

Kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistäminen ruokalistasuunnittelun avulla

Päivi Kaipainen



Tekijä(t) Päivi Kaipainen	
Koulutusohjelma Palveluliiketoiminnan johtamisen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistäminen ruokalistasuunnittelun avulla	Sivu- ja liitesivumäärä 80 + 5
<p>Ammattikeittiöillä on merkittävä rooli ilmastokestävän lounasruoan ja suomalaisen ruokakulttuurin edistämiseksi. Kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa käytetään monipuolisesti raaka-aineita, jotka edistävät ravitsemusta, terveyttä ja hyvinvointia sekä luonnon monimuotoisuutta. Vastuullisia raaka-aineita hankkimalla voidaan vaikuttaa mm. ympäristön kuormitukseen, ihmisten ja eläinten hyvinvointiin ja terveyteen sekä taloudelliseen että sosiaaliseen vastuullisuuteen. Ympäristövastuullisiin raaka-aineisiin kuuluvat muun muassa kasvikset, palkokasvit, luomuraaka-aineet sekä sesonginmukaiset ja lyhyen toimitusketjun raaka-aineet.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on osa Haaga-Helian Sustainable Cooking for Planet (SusCop) hanketta (10/2018 - 3/2021), jonka tavoitteena on lisätä ammattikeittiöiden osaamista vaihtoehtoisten proteiinien, kasviproteiinien ja hyönteisten, käytössä. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämistä ruokalistasuunnittelun avulla. Tutkimus on rajattu suomalaiseen ruokapalveluun, jossa kasvisruokavalio ja kasviproteiinit ovat keskiössä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Strukturoitu kyselylomake lähetettiin sähköpostitse kuudelle yritykselle 5. marraskuuta 2019. Yritykset edustivat henkilöstö-, koulu- ja opiskelijaravintoloita sekä ravitsemisorganisaatiota. Tutkimusongelmina oli selvittää, minkälaisia kasvislounaita, kasviproteiineja ja raaka-aineita ammattikeittiöiden lounasruokalistoilla käytetään ja kuinka näihin valintoihin on päädytty. Tutkimuksessa pohdittiin myös kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua ja hyönteisten käytön mahdollisuuksia ammattikeittiöissä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella tarjottujen kasvislounaiden tarjonnassa oli 5-40 % suuriset erot. Koulu- ja opiskelijaravintoloissa on jo hyvin huomioitu kasvisruokailijat, mm. suomalaiset ravitsemussuosituksukset ja Kelan kriteerit ovat suunnittelun lähtökohtana. Asiakkaiden mielipiteet vaikuttivat vahvasti kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun, etenkin henkilöstöravintoloissa. Kasvislounaiden kustannukset vaihtelivat 0,80 € - 3 €/hlö. Suosituimpia käytössä olevia kasviproteiineja olivat pavut, kikherneet ja linssit. Kasvislounaiden nimi ei aina kertonut käytetystä kasviproteiinista ja kasvislounaiden ravintosisällöissä oli yllättäviä eroavuuksia, etenkin proteiinien ja rasvan saannin suhteen.</p> <p>Tämän opinnäytetyön myötä on syntynyt ehdotuksia kestävälle ja vastuulliselle ruokalistasuunnittelulle. Näitä ehdotuksia ovat muun muassa vaihtoehtoiset kasviproteiinilähteet, sesonginmukaisuus, trendit, ekologisuus, raaka-ainekustannusten huomioiminen ja suomalaiset ravitsemussuosituksukset. Sidosryhmäyhteistyö suunnittelun lähtökohtana, kasvisruokapäivä osaksi ruokalistasuunnittelua sekä ammatillisen osaamisen kehittäminen ovat tutkimuksen tulosten perusteella suositeltavia ehdotuksia tulevaisuuden kestävälle ja vastuulliselle ruokalistasuunnittelulle ammattikeittiöissä.</p>	
Asiasanat kestävä, vastuullisuus, ammattikeittiö, ruokalista, kasvisruokavalio, kasviproteiinit	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kestävä ruokajärjestelmä	5
2.1	Heikot signaalit ja trendit	7
2.2	Kestävän ja vastuullisen ruokalistan suunnittelu ammattikeittiöissä	9
2.3	Vastuulliset raaka-aineet ruokalistasuunnittelussa	10
2.4	Luomu	13
2.5	Hyönteiset osana kestävä ruokajärjestelmää	14
3	Vastuullisuus kestävässä ruokajärjestelmässä	17
3.1	Taloudellinen vastuu	18
3.2	Ympäristövastuu	18
3.3	Sosiaalinen vastuu	19
3.4	Ruokahävikki osana ammattikeittiön toimintaa	20
4	Suomalaiset ravitsemussuositukset	23
4.1	Ravitsemussuositusten tavoitteet	25
4.2	Suomalainen ruokapolitiikka	26
5	Kasvisruokavalio	28
5.1	Kasvisruokavalioiden jaottelu	29
5.2	Vegaanisen ruokavalio koostaminen	30
5.3	Kasvisruokavalion tärkeät vitamiini- ja kivennäisaineet	32
5.4	Kasvisruokavalion proteiininlähteet, kasviproteiinit	33
5.5	Kasvislounaan hinnan muodostuminen ammattikeittiöissä	36
6	Kehittämishanke	39
6.1	Tutkimusmenetelmän valinta ja tutkimustulosten analysointi	39
6.2	Tutkimuskysymykset ja niiden vastausten tarkastelua	42
6.3	Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan? Ruokalista seuranta viikoilla 45 – 48 / 2019	50
6.4	Suosituksia kestävä ja vastuullisen ruokalistan suunnittelulle	53
7	Pohdinta	57
7.1	Opinnäytetyön tavoitteet	57
7.2	Tutkimustulosten tarkastelua ja luotettavuus	58
7.3	Tutkimuksen eettisiä näkökulmia	63
7.4	Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheita	64
7.5	Opinnäytetyön ja oman oppimisen arviointia	65
	Lähteet	68
	Liitteet	81

Liite 1. Kyselylomakkeen tutkimuskysymykset, Kestävä ja vastuullinen ruokalistasuunnittelu.....	81
Liite 2. Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seurantaviikoilla 45-48 / 2019.....	85

1 Johdanto

Kestävä ja vastuullinen ruokajärjestelmä on akuutti aihe, joka vaikuttaa koko ruokajärjestelmän hyvinvointiin ja toimivuuteen. Eri medioissa uutisoidaan siitä, kuinka voimme omalla toiminnallamme olla vaikuttamassa muun muassa luonnon hyvinvointiin, ilmastonmuutoksen torjuntaan, oman hiilijalanjälkemme pienentämiseen sekä tukea terveellisten ja ympäristöystävällisten ruokatottumusten syntymistä. Vastuullisten toimintatapojen huomiointi, taloudellinen, ympäristö- ja sosiaalinen vastuu, ovat tärkeänä osana kestävä ja vastuullista ruokajärjestelmää. Nämä ovat merkittäviä osia yritysten palveluliiketoiminnassa ja antavat yrityksille kannattavuutta ja kilpailuetua.

Yhtenä ratkaisuna tähän akuuttiin aiheeseen on kasvien ja kasviproteiinien käytön lisääminen ja eläintuotteiden käytön vähentäminen. Pohjoismaissa haastavimmaksi osa-alueeksi on muodostunut lihansyönnin vähentäminen. Esimerkiksi Suomessa lihankulutus on kasvanut koko ajan. Vuonna 2018 se oli yli 80 kg/hlö/vuosi, kun taas 2000 luvun alussa se oli puolestaan noin 70 kg/hlö/vuosi (Lihatiedotus 2018).

Tämä opinnäytetyö on osa Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hanketta, joka on alkanut 10/2018 ja päättyy 3/2021. Hanke on kansainvälinen ja siinä ovat mukana Suomesta Haaga-Helia, Perho ja hyönteisiä kasvattava EntoCube sekä Euroopasta yhteistyökouluja Hollannista (2 yksikköä), Espanjasta ja Englannista. Tämän hankkeen tavoitteena on lisätä ammattikeittiöiden osaamista vaihtoehtoisten proteiinien käytössä: kasviproteiinit ja hyönteiset. Haaga-Helian vastuulla hankkeessa on erityisesti aiheen tietoperustan ja kurssin teoriaosuuden luominen sekä sen opettaminen yhteistyökoulujen opettajille. Hankkeen lopputuotoksena syntyy opintojakso, jolla vaihtoehtoisten kasviproteiinien ja hyönteisten käyttöä voidaan opettaa tuleville keittiöammattilaisille. Projektipäällikkönä toimii Haaga-Heliasta palveluliiketoiminnan johtamisen koulutusohjelmasta yliopettaja Johanna Rajakangas-Tolsa. Euroopan Unionin koulutuksen kansainvälistämisrahoitus – Erasmus – on mukana hankkeessa.

Tämän opinnäytetyön aiheena on kestävä ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistäminen ruokalistasuunnittelun avulla, jossa etenkin kasvisruokavalio ja vaihtoehtoiset proteiinit, kasviproteiinit, ovat keskiössä. Myös hyönteisten käytön mahdollisuuksia ammattikeittiöissä pohditaan. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan suomalaista ruokapalvelua, jolla on merkittävä rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Suomessa on pitkät perinteet joukkoruokailulla, joka on tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja merkittävä ravitsemuspolitiikan väline. Julkisen sektorin ja yksityisten palveluyritysten toimijoiden tahoilla to-

teutetaan joukkoruokailua, josta käytetään myös termiä ruokapalvelu. Tämä termi korostaa asiakaspalvelun merkitystä ruokailutilanteissa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019.) Joukkoruokailulla on lupaava mahdollisuus juurruttaa suomalaisiin uusiin ja terveellisii ruokailutottumuksiin. Tarkastelun kohteena tässä opinnäytetyössä ovat erityisesti suomalaisen ruokapalvelun ainutlaatuisuus ja sen antamat mahdollisuudet ammattikeittiöissä kasvisruokavalion näkökulmasta.

Opinnäytetyön tietoperusta sisältää neljä päälukua: kestävä ruokajärjestelmä, vastuullisuus kestävässä ruokajärjestelmässä, suomalaiset ravitsemussuositukset ja kasvisruokavaliio. Kestävässä ruokajärjestelmässä pääluvussa käydään läpi kestävä ruokajärjestelmän merkitystä ja haasteita. Tulevaisuuden näkymiä pohditaan heikkojen signaalien ja trendien kautta. Tätä aihealuetta lähdetään viemään kohti kestävä ja vastuullisen ruokailun suunnittelua ammattikeittiöissä sekä hyönteisiä osana kestävä ruokajärjestelmää. Pääluvussa, vastuullisuus kestävässä ruokajärjestelmässä, pohditaan taloudellista, ympäristö- ja sosiaalista vastuuta. Ruokahävikkiä osana ammattikeittiön toimintaa esitellään ammattikeittiöiden prosessin eri vaiheissa. Suomalaiset ravitsemussuositukset pääluvussa käydään läpi viimeisimmät suositukset ja niiden tavoitteet. Suomalaisen ruokapolitiikan vaikuttamiskeinoja esitellään ja pohditaan. Tietoperusta osion päättää kasvisruokavaliio pääluke, jossa käydään läpi muun muassa eri kasvisruokavaliot, vegaanisen ruokavaliion koostaminen ja markkinoilla olevia erilaisia kasviproteiineja sekä niiden käyttöä ruokailusuunnittelussa. Viimeinen alaluku on kasvislounaan hinnan muodostuminen. Tässä opinnäytetyössä kestävällä ruokailusuunnittelulla tarkoitetaan raaka-ainehankintojen eettisyyden ja kustannusten huomioimisella. Vastuullisella ruokailusuunnittelulla tarkoitetaan taloudellisen, ympäristön ja sosiaalisen vastuun huomioon ottamista suunnittelun lähtökohdina.

Käytettävä tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, strukturoitu kyselylomake. Se etenee aina etukäteen suunniteltujen kysymysten mukaisesti ja noudattaa lomakkeessa olevia kysymysmuotoja, eikä kysymysten etenemisjärjestystä voida muuttaa. Tämä pohjautuu oletukseen, että jokainen tutkimukseen osallistuva henkilö ymmärtää kysymykset samalla tavalla. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2015.) Lähetin kyselylomakkeen sähköpostitse valitulle tutkimusjoukolle. Nämä edustivat henkilöstö-, koulu- ja opiskelijaravintoloita sekä ravitsemisorganisaatiota. Tutkin ammattikeittiöiden kasvislounaiden ruokailusuunnittelua ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tämän lisäksi tutkin nykyistä osaamista markkinoilla olevista kasviproteiininlähteistä ja hyönteisistä sekä kuinka näihin valintoihin on päädytty. Kyselylomake tehtiin Google Forms kautta ja kyselylomaketta testasi ennakkoon Haaga-Helian yliopettaja V.A. Heikkinen. (Liite 1.)

Tutkimusjoukon kohdeyrityksiksi valittiin kuusi seuraavaa ammattikeittiötoimijaa: yksi kunnallinen toimija, joka edusti alakoululaisia, opiskelijaravintola, joka edusti korkeakouluopiskelijoita, yksi ravitsemisorganisaatio sekä toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavia henkilöstöravintoloita, joita oli yhteensä kolme yritystä mukana tässä tutkimuksessa. Yrityksiä valittaessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että mukaan haluttiin saada kattava edustus erilaisia ammattikeittiötoimijoita. Tällä haluttiin varmistaa tutkimuksen luotettavuutta sekä tukea aiemmin esitetyn tietoperustan osa-alueita suhteessa kehittämishankkeeseen.

Yritysten taustatiedot selvitettiin yritysten kotisivuilta. Olin yhteydessä puhelimitse valittuihin kohdeyrityksiin lokakuussa 2019 ja kerroin tutkimushankkeesta, jossa olen mukana. Sain yritysten edustajilta suostumukset osallistua tutkimukseen etukäteen. Tätä tuki ajatus, että on eettisesti perusteltua kertoa tutkimukseen osallistuvalla yritykselle, mitä aihetta kyselylomake koskee. Lisäksi ihmiset eivät yleensä lupaudu tutkimukseen, jos he eivät tiedä etukäteen, mistä on kyse. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 86.)

Tämä kehittämishanke oli jaettu kahteen tutkimusosaan. Toisena tutkimusongelmana tässä opinnäytetyössä oli tutkia, marraskuussa 2019 neljän viikon ajan, minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan. (Liite 2.) Tämän osa-alueen tutkimiseen valikoitui myös kuusi ammattikeittiötoimijaa samoin perustein kuin edellä esitetyn kyselylomakkeen vastaajiksi. Selvitin ja tutkin tarjottavien kasvislounaiden kasviproteiineja, ravintoarvoja, tuoteselosteita sekä minkä tyyppisestä kasvislounaasta on kyse. Mielenkiinnon kohteena oli myös, kertooko kasvislounaan nimi jotain tarjottavasta kasvislounaasta, esimerkiksi kasvislounaassa käytetystä kasviproteiinista.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämistä ruokalistasuunnittelun avulla. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyy ehdotuksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä huomioida. Näitä opinnäytetyöstä saatuja tutkimustuloksia ja ehdotuksia voidaan hyödyntää Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Haaga-Helia, joka on yksityinen ammattikorkeakoulu. Se kouluttaa liikelämän ja palveluelinkeinojen asiantuntijoita sekä tutkii ja kehittää näihin liittyviä osaamista ja toimintaa. Haaga-Helian toimintaa johtaa hallitus ja sen puheenjohtajana toimii Marja-Leena Tuomola. Rehtorina ja toimitusjohtajana toimii Teemu Kokko. Organisaatio koostuu liiketalouden, elämys- ja hyvinvointitalous, digitalous ja ammatillinen opettajakorkeakoulu osa-alueista. Lisäksi TKI- palvelut, kaupalliset palvelut sekä avoin ammattikorkeakoulu kuuluvat Haaga-Helian organisaatioon. Tukitoimintoina organisaation ympärillä ovat talous- ja henkilöstöpalvelut sekä tietohallinto- ja toiminnanohjauspalvelut ja korkeakoulupalvelut. (Haaga-Helia 14.1.2020.)

Haaga-Helian strategia uudistettiin vuosille 2021-2025 (2030). Missiona on avata ovet työelämään. Visiona on olla kansainvälinen ja rohkea työelämän uudistaja. Haaga-Helian profiili koostuu palveluliiketoiminnasta, myynnistä, yrittäjyydestä ja korkeakoulupedagogiikasta. Osastrategioina ovat: uutta osaamista luova soveltava tutkimus, jatkuvan oppimisen ja ohjauksen innovatiiviset ratkaisut sekä vaikuttavat kansalliset ja kansainväliset yhteistyöverkostot. Perustana osastrategioille ovat opiskelijoiden ja henkilöstön innostava ja hyvinvoiva korkeakoulu yhteistyö. Arvoina ovat rohkeus, vastuullisuus, yhdessä tekeminen, avoimuus ja arvostus. (Haaga-Helia 2020.) Haagan ja Pasilan kampusten ruokapalvelujen tuottaminen on ulkoistettu Fazer Food Services yritykselle. Näiden kampusten ravintolat eivät ole olleet mukana tämän opinnäytetyön kehittämishankkeessa.

2 Kestävä ruokajärjestelmä

Tässä luvussa tarkastellaan kestävää ruokajärjestelmää suomalaisten ruokapalvelujen näkökulmasta. Kestävän ruokajärjestelmän tulevaisuutta pohditaan heikkojen signaalien ja trendien avulla. Ammattikeittiöiden näkökulma nousee tarkastelun keskiöön ja erityisesti vastuullisten raaka-aineiden, luomutuotteiden ja hyönteisten osalta. Pohditaan, miten nämä koetaan osana kestävää ruokajärjestelmää.

Kestävyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa kansalaisten taloudelliset, kulttuurilliset ja sosiaaliset oikeudet ovat turvattu vastaamaan ympäristön kantokykyä. Tämä edellyttää tasapainoista luonnon ja ihmisen välillä: ihmistoiminta sovitetaan luonnon kantokykyyn ja luonnon sopeutumista ihmistoimintaan. Kestävä kehitys puolestaan tarkoittaa poliittista ohjausta ja käytännön toimia, joiden avulla yhteiskunta pyrkii kohti kestävyttä. (Risku-Norja, 2016, 150.)

