

---

# LUONNONTUOTTEET OSANA KESTÄVÄÄ ELÄMÄNTAPAA



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö  
Kestävän kehityksen koulutusohjelma

Forssan toimipiste, kevät 2013

*Lauri Jussila*

Nimenselvennys



## FORSSA

Kestävän kehityksen koulutusohjelma  
Ympäristöliiketoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Lauri Jussila	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Työn nimi</b>	Luonnontuotteet osana kestävää elämäntapaa	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä käsiteltiin luonnontuotteita, jotka ovat olennainen osa kestävää elämäntapaa. Toimeksiantajana opinnäytetyölle oli jyvaskyläläinen osuuskunta, joka pyrkii ajamaan kestävä kehityksen asiaa edistämällä luonnontuotteiden käyttöä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia luonnontuotealaa ja sen mahdollisuuksia kartoittamalla ihmisten mielipiteitä, suhtautumista luonnontuotteisiin sekä tuotteiden ympärillä pyörivää kaupankäyntiä.

Opinnäytetyön tutkimuksessa painotettiin määrällisiä menetelmiä, mutta myös laadulliset otettiin huomioon. Tutkimusmenetelmänä käytettiin Webropol-ohjelmalla tehtyjä kyselyitä. Kyselyitä oli kaksi, joista toinen oli suunnattu kuluttajille ja toinen puolestaan yrittäjille. Kyselyt suoritettiin helmi-maaliskuussa 2013.

Teoriapuolella on jaoteltu ja esitelty erilaisia luonnosta peräisin olevia tuotteita ja tuotu esiin näiden hyötynäkökulmia. Lisäksi esitellään tuotteisiin liittyvää ympäristömerkintää.

Tutkimuksen mukaan tuotteiden ja palveluiden ostopäätös riippuu eniten tuotteen laadusta, hinnasta ja omasta kokemuksesta. Ympäristömerkkejä pidettiin tärkeimpänä ympäristöystävällisen tuotteen tuntomerkinä. Vastausten perusteella naiset ovat miehiä enemmän kiinnostuneita tuotteiden ympäristövaikutuksista. Jotkut kuluttajat kaipasivat lisää lähituotteita.

**Avainsanat** Luonnontuote, ympäristömerkki, kestävä, yrtti

**Sivut** 38 s. + liitteet 11 s.

FORSSA  
Degree programme in Sustainable Development

---

<b>Author</b>	Lauri Jussila	<b>Year</b> 2013
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Nature products in a sustainable way of life	

---

ABSTRACT

The Bachelor's Thesis is about different kinds of products which are from the nature. The thesis is commissioned by a cooperative society from Jyväskylä which wants to expedite the use of nature products. Their values follow the principles of sustainable development. The aim of this thesis was to research the branch of nature products and the possibilities in the future by asking people's opinions and visions of nature products. There is also trade around them.

The research takes advantage of quantitative methods, but also some qualitative ones. Material of the research was collected with Webropol surveys in February and March 2013. There were two different surveys: one for consumers and another for entrepreneurs.

The literature part focuses on different kind of nature products and their utilitarian points of view. In addition, the reader is introduced to eco-labels connected to the products.

According to the survey, a decision to purchase products and services mainly depends on the quality, price and the customer's own experience. The majority of the respondents noticed the eco-labels to be the best note for an environmentally friendly product. Female respondents were more interested in environmental effects of the products than male ones. Some consumers would like to have more neighbourhood local products.

**Keywords** Nature Product, Eco-label, Sustainable, Herb

**Pages** 38 p. + appendices 11 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	ERILAISIA LUONNONTUOTTEITA.....	2
2.1	Luontaistuotteet.....	2
2.1.1	Lääkkeet.....	3
2.1.2	Alan kehitys ja tuotevalikoima.....	4
2.2	Luonnontuotteita ja määrittelyä.....	5
2.2.1	Sienet.....	6
2.2.2	Marjat.....	10
2.2.3	Yrtit.....	13
2.2.4	Erikoisluonnontuotteet.....	16
2.2.5	Tutkimusseminaari.....	17
2.3	Ekotuotteet.....	17
3	YMPÄRISTÖMERKIT.....	18
3.1	Pohjoismainen ympäristömerkki.....	19
3.2	EU:n ympäristömerkki.....	20
3.3	Energiamerkki.....	21
3.4	Luomumerkit.....	21
3.5	Reilu kauppa.....	22
3.6	Norppaenergia.....	23
3.7	Kierrätysmerkit.....	24
4	TULOKSET JA ANALYYSI.....	24
4.1	Kuluttajakysely.....	24
4.2	Yrittäjäkysely.....	31
5	YHTEENVETO.....	33
6	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET.....	35

Liite 1	Kuluttajakysely
Liite 2	Yrittäjäkysely

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö keskittyy luonnontuotteisiin. Lisäksi niihin liittyy kaupankäyntiä ja niitä koskettaa tietty lainsäädäntö. Työn tavoitteena on tutkia luonnontuotealaa ja tuoda sen mahdollisuuksia paremmin ihmisten tietoisuuteen. Luonnosta voidaan kerätä monenlaisia tuotteita. Luonnontuotteista valmistetaan myös luontaistuotteita ja ekotuotteita. Tutkitaan millaisia ovat ympäristöystävälliset tuotteet. Työn toimeksiantaja on jyvaskyläläinen pieni yhteisö, joka toimii osuuskunnan kautta. Toimeksiantaja on kiinnostunut luonnontuotealan kehittamisestä. Tarkoituksena on selvittää, millaisilla tuotteilla on kysyntää ja mitä kuluttajat arvostavat valintoja tehdessään. Kartoitetaan millaisia mielikuvia kuluttajilla on ekotuotteista ja miten asennoidutaan luonnontuotteisiin. Lisäksi selvitetään, että millaista on yrittäjien toiminta nykyajan Suomessa ja kannattaako yrittäjäyys. Kaupankäyntiin liittyy monenlaisia haasteita. Idea juontaa alkujaan isäni luontaistuotekauppaan, joka toimi reilut kymmenen vuotta 1980-luvulta 1990-luvulle. Kiinnostus luontoa ja luonnontuotteita kohtaan alkoi silloin orastaa.

Ympäristömerkintä kytkeytyy olennaisesti liikkeissä myytäviin tuotteisiin. Ympäristömerkityt tuotteet täyttävät muita tuotteita enemmän tiettyjä ekologisia kriteereitä. Tuotteiden ympäristövaikutukset kertovat merkittäviä asioita tuotteiden elinkaaresta ja alkuperästä. Ne herättävät myös kasvumassaa määrin uteliaisuutta kuluttajissa. Työssä käytettiin kahta kyselyä. Toinen niistä on yrittäjäkysely, joka on suunnattu eko- ja luontaistuotekaupoille sekä ekokampaamoille ja muille Suomen ekoyrittäjien jäsenille; toinen puolestaan kuluttajille. Tarkoituksena on tutkia erilaisia näkökulmia luonnontuotteisiin ja kaupankäyntiin sekä ihmisten arvomaailmaa niihin liittyen.

Luontokokemukset liittyvät keskeisesti kestäväan elämäntapaan. On hyvä muistaa, että keruutuotteiden kerääminen ja luonnossa liikkuminen itsessään vaikuttavat ihmiseen myös fyysisesti. Teoksessa *Ekologiseen elämäntapaan* (1996) Leena Vilkkä pohdiskelee luonnon arvojen merkitystä. Luonnon kauneuden ja monimuotoisuuden säilyttäminen on tärkeää ihmisistä riippumatta. Luonnolla on kuitenkin myös tärkeää välinearvoa ihmisille. Välinearvoa on sellaisella, josta koituu hyviä seurauksia. Luontoa on tärkeä osata hyödyntää oikein ja säilyttää se tuleville sukupolville. Luonnossa on paljon keruutuotteita, joita ihminen voisi hyödyntää nykyistä enemmän. Luonnontuotteiden käyttö luo hyvää pohjaa kestäväälle elämäntavalle. Sen sijaan metsien taloudellisen hyödyntämisen tulee olla tasapainossa metsien kasvun kanssa, niin etteivät metsät katoa maapallolta. Suomessa on kuitenkin tässä suhteessa hyvä tilanne, kun metsää on maapinta-alan nähden paljon jäljellä.

Ekopsykologia ja perinnetieto -kirjassa (2006) pohditaan luontokokemuksen merkitystä. Kirsi Salonen tuo esiin kirjoituksessaan "Ihminen on luontoa", että osa ihmisistä on vieraantunut luonnosta. Tutkimusten mukaan jopa sisätiloissa katsotut luontokuvat vaikuttavat ihmisen fysiologisiin toimintoihin positiivisesti. Sydämen syke, verenpaine ja jännittyneisyyden

taso alenevat. Luontoympäristö edesauttaa myös stressistä palautumista. Elvyttävillä ympäristö tarkoitetaan paikkaa, jossa ihminen palautuu raskuudesta ja saa takaisin voimavaroja. Kullakin yksilöllä on itselleen soveltuva elpymispaikka eli mielipaikka ja omat luontoelementtinsä. Elvyttävyydestä tutkimuksen mukaan luontoympäristöllä on suuri elvyttävä vaikutus. Elvyttävä kokemus voi muodostua myös tahdosta riippumatta. Vihreä kasvillisuus ja veden läheisyys esiintyvät usein elvyttävissä näkymissä. Syvyysvaikutelma maisemassa vangitsee luonnossa liikkujan tehokkaammin, koska hän voi ajatella menevänsä sen "sisään". (Heiskanen ja Kailo toim. 2006.)

Metsämiesten Säätiö alkoi 2000-luvun alussa Veli-Pekka Järveläisen aloitteesta tutkia metsätalouden sosiaalisen kestävyuden käsitettä, jolloin syntyi ”Metsät ja hyvä elämä”-tutkimushanke. Metsien hyödyntämiseen yhdistettiin useita arvoja 1900-luvun viimeisinä vuosikymmeninä. Yleensä puhutaan taloudellisesta, sosiaalisesta ja ekologisesta kestävyudesta. Metsää ja metsien käyttöä koskevia ilmiöitä tutkitaan yleensä samanaikaisesti näiden kolmen ulottuvuuden sekä kulttuuristen arvojen mukaan. Niillä on vuorovaikutus toistensa kanssa. Hanke piti sisällään kuusi osatutkimusta, joiden katsottiin antavan taloudellisia, ekologisia, sosiologisia ja kulttuurisia näkökulmia kestävyteen. Sosiaalinen kestävyys on kuitenkin ollut hankkeen lähtökohdan mukaisesti tutkimuksen polttopisteessä.

Tutkimushankkeessa selvitettiin hyvän elämän ja metsien kestävä käytön keskinäisiä suhteita. Hyvä elämä voi olla metsien kestävä käytön määräävä tai sen sosiaalinen reunaehto. Hyvä elämä on eettinen, sosiologinen ja arkipäivän ilmaisu, jonka sisältö määräytyy yhteiskunnassa vallitsevien arvojen mukaisesti. Moniarvoisesta yhteiskunnasta löytyy lukuisia hyväksytyjä inhimillisen hyvän elämän muotoja. Hyvää elämää voidaan käsitellä yksilöllisestä ja yhteisöllisestä näkökulmasta. Yksilön hyvänä elämänä voidaan pitää sellaista elämää, jossa ihminen kykenee toimintakuntoisena toteuttamaan itseään tai jossa yksilöt pystyvät riittävästi tyydyttämään tarpeensa. Yhteisön hyvä elämä puolestaan toteutuu, jos se voi tarjota sellaiset olosuhteet elää ja yhteiskuntajärjestyksen, jossa yhteisön jäsenet pystyvät elämään yksilöllistä hyvää elämäänsä ja tahtovat samaistua yhteisössä vallitseviin arvoihin. Metsät ja hyvä elämä-hankkeen osatutkimuksista löytyy näkökohtia yksilöiden ja yhteisön hyvän elämän ja siinä tapahtuvien muutosten suhteesta metsien kestäväan käyttöön (Metsämiesten Säätiö n.d.)

## 2 ERILAISIA LUONNONTUOTTEITA

### 2.1 Luontaistuotteet

Luontaistuotteet jaetaan luontaiselintarvikkeisiin, lääkelain alaisiin valmisteisiin, ravintolisiin, luonnonkosmetiikkaan ja muihin käyttö- ja kulutusarvikkeisiin, joita edustavat muun muassa luonnonmukaiset pesuaineet.

Suomen lainsäädäntö ei määrittele luontaiselintarvikkeita. Luontaistuotealan mukaan luontaiselintarvike on valmistettu enimmäkseen luon-

nonmukaisesti viljellyistä raaka-aineista, ja jonka valmistusmenetelmät ovat mahdollisimman varovaisia, niin että raaka-aineen alkuperäinen ravintosisältö säilyisi kauttaaltaan. Lisäksi lisäaineiden käyttö on marginaalista, ja valmistuksessa suositetaan luontaisia lisäaineita.

Aitona luonnonkosmetiikkana voidaan käsittää kosmeettisia valmisteita, joiden raaka-aineet ovat vain luonnosta. Keinotekoisia ainesosia ei saa käyttää. Kasvit ovat joko luonnosta kerättyjä tai luonnonmukaisesti viljeltyjä. Eräitä eläinperäisiä aineita, kuten mehiläisvahaa ja villarasvaa, voidaan myös käyttää. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry. n.d.)

### 2.1.1 Lääkkeet

Lääkelain alle on määritelty eräitä luontaistuotteita jo yli kaksikymmentä vuotta. Näistä valmisteista on käytetty monia nimiä, kuten "lääkkeenomaiset tuotteet", "rohdosvalmisteet" ja nykyään useammin "perinteiset kasvirohdosvalmisteet". Lääkelain määrittelemiä valmisteita ovat myös homeopaattiset ja antroposofiset valmisteet. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry. n.d.)

Homeopatian mukaan kaltainen parantaa kaltaisen. Esimerkiksi astmaa ja atooppista ihottumaa voidaan hoitaa rohdoilla, jotka liian suurina pitoisuuksina aikaansaavat yskää ja hengenahdistusta. Homeopatian kehittäjänä pidetään saksalaista lääkäriä Samuel Hahnemania (1755–1843), joka alkoi laimentaa 1700-luvun lopulla rohtoja. Hän havaitsi, että laimennus paransi niiden tehoa ja pienensi haittavaikutuksia. Homeopatian oppien mielestä aine on sitä vaikuttavampaa, mitä enemmän sitä laimennetaan. Tehon voimistamisessa on tärkeää myös sen ravistaminen.

Suomessa on saatavilla noin tuhat homeopaattista valmistetta, jotka ovat peräisin kasvi- ja eläinkunnasta. Joskus ne sisältävät epäorgaanisia aineita. Suomessa on luvallista pitää kaupan ainoastaan valmisteita, jotka on laimennettu yhteen kymmenestuhannesosaan alkuperäisestä kantaliuoksesta tai vielä pienempään osaan. On kerrottu ihmeeparantumisista yksittäistapauksissa, mutta homeopatia on myös kiistelty suuntaus. Kontrolloidut tutkimukset puuttuvat. Yleensä merkittävät haittavaikutukset ovat epätodennäköisiä, mutta allergisia reaktioita esiintyy. (Haahtela ja Hannuksela 2009.)

Perinteinen kasvirohdosvalmiste, Lääkelaitoksen mukaan, on ihmisille suunnattu lääkevalmiste, jonka vaikuttavat aineet ovat kasvipäisiä aineita, kasvirohdosuotteita tai molempia yhdessä. Perinteisessä kasvirohdosvalmisteessa voi olla myös vitamiineja tai kivennäisaineita, jos ne edistävät kasvipäisten vaikuttavien aineiden tehoa. Lääkelain alaisissa luontaistuotteissa käytetään pääasiassa rohdoskasveja, kuten auringonhattua, neidonhiuspuuta, valerianaa, orapihlajaa, sahapalmua ja mäkikuismaa. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

Lääkkeen määritelmä Suomen lääkelaisissa tulee EU:n direktiivistä, joka on voimassa koko Unionin alueella. Kun elinkeinonharjoittaja tuo Suomen markkinoille uuden valmisteon, hänen on selvitettävä, mikä lainsäädäntö

kyseistä valmistetta koskee ja mitä laki sanoo vaatimuksista valmisteelle ja sen markkinoinnille. On olemassa useita valmisteita, jotka voivat olla lääkkeiden, elintarvikkeiden ja kosmetiikan välimaastossa. Tällaisissa tapauksissa elinkeinonharjoittajan tulee ottaa selvää asiasta hakemalla Lääkelaitoksen luokittelua. Valmistetta, joka on määritelty lääkkeeksi, ei saa kaupata elintarvikkeena. Ennen kuin lääkevalmiste tuodaan myyntiin, on sille haettava myyntilupa tai rekisteröinti. Lääkevalmisteen, joka on kasvi-peräinen, kohdalla pitää myös selvittää, että onko valmisteella lääkelain mukaiset edellytykset perinteiselle kasvirohdosvalmisteelle. Kyseessä voi olla myös homeopaattinen valmiste. Ravintolisien kohdalla markkinointi on moninaista. Elintarvikeviraston julkaisemista vuoden 2004 terveysväit-teprojehtin tuloksista tulee esiin, että ravintolisien suhteen terveysvaiku-tuksiin viittaavia väitteitä esiintyy runsaasti. (Kostiainen 2006.)

Myyntilupaa ei kuitenkaan tule automaattisesti, vaikka valmiste on määri-telty lääkkeeksi. Hakemisprosessissa tutkitaan, noudattaako se lääkelain edellytyksiä esim. turvallisuudessa ja vaikutuksessa. Jos valmiste ei pää-töksen mukaan olekaan lääke, sitä voi Lääkelaitoksen mielestä pitää kau-pan muuna kuin lääkevalmisteena. Luokittelupäätös, jonka Lääkelaitos te-kee, ei kuitenkaan määrittele, mihin toiseen tuoteryhmään valmiste lukeu-tuu. Laitos ei myöskään takaa sitä, että valmiste olisi elintarvikkeena tur-vallinen. (Kostiainen 2006.)

