaisilla tuotteilla saadaan rohkaistua sekasyöjiä helpommin kasvisruoan pariin, kun kynnyks ei ole niin suuri. Vegaaniliiton puheenjohtaja Karla Loppi toteaa Aamulehden haastattelussa vuonna 2019, että kasvissyöjiksi ryhdytään periaatteiden johdosta eikä siksi, että liha olisi paha. Lihankorvikkeet eivät vahingoita eläimiä tai aiheuta samanlailla ilmastopäästöjä kuin liha.

(Kalliosaari 2019.) Seitansiivet tai tofunakit voi ajatella paremman omantunnon tuotteina eikä nämä tuotteet ole sekasyöjiltä millään tavalla pois.

2.4.2 Ravitsemussuositukset Kelan tukemassa opiskelijaruokailussa

Opiskelijaruokalassa tarjottavan aterian tulisi kattaa noin yksi kolmasosa päivittäisestä energiantarpeesta: Vähintään 500 kaloria, keskimääräisesti 700–800 kaloria ja enintään 1000 kaloria. Ihmisen energiantarve riippuu iästä, koosta, sukupuolesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.) Ateria on kokonaisuus, johon kuuluu pääruoka, energialisäke, salaatti- ja/tai lämmin kasvislisäke, levite, juoma ja leipä. Kelan tukemissa ravintoloissa aterioiden suolaprosentti tulee olla säännösten mukainen ja prosentti kirjataan suolamittauksen jälkeen viikoittain omavalvontakansioon. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Yritys Y n.d.)

Tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa saa ruoissa olla maksimissaan kolmasosa, paitsi jos kyse on pehmeää eli tyydyttämätöntä rasvaa sisältävästä kalasta, jonka omega 3-rasvahapot ovat terveydelle suotuisia. Maitotuotteiden tulisi olla rasvattomia ja leivän sekä pääruoan lisäkkeiden kuitupitoisia (taulukko 2). Veganeille on tarjolla kasvipohjainen ruokajuoma (joko kaura- tai soijajuoma) sekä maidoton margariini ja esimerkiksi proteiinipitoinen kikhernelevite eli hummus tai maidoton margariini. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

TAULUKKO 2. Pääruoan energialisäkkeet (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011)

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola (NaCl), g	Kuitu (kuivapainosta), g/100 g
Pasta	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Riisi, ohrasuurimo, riisirisäkkeet ja vastaavat	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa		Ei lisättyä suolaa	
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkopaperit, uuniperuna)	Enintään 2	0,7	Enintään 0,3	

Taulukko 3. Muut aterianosat.

Aterian osa	Ravintosisältö			
	Rasva, g / 100 g	Kova rasva, % rasvasta	Suola (NaCl), g / 100 g	Kuitu, g / 100 g
Leipä	–		Tuoreleipä – enintään 0,7 Näkkileipä – enintään 1,2	Vähintään 6
Leipärasva	Vähintään 60 ^a	Enintään 33 %	Enintään 1	–
Maito tai piimä	Enintään 0,5	–	–	–
Kasvislisäke: – tuoreet kasvikset	Ei lisättyä rasvaa	–	Ei lisättyä suolaa	–
– kypsennetyt kasvikset	Enintään 2, rasvana kasviöljy	–	Ei lisättyä suolaa	–
Kasviöljypohjainen salaattikastike		Enintään 20 %	Enintään 1	–

^aLeipärasvaksi suositellaan 60-70 % rasvaa sisältäviä levitteitä pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi.

Kelan kriteerit velvoittavat käyttämään mahdollisimman kuitupitoisia valmisteita, kuten täysjyväpastaa- tai riisiä ja keitetyt perunat suositellaan tarjottavaksi kuorineen. Ruoanlaitossa käytettävän rasvan tulee olla kasviöljypohjaista eli tyydyttämätöntä rasvaa. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

Aterian tulisi koostua energiaravintoaineista, jotka jakautuvat seuraavanlaisesti:

- Rasvaa 25–35 prosenttia, noin 210 kaloria
- Proteiinia 10–20 prosenttia, noin 105 kaloria
- Hiilihydraatteja 50–60 prosenttia, noin 385 kaloria (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.)

Kelan ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan (2011) kasvisruokia suunniteltaessa suurtalouskeittiössä tulisi ottaa huomioon kasviksien eri kypsymisasteet- ja ajat, nesteen määrä, ruoanvalmistuksen menetelmät ja lämpötilat. Monesti kasvisruoat sisältävät herkempiä raaka-aineita, jotka eivät kestä pitkää kypsytyä. Tämän takia ruoan koostumukseen tulisi panostaa, jotta yhä useampi uskaltaisi maistaa kasvisruokia lihavaihtoehdon sijaan. Ruoan ulkonäöllä ja houkuttelevuudella on suuri merkitys kasvisruoan menekin lisäämisessä.

Kela määrittää erityyppisille ruoille omat suola- ja rasvamääränsä, suolaprosentin vaihdellessa 0,5–0,8 välillä. Kala-aterioissa saa olla hyvän rasvahappokoostumuksensa ansiosta suurempi rasvapitoisuus verrattuna lihavaihtoehtoihin. (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Pääruokien suolapitoisuudet (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011)

Pääruokatyypit	Ravintosisältö / 100 g, enintään		
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola (NaCl), g
Pääruokakeitot, pääruokapuurot ^a	3 (5) ^b	1 (1,5)	0,5
Laatikkoruokat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ^c , pizza	5 (7)	2 (2)	0,6
Pääruokakastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9 (11)	3,5 (3,5)	0,8
Kappaleruokat kastikkeen kanssa tai ilman kastiketta (esim. pihvit, ohukaiset, murekeruokat, kääryleet, broileri)	8 (12) ^d	3 (3,5)	0,8

^a Puurojen vilja-raaka-aineessa kuitua vähintään 6 g / 100 g.

^b Sulussa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Luvut ovat muita suuremmat kalan sisältämän hyvän rasvan vuoksi.

^c Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g.

^d Jos rasvan lähteenä pelkkä kala (esim. uunilohi), rasvakriteeri saa ylittyä.

2.5 Tiedonsaanti ja tarjonta

Nykyään ihmisillä on mahdollisuus valita ja myös oikeus kieltäytyä (Vornanen 2019). Tietoa on saatavilla runsaammin kuin aikaisemmin ja kasvisruoan tarjonta on monipuolistunut kaupoissa. Ihmiset myös haluavat tietää enemmän valinnoistaan ja medialla on suuri rooli ruokaan liittyvien ilmiöiden levittämisessä (Jallinoja 2019). Lisäksi ruokakaupoilla ja ravintoloilla on suuri vaikutus ruokailukäytäntöihin- ja valintoihin vaikuttaessa (Rosala 2015; Rosvall 2018). Tuotesijoittelu ja valikoiman monipuolisuus ovat tehokkaita keinoja terveellisempien elämäntapojen suhteen, mutta toisaalta talous ei aina kulje käsi kädessä terveellisyyden kanssa. Suklaapatukat ovat edelleen myyntivaltti kassoilla, sen sijaan että vihanneshyllyn sijoittaisi vastaavalle paikalle.

Ongelmallista monien uusien kasviproteiinipohjaisten tuotteiden suhteen on hintataso. Luonnonvarakeskus Luke on tuottanut yhdessä Makery Oy:n kanssa

Scenoprot-hankkeen vuonna 2019, jossa selvitettiin kuluttajien asenteita ja kasvisruokavalioita ja kasviproteiineja kohtaan. Kysely tehtiin Suomessa, Ruotsissa, Saksassa ja Iso-Britanniassa. Liha nähdään ensisijaisena proteiininlähteenä ja kasviproteiinituotteista papu on kuluttajille kaikista tutuin. Suomalaisista yli puolet kertoi aikomuksesta lisätä kasvien käyttötasoansa seuraavan vuoden aikana. Vastauksista kävi ilmi selvä kiinnostus kasvisruokaa kohtaan. Tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikista helposti lähestyttävimpiä tuotteita ovat käyttövalmiit kasviproteiinit, mutta näiden esteenä on kova hintataso. Hintataso kasviproteiinien suhteen on korkea lihatuotteisiin verrattuna, koska käyttäjäryhmä on melko pieni ja tuotantokustannukset suuret. (Luonnonvarakeskus Luke & Markery Oy 2019.) Kasviproteiinien- ja ruokien kokeilua jarruttaa pelko ja epäily tuotteen toimivuudesta lihan korvaajana. Monia mietityttää, ovatko tuotteet rahan arvoisia?

2.6 Trendit ja megatrendit

Trendin voi määritellä ilmiön kehityssuuntana (Muhonen 2018). Sitran (2018) mukaan trendien avulla voidaan määrittää ja arvata, mihin suuntaan asiat ovat kehittymässä. Trendi kuvaa muutosta, jonka pystyy melko helposti havaitsemaan. Kasvisruokailu oli vielä 2010-luvun alussa pelkkä heikko signaali, eli asia, joka saattaisi tulevaisuudessa olla merkittävä. Nykyisin kasvissyönti, erilaiset kasvisruokavaliot sekä terveellisyys voidaan nähdä globaaleina ilmiöinä, eli megatrendeinä. Myös ennakointi (engl. foresight) on trendien yhteyteen liittyvä termi, joka tarkoittaa jonkin ilmiön ennakoimista ennen kuin se muuttuu trendiksi tai megatrendiksi.

Aamulehden artikkelissa (25.1.2021) Vainio kuvaa megatrendien olevan suuria, yhteiskunnallisia taloudellisia, poliittisia ja teknologisia muutoksia ympäri maailmaa. Megatrendeihin tällä hetkellä kuuluu muun muassa ekokriisi ja ilmastonmuutos, jotka omalta osaltansa ajavat miettimään kestävämpiä valintoja. Megatrendit voidaan nähdä tulevaisuuden ennustajina ja ennakoijina, koska tulevasta on harvoin täysin tarkkaa tietoa. (Vainio 2021.) Trendit leviävät nykyaikakaudella nopeammin ja vaivattomammin kuin koskaan aikaisemmin sosiaalisen median erilaisten kanavien ansiosta.

Jussilan ja Kuusosen (2018) tekemässä opinnäytetyössä on tutkittu ja kehitetty trenditietoisia reseptejä suurtalouskeittiöön ja heidän teettämän kyselyn mukaan ruokailutottumuksiin vaikuttaa eniten terveydelliset syyt (76 %), maku (74 %) ja ekologisuus (63 %). Kysely toteutettiin vegemessuilla vuonna 2018 Kaapelitehtaalla ja mielenkiintoisinta onkin, että kysely-ympäristöstä (Vegemessut) huolimatta, vastanneista suurin osa oli sekasyöjiä ja fleksaajia, joka kertoo kyseisten ryhmien kiinnostuksesta kasvisruokaa kohtaan. Jussilan ja Kuusosen työn yhtenä tavoitteena oli tehdä tutuista liharuoista kasvisversioita suutuntuman ja maun kärsimättä, sekä ottaen huomioon suurtalousruokatuotannon määrittämät raamit ruoan valmistuksessa. Tutkimuksessa suosikkiruoiksi nousivat erilaiset wokit, lasagne, itämäis- ja aasialaistyypiset ruoat sekä curryt. Uusia reseptejä ideoitiin aivoriihen (engl. brainstorming) avulla ja trendeihin perehdyttiin net scouting-menetelmällä, joka tarkoittaa internetin pohjalta hankittavaa tiedon etsintää. Vuoden 2018 trendeiksi ilmenivät muun muassa lihan jäljitettävyyden (alkuperä), vegaanisuus ja kasvipohjaiset juomat. Reseptit kehitettiin allergien huomioon ottaen ja maistatettiin ennen varsinaista reseptien luomista. Työn loppuloksena syntyi ”Inspiroidu kasvisruoasta”-esite, jota jaettiin 5000 kappaletta ammattikeittiöihin. (Jussila & Kuusonen 2018.)