Kestävässä ruokajärjestelmässä tuotettu ruoka edistää terveyttä ja ympäristön hyvinvointia. Tämä puolestaan edistää kiertotaloutta, luo lisäarvoa ja kannattavuutta koko ruokajärjestelmään. Ruoantuottaja ja kuluttaja ovat lähempänä toisiaan, esimerkiksi kuluttaja voi osallistua ruoantuotantoon viljelemällä kaupungissa, kerrostalojen kattoterasseilla. Tämä vaikuttaa myönteisesti ihmisten terveyteen ja terveyttä voidaan edistää ihmisen yhteydellä luontoon. Luonnon monimuotoisuus on kuitenkin vähentynyt, joka on ollut seurasta luonnonvarojen ylikulutuksesta ja väestönkasvusta. Ihminen on osa biologista verkostoa, jonka kestävyys on hyvinvointimme edellytys. (Duodecim aikakauskirja, 2017; Sitra 2018d.)

Kestävä ruokajärjestelmä on akuutti aihe, ruuan ympäristöystävällisyys on yleisesti nousut tärkeäksi puheenaiheeksi eri medioissa viime vuosina. Tämänhetkiset toimintatavat eivät ole luonnonvarojen mukaisesti kestäviä. Tästä ovat esimerkkeinä talouskriisit, lisääntyvä eriarvoisuus ja katoava monimuotoisuus. Kestävä kehitys muodostuu: seitsemästä ulottuvuudesta, lainsäädännön vaatimusten ylittämisestä, kontekstisidonnaisuudesta ja sidosryhmien huomioimisesta. (Heikkurinen ym. 2012, 2-3.)

Seitsemän ulottuvuutta muodostuu seuraavista osa-alueista: ympäristöstä, tuoteturvallisuudesta, ravitsemuksesta, työhyvinvoinnista, eläinten hyvinvoinnista ja paikallisesta hyvinvoinnista sekä taloudesta. Nämä ovat vastuullisen ruokaketjun perusta. (Heikkurinen ym. 2012, 2-3.) Ympäristövastuulla tarkoitetaan, että yrityksen ja tuotteiden toiminta sopeutetaan siten, että siitä on ympäristölle mahdollisimman vähän haittavaikutuksia. Tuoteturvallisuudessa on kyse elintarvikeketjun vastuullisesta toiminnasta sekä raaka-aineiden

jäljitettävyydestä. Ravitsemuksessa huomioidaan tämän hetken ravitsemukselliset asiat ja suositukset tuotekehityksessä sekä viestitään näistä kuluttajille. Työhyvinvoinnissa painotetaan työntekijöiden vastuullista toimintaa työssä ja työhyvinvoinnin kehittämistä. Eläinten hyvinvoinnissa huolehditaan tuotantoeläinten terveydestä ja hyvinvoinnista. Paikallisessa hyvinvoinnissa otetaan puolestaan huomioon yritysten vuorovaikutus eri toimijoiden kanssa sekä tavoitteena on paikallisen hyvinvoinnin edistäminen. Taloudellisessa vastuussa tarkastellaan sekä yritysten että sen sidosryhmien kokonaisvaltaista toimintaa taloudellisesta näkökulmasta. (Kotro ym. 2011, 11.) Tässä näkökulmassa tuottajat saavat kohtuullisen korvauksen ja perusruoka on kaikkien saatavilla kohtuuhintaan (Risku-Norja & Mononen, 2012, 179).

Lainsäädännön vaatimusten ylittäminen tarkoittaa sitä, että ruokaketjun vastuullisuus täyttää lainsäädännön vaatimukset. Kontekstisidonnaisuudessa puolestaan tarkastellaan suomalaista ruokaketjua tämänhetkisestä näkökulmasta ja pyritään asettamaan tavoitteita toiminnalle tulevaisuudessa. Ruokaketjun sidosryhmien tunnistaminen, asiantuntemuksen hyödyntäminen ja niiden etujen huomioiminen ovat yksi menestyksen perusta kestävässä ruokajärjestelmässä. Ruokaketjun sidosryhmiä ovat muun muassa työntekijät, omistajat, toimittajat, asiakkaat, tutkimusorganisaatiot, etu- ja kansalaisjärjestöt, media, viranomaiset ja kansalaiset. (Heikkurinen ym. 2012, 2-3.) Luonnosta ja luonnonvaroista on tullut erityisen merkittävä ”sidoryhmä” luonnonvarojen ehtyessä ja ilmastonmuutoksen edetessä. Jokaisen yrityksen pitää kehittää tuotteita ja palveluja, jotka kuormittavat ympäristöä mahdollisimman vähän. (Koipijärvi & Kuvaja 2017, 120-121.)

Kestävä ruokajärjestelmä sisältää kiertotalouden periaatteiden mukaisesti toteutettua ruokajärjestelmää, joka syntyy yhdessä tekemällä. Pelkästään lähiruokailu ei riitä, vaan tarvitaan tuotanto, joka perustuu kiertotalouden kannalta kestäviin ratkaisuihin. Kestävien elintarvikehankintojen määrittely ei ole yksinkertaista ja niille on esitetty kuusi kriteeriä. Nämä kriteerit ovat: kestävän ruoan on oltava jäljitettävää, sesonginmukaista, kasvispitoista, luomutuotettua, lähialueelta peräisin sekä geenimuunteluvapaata. Sitra on käynnistänyt alueellisia hankkeita, jonka tarkoituksena on luoda kestäviä ruokajärjestelmiä eri alueille Suomessa. Tässä hankkeessa tuotettu ruoka edistää terveyttä ja sen tuotanto ja kulutus toimivat luonnonvarojen säästäen sekä niitä optimaalisesti käyttäen ja kierrättäen. Tämä luo kannattavuutta koko kestävään ruokajärjestelmään. (Risku-Norja, 2016, 151; Sitra, 2019a.)

Keväällä 2019 julkaistussa kirjassa *Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden* kuvataan aterioiden muuttumista Pohjoismaissa. Tämän tutkimuksen mukaan,

kestävän kehityksen edistävinä tekijöinä pidetään paikallisen ruuan suosimista, pakkaus-
ten karsimista, lihansyönnin vähentämistä, sesongin mukaan syömistä ja lentämällä maa-
han tuotujen syötävien raaka-aineiden välttämistä. Näistä yleisin ekoteko on ollut paikalli-
sen ruuan suosiminen. Suomessa on pyritty myös pakkausmateriaalin vähentämiseen.
Haastavimmaksi osa-alueeksi on osoittautunut lihansyönnin vähentäminen kaikissa Poh-
joismaissa. Esimerkiksi lihankulutus on kasvanut koko ajan Suomessa, vuonna 2017 se
oli yli 80 kg/hlö/vuosi, kun taas vuonna 1995 se oli puolestaan noin 60 kg/hlö/vuosi. Tästä
lihankulutuksen määrästä, sianlihan kulutus on laskusuunnassa ja vastaavasti taas broile-
rinlihan kulutus nousussa. (Kaipiainen 2019, 15; Koljonen 2019, 4; Niva, Mäkelä, Kahma
& Kjærnes, 2019, 177-181.)

Kestävän ruokajärjestelmän haasteita ovat: alkutuotannon kannattavuus ja tuottavuuden
turvaaminen ja monipuolistaminen, ympäristökestävyys, kiertotalouden kehittyminen, elin-
tarviketeollisuuden kilpailukyvyyn parantaminen, jakelukanavien kattavuus, viennin kehittä-
minen ja korkean elintarviketurvallisuuden tason ylläpitäminen. Ruuan kulutuksen liittyviä
haasteita ovat puolestaan elintapasairaudet ja terveellisen ruokavalion edistäminen ehkäi-
sevänä tekijänä ja hoitotoimena. (Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka
2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 6.)

2.1 Heikot signaalit ja trendit

Kuluttajakäyttäytyminen muuttuu ja muovaa koko ruokajärjestelmän toimintaa. Tähän vai-
kuttavat osaltaan toimintaympäristön muutokset ja trendit. Näistä ensimmäisinä merkkeinä
ovat heikot signaalit. Ne voidaan erottaa teoriassa nousevista ilmiöistä / asioista maail-
massa. Heikkojen signaalien havainnointi on tärkeää yrityksille ja niiden avulla voi saavut-
taa kilpailuetua: avoimuus ympäristön muutosten tarkastelussa ja heikkojen signaalien et-
siminen on tämän päivän ja tulevaisuuden työelämää. Analysoimalla heikkojen signaaleja,
voi löytää mahdollisia nousevia ilmiöitä, trendejä. Näitä voi käyttää hyväksi esimerkiksi
skenaariotyössä, jossa tarkoituksena on muodostaa erilaisia näkemyksiä tulevaisuudesta
ja strategiasta. Uusien tuotteiden ja palvelujen kehittämisen apuna käytetään trendejä.
(Hiltunen 2017, 64-67; Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi
ruokaa meille ja maailmalle, 16.)

Megatrendit ovat suuria muutossuuntauksia globaalisti ja niillä on laajoja vaikutuksia. Nii-
den oletetaan olevan pinnalla ainakin viidestä kymmeneen vuoteen. Megatrendit ovat
olennainen osa tulevaisuudentarkastelua ja niihin on reagoitava nyt, ja ne on otettava
huomioon palveluliiketoiminnan suunnittelussa Tällä hetkellä elämäämme vaikuttavat

kymmenen megatrendiä ja näiden vaikutus voi olla tulevaisuudessa merkittävä kaikilla liiketoiminnan osa-alueilla. Kymmenen megatrendiä ovat: väestönkasvu, väestön ikääntyminen, globalisaatio, kaupungistuminen, varallisuuden ja keskiluokan kasvu, kulutuksen kasvu ja resurssien väheneminen, eriarvoisuuden lisääntyminen, ilmastonmuutos ja ympäristön saastuminen, digitalisaatio sekä teknologian kehitys. (Hiltunen 2017, 37.) Tähän kymmenen megatrendin listaan on hyvä lisätä myös vastuullisuus, joka nähdään yhtenä globaalina megatrendinä, ja se koskettaa meitä kaikkia (Silvola & Landau, 2019, 11). Vuosikymmenen vaihtuessa Sitra päivitti megatrendejä vuodelle 2020 seuraavasti: ekologisella jälleenrakennuksella on kiire, väestö ikääntyy ja monimuotoistuu, verkostomainen valta voimistuu ja teknologia sulautuu kaikkeen sekä talousjärjestelmä etsii suuntaansa (Sitra 2020e).

Kotimaisten ruokatrendien mittaus tapahtuu parhaiten päivittäistavarakaupan ostosko-reissa. Seuraavassa on esitelty K:n Ruokailmiöt -raportin 2019 tuloksia. Tähän tutkimukseen osallistui 1069 kuluttajaa ja tutkimus toteutettiin lokakuussa 2018. Vuoden 2018 suurimmiksi ruokatrendien puheenaiheiksi nousivat ruuan vastuullisuus, suomalaisen ruuan tulevaisuus ja ruoan sekä elintarvikkeiden vaikutukset ilmastonmuutokseen. Samanaikaisesti suomalaiset kiinnittävät entistä enemmän huomioita omaan hyvinvointiin ja elämyksiin, joita ruoka voi tuoda. Tulevaisuuden ja tämän hetken ruokatrendit 2019 on tärkeää tunnistaa. Vuoden 2019 ruokatrendejä ovat:

- Tiedostava kuluttaminen
- Hyvinvoiva arki
- Täsmähyvinvointi
- Ruokaseikkailut
- Ruokahifistely
- Kiireen helpottaminen

Tiedostavaan kuluttamiseen liittyvät vahvasti lähiruuan ja eettisen ruuan suosiminen sekä ruokahävikin vähentäminen ja ympäristöystävällisten ruokavalintojen suosiminen. Tämä on havaittu, että ostosko-reissa on enemmän kasviksia, lähiruokaa ja pientuottajien raaka-aineita. (K:n Ruokailmiöt raportti 2019.) Lähiruoka koetaan mielenkiintoiseksi sen alkupe-rän tuntemuksen, jäljitettävyyden, tuoreuden, maun ja turvallisuuden sekä sen lyhyiden kuljetusmatkojen vuoksi (Luke 2019b). Lisäksi muovituotteiden välttäminen korostuu (K:n Ruokailmiöt raportti 2019).

Hyvinvoivassa arjessa puolestaan korostuvat kotimaiset kasvikset, vatsan ja suoliston hyvinvointia tukevat ruokavalinnat, luomutuotteet ja erilaiset proteiinituotteet. Täsmähyvinvointi perustuu ajatukseen itselle räätälöidystä, juuri omiin tarpeisiin suunnitellusta ruokavaliosta, joka sallii toisinaan vähemmän terveelliset vaihtoehdot. Tähän liittyvät muun mu-

assa erilaiset täsmä- ja kasvisruokavaliot. Täsmähyvinvointiin kuuluva ajatus lihan korvaamisesta muilla proteiinipitoisilla tuotteilla korostuu etenkin Uudellamaalla. (K:n Ruokailmiöt raportti 2019; Työ- ja elinkeinoministeriö 2019, 36.)

Ruokaseikkailu on vahvasti sosiaalinen ja siitä haetaan elämyksiä, jota tuotetaan muun muassa tarinallistamalla ruuanketju kuluttajalle. Lisäksi tässä korostuu ruuan tekeminen alusta asti itse ja sesonginmukaiset ruokavalinnat. Ruokahifistelyyn haetaan inspiraatiota ruoka-alan ammattilaisilta ja ruoanlaitossa korostuvat laadukkaat raaka-aineet ja brändit. Kiireen helpottamiseen käytetään digilisaatiota ja se mahdollistaa aiempaa yksilöllisemmän ruuanvalinnan ja räätälöidyt ruokavaliot. Verkkokaupan merkitys kasvaa tulevaisuudessa ja näin ollen mahdollistaa pientenkin erien pääsyn markkinoille. (K:n Ruokailmiöt raportti 2019; Työ- ja elinkeinoministeriö 2019, 36; Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 16-18.)

2.2 Kestävän ja vastuullisen ruokalistan suunnittelu ammattikeittiöissä

Ruokapalveluyrityksillä on merkittävä rooli ilmastokestävän ruokakulttuurin edistämisessä ja vastuu siitä, miten ruokalistat on suunniteltu. Raaka-ainehankinnat tehdään ruokalistojen pohjalta. Kunnallisen joukkoruokailun suunnittelun lähtökohtana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset, ja ne ovat osaltaan myötävaikuttaneet terveellisten ja ympäristöystävällisten ruokatottumusten syntyminen. Kestävän kehityksen mukaisesti, raaka-ainehankinnoissa päähuomio pitäisi ottaa ruokailun kustannuksiin siten, ettei valita esimerkiksi halvinta ulkomaalaista lihantuottajaa koulujen ja päiväkotien ruokalistalle. Kestävyystavoitteita voidaan tukea tarjoamalla laadukasta ja maittavaa ruokaa sekä kiinnittämällä huomiota ruokailutilaan, ruokailutilanteeseen, kiireettömyyteen ja viihtyvyyteen. Lisäksi ei pidä unohtaa ruokakasvatusta, joka on tärkeä osa lapsen eri ikäkausien kasvatusta. Se on myös kirjattu esi- ja opetussuunnitelmaan. Ruokakasvatuksen ja -kulttuurin pitää näkyä monipuolisesti osana monialaisia oppimiskokemuksia eri oppiaineissa ja koulujen toimintakulttuurissa. (Apell, Munck & Kupsala, 2018, 16-17; Motivan hankintapalvelu 2017; Risku-Norja 2016, 159-160; Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 25.)

Suomalaiset ovat nykypäivänä hyvin kiinnostuneita ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä, raaka-aineiden alkuperästä sekä tuotantotavoista (ks. ruokatrendit 2019, 2.1). Tätä ovat osaltaan edistänyt myös ruokaharrastuneisuus. Kuluttajat toivovat ruoan olevan puhtaasti tuotettua ja mahdollisimman vähän käsiteltyä. Ruokajärjestelmässä työskenteleviltä vaaditaan monipuolista osaamista: tuotanto-, liiketoiminta-markkinointi- ja yrittäjäosaa-

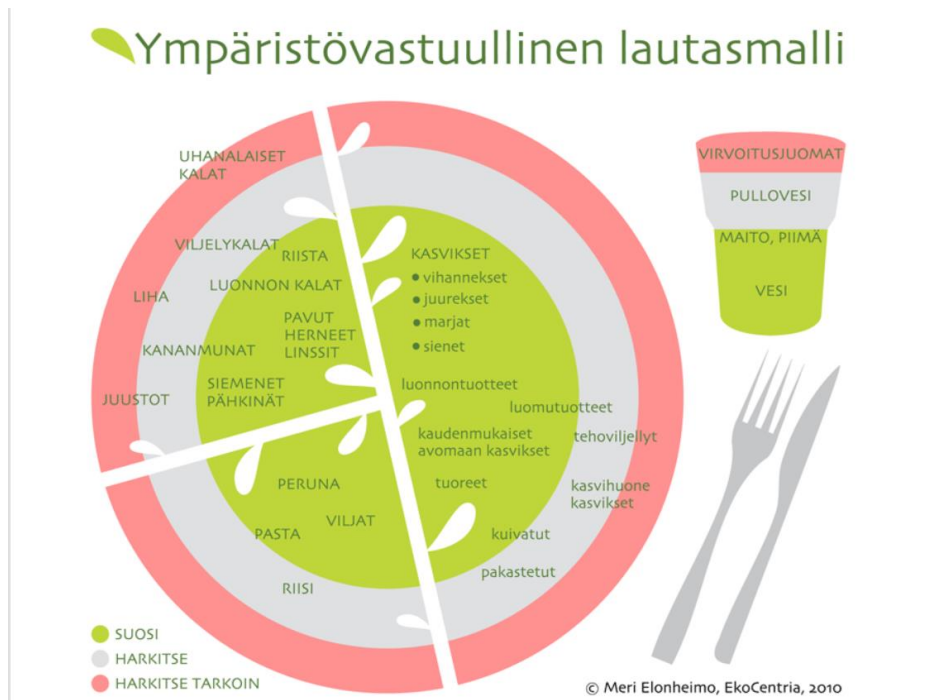
mista, erilaisten kuluttajaryhmien tuntemusta, työ- ja turvallisuusosaamista, informaatio-tekniikan hallintaa, kielitaitoa, vuorovaikutustaitoja sekä juridiikan hallintaa. (Putkonen & Koistinen, 2017, 12; Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 20.)