Lääkealan ammattilaisilla on merkitystä tuotteiden ja niiden käyttöön liit-tyvän tiedon kertomisessa kuluttajalle. Apteekit ovat yksi sektori, josta voi saada asiantuntevaa tietoa lääkkeisiin liittyen. Proviisorit ja farmaseutit tuntevat koulutuksensa puolesta lääkelainsäädännön sekä lääkkeiden käyt-töön liittyviä riskejä. (Kostiainen 2006.)

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira valvoo elintarvikkeiden turvallisuutta ja varmentaa elintarvikkeiden laatua ja koostumusta koskevien tietojen oi-keellisuutta. Kunnat järjestävät pääsääntöisesti elintarvikevalvonnan. Elin-tarvikevalvontaviranomaisia kunnissa ovat esim. terveystarkastaja, eläin-lääkäri ja joissakin tapauksissa muu kunnallinen elintarvikevalvoja. Alue-hallintovirastot puolestaan ohjaavat kuntien tekemää elintarvikevalvontaa. Virastot suorittavat esimerkiksi arviointeja elintarvikevalvonnan vaati-muksen mukaisuudesta kuntien elintarvikevalvontayksiköissä. Tullin teh-tävänä on valvoa ulkomailta tulevia muita kuin eläinperäisiä elintarvikkei-ta. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira n.d.)

### 2.1.2 Alan kehitys ja tuotevalikoima

Luontaistuotteita myydään luontaistuote- ja terveyskaupoissa, joiden vali-koimissa on reilut kahdeksantuhatta eri tuotenimikettä. Suurin yksittäinen luontaistuoteryhmä ovat ravintolisät, joita on markkinoilla noin 3 000 tuo-tenimikettä. Muita myyntipaikkoja ovat päivittäistavara-kaupat ja apteekit. Ensimmäinen terveyskauppa perustettiin 1956 Helsinkiin. Nykyisin luon-taistuote- ja terveyskauppoja on Suomessa kolme ja puoli sataa. Luontais-tuote- ja terveyskaupoista suurin osa kuuluu Suomen Terveystuotekauppi-aiden Liittoon, joka on valtakunnallinen edunvalvontajärjestö. Jokaisessa



Suomen Terveystuotekauppioiden Liittoon kuuluvassa myymälässä on koulutettu henkilökunta. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

Valikoima terveys- ja luontaistuotekaupoissa muodostuu monista tuotteiden valmistusaineista, joiden tunteminen edellyttää moneen alaan perehtymistä. Ihmisen ravintofysiologia, sairauksien syyt ja oireet, sairauksien ruokavaliohoidot, yrttien ja ravintoaineiden vaikutukset, luonnonmukaisen tuotannon periaatteet ja luontaiskosmetiikan periaatteet ovat keskeisiä luontaistuotealalla. Luonnosta löydetään entistä useammin uusia, ihmistä hyödyttäviä kasveja ja rohdoksia. Myös ruoan eri osien vaikutuksista elimistöön ja terveyteen saadaan tutkittua tietoa. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

Järjestäytyneen luontaistuotealan koulutus alkoi 1970-luvulla liittojen toimesta. Tuolloin nimettiin koulutusvaliokunta, jonka tehtävä oli suunnitella koulutusta. Valiokunta laati koulutusohjelman, jossa esitettiin suunnitelma tavaraopin oppikirjan julkaisemisesta. Kansanvalistusseuran kirjeopisto aloitti puolestaan neuvottelut kirjeellisen koulutuksen järjestämiseksi. Kurssi käsitteli tuotteiden valmistusta, ravinto-oppia, tuotteiden käyttämistä terveydenhoidossa sekä myyntiin sopivaa tekniikkaa. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

Luontaistuotealaan liittyvä koulutustoiminta kehittyi 1980-luvulla, kun Provita aloitti toimintansa. Siitä tuli järjestäytyneen luontaistuotealan koulutus- ja tutkimusyksikkö. Vuonna 1980 Anja Linnakorpi kokosi teoksen "Luontaistuote-opas", joka oli ensimmäinen suomenkielinen opas luontaistuotteista. Kirjaa hyödynnettiin opetuksessa läpi 80-luvun. 1990-luvulle tultaessa markkinoille oli ilmestynyt paljon uusia tuotteita ja lainsäädäntökin muuttunut. Puhuttiin lääkkeenomaisista valmisteista ja vuonna 1989 voimaan tulleen asetuksen mukaan määriteltiin tuoteryhmä "erityisvalmisteet". (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

Laki sekä tuoteryhmien kehitys edellyttivät muutoksia myös oppimateriaaleihin. Luontaistuotealan Keskusliiton koulutuspäällikkö Pia Rautio julkaisi vuonna 1992 Provitan kustantaman kirjan "Uusi luontaistuoteopas", joka piti sisällään luontaistuotteiden kirjon - luontaiselintarvikkeet, erityisvalmisteet, lääkkeenomaiset tuotteet ja luontaiskosmetiikan. Luontaistuotealalla kuulee usein käytettävän ammattinimikettä fytonomi, joka ei kuitenkaan ole nimikkeenä suojattu eli sitä voi vapaasti käyttää. (Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.)

## 2.2 Luonnontuotteita ja määrittelyä

Luonnontuotteella käsitetään sellaisenaan tai jalostettuna hyödynnettävää soveltuvia luonnonvaraisia kasveja ja sieniä. Myös puoliviljellyt kasvit ja sienet sekä eräät puiden sivutuotteet ja maaperän ainekset ovat luonnontuotteita. Luonnontuotteet voidaan jakaa luonnonmarjoihin, luonnonsieniin ja luonnonyrtteihin sekä erikoisluonnontuotteisiin. Sienestys ja marjastus kuuluvat Suomessa jokamiehen oikeuksiin. Sieni-, yrtti- ja marjanuvojen tehtävä on opastaa ja kouluttaa poimijoita. Syötäviä keruutuotteita saa nykyisin myydä melko vapaasti. (Norrbacka 1999.)

Alkuperä on toinen tapaa jakaa luonnontuotteita. Muista kasveista voidaan erottaa puuvartistet kasvit. Jälkimmäisistä voidaan käyttää monenlaisia osia, kuten juuria, puuainesta, oksia, kukkia, käpyjä, lehtiä, siemeniä ja marjoja, joissakin tapauksissa myös kuorta tai mahlaa. Ruohovartisista kasveista puolestaan voidaan hyödyntää juuria, lehtiä, kukkia, varsia, marjoja ja siemeniä. Käävät kuuluvat sieniin. Maa- ja kallioperästä voidaan löytää savea ja turvetta sekä kiviä, joista tehdään koristeita ja koruja. (Norrbacka 1999.)

Luonnonmarjojen sato on suotuisana vuonna Suomessa miljoona tonnia, josta poimitaan vain 40 000 tonnia. Suomalainen syö keskimäärin luonnonmarjoja miltei kaksi ämpärillistä vuodessa. Suomessa tavataan 37 syötävää marjalajia, mutta vain muutamaa kerätään yleisesti ravinnoksi. Kaupallisesti merkittäviä marjoja on kolme: puolukka, mustikka ja lakka. Sienisadon suuruus on keskimäärin kaksi miljoonaa tonnia. Metsissä kasvaa parisentuhatta suursientä, joista parisataa on syötäviä. Käytännössä pariakymmentä lajia kerätään laajemmin. Metsistä poimitaan myös niin sanottuja villivihanneksia, eli luonnonyrtejä. Jo keväällä maasta nousevat nokkosen- ja horsmantaimet tuovat vaihtelua ja runsaasti vitamiineja ruokavalioon. (Metsäkeskus Pirkanmaa n.d.)

"Luomukeruutuote on EU:n asetuksen (ETY 2092/91) vaatimuksen mukaisesti kerätty syötävä kasvi tai kasvinosa, mukaan lukien syötävien kasvien siemenet" (Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry 2005.)

Luomukeruutuotteet ovat kaupallisesti kerättäviä syötäviä keruutuotteita metsäalueelta, joka on selvitetty luomukeruualueeksi. Näihin kuuluvat metsämarjat, metsäsienet, yrtit sekä muut keruutuotteet. (Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry 2005.)

### 2.2.1 Sienet

Viime vuoden heinäkuun alkuun saakka Suomessa myyntiin kelpaavien sienien aseman päätti elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Kauppasieneksi hyväksyttävän sienen tuli olla helposti tunnistettavissa ja selvästi erotettavissa myrkyllisistä ja ruoaksi kelpaamattomista sienistä ja sillä tuli olla taloudellista merkitystä. Myydä sai vain pientä osaa kaikista Suomessa kasvavista syötäviksi kelpaavista sienilajeista. Kauppasienille asetettiin laatuvaatimuksia terveyden, puhtauden, hajun ja maun suhteen. Kansallinen ruokasieniasetus kumottiin 1.7.2012. Tämän jälkeen Evira alkoi ylläpitää suositeltavien ruokasienien ohjeellista listaa. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira n.d.)

"Elintarvikelain (23/2006) mukaan elintarvikealan toimija vastaa siitä, että pitää kaupan vain turvallisia elintarvikkeita" (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira n.d.)

Herkkutatit (*Boletus edulis*, *B. pinophilus* ja *B. reticulatus*) ovat parhaimpia ja suosituimpia ruokasieniämme. Ne ovat eri puolajien kanssa symbioosissa eläviä, kookkaita kovamaltoisia sieniä. Herkkutatien lakki on

vaihtelevan sävyisen ruskea, männynherkkutatilla (*B. pinophilus*) yleensä punaruskea. Täysikasvuisen lakin leveys saattaa olla suurimmillaan jopa 25 senttimetriä. Herkkutatien pienisuinen pillistö on aluksi valkoinen, vanhetessaan kellertyvä ja lopulta se muuttuu vihreäksi. Vaalea jalka on tyypillisesti paksu, mutta myös hoikkia yksilöitä tavataan. Jalassa on vaalea verkkokuvio, joka korostuu usein sen yläosassa. Herkkutatit kasvavat tuoreissa havu- ja lehtimetsissä sekä hakamailla heinäkuusta eteenpäin. Paras satokausi ajoittuu elo-syyskuuhun. Herkkutatit voi sekoittaa sappitattiin (*Tylopilus felleus*), jonka pillistö punertuu ja jonka jalassa on tumma verkkokuvio. Herkkutatien maku on mieto, pähkinäinen. Ne sopivat hyvin paistettuina kastikkeisiin, muhennoksiin ja keittoihin. Pakastaminen ja kuivaaminen viipaloituna ovat hyviä säilöntämenetelmiä. Herkkutatit sisältävät paljon kuitua sekä B2-, B3- ja D-vitamiineja sekä kaliumia, seleeniä ja sinkkiä. (Järvinen, Kosonen & Joutjärvi 1998.)

Haaparousku (*Lactarius trivialis*) on eräs perinteisimmistä ja käytetyimmistä ruokasienistämme. Sen lakki on violetti, harmaa tai vaaleampi nahanuskea. Nykyisin vaaleaa muotoa pidetään samana lajina, eikä enää puhuta kalvashaaparouskusta. Haaparousku on kookas ja paksumaltainen, jopa täysikasvuisena usein hyväkuntoinen. Jalka on yleensä pitkä ja ontto. Lakki on nuorena kupera, vanhemmiten se laakenee. Heltoista valuu valkoista maitiaisnestettä. Haaparousku esiintyy kosteissa havu- ja lehtimetsissä sekä korvissa elo-syyskuussa. Haaparouskun voi sekoittaa muihin harmaasävyisiin rouskuihin, joista suurin osa kelpaa keitettynä ruoaksi. Lievästi myrkyllisen lakritsirouskun (*Lactarius helvus*) erottaa vedenvärisestä maitiaisnesteestä ja kuivahtaneessa sienessä tuntuvasta lakritsin tuoksusta. Nurmiruskun (*Lactarius flexuosus*) jalka on täytenäinen ja lakki muhkurainen, usein kuivempi kuin haaparouskun. Nurmiruskua voi käyttää sekasienten joukossa, mutta se on hieman kitkerä. (Järvinen ym. 1998.)

Haaparouskuja on keitettävä noin viisi minuuttia, että kirpeys saadaan pois. Sitten rouskut voidaan paistaa kastikkeeksi tai tehdä niistä muhennosta. Säilöminen suolaamalla esim. lasipurkkiin on hyvin yleistä. On tärkeä havaita, että suolasienten mallossa näkyvä vihertävä väri on haaparouskulle ominainen maitiaisnesteiden värinmuutos eikä merkki pilaantumisesta! Rouskuista saa esikäsiteltyinä sipulin kanssa hyvää sienisalaattia. (Järvinen ym. 1998.)

Vaaleaorakas (*Hydnum repandum*) on päältä kermanvalkoinen, joskus hyvinkin vaalea, joskus oranssiin vivahtava sieni. Lakin alapinnalla on piikkejä, jotka eivät kuitenkaan pistä. Piikkikerros on johteinen. Jalka on valkoinen, joskus hieman kellertävä. Vaaleaorakas on yleinen kuusen seurassa, mutta sitä tapaa myös mäntymetsistä ja lehdoista. Vaaleaorakas kasvaa tavallisesti pieninä ryhminä elokuusta lokakuuhun. Vaaleaorakkaan hyvä maku tulee parhaiten esiin suoraan pannulle paistettuna. Sientä voi myös pakastaa. Vaaleaorakasta myytäessä seassa saa olla sen lähilajia ruskoorakasta (*H. rufescens*), joka on pienempi ja ruskeampi kuin vaaleaorakas. Orakkaiden huonona puolena on, että ne murenevät helposti kuljetettaessa. (Järvinen ym. 1998.)

Mustavahakas (*Hygrophorus camarophyllus*) on tummanharmaa tai harmaanruskea sieni. Lakin alla on selvänä kontrastina vahamaiset valkoiset heltat. Lakin keskellä on nipukka, joka korostuu nuorissa sienissä. Jalka on säikeinen, lakkia vaaleampi. Mustavahakas kasvaa syksyllä havumetsien sammalikoissa. Etelä-Suomessa se on melko yleinen, mutta usein haasteellinen löydettävä. Mustavahakas maistuu miedon makeahkolta, ja se onkin sijoittunut kärkipäähän sienten makutesteissä. Sieni myös tuoksuu makealta. Mustavahakkaan aromi tulee parhaiten esiin suoraan pannulle paistettuna. Kuivaaminen ja pakastaminen ovat hyviä säilöntämenetelmiä. Toukkaisuus haittaa usein sienen käyttöä. Mustavahakkaan voi sekoittaa harmaaseen nuijamalikkaan, joka muistuttaa sitä muodoltaan ja väriltään. Nuijamalikan johteiset heltat ovat tiheämmät ja ohuempat. Sen jalan tyvi on nimensä mukaisesti paksuuntunut. Nuijamalikkaakin voi syödä, mutta sitä ei saa nauttia yhdessä alkoholin kanssa (antabusreaktio). (Järvinen ym. 1998; Arktiset Aromit ry. n.d. a)

Muita merkittävimpiä ruokasieniä ovat keltavahvero l. kantarelli (*Cantharellus cibarius*), suppilovahvero (*Cantharellus tubaeformis*), karvarousku (*Lactarius torminosus*) sekä keväisin esiintyvä korvasieni (*Gyromitra esculenta*). Korvasieni on tuoreena tappavan myrkyllinen ja pitää ehdottomasti keittää kahdesti vähintään viisi minuuttia kerrallaan, jotta myrkkyyaineet poistuvat sienistä. Sen jälkeen korvasieni voidaan paistaa kastikkeeksi tai käyttää keittoihin, joissa sen herkullinen maku tulee esiin. Korvasieni on valittu Arktisten Aromien vuoden luonnonsieneksi 2013. (Järvinen ym. 1998; Nylén 1987; Arktiset Aromit ry n.d. a)

Tuoksuvalmuska (*Tricholoma matsutake*)

Uusin sienilaji Eviran ohjeellisessa luettelossa on Suomessa toistaiseksi huonosti tunnettu tuoksuvalmuska. Se valittiin vuoden sieneksi 2007. Sieni on Japanissa erityisen arvostettu, ja siitä voi saada kilolta jopa kaksisataa euroa. Koko vaikuttaa, sillä pienet, avautumattomat nuppumaiset yksilöt ovat arvokkaimpia. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira; Visapää 2007, Etelä-Suomen Sanomat 31.7.2007.)

Tuoksuvalmuska on melko isokokoinen, ja sen heltat ovat valkoiset. Sen lakkia on kellanruskea tai punaruskea, suomujen peittämä. Sen väriä on verrattu märkään vasikannahkaan. Sienen jalassa on rengas. Nuorella sienellä helttoja peittää pintakelmu. Tuoksuvalmuska on kiinteämaltoinen ja säilyy hyvin, joten Suomen suora lentoyhteys mahdollistaa kerättyjen sienten nopean toimittamisen Japanin markkinoille. Sienen tunnistaa parhaiten voimakkaasta tuoksusta, joka joidenkin mielestä imelyydessään muistuttaa parfyymeja. Tuoksuvalmuska on yleisempi Pohjois-Suomen hiekkaisilla mäntykankailla. Satokausi ajoittuu pääosin elo-syyskuuhun. Sienen satovaihtelut eri vuosina ovat herkkutatin tapaan huomattavia. Tuoksuvalmuskaa ei tarvitse esikäsitellä, vaan se soveltuu käytettäväksi sellaisenaan esim. pannulla paistettavaksi. (Järvinen ym. 1998; Visapää 2007, Etelä-Suomen Sanomat 31.7.2007.)

Metsäntutkimuslaitoksen projektipäällikkö Juha-Matti Markkola kannustaa sienestäjiä tutkimaan sienimaastojaan tarkemmin. Toistaiseksi ei vielä

tiedetä kunnolla, miten laajoista esiintymistä maassamme on kyse. Tuoksuvalmuska on myös herättänyt liiketoimet, sillä muun muassa Baabeli Ky etsii palkkalistoilleen tuoksuvalmuskan poimijoita ja aluevastaavia. Ruotsissa tuoksuvalmuskan vienti Japaniin on jo tehokkaampaa. Siellä kysyntä onkin merkittävä. Nykyisin Japanissa poimitaan matsutakea noin parisaatauhatta kiloa vuosittain, kun 1940-luvulla tuotanto oli jopa yli miljoona kiloa. Vähentyneen kotimaantuotannon vuoksi sientä ostetaan kasvavassa määrin ulkomailta. (Visapää 2007, Etelä-Suomen Sanomat 31.7.2007.)