Luonnonvarakeskus Luken ja Makery Oy:n (2018) tekemässä markkinapotentiaalikartoituksessa todetaan kasvisruokatrendin olleen selkeässä nousussa vuonna 2016, sen ollessa globaalilla innovaatiolistalla sijalla kahdeksan. Markkinapotentiaalikartoituksessa selviää, että elintarvikkeisiin liittyvät trendit voidaan jakaa viiteen eri kategoriaan, päätrendeihin: mielihyvä, terveys, fyysinen helpous ja etiikka. Globaaleissa trendeissä korostuivat eritoten kiinnostus vaihtoehtoihin proteiinien ja terveellisyys. (Luonnonvarakeskus Luke & Makery Oy 2018.) Lisäksi Luonnonvarakeskus Luken ja Makery Oy:n Katsauksessa kasvi-proteiinien markkinoihin Euroopassa (2019) luetellaan viisi eri tyyppiä, asiakasprofiilia, jotka ovat vaikuttaneet trendien syntyyn ja jotka ovat erityisesti kasvipohjaisten tuotteiden kuluttajia:

- Healthy hardcores, kasvisruokavalion taustalla ovat lähinnä terveydelliset syyt
- Value hunters, arvot valintojen taustalla
- Flavour cravers, makuelämykset ja maku ovat pääroolissa

- Trendy trialists, yleisesti trendikkäistä ilmiöistä kiinnostunut ihmistyyppi
- Eco-warriors, kasvissyönnin syynä ensisijaisesti eläinten oikeudet ja hyvinvointi sekä ympäristösytyt

Tutkimuksen kohderyhmää edustajat "value hunterit" ja "healthy hardcores" eli arvojen perässä kulkevat opiskelijat ja opiskelijat, jotka hakevat ruoalta terveellisyyttä. Kasvisruoan tulee olla laadukasta, mutta silti edullista. Aterian annoskoon tulee olla riittävä, mahdollisimman täyttävä ja samalla ravitsemuksellisesti laadukas. Pienillä asioilla kuten ruokajuomilla, leivillä ja levitteillä on suuri vaikutus kilpaillessa muiden opiskelijaruokaa tarjoavien ravintoloiden kanssa, Kelan ateriatuen ja raaka-aineisiin käytettävän rahan ollessa käytännössä sama. Avain menestykseen ja suosioon on tämän ryhmän hyväksynnän ja luottamuksen saavuttaminen ja heille merkittävien, tärkeiden asioiden selvittäminen. Asiakastuntemus on lähtökohta kaikelle kehittämiselle ja kehitysideoiden jatkojalostamiselle.

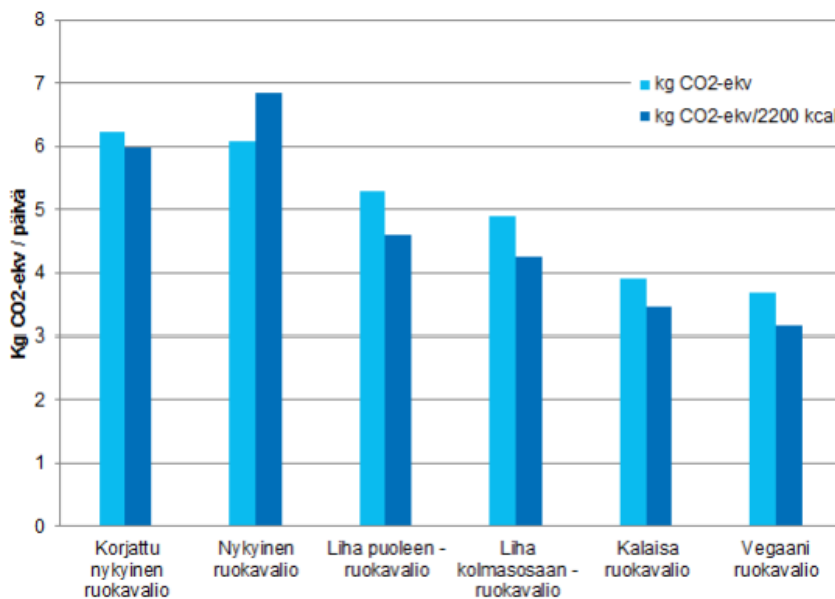
2.7 Kasvisruokailu osana vastuullisuutta ja kestävästä kehitystä

Suomen tavoitteena yhdessä muiden EU-maiden kanssa on pienentää ilmastopäästöjä 40 prosenttia vuoteen 2030 mennessä (Saarinen ym. 2019). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja teettämän RuokaMinimi-hankkeen raportissa (2019) toteutettiin erilaisia vaihtoehtoisia ruokavaliota ilmastopäästöjen minimoimiseksi. Hankkeen tavoitteena oli tarkastella ravitsemuksellisten edellytyksien ja ilmastovaikutuksien suhteita. Hankkeessa luotiin neljä erilaista ruokavaliota, joissa otettiin huomioon ravitsemussuositukset. Lähtötilanteena oli että, väestön keskimääräinen ruokavaliota ei täytä nykyisellään ravitsemussuosituksia ja on ympäristöä kuluttava ilmastotavoitteet huomioitaessa. Kuviossa 1 on kuvattu hankkeen eri ruokavaliot, joissa kukin ruokavaliota sisältää keskimääräisen suositusten mukaisen aikuisille suunnatun energiamäärän, 2200 kaloria päivässä:

- Liha puoleen-ruokavaliolla vähennetään ilmastovaikutuksia yhteensä 13 prosenttia
- Liha kolmasosaan-ruokavaliolla vähennetään ilmastovaikutuksia 19 prosenttia
- Kalaisa-ruokavaliolla vähennetään ilmastovaikutuksia 30 prosenttia

- Vegaanisella ruokavaliolla vähennetään ilmastovaikutuksia 37 prosenttia (Saarinen ym. 2019.)

Kuviossa 1 näkyvä Korjattu nykyinen ruokavalio vastaa 2200 kalorin ruokavaliota, kun taas Nykyinen ruokavalio (väestön ruokavalio) sisältää energiaa hieman vähemmän kuin ravitsemukselliset tavoitteet edellyttävät. Tämä todennäköisesti johtuu ihmisten virheellisestä arvioinnista oman syömisensä suhteen. (Saarinen ym. 2019.) Helsingin seudun ympäristöpalveluiden (n.d) mukaan naudanlihalla on nelinkertaiset ilmastovaikutukset kasvisruokiin verrattuna huolimatta siitä, että monet kasviperäiset raaka-aineet tuodaan ulkomailta. Vegaanisen ruokavalion koostaminen vaatii perehtyneisyyttä, jotta saa kaikki ravitsemuksen kannalta olennaiset ravintoaineet. On silti hyvä huomata ja tiedostaa, että lihaakin vähentämällä saadaan aikaiseksi muutosta ilman että siitä täytyy luopua kokonaan. Fleksaaminen voikin olla yleisnimitys hankkeen ruokavaliolle Liha puoleen tai Liha kolmasosaan.



KUVIO 1. Vaihtoehtoisten ruokavalioiden ilmastopäästövertailut/2200 kcal (Saarinen ym 2019)

3 RAVINTOLA X

Opiskelijaravintola X on yksi yritys Y:n monesta eri ravintolasta. Opiskelijaravintola X sijaitsee korkeakoulualueella ja samalla kampusalueella sijaitsee myös kaksi muuta opiskelijaravintolaa, jotka tarjoavat yhtä lailla Kelan tukemaa opiskelija ruokaa. Pandemia-aikana sisäänkäynti opiskelijaravintola X:n oli rajoitettu, jolloin ravintolaan pääsi ainoastaan opiskelijoille tarkoitettulla kulkukortilla.

Opiskelijaravintolan tarjontaa määrittää valtion Kansaneläkelaitos Kela. Opiskelijaravintolan on mahdollista saada Kelan ateriatukea, kun ravintola täyttää kriteerit hintojen ja ateriasisällön suhteen. Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta ovat yhdessä tehneet Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen, jossa on selitetty ateriakokonaisuuden määritelmät (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011). Kelan ateriatuki vuonna 2021 (1.1.2021 alkaen) on 2,30 euroa ateriana kohden. Tuki maksetaan suoraan ravintolalle ja ravintola laskuttaa tuen Kelalta. Opiskelijan maksama hinta on 2,70 euroa ja ravintolalla on oikeus myydä Kela-tuettuja aterioita kello 10–20 välisenä ajanjaksona. (Kela n.d.a) Pandemia-aikana Kela on sallinut poikkeusluvalla ruokien mukaan myymisen, jolloin opiskelija saa ostaa kaksi ateriana päivässä. Poikkeuslupa on voimassa vuoden 2021 loppuun.

Opiskelijaravintola X käyttää kuuden viikon kiertävää ruokalistaa, jolla on tietyt katetavoitteet. Tämä tarkoittaa niin sanottujen kappaleruokien (pihvit, pyörykät) noin kuuden euron kilohintaa ja kastikkeiden sekä patojen suhteen kilohintaa on 3,60 euroa. Ruokalistasuunnittelu tulee toteuttaa Kelan kriteerien mukaan eli suola- ja kuitupitoisuudet sekä rasvan laatu huomioiden. Kalaa tulee olla listalla kaksi kertaa viikossa. Salaattilistan kierto on neljä viikkoa ja se sisältää päivittäin vähintään kuusi erilaista komponenttia. Ruokalistalla on päivittäin tarjolla kolme eri vaihtoehtoa, joista yksi on kasvisvaihtoehto.

Opiskelijaravintola X omaa vastuulliset arvot ja toteuttaa ympäristösertifikaatti ISO 14000 vaatimuksia. ISO 14000-sarja on tunnetuin ympäristöasioiden hallintajärjestelmä. ISO-standardit antavat keinoja ympäristöystävällisyyden kokonaisvaltaiseen huomioimiseen ja auttavat kestävän kehityksen edistämistä.

Opiskelijaravintola X:ssä ympäristöasioiden huomioiminen käytännön tasolla näkyy muun muassa muun muassa menekien, hävikin ja asiakasmäärien päivittäisellä seurannalla, kotimaisten tuotteiden suosimisella, yhteistyökumppaneiden tarkalla valintaprosessilla, tuotteiden jäljitettävyydellä, MSC-sertifioituilla tuotteilla, tuotteiden elinkaariajattelulla, jolloin huomioidaan kierrätysmahdollisuudet ja elinkaarikustannukset. Yritys Y tekee ympäristöystävällisiä investointeja, käyttää asianpalautuksessa biovaakoja ja kierrättää ravintolarasvan biopolttoaineeksi. Ruoanvalmistuksessa otetaan huomioon jaksottaminen ja varastoinnissa FIFO-periaate (First In First Out). Jokaisessa yritys Y:n ravintolassa on kohteen oma ympäristövastaava, joka on osa yritys Y:n ympäristöpolitiikkaa.

Ravintola X:n asiakkuudenhallintatoimenpiteisiin kuuluu palautteiden kerääminen ja seuraaminen Happy or Not-laitteen avulla. Happy or Not-laitteessa on neljä eri väristä hymiötä, joista asiakas valitsee yhden. Happy or Not-laite kysyy esimerkiksi mielipidettä ruoan makuun, jonotusaikaan ja asiakaspalveluun. Kysymyksiä voi myös räätälöidä itse, jos haluaa saada tietoa jostakin yksittäisestä ongelmakohtasta. Painallukset siirtyvät laitteesta reaaliajassa tietokoneelle, jolloin palautteisiin voi reagoida nopeasti.

Yritys Y käyttää Microsoftin PowerBi-järjestelmää liiketoiminnallisten raporttien analysointiin ja visualisointiin. PowerBi toimii yhdessä yritys Y:n käyttämän tuotannonohjausjärjestelmä Jamixin kanssa. Järjestelmä näyttää muun muassa kävijämäärät tunneittain, työtehot, myynnin, ateriamäärän verrattuna työtunteihin tai työtehoihin sekä myynnin budjettiin nähden ja edelliseen vuoteen verraten.

4 PALVELUMUOTOILUN KEINOJA

4.1 Ohjausekeinot

Kasvisruoan menekin lisäämistä voidaan tarkastella ohjausekinojen kautta. Ihmisten valintoja ohjaavat arvot, asenne ja motivaatio. Valtioneuvoston julkaisussa Ruokaympäristön osatekijät ja ohjausekeinot vuodelta 2019 käsitellään erilaisia ohjausekinoja, joiden avulla kirjaimellisesti ohjataan terveellisempiin ruokavalintoihin. Ohjausekeinot toimivat vaikutusmekanismien kautta seuraten syy-seuraus-suhteita, jolloin tavoitteena on paljastaa arviot näiden suhteiden muodostumiseen. Arkinen ohjausekino on esimerkiksi ruokakauppojen tuotesijoittelu. Ohjausekinoja ovat joko taloudelliset tai epätaloudelliset keinot:

- edistävät tiedollisia valmiuksia
- auttavat kyseenalaistamaan epäterveellisiä valintoja
- madaltavat kynnyksiä tehdä terveellisiä valintoja (Erkkola, Fogelholm, Konttinen, Laamanen, Mäenpää, Nevalainen, Nikula, Pirttilä, Uusitalo & Saarijärvi 2019.)

Lisäksi on olemassa kohdistettuja (interventio) ohjausekinoja, jolloin keinot kohdistetaan tiettyyn ryhmään, esimerkiksi korkeakouluopiskelijat. Tällöin otetaan huomioon tietty ikäluokka ja sosio-ekonominen asema. Ravintoloilla on suuri asema vaikuttaessaan ruokien ravitsemuksellisen laadun ja yleisen ravintosisällön parantamiseen. On tutkittu, että terveellisimmät ruokatottumukset omaavat korkean tulo- ja asumistason. Vaikutusmekanismit ovat tapoja, joiden kautta ohjausekeinot vaikuttavat ihmisten päätöksentekoon: terveellisten ruokavaihtoehtojen saatavuus ja saavutettavuus (helppous), edullisuus (hinta), hyväksyttävyys, houkuttelevuus, joka joko paranee tai heikkenee ohjausekinojen myötä. (Erkkola ym. 2019.)