Kestävässä ruokalistasuunnittelussa käytetään monipuolisesti eri raaka-aineita, mitkä edistävät ihmisten ravitsemusta ja hyvinvointia sekä luonnon monimuotoisuutta. Tärkeää on kuitenkin tarkastella tarjottavia aterioita kokonaisuutena. Esimerkiksi sama hiilijalanjälki jää, jos käytetään 1 kilo kotimaisia kasvihuonetomaatteja, jonka lämmitykseen käytetään fossiilista polttoainetta tai 4 kiloa kotimaisia kasvihuonetomaattia, jonka lämmitykseen käytetään uusiutuvaa energianlähdettä, kuten aurinko- ja tuulienergiaa. (Ympäristöosaava-ammattilainen, c.) Sesonginmukaisuus on hyvä pitää mielessä kestävän ruokalista suunnittelussa: kesällä suositaan avomaalla kasvatettu kasviksia ja vihanneksia, kun taas talvella nautitaan varastokasviksia. Marjoja, hedelmiä ja luonnonkaloja kannattaa nauttia silloin, kun niitä luonnosta on parhaiten saatavilla. (Ympäristöosaava-ammattilainen, b.) Tässä voi käyttää apua esimerkiksi suomalaista satokausikalenteria.

Helsingin yliopistolla on menneillään parhaillaan hanke ”Ilmastokestävyys keittiössä: ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet”. Tässä hankkeessa ”yhdistetään ruokakulttuurin yhteiskuntatieteellistä ja humanistista tutkimusta käytännön toimintaan, jossa kehitetään ilmastokestävää vegaanista reseptiikkaa julkisen ja yksityisen sektorin ammattikeittiöiden tarpeisiin”. Tavoitteena on edistää ilmastokestävän kasvisruoan saatavuutta suurissa ammattikeittiöissä ja lopputuloksena syntyy 30 ilmastokestävää vegaanista reseptiä, jotka julkaistaan vuonna 2020 kaikille avoimessa reseptipankissa. (Apell, Munck & Kupsala, 2018, 16-17.)

2.3 Vastuulliset raaka-aineet ruokalistasuunnittelussa

Kuvassa 1 on esitetty ympäristövastuullinen lautasmalli. Ympäristövastuullisen ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon: aterioiden ympäristövaikutusten vähentäminen ruokalista ja reseptejä muokkaamalla, ruokahävikin pienentäminen, ruoan varastoinnin ja valmistusmenetelmien ympäristövaikutuksia (huomio työhjeisiin ja käytössä oleviin menetelmiin) sekä ympäristövastuullisuuden vaikuttamista tarjoiluiden ja viestinnän kautta. Tässä mallissa lisätään: kasvisten käyttöä, proteiinilähteinä käytetään erityisesti palkokasveja, vähennetään liha- ja maitotaloustuotteiden käyttöä, suositaan luomuraaka-aineita, käytetään sesonginmukaisia raaka-aineita, suositaan helposti säilyviä ja lyhyen toimitusketjun raaka-aineita. Lisäksi ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon ruokalistakierto seuraavilla aterioilla. (Ympäristöosaava-ammattilainen, a & c.)



Kuva 1. Ympäristövastuullinen lautasmalli (julkaistu luvalla, © Meri Elonheimo, EkoCentria, 2010)

Tämänhetkinen globaali huoli on, kuinka saada ruoka riittämään kaikille ja kuinka tuottaa ruoka ympäristövaikutukset huomioon ottaen. Yhä useammat ovat huolissaan siitä, kuinka oikeudenmukaisesti, eettisesti ja luonnonvaroja vaalien ruokamme on tuotettu. Terveyttä edistävien tekijöiden lisäksi ruoan valinnassa pitää ottaa huomioon myös ympäristöön, yhteiskuntaan ja talouteen liittyvät tekijät. Kasvispainotteinen ruokavalio, jossa energia saadaan pääasiassa kasvisperäisistä elintarvikkeista ja eläinperäisiä ruokia syödään vain vähän, pienentää ruokavaliomme jättämää hiilijalanjälkeä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjan 2019:51 mukaan, yhteiskunnan tulisi tukea siirtymistä ympäristön kannalta kestävään ja terveelliseen ruokailuun erilaisten ohjauskeinojen kautta. Yhtenä esimerkkinä tästä on planetaarinen ruokavalio. (Kosonen 2012, 580-581; Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjan 2019:51, 13-14.)

Eat Lancet komitean huippututkijat eri puolilta maailmaa ovat määritelleet, miten ruokatuotanto pitäisi järjestää, jotta se olisi mahdollisimman kestävä ja samalla terveyttä edistävä. Eat Lancet – tiedelehdessä julkaistun (16.1.2019) tutkimuksen mukaan planetaarinen ruokavalio olisi ratkaisu, miten ruokatuotanto voitaisiin järjestää mahdollisimman kestävästi ja samalla ihmisten terveyttä edistäväksi. Tämä on uusi dieetti, johon siirtymällä voitaisiin tutkijoiden mukaan välttyä 11 miljoonalta ennenaikaiselta kuolemalta joka vuosi. Sekä ihmiset että ympäristö voisivat paremmin. Suomessa tämä muutos edellyttäisi vihannesten,

hedelmien, pähkinöiden ja palkokasvien huomattavasti suurempaa kulutusta sekä eläinperäisten proteiini­lähteiden kulutuksen huomattavaa vähentämistä. (Food, Planet, Health, 2019; Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjan 2019:51, 13-14.)

Ruoka aiheuttaa noin 20 % keskivertosuomalaisen hiilijalanjäljestä ja näistä sen suurimpia aiheuttavia elintarvikkeita ovat juustot ja naudanliha (Sitra 2019b). Vastuullisia raaka-aineita hankkimalla, voidaan vaikuttaa muun muassa ympäristökuormitukseen, eläinten hyvinvointiin ja terveyteen sekä sosiaaliseen vastuullisuuteen (Motivan hankintapalvelu 2017). Kasvisten käytön lisääminen ja eläintuotteiden käytön vähentäminen ovat tärkeimpiä keinoja hiilijalanjäljen pienentämiseksi (Ympäristöosaava-ammattilainen, b).

Eläintuotteista naudan ja muiden märehtijöiden liha sekä maitotaloustuotteet kuormittavat ilmastoa eniten. Naudanliha aiheuttaa Suomessa noin 15 kg CO₂ ekv (hiilidioksidiekvivalentti) / kg päästöt, jotka johtuvat märehtijöiden ruuansulatuksen metaanipäästöistä ja huomattavan suuresta rehun kulutuksesta. Sianlihan päästöt ovat puolestaan noin 5 kg CO₂ ekv / kg, broilerinlihan noin 4 kg CO₂ ekv / kg ja kuivien papujen 0,7 kg CO₂ ekv / kg. Riistali­han käyttö on puolestaan ympäristöystävällistä, riistaeläimet elävät luonnollisen elämän, eivätkä tuotantolaitoksissa. (Sihvonen, M. 2018; Ympäristöosaava-ammattilainen, c; WWF 2019.)

Viljatuotteet kuuluvat tärkeänä osana ympäristöystävälliseen lautas­malliin (ks. kuva 1). Kaikki muut viljatuotteet, paitsi riisi, ovat ympäristöystävällisiä, sillä niiden hiilijalan­jälki on alle 1 kg CO₂ ekv / kg. Riisin hiilijalan­jälki on 2,5-6 kg CO₂ ekv / kg. Viljatuotteista on hyvä suosia kotimaisia täysjyväviljavalmisteita. Maidon päästöt ovat alle 2 kg CO₂ ekv / kg. Yhden juustokilon valmistukseen tarvitaan noin 10 litraa maitoa, joten niiden hiilijalan­jälki on jopa 10 kg CO₂ ekv / kg. Sen vuoksi juustojen käyttöä kannattaa harkita (ks. kuva 1). (Sihvonen, M. 2018; Ympäristöosaava-ammattilainen, c; WWF 2019.)

WWF:n kalaopas ohjaa kuluttajaa vastuullisen kalalajin valinnassa. Siinä on liikennevalomerkein merkitty, mitä kalalajeja kannattaa suosia (vihreä), harkita (keltainen) tai välttää (punainen). Kalan hiilijalan­jälki riippuu sen pyydystysmenetelmästä. Kotimainen luonnokala kuuluu ympäristöystävälliseen kuluttamiseen, sillä sen pyydystäminen poistaa ravinteita vedestä ja vähentää rehevöitymistä. Kotimaisen kasvatetun kirjolohen hiilijalan­jälki on keskimäärin 3 kg CO₂ ekv / kg ja ne sisältävät haitallisia aineita enää vain vähän, sillä rehujen koostumusta säädellään. (WWF 2019.)

2.4 Luomu

Luomu on maanviljelyä ja elintarviketuotantoa ilman keinotekoisia väkilannoitteita, torjunta-aineita ja eläinten kasvua kiihdyttävien tai muuttavien hormonien sekä ilman rehujen lisäaineiden käyttöä. Luomutuotteissa pyritään ravitsemuksellisesti korkeatasoisiin elintarvikkeisiin, välttämään luonnon saastumista kestävän kehityksen mukaisesti sekä avoimeen yhteyteen kuluttajan ja tuottajan välillä. (Mononen, 2012, 135.) Luomuruoka on määritelty kansallisissa ja kansainvälisissä laeissa säädellyn tuotantotavan mukaan ja se voi olla paikallisia erityistuotteita ja/tai osa kansainvälistä ruokaketjua. Luomu on usein lähiruokaa, mutta se voi päätyä lautaselle myös toiselta puolelta maapalloa. (Risku-Norja & Mononen, 2012, 181.) Luomu eroaa paikallisesta lähiruusta siten, että se on lakisääteistä toimintaa (Mononen, 2012, 136). Lähiruoka ei taas voi olla osa kansainvälisiä ruokamarkkinoita (Risku-Norja & Mononen, 2012, 181).

Suomen viljelypinta-alasta noin 10 % on luonnonmukaisessa tuotannossa ja Suomessa on noin 4500 luomutilaa, joista 900:lla on myös kotieläintuotantoa (Evira 2017). Luonnonmukaisesta kasvi- ja kotieläintuotannosta maksetaan luomukorvausta. Viljelijät ovat sitoutuneet luomusitoumukseen ja vuonna 2019 tämä korvaus on kasvitilalta 160 € / ha / vuosi ja kotieläintuotannosta 134 € / ha / vuosi. Avomaan vihannesten viljelyksestä maksetaan puolestaan korvausta 600 € / ha. (Ruokavirasto 2019d.) Elintarvikevirasto, Evira (vuosina 2006 – 2018 toiminut valtion virasto, vuodesta 2019 alkaen Ruokavirasto), valvoo ja tarkastaa tilat vähintään kerran vuodessa. Suomeen tuotavia luomu elintarvikkeita valvoo puolestaan Tulli. (Evira 2017.)

Hallituksen luomualan kehittämishajelman ja luomualan kehittämisen tavoitteina vuoteen 2020 mennessä ovat seuraavanlaiset: nostaa luonnonmukaisesti viljellyn peltoalan määrää kahteenkymmeneen prosenttiin Suomen viljelyalasta, luomutuotannon määrän nostaminen vastaamaan kotimaista kulutusta, luomuelintarvikemyynnin kolminkertaistaminen vähittäiskaupoissa ja ammattikeittiöissä sekä päiväkodeissa ja kouluissa tarjotuista ruuista viidennes on luomua. Ammattikeittiöissä arvioidaan luomutuotteiden osuudeksi noin 5 %, eniten luomu raaka-aineita käytetään päiväkodeissa (10 %) ja vähiten vanhusten ateriapalveluissa (2 %). Julkisten ammattikeittiöiden luomu raaka-aineiden käyttöä heikentää niiden korkea hinta, heikko saatavuus, liian pienet pakkauskoot liian suurissa myyntierissä, heikko esikäsittelyaste sekä ravitsemussuosittelun mukaisten luomutuotteiden heikko saatavuus. Tärkeää olisi kirjata luomutavoitteet kunnan tai ruokapalvelun strategiaan yhdessä suomalaisten ravitsemussuosittelun kanssa. Tavoitteena on, että ammattikeittiöissä hankitaan ravitsemussuosittelun mukaisia ja luonnonmukaisesti tuotettua ruokaa, kasvisruokaa ja/tai sesonginmukaista ruokaa. Tavoitteen mukaan vuoteen 2020

mennessä julkisissa ammattikeittiöissä tarjotusta ruuasta on luomua 20 %. Tämä lisäisi päättäjien sitoutumista näihin yhteisiin tavoitteisiin. (Lisää luomua! 2014; 3, 11, 18; Luke 2019a.)

Luomutuoteryhmistä tärkein ovat meijerituotteet, noin 30 % osuudella. Lisäksi rypsiöljy ja kananmunat ovat säilyttäneet asemaansa suosituimpia tuotteita. Tomaatteja, juureksia, teetä ja jauhoja ostetaan myös luomuna. Nämä luomutuotteet ovat luonnollisesti kalliimpia tukku – ja vähittäiskaupassa kuin vastaavat tavanomaiset tuotteet. Luomun suuremmat tuotantokustannukset, kuten kalliimmat rehut ja investoinnit tuotanto-olosuhteissa ovat osaltaan vaikuttaneet tähän. (Mononen, 2012, 146-147.)

2.5 Hyönteiset osana kestäväää ruokajärjestelmää

Hyönteisten käyttö, sekä ihmisten että eläinten ravintona, osana kestäväää ruokajärjestelmää, on oivallinen vaihtoehto. Hyönteisten kasvatusta tuottaa vähemmän kasvihuonepäästöjä kuin esimerkiksi naudan- ja sianlihan kasvatusta. Lisäksi hyönteisten kasvatusta sitoo vähemmän viljelypinta-alaa ja vettä kuin perinteinen lihantuotanto yhtä proteiini-kiloa kohden. (Korpela & Siljander-Rasi, 2015-2017, 5.) Hyönteisten itsestään tuottama hiilijalanjälki yhtä tuotantokiloa kohden on minimaalisen pieni, noin 0,05 kg CO₂ ekv / kg eli 98 % vähemmän kuin naudan- ja sianlihalla (Aaltio19.4.2018).

Hyönteiskasvatuksen kasvihuonepäästöistä suurin osa (95 %) aiheutuu rehuksien viljelystä ja lämmitysenergiasta. Esimerkiksi Suomen oloissa jauhopukin toukan kaupallisen tuotannon ilmastovaikutus on verrattavissa broilerin- ja sianlihaan sekä kananmunien hiilijalanjälkeen. Kasvatetun jauhopukin hiilijalanjälki on noin 3,1 kg CO₂ ekv / kg. Tästä määrästä noin 64 % aiheutuu rehun tuottamisesta. (Joensuu & Silvenius, 2015-2017, 2.) Rehun on oltava kestävästi tuotettua, jotta hyönteisten kasvatusta nähdään ympäristöystävällisenä ja taloudellisesti kannattavana toimintana. Paikallisten resurssien hyödyntäminen on tärkeässä asemassa hyönteisten rehun kasvatuksessa. (Marnila, 2015-2017, 3.) Hyönteisruuan pienestä hiilijalanjäljestä on saatavilla kilpailuetua verrattuna muiden eläinproteiinin hiilijalanjälkeen (Joensuu & Silvenius, 2015-2017, 2).

Suomessa Ruokavirasto on laatinut ohjeistuksen elintarvikealalle hyönteislajien kasvatuksesta, myymisestä ja tarjoilusta. Tämä ohje on tarkoitettu elintarvikeviranomaisille, hyönteisten kasvattajille ja hyönteiselintarvikkeita myyville yrityksille. Suomessa on sallittu vain kasvatettujen kokonaisten hyönteisten käyttö. Näitä voidaan kuitenkin jauhaa, rouhia tai kuivata, mutta niistä ei saa poistaa hyönteisten ruumiinosia, eikä eristää tai uuttaa ai-

nesosia. (Ruokavirasto 2019b.) Ruokaviraston internet -sivuilla on lista siirtymäaikana sallituista hyönteislajeista Suomessa. Tämän siirtymäajan mukaan, 1.1.2019-1.1.2020, kaikki sellaiset hyönteislajit, jotka ovat olleet elintarvikkeina laillisesti markkinoilla Suomessa tai EU:n alueella ennen 1.1.2018 ovat sallittuja. Niistä on jätetty uusielintarvikehakemus 1.1.2019 mennessä.

Tällaisia lajeja ovat:

- *Acheta domesticus* (kotisirkka)
- *Alphitobius diaperinus* (kanatunkkari, toukka)
- *Apis mellifera* (mehiläinen, kuhnuritoukka)
- *Grylloides sigillatus* (trooppinen kotisirkka)
- *Hermetia illucens* (mustasotilaskärpänen, toukka)
- *Locusta migratoria* (idänkulkusirkka)
- *Schistocerca gregaria* (aavikkokulkusirkka)
- *Tenebrio molitor* (jauhopukki, toukka) (Ruokavirasto 2019c)

Hyönteisissä on runsaasti laadukasta proteiinia, esimerkiksi kotisirkassa 21,5 g / 100 g, kun taas lohessa on proteiinia 12,1 g / 100 g ja naudanlihassa 19,3 g / 100 g. Hyönteisten rasvapitoisuus vaihtelee kymmenestä prosentista aina viiteenkymmeneen prosenttiin. Lisäksi hyönteisissä on B12-vitamiinia, omega-rasvoja, mineraaleja, vitamiineja, kalsiumia, rautaa ja sinkkiä. (Kairenius, 2018, 10-11.)