"Jokainen sienierä huutokaupataan tuoretukutorilla, jolloin kilohinta saattaa nousta taivasiin", Markkola kertoo (Visapää 2007, Etelä-Suomen Sanomat 31.7.2007).

### Sienten hyödyllisyys

Sienet ovat terveellisiä, koska niissä on paljon kuitua, vitamiineja ja jonkin verran proteiinia. Kuitua löytyy eniten lampaankäävästä, vahveroista ja viljelysieniin kuuluvasta siitakkeesta. Sienissä on myös paljon antioksidantteja. Sienten sisältämä beetaglukaani on tutkimuksissa vähentänyt haitallisen kolesterolin määrää. Sen on myös todettu hidastavan syöpäsolujen kasvua ja jakaantumista. Kuitupitoinen sieniruoka pidättää mekaanisesti osan ruokasulan rasvasta ja potentiaalisista toksiineista. Sienet sopivatkin hyvin länsimaiseen ruokavalioon, jossa energiapitoiset ruoat aikaansaavat yleisesti metabolisen oireyhtymän seuraustiloja, kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta. (Mäkelä 2007, Kehittyvä Elintarvike 2/2007; Reinikainen, Sanoma Magazines Finland Oy n.d.)

Sienet ovat hyvä lisä ravintoon, mikä korostuu kasvisruokailijoiden kohdalla. Ovathan ne ilmaista ruokaa, kunhan jaksaa mennä keräämään metsään ja käsitellä. Sieniä riittää metsissämme yllin kyllin kaikille; tarjonta on huomattavasti suurempi kuin kysyntä. Joka vuosi paljon arvokkaita ruokasieniä jää käyttämättä metsiin. Metsässä kävellessä saa samalla liikuntaa ja happea. Luonnossa liikkuminen laskee verenpainetta ja on tutkitusti hyväksi elimistölle. Sienet ovat lähiruokaa, jonka alkuperän tietää varmuudella. Eräät lajit sopivat hyvin myös värjäykseen. Sienten lajikirjo onkin huomattava, ja monien erikoisten lajien värit ja muoto ilahduttavat silmää. (Järvinen ym. 1998.)

### Poiminta

Sieniä poimittaessa on tärkeä pitää mielessä erinäisiä seikkoja. Vain varmuudella tunnistettavia lajeja voi kerätä, ei missään tapauksessa tuntemattomia. Epävarmoissa tapauksissa asia kannattaa varmistaa sienineuvojalta. Sieniä ei ole suositeltavaa poimia vilkkaiden liikenneväylien tai teollisuuslaitosten läheisyydestä, koska sienet keräävät raskasmetalleja. Raskasmetallien määrä on kuitenkin vähentynyt, koska viime vuosikymmeninä dieselin käyttö autojen polttoaineena on harvinaistunut. (Järvinen ym. 1998.) Jokamiehenoikeudet sallivat rauhoittamattomien sienten, metsämarjojen ja kukkien keräämisen sieltä missä liikkuminen on sallittua, mutta eivät suinkaan pihapiiristä. Jäkälää ja sammalta ei kuitenkaan saa ottaa. Kansal-

lispuistosta saa kerätä sieniä ja marjoja, ellei puiston järjestyssäännöissä keräämistä rajoita. Luonnonpuistosta ei puolestaan saa ottaa tai vahingoittaa sieniä, kasveja, pensaita, maa-aineksia tai mitään muutakaan luonnossa kasvavaa. (Ympäristöministeriö 2011.)

Sienet kerätään koriin, ei muovipussiin sillä ne pilaantuvat siinä herkästi. Kuiva sää soveltuu sienten keräämiseen parhaiten, sillä sateella sienet ovat limaisia ja myös toukat nousevat sankoin joukoin sienien kimppuun. Tiettyjä sieniä ei saa käyttää yhdessä alkoholin kanssa; harmaamustesieni ja nuijamalikka aiheuttavat antabus-reaktion. Harvinaisten sienilajien, kuten kasvilajienkin, kohdalla on suositeltavaa jättää paikalle muutama itiöemä kasvamaan ja retkeilijöitä ilahduttamaan. (Järvinen ym. 1998.)

### 2.2.2 Marjat

#### Puolukka (*Vaccinium vitis-idaea*)

Puolukka on usein pysty tai joskus koheneva, 5–30 senttimetriä korkea varpukasvi. Puolukka on monivuotinen. Varret ovat karvaisia ja puutuneita. Lehdet ovat vahapintaisia ja ne talvehtivat. Lehtien muoto on suippo ja väri päältä vihreä ja alta vaaleanvihreä. Kasvi kukkii kesä-heinäkuussa. Ruukkua muistuttava teriö on väritykseltään valkoinen tai hailakasti punertava. Kukinnot ovat tiheässä tertussa, joka kasvaa varren latvassa. Hapahko marja on punainen, pallomainen ja mehukas. Sianpuolukka (*Arctostaphylos uva-ursi*) muistuttaa puolukkaa, mutta kasvaa maanmyötäisesti. Sianpuolukka ei ole myrkyllinen, mutta jauhomaisuutensa ja mauttomuutensa takia marja on ravintona vähäarvoinen. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Puolukka esiintyy koko Suomessa. Se onkin metsien aluskasvillisuuden yleisin varpu. Puolukalle ominaisia kasvupaikkoja ovat sekä kuivat että tuoreet kankaat. Se kasvaa myös rämeillä, lehdjoissa, korpimetsissä, tunturikankailla ja kallioilla. Puolukka tekee luonnonmarjoista keskimäärin eniten satoa. Seuraavilla sijoilla tulevat variksenmarja ja mustikka. Muiden luonnonmarjojen sadot ovat huomattavasti pienempiä. Marjoja poimitaan eniten Itä-Suomessa. Mustikkaan nähden sato on varmempi, mikä johtuu puolukan pari viikkoa myöhemmästä kukinta-ajasta. Pölyttäviä hyönteisiä lentää silloin ilmassa enemmän, ja säätkin ovat keskimäärin vakaampia. Puolukka tekee satoa parhaiten aukeilla paikoilla, kuten vasta hakatuilla alueilla, joissa korkeita puita ei ole pahemmin varjostamassa. Paras poiminta-aika alkaa elokuun lopulta jatkuen lokakuun alkuun. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Puolukka sisältää suuria määriä E-vitamiinia. Puolukassa on runsaasti ravintokuitua ja mangaania. Puolukasta löytyy monia erilaisia polyfenoleja, joiden terveysvaikutuksia tutkitaan paljon. Marja sisältää muun muassa lignaaneja, resveratrolia proantosyanidiineja. Resveratrolia puolukassa on vastaavia määriä kuin tummassa viinirypäleessä, josta tehdään punaviiniä. Puolukkaa on perinteisesti käytetty lisänä liharuoissa. Siitä voidaan tehdä marjakeittoa, vispipuuroa, uuniruokia ja mehuja. Hallojen jälkeen poimittu puolukka soveltuu hyvin mehun tekemiseen. Pakastaminen on paras säilöntämenetelmä, survomalla marjat tai hilloksi keittämällä. Marjoissa on

luontaisesti säilyvyyttä edistävää bentsoehappoa, joten marjat säilyvät hyvin viileässä varastoituna survoksena tai veteen säilöttynä. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Karpalo (*Vaccinium oxycoccos*, *V. microcarpum*)

Suomessa kasvaa kaksi karpaloa, isokarpalo (*Vaccinium oxycoccos*) ja pikkukarpalo (*V. microcarpum*). Isokarpalo on 10–80 senttimetriä pitkä varpu, joka kasvaa maanmyötäisesti. Kasvin lehdet talvehtivat ja ovat varsin pieniä, soikeita tai suippoja. Niiden väritys on päältä vihreä ja alta valkoinen. Kukat ovat vaaleanpunaisia ja sijaitsevat haarojen kärjissä usein pareittain tai monta yhdessä. Isokarpalo kukkii kesä-heinäkuussa. Pallomainen marja on usein tyveen tai kärkeen päin levenevä. Marja on väritään punainen, usein tummanpunainen tai violettiin vivahtava ja maistuu happamalta. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Pikkukarpalo (*V. microcarpum*) muistuttaa isokarpaloa, mutta on hennompi, 10–30 senttimetriä pitkä. Sen lehdet ovat kolmiomaisia. Pikkukarpalon tummanpunaiset kukat asettuvat varpuun yksittäin. Marjat ovat nimensä mukaisesti isokarpaloon verrattuna selvästi pienemmät. Marjat ovat pisanan muotoisia, punaisia tai tummanpunaisia ja maistuvat miedolta. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Isokarpalo kasvaa kautta Suomen paitsi Pohjois-Lapissa; pikkukarpalo on puolestaan yleisempi Pohjois-Suomessa. Isokarpalo kasvaa niukkaravinteisilla, valoisilla soilla, etenkin nevoilla ja rämeillä. Pikkukarpalo esiintyy kuivemmilla paikoilla kuin isokarpalo. Soiden kuivaaminen ja etenkin Vapon tekemä turpeennosto ovat viime vuosina vähentäneet karpalon kasvupaikkoja. Karpalo tekee huomattavia satoja etenkin lampien ja järvien rantanevoilla sekä märemmillä avosoilla. Karpaloa voidaan poimia syyskuun loppupuolelta lumen tuloon asti ja vielä lumen alta keväällä. Karpaloita voi hyvin poimia myös ensimmäisten pakkasten jälkeen. Keväällä poimitut karpalot ovat vähemmän happamia kuin syksyllä, mikä johtuu noussesta sokeripitoisuudesta. Karpalo on oivallinen C-vitamiinin lähde kuten useimmat luonnonmarjat ja myös kuitupitoinen. Marjan kirpeä makuaromi tulee luontaisista hapoista: sitruuna-, omena- ja bentsoehaposta. Karpalolle ominaisia polyfenolihydsteitä ovat flavonolit. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Karpalo sopii puuroihin, marjakeittoihin ja leivonnaisiin. Karpalon sisältämä bentsoehappo parantaa marjojen säilymistä. Syksyllä kerätyistä karpaloista löytyy paljon hyytelöitymistä lisäävää pektiiniä, joten niistä voi valmistaa hyytelöä ja marmeladia. Kevätkarpalot sopivat makeutensa takia paremmin mehun tai siman valmistukseen. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Lakka (*Rubus chamaemorus*)

Lakka on 10–25 senttimetriä korkea, monivuotinen, ja kaksilehtinen ruoho, jonka rönnyilevä maavarsi on puutunut. Kasvin lehdet ovat kurttuisia ja muistuttavat muodoltaan munuaista. Se on kaksikotinen eli hede- ja emikukat löytyvät eri yksilöistä. Kukka muodostuu viidestä valkoisesta terälehestä. Lakka kukkii kesäkuussa. Sen marja on ensin vihertävä, sitten punainen ja kypsänä kellanoranssi. Kypsä marja on maukas, tuoksuva ja irtoaa kannastaan helposti. Lakkaa kutsutaan useilla nimillä, kuten hilla, valokki ja suomurain. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Lakkaa tavataan koko Suomessa, mutta se marjoo parhaiten Kainuussa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa. Lakka viihtyy parhaiten luonnontilaisilla soilla, mutta se kasvaa myös tuoreiden metsäojien ja soiden läpi kulkevien metsäteiden reunoilla. Lakkaa voi poimia Etelä-Suomessa heinäkuussa, Pohjois-Suomessa elokuun alussa. Lakan sadon määrä riippuu osaltaan aikaisesta kukinnasta etenkin Lapissa, jossa yöhalla saattaa palelluttaa kukkia. Kasvin kaksikotisuuden vuoksi marjoja ei joissain paikoissa kehity, jos kasvusto koostuu vain jommistakummista - emi- tai hedeyskilöistä. Satoa verottaa Pohjois-Suomessa raakileikaan myös lakan lehtiä nakertava hillakuoriainen. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Lakka sisältää runsaasti C-vitamiinia. Ihmisen päivittäinen C-vitamiinintarve tulee jo runsaasta desilitrasta marjoja. Myös E-vitamiinia löytyy lakasta enemmän kuin monista hedelmistä tai marjoista. Etenkin lakan siemenöljy on E-vitamiinipitoista. Lakka sisältää kuitua enemmän kuin toiset luonnonmarjat. Siinä on myös kerrannaisluumarjoille tyypillisiä polyfenolihdisteitä, ellagitanniineja. Lakan aromi tulee parhaiten esiin tuoreena. Siitä tehdään mehuja, keittoja, hilloja ja jälkiruokia. Lakka voidaan säilöä pakastamalla, mehuna tai keittämällä hilloksi. Kallisarvoista siemenöljyä käytetään kosmetiikkateollisuudessa. Marja sisältää bentsoehappoa kuten puolukka, minkä vuoksi lakka säilyy survottuna omassa mehussaan varastoituna viileässä. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

#### Tyrni (*Hippophaë rhamnoides*)

Tyrni on pensas, joka kohoaa puolesta metrillä kolmeen metriin. Lehti on kapea ja pitkulainen. Sen väri on päältä vihertävänharmaa, alta vaihdellen hopeanharmaasta ruskeaan. Tyrni kukkii toukokuussa ennen kuin lehdet puhkeavat. Se on tuulipölytteinen ja lakan tapaan kaksikotinen: hede- ja emikukinnot sijaitsevat eri yksilöissä. Kellanvihreät kukat ovat hyvin pieniä. Hedelmä on pitkänomainen, oranssi tai oranssinkeltainen, mehevä luumarja. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Tyrni kasvaa luonnonvaraisena Pohjanlahden rannikolla ja Ahvenanmaalla. Se suosii kivisiä hiekka- tai sorarantoja. Tyrnin juuristossa elää sadesieniin lukeutuva bakteeri, joka sitoo ilmakehän typpeä, minkä takia tyrni kasvaa vähäravinteisessakin maaperässä. Tyrni on vaateliias aurinгонvalon suhteen. Marjoja voi kerätä lokakuussa, jolloin ne ovat mahdollisimman kypsiä ja irtoavat helpommin kannastaan. Kerääminen on parempi tehdä vasta silloin, kun ensimmäiset yöpakkaset ovat koittaneet. Tiheiden tyrnipensaiden oksat ovat piikikkäitä, mikä tekee marjojen kerää-



misen haasteelliseksi. Poiminta tapahtuu käsin tai oksia isketään varovasti kepillä, jolloin marjat valuvat alustalle. (Arktiset Aromit ry n.d. b)

Tyrniä pidetään luonnonvaraisista marjoista ravintorikkaimpana. Se sisältää erittäin runsaasti C- ja E-vitamiineja, ravintokuitua sekä elimistölle hyödyllisiä rasvahappoja. Tyrnissä on marjalihan ja siementen öljyä, joka koostuu pääosin tyydyttymättömistä rasvahapoista. Tyrnistä valmistetaan tyrnihyytelöä. Elintarviketeollisuus tekee tyrnistä myös hilloja, soseita ja mehuja. Ravintolisien ja kosmetiikan valmistuksessa käytetään tyrniöljyä. Marjat soveltuvat sellaisenaan nautittavaksi esimerkiksi jogurtin tai puuron kanssa. Marjoja voidaan säilöä mehuna, hilloina tai pakastamalla. (Arktiset Aromit ry n.d. b; Biokia 2011.)

### 2.2.3 Yrtit

Yrteillä käsitetään sellaisia luonnonvaraisia kasveja, joita voidaan käyttää ravinnoksi; muun muassa juomien aineksina kuten teetä tai makuna ja raaka-aineena salaateissa, keitoissa ja yleensäkin ruoissa. Jotkut yrtit soveltuvat hyvin viljeltäviksi. Taloudellisesti merkittävänä voidaan pitää vain muutamaa. Puhtaan luonnon ja pitkien kesäpäivien auringonvalon vuoksi Suomen luonnonyrteillä on useimmiten korkea aromipitoisuus. Energiaa ne sisältävät vain vähän, mutta kuitua ja eri vitamiineja sekä kivennäisaineita runsaasti. Kuitu lisää hyödyllisten suolistobakteerien määrää, ja suo- listo voikin toimia paremmin. Imeytymätön kuitu nostaa kylläisyyttä, ja vatsalaukku tyhjenee hitaammin. Kuitu ehkäisee myös verensokeritason nousemista, ja kuljettaa veren kolesterolia ulos. (Moisio, Mäkinen, Tuominen & Vauras 2008.)

Useilla yrteillä on rohdosmaisia vaikutuksia. Pitää muistaa, että monet luonnonkasvimme ovat myrkyllisiä, joukossa muutama tappavakin. Tuntemattomia kasveja ei saa eikä pidä missään tapauksessa testata ravinnoksi. Alta löytyy tiivis esittely muutamasta yrtistä. (Moisio ym. 2008; Kärkkäinen 2008.)

#### Nokkonen (*Urtica dioica*)

Nokkoseksi kutsutaan 50–100 senttimetriä korkeaa, vihreälehtistä ja poltinkarvaista ruohoa. Nokkosen lehdet ovat vastakkaiset ja sahalaitaiset; kukat puolestaan pienet ja vihertävät. Lapin joenvarsien lehdoissa kasvaa poltinkarvaton pohjannokkonen, jota ei saa kerätä harvinaisuutensa takia. Nokkosen voi sekoittaa valkopeippiin (*Lamium album*), jolla on kuitenkin voimakas haju ja valkeat kukat eikä se polta. Nokkonen kasvaa monenlaisilla paikoilla, kuten rantalehdoissa, laitumilla ja teiden varsilla. Nitraatti-vaaran vuoksi nokkosta ei saa kerätä erityisen tyyppipitoisilta kasvupaikoilta kuten navettojen takaa. Nokkosesta käytetään nuoret versot, vanhempien ainoastaan lehdet. Keräysajankohdaksi sopivin on touko-kesäkuu ennen kukintaa. Nuoret versot polttavat vain lievästi. Lehdet ja versonkärjet kannattaa leikata saksilla tai koko kasvusto niitetään. (Moisio ym. 2008.)