Voimaannuttaminen (engl. empowering) kuuluu ohjausekinojen tueksi. Voimaannuttamisella kannustetaan, rohkaistaan ja houkutellessa tekemään parempia valintoja oman terveytensä eduksi. Voimaannuttaminen toimii hyvänä keinona etenkin silloin, kun yksilöllä ei ole itsellään motivaatiota muutokseen.

Terveellisempiä ruokailutottumuksia tutkiessa on kehitetty NOURISHING-sääntöjärjestelmä, joka jakaa ohjauskeinot kolmeen eri kategoriaan: ruokaympäristö (engl. food environment), ruokajärjestelmän ohjauskeinot ja käyttäytymisen muutoksen viestintä (engl. behaviour change communication). (Erkkola ym. 2019.)

4.2 Vaikuttamismuotoilu

Vaikuttamismuotoilun (engl. influence design) pyrkimyksenä on muuttaa asenteita, ajattelemista ja kohdistaa valintoja sekä toimia haluttuun suuntaan. Vaikuttamismuotoilussa muutetaan fyysistä, psykologista ja sosiaalista ympäristöä, jolloin muutoksella pyritään saamaan aikaiseksi asennemuutos sekä muutos valinnoissa ja ihmisen toiminnassa. Vaikuttamismuotoilun tavoitteena on vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. (Grön-Parkkila 2018.) Kasvisruokailua ajatellen vaikuttamismuotoilu on tehokasta ja helppoa toteuttaa; nostamalla tiettyjä tuotteita paremmin esiin ja uudelleen järjestämällä voidaan saada aikaiseksi suuriakin muutoksia asiakkaiden ostokäyttäytymisessä. Lounasravintoloilla on valtava rooli kantaessaan vastuuta ihmisten terveydestä. Matkailu- ja ravitsemusala Maran (2018) mukaan ulkona syödyistä aterioista noin 56 prosenttia koskee lounasruokailua ja kiinnostus ympäristöystävällisyyteen ja terveellisyyteen ovat kasvaneet.

4.3 Nudge

Kasvissyöntiä ja sen lisäämistä on tutkittu käyttäen ”tuuppausta” (engl. nudging/nudge), joka menetelmänä on osa käyttäytymistieteitä ja tarkoittaa ihmisten ohjaamista tiettyyn suuntaan valintojen suhteen (Lappalainen 2019). Nudge on vaikuttamismuotoilun keino, joka perustuu tieteeseen. Nudgen avulla kannustetaan huomaamattomasti parempien valintojen suuntaan, ilman pakottamista tai valistamista. (Grön-Parkkila 2018.) Nudgea voidaan pitää pehmeänä paternalismina, jolloin ihmisen oma päätäntävalta ja valinnanvapaus säilyvät kaikesta huolimatta. Nudge-periaatteeseen kuuluvat:

- vaikuttamistilanteiden kehystäminen

- valinta-arkkitehtuuri
- kannustimet eli insentiivit
- valintakartta
- virheet
- palaute ja sen merkitys
- valintojen monimutkaisuus
- silmiinpistävyys
- kommunikointi
- assosioinnin käyttö
- ajattelun oikopolut (Grön-Parkkila 2018.)

Kannustin tarjoaa ihmiselle jonkinlaisen hyödyn. Yleisesti työelämässä kannustimesta puhutaan rahana tai palkkiona. Kasvisruokailun suhteen kannustimeksi tarvitaan jokin konkreettinen asia, kuten oman hyvinvoinnin ja jaksamisen parantaminen. Nudgen suhteen kannustimen pitäisi olla selkeästi erottuva. Joillakin ihmisillä parhaiten toimivat luvut, esimerkiksi kuinka paljon pystyy omalla käyttäytymisellään vaikuttaa ympäristöpäästöihin.

Valintakartta auttaa hahmottamaan asioiden suu-seuraussuhteita ja vertailemaan asioita keskenään. Valintakartta on nimensä mukaisesti apukeinona valintoja tehdessä. (Grön-Parkkila 2018; Lappalainen 2019.)

Oletusvalinnalla tarkoitetaan mitä ilmeisimmän vaihtoehdon valitsemista. Oletusvalinta on vähiten vaivannäköä vaativa vaihtoehto. Nudgen avulla oletusvalintaa on mahdollista muokata ja muuttaa. Yhtenä nudgen suurimmista haasteista on ihmisen juurtuneet rutiinit ja uuden oppimisen vaikeus. Rutiinien avulla virheiden tekeminen on epätodennäköisempää. (Grön-Parkkila 2018.) Tuuppauksen avulla myös kasvisruokailusta on mahdollista tehdä rutiini, osa elämäntapoja vailla sen kummempaa miettimistä ja vaivannäköä.

Nudge-menetelmässä fyysistä, sosiaalista ja psykologista miljöötä muutetaan keinoilla, joka saa ihmiset tekemään oikeita valintoja. Nudge ikään kuin tasoittaa inhimilliset ”vääristymät” ja tarjoaa huomaamattomasti oikotien parempien valintojen pariin. (Grön-Parkkila 2018; Söderberg 2019.) Nudge on vaihtoehto valistamiselle, joka saattaa syyllistämiseen viittaavalla otteellaan ajaa ihmisiä

päinvastaiseen suuntaan. Kasvissyöntiin kannustamisessa valistaminen on melko tehoton keino, sillä se ei motivoi tai anna syytä muutokseen.

Esimerkki nudge-menetelmästä löytyi PNAS:n tutkimusartikkelista (2019), jossa ravintolan kasvisvaihtoehdot kaksinkertaistamalla saavutettiin keskimäärin 40–80 prosentin kasvu kasvisruoan menekissä. On tutkittu, että pelkästään ravintolan lounaslinjaston järjestystä muuttamalla voidaan saavuttaa 25 prosentin vaikutus menekkiin. (Balmford, Garnett, Sandbrook, Pilling, Marteau 2019.) Grön-Parkkilan mukaan (2018) suunnitelluilla ruokavaihtoehtojen organisoinnilla on suuri vaikutus siihen, mitä ja miten ihmiset syövät. Sijoittamalla esimerkiksi kasvisruoka ensimmäiseksi linjastoon, voidaan vaikuttaa vaivattomasti asiakkaiden ruokailutottumuksiin. Lähes poikkeuksetta salaattipöytä onkin lounaslinjaston ensimmäinen osa-alue, josta aloitetaan. Tällä keinolla saadaan toteutettua lautasmallin mukainen annos vaivattomasti, etenkin jos käytössä on yksi lautanen erillisen salaattilautasen sijaan, jolloin puolet lautasesta täyttyy helposti kasviksilla ennen varsinaista pääruokaa.

4.4 Yhteenveto

Taulukossa 4 on kuvattu näiden kolmen eri muotoilumenetelmän yhteenveto. Kaikille yhteistä on yksilön ohjaaminen kohti parempia valintoja, jolloin taustalla vaikuttavat arvot, asenteet ja motivaatio. Nudge on näistä menetelmistä kaikkein konkreettisin, kun esimerkiksi ympäristöä muokataan valintojen suunnan muuttamiseksi. Nudge tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle valistamiselle, joka on sellaisenaan melko tehoton keino vaikuttaa yksilön motivaatioon tai asenteeseen. Nudgen yhteydessä puhutaan kannustimista, jotka tarjoavat hyödyn jonkinlaisen hyödyn yksilölle. Vaikuttamismuotoilu on samankaltaista kuin nudge, mutta se tarjoaa enemmän keinoja ajattelun ja käyttäytymien muuttamiseen, ei niinkään valintojen. Ajatteluun vaikuttamalla myös valinnat ajan myötä muuttuvat haluttuun suuntaan. Ohjauskeinoissa sosio-ekonomisuus ja talous ovat avainasemassa, kun keinoja kohdistetaan tiettyyn ryhmään. Tällöin keinot pystytään mukauttamaan kullekin ryhmälle sopivaksi.

Kaikissa menetelmissä on haasteena pinttyneiden rutiinien ja asenteiden muuttaminen. Nudge, vaikuttamismuotoilu ja ohjauskeinot tarjoavat huomaamattomia

keinoja muuttaa yksilön ajattelutapaa tai lisäävät motivaatiota muutokseen silloin, kun yksilöllä ei tätä omasta takaa löydy tarpeeksi.

TAULUKKO 4. Yhteenveto palvelumuotoilun keinoista. (Grön-Parkkila 2018; Lapalainen 2019; Balmford ym. 2019; Söderberg 2019)

KEINO	PÄÄPERIAATTEET
Nudge	<ul style="list-style-type: none"> - Konkreettinen valintojen ohjausmenetelmä - Tavoitteena rutiinien muodostaminen - Hyöty ihmiselle - Menetelmän tavoitteena motivoida
Vaikuttamismuotoilu	<ul style="list-style-type: none"> - Asenteiden muuttaminen - Tavoitteena vaikuttaa käyttäytymiseen - Valintojen kohdistaminen
Ohjausekeinot	<ul style="list-style-type: none"> - Toimii vaikutusmekanismien avulla, eli tarkastellaan syy-seuraussuhteita - Tukena voimaannuttaminen, joka auttaa yksilöä motivoitumaan

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelma on suunnitelma, jonka avulla määritetään keinot, joiden avulla tutkimusongelman pohjalle saadaan mahdollisimman paljon perusteltua faktatietoa, teoriaa ja tavat toteuttaa tutkimus. Tutkimusasetelmassa kuvataan keinot aineiston keräämiseen ja analysointiin. Keskeistä tutkimusasetelman kannalta on käytetyt menetelmät, tutkimusyksikkö ja analysointiin käytettävät menetelmät. (Virtuaali-amk-tuotantorengaat n.d.) Tutkimusyksikkönä tässä tutkimuksessa ovat ihmiset ja kasvisruoka, kasvisruoka opiskelijaravintolassa, jonka tuotteet ja reseptiikan määrittävät yhdessä yritys Y ja Kela. Mittaamiseen käytetään kyselylomaketta, haastatteluja ja reseptitestauksia. Nudge-menetelmän avulla pystyn määrittämään syyvaikutussuhteita.

5.2 Havainnointi

Havainnointi on laadullista tutkimusta ja tieteellinen aineistonkeruutapa, jonka avulla voidaan todentaa toimivatko ihmiset todella niin kuin sanovat (Kvanti-MOTV n.d.b; Koivuniemi & Suominen 2019). Havainnointi on suunnitelmallista tarkkailua, jota ihmiset tekevät päivittäin myös tiedostamattaan. Ihminen tekee tulkintoja havaintojen pohjalta oman arvomaailman ja aikaisempien kokemusten perusteella. Havainnointi voi olla joko osallistuvaa tai ei-osallistuvaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan läsnäololla on vaikutus havainnointiprosessissa. Osallistuva havainnoitsija voi olla joko aktiivinen tai passiivinen, eli tutkija voi osallistua tutkimuksen kulkuun tai toimia käytösmallien sivustakatsojana. Myös piilohavainnointi on osa osallistuvaa havainnointia. Ei-osallistuva havainnointi on suoraa havainnointia, jolloin tutkittavat eivät tiedä havainnoijan roolista. (KvantiMOTV n.d.b; Koivuniemi & Suominen 2019; Vilka 2006.)

Havainnointi on eri aistein tapahtuvaa tarkastelua pelkän katselun sijaan, joten ilmeiden, eleiden, liikehdinnän tai asentojen seuraaminen kuuluvat olennaisena

osana havainnointiin. (KvantiMOTV n.d; Koivuniemi & Suominen 2019.) Myllymäki (n.d) kertoo havainnoinnin eroavan observoinnista sen olevan laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistelmä, kun taas observointi on lähinnä sivullista tarkkailua. Osallistuvan ja ei-osallistuvan havainnoinnin lisäksi voidaan käyttää kokemalla oppimista eli etnografiaa. Etnografia tutkii ihmisiä heidän omissa toimintaympäristöissään. (Myllymäki n.d; KOPPA 2015.) Myös haamuasiointi (engl. mystery shopping) on osa havainnointia. Haamuasiointissa havainnoitsija menee paikkaan X asioimaan tavallisena asiakkaana, jolloin hän näkee ihmisten luonnollista käyttäytymistä. Netnografisessa eli internetissä tapahtuvassa tutkimuksessa havainnoidaan ihmisten käyttäytymistä internetissä, esimerkiksi erilaisilla keskustelufoorumeilla. (Ojasalo, Moilainen & Ritalahti 2014.) Havainnoinnin avulla on mahdollista saavuttaa aitoa asiakasymmärrystä, jota kirjoista lukemalla ei saa.