Tiedossa olevien kymmenen megatrendin mukaan (ks. luku 2.1) etenkin väestönkasvun odotetaan nousevan vuoteen 2050 mennessä yli yhdeksään miljardiin ihmiseen. Hyönteisistä etsitään potentiaalista vaihtoehtoa mahdollisesti tulevaan ravitsemispulmaan. Ongelmana on se, että länsimaissa tuotetaan ruokaa yli tarpeiden ja muualla maailmassa taas liian vähän. Nykyiseen ruoka- ja ruoantuotantokulttuuriin haetaan muutoksia muun muassa hyönteisravinnolla. Euroopan suurin hyönteisfarmi sijaitsee Hollannissa, Suomessa hyönteisiä kasvattavat ainakin EntoCube ja Siikosen Sirkat -tila. EntoCube on Pohjoismaiden johtava hyönteiskasvatusteknologia- ja hyönteisruokayritys. Tämän yrityksen kotisirkatuotteilla on Hyvää Suomesta ja Avainlippu laatuluokitukset. (EntoCube 2019; Kairenius, 2018, 12-13; Siikosen Sirkat 2019.)

Maa- ja metsätalousministeriö antoi Eviralle luvan vapauttaa hyönteiset elintarvikevalmistuskäyttöön 1.11.2017. Ensimmäisten yritysten joukossa tässä olivat muun muassa Fazer, Ikea ja Veljekset Mattila. Fazer lanseerasi näyttävästi 24.11.2017 Sirkkaleivän ja hiljaisuudessa poisti sen markkinoilta vuoden 2018 loppuun mennessä kuluttajien alkuinnostuksen laantumisen jälkeen. (Fazer 2017; Kairenius, 2018, 17; Kauppalehti 2019.)

Pohjanheimon, Pihan & Lähteenmäki-Uutelan (2015-2017, 10-11) tutkimuksen mukaan 70 % suomalaisista koki hyönteisruuan kiinnostavana ja tästä puolet kertoi ostavansa sitä ruokakaupoista, jos hyönteistuotteita olisi enemmän saatavilla. Hyönteisten syömisen koettiin sopivan lihatuotteiden vähentämisen trendiin. (Pohjanheimo, Piha & Lähteenmäki-Uutela, 2015-2017, 10-11.) Hyönteisruuan käytön edistäjinä koettiin kokeilunhalua, uuden kokemista ja itsensä ylittämistä. Esteinä puolestaan koettiin negatiiviset tunteet ja mielikuvat hyönteisten syömisestä kohtaan. (Niemi, Heiska, Tapio & Marnila, 18.1.2019, 24.) Kuluttajia ja ravintola-alan ammattilaisia / asiantuntijoita arveluttivat hyönteisten tekstuuri ja maku. Hyönteisten lisäarvoina koettiin hyvät ravintoainepitoisuudet (etenkin proteiinipitoisuus), ekologisuus ja eettinen arvo. Hyönteistrendillä koetaan olevan myös positiivisia vaikutuksia yrityksen imagoon. Houkuttelevimmiksi hyönteistuotteiksi koetaan snacksit ja välipalatuotteet. Hyönteisruoka liitetään vahvasti osaksi kestävästä kehitystä ja sen ilmastoystävällisyys nousi tärkeimmäksi myyntiargumentiksi. Hyönteisruoka nähdään vastuullisena vaihtoehtona kestävässä ruokajärjestelmässä. (Korpela, 2015-2017, 12-14.)

3 Vastuullisuus kestävässä ruokajärjestelmässä

Tässä luvussa tarkastellaan vastuullisuutta kestävässä ruokajärjestelmässä. Erityisesti tarkastelun kohteeksi on otettu taloudellinen, ympäristö- ja sosiaalinen vastuullisuus palveluliiketoiminnan ja ammattikeittiöiden näkökulmasta. Lisäksi pohditaan ruokahävikkiä osana ammattikeittiöiden tuotannonprosessia ja vastuullista toimintaa.

Vastuullisuus rakentuu taloudellisesta, ympäristöllisestä ja sosiaalisesta vastuusta. Vastuullisuuteen voidaan liittää kestävästä kehityksestä neljäs pilari: kulttuurinen kestävyys. (Koipijärvi & Kuvaja 2017, 18.) Vastuullisuus on yksi tämän hetken megatrendeistä (ks. luku 2.1). Yritysten näkökulmasta ollaan siirtymässä kohti tuottavaa vastuullista sijoittamista, joka on mainekysymys sekä sijoittajalla että sijoituskohteelle. Esimerkiksi ympäristövahingot voivat tulla kalliiksi ja vastuuton liiketoiminta voi kartoittaa kuluttajat. Elämme digitalisaatossa ja tieto on yhä helpommin jäljitettävissä ja seurattavissa aikaeroista huolimatta sekä positiivinen että negatiivinen tieto leviää nopeaa vauhtia internetin ja sosiaalisen median kautta. Vastuullisuus näkökulmat vaikuttavat sekä yrityksen liiketoimintaan että taloudellisiin tunnuslukuihin. Vastuullista sijoittamista voidaan arvioida ESG-analyysin avulla, ympäristönäkökohtia (Environmental), sosiaalista vastuuta (Social) ja hyvää hallintotapaa (Governance). Ympäristönäkökohtia ovat energiatehokkuus, päästöt, jätteet, ilmastonmuutos, ja erilaiset ympäristöohjelmat. Sosiaalisen vastuun arvioinnissa korostuvat ihmisoikeuskysymykset, työelämän oikeudet ja tuotevastuu. Hyvän hallintotavan avulla voidaan nähdä muun muassa korruption ja lahjonnan vastaista toimintaa, toimitusjohtajan ja johtoryhmän toimintaa sekä veronmaksua. Vastuulliset tuotteet ja palvelut yleistyvät ja niiden kysyntä kasvaa. Kuluttajat ovat halukkaampia ostamaan tuotteen tai palvelun yritykseltä, joka on sitoutunut kestäväen kehityksen periaatteisiin. (Silvola & Landau, 2019, 17-18, 26, 30.)

Vastuullisuus ruokaketjussa pitää sisällään ihmisten, eläinten ja ympäristön hyvinvoinnin sekä terveyden ja talouden. Tutkittua tietoa vastuullisuudesta tarvitsevat niin yhteiskunnan toimijat kuin ruokaketjun yritykset, kuluttajat, eri sidosryhmät ja poliittiset päättäjät. Vastuullisuus yrityksen toiminnassa nähdään nykyään selvänä kilpailutekijänä, vastuullisesti toimiva yritys on kannattava ja kilpailukykyinen. (Luke 2019d.) Resurssitehokkaassa yrityksessä pystytään luomaan enemmän vähemmällä eli tuottamaan enemmän lisäarvoa vähimmillä panoksilla (Suomen ympäristökeskus 2013). Vastuullisen yrityksen toiminta perustuu juuri tähän resurssitehokkuuteen, läpinäkyvään toimintaan, henkilöstön hyvinvointiin, toiminnan kannattavuuteen ja jatkuvaan parantamiseen (Luke 2019d).

3.1 Taloudellinen vastuu

Vastuullisella liiketoiminnalla tavoitellaan sitä, että yritys huolehtii kannattavuudestaan ja jatkuvuudestaan. Kannattavuus on edellytys sille, että yritys voi tuottaa taloudellista hyvinvointia yhteiskunnalle niin paikallisesti kuin globaalisti. Tämä ulottuu aina tuotteisiin, palveluihin ja organisaation eri prosesseihin asti. Siinä kiinnitetään enemmän huomiota siihen, kuinka vastuullisesti voitot on tehty. Taloudellisesti vastuullisessa liiketoiminnassa otetaan huomioon kaikkien osa-alueiden hyvinvointi: henkilöstön, asiakkaiden, yhteistyökumppaneiden, ympäröivän yhteiskunnan ja ympäristön. Vastuullisen yrityksen tunnuspiirteitä ovat: kohtuullinen henkilöstön palkkojen maksu, kannattavuudesta ja jatkuvuudesta huolehtiminen, taloudellisen hyvinvoinnin tuottaminen yhteiskunnalle, hinta- ja markkinakriiseiltä suojautuminen ja omistajien tuotto-odotuksiin vastaaminen sekä taloudellisen tuen antaminen. Pohdittavaksi jäänevät, millainen kannattavuus on kohtuullista ja tavoiteltavaa sekä milloin ja miten paljon osakkaille maksetaan osinkoja. Yritysvastuu sisältää nimenomaan ajatuksen siitä, että yrityksen pitää olla toimintakykyinen pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi, sijoitetaanko lyhyellä vai pitkällä aikavälillä vastuulliseen liiketoimintaan, joka ulottuneen aina seuraaville sukupolville. Yritysvastuun näkökulmasta, taloudellisen vastuullisesti toimiva yritys, luo taloudellista hyvinvointia tasapuolisesti ympäristölle niissä ympäristöissä, missä se toimii. (Harmaala & Jallinoja, 2012; Heikkurinen ym. 2012, 20-21.)

Taloudellisen globalisaation kiihtyminen on ollut merkittävin vastuullisuuteen vaikuttaneista ilmiöistä. Globalisaatio on mahdollistanut laajan erikoistumisen ja se on puolestaan johtanut siihen, että teollinen tuotanto on siirtynyt halvempien kustannusten maihin ja korkean osaamisen toiminta on pääosin keskittynyt kehittyneisiin maihin. Ihmiskunnan hyvinvointi rakentuu jatkuvan kasvun edellytysten luomiseen sekä perustuu talouden jatkuvaan kasvuun. Tulevaisuuden haasteina ovat taloudellisen kasvun aiheuttamat vahingot ympäristölle, muun muassa luonnonvarojen rajallisuus. (Harmaala & Jallinoja, 2012, 32-33; Heikkurinen ym. 2012, 20.)

3.2 Ympäristövastuu

Tällä hetkellä suurimmaksi huolenaiheeksi ovat nousseet ilmastonmuutos, jolla tarkoitetaan ilmakehän lisääntyvästä kasvihuonepitoisuudesta aiheutuvaa globaalia ilmaston lämpenemistä. Ilmastonmuutoksen yhteydessä käytetään usein mittarina hiilijalanjälkeä. Tämän avulla voidaan arvioida mm. yksilön, yksittäisen tuotteen tai palvelun aiheuttama ilmastokuormaa eli vaikutusta ilmaston lämpenemiseen. Maapallon ilmaston lämpiäminen on noussut noin asteen verran esiteollisesta ajasta alkaen. Jos kasvihuonepäästöjä ei rajoiteta, tullaan 1,5 asteen raja ylittämään. Ilmaston lämpenemisestä aiheutuvat riskit

ovat sitä suuremmat mitä enemmän ilmasto lämpenee, muun muassa puhtaan juomaveden ja elinympäristön riittävyys sekä mannerjäiden sulaminen Pohjoisnavalla. (Harmaala & Jallinoja, 2012, 36-37; Koljonen 2019.) Lisäksi muovin käyttöä tulisi rajoittaa, sen hajomattomuuden vuoksi. Esimerkiksi muovia joutuu vesistöihin, josta se siirtyy ravintoketjuun aina kalojen syötäväksi asti.

Luonnonresursseja kulutetaan entistä enemmän, vaikka länsimaissa syntyvyys on laskeutunut ja ihmisten elinikä noussut. Maapallon ekosysteemiä rasittavat kehittyvien maiden väestönkasvu sekä niiden elintason ja kulutustottumusten nousu kohti länsimaista tasoa. Yhtenä ratkaisuna on haettu apua kiertotaloudesta. (Silvola & Landau, 2019, 30.) Tulevaisuudessa haasteita tulee olemaan esimerkiksi ruuan riittävydessä ja puhtaasta vedestä. Ilmastonmuutoksen seurauksena viljelykelpoisista alueista tulee hedelmättömiä. Ennustetaan, että tulevaisuudessa Afrikassa sato voi pienentyä jopa 50 %. (Hiltunen 2017, 46.)

3.3 Sosiaalinen vastuu

Yrityksen sosiaalinen vastuu kohdistuu ihmisiin, yrityksen työntekijöihin, asiakkaisiin, tavarrantoimittajiin, alihankkijoihin, urakoitsijoihin, yhteistyökumppaneihin ja paikallisyhteisöihin. Vastuu on koko tuotantoketjusta, terveys ja turvallisuus huomioiden sekä henkilöstöjohtamisessa aina työhönnotosta irtisanomiseen asti. (Vehkaperä 28.2.2019.) Yrityksen vastuullisuus ja vastuuttomuus koostuu henkilöstön päivittäisistä tekemisistä. Yrityksen johto tekee linjauksia siitä, miten toimitaan vastuullisesti, mutta toteutus on yksilöiden vastuulla. Tärkeää olisikin saada ihmiset ajattelemaan sosiaalinen vastuu kokonaisuutena sekä työssä että vapaa-ajalla. Organisaation sisäiseen keskusteluun osallistuminen pitää tehdä helposti lähestyttäväksi ja kiinnostavaksi. Esimiesten osallistavuus ja kiinnostavuus ovat tässä avain asemassa. (Mäkelä, 2011.)

Vastuullinen henkilöstöjohtaminen on uusi ja merkittävä ilmiö organisaatioissa. Vastuullisen henkilöstöjohtamisen näkemyksen mukaan henkilöstöä ei nähdä kustannustekijänä vaan merkittävänä lisäarvona tuottavana liiketoimintakomponenttina, jolla on arvoa omasta takaa. (Järnlström & Vanhala, 2014, 222-226.) Yrityksen sisäisiä resursseja, joita ovat osaaminen, motivaatio, sitoutuminen ja hyvinvointi, voidaan luoda ja vahvistaa hyvällä henkilöstöjohtamisella. Tämä puolestaan johtaa parempaan tuloksellisuuteen, työn tuottavuuteen ja laatuun. Henkilöstöjohtamisen strategisuutta voidaan puolestaan arvioida tehokkailla ja laadukkailla henkilöstökäytännöillä. Tällä pyritään luomaan kilpailuetua ja vaikuttamaan työntekijöiden asenteisiin ja käyttäytymiseen. Kilpailuetu on mahdollista saavuttaa, jos henkilöstökäytäntöjen avulla pystytään rakentamaan kyvykkyyttä ja motivaatiota, ts. suoritua paremmin kuin kilpailijat. (Järnlström & Luoma, 2013, 43.)

3.4 Ruokahävikki osana ammattikeittiön toimintaa

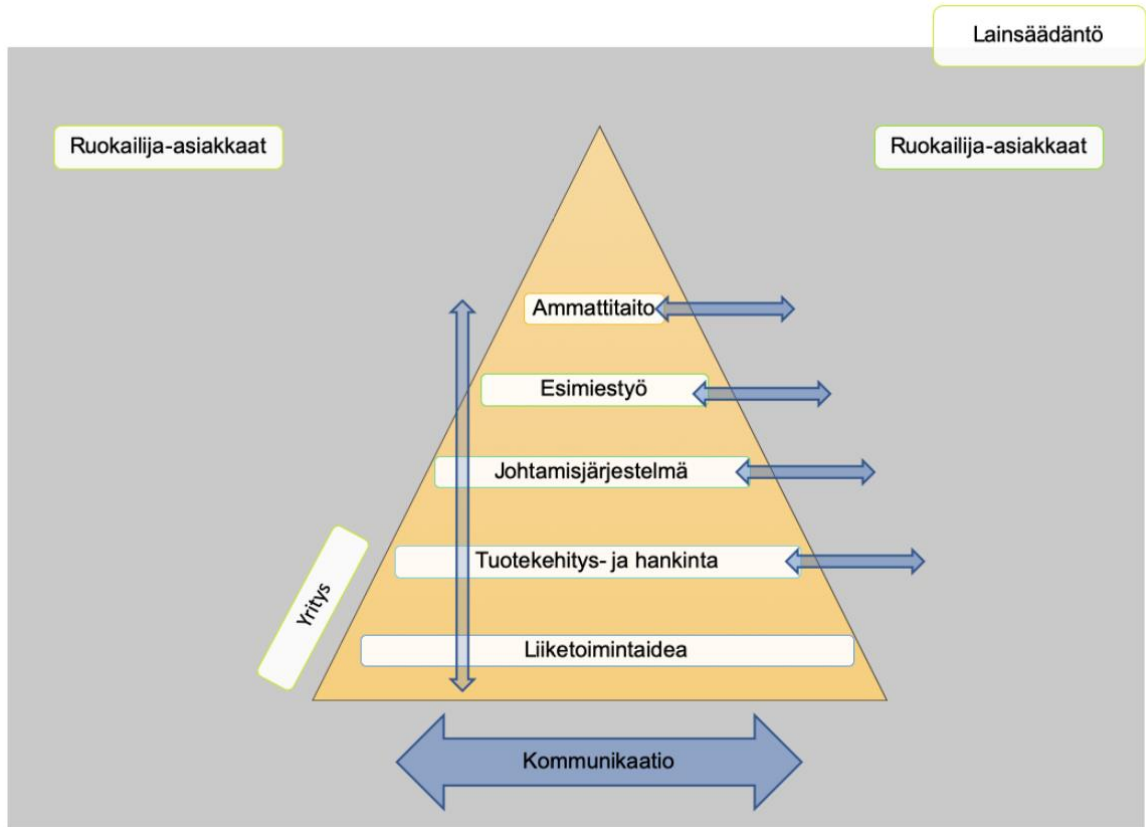
Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa: alkutuotannossa eli maataloudessa, raaka-aineiden prosessoinnista ja eläinten teurastuksesta, elintarvikkeiden valmistuksessa, keskusvarastoissa ja tukkuliikkeissä, vähittäiskaupoissa, ravitsemispalveluissa sekä kotitalouksissa (Koljonen 2019, 4). Kaikkien eniten ruokahävikkiä kuitenkin syntyy kotitalouksissa, arvioilta noin 260-320 miljoonaa kiloa vuodessa, josta puolet on kauppojen ja ruokapalveluyritysten keskittynyttä hävikkiä ja puolet kotitalouksien hajakuormitusta (Risku-Norja & Mononen 2012, 177). Suomessa muun muassa Luonnonvarakeskus tutkii ja kehittää yhteistyössä Pohjoismaiden ja Euroopan tutkimusorganisaatioiden kanssa ruokaketjua. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ruokahävikkiä siten, että syömäkelpoinen ruoka voitaisiin ohjata takaisin ruokaketjuun ja syömäkelvoton ruoka puolestaan maatalouden hyötykäyttöön ravinteina. Tällä lisätään ympäristövastuullisuutta, kustannustehokkuutta ja parhaimmillaan synnytetään uutta liiketoimintaa. Vuoden 2020 tavoitteeksi on asetettu, elämä kierrätisyhteiskunnassa, jossa jätteet toimivat resurssina. Tämä tavoite on tehty yhteistyössä Suomen ja Euroopan komission kanssa. (Luke 2019c.)