Nokkosta voidaan pitää merkittävimpänä luonnonyrteistämme. Nokkonen soveltuu ruokiin pinaatin tilalle tai yrttijuomaksi. Nokkosjauhetta voidaan lisätä ravitsemaan taikinaa, kastiketta tai muuta ruokaa. Se sisältää kuutisen prosenttia valkuaisaineita sekä runsaasti c-vitamiinia ja hivenaineita. (Moisio ym. 2008.)

Etenkin tuoreet nokkoset ovat hyviä raudanlähteitä ja auttavat taistelussa väsymystä vastaan, kun ihmisen ikääntyessä veren rautapitoisuus alkaa laskea (Treben 1980). Keitinnettä, joka on tehty nokkosesta, voidaan käyttää lannoitteena ja tuholaisten torjunnassa. (Moisio ym. 2008.)

#### Vadelma (*Rubus idaeus*)

Vadelma on 60–150 senttimetriä korkea puolipensas. Puolipensaille tarkoitetaan ruohokasveja, joilla on puutunut tyvi. Piikkiset versot ovat kaksivuotisia ja kukkivat vasta toisena vuonna. Lehdet ovat 3-5 lehdykkäiset, alta harmaat. Vadelma on Lapissa harvinainen, eikä sen lehtiä saa kerätä Oulun–Kajaanin linjan pohjoispuolelta. Vadelma kasvaa hyvin monenlaisilla kasvupaikoilla korvista hakkuuaukeisiin ja teiden varsista vesistöjen partaalle. Vadelmasta käytetään marjojen lisäksi myös lehtiä. Vadelman lehdet ovat hiostettuna erinomaisia yrttijuomien aineksia. Alkukesällä kerätään toisen vuoden versoista lehdet ennen kukintaa. Lehdet irrotetaan saksilla tai käsin niin, että ruodit pyritään jättämä vähiin. Pääasiassa Ahvenanmaalla kasvaa harvinainen sinivatukka, jonka marjat ovat mustansiniset ja vahapeitteiset. (Moisio ym. 2008.)

#### Vuohenputki (*Aegopodium podagraria*)

Vuohenputki on 50–80 senttimetriä korkea sarjakukkaiskasvi. Kasvin juurakot ovat pitkiä ja valkoisia. Vuohenputket kasvavat usein tiheässä, mikä johtuu pitkistä maanalaisista rönsyistä. Lehdykät ovat epäsymmetrisiä, lehdet toistamiseen kolmisormisia. Pienissä sarjoissa ei useinkaan ole suojuslehtiä. Tyypillisiä vuohenputken kasvupaikkoja ovat puutarhat, pihat ja metsänreunat. Nimenomaan aluslehdet soveltuvat parhaiten käytettäväksi esim. salaatteihin ja voileipien päälle. Kelpaa myös muhennoksiin ja keittoihin. Lehdet kerätään toukokuussa. Vuohenputken voi sekoittaa karhunputkeen (*Angelica sylvestris*), joka kasvaa yksittäin ja on tavallisesti korkeampi ja varreltaan paksumpi. (Moisio ym. 2008; Lund 1969.)

#### Siankärsämö (*Achillea millefolium*)

Siankärsämö on monivuotinen ruoho, joka tulee 30–40 senttimetrin korkeiseksi. Kasvin lehdet ovat kapeat, joko kaksi tai kolme kertaa pariliuskaiset ja karvaiset. Siankärsämön kukintona on pieniä valkoisia mykeröitä tiheässä. Hierottaessa kasvin voimakkaan tuoksun tuntee parhaiten. Siankärsämö kasvaa niityillä, pihalla, tienvarsilla ja joutomailla. Kasvin tärkein käytettävä osa on kukinto, myös lehtiä voi käyttää. Kerätään kesikesällä kukkien avautuessa. Kukinnot leikataan siten, että varsi katkotaan pois. Siankärsämöstä voidaan valmistaa yrttijuomaa, joka auttaa vilustumiseen ja ruoansulatusvaikeisiin. Lehdet soveltuvat tuoreena salaatteihin ja yrttisilppuun. Siankärsämö sisältää pieniä määriä haihtuvia öljyjä ja park-

kiaineita, minkä takia se voi aiheuttaa runsaasti käytettynä huimausta sekä allergikoille ihottumaa. (Moisio ym. 2008.)

#### Kamomillasaunio (*Matricaria recutita*)

Kamomillasaunio on paristakymmenestä neljäänkymmeneen senttimetriin nouseva, yksivuotinen ruoho. Se on monihaarainen ja lehdet ovat hienoliuskaiset. Mykerön valkoiset terälehdet taipuvat vanhemmiten selvästi alaspäin. Keskusta on voimakkaan keltainen ja kupera. Kamomillasaunio tuoksuu aromaattiselta, mikä onkin kasvin paras tuntomerkki erotuksena muista saunioista. Suurimykeröisempi peltosaunio on huomattavasti yleisempi, lähes tuoksuton ja tavallinen rikkaruoho. Kamomillasaunio esiintyy paikoittain Lounais-Suomessa, mutta on muualla harvinainen ja lähes puuttuu Pohjois-Suomesta. Viime vuosikymmeninä kasvi on harvinaistunut, ja sitä onkin suojeltava. Kamomillasaunioita on varottava repimästä juurineen ja jätettävä kasvupaikoille aina useampia yksilöitä tuottamaan siemeniä. Vasta puhjenneet mykeröt ovat parhaiten käyttöön sopiva kasvinosa, ja ne kerätään kesällä tai viimeistään syyskuussa. Käytetään yrttijuomaksi; toimii myös kylpy-yrttinä. Öljy, jota tislataan kamomillasaunion kukista, on merkittävä lääke- ja kosmetiikkateollisuuden raaka-aine. Tätä kamomillaöljyä käytettiin jo antiikissa hierontaan venähdyksiä ja hermosärkyä hoidettaessa. Kasvi edistää myös ruoansulatusta ja tasapainottaa vatsaa. (Moisio ym. 2008; Lind, Jonsson & Fagerberg 1998; Treben 1980.)

Muita Suomessa käytettyjä luonnonyrtejä ovat muun muassa kuusi (*Picea abies*) ja muutamat muut puut, kanerva (*Calluna vulgaris*), mustaherukka (*Ribes nigrum*) ja voikukka (*Taraxacum* spp.). (Moisio ym. 2008.)

#### Lainsäädäntö ja lääkeluettelo

Elintarvikelainsäädäntö koskee suurinta osaa luonnosta kerättävistä yrteistä. Osalla yrteistä on kuitenkin vahvoja lääkkeellisiä vaikutuksia. Lääkelaitos vahvistaa lääkeluettelon ja siihen sisältyvät rohdokset ja valmisteet. Tietyt luonnonyrtit kuuluvat lääkeluetteluun, koska niillä on voimakkaita lääkkeellisiä vaikutuksia. Ryhmään lukeutuvat muun muassa sianpuolukka, kuismat, suopursu, leskenlehti, paatsama, pietaryrtti, näsiä, väinönputki ja karhunputket. Lääkeluettelon yrttien ja niistä tehtyjen valmisteiden kaupankäynti kuuluu aina lääkelain alle, jos niille ilmoitetaan lääkkeellisiä vaikutuksia. Sekä myyntiin että valmistukseen vaaditaan näissä tapauksissa lupa Lääkelaitokselta. Mikäli valmiste on määritelty lääkkeeksi, ei sitä ole luvallista myydä elintarvikkeena. Lääkeluettelon (1179/2006) liitteen 2 listaa tarkistetaan toisinaan, kun saadaan tuoretta tutkimustietoa kasvien sisältämistä aineista. (Moisio ym. 2008.)

Kasvirohdosvalmisteille pitää hankkia myyntilupa, ja valmiste tulee rekisteröidä ennen markkinoille tuomista. Kyseistenkin valmisteiden laadun arvioi Lääkelaitos, sekä turvallisuuden että tehon ja antaa myös ohjeet lääkevalmisteisiin liittyvistä merkinnöistä ja selosteista pakkauksissa. (Moisio ym. 2008; Arktiset Aromit ry n.d. c)

## 2.2.4 Erikoisluonnontuotteet

Erikoisluonnontuotteisiin lukeutuvat puiden sivutuotteet, kuitukasvit, hoitotuotteet sekä koriste- ja punontamateriaalit. Puiden sivutuotteisiin kuuluvat muun muassa mahla, pettu, kaarna, terva, ja koivun tuhka. Tupasvilla ja nokkonen luetaan kuitukasveihin. Hoitotuotteisiin lukeutuvat savi ja turve. Koristeiksi voidaan käyttää sammalia, ruohoja, varpuja ja kiviä, punontaan esimerkiksi heinää ja kaislaa. (Norrbacka 1999; Arktiset Aromit ry n.d. d)

### Mahla

Pohjoisilla leveysillä esiintyvien lehtipuiden, kuten koivun, vaahteran ja tammen ravintoliuosta sanotaan mahlaksi. Mahla on lähes täysin (99 prosenttisesti) puiden juurillaan maasta imemää vettä. Se sisältää puun varastoimia ravintoaineita, joita tarvitaan kasvu käynnistämiseen keväällä ennen kuin yhteyttäminen lehdissä alkaa. Mahla alkaa virrata, kun maa sulaa pintaosistaan ja puut puolestaan alkavat ottaa maasta vettä. Yleensä mahlan juokseminen tapahtuu aikaisin keväällä, huhti–toukokuussa. Mahlassa on luonnon sokereita, glukoosia ja fruktoosia sekä monia hedelmähappoja, eniten omenahappoa. Mahlasta löytyy vähäisiä pitoisuuksia hivenaineita, kuten kalsiumia, magnesiumia ja kaliumia sekä C-vitamiinia. Mahla on hieman hapanta ja sen pH-arvo vaihtelee välillä 7,5-5,5. (Arktiset Aromit ry n.d. d)

Mahlan juoksutuksessa pitää kiinnittää erityistä huomiota puhtauteen. Keuruun jälkeen mahla tulee siirtää välittömästi jääkaappiin ja pakastaa esim. kerta-annoksina. Mahla joka on pakastettu, pitää käyttää heti sulamisen jälkeen. Puhdas ja viileässä pidetty mahla säilyy vuorokauden verran. Tuoreesta mahlasta voidaan tehdä simaa, olutta tai sahtia. Mahlän kotitalouskeruussa isoimpia ongelmia ovat hygienia ja heikko säilyvyys. Useat pienet yritykset valmistavat mahlaa ja mahlatuotteita. Mahlatuotteita on saatavilla joistakin elintarvikekaupoista joko luontaistuote- tai juomahyllystä. Mahlatuotteita viedään Keski- ja Etelä-Eurooppaan sekä Japaniin. (Arktiset Aromit ry n.d. d)

### Tupasvilla (*Eriophorum vaginatum*)

Tupasvilla on 40–70 senttimetrin korkuinen monivuotinen sarakasvi. Sen varsi on kolmisärmäinen ja tyvestä lehdekäs. Lehdet ovat vartta lyhyemmät ja kukinto on puolestaan yksitähkäinen. Kasvin niin sanottu villa on valkoista ja pehmeää. Tupasvilla kasvaa soilla, etenkin karuilla rämeillä ja nevoilla. (Kuitunen 2013.)

Tupasvillakuitu on tupasvillan lehtitupista muodostunutta kuitua, joka on levännyt suokerrosten välissä parista sadasta tuhanteen vuoteen. Kuohkea tupasvillakuitu on lämpöarvoltaan ja imukyvyltään villaa parempaa. Tupasvilla on ominaisuuksiltaan melko lailla villan kaltainen, mutta sen vääntölujuus on heikompi. Tupasvillakuidun keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. (Arktiset Aromit ry n.d. d)

### 2.2.5 Tutkimusseminaari

Itä-Suomen yliopiston Joensuun toimipisteessä pidettiin valtakunnallinen luonnontuotealan tutkimusseminaari vuonna 2010. Seminaariin saapui joukko tutkijoita, jotka olivat kiinnostuneita Suomen monipuolisen luonnon antimista ja niiden ominaisuuksien hyödyntämisestä. Tutkimusseminaari käsitteli luonnon marjojen, sienten ja yrttien sekä niiden viljelyn hyödyntämistä. Monitieteinen seminaari toi mukanaan alan kirjon tutkijoihin ja edustajineen yliopistoista, korkeakouluista, tutkimuslaitoksista, teollisuudesta ja muista laitoksista. (Lavola, Julkunen-Tiitto & Saastamoinen toim. 2010.)

Biologiselta, teknis-taloudelliselta ja maatalous-metsätieteelliseltä alalta kuultiin tieteellisiä tutkimusesityksiä. Seminaarissa tuli ilmi, että luonnontuotealan tutkimuksessa on meneillään kehitysvaihe, mutta se on sekä tieteenaloittain että alueellisesti jakautunutta ja useimmiten melko pientä. Seminaarin esitykset päivittivät alan tutkimustietoa Suomessa ja samalla hahmotettiin tutkimuksen kehityslinjoja. Tutkimus luo osaltaan mahdollisuuksia kirjavalle yritystoiminnalle luonnontuotealalla sekä edellytyksiä jalostettujen luonnontuotteiden viennin kasvulle. Kotitalouksien harjoittamaa luonnontuotteiden käyttöä ja poimintaa voidaan myös pitää tärkeänä. (Lavola, Julkunen-Tiitto & Saastamoinen toim. 2010.)

### 2.3 Ekotuotteet

Ympäristön kehitykseen vaikuttavat kaikki kuluttajat. Jättemäärää pienentämällä, kierrättämällä, joukkoliikennettä suosimalla, ostamalla ainoastaan välttämättömiä hyödykkeitä sekä suosimalla ympäristöystävällisiä tuotteita voidaan parantaa ympäristön tilaa. Ekotuotteina voidaan pitää ympäristöä vähemmän kuormittavia tuotteita muihin markkinoilla oleviin samankaltaisiin tuotteisiin nähden. Läpi ekotuotteiden elinkaaren valmistuksesta myyntiin ja käytöstä kierrätykseen on huomioitu ympäristönäkökulmaa enemmän kuin laki edellyttää. Ei kuitenkaan ole olemassa täydellisiä ekotuotteita, jotka eivät mitenkään kuluta tai saastuta luontoa. Virallista määritelmää ekotuotteelle ei ole, mutta kuluttajasuojalaki sanoo, ettei markkinointi saa olla kuluttajan kannalta sopimatonta, vastoin totuutta tai harhaanjohtavaa. Myös ympäristömerkittyjä tuotteita voidaan sanoa ekotuotteiksi. Elinkeinonharjoittajien pitää noudattaa myös kuluttaja-asiamiehen antamia ohjeita koskien ympäristömarkkinointia. Tuoteselosteet kertovat mitä tuote sisältää mutta eivät paljasta, miten tuotteen valmistus, raaka-aineiden hankinta tai eri ainesosat vaikuttavat luontoon. Myös tuotteen valmistus saattaa kuormittaa luontoa, vaikka itse tuote olisi ympäristöystävällinen käytön aikana tai käytöstä poistettaessa. (Ekokaari 2003.)

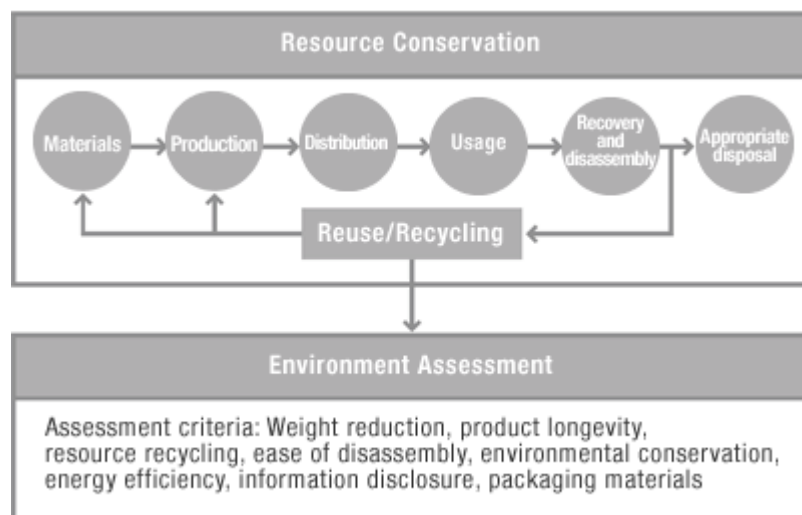
Ihminen on luonnon ekosysteemin kannalta kuluttaja. Elämä on eräästä näkökulmasta kulutusta: syömistä, liikkumista, pukeutumista ja asumista. Ekokulutus on puolestaan tapa elää, joka kuormittaa mahdollisimman vähän ympäristöä. Pienillä toimenpiteillä ympäristön puolesta ja vähentämällä turhaa kulutusta pystyy vaikuttamaan hyvinvoivan ympäristön puolesta. Jätevuoret, materiaalien haaskaus, kertakäyttöisyys ja tuotteiden lyhytikäisyys muutenkin ovat olleet sotien jälkeisenä aikana yleisiä. Nykyaikainen

yhteiskunta on sekä tavarakeskeinen että luonnosta vieraantunut. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2013.)

Luonnonvarojen kierrätys kuuluu osana kestävään kulutukseen. Myös raaka-aineiden käytön vähentäminen, kuten turhan pakkaamisen välttäminen, on tärkeä seikka. Ekologisen tuotesuunnittelun tärkeimpiin käsitteisiin kuuluvat kestävyys ja kierrätettävyys. Tämän kaltaista kehitystä edistäviä tuotteita sanotaan ekotuotteiksi. Kuluttajia voidaan houkutella väreillä, mauilla, hajuilla, kirjavilla pakkauksilla. Tuotteiden valmistuksessa hyödynnetään usein ympäristölle ja jopa ihmisten terveydelle vaarallisia kemikaaleja. Ekotuotteissa on käytetty ympäristön ja ihmisten kannalta turvallisia raaka-aineita. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2013.)

Onnistunut tuotesuunnittelu edellyttääkin ympäristönäkökulman mukaisuutta tuotteen koko elinkaarensa. Viime kädessä kuluttaja päättää millaisen tuotteen päättää hankkia. Kuluttajan valinta on myös signaali tuottajille ja kaupalle – kaikkia kuluttajien päätöksiä voidaan pitää ympäristöpäätöksinä. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2013.)