5.2.1 Havainnoinnin tulokset

Tutkimuksen havainnointia toteutettiin noin viisi kuukautta, lokakuusta 2020 helmikuuhun 2021. Havainnointia toteuttivat kassahenkilö, lounaslinjaston täyttäjät ja tutkimuksen tekijä. Havainnointi toteutettiin osallistuvasti ja ei-osallistuvasti. Havainnointiprosessissa kiinnitettiin erityistä huomiota ruoka-annoksiin, suullisiin kommentteihin tai kysymyksiin. Lisäksi seurattiin kasvisruoan menekkiä yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa ja Happy or Not- laitteen kautta saatua Happy Indexiä ja palautteita. Happy or Not- laite todettiin tärkeäksi etenkin kasvisruokia testattaessa. Yhdessä havainnoinnin ja kyselylomakkeen tulosten perusteella luotiin opiskelijaravintola X:n asiakasprofiili. Kenttäpäiväkirjassa on kuvattu myös suullisia kommentteja, joita saatiin havainnoinnin tuloksena.

Havainnointia toteutettiin myös netnografisesti seuraten Facebookin kasvisruokaan liittyvien ryhmien keskustelua. Ryhmissä otettiin esille huonoja kokemuksia kasvis- tai vegaaniruoasta ravintoloissa. Keskusteluita pyrittiin vertaamaan kyselylomakkeen tuloksiin sekä havainnointiin ja löytämään yhteyksiä näiden kolmen välillä. Pääimmäisenä yhteytenä löydettiin proteiininlähteen- ja määrän tärkeys sekä ruoan ulkonäkö yhdessä maun ja koostumuksen kanssa.

Havainnoinnista kävi ilmi, että kasvisruoka maistuu sukupuoleen katsomatta. Sillä, minkä tyyppinen kasvisruoka on kyseessä, on suuri merkitys. Kaikista parhaiten maistuivat pasta- ja tortillapohjaiset ruoat. Pyöryköiden menekki oli toiseksi suurinta. Huonoiten menestyivät papu- ja linssipohjaiset pataruoat ja kiusaukset. Moni opiskelija otti toisen annoksen mukaan kasvisruokaa ja söi lihavastaavan paikan päällä. Tämä käyttäytyminen puoltaa joustavaa kasvissyöntiä eli fleksaamista. Ruokalautaset täyttyivät pääasiallisesti lautasmallia noudattaen, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Annoskoot pysyivät hillittyinä myös energialisäkkeiden kohdalla, vaikka niitä saa ottaa rajoituksetta. Havaittiin, että jos päivän kasvisruoka ei ollut automaattisesti vegaaninen, asiakkaat eivät monesti sitä osanneet tulla kysymään. Vegaanista vaihtoehtoa säilytettiin viereisessä linjastossa läpinäkyvän kannen alla, joten sitä oli aina saatavilla.

5.2.2 Kenttäpäiväkirjan tulokset

Tutkimuksen aikana kirjattiin ylös kaikki suulliset kommentit ja kirjalliset kommentit sähköpostin ja Happy or Not-laitteen kautta tallennettiin.

15.03.2021. "Tulen teille syömään lämpimien kasvien takia, niitä ei saa naapuriravintoloista." Suullinen palaute.

22.02.2021. "Kasvisruoan laatu parantunut huomattavasti viimeisen 4 kuukauden aikana." Suullinen palaute.

24.05.2021. "Olen todella tyytyväinen siihen, kuinka Ravintola X on lisännyt vegaanista tarjontaansa, hyvä te!" Kirjallinen palaute.

02.06.2021. "Kasvisruoka on monipuolisempaa kuin ennen, kasviskepukat olivat hyviä tänään. Myös kaverini on alkanut käydä enemmän teillä syömässä." Suullinen palaute.

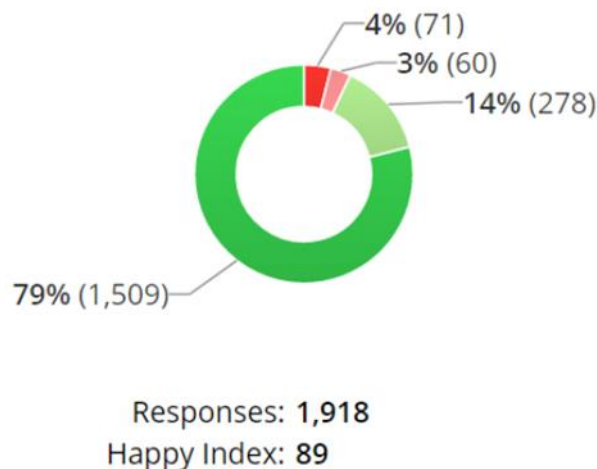
Happy or Not-laitteen palautteet: (tumman vihreä eli paras hymiö)

- 07.10.2020. Vegaaninen pizza
- 27.10.2020. Hullun hyvää härkis-makaronilaatikkoo, suosittelen kaikille!
- 05.11.2020. Kasvispitsa oli hyvää
- 22.01.2021. Erittäin hyvä mureke, tuhti ja maukas (Beyod meat-kasviproteiinituotteesta)

- 24.02.2021. I loved the vegetarian meat (Beyond meat)
- 08.02.2021. Hyvä beanit stroganoff 5/5
- 16.03.2021. Vegepyttäri best quornilla!
- 15.03.2021. Papuja tullut salaattiosastolle jes

Sekä suullista että kirjallista palautetta saatiin tutkimuksen aikana kiitettävästi. Etenkin tuote- ja reseptitestauksista saatiin positiivista palautetta, jolloin saimme varmuuden siihen, että muutokset huomataan positiivisella tavalla. Happy index eli keskimääräinen tyytyväisyysprosentti tutkimuksen ajan, lokakuusta 2020 huhtikuuhun 2021, oli 89 prosenttia (kuva 1). Tätä voidaan pitää hyvänä lukuna, tavoitetason ollessa 80 prosenttia. Tavoitetason alla olevista prosenttiluvuista täytyy päivittäin raportoida yritys Y:n johtoryhmälle.

Total Results



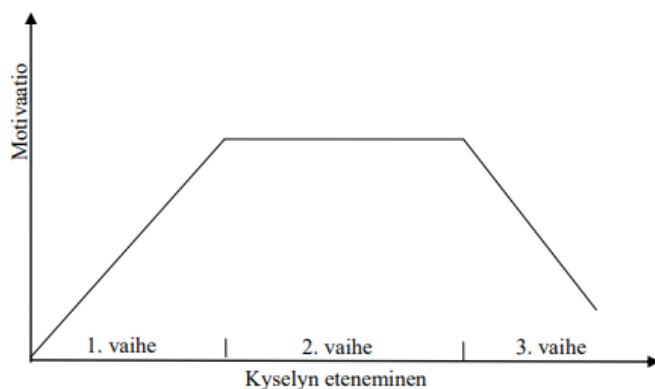
KUVA 1. Happy index tutkimuksen ajalta, lokakuu 2020-huhtikuu 2021.

5.3 Kyselylomake

Kyselylomake on laadullisen (kvalitatiivinen) ja määrällisen (kvantitatiivinen) tutkimuksen yhdistelmä, jossa kyselytutkimuksen tulosta mitataan kyselylomakkeen avulla. Avoimien kysymysten avulla voidaan tehdä laadullista analysointia ja numeroihin perustuvat kysymykset antavat vastauksia määrälliseen tutkimukseen. (Vehkalahti 2019.) Kyselylomaketta voisi kuvata välineeksi, jonka kautta

tutkimustyö etenee (Immonen 2010). Ennen kyselylomakkeen laatimista tulisi tutustua aiheen teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta. Teoriaviitekehysten myötä on helpompi vastata kysymyksiin mitä tutkitaan tai mistä ilmiöstä on kyse. (Vehkalahti 2019.)

Ammattimainen tutkija on puolueeton eikä anna ennalta tiedettyjen asioiden vaikuttaa mittaustuloksiin tai niiden tulkintaan. Etukäteen on hyvä pohtia mitä kyselylomakkeella haluaa saavuttaa ja miten aikoo siitä saatuja tuloksia analysoida. Kysymysten suunnittelulla on suuri merkitys kyselyn onnistumisen kannalta ja kysymykset tuleekin muodostaa huomioiden tutkimuksen tavoitteet. (Immonen 2010.) Kuviossa 2 kuvataan vastaajien motivaation muuttumista kyselylomakkeen aikana. Kyselylomakkeen tulisi olla korkeintaan 15 minuuttia pitkä ja kysymysten selkeitä, jotta vastaajien mielenkiinto säilyy kyselyn loppuun saakka. Kuvion 2 mukaan alkuun ja loppuun tulisi sijoittaa helpot kysymykset ja keskivaiheille hieman haastavimmat. Ensiarvoisen tärkeää on myös lomakkeen testaaminen etukäteen ennen sen julkaisemista. (Immonen 2010; KvantiMOTV 2010.)



KUVIO 2. Motivaatio kyselytutkimuksen edetessä (Immonen 2010)

Kyselylomakkeen yhteydessä tulee huomioida tutkimustulosten pätevyys eli validiteetti ja luotettavuus eli reliabiliteetti. Validiteetti kertoo mitataanko sitä, mitä alun perin pitikin ja reliabiliteetti puolestaan kertoo mittauksen tarkkuudesta. (Vehkalahti 2019.) Hiltunen (2009) tarkentaa validiteetin mittaavan tutkimuksen kannalta asioita, joita on tarkoitus selvittää. Tällöin kohderyhmän ja kysymysten on oltava tutkimuksen kannalta oleelliset. Reliabiliteetti puolestaan on toimiva,

jos kyselyn tulokset voidaan toistaa saaden samat tulokset kuin ensimmäisellä kerralla. (Hiltunen 2009.)

Parhaiten kyselytutkimus toimii osana triangulaatiota, jossa erilaisia menetelmiä, teoriaviitekehystä ja lähteitä yhdistellään. Puhutaan moninäkökulmaisuudesta, jota kyselylomake yksinään ei pysty tuottamaan. Triangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta ja tuo tutkittavaan asiaan useita eri näkökulmia. (Immonen 2010.)

5.3.1 Tutkimuksen kyselylomake

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake (liite 1) luotiin Google Forms-kyselynhallintaohjelmistolla, joka on helppokäyttöinen ja selkeä alusta kyselylomakkeelle. Kyselylomakkeesta luotiin QR-koodi, joka testattiin ennen käyttöönottoa kahdessa eri kasvisruokaan liittyvässä ryhmässä Facebookissa. Testaamisen jälkeen QR-koodi laminoitiin ja kiinnitettiin opiskeljaravintola X:n ruokailusalin pöytiin. Pandemia-aikana QR-koodilla toimivan kyselyn todettiin olevan hygieeninen verrattuna paperiseen vaihtoehtoon. Lisäksi tällä tavalla oli helppo ja nopea saada oikea kohderyhmä mukaan kyselyyn eli opiskeljaravintola X:n asiakas-kunta. Kysely oli avoinna 10/2020–01/2021 ja vastauksia saatiin 64 kappaletta. Kysymykset pyrittiin tekemään tuotekehityksen ja ruokalistasuunnittelun kannalta olennaisiksi ja konkreettisiksi. Kyselylomakkeessa oli 6 kysymystä, joista 3 oli avoimia kysymyksiä.

5.3.2 Kyselyn tulokset

Tässä osiossa käydään läpi kyselyyn vastanneiden keskimääräiset vastaukset (n= 64), sillä vastauksissa oli paljon toistuvuutta ja päällekkäisyyttä. Kyselytutkimukseen vastanneiden keski-ikä oli 18–25 vuotta. Toiseksi suurimman ikäryhmän muodosti 25–30-vuotiaat. Enemmistö vastaajista oli naisia (78,1 %). Kolmantena kysymyksenä kysyttiin tärkeimpiä asioita kasvisruokaa ajatellen, jolloin tärkeimmäksi asiaksi nousivat ravintosisältö (52,4 %) ja maku (33,4 %). Loput vastaukset jakautuivat tasan ulkonäön ja täyttävyyden kanssa.