Kestävän kehityksen toimintaohjelmassa, Agenda 2030, YK:n jäsenmaat ovat sopineet kestävän kehityksen tavoiteohjelmasta vuonna 2015. Ne ohjaavat kestävän kehityksen edistämistä vuosina 2016-2030. Tässä tavoitellaan kestävään kehitykseen niin talouden, ihmisen hyvinvoinnin kuin ympäristönkin kannalta. Suomi on sitoutunut näiden tavoitteiden saavuttamiseen sekä kotimaassa että kansainvälisesti. Suomen kehitysyhteistyö tukee tätä sitoumusta. Tässä ohjelmassa on alatavoitteena: ”vuoteen 2030 mennessä maailmanlaajuinen ruokajätteen määrän puolittaminen jälleenmyyjä- ja kuluttajatasolla sekä vähentää ruokahävikkiä tuotanto- ja jakeluketjuissa sadonkorjuun jälkeinen hävikki mukaan lukien” (Revised list of global Sustainable Development Goal indicators; Ulkoministeriö. Agenda 2030 – kestävän kehityksen tavoitteet.)

Ammattikeittiö toiminnan näkökulmasta, ruokahävikkiä syntyy prosessin eri vaiheissa. Näitä ovat osto-, esikäsitteily-, ruuanvalmistus-, ylivalmistus-, alivalmistus-, varasto-, tarjoilu- ja lautashävikki. Ruokahävikkiä on kaikki syötäväksi alun perin kelpaava ruoka, joka on jostain syystä päätynyt biojätteeksi. Kuvassa 2 on esitelty ravintoloiden ruokahävikin syntymiseen vaikuttavia elementtejä. Suomen lainsäädäntö asettaa reunaehdot kaikelle ravintolasektorin toiminnalle, joiden mukaan on toimittava. Palveluyritykset määrittelevät liiketoimintaideansa ja se luo pohjan yrityksen tuotekehitykselle ja hankintapolitiikalle. Tämä on hyvin erilaista esimerkiksi kunnallisten ja yksityisten ravintoloiden kohdalla. Johdattamisjärjestelmässä toteutetaan palveluyrityksen liiketoimintaideaa, mukaan lukien tuote-

kehitystä ja hankintaa. Ratsulan (2016, 28) mukaan tässä on tärkeä muistaa se, että aktiivisesti kysellään ja tarvittaessa kyseenalaistetaan asioita. Johtamisjärjestelmä tukee esimiestyötä ja toimii käytännön keittiötyönjohtamisen välineenä. Päivittäisen johtamisen avulla hallitaan muun muassa reseptiikkaa, annoskokoja ja ruokahävikkiä. Kolmion kärjen muodostaa työntekijöiden ammattitaito, jota esimiestyö tukee. (Koljonen 2019, 5; Silvennoinen, ym. 2012, 48-49.)

Näiden lisäksi ruokahävikin syntyymiseen vaikuttavat asiakkaat, heidän tapansa, tottumuksensa, ominaisuutensa ja toiveensa. Oleellista on tunnistaa ja tiedostaa asiakkaiden makumieltymykset ja toiveet. (Silvennoinen, ym. 2012, 49.) Kommunikaatio sitoo yhteen kaikki ruokahävikin syntyyn vaikuttavat elementit. Tätä on kuvattu nuolilla kuvassa kaksi. Sen tulee toimia niin alhaalta ylöspäin kuin päinvastoin koko organisaatiossa. Terveen organisaatiokulttuurin edistämisen kannalta on tärkeää, että työntekijöitä kohdellaan tasapuolisesti ja reilusti. Viestinnän tulee olla avointa ja rakentavaa ja sen tulisi kannustaa henkilöstöä nostamaan esiin sekä virheitä että epäkohtia ilman että joudutaan pelkäämään niiden esiin nousemista. Kommunikaation puute voi heijastua myös asiakkaisiin asti. Viestintä on usein tehokkainta silloin, kun sitä toteutetaan eri lähteistä ja sen toteutusta mitataan ja arvioidaan, muun muassa asiakastyytyväisyyskyselyiden avulla. (Ratsula 2016, 31; Silvennoinen, ym. 2012, 49.)



Kuva 2. Ravintoloiden ruokahävikin syntymiseen vaikuttavat elementit (mukaillen Silvennoinen ym. 2012, 48.)

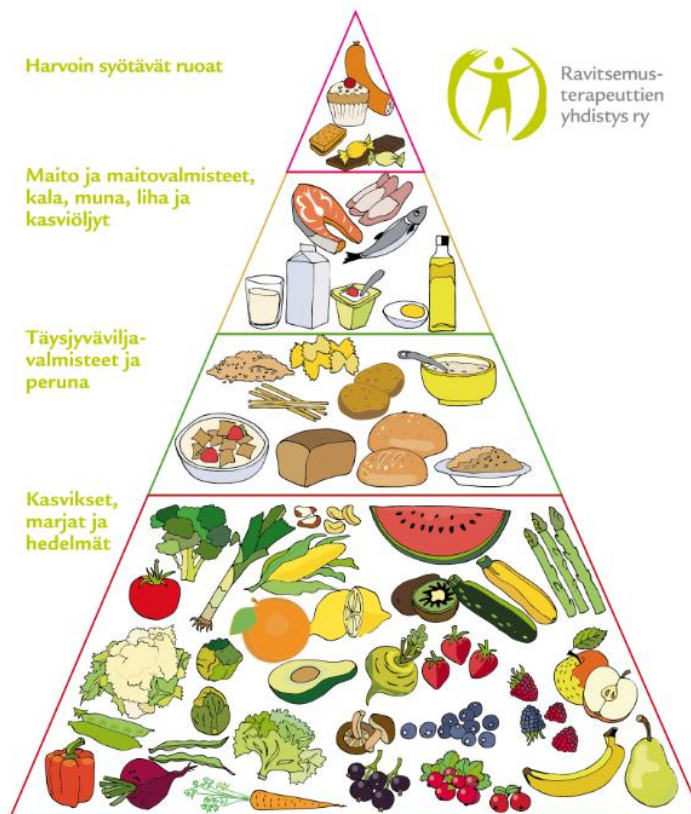
4 Suomalaiset ravitsemussuosituks

Tässä luvussa tarkastellaan suomalaisia ravitsemussuosituksia ja niiden tavoitteita. Lisäksi esitellään suomalaista ruokapolitiikkaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on Maa- ja metsätalousministeriön alainen elin, laatii ravitsemussuosituks. Niitä on julkaistu vuodesta 1987 alkaen. Ravitsemussuosituks pohjautuvat Pohjoismaisiin suosituksiin, joita on päivitetty noin kahdeksan vuoden välein laajan asiantuntijanryhmän kanssa vastaamaan uusinta tutkimustietoa ravinnon ja terveyden välisestä yhteydestä. Uusimmat Pohjoismaiset ravitsemussuosituks hyväksyttiin vuonna 2013 ja ne ovat myös uusimpien suomalaisten suositusten pohjana. Suosituksissa on otettu huomioon viimeisimmät tiedot suomalaisten ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista ja niiden vaikutuksesta väestön terveyteen. Suosituksissa on huomioitu myös suomalainen ruokakulttuuri ja ruokattumukset. (Ruokavirasto 2019e; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014, 5.) Seuraavan kerran ravitsemussuosituksia tullaan uudistamaan vuonna 2022 ja pohjoismaisen asiantuntijanyhteistyö on jo alkanut. Muun muassa kestävyysnäkökulmaa tullaan päivittämään ja vahvistamaan, yhtenä tavoitteena on suunta kohti terveellisempää ja ekologisempaa ruokajärjestelmään. (Erkkola, Fogelholm, Silvasti, 2019, 269-271.)

Ravitsemussuosituks laaditaan terveelle väestölle ja ne eivät välttämättä sovellu yksilöiden ravinnonsaannin arviointiin. On kuitenkin arvioitu, että ravitsemussuosituks soveltuvat valtaosalle väestöstä ja käytännössä niitä hyödynnetään henkilökohtaisen ravinnonsaannin arvioinnissa. (Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 47.) Kaipiaisen (2019, 10; 58-61) mukaan politiikka ja eläintuottajien intressit vaikuttavat vahvasti suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Eläinteollisuus yrittää vaikuttaa ravitsemuspolitiikkaan. Ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm on myöntänyt, että vaikutusyriytyksiä näillä ryhmillä on ollut suosituksiin, mutta ne ovat kuitenkin jääneet vain yrityksiksi. Vuonna 2010 on käyty keskustelua koulujen yhdestä kasvisruokapäivästä viikossa Helsingin kouluissa. Silloinen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtajana toiminut Pekka Puska oli sanonut; ”sekaruoka on suositus, josta pidetään kiinni”. Onneksi tästä on menty kuitenkin hyvin eteenpäin, sillä vuonna 2016 uusituissa lasten ravitsemussuosituksissa Valtion ravitsemusneuvottelukunta myöntää, että huolellisesti koostettu vegaaniruoka sopii myös raskaana oleville, imettäville ja pikkulapsille. Vegaaniruokavaliota käsitellään uudessa suosituksessa asiantuntevasti ja vegaanin lautasmalli on myös julkaistu. (Kaipiainen, 2019, 10; 58-61.)

Ravitsemussuosituks ovat ruoka- ja ravitsemuspolitiikkamme perusta ja niillä pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituks

(2014) mukaan ”Ne on tarkoitettu käytettäväksi ruokapalvelujen suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perusaineistona sekä vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia”. Ruokavaliintojen tueksi on tehty ruokakolmio. Kuvassa 3 on esitetty Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen julkaisema kuva ruokakolmiosta. Ruokakolmion tarkoituksena on ohjata terveellisiin ruokavalintoihin siten, että kolmion alhaalla olevia raaka-aineita nautitaan runsaasti ja kolmion huipulla olevia raaka-aineita puolestaan harvoin. Ruokavaliintoja on käsitelty kestävän kehityksen näkökulmasta (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 5).



Kuva 3. Ruokakolmio (Julkaistu luvalla ©Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry)

4.1 Ravitsemussuositusten tavoitteet

Suomalaisten ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Tarkoituksena on tasapainottaa energiansaantia ja kulutusta, turvata ravintoaineiden tasapaino ja riittävä saanti, lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien saantia, vähentää puhdistettujen sokereiden ja suolan saantia, vähentää kovan rasvan saantia ja korvata kova rasva pehmeillä rasvoilla sekä pitää alkoholin kulutus kohtuullisena. Ravitsemussuosituksia käytetään lähinnä neljällä tavalla: seurannassa, poliittisessa ohjauksessa, suunnittelussa ja viestinnässä. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 237; Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

Seurannassa verrataan väestön tai sen alaryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia voimassa oleviin suosituksiin. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä ruokavalion ravintosisällön yhteyksistä terveyteen. Jos tutkimuksessa havaitaan, että jonkin ravintoaineiden liian vähäinen tai liian suuri saanti vaikuttaa kielteisesti väestön terveyteen, voidaan sitä ohjata poliittisilla toimenpiteillä, esimerkiksi toimenpiteisiin elintarvikkeiden tai lannoitteiden täydentämiseksi ravintoaineella, josta on todettu olevan puutosta. Hyvää suunnittelua tarvitaan erityisesti erilaisissa ateriapalveluissa, joissa suunnitellaan ruokalistoja joukkoruokailuun sekä julkisille että yksityisille tahoille. Suunnittelun perustana käytetään ravintoaine – ja ruokasuosituksia. Elintarviketeollisuus hyödyntää ravitsemussuosituksia uusien elintarvikkeiden kehitystyössä. Viestintä on kohdennettu sekä ammattilaisiin että kuluttajiin, joiden tarkoituksena on vaikuttaa väestön ruokatottumuksiin. Viestintä voi olla suulista, sanallista ja visuaalista viestintää. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 237; Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

Suomessa on tehty FinRavinto-tutkimuksia vuodesta 1982 alkaen viiden vuoden välein. Ne ovat tuottaneet monipuolista seurantatietoa työikäisen väestön ja sen osaryhmien ravinnonkäytöstä. Tutkimusten tietojen pohjalta on kehitetty joukkoruokailua, suunniteltu ja arvioitu elintarvikkeiden täydentämistoimenpiteitä sekä laadittu ravitsemussuosituksia. Viimeisin FinRavinto-tutkimus on vuodelta 2017 ja se toteutettiin yhteistyössä FinTerveystutkimuksen kanssa 50 paikkakunnalla, eri puolella Suomea tammi-toukokuussa 2017. Tässä tutkimuksessa on ollut mukana satunnaisotos, 1655 henkilöä, 18-74-vuotiaita henkilöitä. Tämän tutkimuksen mukaan, parantamisen varaa löytyy niin suomalaisten aikuisten ruokatottumuksissa kuin ravintoaineiden saannissa, jotka eivät monesti ole suositusten mukaisia. Etenkin kasviksia, hedelmiä, marjoja syödään liian vähän. Punaista lihaa ja prosessoituja lihatuotteita syödään taas liian paljon. Myös tiettyjä vitamiineja, kuten A-, D- ja B1-, B12- ja C-vitamiinia, saadaan liian vähän. Vaikka naiset syövät terveellisemmin kuin miehet, löytyy parantamista myös naisten ruokavaliossa. Muun muassa eväiden

syönti työpaikoilla on yleistä, noin 40 % tutkimukseen osallistuvista henkilöistä käyttivät henkilöstöravintolan palveluja. (Koskinen 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 9.1.2019; Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Säöksjärvi, 12/2018.)

Tämänhetkisten ravitsemussuositusten pääpaino on terveyttä edistävä ruokavalio kokonaisuudessaan. D-vitamiinin, seleenin ja folaatin saantisuosituksia on nostettu edellisiin suosituksiin verrattuna. Suolan saantisuositusta on puolestaan laskettu. Rasvojen vaihteluvälien ylärajaa päivittäisestä energiansaannista on nostettu, hiilihydraattien päivittäisen vaihteluvälin alarajaa on puolestaan hieman laskettu. Ravitsemussuosituksissa on annettu seuraavat jakaumat energiaravintoaineille: hiilihydraatit 45-60 E% (osuus energiasta, kuvaa energiaravintoaineen osuutta energian saannista), rasvat 25-40 E% ja proteiinit 10-20 E%. Hiilihydraattien ja rasvojen laatuun tulee kiinnittää huomiota, joka on oleellista niiden kannalta. Ensisijaisesti hiilihydraatit tulisi saada kasviksista ja täysjyväviljasta sekä rasvat tyydyttymättömiä rasvoja sisältävistä kasviöljyistä ja kalasta. (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 48.)

4.2 Suomalainen ruokapolitiikka

Suomalaisella ruokapolitiikalla tarkoitetaan ruoantuotantoon ja ruoankulutukseen sekä sen valvontaan ja jakeluun liittyviä tavoitteita ja ohjauskeinoja. Ruokapolitiikkakäsite otettiin ensimmäisen kerran vuonna 2011 Jyrki Kataisen hallitusohjelmaan. Tavoitteena oli kannattavuuden ja kilpailukyvyn turvaaminen, kuluttajien tarpeisiin vastaaminen, terveyden edistäminen, ympäristökuormituksen hillitseminen ja suomalaisen ruoka-alan merkittävä kasvaminen. (Risku-Norja, 2016, 149-150.)

Ruokakulttuurin professorit, Johanna Mäkelä ja Mari Niva, Helsingin yliopistosta, näkevät muutoksen merkkejä: viljatuotteiden kulutus on laskenut ja vihannesten kulutus noussut, mutta samaan aikaan lihan kulutus on noussut, kuten luvussa 2 mainittiin. Tällä hetkellä kasvisruokavaliot ja veganismi ovat pinnalla olevia asioita. Nykyisellä hallituskaudella ruokapolitiikka on ollut vahvasti esillä: ilmasto – ja ympäristöystävällisellä ruokajärjestelmällä pyritään hiilineutraaliuteen. Lisäksi tässä ohjelmassa luvataan laatia kansallinen strategia taloudellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestävästä ruokajärjestelmästä vuoteen 2030 mennessä. Se on tematiikka, joka nousee vahvasti esiin sen kautta, että ruoantuotanto ja -kulutus ovat alueita, joiden kautta voidaan vaikuttaa ilmastonmuutoksen etenemiseen. Ruokapalveluilla on merkittävä rooli kestävässä ruokajärjestelmässä, esimerkiksi salaatti-pöytä osana päivittäistä ruokapalvelutarjontaa. Suomessa on useita eri tapoja nauttia ruokaa kestävästi. Hyönteisiä osana kestäväää ruokajärjestelmää kannattaisi harkita. (Mäkelä,

J. & Niva, M. 9.1.2019.) Ruokapolitiikan alaa on laajennettu käsittämään ruoan terveys- ja ympäristövaikutuksiin, ruokaan liittyviin sosiaalisiin oikeudenmukaisuuksiin sekä miten näihin voidaan politiikankeinoin vaikuttaa (Silvasti, 2012, 28).

Suomalainen ruokapolitiikka edistää yhteiskunnan hyvinvointia, vahvistaa alueellista ja paikallista elinvoimaa sekä kannustaa elintarvikealan yrityksiä uudistamaan ja kehittämään toimintaansa. Tällä pyritään vastuulliseen ja kestäväan ruoantuotantoon ja -kulutukseen sekä taloudellista ja yhteiskunnallista hyvinvointia tuottavaan ruokajärjestelmään. Jotta nämä tavoitteet voidaan saavuttaa, hallituksen, eduskunnan ja kaikkien ruokajärjestelmän toimijoiden pitää olla sitoutuneita yhteisiin ruokapoliittisiin tavoitteisiin. Valtioneuvoston selonteon Ruoka 2030 tavoitteena ovat:

- ruuan arvostuksen lisääminen
- Suomen maabrändin vahvistaminen korkealaatuisen ruuan ja ruokamatkailun kautta
- kuluttajalähtöinen, vastuullinen ruuan tuotanto ja jakelu
- parantaa ruokajärjestelmän osaamista, kannattavuutta, tuottavuutta, kestävyyttä ja kilpailukykyä
- varmistaa ilmasto- ja ympäristötavoitteiden saavuttaminen
- suomalaisen ruoka-alan kehittäminen ja tukeminen niin kotimaassa kuin ulkomailla
- hallinnon roolin vahvistaminen ruokajärjestelmän toimivuudessa
- ravitsemuksellisesti laadukkaiden, turvallisten, maukkaiden ja kohtuuhintaisten elintarvikkeiden saatavuus ja valmistaminen
- yhteistyön lisääminen eri ruoka-alan toimijoiden kesken

(Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 6.)