Hitachi-yritys määrittelee ekotuotteet tuotteiksi, joissa otetaan huomioon kahdeksan arviointikriteeriä. Näihin kuuluvat muun muassa tavaramäärän vähentäminen, kierrätys, energiatehokkuus ja ympäristön säästäminen (kuva 1), kuten DfE:n (Design for Environment = suunnittelua ympäristöä varten) arvioinnissa. Konsepti perustuu ympäristötietoiseen suunnitteluun. Hitachi esitteli DfE:n tuotteiden suunnittelussa ja kehittämisessä minimoidakseen kielteiset ympäristövaikutukset tuotteen elinkaaren jokaisessa vaiheessa. Ekotuotteet löytyvät Hitachin luetteloista ja verkkosivuilta "eko"-tunnuksella varustettuina. (Hitachi 2013.)



Kuva 1. Tavarankiertokulku

### 3 YMPÄRISTÖMERKIT

Kaupoista löytyy paljon erilaisia tuotteita, joissa on monenlaisia merkkejä. Merkit kertovat usein tuotteen alkuperästä. Ihmisten arkinen elämä, kuten kaupassakäynti, ruoanlaitto ja peseytyminen vaikuttavat ympäristöön. Tot-

tumuksia voidaan muuttaa ympäristöä vähemmän kuormittavaan suuntaan. Myös mainostajat ovat huomanneet kestäväää elämäntapaa ajavien kuluttajien huolen ympäristöstä. Tuotteiden markkinoinnissa käytetään luontokuvia sekä "ekotuote" ja "ympäristöystävällinen" käsitteitä. Toisinaan voi olla pulmallista tunnistaa oikeasti vähemmän ympäristöä kuormittava tuote viherpestystä. (Ekokompassi 2013.)

Asiallisessa tuotteessa pitäisi lukea tai olla sille ominaiset faktat ilman mitään ylimääräistä. Yksittäistä vihreää myönteistä ominaisuutta ei saisi korostaa niin, että kuluttaja voi tehdä sen perusteella vääriä päätelmiä tuotteen kokonaisuudesta. Yleistävien sanojen, kuten "ympäristöystävällinen", käyttö edellyttää perusteellisia selvityksiä tuotteen koko elinkaaresta. Mikäli tuotteessa lukee "kierrätettävä" tai "biohajoava", pitää sen merkitys määritellä. Kuluttaja-asiamies on antanut ympäristömarkkinointia koskevan ohjeistuksen, jonka noudattaminen on tosin vapaaehtoista. (Ekokompassi 2013.)

Virallisten ympäristömerkkien avulla neuvotaan ihmisiä tekemään valintoja, jotka säästävät ympäristöä. Näitä ovat Pohjoismainen ympäristömerkki, EU:n ympäristömerkki sekä Energiamerkki ja Luomumerkit. (Suomen ympäristökeskus 2013.)

### 3.1 Pohjoismainen ympäristömerkki

Joutsenmerkki eli Pohjoismainen ympäristömerkki (kuva 2) kertoo hyödykkeiden ympäristövaikutuksista. Erilaisille tuoteryhmille on määriteltä kriteerejä, joissa otetaan huomioon luonnonvarojen ja energian kulutus, haitalliset päästöt, melu, jätteet ja hyötykäyttömahdollisuus. Kriteerit laaditaan asiantuntijaryhmissä, jotka arvioivat tuotteen ympäristövaikutuksia koko elinkaaren aikana: tuotteen valmistuksessa, jakelussa, käytössä ja poistossa. Merkin myöntämiskriteerit uusitaan noin joka kolmas vuosi, eli tuotteiden on kehityttävä vastaamaan uusia kriteereitä. Merkkiä myönnettäessä otetaan huomioon myös tuotteen laatu: merkintä ei saa aiheuttaa laadun tai toiminnan heikkenemistä. Joutsenmerkkiä täydentää lyhyt teksti, ns. ympäristöseloste, joka kertoo miten tuote kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin kilpailevat vaihtoehdot. (Helsingin kaupunki Ympäristökeskus n.d., Suomen ympäristökeskus 2013.)



Kuva 2. Pohjoismainen ympäristömerkki

Pohjoismainen ympäristömerkki on käytössä eräissä pyykinpesuaineissa, konetiskiaineissa sekä WC- ja talouspapereissa. Ympäristömerkitty on myös kopiopaperia, lehtiöitä, kirjekuoria sekä auton hoitoaineita. Merkki voidaan antaa myös palveluille, kuten kirjapainoille ja hotelleille. Pohjoismainen ympäristömerkki on laajenemassa elintarvikkeiden piiriin. Ensimmäisenä elintarviketeollisuuden tuoteryhmänä on valittu leipomot ja leipä. Joutsenmerkillä on jo elintarvikkeisiin liittyviä vaatimuksia hotelliin, ravintoloiden ja kauppojen suhteen. Tammikuun lopulla järjestettiin Helsingissä seminaari teemalla "Ympäristömerkki ja elintarvikkeet". Tilaisuudessa käsiteltiin joutsenmerkin laajenemisesta elintarvikkeisiin ja pohdittiin sen avulla saatavia ympäristöhyötyjä sekä kuluttajan roolia suhteessa merkkiin. (Ekokompassi 2013, Suomen ympäristökeskus 2013.)

### 3.2 EU:n ympäristömerkki

Eurokukka (kuva 3) tuli käyttöön vuonna 1992 ja järjestelmässä ovat mukana EU-maiden lisäksi myös ETA-maat, kuten Norja. EU:n ympäristömerkki on Suomessa vähemmän käytetty, mutta samankaltainen kuin Joutsenmerkki ja merkit tekevätkin yhteistyötä. Euroopan ympäristömerkin tavoitteena on edistää ympäristöä vähemmän kuluttavien tuotteiden kehittämistä, markkinointia, valmistusta ja käyttöä. Se perustuu koko tuotteen elinkaaren aikana aiheuttamiin ympäristövaikutuksiin. Vaatimustaso on asetettu niin, että viidestä neljäänkymmeneen prosenttiin tuoteryhmän edustajista voi saada käyttöoikeuden merkkiin. Suomen Standardisoimisliitto SFS ry:n sivuilta löytyy lisää tietoa sekä EU:n ympäristömerkistä että joutsenmerkistä; merkkien myöntämisperusteista ja merkit saaneista tuotteista. (Ekokompassi 2013, Suomen ympäristökeskus 2013.)

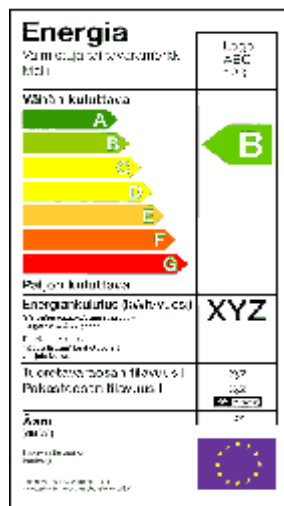


Kuva 3. EU:n ympäristömerkki



### 3.3 Energiamerkki

Energiamerkki (kuva 4) kertoo laitteen energiankulutuksen ja suorituskyvyn. on muiden vastaavien koneiden joukossa. Lisäksi siinä kerrotaan kulutus kilowattitunteina ja melutaso desibeleinä. Merkki tuli käyttöön vuonna 1995. Energiamerkki on pakollinen monissa sähkölaitteissa, kuten kylmälaitteissa, pyykinpesukoneissa, kuivausrummuissa ja astianpesukoneissa. Kulutusta on merkin avulla tarkoitus ohjata vähemmän energiaa tuhlaviin laitteisiin. Vihreästä väristä tunnistettavaan A-luokkaan lukeutuva laite kuluttaa vähiten energiaa, G-luokkaan (punainen väri) puolestaan eniten. Samantapainen merkintä löytyy myös kaikista kotitalouksiin myytävistä hehku-, loisteputki- sekä energiansäästölamputa. (Suomen ympäristökeskus 2013.)



Kuva 4. Energiamerkki

### 3.4 Luomumerkit

Luomu tarkoittaa luonnonmukaista. Luomuviljelyssä ei käytetä keinolannoitteita eikä keinotekoisia torjunta-aineita. Ravinteet lisätään maahan eloperäisessä muodossa eli karjanlantana, kompostina tai viherlannoitukseksi eli kyntämällä palkokasvipitoinen kasvusto lannoitteeksi. Kasvitauteja ja tuholaisia puolestaan torjutaan viljelykierron, kestävien lajikkeiden, luontaisten vihollisten tai biologisten torjunta-aineiden avulla. Rikkakasvit pidetään kurissa viljelykierrolla, harauksilla ja rikkakasvien liekityksellä.

Kotieläimet saavat luomutiloilla elää lajityypillistä elämää. Niillä pitää olla tarpeeksi tilaa liikkua ja puhdistaa itseään sekä mahdollisuus asettua halutessaan helposti makuulle. Emot hoitavat itse jälkeläisiään. Eläimet syövät luomurehua, ja niiden sairaudet ja onnettomuudet pyritään ennaltaeh-

käisemään hyvällä hoidolla ja monipuolisella ruokinnalla. (Suomen ympäristökeskus 2013.)



Kuva 5. Luomu-valvottua tuotantoa -merkki

Luomu-valvottua tuotantoa -merkki (kuva 5) eli Aurinkomerkki noudattaa EU:n asetuksen luomuehtoja ja osoittaa että tuote on suomalaisen viranomaisen valvonnassa. Tuote on valmistettu, pakattu tai etiketöity Suomessa. Luomumerkin myöntää KTTK eli Kasvintuotannon tarkastuskeskus. EU:n luomumerkki eli tähkämerkki (kuva 6) on tarkoitettu koko EU:n alueelle. Tuotteen aineiden, jalostuksen ja pakkauksen pitää läpäistä jonkin EU:n maan luomuvälitys. Suomessa merkin valvonta tapahtuu TE -keskusten ja Elintarvikeviraston toimesta ja muissa Euroopan maissa vastaavien laitosten kautta. Valvonnan perustana ovat EU:n asetukset luomutuotteiden tuotannosta. Merkki edellyttää, että 95 % maatalousperäisistä raaka-aineista tulee olla EU:n alueella tuotettu. (Suomen ympäristökeskus 2013.)



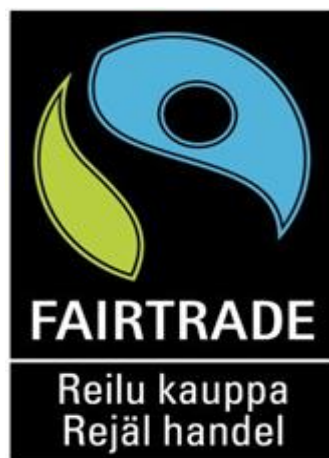
Kuva 6. EU:n luomumerkki

### 3.5 Reilu kauppa

Reilun kaupan tavoitteena on vaikuttaa maailmankaupan rakenteellisiin ongelmiin tekemällä kaupallista yhteistyötä. Pyritään siihen, ettei esim. kehitysmaissa banaaneja tuoteta halpatyövoimalla; siksi reilun kaupan banaanit ovat hieman hintavampia. Järjestelmä tukee perhetuottajia, jotta he pystyisivät toimimaan kansainvälisessä kaupankäynnissä itsenäisinä toimijoina. Reilun kaupan merkki (kuva 7) ilmaisee näiden periaatteiden mukaiset tuotteet. Logo takaa siis kuluttajille sen, että tuote täyttää kansainvä-

liset Reilun kaupan kriteerit. Kaikki Euroopan maat Sveitsiä lukuun ottamatta käyttävät samaa logoa. Aikaisemmin käytetty norsumerkki on korvattu. (Helsingin kaupunki Ympäristökeskus n.d., Suomen ympäristökeskus 2013.)

Reilun kaupan piiriin tulee myös uusia tuotteita. Englantilainen luomukosmetiikkasarja, Essential Care, on tuonut ensimmäisenä Suomen markkinoille meikki tuotteet, jotka sisältävät Reilun kaupan raaka-aineita. Sekä rajauskynissä että huulipunissa käytetään Ghanasta peräisin olevaa Reilun kaupan shea-voita. Luomuviljellyt yrtit, kasviperäiset neitsytöljyt ja luonnon aktiiviset ainesosat ovat tuotteiden pohjana. Essential Care -tuotteet sopivat hyvin myös erittäin herkälle iholle. Pakkausmateriaalikin on ekologinen: huulipunin hylsyssä on käytetty maissin hukkaosia. (Fairtrade Finland 2011.)



Kuva 7. Reilun kaupan merkki

### 3.6 Norppaenergia

Norppasähkö on vihreää sähköä, jolle on myönnetty Suomen luonnonsuojeluliiton Norppaenergiamerkki (kuva 8). Vihreä sähkö tarkoittaa uusiutuvista energianlähteistä tuotettua sähköä, se on siis tuulivoimaa, bioenergiaa, aurinkoenergiaa tai vesivoimaa. Suomen luonnonsuojeluliitto myöntää Norppaenergiamerkin tietyin kriteerein uusiutuvista energianlähteistä tuotetulle sähkölle ja kaukolämmölle sekä energiapalveluille, jotka edistävät uusiutuvaa energiaa ja energiansäästöä. Merkin välityksellä lisätään myös tietoutta energiantuotannon ympäristövaikutuksista. Vuodesta 1998 käytössä ollut Norppaenergiamerkki on Suomen ainoa energian ympäristömerkki. Sähkömarkkinoiden vapautuminen mahdollisti sähkön toimittajan kilpailuttamisen. Merkin tunnistaa Suomen luonnonsuojeluliiton tunnuseläimestä, saimaannorpasta. (Suomen ympäristökeskus 2013, Helsingin kaupunki ympäristökeskus n.d.)



Kuva 8. Norppaenergia-merkki

### 3.7 Kierrätysmerkit

Kierrätysmerkissä (kuva 9) saattaa lukea, että pakkaus sisältää kierrätysmateriaaleja tai että tuote sopii kierrätykseen. Merkin käytölle ei kuitenkaan ole yhtenäisiä sääntöjä, eikä sen käyttöä valvo mikään viranomainen.



Kuva 9. Kierrätysmerkit

(Helsingin kaupunki Ympäristökeskus n.d.)

## 4 TULOKSET JA ANALYYSI

### 4.1 Kuluttajakysely

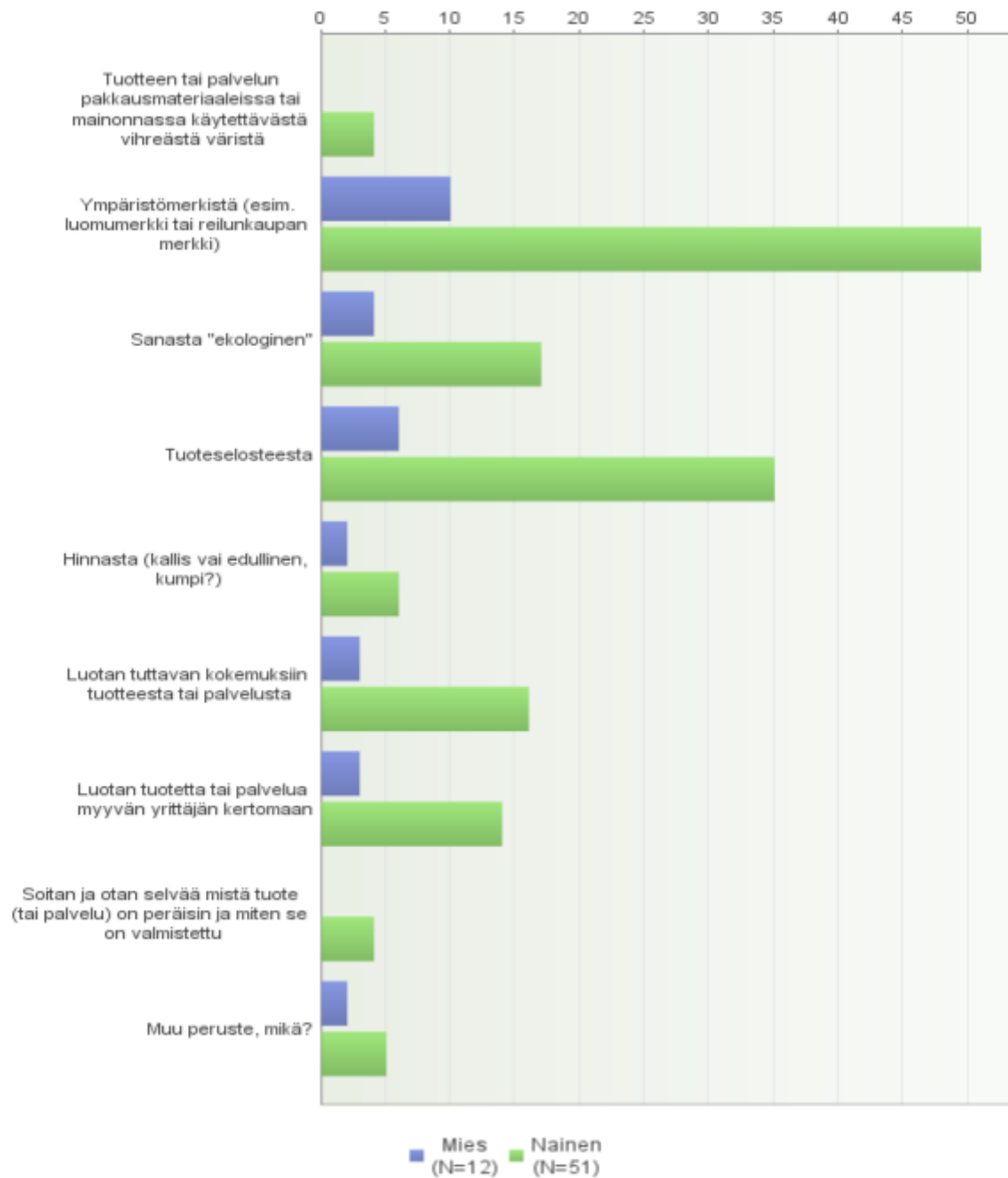
Kuluttajakysely ilmestyi Internetissä avoimeksi maaliskuussa, ja vastauksia tuli 64 kappaletta. Kuluttajien kesken arvottiin raakasuklaa, mikä todennäköisesti nosti vastaajien määrää. Kuluttajakyselyn tutkimusjoukkona olivat suomalaiset kuluttajat. Kartoitettiin heidän mielipiteitään, asenteitaan ja mielikuviaan ekotuotteista ja palveluista sekä suhtautumista ympäristöön. Ruokavaliio vaikuttaa olennaisesti ihmisten kulutustottumuksiin. Keruutuotteiden poiminta kuvastaa puolestaan suhtautumista perinteisiin luonnontuotteisiin ja ympäristöön.