Ensimmäinen avoin kysymys oli ”Mitä asioita liittyy laadukkaaseen kasvisruokaan? Mainitse 2–3 asiaa”. Vastauksista nousi esiin:

- tasapainoisen proteiininlähteen merkitys, kuten palkokasvien ja viljojen yhdistäminen
- monipuolisuus
- satokauden huomioiminen
- ruoan koostumus
- hyvät proteiinin lähteet, kuten soija- tai herneproteiini ja niiden vaihtelevuus
- ravintosisältö, erityisesti proteiini ja rauta, hyvät rasvanlähteet
- tuoreet raaka-aineet
- terveellisyys ja täyttävyys
- kasvien ja juuresten oikeanlainen kypsentäminen, oikeat kypsyyssasteet
- kotimaisuus
- maku ja vastuullisuus
- ruoan maustaminen muullakin kuin tulisilla mausteilla

Toisena avoimena kysymyksenä kysyttiin ”Mitä tai minkä tyyppisiä kasvisruokia kaipaat listalle?” ja vastauksiksi saatiin muun muassa:

- Gluteenittomia
- Linssimuhennosta ja kikhernecurrya, ylipäättään erilaisia proteiinipitoisia kastikkeita
- Pastoja, joita ei ole paistettu yhdeksi juuresmökykyksi, mielellään kastike + pasta, uuniperunoita
- Vaihtelevia (erityisesti proteiinit), mahdollisuuden mukaan kotimaisia

- Itämaista ja Tex mex
- Tofuruokia, quornia
- Tavallisia suomalaisia ruokia. Esim. Makaronilaatikko, lasagne, spagetti bolognese
- Semmosia missä on paljon proteiinia - esim. Erikseen annosteltavia papuja tai kikherneitä
- Lisää tofua, soijaa ja muita kasvisproteiinivalmisteita. Ruokaa joka ravintosisällöltään vastaa lihavaihtoehtoa. Esim herne-maissi-paprika sekoituksesta tehtyt "kasviskepkat" ei todellakaan oo ok
- Vähemmän soijaa, enemmän sieniä ja muita papupohjaisia proteiinilähteitä
- Risotto, vegetable patties, vegetable pancake
- Hyvänmakuisia ja hyvän näköistä kasvisruokaa, joka lisäksi on ravintorikasta
- Kasvisversiot "kotiruusta"
- Pastoja, uunivuokaruokia, muitakin kuin ns. "kasvismössö" pyöreitä/pihvejä, samoja kuin lihansyöjilläkin esim jos uunimakkaraa niin kasvissyöjillekin kasvismakkaraa
- Erilaisia proteiinerikkaita kastikkeita
- Vegeversioita perinteisistä ruuista kuten nakkisoppaa, toisaalta esimerkiksi intialaista ruokaa
- Normaaleiden ruokien veganisoituja versioita, ei tarvitse olla erikoisuuksia ja kalliita korvikkeita. Vaikkapa soijarouhemakaronilaatikko tai mustapapupihvit hyvinä vaihtoehtoina lihamakaronilaatikon tai jauhelihapihveille.
- Ihan perusruokia muunnettu kasvisversioksi. Esim bolognese tehty soijarouheesta tms.
- Nyhtökaura jne. painotteisia. "Normaalia" ruokaa, jossa vain sattuu olemaan lihan tilalla lihaton korvike. Esim makaronilaatikko soijarouheesta tms. Kasvisruuan ei tarvitse olla mitään papumössöä tai muuta "erikoista"
- Tavallista arki- ja kotiruokaa vegaaniversiona. Esim. makaronilaatikko, pinaattiletut, erilaiset kastikkeet (bolognese, curry jne.)

Viimeisenä tiedusteltiin "Listaa lempiruokiasi":

- Hernekeitto
- Feta-kasvispihvit
- Aasialaistyyppiset tofurooat
- Kaalilaatikko
- Kukkakaalicurry
- Feta-pinaattipiirakka
- Italianpata soijarouheella
- Spagetti bolognese
- Makaronilaatikko
- Erilaiset pihvit ja pyörökät, falafelit
- Intialaista
- Tofucurry, härkis, seitan
- Mifunese
- Kasviskarjalanpaisti
- Tomaatticashewpasta
- Lasagne
- Tofukalapuikot ja muusi

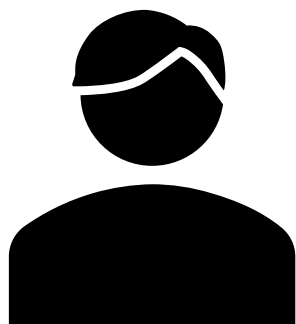
Vastauksista käy ilmi toive tavallisesta kotiruoosta, joka on muunnettu maukkaaksi, houkuttelevaksi ja tasapainoiseksi kasvisversioksi, ja toisaalta myös vaihtelevuuden vuoksi intialaistyyppiset curryt tai mausteinen tex mex maistuvat. Ruokaan kaivataan makua ja monipuolista ravintosisältöä. Kasvisruoosta halutaan liharuoan veroista, täyttävää ruokaa, jossa on joku selkeä proteiininlähde pelkkien kasvien sijaan. Vastauksista näkyy vastaajien tietoisuus erilaisista tarjolla olevista proteiininlähteistä ja todetaan ruoan koostumuksella olevan suuri merkitys. Mieleinen kasvisruoka on ravintosisällön, maun ja koostumuksen yhdistelmä, jonka myös sekasyöjä voi hyvillä mielin valita aika ajoin.

5.4 Opiskelijaravintola X:n asiakasprofiili

Asiakasprofiili on kuvitteellinen henkilökuva, joka kuvaa yrityksen keskivertoasiakasta. Asiakasprofiili kuvailee esimerkiksi asiakkaan käyttäytymistä, motiiveja ja elämäntilannetta. Asiakasprofiili auttaa asettumaan asiakkaan paikalle

palveluprosessissa, jolloin asiakasymmärrys lisääntyy ja paranee. Asiakasprofiilin luominen on olennainen osa palvelumuotoilua. Perinteisen asiakasprofiiliin lisäksi voidaan luoda myös tulevaisuuden asiakasprofiili, jolla ennakoidaan tulevia muutoksia. (Ojasalo ym. 2014.)

Kuvassa 2 kuvataan opiskelijaravintola X:n asiakasprofiili, joka on luotu kyselytutkimuksen ja havainnoinnin yhteistuloksena.



- Ikä: 18–25 vuotta
- Mies/Nainen
- Ruokavalintoja ohjaa hinta, ravintosisältö ja maku
- Urheilullinen, käy salilla ja omaa terveelliset elämäntavat, mutta käy myös opiskelijajuhlissa sosialisoidumassa
- Tietoinen ympäristöasioista, mutta ei fa-naattisesti noudata ympäristöarvoja

Kuva 2. Ravintola X:n asiakasprofiili

- Fleksaaja
- Valmis kokeilemaan uutta, tykkää mausteisesta ruoasta
- Tietoinen ruokatrendeistä
- Arvostaa pieniä asioita, kuten laadukasta leipää ja itse tehtyjä levitteitä, kuten hummusta

”Proteiinirikas ja maukas kasvisruoka maistuu liharuokien tilalla ja ohessa”

Opiskelijaravintola X:n keskivertoasiakas on hintatietoinen ja ymmärtää kestävä kehityksen periaatteet. Keskivertoasiakas ei halua jäykästi noudattaa jotakin tiettyä ruokavaliota, vaan luottaa omaan intuitioonsa valitessaan päivittäistä ruoka-annosta omien silloisten mieltymyksensä mukaan. Keskivertoasiakas arvostaa uusia tuote- ja reseptikokeiluja ja itse valmistettuja tuotteita. Keskivertoasiakas on hyvin tietoinen kampusalueen tarjonnasta ja seuraa tarkasti opiskelijaravintoloiden ruokalistoja internetin kautta, osaten näin valita parhaan vaihtoehdon kullekin päivälle.

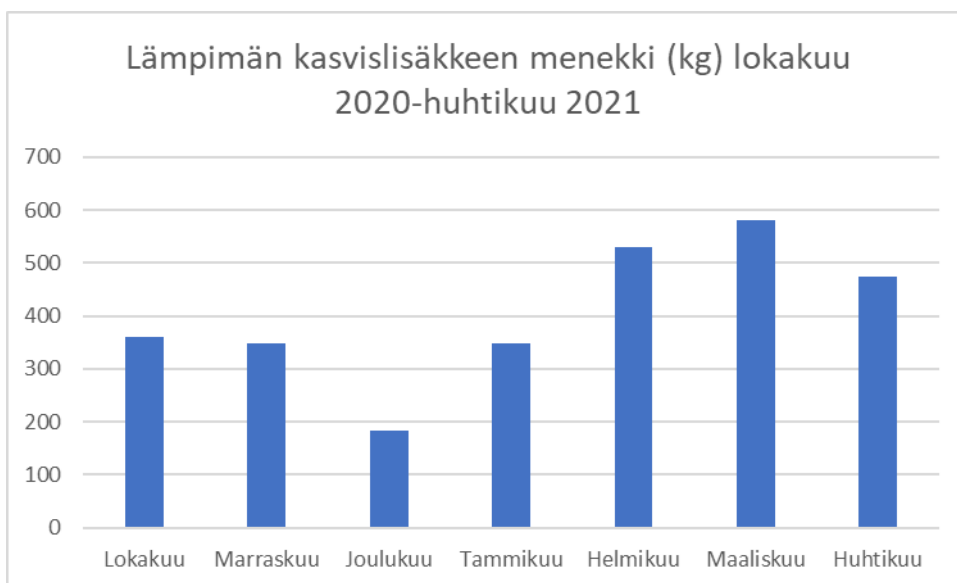
5.5 Konkreettiset muutokset ja tuotekehitys

Tutkimuksen toteutuksessa oli yhteistyössä yritys Y:n kehityspäällikkö, joka vastaa yrityksen hankinnoista, laatu-, ympäristö- ja omavalvonta-asioista sekä tuotekehityspäällikkö. Suunnittelupalaveri pidettiin 18.01.2021, jossa selkiytettiin työn aihe, tavoitteet ja sovittiin tutkimukseen mukaan otettavista raaka-aineista yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Palaverissa käytiin läpi mitä on jo tehty, ollaan tekemässä ja mitä on tulossa. Palaverissa käsiteltiin kasvisproteiinien kilohintoihin liittyviä haasteita, sillä etenkin uusien tuotteiden kilohinnat ovat tällä hetkellä selkeästi korkeammalla kuin lihavastaavien, kuten Beyond meat jauhelihan jäljitelmä, härkäpapusuikale, nyhtöherne, nyhtökaura ja seitan. Kehityspäälliköt muistuttivat taloudellisuuden näkökulmasta ja Kelan kriteereistä, joiden yhteisvaikutuksella on tärkeä merkitys tutkimusta ja sen jatkokäyttöä ajatellen. Kehityspäälliköt kuitenkin rohkaisivat testaamaan erilaisia tuotteita, kehittämään reseptiikkaa ja seuraamaan niistä tulevia palautteita. Tutkimustyön tuloksia aiotaan hyödyntää jatkossa myös muissa yritys Y:n ravintoloissa ja työlle todettiin olevan aito tarve.

Tammikuussa 2021 päivittäin lounaslinjastossa tarjolla oleva lämmin kasvislisäke siirrettiin linjaston viimeisestä paikasta linjaston alkuun, heti energialisäkkeiden (riisi ja peruna) jälkeen. Lämmin kasvislisäke on sijainnut aina lounaslinjaston lopussa siksi, koska näin sen mahdollisesti liiallista menekkiä on pyritty säätelemään. Kuviossa 3 on kuvattu lämpimän kasvislisäkkeen määrien muutos loka-kuusta 2020 huhtikuuhun 2021.

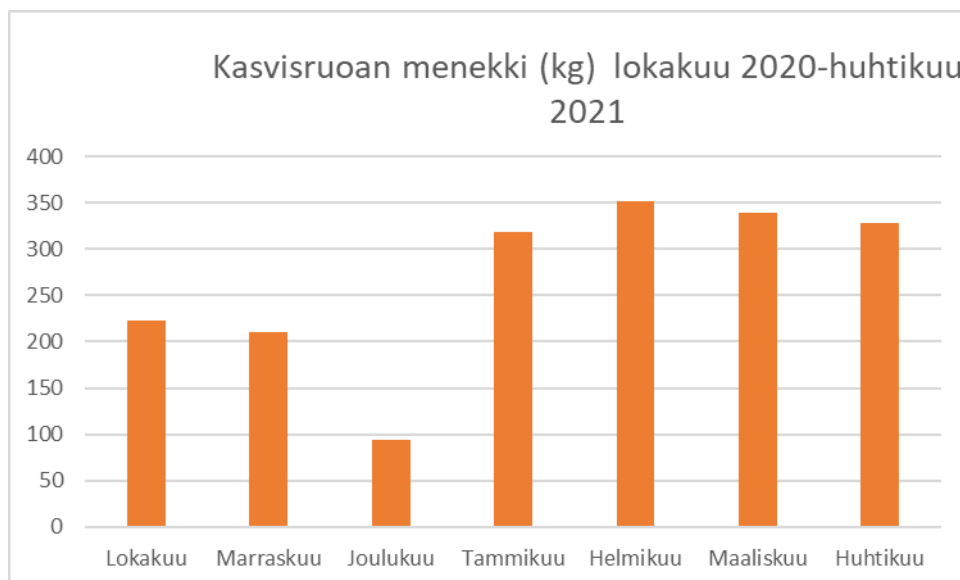
Loka-marraskuussa lämpimän kasvislisäkkeen menekki oli päivätasolla 17,50–18 kilon luokkaa. Joulukuu 2020 oli myyntipäivien osalta vajaa ja asiakasmäärien suhteen hiljainen, joten sen tulokset eivät olleet luotettavia tutkimuksen kannalta. Tammikuusta 2021 myyntipäiviä puuttui joulun pyhien osalta kuusi kappaletta, jolloin lämpimän kasvislisäkkeen määrä oli 14,50 kiloa per päivä. Helmikuussa 2021 lämpimän kasvislisäkkeen määrä oli jo 26,50 kilon luokkaa päivätasolla ja maaliskuussa 2021 29 kiloa. Huhtikuussa, vapun lähestyessä yliopiston kampusalue yleisesti hiljenee joka vuosi, joka näkyi myös lämpimän kasvislisäkkeen menekissä, joka tippui 24 kiloon, joka on hiljentymisestä huolimatta suurempi määrä

kuin loppuvuonna 2020. Lämpimän kasvislisäkkeen annoskoko asiakasta kohden oli ennen tutkimusta keskiarvolta 40–50 gramman luokkaa ja tutkimuksen jälkeen 70–80 grammaa päivävaihtelut huomioon ottaen.