Suomessa on monenlaisia kansallisen tason strategia- ja ohjelma-asiakirjoja sekä erilaisia suosituksia, joissa käsitellään ruokaa, kestävyyttä ja terveyden edistämistä. Yhteisenä tekijänä näissä on havaittu se, että kasvispainotteisempaa ruokavaliota suositellaan sekä ympäristö- että terveysnäkökulmilla. (Risku-Norja, 2016, 150.) Ekologisen kansanterveys käsitteen mukaan ruoka ajatellaan inhimillisten, sosiaalisten ja planetaaristen suhteiden yhdistelmänä. Ihmiset tekevät ja tuottavat päätöksillään ja valinnoillaan aktiivisesti ruokapolitiikkaa, jota tutkitaan ja siitä paljastuu ruoan, terveyden ja ympäristön monimutkaiset suhteet. (Silvasti, 2012, 29.)

5 Kasvisruokavalio

Viimeisen tietoperustan pääluvun muodostaa kasvisruokavalio. Tässä luvussa huomion kohteena ovat eri kasvisruokavaliot ja erityisesti vegaanisen ruokavalion koostaminen. Kasvisruokavalion tärkeimpiä vitamiineja ja kivennäisaineita tarkastellaan. Lisäksi esitellään eri kasviproteiininlähteitä ja niiden käyttötarkoituksia sekä tehdään kustannusvertailua vaihtoehtoisten kasviproteiinien ja eläinkunnan proteiinituotteiden välillä.

Kasvisruokavalioiden suosiota länsimaissa ovat lisänneet; ravitsemustutkimusten myönteiset tulokset kasvisperäisten ruokien terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Uusien elintarvikkeiden kehittytyö kohdistuu erityisesti kasvisruokavaliota noudattaville. Lisäksi kuluttajien valveutumisen ruoan tuotannon eettisyydestä ja sen vaikutuksista luonnon tilaan on lisääntynyt: ilmastonmuutos, ekologisuus, hiilijalanjälki, vastuullisuus ja kiertotalous ovat edistäneet kasvisruokavalioiden suosion kasvua. (Koljonen 2019, 4; Kosonen 2012, 578-579; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 51.)

Tällä hetkellä kasvisruokailu on ajankohtaista, trendikästä ja näkyvää. Kasvisruokavaliota noudattavat ovat heterogeeninen ryhmä henkilöitä, jotka terveydellisin, eettisin tai ekologisiin syihin perustuen välttävät eläinperäisten ruokien käyttöä. Kasvisruokailijoiden määrää ei ole yksiselitteistä mitata, koska tulokset riippuvat siitä, miten kysymykset on muotoiltu. Suomi syö, vuoden 2018, kyselyn mukaan, 4,2 % vastaajista ilmoitti välttävänsä punaista lihaa. Arviolta väestöstä noin 6 % on kasvisruokailijoita ja tämä ryhmä jakautuu lakto-ovo-vegetaristeihin, laktovegetaristeihin, semivegetaristeihin, pescovetaristeihin ja vegaaneihin sen mukaan, missä määrin ruokavalioon sisältyy eläinperäisiä ruokia. Täysin vegaaneja on arviolta noin 1-2 % väestöstä. Nykytietämyksen mukaan on suositeltavaa noudattaa kasvispainotteista ruokavaliota, jossa energia saadaan suurimmaksi osaksi kasvisperäisistä ruoka-aineista ja johon eläinperäisiä ruokia kuuluu vain vähän. Kasvisruokailijat nauttivat päivittäin enemmän kasvisperäisiä ruokia kuin sekaruokailijat ja saavat näin ollen merkittävästi enemmän terveyttä edistäviä ruoan komponentteja, kuten antioksidanttivitamiineja, foolihappoa, magnesiumia, kaliumia, kuituja ja flavonoideja. Lisäksi tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin saanti on huomattavasti pienempää kuin sekaruokailijoilla. (Jallinoja, 12.11.2019; Kosonen 2012, 578-579; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 51.)

Kasvisruokavaliolla on lukuisia terveysvaikutuksia: kasvisruokavaliota noudattavat ovat yleensä hoikempia kuin sekaruokailijat, sairastavat harvemmin verenpainetautia ja tyypin 2 diabetesta sekä myös erilaisiin syöpiin sairastumisen kokonaismäärä on pienempi kuin muulla väestöllä. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että vegaani ruokavaliota noudettaessa

ravitsemuksellisia haasteita tulee kivennäisaineista, kuten kalsiumista, raudasta ja sinkistä, jotka imeytyvät heikosti. Lisäksi jodin, proteiinien, riboflaviinin, D-vitamiinin ja omega 3-rasvahappojen saanti voi jäädä niukaksi. Vegaani tarvitsee aina erillisen B12-vitamiinilisä, sillä tätä vitamiinia saadaan ainoastaan eläinkunnan tuotteista. (Koljonen 2019, 4; Kosonen 2012, 578-579; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 51.)

5.1 Kasvisruokavalioiden jaottelu

Taulukossa 1 on esitetty yleisemmin käytössä olevat kasvisruokavaliot ja se, mitä tuotteita kuhunkin kasvisruokavaliioon on sallittu. Vegaanista ruokavaliota noudattava ei syö mitään eläinperäisiä ruokia. Laktovegetaristit hyväksyvät maitovalmisteiden käytön ja lakto-ovo-vegetaristit maitovalmisteiden lisäksi kananmunia. Semivegetaristit syövät silloin tällöin vaaleaa lihaa ja kalaa. Pescovegetaristit puolestaan syövät muuten samoin kuin semivegetaristit, paitsi eivät syö vaaleaa lihaa. (Koljonen 2019, 5; Kosonen 2012, 578; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 53.)

Näiden lisäksi puhutaan myös fleksaajista, jotka syövät joustavasti kaikkea. Entovegaanit hyväksyvät myös hyönteiset ruokavaliionsa. Elävää ravintoa noudattavat nauttivat vegaaniruokaa, joka valmistetaan kuumentamatta ja jossa voi olla mukana myös hunajaa. Fruitarianinen ruoka puolestaan sisältää vain sellaisten kasvien satoa, ettei sen syönti aiheuta kasvin kuolemaa. Tästä esimerkkinä ovat tuoreet ja kuivatut hedelmät, pähkinät, siemenet ja viljat. Lähialueelta tuotettu eli fennovegaaninen ruoka koostetaan paikallisista kasviksista tuotetuista kasviskunnan tuotteista. Makrobiotikko syö useimmiten kasvisruokaa, jonka perustana on vilja. Lisäksi tässä ruokavaliiossa on vihanneksia, rajoitetusti siemeniä, pähkinöitä ja hedelmiä sekä pyydettyä lihaa tai kalaa. Raakaruoka koostuu ensisijaisesti kasviksista, mutta jotkut hyväksyvät myös graavatun kalan ja raakakypsytetyn lihan sekä raakamaidon. (Koljonen 2019, 5; Kosonen 2012, 578; Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 53.)

Taulukko 1. Yleisimmät käytössä olevat kasvisruokavaliot (mukaillen Koljonen 2019, 5)

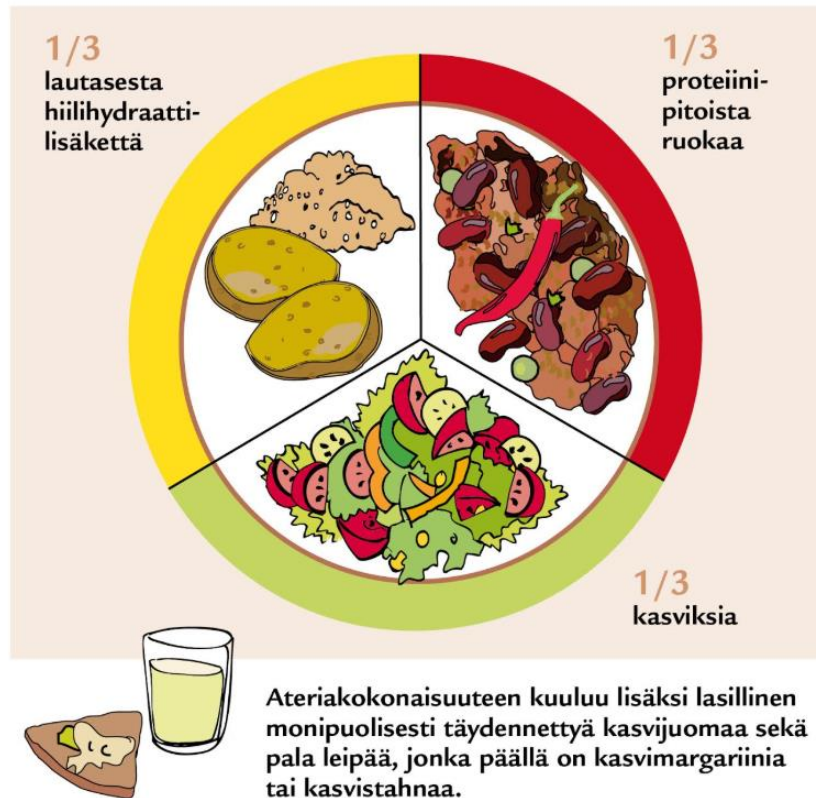
Ruokavalio	Kasviskunnan tuotteet	Maitotuotteet	Kananmuna	Kana	Kala
Vegaaninen	x				
Lakto-vegetaarinen	x	x			
Lakto-ovo-vegetaarinen	x	x	x		
Semi-vegetaarinen	x	x	x	x	x
Pesco-vegetaarinen	x	x	x		x

5.2 Vegaanisen ruokavalio koostaminen

Kuvassa 4 on esitetty vegaaninen ruokapyramidi. Tätä vegaanista ruokapyramidia tulkitaan samalla tavalla kuin Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ruokakolmiota (ks. kuva 3). Alimmalla tasolla olevia raaka-aineita nautitaan eniten ja huipulla olevia raaka-aineita harvoin. Vegaanisen ruokapyramidin on tarkoitus ohjata terveellisiin ruokavalintoihin, jossa ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Vegaaniliiton laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen suosittelee vegaaneille 5-6 täysipainoista ateriaa vuorokaudessa. Vegaaneille suositellaan niin sanottua sovellettua lautasmallia, joka on esitetty kuvassa 5. Vegaanisessa lautasmallissa 1/3 on kasviproteiinin lähdeä, 1/3 juures-, peruna- tai viljalisäkettä sekä 1/3 tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluvat myös täysjyväleipä, leipärasva, ruokajuoma ja salaattinkastike. (Koljonen 2019, 6; Pelkonen 2017c.)



Kuva 4. Vegaaninen ruokapyramidi (Julkaistu luvalla, Susanna Vilkamaa, Vegaaniliitto ry)



Kuva 5. Vegaaninen lautasmalli (Julkaistu luvalla, ©Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry)

5.3 Kasvisruokavalion tärkeät vitamiini- ja kivennäisaineet

Kasvisruokavalion haasteet liittyvät eri kasvisruokavalioiden jaotteluissa (ks. taulukko 1) vitamiini- ja kivennäisaineiden saantiin. Näitä ovat B12- ja D-vitamiinit, kalsium, sinkki, rauta ja jodi. Näiden pääasiallisia lähteitä ovat eläinperäiset ruoat liha, kala, kananmuna ja maitovalmisteet. Vegaaniruokavaliota noudatettaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota B12-vitamiiniin. Sitä ei ole missään kasvikunnan tuotteissa ja siksi on tärkeää huolehtia sen saannista heti vegaaniruokavalion alkaessa. Samoin jodin lisäys vegaaniruokavalioon on tarpeen, sillä vegaanisissa elintarvikkeissa sitä ei juurikaan esiinny. Jodia on niukasti Suomen maaperässä ja sitä lisätään sen vuoksi ruokasuolaan. Suomalaisilla esiintyy jodin puutosta (Putkonen & Koistinen 2017, 56). Vuonna 2015 suositettiin, että teollisuudessa-kin siirrytään käyttämään jodioitua suolaa (Aro, A. 15.10.2015). Jodi toimii kilpirauhashormonien osana elimistön kasvun ja kehityksen ylläpitäjänä. D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta maaliskuu- lokakuun aikana, joista kesäkuukausina eniten. D-vitamiinia suositellaan eri ikäryhmille talviaikaan ruokavaliosta riippumatta ja sen saantisuositukset vaihtelevat ikäryhmän mukaan. (Freese & Voutilainen 2012, 154; Kaipiainen 2019, 47, 170; Kosonen 2012, 579; Ruokavirasto 2019a.)

Vegaani ruokavaliota noudattaessa hyviä kalsiumin lähteitä ovat tummanvihreät lehtikasvikset: kaalikasvit, valkoiset pavut, pähkinät, mantelit, siemenet (erityisesti seesamisiemenet tahnana), kuivatut hedelmät (erityisesti viikunat) ja soijatuotteet (erityisesti tofu). Lisäksi kalsiumia on täydennetty useimpiin kasvimaitoihin ja -jogurtteihin. Kalsiumin imeytymistä haittaavia tekijöitä ovat puolestaan oksaalihappo tai fytaatti, joita on esimerkiksi pinaatissa, raparperissa ja siemenissä. D-vitamiinia puolestaan tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. (Kaipiainen 2019, 135; Koljonen 2019, 8; Pelkonen 2017a, b & c.)

Rautaa esiintyy sekä hemi- että ei-hemirautana. Kasvikunnan tuotteissa ja maitovalmisteissa oleva rauta on ei-hemirautaa, jotka haittaavat raudan imeytymistä. Vegaaniruokavaliosta saadaan paremmin rautaa kuin lakto- tai lakto-ovovegetaarista ruokavaliosta. Hyviä raudan lähteitä ovat siemenet, kuten hampun- ja kurpitsansiemenet, täysjyväviljat, palkokasvit, kuten linssit ja Soijarouhe sekä Nyhtökaura. Kasvikunnan tuotteet sisältävät usein raudan imeytymistä haittaavia yhdisteitä. Aterialla samanaikaisesti nautittu C-vitamiini parantaa ei-hemiraudan imeytymistä. Esimerkiksi paprikat, kaalit, marjat, sitrushedelmät, kiivit ja lanttu sisältävät runsaasti C-vitamiinia. (Freese & Voutilainen 2012, 143; Kaipiainen 2019, 138-139; Koljonen 2019, 8; Pelkonen 2017b.)

Sinkki on elimistön hivenaine ja sillä on useita tehtäviä elimistössämme. Se osallistuu muun muassa entsyymitoimintoihin ja solujen erilaistumiseen. Sitä saadaan paremmin eläinperäisistä ravinnoista kuin kasvisruuasta. Kasvikunnan tuotteista sinkkiä saadaan: vehnänalkioista ja -leseestä, kurpitsan- ja auringonkukansiemenistä, täysjyväviljasta ja palkokasveista. Vegaaneille suositellaan 20-30 % suurempaan sinkin saanti, sillä runsaimmin sinkkiä sisältävät vegaaniset tuotteet sisältävät fytaattia, joka heikentää sinkin imeytymistä. Fytaattia on palkokasveissa ja täysjyväviljassa. Sen haittavaikutusta voi vähentää fermentoimalla, leivän hapattamisella ja hiivalla kohottamisella. (Freese & Voutilainen 2012, 149; Kaipiainen 2019, 140-144; Koljonen 2019, 8; Pelkonen 2017d.)

5.4 Kasvisruokavalion proteiininlähteet, kasviproteiinit

Proteiinit koostuvat yhteensä 20 eri aminohaposta ja ne ovat elimistömme rakennusaineita. Ihmisen elimistö ei pysty valmistamaan 10 aminohappoa, vaan välttämättömät aminohapot on saatava ravinnosta. Niitä tarvitaan moneen prosessiin elimistössämme: kasvuun ja kudosten uusiutumiseen, vasta-aineiden, entsyymien ja hormonien muodostumiseen, kuljetustehtäviin verenkierrassa sekä nestetasapainon säätelyyn. Jos ravinnosta saadaan riittävästi hiilihydraatteja ja rasvoja, säästää se proteiineja edellä mainittuihin tehtäviin. Tarvittaessa proteiinit tuottavat energiaa elimistöön käyttöön. (Aro, A. 15.10.2015; Rokka ym. 2018, 8.)

Kasvisruokavalion proteiininlähteitä ovat: palkokasvit (pavut, herneet, linssit), kasvisproteiinivalmisteet (Härkis, Nyhtökaura, Herneproteiinivalmisteet), vehnäproteiinivalmisteet (Seitan ja Vöner), soija ja niistä tehty erilaiset soijatuotteet (Tofu, Tempe ja Oumph!) sekä muut kasvisproteiinivalmisteet, kuten Mifu ja Quorn. (Koljonen 2019, 3.) Palkokasvit kuuluvat hernekasveihin ja niitä ovat herneet, pavut, soijapavut, linssit ja maapähkinät. Yleisimpiä käytössä olevia palkoviljalajeja ovat seuraavat pavut: adsuki, härkä, kidney, mungo, musta, mustasilmä, pinto, ruskea ja valkoinen papu. Linssit ovat väreiltään mustia, punaisia, ruskeita ja vihreitä. Jokaisella palkokasvilla on sille ominainen mieto maku, kehityksen varhaisessa vaiheessa palkokasvien maku on makea, kuten sokeriherneillä. Tuoreet pavut on aina hyvä kypsentää ennen käyttöä, noin 10 minuuttia. Kuivatut pavut on liotettava (vähintään 12 h), huuhdeltava ja keitettävä (vaihteluväli lajikkeen mukaan 20 min – 1,5 h). Tällöin niistä saadaan tuhotuksi niiden sisältämät elimistölle haitalliset yhdisteet. Papujen liotusvettä ei saa käyttää ruuanvalmistuksessa. (Parkkinen & Rautavirta 2010, 52-54; Rokka ym. 2018, 8.)