Kuluttajakyselyn tulosten kvantitatiivinen tarkastelu osoittaa, että naiset vastasivat kyselyyn huomattavasti miehiä paremmin. Selvästi aktiivisin ikäryhmä olivat nuoret aikuiset, 18-29-vuotiaat. Puolet vastanneista oli opiskelijoita. Työntekijöiden osuus vastanneista oli reilut 20 prosenttia. Jostain syystä myös yrittäjät vastasivat kuluttajakyselyyn suhteellisesti yrittäjäkyselyä paremmin. Lukiotausta oli selvästi yleisin (44 prosentilla), ammattikorkeakoulu seuraavaksi (27 prosentilla). Vastajien enemmistö, 59 prosenttia, oli odotetusti lihansyöjiä. Kasvis-kala -ruokavaliota edusti 25 prosenttia. Se oli opiskelijoiden keskuudessa yleinen (x prosenttia). Suurin osa, peräti 79 prosenttia, ilmoitti keräävänsä luonnosta marjoja, sieniäkin keräsi lähes kaksi kolmannesta (63 prosenttia) vastaajista. Kolmannes, noin 32 prosenttia, ilmoitti keräävänsä yrttikasveja.

Eko- ja luontaistuotekaupoista tunnettiin parhaiten Ruohonjuuri, jonka 67 prosenttia vastanneista mainitsi. Muita tunnettuja liikkeitä olivat Ekolo ja Life. 95 prosenttia piti ympäristömerkintää ympäristöystävällisen tuotteen tuntomerkinä; tuoteselosteen noteerasi 65 prosenttia. Hintaa kommentoineet pitivät ympäristöystävällisiä tuotteita kalliina. Vastanneet toivat esiin myös luottavansa tutkimuksiin ja seuraavansa Internet-lähteitä. Melko moni kuluttaja (35 prosenttia) ilmoitti käyttävänsä ekotuotteita tai -palveluita päivittäin; lähes yhtä moni kerran tai kaksi viikossa (37 prosenttia). Ostopäätöstä koskeva kysymys toi esiin monenlaisia mielipiteitä. Tuotteen tai palvelun laatua (98 prosenttia) ja hintaa (92 prosenttia) arvostettiin eniten. Ympäristömerkit (83 prosenttia), alkuperä (86 prosenttia) ja oma kokemus (87 prosenttia) saivat myös paljon kannatusta. Ekotuotteiden ja -palveluiden tuomasta lisäarvosta merkittävimpana (89 prosenttia) pidettiin luonnon säästämistä. Itselle parempi omatunto (60 prosenttia), terveellisyys (59 prosenttia) ja alkuperään voi luottaa (56 prosenttia) nousivat myös vastauksissa esiin. Uusina tuotteina kaivattiin muun muassa lähituotteita ja -palveluita sekä kosmetiikkaa.

Ympäristöasioista kiinnostuneet kuluttajat, kuten monet opiskelijat, vastasivat kyselyyn muita kuluttajia aktiivisemmin, mikä osaltaan värittää tuloksia. Negatiivisia asenteita luonnontuotteita kohtaan tuli vastauksissa esiin yllättävän vähän. Vastajien sukupuolten välillä havaittiin tuloksissa muutamia eroavaisuuksia. Ympäristöystävällisen tuotteen tuntomerkkejä kysyttäessä naisista 69 prosenttia luotti tuoteselosteeseen, miehistä 50 prosenttia. Molemmat sukupuolet noteerasivat ympäristömerkit tärkeimmäksi tunnisteeksi, mutta naisten vastauksissa (98 prosenttia) tämä korostui enemmän (kuvio 1).

## 9. Mistä tunnistat ympäristöystävällisen tuotteen tai palvelun?

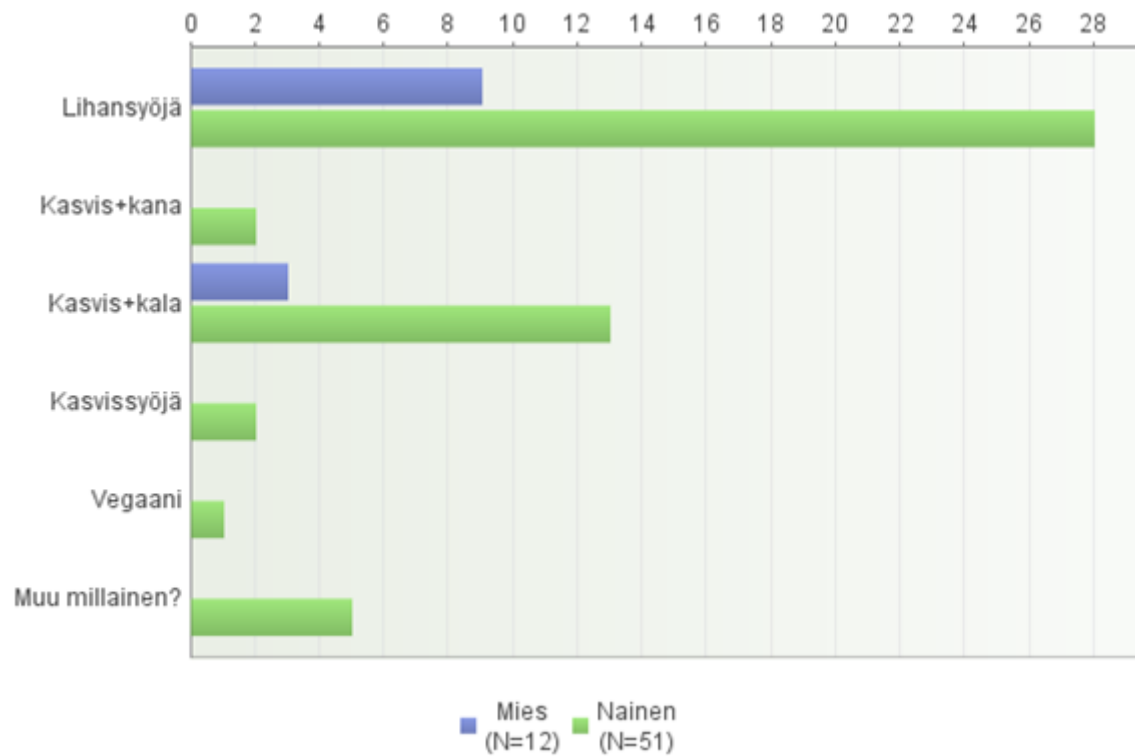


Kuvio 1. Ympäristöystävällisen tuotteen tai palvelun tuntomerkit

Ekotuotteiden tai -palveluiden käytössä ei ollut sukupuolten välillä merkittävää eroa vastaajamäärään suhteutettuna, joskin naiset käyttivät ekotuotteita tai -palveluita jonkin verran miehiä enemmän. Mitä vastaajien ammattiin tulee, oli opiskelijoiden määrä suhteellisesti hieman suurempi naisvastaajien keskuudessa (51 prosenttia). Miesten vastaava luku oli 42 prosenttia. Sekä naisten että miesten enemmistö oli odotetusti lihansyöjiä, mutta erikoisruokavaliot löysivät myös paikkansa – etenkin naisten kes-

kuudessa (kuvio 2). Naisista yhteensä 45 prosenttia edusti jotakin erikoisruokavaliota, miehistä 25 prosenttia. Miesvastaajien edustama ainoa erikoisruokavalioli oli kasvis+kala. Kohdassa ”Muu millainen?” naisvastaajat toivat esiin muita erikoisruokavaliolitoita, kuten sianlihaton, broileriton ja freegani sekä eettinen ruokavalioli, jossa painotettiin lähiruokaa, luomua ja eettisesti kasvatettujen eläinten lihaa ja kalaa. Naisvastaajien suurempi määrä saattaa korostaa erikoisruokavaliolitoiden suurempaa määrää.

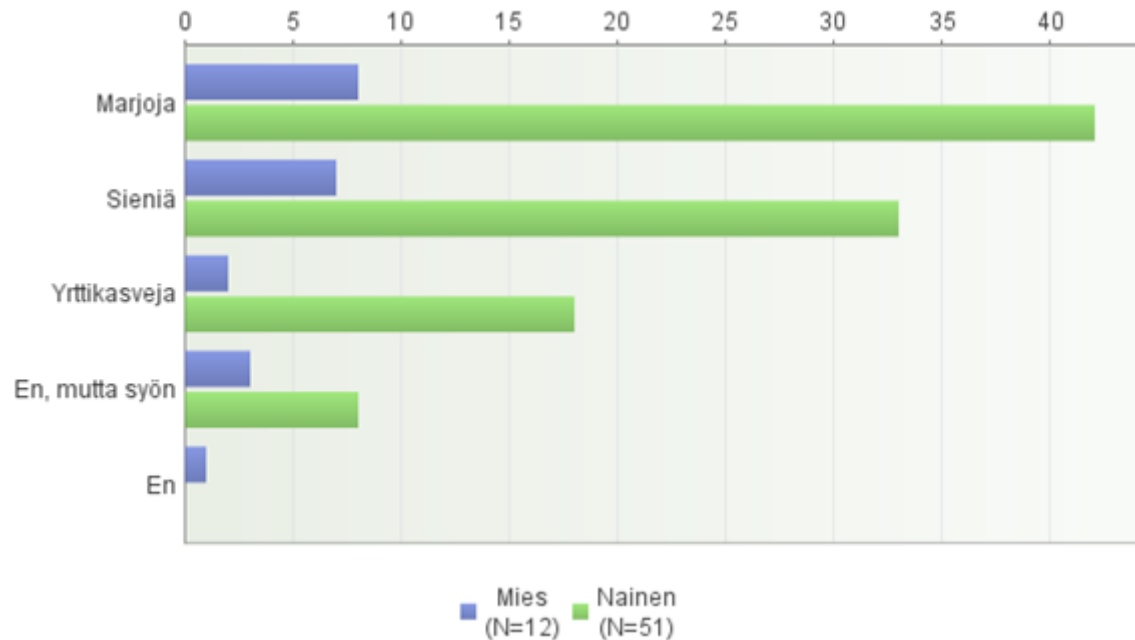
## 6. Millainen ruokavaliosi on?



Kuvio 2. Kuluttajien ruokavalioli

Kysymyksessä seitsemän keruutuotteiden poimijoita (kuvio 3) löytyi suhteellisestikin enemmän naisten keskuudesta. Etenkin marjastus ja yrttien kerääminen ovat vastausten perusteella naisten keskuudessa yleisempiä. 82 prosenttia naisista ja 67 prosenttia miehistä ilmoitti keräävänsä marjoja. Sienten kohdalla vastaavat luvut olivat 65 ja 58, yrttikasvien puolestaan 35 prosenttia ja 17 prosenttia. ”En, mutta syön” -suhtautumista löytyi suhteellisesti enemmän miehistä. Joka neljäs (25 prosenttia) miehistä oli tätä mieltä, naisista vain 16 prosenttia.

## 7. Keräätkö itse luonnosta (voit valita useamman vaihtoehdon)?



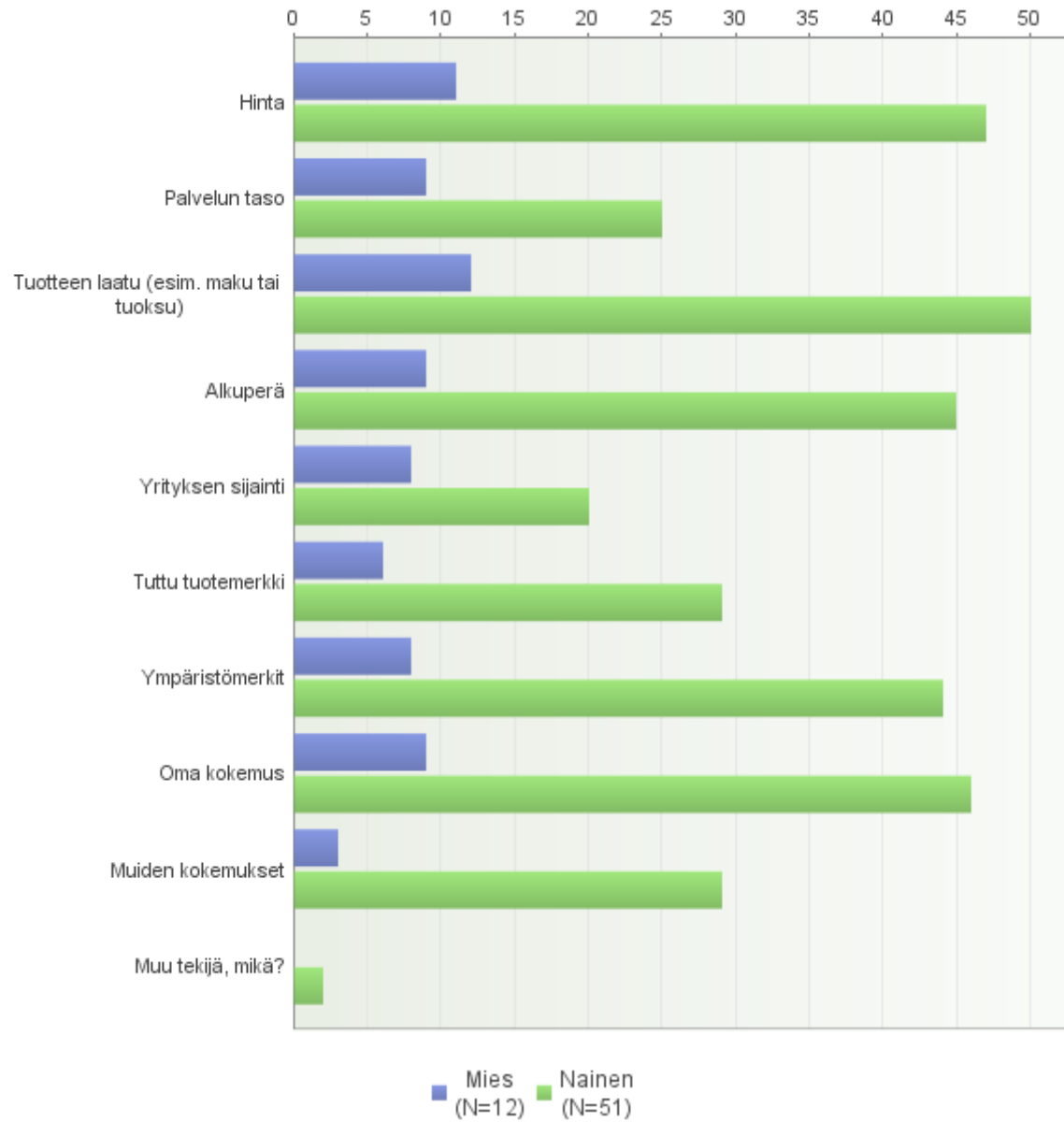
Kuvio 3. Kuluttajien poiminta

Kysymyksessä 12 (kuvio 4) havaittiin jälleen eroja vastaajaryhmissä. Naisten vastauksissa korostuvat enemmän hinta (90 prosenttia), tuotteen laatu (98 prosenttia) ja oma kokemus (90 prosenttia). Myös ympäristömerkit ja tuotteen alkuperä ovat saaneet paljon huomiota. Miesten vastauksissa erilaiset ostopäätöksen kriteerit jakautuivat tasaisemmin. Yrityksen sijainti (67 prosenttia) on saanut enemmän huomiota miehiltä naisiin (39 prosenttia) nähden. Miehistä 75 prosenttia piti palvelun tasoa merkittävänä.

Kysymyksessä 13 (kuvio 5) vastaajaryhmien kohdalla ei ole merkittävää eroa. Luonnon säästäminen on noteerattu molemmissa ryhmissä tärkeäksi tekijäksi, mutta se korostuu enemmän naisten vastauksissa (94 prosenttia) kuin miesten (80 prosenttia). Kaikkein suurin ero vastauksissa sukupuolten välillä tulee ilmi kysymyksessä 15. Tuotteiden ja palveluiden ympäristövaikutukset kiinnostavat selvästi enemmän naisia (kuvio 6).46 prosenttia naisvastaajista kiinnostavat ympäristövaikutukset paljon ja 36 prosenttia erittäin paljon. Miehistä 67 prosenttia on vastannut, että ympäristövaikutukset kiinnostavat jonkin verran.