KUVIO 3. Lämpimän kasvislisäkkeen menekki (kg/kk)

Tammikuun 2021 puolella välissä kasvisruoka siirrettiin linjaston toiseksi viimeisestä paikasta linjaston alkuun, lämpimän kasvislisäkkeen jälkeen ja tammikuun 2021 lopulla kasvisruokaa laitettiin linjastoon useampia vaihtoehtoja. Jos lounaslinjastosta oli jäänyt edelliseltä päivältä ruokaa, joka ei ollut tarjolla, sitä laitettiin tarjolle päivän vaihtoehdon rinnalle. Aiemmin niin sanottuna lisävaihtoehtona on tarjottu ainoastaan lihavaihtoehtoja. Myös tämä lisävaihtoehto sijoitettiin linjaston alkuun. Kuviossa 4 on kuvattu kasvisruoan menekki kilogrammoina lokakuun 2020 ja huhtikuun 2021 välisenä aikana. Menekki kuvataan kilogrammoina annoksien sijaan, sillä eri ruokalajien väliset annoskoot ovat vaihtelevia. Ravintola säätelee kappaleruokien (pyörykät, pihvit) annoskokoja Kelan suositusten mukaisesti. Kappaleruokien annoskokoja rajoitetaan, kun taas laatikko- ja kiusaustyyppisiä ruokia saa ottaa oman maun mukaan, jolloin annoskoon vaihtelu on 150 ja 350–500 gramman välillä ruokalajista riippuen. Alla kuvaan annosmääriä 150 gramman ja 350 gramman mukaan.



KUVIO 4. Kasvisruoan menekki (kg/kk)

Kävijämäärät eivät vaihdelleet tutkimuksen (lokakuu-maaliskuu) aikana merkittävästi, mutta yleisesti ottaen kampusalueella kävijämäärät vähenevät aina joulun ja vapun lähestyessä. Loka- ja marraskuussa 2020 kasvisruokaa kului noin 10 kiloa päivässä, eli noin 35–66 annosta päivää kohden. Joulukuu 2020 oli myyntipäiviltään kaikkein lyhyin, josta johtuu kasvislisäkkeen ja kasvisruoan vähäinen menekki. Kuvio 4 ilmenee, kuinka kokeilun alettua sekä kasvislisäkkeen että kasvisruoan menekki lisääntyy tammikuusta 2021 alkaen, jolloin tutkimuksen kokeilut alkoivat. Tammikuussa 2021 on joulun pyhistä johtuen vähemmän aukiolo-päiviä, mutta kasvisruokaa kuluu tästä huolimatta noin 19 kiloa päivää kohden, eli 55–125 annosta. Helmikuussa 2021 kasvisruokaa kuluu päivätasolla noin 18 kiloa, mutta kasvislisäkkeen määrä on huomattavasti isompi kuin tammikuussa (348 kg), kun kasvislisäkettä kuluu helmikuussa 182 kiloa enemmän. Maaliskuussa kasvisruokaa kuluu 50–120 annosta päivässä ja huhtikuussa 40–93 annosta.

Kasvisruoan menekki pysyi melko lailla samana riippuen, oliko kasvisruokaa tarjolla enemmän kuin 1 vaihtoehto, mutta kasvisruoan sijainnilla linjaston alussa oli suuri vaikutus tutkimuksen kannalta. Kasvisruoan menekkiä tammi-huhtikuussa 2021 nostettiin loka-marraskuuhun 2020 verraten kuukautta kohden noin 119 kiloa eli 340–794 annosta. Päivätasolla (myyntipäiviä 20/kk) kasvisruoan menekki kasvoi 6 kilolla päivää kohden, tarkoittaen 17–40 annosta.

Lisäksi ruokalistan ravitsemuksellisuutta proteiininmäärän suhteen vertailtiin ennen ja jälkeen tutkimuksen aloittamista. Proteiininmäärä valittiin tutkimuskohteeksi sekä kyselylomakkeen että aikaisempien palautteiden perusteella. Ennen tutkimuksen aloittamista kasvisruokien keskimääräinen proteiinipitoisuus 100 grammaa kohden oli 4,5 grammaa. Tutkimuksen ja ruokalistamuutoksien myötä keskimääräinen proteiinimäärä nousi 1,1 grammalla 100 grammaa kohden, jolloin määräksi tuli 5,6 grammaa. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että lounas on yksi päivän aterioista, eikä sillä voi korvata monipuolista ja säännöllistä syömistä. Yksittäinen ateria on aina kokonaisuus, eikä proteiinipitoisuutta tule tarkastella ainoastaan pääruoan perusteella. Ateriakokonaisuuteen kuuluu myös salaatti-, leipä- ja juomapöytä. Kokoamalla aterian ravitsemussuosituksen mukaisesti, ohjeistusten mukainen malliateria on helppo muodostaa.

5.5.1 Reseptiikka

Reseptiikan luominen ja muokkaaminen sekä uusien tuotteiden testaaminen on osa tuotekehitystä. Vakioitu ruokaohje lisää ruoan tasalaatuisuutta ja ehkäisee virheiden mahdollisuuksia (Asumalahti 2010). Reseptiikka ja sen noudattaminen on osa asiakasuskollisuutta- ja luottamusta. Asiakkaan tulee voida luottaa ruoan maun, koostumuksen ja ulkonäön olevan samanlaista myös seuraavalla ruokailukerralla.

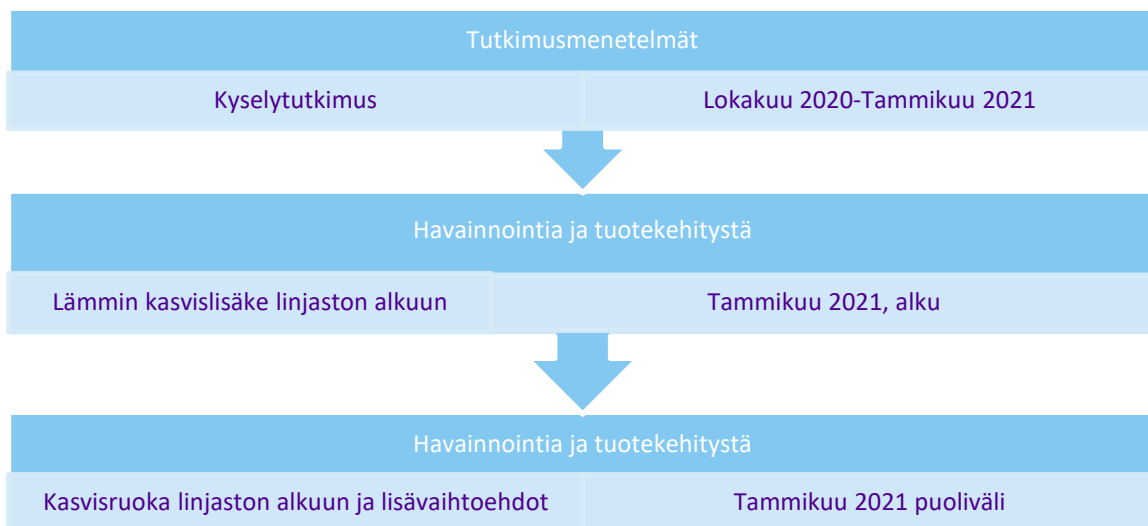
Tutkimuksen aikana pääongelmaksi havaittiin yritys Y:n kasvisruokareseptien ”ihmeellistäminen”. Kyseinen ruokalaji voitaisiin tehdä yksinkertaisemmilla raaka-aineilla, ilman että kasvisruoasta tehdään selkeästi liharuoasta erottuvaa ja aika ajoin jopa luotaantyöntävää. Havainnollistavana esimerkkinä toimii soijanakista tehty ruskea kastike, johon on lisätty sipulin lisäksi säilykemaissia ja pakastepaprikaa. Reseptiikkaa yksinkertaistettiin edellä mainittua esimerkkiä käyttäen niin, että resepteistä jätettiin pois sinne kuulumattomat raaka-aineet, tässä tapauksessa maissi ja paprika. Reseptiikan muokkaaminen oli olennainen osa tutkimusta ja todettiin sen olevan tärkeämpää kuin luoda suuri määrä uusia, jolloin

perusasiat saataisiin kuntoon. Ennalta olevista resepteistä löytyi hyviä aihioita jatkojalostusta ja muokkaamista ajatellen.

Uuden kasviproteiinituotteen testaamisen ja kyselylomakkeen vastauksien perusteella luotiin ainoastaan yksi uusi resepti, Bean it-stroganoff, jossa haluttiin testata uutta Bean it- härkäpapusuikaletta ja vegaanisen majoneesin kuumentamisen kestävyys. Reseptin perusajatuksena oli luoda ruokalaji, joka koostumukseltaan ja maultaan olisi samalla viivalla liharuokien kanssa. Resepti testattiin kaksi kertaa ennen käyttöönottoa. Tuotannonohjausjärjestelmän avulla saatiin laskettua optimaalinen kilohinta opiskelijaravintoloiden tavoitteiden mukaiseksi. (liite 2) Lisäksi testiin otettiin uuden yhteistyökumppanin kasvispyöryköitä.

5.5.2 Yhteenveto tutkimuksen menetelmistä

Tutkimuksessa käytettiin laadullisten ja määrällisten tutkimusmenetelmien yhdistelmiä yhdessä laajan teoreettisen viitekehyksen kanssa. Tutkimuksen toteuttamisessa pyrittiin triangulaatioon, jolloin aihetta pystyttiin tarkastelemaan monesta eri näkökulmasta luotettavuuden lisäämiseksi. Kuviossa 5 on kuvattu aikajanallisesti eri menetelmien käyttöajankohdat. Kyselylomakkeella oli tarkoituksenmukaisesti pitkä vastaamisaika, koska samaan aikaan toteutettiin havainnointia ja teoriataustan keräämistä. Teoriatiedon pohjalta muodostettiin keinot, joiden avulla kasvisruoan menekkiä pyrittiin lisäämään. Myös lämpimän kasvislisäkkeen määrän kasvu haluttiin ottaa mukaan tutkimukseen kasvisruoan ohella, koska se koitettiin tärkeäksi osaksi oikeaoppisen lautasmallin muodostamista.



KUVIO 5. Aikajana käytetyistä menetelmistä

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Kasvisruokaan panostaminen ja sen kehittäminen todettiin tutkimuksen aikana tärkeäksi osana ennakointia. Ennakointi kuuluu olennaisena osana trendeihin ja ennakointi voikin olla osa yrityksen kilpailustrategiaa, jonka avulla pyritään olemaan askelta edempänä muutosten suhteen. Vaivannäkö ja panostaminen kasvisruokaa kohtaan ovat imagokysymyksiä, jotka kuvastavat yrityksen vastuullisia arvoja.

Balmford ym. (2019) tutkimusartikkelissa havaittiin, että pelkästään linjaston järjestystä muuttamalla voidaan saavuttaa 25 prosentin vaikutus kasvisruoan menekkiin. Tutkimus täytti sille asetetut tavoitteet saavuttaen noin 35 prosentin menekin kasvun kasvisruoissa. Tulos oli hyvä ottaen huomioon laajan tutkimuksen kannalta lyhyen ajanjakson. Luotettavimman tuloksen kasvisruoan menekin suhteen olisi saanut pidemmällä tutkimusjaksolla, jolloin mukana olisi ollut koko vuoden kierto ja pandemia-ajanjaksolla ei olisi ollut niin suurta vaikutusta erilaisien rajoitusten muodossa.