Härkäpapu on yksi maailman vanhimmista viljelykasveista, joka kuuluu hernekasvin sukuun, virnoihin. Suomessa härkäpapua on viljelty jo tietävästi 1200-luvulta alkaen. Härkis on suomalainen innovaatio, joka on valmistettu härkäpavuista ja herneproteiinista. Härkäpapu sisältää proteiinia 30 %, lisäksi siinä on runsaasti ravintokuitua ja B-ryhmän vitamiineja. Tuotetta on saatavilla sekä maustamattomana että maustettuna. Se on täysin kypsä tuote ja soveltuu käytettäväksi vegaanin ruokavalioon. (Lehtovaara 2017, 21; Verso Food Oy.) Suomalaisen kasviproteiinin, esimerkiksi herneen ja härkäpavun, tuotannon kasvattaminen sekä marjojen ja vihannesten käytön lisääminen, vastaisivat hyvin terveellisten ja ympäristöystävällisten kasvisten kulutuksen lisäämiseen koskevia tavoitteita (Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle, 14).

Nyhtökaura on myös suomalainen innovaatio. Sen ovat tuotekehittäneet tuotteeksi elintarviketieteiden tohtori Reetta Kivelä ja teollinen muotoilija Maija Itkonen. Härkäpapututkija Zhong-qing Jiangin on ollut heidän apunaan tässä tuotekehitysprosessissa ja tuotteen valmistustekniikka löytyi Pekingistä. Valmistusprosessi on mekaaninen ja salainen, jossa ei käytetä kemikaaleja. Kaurasta, herneestä ja härkäpavusta tehdään sekoittamalla, hiertämällä ja kuumentamalla tuote. Olosuhteet pitää olla juuri oikeanlaiset tälle valmistusprosessille. Nyhtökaurassa on 30 % proteiinia, 10 % hiilihydraatteja ja noin 5 % rasvaa. Sitä pidetään täydellisenä proteiininlähteenä, sillä se sisältää kaikki ihmisen tarvitsemat välttämättömät aminohapot. Nyhtökaura on myös saatavilla sekä maustamattomana että maustettuna. Kypsänä tuotteena se soveltuu täydellisesti vegaaniseen ruokavalioon. (Laine & Savela 2020, 20-22; Lehtovaara 2017, 20.)

Käytössä olevia vehnäproteiinivalmisteita ovat Seitan ja Vöner. Seitan on vehnägluteenista valmistettua taikinaa, joka kypsennetään hauduttamalla, höyryttämällä tai paistamalla. Tällä tuotteella on korkea proteiinipitoisuus sekä lihan kaltainen sitkeä ja kiinteä rakenne. Seitania voi ostaa joko valmiina tai sitä voi valmistaa itse. (Lehtovaara 2017, 16.) Vönerin pääraaka-aineena käytetään myös vehnäproteiinia ja se on Suomessa rekisteröity tavaramerkki, jota valmistaa Vöner Oy. Se on vegaaninen vastine kebablihalle, jota myydään vartaassa ja valmiina viipaleina (MTV Uutiset 10.10.2017; Vöner 2019.)

Soija on pieni ja ravintorikas papu, joka sisältää paljon proteiinia (36 g / 100 g), (hiilihydraatteja 16 g / 100 g) ja rasvaa (18 g / 100 g). Soijapavun sisältämä rasva sisältää kahta välttämätöntä rasvahappoa, linolihappoa ja alfalinoleenihappoa. Kuten edellä jo kerrottiin, soijatuotteet ovat hyviä kalsiumin ja raudan lähteitä. (Kaipiainen 2019, 149.) Käytössä olevia soijaproteiinivalmisteita ovat muun muassa Tofu, Tempe ja Oumph!. Tofu on soijamaidosta juoksuttamalla ja puristamalla valmistettu tuote. Sen juuret ovat Kiinassa ennen ajanlaskumme alkua. Tofun maku on neutraali, raikas ja herkkä, joten se tarvitsee voimakkaan maustamisen / marinoinnin ennen käyttöä. Tofu sisältää proteiinia 7,8 g / 100 g. (Koljonen 2019, 27-28.)

Tempe valmistetaan liotetuista, kuorituista ja puolikypsistä soijapavuista fermentoimalla. Papujen joukkoon lisätään *Rhizopus oligosporus*- niminen sieni, jonka annetaan kasvaa papujen pinnalla ja tämä rihmasto liimaa pavut yhteen. Tähän kuluu aikaa noin vuorokausi. Proteiinia tässä tuotteessa on 13-24 g / 100 g. Tempen alkuperämaa on Indonesia, jossa sitä on valmistettu jo satoja vuosia. Oumph! on ruotsalainen tuotemerkki, joka valmistetaan soijaproteiiniivisteestä, vedestä ja suolasta puristamalla. Tässä tuotteessa ei ole soijalle tyypillistä makua, vaan maku on mieto ja sen ansiosta sitä on helppo maustaa. Rakenne on ”lihaisa”, sitkeä ja sienimäinen. (Koljonen 2019, 28-32; Lehtovaara 2017, 12-19.)

Mifu on Valion tuotekehittäjä ja valmistama maitoproteiinituote, joka valmistetaan suomalaisesta maidosta ja siitä saatavasta proteiinista, kaseiinista. Mifu-tuotteet ovat käyttövalmiita maitoproteiinituotteita lämpimiin ruokiin, ja niitä on saatavilla kolmessa eri muodossa: jauhiksena, suikaleena ja rakeina. Mifu soveltuu laktovegetaariseen ruokavalioon. (Lehtovaara 2017, 22; Valio 2019.)

Quorn on tuotekehitetty Britanniassa 1960-luvulla, joka on sieniproteiinivalmisteen tuotemerkki. Quornin pääraaka-aineet ovat sieniproteiini ja mykoproteiini. Ne valmistetaan teollisesti käymisprosessin avulla. Homesientä kasvatetaan isoissa tankeissa, josta kerätään syntynyt sieniproteiini. Sen proteiini- ja kuitupitoisuus ovat korkeita. Tämä tuote ei sovellu

vegaaneille, sillä se sisältää pienen määrän munanvalkuaista. Siinä ei ole lainkaan kolesterolia ja sen ominaismaku on hyvin mieto. Usein quornin rakennetta ja makua verrataan maustamattomaan broilerinlihaan. Sitä on saatavilla kiinteinä paloina ja jauhelihaa muistuttavana muruina. (Lehtovaara 2017, 18; Quorn 2019; Yle 8.5.2014.)

5.5 Kasvislounaan hinnan muodostuminen ammattikeittiöissä

Palveluliiketoiminnan hinnoittelupäätökset ovat aina strategisia ja hinnoittelutilanteeseen vaikuttavat merkittävästi kolme seuraavaa asiaa: kilpailu, kysyntä ja kustannukset. Asiakkaat ovat yleensä valmiita maksamaan tuotteiden ja palvelujen sekä hyödyistä että lisäarvoista. Jos tuote tai palvelu vastaa mahdollisimman hyvin kysyntää ja asiakkaan tarvetta, hinta ei ole ainoa asia, joka ratkaisee ostotapahtuman. Kysyntälähtöisen hinnoittelun tarkoituksena on, pyrkiä arvottamaan asiakkaan kokema hyöty ja tarjota eri kohderyhmille erilaisia hintadifferointia tai tarjoamalla erilaisia räätälöityjä kokonaisuuksia. Hinnoitteluun vaikuttavat lisäksi kilpailijat ja heidän hinnoittelustrategiansa. Näiden tuntemisesta on etua. Mitä enemmän on samankaltaisia tuotteita ja palveluja kilpailijan kanssa sitä vähemmän on mahdollista vaikuttaa asiakkaan maksaman markkinahinnan suuruuteen. Erottamalla joukosta, tarjoamalla sellaisia tuotteita ja palveluja, joita muut kilpailijat eivät tarjoa, pystytään lisäämään hinnoitteluvapautta. Jokaisen palveluliiketoimijan tulee tuntea oma laskennallinen kustannuksiin perustuva hintataso. Tähän vaikuttavat työntekijälle maksettava tuntipalkka (perustuu työsopimusneuvotteluihin), yrityksen henkilösivukustannus % (määräytyvät lakisääteisesti), yritysten yleiskustannusten määrä (kiinteät kustannukset) ja laskutus-/kuormitusaste (toiminnan volyymi). (Niskavaara, 2017, 128-130.)

Hinnoittelu prosessi etenee tuotteiston yleissuunnittelulla, tuotesuunnittelulla, tuotekustannusten ja hinnan määrittämisellä sekä seurannalla. Kustannuspohjaisen hinnoittelun lähtökohtana ovat tuotteen välittömät ja välilliset tuotantokustannukset. Välittömät kustannukset ovat muuttuvia, esimerkiksi raaka-ainekustannukset. Välilliset kustannukset puolestaan ovat sekä muuttuvia että kiinteitä, jotka aiheutuvat useita eri reittejä pitkin ja vaikuttavat tuotteeseen / palveluun. Niitä kutsutaan myös yleiskustannuksiksi. Ne muodostavat yhdessä omakustannushinnan, jonka päälle yritys laskee voittotavoitteen ja arvonlisäveron. Markkinalähtöisessä hinnoittelussa puolestaan yritys sopeuttaa hintansa markkinoiden asettamaan hintatasoon. (Heikkilä & Saranpää, 2013, 87-88; Niskavaara, 2017, 103-104.)

Ravintoloilla on käytettävissä useita erilaisia hinnoittelumenetelmiä ja – tekniikoita. Liiketoiminnan perusedellytys on oikea hinnoittelu. Lounaan hinnan muodostumiseen vaikuttavat etenkin tuotekustannusten ja hinnan määrittäminen. Tässä määritetään tuotteiden

raaka-aine-, työ- ja muut kustannukset sekä hinta määritetään tuotekustannusten pohjalta tai hinnoitellaan tuote markkinoilla vallitsevan vastaavien tuotteiden hintatason perusteella. (Heikkilä & Saranpää, 2013, 87.) Hinnoittelua voidaan tehdä ainakin neljästä eri näkökulmasta: kustannuspohjaisesti, jolloin hinnan on katettava kaikki aiheutuneet kustannukset, omistajien tulostavoitteiden perusteella, jolloin hinnoilla on kyettävä saavuttamaan yritykselle asetettu tulostavoite ja markkinalähtöisesti, jolloin kysyntä vaikuttaa ratkaisevasti hintaan sekä arvoperusteisesti. Suurin haaste on löytää hinta, jolla asiakkaat ostavat tuotteita ja palveluja, joka on asetettu tavoitteeksi. (Rauhala, M. 16.3.2019.)

Verohallinto määrittelee henkilöstöravintoloissa, ravintoedun 10 §:n mukaan, seuraavasti luontoisetujen laskentaperusteista:

Ravintoedun arvo on 6,80 € ateriala kohden, jos edun hankkimisesta työnantajalle aiheutuneiden välittömien kustannusten ja näiden kustannusten arvonlisäveron määrä on vähintään 6,80 € ja enintään 10,70 €. Jos tämä määrä alittaa 6,80 € tai ylittää 10,70 €, edun arvona pidetään välittömien kustannusten ja näiden kustannusten arvonlisäveron määrää. (Vero. 29.11.2019.)

Lisäksi pykälässä 11 § mukaan ”välittömiä kustannuksia ovat aterian valmistuksessa käytettyjen raaka-aineiden hankintakustannukset sekä aterian valmistus- ja tarjoilupalkat sosiaalikulukustannuksineen” (Vero. 29.11.2019).

Opetushallituksen ohjeistuksen mukaan, kouluruokailua ohjaavat lainsäädäntö, kansallinen ja paikalliset opetussuunnitelmat sekä kouluruokailu- ja ravitsemussuositukset. Perusopetuslakiin (628/1998), pykälään 31 on kirjattu säädös jokaisena koulupäivänä täysipainoinen ja maksuton ateria. (Opetushallitus 2020.) Käytävissä olevat rahat kouluruokailuun vaihtelevat kuntien taloustilanteen mukaan.

Suomen proteiinijärjestelmän vaihtoehtoiset tulevaisuudet tutkimuksen mukaan, lihan edullinen hinta hidastaa muutosta kohti kala- ja kasvispainotteista ruokavaliota. Tämän tutkimuksen mukaan, nykyisessä proteiinijärjestelmässä on paljon sellaista kitkaa, joka ylläpitää nykyistä järjestelmää hidasten näin järjestelmän muuttumista ympäristöllisesti ja kansanterveydellisesti kestävämmäksi. (Kuhmonen ym. 2017, 35-36.) Vaihtoehtoisten kasviproteiinien kilohinnat ovat kalliimpia kuin eläinkunnan proteiininlähde tuotteiden. Esimerkiksi vähittäiskaupassa keskimäärin Nyhtökauran hinta on 17 € / kg, Verso Härkis härkäpapuvalmisteiden 14 € / kg, Mifu-valmisteiden, 12-16 € / kg, Seitan tuotteet 18 € / kg. Liha- ja kalatuotteiden kilohinnat vaihtelevat niiden tuotantotapojen, käsittelyasteiden, lihan ja kalan eri osien sekä tuotteiden sisältämien rasvapitoisuuksien mukaan. Naudan jauhelihan (10 %) kilohinta vaihtelee 10 €:n molemmin puolin riippuen tuotteen valmistajasta ja rasvapitoisuudesta. Vaalean lihan, esimerkiksi broilerin kilohinta on kalliimpaa filee

tuotteiden osalta, alkaen noin 12 € ylöspäin. Edullisimpia ovat luulliset ja kokonaiset tuotteet, joiden kilohinta on aina muutamasta eurosta ylöspäin. Nämä hintavertailut perustuvat huhtikuun 2020 hintoihin K-ryhmän vähittäiskaupoissa. (K-Ruoka 2020.)

6 Kehittämishanke

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämistä ruokalistasuunnittelun avulla. Opinnäytetyö on osa Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hanketta, joka on alkanut 10/2018 ja päättyy 3/2021. Hanke on kansainvälinen ja siinä ovat mukana Suomesta Haaga-Helia, Perho ja hyönteisiä kasvattava EntoCube sekä Euroopasta yhteistyökouluja Hollannista (2 yksikköä), Espanjasta ja Englannista. Tämän hankkeen tavoitteena on lisätä ammattikeittiöiden osaamista vaihtoehtoisten proteiinien käytössä: kasviproteiinit ja hyönteiset. Haaga-Helian vastuulla hankkeessa on erityisesti aiheen tietoperustan ja kurssin teoriaosuuden luominen sekä sen opettaminen yhteistyökoulujen opettajille. Tämän opinnäytetyön lopputuloksena syntyy ehdotuksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä huomioida. Näitä opinnäytetyöstä saatuja tutkimustuloksia ja ehdotuksia voidaan hyödyntää Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeessa.

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta ja tutkimustulosten analysointi

Tämän kehittämishankkeen tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen. Lähdin toteuttamaan kehittämishanketta ensin teemahaastattelulla, jossa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Tässä tutkimusmenetelmässä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87-88.)

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä kuitenkin vaihtui tutkimuskysymysten luonnosteluvaiheessa, strukturoiduksi kyselylomakkeeksi. Se etenee aina etukäteen suunniteltujen kysymysten mukaisesti ja noudattaa lomakkeessa olevia kysymysmuotoja, eikä kysymysten etenemisjärjestystä voida muuttaa. Tämä pohjautuu oletukseen, että jokainen tutkimukseen osallistuva henkilö ymmärtää kysymykset samalla tavalla. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2015.). Laadin tutkimuskysymyksiä varten kyselylomakkeen Google Formsin kautta (Liite 1.), pakollisia kysymyksiä oli 11 kappaletta ja lisäksi oli yksi lisäkysymys, joka oli vapaaehtoinen kysymys. Tutkin ammattikeittiöiden kasvislounaiden ruokalistasuunnittelua ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tämän lisäksi tutkin nykyistä osaamista markkinoilla olevista kasviproteiininlähteistä ja hyönteisistä sekä kuinka näihin valintoihin on päädytty. Kyselomaketta testasi ennakkoon Haaga-Helian yliopettaja V.A. Heikkinen. Kyselomaketta laatiessa siihen on käytettävä riittävästi aikaa ja kysymykset on aina testattava ennen varsinaista mittausta. Näin voidaan varmistua, että teoriasta muokattujen kä-

sitteiden pitäisi olla vastaajien ymmärrettävissä. Lisäksi arvioidaan, puuttuuko kyselylomakkeesta jokin olennainen kysymys tutkimusongelman kannalta tai onko kyselylomakkeessa mukana tarpeettomia kysymyksiä. (Vilkka, 2015, 102-108.)

Tutkimusjoukon kohdeyrityksiksi valittiin kuusi seuraavaa ammattikeittiötoimijaa: yksi kunnallinen toimija, joka edusti alakoululaisia, opiskelijaravintola, joka edusti korkeakouluopiskelijoita, yksi ravitsemisorganisaatio sekä toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavia henkilöstöravintoloita, joita oli yhteensä kolme yritystä mukana tässä tutkimuksessa. Yrityksiä valittaessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että mukaan haluttiin saada kattava edustus erilaisia ammattikeittiötoimijoita. Yritysten taustatiedot selvitettiin yritysten kotisivuilta. Olin yhteydessä puhelimitse valittuihin kohdeyrityksiin lokakuussa 2019 ja sain heiltä suostumuksensa osallistua tutkimukseen etukäteen. Tätä tukee ajatus, että on eettisesti perusteltua kertoa tutkimukseen osallistuville yrityksille, mitä aihetta kysely koskee. Lisäksi ihmiset eivät yleensä lupaudu tutkimukseen, jos he eivät tiedä etukäteen, mistä on kyse. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 86.)