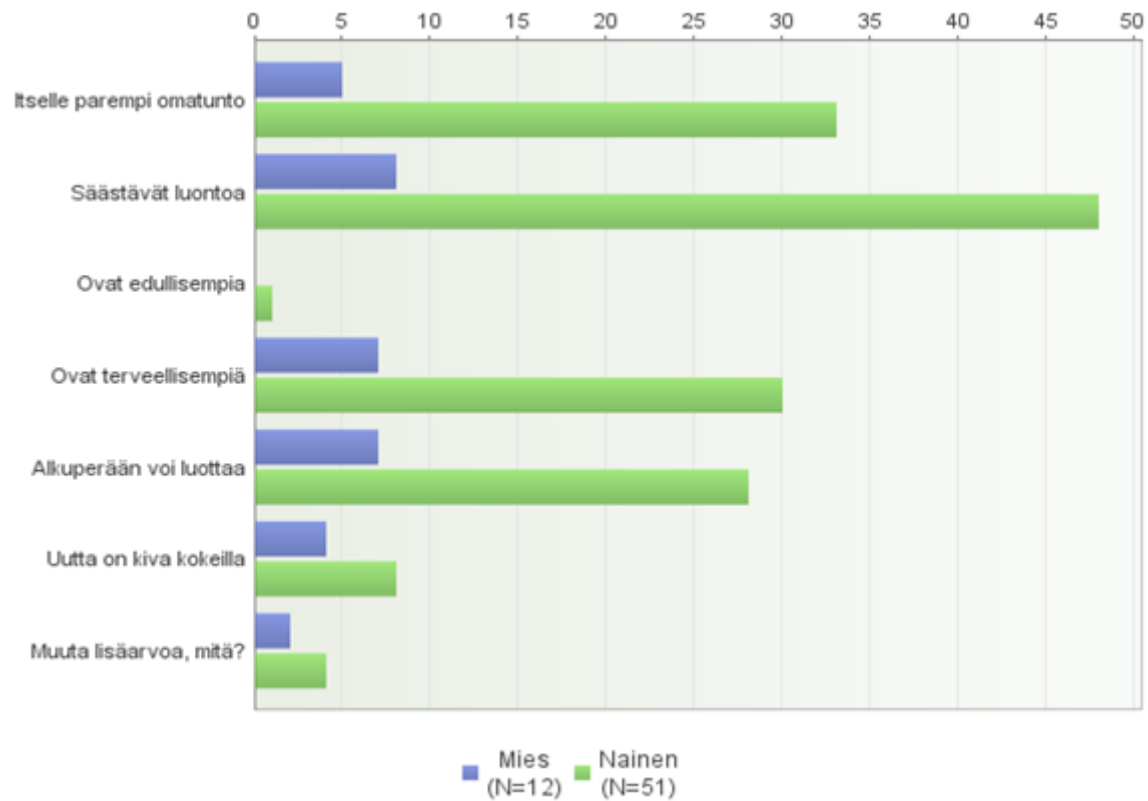


12. Kun teet ostopäätöstä jonkin tuotteen tai palvelun suhteen, niin mitkä tekijät siihen vaikuttavat?



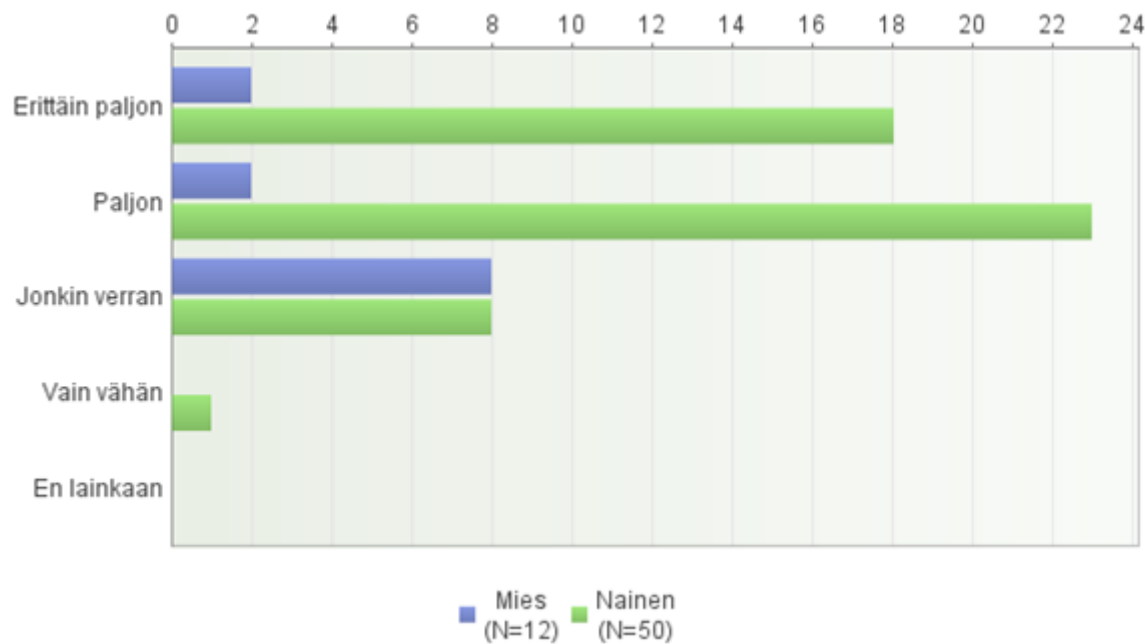
Kuvio 4. Kuluttajien ostopäätös

13. Millaista lisäarvoa ekotuotteilla tai -palveluilla on muihin tuotteisiin nähden?



Kuvio 5. Ekotuotteiden ja -palveluiden tuoma lisäarvo

15. Oletko kiinnostunut ostamiesi tuotteiden/palveluiden ympäristövaikutuksista?



Kuvio 6. Kuluttajien suhtautuminen tuotteiden ja palveluiden ympäristövaikutuksiin

## 4.2 Yrittäjäkysely

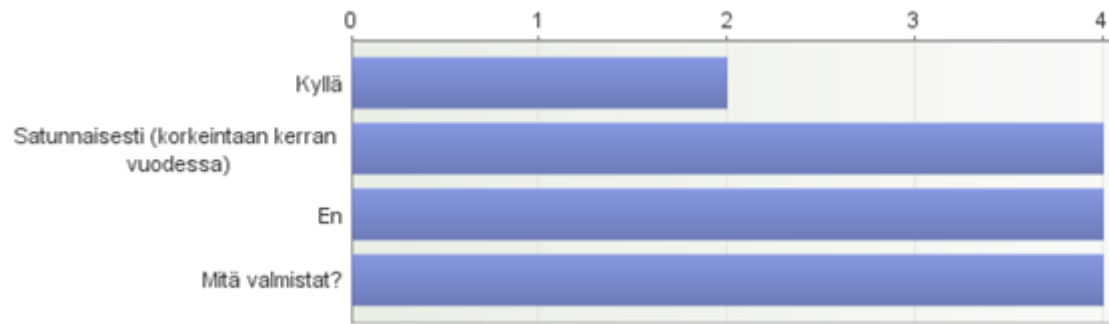
Yrittäjäkysely lähetettiin helmikuussa eko- ja luontaistuotekaupoille. Myöhemmin helmi-maaliskuun aikana tutkimusjoukkoa laajennettiin ekokampaamoille, luomumatkailutiloille ja muutamille muille Suomen ekoyrittäjien jäsenille. Vastauksia kertyi yksitoista kappaletta. Suurin osa yrittäjäkyselyyn vastanneista liikkeistä oli liikevaihdoltaan pieniä. Kaikissa vastanneissa yrityksissä työskenteli alle kymmenen henkilöä. Yhden hengen yritysten osuus oli 36 prosenttia, 2-3 hengen 45 prosenttia ja 4-9 hengen puolestaan 18 prosenttia. Toiminimi oli yleisin yhtiömuoto, jota edusti 64 prosenttia vastanneista yrityksistä. Osakeyhtiöiden osuus oli 27 prosenttia. Joukossa oli yksi kommandiittiyhtiö. Vastaukset hajosivat alueellisesti eri puolille Suomea. Yrittäjistä 45 prosenttia oli toiminut alalla pitkään (10 vuotta tai kauemmin). Yrittäjistä 64 prosenttia ilmoitti tulevansa toimeen taloudellisesti.

Suomi oli yleisin tuotteiden alkuperämaa. Kotimaisten tuotteiden kohdalla pulmallisena pidettiin saatavuutta ja valikoiman suppeutta. 20 prosenttia yrittäjistä ilmoitti valmistavansa itse tuotteita, 40 prosenttia korkeintaan kerran vuodessa (kuvio 7). Yrittäjät valmistivat itse gluteenittomia leivonnaisia, ruisleipää, yrttiteetä, shampoota ja saippuaa. Myös pikkelssi ja hillo mainittiin. Suosituimpia tuoteryhmiä olivat muun muassa viljatuotteet, marjat, superfoodit ja shampoot. Luonnokosmetiikka, omenat ja villatuotteet mainittiin myös.

Myynnissä olevista reilun kaupan tuotteista kahvi korostui vastauksissa. Yrittäjistä 64 prosenttia nimesi niukan asiakasvirran ja 73 prosenttia markkinoinnin sekä yrityksen näkyvyyden kaupankäynnin haasteiksi (kuvio 8). 45 prosenttia noteerasi kovan kilpailun muita kuin luonnontuotteita myyvien yritysten kanssa haasteeksi; sen sijaan alan sisäistä kilpailua ei kukaan. Yrittäjät toivat esiin myös omia näkökulmia, kuten että mielletään erikoiskaupaksi ja sen takia keskiostos on pieni. Haasteiksi mainittiin myös myymälän sijainti ja yksin työskentely, minkä takia ei voi olla kovin paljon myyntiä. Mainonnan lisääminen mainittiin yleisimpänä ratkaisuna moneen haasteeseen, niin kovaan kilpailuun kuin niukkaan asiakasvirtaankin. Eräs yrittäjä toi esiin, että luomutuotteiden maku- ja terveellisyystekijöitä pitäisi tuoda esiin liikkeissä. Toinen näkökulma oli, että uusista yhteistyökumppaneista kannattaa ottaa selvää ja valvontaa tarkentaa. Kolmas näkökulma oli maanviljelijöiden saaminen pois Valion ja muiden suurien ruokatehtaiden ikeestä. Lainsäädäntö tulisi muuttaa normaaliksi niin, että maalaisjärkeä pitäisi saada käyttää enemmän.

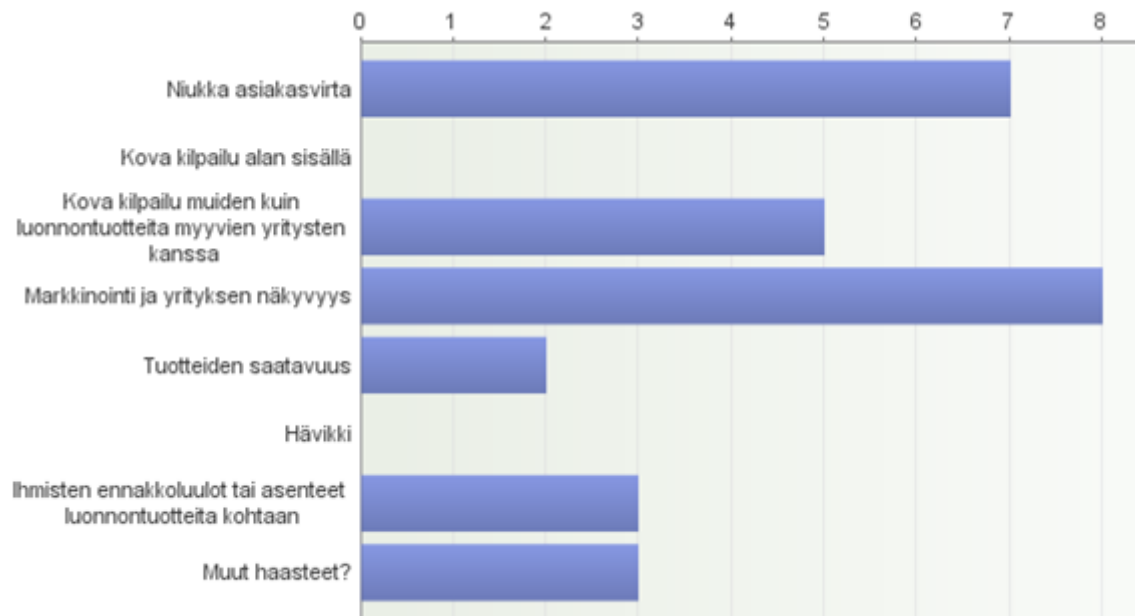
Kysyttäessä yritysten tulevaisuuden näkymiä vuoden 2015 loppuun mennessä, 55 prosenttia ilmoitti toiminnan pysyvän ennallaan ja 18 prosenttia supistavansa sitä. 27 prosenttia aikoi laajentaa toimintaansa. Perusteluina mainittiin muun muassa, että vie liikaa aikaa verrattuna saatavaan hyötyyn ja että yritys siirtyy pienempiin tiloihin paikalliseen kauppahalliin, jossa yrittäjä uskoo olevan suuremmat asiakasvirrat.

10. Valmistatko itse tuotteita?



Kuvio 7. Ekoyrittäjistä osa valmistaa itse tuotteita.

15. Millaisia haasteita kaupankäyntiin liittyy?



Kuvio 8. Kaupankäynnin haasteet yrittäjänäkölmasta

## 5 YHTEENVETO

Luonnontuotteiden ja muiden ympäristöystävällisten tuotteiden käyttö on tärkeä osa kestävästä elämäntapaa. Joka vuosi monista hyödyllisistä luonnontuotteista suurin osa jää keräämättä metsiin. Marjat, sienet ja yrtit ovat merkittävimpiä luonnon keruutuotteita. Monet niistä sisältävät ihmiselle hyödyllisiä aineita, kuten vitamiineja ja kuitua. Sienten sisältämä beeta-glukaanin vähentää haitallisen kolesterolin määrää. Useilla yrteillä on rohdosmaisia vaikutuksia. Nokkonen on luonnonyrteistä merkittävin, sillä se sisältää vitamiinien lisäksi myös valkuaista ja hivenaineita. On hyvä muistaa, että myös luonnossa liikkumisella on terveysvaikutuksia. Luontokokemukset ovat hyväksi sekä ihmisen mielelle että keholle.

Luontaistuotteilla tarkoitetaan muun muassa luontaiselintarvikkeita, lääkkeitä ja ravintolisiä, joita myydään pääosin luontaistuote- ja terveystuotteissa sekä apteekeissa. Ekotuotteet ja -palvelut ovat puolestaan ympäristöä säästäviä tuotteita, joiden valmistuksessa ja käytössä on otettu muita tuotteita paremmin huomioon ympäristövaikutukset tuotteiden koko elinkaaren aikana. Tuotteista löytyvät ympäristömerkit, kuten joutsenmerkki ja luomumerkit, liittyvät keskeisesti ekotuotteisiin ja ovatkin yksi hyvä keino kuluttajille tunnistaa ympäristöä vähemmän kuormittavat tuotteet valtavasta markkinoiden tarjonnasta.

Kuluttajakyselyn tulokset toivat esiin useita asioita. Vastausten perusteella tuotteiden ja palveluiden ostopäätös riippuu eniten tuotteen laadusta, hinnasta ja omasta kokemuksesta. Ympäristömerkkejä pidettiin tärkeimpänä ympäristöystävällisen tuotteen tuntomerkinä. Naisvastaajat olivat kiinnostuneet enemmän tuotteiden ympäristövaikutuksista kuin miehet. Jotkut kuluttajat kaipaavat lisää lähituotteita.

Yrittäjät korostivat luonnontuotteiden myymisen syinä ekologisuutta, turvallisuutta ja terveellisuutta, unohtamatta eettisiä näkökulmia, kuten alkuperään ja raaka-aineisiin luottamista. Markkinointia ja yrityksen näkyvyyttä sekä asiakasvirran niukkuutta pidettiin pahimpina haasteina. Vastausten pienen määrän vuoksi yrittajakyselyn tuloksista ei kuitenkaan voida tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Yrittäjien kiireisyys on voinut pudottaa vastausten määrää. Vastausten vähäisestä määrästä päätellen kovin monet yrittäjät eivät välttämättä usko alan kehittymismahdollisuuksiin.

## 6 POHDINTA

Luonto, metsän antimet ja etenkin sienet, ovat minulle henkilökohtaisesti läheisiä asioita. Näiden elementtien korostaminen ja niihin liittyvien hyötynäkökulmien esiin tuominen tuntuvat tärkeiltä. Henkilökohtainen tavoitteeni on vetää tulevaisuudessa muutamia sieni-, yrtti- ja mahdollisesti muitakin luontokursseja asioista kiinnostuneille ryhmille. Olen suorittanut erillisinä kauppasieni- ja kauppayrttineuvojan peruskurssit, joten sitäkin kautta tuntemus alaan on riittävä.

Työn tärkeimpiä tutkimuskysymyksiä olivat etsiä perusteita luonnontuotteiden käytölle, selvittää mitä kuluttajat arvostavat ja millaisilla luonnontuotteilla on kysyntää sekä millaisia haasteita alan yritystoimintaan liittyy. Luonnossa liikkussa on aina tullut hyvä olo, mutta itselle selvisi työtä tehdessä uusina asioina, että sydämen syke ja verenpaine laskevat, kun luonnon ympäristössä viettää riittävän ajan. Kyse ei olekaan pelkästä hapen saannista, vaan myös vihreällä kasvillisuudella, virtaavalla vedellä ja maiseman erityispiirteillä on elvyttäviä vaikutuksia. Jännittyneisyyden väheneminen ja stressistä palautuminen tuovat hyviä näkökulmia luonnossa liikkumiseen, ja niitä kannattaisi käyttää myös perusteluina luontomatkailun, ekokauppojen ja muiden yritysten toiminnassa.

Yrittäjien yllättävänkin heikkoa vastaamista pidän epäonnistumisena, vaikka kysymykset sinänsä oli mielestäni ihan hyvin laadittu. Yrittäjäkyselyn tekemisestä opittiin, että mahdollisesti yrittäjiä olisi pitänyt motivoida kuluttajien tapaan jollakin "porkkanalla", jolloin vastauksia olisi voinut kertyä enemmän. Kuluttajien näkökulmia sen sijaan tuli riittävästi esiin.

Tutkimuksen perusteella lähtökohtaa eko- tai luontaistuotekaupan perustamiselle voi pitää varsin haasteellisena. Uskon että työn tekemisestä oli kuitenkin jonkin verran hyötyä mahdollista tulevaa yritystoimintaa silmällä pitäen. Nykyaikana yritystoiminta tuntuu olevan paljon kiinni markkinoinnin onnistumisesta. Yrityksen on saatava näkyvyyttä, jotta se voi kerätä riittävästi asiakkaita. Yrityksen sijoittaminen hyvälle paikalle ja riittävä panostaminen toiminnan käynnistämiseen, myös taloudellisesti, voisivat olla avaimia kannattavalle yritystoiminnalle.