Tutkimuksen jatkokehityksen kannalta keskeisin haaste on kasviproteiinien hintataso, joka on liian korkea ottaessa huomioon opiskelijaravintoloiden alhaisen hinnoittelun. Kuten ScenoProt-hankkeessakin (2020) kävi ilmi, kasviproteiinien korkea hinta on päällimmäinen syy, joka estää niiden säännöllistä käyttöä (Luonnonvarakeskus Luke 2020). Tämä on varmasti syynä yritys Y:n kasvisruokien ”ihmeellistämiseen”, jolloin kasvisruokien joukkoon on lisättävä edullisia elementtejä saavuttaakseen taloudellisen hintatason ja kannattavuuden. ”Ihmeellistämisellä” on vain kääntöpuoli, kun kasvisruoan houkuttelevuus vähenee ja sitä myötä sen kulutuskin. Tutkimuksen myötä kävi ilmi, että papu on tunnetuin proteiininlähde sekasyöjien keskuudessa ja tässä onkin petraamista, jotta erilaiset kasviproteiinit ja niiden käyttömahdollisuudet saadaan entistä paremmin ihmisten tietoisuuteen. Erilaisten ruokavalioiden ympäristövaikutukset olisi hyvä saada julki, jolloin ihmiset alkaisivat pohtimaan valintojaan entistä tarkemmin. Hyvänä esimerkkinä vegaanisen ruokavalion 40 prosentin vähennys ilmastopäästöihin verrattuna sekaruokavalioon (Hiilivapaa Suomi 2019).

Kasvisruoka on moniulotteinen asia, jolla on yhteiskunnallinen merkitys. Kasvisruoan avulla voidaan ennaltaehkäistä elintapasairauksia ja niistä johtuvia taloudellisia kuluja. Kasvisruokaan liittyy myös sosiaalinen ja psyykkinen näkökulma, kun saman elämäntavan omaavat ihmiset tuntevat yhteisöllisyyttä jakaessaan saman arvomaailman. Ryhmään kuulumisen on yksi ihmisen perustarpeista ja kasvisruoka on yksi tapa lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka osaltansa parantaa henkistä hyvinvointia.

Tutkimuksen myötä kävi ilmi, kuinka tärkeää on saada perusasiat kuntoon ennen uuden luomista. Tutkimalla ja havainnoimalla oli mahdollista luoda pohja kehittämistyölle ja selkeyttää keinoja sekä menetelmiä, joiden avulla kasvisruoan menekin lisääminen on mahdollista ja taloudellisesti järkevää. Pienillä ja yksinkertaisilla menetelmillä on mahdollista saada aikaan merkittäviä muutoksia.

Lämpimän kasvislisäkkeen ja kasvisruoan sijoitteluun lounaslinjastossa liittyy ravitsemus-, vastuullisuus ja ympäristönäkökulma, kun lautanen täytetään herkemmin oikeaoppisesti ravitsemussuosituksia noudattaen. Tämä on osa nudge-ajatusmallia, eli huomaamattomasti ”tuupataan” ihmisiä tekemään parempia valintoja. Lämmin kasvislisäke löysi tiensä yhä useammalle lautaselle sen uuden sijainnin myötä. Tutkimustyön myötä opiskelijaravintola X:n oma persoona nousi paremmin esiin ja kasvisruoalle avattiin oma lounaslinjasto elokuussa 2021. Oman lounaslinjaston avulla pyritään panostamaan kasvisruoan ravitsemukselliseen laatuun, testaamaan uusia raaka-aineita ja tuottamaan reseptiikkaa.

Tutkimustyössä käytettiin apuna laajaa teoriaviitekehystä, havainnointia ja kyselylomaketta. Työn reliabiliteettia olisi lisännyt tutkimuslomakkeen huolellisempi suunnittelu, jolloin kysymysten päällekkäisyyttä olisi saanut vähennettyä. Kyselylomakkeen kysymysten muotoilu ajatellen enemmän työn tavoitteita olisi parantanut tutkimustyön tuloksia paremmin. Lisäksi olisi voinut mainostaa opiskelijaravintola X:ssä tapahtuvaa kasvisruoan kehittämistä, jolloin konkreettisia kehittämisideoita- ja ehdotuksia sekä palautteita olisi ollut mahdollista saada enemmän. Kyselylomake olisi kannattanut tehdä myös englanniksi, jolloin useammilla olisi ollut mahdollisuus vastata.

Teoreettisesta viitekehuksesta muodostui äärimmäisen tiivis tietopaketti, jossa hyödynnettiin monipuolisesti erilaista lähdetietoa. Kaiken teoriatiedon pohjalta muodostui sama ajatus kasvisruoan muokkaamisesta helpommin lähestyttäväksi unohtamatta ravitsemuksellisesta laadusta esimerkiksi proteiinien suhteen ja esteettistä houkuttelevuutta. Teorian myötä löytyi keinoja, joiden avulla kasvisruoan menekkiä yritettiin lähteä lisäämään. Keinot osoittautuivat toimiviksi ottaen huomioon pandemia-ajan aiheuttavat haasteet muun muassa raaka-aineiden toimitusvaikeuksissa ja rajoitetussa ravintolasalin kävijämääräkapasiteetissa sekä sisäänpääsyssä. Mittausmenetelmät osoittautuivat päteviksi ottaen huomioon tutkimustyön tavoitteet ja ajallisen keston, joten validiteetti oli kelvollinen.

Asiakkaat arvostavat tiedon näkyvyyttä ja valinta ruokapaikan suhteen on helppompaa tehdä vertailemalla eri vaihtoehtoja. Vegaanisen vaihtoehdon tarjoamiseen ja julkiseen ilmoittamiseen liittyy asiakasluottamus- ja uskollisuuskulma, kun erilaiset ruokavaliot on otettu huomioon. Jatkossa Ravintola X merkitsee vegaanisen ruoan saatavuuden lounaslinjastoon tai nettisivuille, jolloin myös vegaaneilla on luottamus tulla paikan päälle ruokailemaan vegaanisen vaihtoehdon ollessa näkyvillä.

Aiheena kasvisruoka ja sen menekin lisääminen osoittautui laajaksi aihealueeksi, jonka rajaamisessa oli haasteita. Aihe on kuitenkin tärkeä, ajankohtainen ja tulevaisuudessa merkittävä, joten tutkimus on hyvä pohja jatkokehittämiselle. Jatkokehittämisessä tulisi ottaa huomioon kasviproteiinien hintataso suhteessa lihavaihtoehtoihin sekä kasvisruokareseptien houkuttelevuuteen panostaminen, jolloin otetaan huomioon ruoan valmistusprosessi alusta loppuun. Valmistusprosessiin panostamalla kasvisruoan maku, koostumus, rakenne ja ulkonäkö ovat houkuttelevimpia, jolloin menekin lisääminen on mahdollista yhdessä nudgemenetelmän kanssa. Lisäksi on hyvä muistaa, että ateria on kokonaisuus eikä yksi raaka-aine tai pääruoan komponentti korvaa monipuolista syömistä. Ympäristöä ajatellen kokonaisuus ratkaisee, mutta silti yhden ihmisen pienillä teoilla ja valinnoilla on suuri merkitys tulevaisuutta ajatellen, jolloin on hyvä puntaroida terveellisyys, ympäristön ja rahan suhdetta. Ympäristö ja raha eivät

aina kulje käsi kädessä ja panostamalla laatuun voi tehdä suuria tekoja ympäristön hyväksi. Joskus on hyvä ajatella asioita pidemmällä tähtäimellä ja vähemmän mustavalkoisesti: vähennys on eri asia kuin luopuminen.

LÄHTEET

- Asumalahti, S. 2010. TUOTE- JA RESEPTIKEHITYS AMMATTIKEITTIÖSSÄ. Tampereen ammattikorkeakoulu. Palvelujen johtamisen ja tuottamisen koulutusohjelma. Ravitsemis- ja toimitilapalvelut. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14985/Asumalahti_Sari.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Balmroth, A., Garnett, E., Sandbrook, C., Pilling, M., Marteau, T. 2019. PNAS. Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias. Tutkimusartikkeli. Julkaistu 15.10.2019. Luettu 28.12.2020. <https://www.pnas.org/content/116/42/20923>
- Bergström, J. 2019. Valio. Fleksaus eli joustava kasvissyönni. Julkaistu 7.2.2019. Luettu 3.1.2021. <https://www.valio.fi/ruokavaliot/fleksaus-eli-joustava-kasvissyonti/>
- Duodecim. 2017. Kuitupitoinen ruokavalio parantaa suolistosyöpään sairastuneen ennustetta. Julkaistu 3.11.2017. Luettu 15.1.2021. <https://www.duodecim.fi/2017/11/03/kuitupitoinen-ruokavalio-parantaa-suolistosyopaan-sairastuneen-ennustetta/>
- Duodecim. 2020. Kasvisruokavaliot. Julkaistu 5.10.2020. Luettu 13.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>
- Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L., Saarijärvi, H. 2019. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot. Loppuraportti. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS_51_ROK-loppuraportti.pdf
- Fineli. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. n.d. Luettu 21.1.2021. <https://fineli.fi/fineli/fineli/index>
- Floman, M. 2020. Versuslehti. Kasvisruoka – maku ja sijoittelu ratkaisevat. Julkaistu 22.4.2020. Luettu 21.01.2021. <https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/kasvisruoka-maku-ja-sijoittelu-ratkaisevat/>
- Gardner, C-D. & Mariotti, F. 2019. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review. Julkaistu 11.11.2019. Luettu 29.12.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893534/>
- Grön-Parkkila, L. 2018. Kasvisruokailu lounasravintoloissa. Ruokailuun vaikuttaminen nudge-mallin avulla. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ylempi amk. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151085/Gron-Parkkila%20Leila.pdf?sequence=1>
- Harvard Health Publishing. 2010. Becoming a vegetarian. Julkaistu 15.4.2010. Luettu 2.2.2021. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>

Helsingin seudun ympäristöpalvelut HSY. n.d. Ilmastoystävällinen ruoka. Luettu 14.06.2021. <https://www.hsy.fi/ilmanlaatu-ja-ilmasto/ilmastoystavallinen-ruoka/>

Hiilivapaa Suomi. 2019. 10 myyttiä ilmastoystävällisestä ruoasta – totta vai tarua? Julkaistu 4.10.2019. Luettu 3.1.2021. <https://hiilivapaa-suomi.fi/2019/10/04/10-myyttia-ilmastoystavallisesta-ruuasta/>

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä. Jyväskylän yliopisto. Julkaistu 18.2.2019. Luettu 13.6.2021. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Hissa, E. 2018. Kasvipöytäproteiinien hyödyt verrattuna eläinperäisiin proteiineihin. Bio- ja kemiantekniikka. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Insinööri (AMK). Insinööriyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157017/Hissa_Emilija.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hänninen, P. 2018. Vain yksi liharuokapäivä viikossa? Opiskelijaravintoloita ilmastotalkoot eivät sytytä: "Liiketoimintaan ei voi sekoittaa politiikkaa". Julkaistu 29.11.2018. Luettu 14.1.2021. <https://www.tylkkari.fi/kampus/vain-yksi-liharuokapaiva-viikossa-opiskelijaravintoloita-ilmastotalkoot-eivat-sytyta>

Immonen, H. 2010. Kyselytutkimus tietojenkäsittelyn alumneille. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma, Proakatemia. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21126/Immonen_Heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jallinoja, P. 2019. Versuslehti. Kriittinen tila. Mitä kyselytutkimukset paljastavat kasvisruokavalioiden suosiosta Suomessa? Julkaistu 12.11.2019. Luettu 2.1.2021. <https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/mita-kyselytutkimukset-paljastavat-kasvisruokavalioiden-suosiosta-suomessa/>

Jussila, E. & Kuusonen, S. 2018. Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön. Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153871/Jussila_Elina%20Kuusonen_Samuli.pdf?sequence=1

Kaljonen, M., Furman, E., Peltola, T., Salo, M. 2019. ScienceDirect. Attentive, speculative experimental research for sustainability transitions: An exploration in sustainable eating. Julkaistu 1.1.2019. Luettu 3.1.2021. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S0959652618329391?via%3Dihub>

Kaljonen, M., Lonkila, K-M., Salo, H. 2016. Kestävä kehitys. Aktiivinen kuluttaja on haaste ilmastopolitiikalle. Julkaistu 10.6.2016. Luettu 18.12.2020. <https://kestavakehitys.fi/-/aktiivinen-kuluttaja-on-haaste-ilmastopolitiikalle>

Kalliosaari, K. 2019. Vegesiivistä syntyi haloo: Miksi kasvisruoan pitää näyttää ja maistua lihalla? Vegaanin herkkua olivat ennen kanankoivet ja grillikylki. Julkaistu 25.1.2019. Luettu 25.1.2021. <https://www.aamulehti.fi/ruoka/art-2000007323927.html>

Kaukinen, M. 2018. Atria. Fleksaaminen – kasvisruoan uusi aalto. Julkaistu 3.9.2018. Luettu 1.2.2021. <https://www.atria.fi/konserni/ajankohtaista/nakoaloja-ruokaan/fleksaaminen--kasvisruoan-uusi-aalto/>

Kautiainen, H. 2019. Kasviproteiinit. Julkaistu 5.4.2019. Luettu 1.2.2021. <https://www.valio.fi/hyvinvointi/kasviproteiinit/>