Erikoistuminen joihinkin tuoteryhmiin voisi herättää ihmisissä enemmän kiinnostusta; jo uutuudet sinänsä houkuttelevat tiettyjä kuluttajia. Kasvavan ympäristötietouden ja ekologisten uhkakuvien vuoksi kuluttajien kiinnostus esimerkiksi luomutuotteita ja muita ympäristömerkittyjä tuotteita kohtaan voisi tulevaisuudessa olla nykyistä suurempi. Realistisempaa olisi mennä ensin töihin johonkin eko- tai luontaistuotekauppaan ja sitä kautta lisätä tuntumaa alan yritystoimintaan ja vasta myöhemmin perustaa itse yritys.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja pitkä prosessi. Välillä olin luisumassa sivuraiteille, ja aikataulutkin siirtyivät kertaalleen eteenpäin. Eniten ongelmia oli teknisissä seikoissa. Eräiden atk-ohjelmien itseopiskelu ei onnistunut, ja myös Open Officen käyttäminen osoittautui virheeksi. Olisin saanut työn sujuvammin ja nopeamminkin tehtyä, jos olisin tehnyt sen kokonaan Microsoft Wordilla Hämeen ammattikorkeakoulussa. Viimeisen kahden viikon loppukiri toi kuitenkin esiin uusia näkökulmia, ja sain työn kevään aikana valmiiksi.

## LÄHTEET

- Arktiset Aromit ry. n.d. a  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/sienet/luonnonsienet/>
- Arktiset Aromit ry. n.d. b  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/marjat/luonnonmarjat/>
- Arktiset Aromit ry. n.d. c  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/laatuohjeet/lainsaadanto/yrtit/>
- Arktiset Aromit ry. n.d. d  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.arctic-flavours.fi/fi/arktiset+aromit/erikoisluonnontuotteet/>
- Aulio, K. 1990. Kasvun rajoilla? Ympäristöliike.
- Biokia. 2011. Marjojen terveysvaikutukset.  
Viitattu 3.5.2013.  
<http://www.biokia.fi/marjat-terveys/marjojen-terveysvaikutukset>
- Cantell, H. 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja.
- Ekokaari - ympäristöasiaa kotikunnastasi. Riihimäen, Hausjärven ja Lopen ympäristölinkki 1/2003.  
Viitattu 21.4.2013.  
[http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI\\_tiedostot/RmkYmp%C3%A4rist%C3%B6keskus/Ekokaari/Ekokaari%201\\_2003.pdf](http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI_tiedostot/RmkYmp%C3%A4rist%C3%B6keskus/Ekokaari/Ekokaari%201_2003.pdf)
- Ekokompassi. Ilmastoinfo. Ympäristömerkit. 2013.  
Viitattu 25.4.2013.  
<http://www.ekokompassi.fi/ymparistotietoa/ymparistotietoa-pk-yrityksille/ymparistomerkit/>
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira n.d.  
Viitattu 25.4.2013.  
[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/valvonta](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/valvonta)
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira n.d.  
Viitattu 21.4.2013.  
[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus\\_ja\\_myynti/kasvikset/ruokasienet/kauppasienet/http://ymparistomerkki.fi/files/3182/Kutsu\\_-\\_Joutsenmerkki\\_ja\\_elintarvikkeet\\_090112.pdf/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus_ja_myynti/kasvikset/ruokasienet/kauppasienet/http://ymparistomerkki.fi/files/3182/Kutsu_-_Joutsenmerkki_ja_elintarvikkeet_090112.pdf/)
- Fairtrade Finland. Testiryhmä. 2011.  
Viitattu 1.4.2013.  
<http://www.reilukauppa.fi/tuotteet/tuotteet0/kosmetiikka/testiryhmae/>

Haahtela, T. & Hannuksela, M. Homeopatia. Allergia 20.11.2009.  
Viitattu 21.4.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=alg00089](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=alg00089)

Heiskanen, I. & Kailo, K. 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto.

Helsingin kaupunki. Ympäristökeskus. Ympäristömerkit, Helsinkiläisen ympäristöopas.  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.hel2.fi/ymp/julkaisut/oppaat/ympopas/ymparistomerkit.htm>

Hitachi. 2013. What are Eco-products?  
Viitattu 25.4.2013.  
<http://www.hitachi.com/environment/library/glossary/kj/ecoproduct.html>

Järvinen, Kosonen & Joutjärvi. 1998. Parhaat ruokasienet ja maukkaimmat sieniherkut.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto. 2013.  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/kestava-kulutus/>

Kostiainen, T. 2006. Luontaistuotteet oikeaan ja turvalliseen käyttöön. Tabu 14.  
Viitattu 1.4.2013.  
[http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tab/avaa?p\\_artikkeli=tab00078](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tab/avaa?p_artikkeli=tab00078)

Kotiäidin Luomulaakso. 2009.  
Viitattu 1.4.2013.  
<http://luomulaakso.blogspot.fi/2008/11/luomukauppoja-suomessa.html>

Kuitunen, T. 2013. Luopioisten kasvisto.  
Viitattu 21.4.2013.  
[www.luopioistenkasvisto.fi](http://www.luopioistenkasvisto.fi)

Kärkkäinen, S. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Maaseutualan koulutusohjelma.  
Viitattu 15.4.2013.  
<http://www.jyu.fi/tdk/museo/Yrtit/index.html>

Laine, V. 2011. Luontaistuotekaupan markkinoinnin kehittäminen. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Laininen, P. 2000. Tilastollisen analyysin perusteet.

Lavola, A., Julkunen-Tiitto, R. & Saastamoinen, O. (Toim.)  
Luonnontuotteen valmistuksen tutkimusseminaari Joensuu. 2010.  
Viitattu 15.3.2013.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0643-4/urn\\_isbn\\_978-952-61-0643-4.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0643-4/urn_isbn_978-952-61-0643-4.pdf)



Lind, Jonsson & Fagerberg. 1998. Min egen flora.

Lindholm, M. 2010. Luontaistuotekaupan markkinointi Plantara Oy. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Linna-alho, J. 2012. Kala lähiruokana Etelä-Suomen kalatalousryhmän alueella. Hämeen ammattikorkeakoulu. Kestävän kehityksen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Loukola, M-L. 2007. Kestävän elämäntavan oppiminen.

Lumme. Helsingin yliopiston tutkimus- ja viitetietokanta.  
<http://www-db.helsinki.fi/lumme/>

Lund. 1969. Harrastajan kuvakasvio.

Luontaistuotealan Keskusliitto ry n.d.  
Viitattu 1.3.2013.  
<http://www.luontaistuoteala.fi/page1.asp>

Metsäkeskus Pirkanmaa. Virtuaalinen metsäkoulu.  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.pirkanmaanmetsat.fi/metsakoulu/keruutuo.php>

Metsämiesten Säätiö n.d. Metsät ja hyvä elämä –tutkimushanke. Helsinki.  
Viitattu 21.4.2013.  
[http://www.mmsaatio.fi/www/fi/rahoituksen\\_tuloksia/metsat\\_ja\\_hyvaelama.php](http://www.mmsaatio.fi/www/fi/rahoituksen_tuloksia/metsat_ja_hyvaelama.php)

Moisio, Mäkinen, Tuominen & Vauras. 2008. Luonnonyrttiopas.

Mäkelä, H. 2007. 40 Sienten terveysvaikutuksia tutkitaan Pohjois-Karjalassa. Kehittyvä elintarvike 2.  
Viitattu 1.4.2013.  
<http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/40-sienten-terveysvaikutuksia-tutkitaan-pohjois-karjalassa>

Norrbacka, R. 1999. Luonnontuotealan hankkeet Suomessa vuosina 1995-1999. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Nylen, B. 1987. Herkulliset ruokasienet.

Pesonen, P. 2011. Ekotuotteet kuluttajan arjessa – vastuullisuutta, puhtautta ja arjen luksusta. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Taloustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Reinikainen, J. Sienet – ihanteellista ruokaa. Sanoma Magazines Finland Oy n.d.  
Viitattu 26.4.2013.  
<http://kiloklubi.fi/artikkelit/Sienet-ihanteellista-ruokaa/961/>

Seppänen, K. 2012. RAVINTOLAN YMPÄRISTÖARVOISTA VIESTIMINEN: Ympäristöarvojen näkyvyys ja merkitys Korkeasaaren ruokaravintoloiden asiakkaille. Hämeen ammattikorkeakoulu. Kestävän kehityksen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry. 2005.  
Viitattu 10.4.2013.  
<http://www.luontoyrittaja.fi/199.html>

Suomen ympäristökeskus. Ympäristöministeriö. 2013. Ympäristömerkit.  
Viitattu 15.5.2013.  
<http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=182582>

Sääskilahti, E. & Hannula, A. 2012. Luonnontuotteista kiinnostuneiden ohjelmopalveluyritysten kartoitus Itä- ja Pohjois-Suomessa. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

TOP-kompassi.  
Luettu 25.4.2013.  
[http://www.luontojaymparistoopetus.fi/luonnontuotealan\\_eat](http://www.luontojaymparistoopetus.fi/luonnontuotealan_eat)

Treben, M. 1980. Luonnon omat lääkkeet.

Vilka, L. toim. 1996. Ekologiseen elämäntapaan. Yliopistopaino.

Visapää, V. 2007. Tuoksuvalmuska haastaa tryffelin. Etelä-Suomen Sanomat 31.7.2007.  
Viitattu 21.4.2013.  
<http://www.ess.fi/?article=155087>

Voi Hyvin. Ekoverkko: Parhaat ekolinkit. 27.04.2010.  
Viitattu 1.3.2013.  
<http://www.voihyvin.fi/artikkeli/ekokaupat>

Ympäristöministeriö. 2011.  
Viitattu 25.4.2013.  
<http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=703&lan=fi>



## KULUTTAJAKYSELY

### Taustatiedot

#### 1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen


#### 2. Ikä

- Alle 18
- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60+

#### 3. Asuinpaikka

- Länsi-Suomen lääni
- Itä-Suomen lääni
- Etelä-Suomen lääni
- Oulun lääni
- Lapin lääni

#### 4. Millainen on koulutustaustasi (korkein suorittamasi koulutus)?

- Peruskoulu
  - Ammattikoulu
  - Lukio
  - Ammattikorkeakoulu
  - Yliopisto
- 

Muu mikä?

**5. Mikä on ammattisi?**

Johtaja

Ylempi toimihenkilö

Alempi toimihenkilö

Työntekijä

Yrittäjä

Opiskelija

Kotiäiti/-isä

Työtön

Muu mikä?

---

**6. Millainen ruokavaliosi on?**

Lihansyöjä

Kasvis+kana

Kasvis+kala

Kasvissyöjä

Vegaani

Muu millainen?

---

**7. Keräätkö itse luonnosta (voit valita useamman vaihtoehdon)?**

Marjoja

Sieniä

Yrttikasveja

En, mutta syön

En

Liikkeet ja tuotteet

**8. Mitä eko- tai luontaistuotekauppoja tunnet nimeltä?**

---

---

---

**9. Mistä tunnistat ympäristöystävällisen tuotteen tai palvelun?**

- Tuotteen tai palvelun pakkausmateriaaleissa tai mainonnassa käytettävästä vihreästä väristä
- Ympäristömerkistä (esim. luomumerkki tai reilunkaupan merkki)
- Sanasta "ekologinen"
- Tuoteselosteesta
- Hinnasta (kallis vai edullinen, kumpi?)
- \_\_\_\_\_
- Luotan tuttavien kokemuksiin tuotteesta tai palvelusta
- Luotan tuotetta tai palvelua myyvän yrittäjän kertomaan
- Soitan ja otan selvää mistä tuote (tai palvelu) on peräisin ja miten se on valmistettu
- Muu peruste, mikä?
- \_\_\_\_\_

**10. Käytätkö ekotuotteita tai -palveluita?**

- Lähes päivittäin
- Kerran tai kaksi viikossa
- Kerran kuussa
- Kerran puolelta vuodesta
- Harvemmin
- En käytä

**11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen että et käytä ekotuotteita, niin miksi et?**

---

**12.** Kun teet ostopäätöstä jonkin tuotteen tai palvelun suhteen, niin mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

- Hinta
- Palvelun taso
- Tuotteen laatu (esim. maku tai tuoksu)
- Alkuperä
- Yrityksen sijainti
- Tuttu tuotemerkki
- Ympäristömerkit
- Oma kokemus
- Muiden kokemukset
- Muu tekijä, mikä?

---

**13.** Millaista lisäarvoa ekotuotteilla tai -palveluilla on muihin tuotteisiin nähden?

- Itselle parempi omatunto
- Säästävät luontoa
- Ovat edullisempia
- Ovat terveellisempiä
- Alkuperään voi luottaa
- Uutta on kiva kokeilla
- Muuta lisäarvoa, mitä?

---

**14.** Millaisista uusista ekotuotteista tai -palveluista olet kiinnostunut?

---

---

---



**15.** Oletko kiinnostunut ostamiesi tuotteiden/palveluiden ympäristövaikutuksista?

- Erittäin paljon
- Paljon
- Jonkin verran
- Vain vähän
- En lainkaan

**16.** Tuleeko mieleen kommentteja kyselystä tai luonnontuotteista yleensä?

---

---

---

**17.** Mikäli haluat osallistua arvontaan, kirjoita tähän sähköpostiosoitteesi. Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan yksi raakasuklaapaketti. Voittajalle ilmoitetaan sähköpostitse.

---

---

---





## YRITTÄJÄKYSELY

### Taustatiedot

**1. Paljonko työntekijöitä yrityksessä on?**

- 1
- 2-3
- 4-9
- 10-19
- 20+

**2. Kuinka paljon on yrityksen liikevaihto?**

- Alle 50000
- 50000-100000
- 100000-200000
- 200000-500000
- 500000-900000
- yli miljoona

**3. Mikä on yrityksen yhtiömuoto?**

- Osakeyhtiö
- Julkinen osakeyhtiö
- Kommandiittiyhtiö
- Avoin yhtiö
- Osuuskunta
- Toiminimi

**4. Missä yritys sijaitsee?**

- Länsi-Suomen lääni
- Itä-Suomen lääni
- Etelä-Suomen lääni
- Oulun lääni
- Lapin lääni

**5. Kuinka kauan olet ollut yrittäjänä?**

- 0-1 vuotta
- 1-3 vuotta
- 3-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10+ vuotta

**Tuotteet ja myynti**

**6. Nimeä 5 syytä miksi nimenomaan luonnontuotteita kannattaa myydä? Verrattuna esim. tavanomaisiin K- tai S-ketjun kauppojen tuotteisiin esim. elintarvikkeisiin, kosmetiikkaan, kodinhoitotuotteisiin ym.?**

---

---

---

**7. Mitkä ovat 5 menekiltään suosituinta tuoteryhmää? Arvio niiden vuotuisesta kokonaismyynnistä?**

---

---

---

**8. Kannattaako yrittäjäys taloudellisesti? Asteikolla 1-5.**

- 1 Erittäin hyvin
- 2 Hyvin
- 3 Tulen toimeen



- 4 Huonosti
- 5 Erittäin huonosti

Alkuperä ja ympäristömerkit

**9. Mikä on tuotteiden alkuperä? Miten alkuperän voi varmistaa?**

- Suomi
- Pohjoismaat
- Eurooppa
- Muualta, mistä?

\_\_\_\_\_

Alkuperän varmistus

\_\_\_\_\_

**10. Valmistatko itse tuotteita? Jos valmistat, niin mitä?**

- Kyllä
- Satunnaisesti (korkeintaan kerran vuodessa)
- En

Mitä valmistat?

\_\_\_\_\_

**11. Mikä on kotimaisten tuotteiden osuus tarjonnasta?**

- 75-100%
- 50-75%
- 25-50%
- 0-25%

**12. Mikä on pulmallista kotimaisten tuotteiden kohdalla?**

- Saatavuus
- Hinta
- Valikoiman suppeus



- Toimitusvarmuus
- Halutuista tuoteryhmistä ei löydy luomu/eettistä vaihtoehtoa
- Muu mikä?
- 

---

**13.** Kuinka paljon on myynnissä reilun kaupan tuotteita tarjonnasta? Anna esimerkkejä tuoteryhmistä.

- 75-100%
- 50-75%
- 25-50%
- 0-25%

Esimerkit

---

**14.** Entä mikä on vastaavasti luomumerkillä varustettujen tuotteiden osuus valikoimasta? Anna esimerkkejä tuoteryhmistä.

- 0-25%
- 25-50%
- 50-75%
- 75-100%

Esimerkit

---

Haasteet ja tulevaisuus

**15.** Millaisia haasteita kaupankäyntiin liittyy?

- Niukka asiakasvirta
- Kova kilpailu alan sisällä
- Kova kilpailu muiden kuin luonnontuotteita myyvien yritysten kanssa
- Markkinointi ja yrityksen näkyvyys
- Tuotteiden saatavuus
- Hävikki



Ihmisten ennakkoluulot tai asenteet luonnontuotteita kohtaan

Muut haasteet?

\_\_\_\_\_

**16. Miten haasteet voidaan ratkaista?**

1 = lisäämällä mainontaa 2 = tekemällä yhteistyötä alan toimijoiden kanssa 3 = laajentamalla tuotevalikoimaa 4 = keksimällä asiakkaille porkkanoita esim. kilpailuja 5 = muulla tavalla, kirjoita seuraavaan kysymykseen, että miten haaste mielestäsi ratkaistaan

	1	2	3	4	5
Niukka asiakasvirta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kova kilpailu alan sisällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kova Kilpailu muiden kuin luonnontuotteita myyvien yritysten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Markkinointi ja yrityksen näkyvyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuotteiden saatavuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hävikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihmisten asenteet/ennakkoluulot luonnontuotteita kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut haasteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17. Jos vastasit johonkin kohtaan edellisessä kysymyksessä 5 = muulla tavalla, niin miten kyseinen haaste ratkaistaan?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18. Nimeä 5 tuoteryhmää, joihin on tullut uutuuksia myyntiin liikkeeseesi viimeisen vuoden aikana?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**19. Millaiset ovat yrityksen tulevaisuuden näkymät vuoden 2015 loppuun mennessä?**

Toiminta laajenee



Opinnäytetyön nimi

---

Pysyy ennallaan

Supistuu

Perustelut vastaukseesi

---

**20.** Onko teillä kommentoitavaa kyselystä tai luonnontuotteiden kaupankäynnistä yleensä? Jos haluat tiivistelmän tutkimuksen tuloksista, niin jätä tähän sähköpostisi.

---

---

---