Kautiainen, H. 2019. Proteiinien laaduissa on eroja. Julkaistu 19.03.2019. Luettu 3.2.2021. <https://www.valio.fi/hyvinvointi/proteiinien-laaduissa-on-eroja/>

Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kasvisruoka korkeakouluruokailussa ja erilaiset kasvisruokavaliot. 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteeksi. Luettu 5.12.2020. https://www.kela.fi/documents/10180/12149/korkeakouluruokasuositus_netiversio.pdf

Kela. n.d.a. Ateriatuki. Päivitetty 1.1.2021. Luettu 18.12.2020. <https://www.kela.fi/ateriatuki>

Kela. n.d.b. Ateriatuki. Päivitetty 14.4.2020. Luettu 18.12.2020. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki>

Kemppi, P. 2015. Kasvisruokaohjeiden kehitystyö suurkeittiöiden tarpeisiin. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opin näytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98854/Kemppi_Pia.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Kespro. 2020. Maailman ravintolatrendit. Tutkimus. Luettu 2.7.2021. https://downloads.ctfassets.net/yqsam7930hsq/5586Gc04Ak-nDGkos0EXSY8/021528d0f9b7893486d4211f2139478d/Kespro_Maailman_ravintolatrendit_tutkimus.pdf

Kespro. n.d. Nyhtöherne. Luettu 15.6.2021. <https://www.kespro.com/tuotteet/familia-nyhtöherne-2-5kg-pakaste-9120073480835>

Koivuniemi, T. & Suominen, S. 2019. LAMKpub. Havainnointia tutkimuksessa, työelämässä ja oppimisympäristöissä. Julkaistu 21.5.2019. Luettu 7.6.2021. <https://www.lamkpub.fi/2019/05/21/havainnointia-tutkimuksessa-tyoelamassa-ja-oppimisymparistoissa/>

KOPPA. 2015. Jyväskylän yliopisto. Etnografinen tutkimus. Päivitetty 23.4.2015. Luettu 8.6.2021. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografinen-tutkimus>

Kuusisto, H. 2019. Eläinproteiinin lähteiden korvaaminen kasviproteiinin lähteillä - vaikutus energiaravintoaineiden saantiin 12 viikon interventioasetelmassa. Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto Ravitsemustiede. Helsingin yliopisto Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303008/Kuusisto_Hanna_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

KvantiMOTV. n.d.a. Kyselylomakkeen laatiminen. Päivitetty 26.8. 2010. Luettu 7.6.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

KvantiMOTV. n.d.b. Menetelmäopetus. Havainnointi. Luettu 7.6.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Laakso, A. 2018. Maaseudun tulevaisuus. Tilastokeskus: Lihaa syövien määrä vähenee, kohta joka viides kasvissyöjä on 55–60-vuotiaiden ikäryhmästä. Julkaistu 15.8.2018. Luettu 4.2.2021. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/artikkeli-1.283892>

Lappalainen, T. 2019. Aalto yliopisto Aaltopro. Maailmalla tuupataan nyt huolella – menetelmä toimii hyvin erityisesti julkishallinnossa. Julkaistu 9.9.2019. Luettu 2.1.2021. <https://www.aaltopro.fi/aalto-leaders-insight/2019/maailmalla-tuupataan-nyt-huolella-menetelma-toimii-hyvin-erityisesti-julkishallinnossa>

Lehto, J. 2018. Tilastokeskus. Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Julkaistu 14.8.2018. 4.2.2021. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myo-muualla-kuin-paa-kaupunkiseudulla/>

Lihatiedotus. n.d. Eläinten lääkitys. Luettu 15.1.2021. <https://www.lihatiedotus.fi/tilalta-kauppaan/alkutuotanto/elainten-olot-tiloilla/elainten-laakitys.html>

Lindholm, P. 2021. Yle. Kasviproteiinien kulutus valtavirtaistuu ja kasvaa pikavauhtia, lihankulutus laskenut kahtena vuotena – K-ryhmä: Peilaa osaltaan lihansyöntiin. Julkaistu 28.6.2021. Luettu 2.7.2021.

Luonnonvarakeskus Luke & Makery Oy. 2018. Markkinapotentiaalikartoitus. ScenoProt-hanke. Luettu 16.1.2021. https://www.luke.fi/scenoprot/wp-content/uploads/sites/5/2018/08/Scenoprot_Makery_Markkinapotentiaalikartoitus_final.pdf

Luonnonvarakeskus Luke & Makery Oy. 2019. Katsaus kasviproteiinituotteiden markkinoihin Euroopassa. ScenoProt-hanke. Luettu 16.1.2021. <https://www.luke.fi/scenoprot/wp-content/uploads/sites/5/2019/11/Makery-2019-Katsaus-kasviproteiinituotteiden-markkinoihin-Euroopassa.pdf>

Luonnonvarakeskus Luke. 2020. Kuluttajakysely: Korkea hinta ja tuotteiden vieraus jarruttavat kasviproteiinien käyttöä. Julkaistu 22.5.2020. Luettu 20.1.2021. <https://www.luke.fi/scenoprot/2020/05/22/kuluttajakysely-korkea-hinta-ja-tuotteiden-vieraus-jarruttavat-kasviproteiinin-kayttoa/>

Luonnonvarakeskus Luke. n.d. ScenoProt. <https://www.luke.fi/scenoprot/>

Matkailu- ja ravitsemusala Mara. 2018. Trenditutkimus: Ulkona syöminen lisääntyy edelleen. Julkaistu 11.12.2018. Luettu 11.1.2021. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2018/trenditutkimus-ulkona-syominen-lisaantyy-edelleen.html>

Morrison, O. 2019. Food Navigator. Five types of consumer make up the unbelievable plant based trend: Givaudan. Julkaistu 21.6.2019. Päivitetty 10.7.2019.

Luettu 10.2.2021. <https://www.foodnavigator.com/Article/2019/06/21/Five-types-of-consumer-make-up-the-unbelievable-plant-based-trend-Givaudan>

Muhonen, M. 2018. Ruokatrendien vaikutus opiskelijoiden ruokailutottumuksiin ja ostokäyttäytymiseen Case: Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat. Restonomi (AMK), Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/159176/Ruokatrendien%20vaikutus%20opiskelijoiden%20ruokailutottumuksiin%20ja%20ostokayttaytymiseen.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Myllymäki, J. n.d. Havainnointi tutkimusmenetelmää. Luettu 7.6.2021. <https://slideplayer.fi/slide/11971276/>

NCBI. 2010. Vegetarian diets in children and adolescents. Luettu 3.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/>

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudella lailla osaamista liiketoimintaan. 3.–6. painos, 2020. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Perm, J. 2013. NCBI. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. Luettu 20.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662288/>

Puhti. n.d. Kasvissyöjän ravitsemusopas: opas kasvisruokavaliolle. Päivitetty 19.4.2021. Luettu 16.1.2021. <https://www.puhti.fi/tietopakettit/kasvisruokavalio/>

Pääkkönen, N. 2017. SÄHKÖISEN KYSELYTUTKIMUKSEN MENETELMÄT. Case Seppälän valokuvaamo. Liiketalous. Tietojenkäsittely. Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138127/Paakkonen_Noora.pdf?sequence=1

Ravitsemuspassi. n.d. Kasvisruokailu on ympäristö- ja terveysteko. Luettu 2.1.2021. <https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219618>

Reductarian Foundation. n.d. Why we do it. Luettu 12.2.2021. <https://www.reductarian.org/why>

Rosala, H. 2015. CONSUMER SELECTION OF VEGETARIAN MEAL IN RESTAURANTS. School of Business and Economics Corporate Environmental Management. University of Jyväskylä. Master's thesis. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46367/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201506182377.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rosvall, M. 2018. Yle-uutiset. Kasvisruokabuumi kytee pinnan alla, kun sekasyöjät sekoittavat pakkaa – lihankulutus yhä viime vuosien tasolla. Julkaistu 4.8.2018. Päivitetty 6.8.2018. Luettu 18.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10336275>

Ruokatieto n.d. Kasvisruokavaliot. Luettu 15.2.2021. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E.,

- Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J., Varho, V. 2019. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- SFS. n.d. ISO 14000 Ympäristöjohtamisen standardisarja. Luettu 16.6.2021. <https://sfs.fi/standardeista/tutustu-standardeihin/suosittu-standardit/iso-14000-ymparistojohdamisen-standardisarja/>
- Sitra. 2018. Aloita tästä: Trendit ja signaalit. Julkaistu 7.5.2018. Luettu 13.1.2021. <https://www.sitra.fi/caset/aloita-tasta-trendit-signaalit/>
- Skyttä, S. 2009. Jamix. Kestävää kehitystä voi tukea ammattikeittiössä monin eri tavoin. Julkaistu 3.9.2019. Luettu 18.6.2021. <https://www.jamix.fi/kestavaa-kehitysta-voi-tukea-ammattikeittiossa-monin-eri-tavoin/>
- Solunetti. n.d. Välttämättömät aminohapot. Luettu 29.12.2020. https://www.solunetti.fi/fi/solubiologia/valttamattomat_aminohapot/2/
- Suveri, L. n.d. Vegaaniliitto. Kasvissyönti ja ympäristö. Luettu 13.1.2021. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/ymparisto/>
- Söderberg, E. 2020. MESSUOSASTON KEHITTÄMINEN VAIKUTTAMISMUOTOILUN JA NOPEIDEN KOKEILUJEN AVULLA. LAB-AMMATTIKORKEAKOULU. Medianomi (YAMK). Muotoilu- ja media-alan uudistava osaaminen. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341405/Soderberg.Ea.pdf?sequence=2>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos THL. 2014. Proteiinit. Julkaistu 11.11.2014. Päivitetty 10.3.2021. Luettu 15.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>
- Tiede. 2019. Kasvistarjonnan lisääminen ruokalassa vähentää lihansyöntiä. Julkaistu 6.10.2019. Luettu 19.1.2021. <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/kasvistarjonnan-lisaaminen-ruokalassa-vahentaa-lihansyontia>
- Vainio, A. 2021. Aamulehti. Keinoälykatsastaja vai pelillistäjä? Asiantuntijat ennakoivat, millainen työelämä on 2040-luvulla ja millaisia taitoja silloin tarvitaan. Julkaistu 25.1.2021. Luettu 25.1.2021.
- Valio. 2017. Fleksaus on in! Julkaistu 27.12.2017. Luettu 13.8.2021. <https://www.valio.fi/ruokavaliot/fleksaus-eli-joustava-kasvissyonti/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettu 16.12.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Vegaaniliitto. n.d. Lähi- ja sesonkiruoka. Luettu 12.12.2020. <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/lahi-ja-sesonkiruoka/>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Luettu 7.6.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Luettu 6.6.2021. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Virtuaali-amk-tuotantorenkaat. n.d. Tutkimusasetelma. Luettu 6.6.2021.

<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/asete.html>

Vornanen, J. 2018. Yle Areena audio. Kasvissyönnin historia Suomessa ulottuu 1800-luvulle ja edelleen vältetään samoista asioista. Julkaistu 29.11.2018. Luettu 13.1.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-4586385>

Yle. 2019. Tiedeykkönen. Ryhmään kuuluminen on ihmisille perustarve ja syy menestykseen lajina. Julkaistu 5.4.2019. Luettu 8.1.2021.

<https://areena.yle.fi/audio/1-50066862>

7 LIITTEET

Liite 1. Kyselytutkimus



Kasvisruoan kehittäminen kampusmaailmassa

Kyselyn tavoitteena on tutkia kasvisruokatottumuksia ja kehittää kasvisruoan laatua sekä lisätä sen menekkiä kampusravintolassa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Ikä

- 18-25
- 25-30
- 30-35
- 35-40
- 40-45
- 45-50
- 50+

Sukupuoli

- Mies
- Nainen

Mikä asia on tärkein kasvisruokaa ajatellen?

- Kappalemäärä per annos/annoskoko
- Ravintosisältö
- Ulkonäkö
- Muu: _____

Mitä asioita liittyy laadukkaaseen kasvisruokaan? Mainitse 2-3 asiaa

Oma vastauksesi _____

Mitä tai minkätyyppisiä kasvisruokia kaipaat ruokalistalle?

Oma vastauksesi _____

Listaa lempikasvisruokiasi

Oma vastauksesi _____

Sähköpostiosoite (jos osallistut arvontaan)

Oma vastauksesi _____

Lähetä

Liite 2. Uusi resepti

Bean it-stroganoff/MH

Ruoka-aine

- 1 Rypsiöljy
- 1 Sipuli hienonnettu pakaste
- 1 Tomaattisose/-pyre
- 1 Kurkku kuutiot mausteliemessä
- 1 Vesi
- 1 Maissitärkkelys**
- 1 Mustapippuri rouhe
- 1 Kasvisliemijauhe vähäsuolainen
- 1 Sokeri
- 1 Sokeri fariini
- 1 Majoneesi Vegaani-
- 1 Härkäpapusuikale Beanit