Kyselytutkimuksen etuina pidetään erityisesti: tehokkuutta, aineisto voidaan käsitellä nopeastikin tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla sekä aikataulu ja kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. Kyselyn haittoina voidaan pitää muun muassa: ei saada täysin varmuutta siitä, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida, ei voida tietää, miten selvillä ja perehtyneitä vastaajat ovat aihealueeseen sekä hyvän lomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta aihealueen kattavaa tietoa ja taitoa. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 35-37; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 193-196.) Ajan säästämiseksi tämä osoittautui parhaaksi vaihtoehdoksi tutkia tätä aihealuetta. Kohdeyritysten edustajilla ei mennyt kuin 10-15 minuuttia aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen ja sen pystyi tekemään itselle sopivana ajankohtana. Useat tutkijat puhuvat eri menetelmien yhdistämisen puolesta. Ne voivat toimia toistensa täydentäjinä, esiin saadaan laajempia näkökulmia, joilla voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Joskus on jopa kritisoitu liian yksioikoisista menetelmävalinnoista tutkimuksissa. (Hirsijärvi & Hurme, 2011, 38-39.)

Lähetin kyselylomakkeen linkin sähköpostitse valittuihin kohdeyrityksiin 5.11.2019 ja vastausaika oli 15.11.2019 asti. Saatteeksi kirjoitin, että valitut kohdeyritykset vastaisivat seuraaviin kysymyksiin kestävä ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämisen näkökulmasta organisaationne ruokalistasuunnittelussa. Kyselylomakkeessa oli selvennetty, että tässä tutkimuksessa kestäväällä ruokalistasuunnittelulla tarkoitetaan raaka-ainehankintojen eettisyyden ja kustannusten huomioimista. Vastuullisella ruokalistasuunnittelulla tarkoitetaan

taloudellisen, ympäristön ja sosiaalisen vastuun huomioon ottamista suunnittelun lähtökohtana. Vastaukset käsitellään opinnäytetyössä nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Muistutin osallistujia kerran vastausaikana kyselyyn vastaamisesta ja sen tärkeydestä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Kyselyssä korostettiin, että vastaaminen vie aikaa vain 10-15 minuuttia. Kaikki tutkimukseen osallistuvat kohdeyritykset vastasivat määräaikaan mennessä kyselylomakkeeseen. Positiivinen yllätys oli, että kunnalliselta toimijalta oli vastannut kolme eri henkilöä kyselylomakkeeseen. Kokonaismääräksi muodostui näin kahdeksan vastausta. Lähetin jokaiselle kohdeyritykselle kiitosviestin tutkimukseen osallistumisesta.

Aloitin kyselylomakkeen vastauksien tutkimisen ja analysoinnin vastausajan päätyttyä. Kyselylomakkeen vastauksissa etsittiin samankaltaisuutta, eroavaisuutta ja tehtiin niistä yhteenvetoa. Pohdittiin, oliko jotain johtopäätöksiä mahdollista tehdä vastausten perusteella, miten eri kohdeyritykset toimivat. Tutkimuskysymysten vastauksia tarkasteltiin jokaisen mukana olleen yrityksen kohdalla erikseen ja yhteenvetona verrattuna kaikkiin tutkimuksessa mukana olleisiin yrityksiin. Huomioin tässä kohtaa myös sen, että olin saanut kunnalliselta toimijalta kolmelta eri henkilöltä vastaukset. Näitä vastauksia tutkittiin samalla tavalla ja pyrittiin löytämään näiden kolmen eri henkilön vastauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ensimmäiseksi tein yhteenvetoa tutkimustuloksista. Esimerkiksi laskin, kuinka monta yritystä on maininnut ravitsemuksellisuuden, vastuullisuuden, kasvislounaan maun tai asiakaspalautteet asioina, jotka vaikuttavat kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun. Tällä tavoin sain tehtyä vertailua eri toimijoiden välillä. Graafisten kysymysten, 4, 9 ja 10, kohdalla toistui tämä sama tutkimuskysymysten analysointitapa. Näiden vastausten havainnollistaminen on visuaalisen ilmeen vuoksi selkeämmin havaittavissa.

Tämä kehittämishanke oli jaettu kahteen tutkimusosaan. Lisäksi tutkin marraskuussa 2019 neljän viikon ajan, minkälaisia kasvislounaita valituissa kohdeyrityksissä oli tarjolla. Tämän osa-alueen tutkimiseen valikoitui myös kuusi ammattikeittiötoimijaa samoin perustein kuin edellä esitetyn strukturoidun kyselylomakkeen vastaajiksi. Selvitin ja tutkin tarjottavien kasvislounaiden kasviproteiineja, ravintoarvoja, tuoteselosteita sekä minkä tyyppisestä kasvislounaasta on kyse. Mielenkiinnon kohteena oli myös, kertooko kasvislounaan nimi jotain tarjottavasta kasvislounaasta, esimerkiksi kasvislounaassa käytetystä kasviproteiinista. Tarvittavat tiedot sain selville mukana olleiden ammattikeittiöiden internetsivuilta. Tätä tutkimusta varten laadin lomakkeen Excelin avulla: Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seurantaviikoilla 45-48 / 2019 (Liite 2.).

Excel – lomakkeen tuloksia aloin tarkastella päiväkohtaisesti. Laskin, kuinka monta kertaa valitut kohdeyritykset olivat tarjonneet minkäkin tyyppistä kasvislounasta neljän viikon tarkastelun aikana. Laskin, mitkä yritykset olivat ilmoittaneet internet – sivuillaan tarjottavien kasvislounaiden ravintoarvo- ja tuotetiedot. Tuloksissa esitetyt esimerkit ravintoarvo- ja tuotetiedoista sain ravintoloiden internet – sivuilta, jotka kirjoitin Excel -taulukkoon auki. Värikoodasin käytetyt kasviproteiinit, esimerkiksi linssit olivat vaaleanpunaisen värisiä, soija (rouheet ja suikaleet) olivat oransseja, pavut olivat vihreitä, Härkis – lounaat olivat punaisen värisiä ja Nyhtökaura – lounaat puolestaan ruskeanvärisiä. Saadut samanväriset kasviproteiinit laskin yhteen ja sain tietää, kuinka montaa kertaa näitä kasviproteiineja oli käytetty tutkimuksen aikana. Kasvislounaan nimen kohdalla, tutkin onko kasvislounaan nimessä ilmoitettu käytetty kasviproteiini. Jos ei ole, minkälaisen mielikuvan se antaa tarjotusta kasvislounaasta, jos esimerkiksi ravintoarvo ja tuoteseloste tietoja ei ole näkyvillä asiakkaille.

6.2 Tutkimuskysymykset ja niiden vastausten tarkastelua

Tässä alaluvussa tarkastellaan tutkimuskysymysten vastauksia kaikkien kohdeyritysten osalta. Kohdeyrityksinä oli kuusi ammattikeittiötä ja sain yhdeltä tutkimukseen osallistuvalla yritykseltä kolmen eri henkilön vastaukset, jota pidin hyvänä asiana. Tämän vuoksi graafisissa vastauksissa, kysymyksissä numerot 4, 9 ja 10, on kahdeksalta henkilöltä vastaukset, joista kolme vastausta ovat yhdestä ja samasta kohdeyrityksestä.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää kasvislounaiden osuutta päivässä eri ammattikeittiöissä. Hajonta oli erittäin suurta, 5 - 40 % välillä. Kasvisruokailijoiden osuus on kasvussa, etenkin koululaisten ja opiskelijoiden keskuudessa. Alhaisinta kasvisruokien osuus oli ravitsemisorganisaatiossa. Toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavissa henkilöstöravintoloissa puolestaan on lähes aina tarjolla kasvislounasvaihtoehto. Tämä kysymys selvensi sitä, että kasvislounaiden seuranta ei ole yksiselitteistä ja jossain ammattikeittiöissä se mielletään edelleen erityisruokavalioksi.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, mitkä asiat vaikuttavat kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun. Tämän kysymyksen myötä tuli ilmi monia tekijöitä, joita otetaan huomioon kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa. Oli positiivista huomata, että eniten kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat ravitsemukselliset näkökulmat, etenkin kasvislounaiden proteiinipitoisuus. Tutkimusjoukon neljä kohdeyritystä mainitsi ravitsemuksellisuuden tärkeänä kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa, erityisesti tämä korostui koulu- ja opiskelijaravintoloissa. Etenkin opiskelijaravintoloissa noudatetaan Kelan kriteerejä tarjottavien kasvislounaiden suhteen.

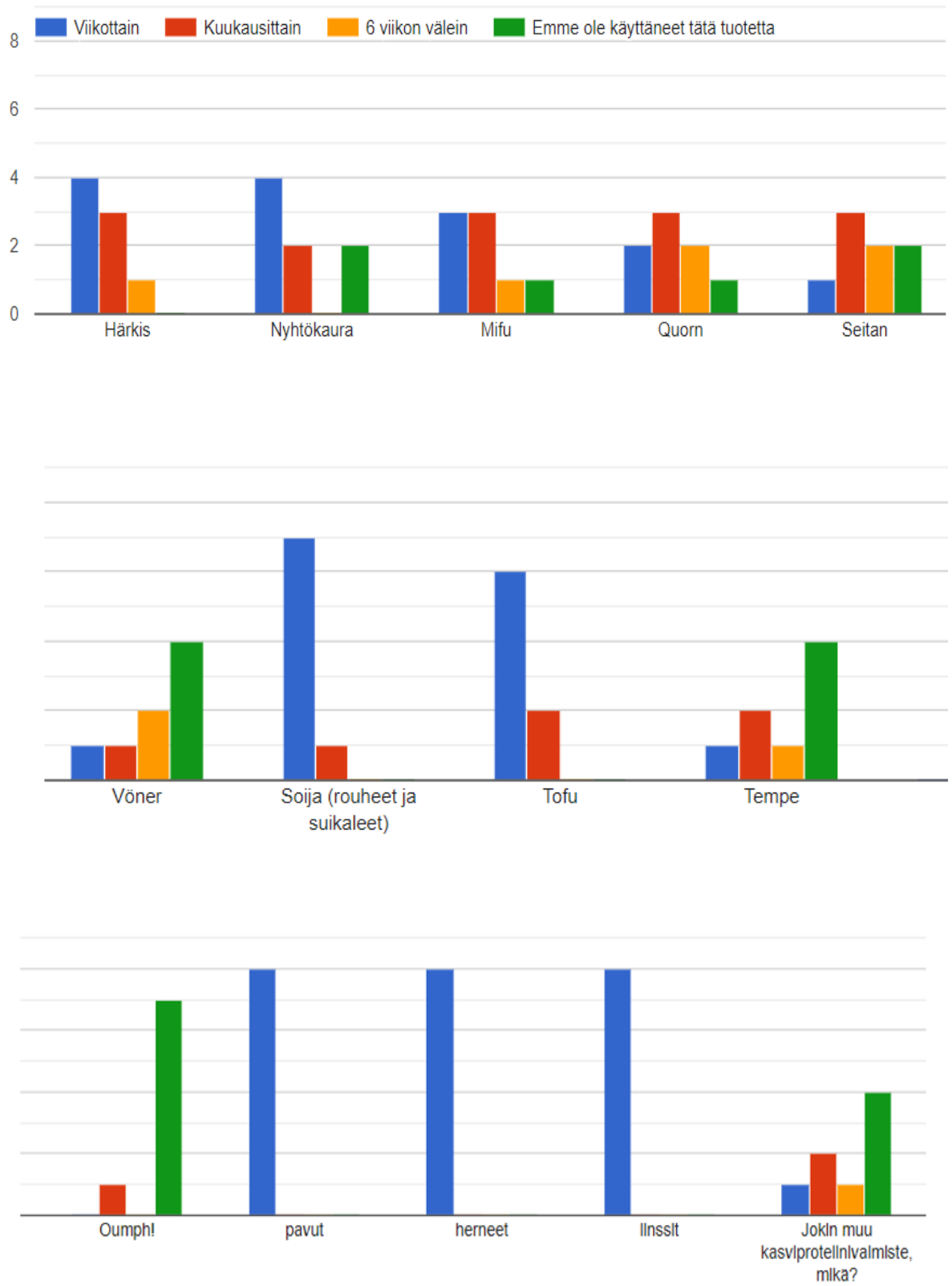
Kelan kriteereillä tarkoitetaan Kelan tarjoamaa ateriatukea, joka on osa valtionavustusjärjestelmää. Tämä perustuu opetusministeriön antamaan valtioneuvoksen asetukseen, johon on kirjattu muun muassa avustuksen myöntämisen edellytykset ja avustukseen oikeuttavat ateriat. Asetukseen 2§ on kirjattu seuraavasti ”- - opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset”. Lisäksi asetukseen 4§ on kirjattu ”opiskelija-ateria on ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, juoman, salaatin, leivän ja levitteen. Erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu opiskelija-ateriaa vastaava ateriakokonaisuus”. Kelan ateriatuen käyttötarkoitus ja määrä vahvistetaan vuosittain valtion talousarviossa. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016, 11.)

Kasvislounaiden maku oli seuraavaksi yleisin asia, joka tuli ilmi kolmen kohdeyrityksen vastauksissa. Asiakkaiden mielipiteillä oli suuri vaikutus ja se ohjasi sekä vaikutti kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun. Tämä korostui etenkin henkilöstöravintoloiden vastauksissa. Palveluntuottaja haluaa tarjota parhaita mahdollisia makuelämyksiä isäntäyrityksensä asiakkaille. Lisäksi kasvislounaissa käytettävien raaka-aineiden soveltuvuus suurkeittiöruoanvalmistukseen sekä raaka-ainekustannukset nousivat esille kolmessa vastauksessa kuudesta. Kaksi kohdeyritystä nosti esille vastuullisuus näkökulmat. Näitä olivat koulu- ja opiskelijaravintolat. Muita esille nousseita asioita olivat: kotimaisten kasviproteiinien saatavuus, uudet proteiininlähteet, luomutuotteet, helposti lähestyttävyyys, sesonginmukaisuus ja trendit.

Kolmas tutkimuskysymys oli, kuinka paljon yksi kasvislounas raaka-ainekuluineen henkilöä kohden saa maksaa. Kasvislounaiden kustannukset vaihtelivat 0,80 € - 3 € välillä. Pienimmällä budjetilla kasvislounaita valmistetaan koulu- ja opiskelija-ammattikeittiöissä. Vastaavasti taas henkilöstöravintoloissa on 2-3 euroa enemmän rahaa käytettävissä kasvislounaisiin. Lisäksi tuli ilmi, että sopimusasiat ja asiakaskunta vaikuttavat kasvislounaiden hintaan, etenkin toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavissa henkilöstöravintoloissa, jossa toteutetaan usein sopimusruokailua isäntäyrityksen kanssa.

Neljäs tutkimuskysymys oli, mitä markkinoilla olevia vaihtoehtoisia proteiineja käytätte kasvislounaissa. Vaihtoehtoisilla proteiineilla tarkoitettiin tässä kysymyksessä seuraavia tuotteita: Härkis, Nyhtökaura, Mifu, Quorn, Seitan, Vöner, Soija (rouheet ja suikaleet), Tofu, Tempe, Oumph!, pavut, herneet, linssit ja jokin muu kasviproteiinivalmiste, jonka sai vapaasti nimetä. Tätä pyydettiin arvioimaan, onko kyseinen tuote käytössä viikoittain, kuukausittain, 6 viikon välein tai emme ole käyttäneet tätä tuotetta asteikolla.

Kuvio 1. Tutkimuskysymys numero 4. Mitä markkinoilla olevia vaihtoehtoisia proteiineja käytätte kasvislounaissa?



Vastauksissa ja kuviossa 1 nousivat esille, että viikoittain käytössä olevia kasviproteiineja ovat: pavut, herneet ja linsit jokaisessa tutkimuksessa mukana olleissa kahdeksassa ammattikeittiössä. Seitsemässä ammattikeittiössä on käytössä viikoittain soija (rouheet ja suikaleet) tuotteita ja tofua käytetään viikoittain kuudessa ammattikeittiössä. Härkis ja Nyhtökaura puolestaan olivat käytössä viikoittain neljässä ammattikeittiössä, Mifu kolmessa ammattikeittiössä, Quorn kahdessa ammattikeittiössä ja Seitan, Vöner Tempe ja jokin muu kasviproteiinivalmiste olivat käytössä vain yhdessä ammattikeittiössä viikoittain. Ainoastaan Oumph! ei ollut käytössä lainkaan viikoittain missään tutkimuksessa mukana olevista ammattikeittiöissä.

Kolmessa ammattikeittiössä Härkis, Mifu, Quorn ja Seitan nousivat suosituimmiksi kasviproteiineiksi kuukaudessa. Nyhtökaura, Tofu, Tempe ja käytössä oleva jokin muu kasviproteiinivalmiste olivat käytössä vain kahdessa ammattikeittiössä kuukausittain. Vöner, Soija (rouheet ja suikaleet) sekä Oumph! olivat käytössä vain yhdessä ammattikeittiössä kuukausittain. Kysyttäessä Oumph! – kasviproteiinivalmisteesta, vain yksi ammattikeittiö käytti sitä kuukausittain.

Kuuden viikon välein käytettäviä kasviproteiineja kahdessa ammattikeittiössä olivat Quorn, Seitan ja Vöner. Härkistä, Mifua, Tempea ja jotakin muuta kasviproteiinivalmistetta käytettiin vain yhdessä ammattikeittiössä kuuden viikon välein. Vöner, Tempe ja jotakin muuta kasviproteiinivalmistetta ei käytetty lainkaan neljässä ammattikeittiössä. Nyhtökauraa ja Seitania ei puolestaan käytetty kahdessa ammattikeittiössä. Vain yhdessä ammattikeittiössä ei käytetty lainkaan Mifua ja Quornia. Tämän tutkimuskysymyksen perusteella voidaan todeta, että markkinoilla olevista vaihtoehtoisista proteiineista Härkis, Soija (rouheet ja suikaleet), Tofu, pavut, herneet ja linsit olivat ainoat tuotteet, joita kaikki tutkimuksessa mukana olevat ammattikeittiöt olivat käyttäneet.

Jos valitsitte jonkin muun kasviproteiinivaihtoehdon, niin mikä kasviproteiini tulisi kysymykseen. Tällä vapaaehtoisella tutkimuskysymyksellä halusin selvittää sitä, mitä muita markkinoilla olevia kasviproteiineja ammattikeittiöissä käytetään. Tutkimuksessa tuli esille neljä muuta käytössä olevaa kasviproteiinia: Vebab, Beanit, herne- ja kaurarouheet. Eräs yritys tarkensi vielä hernerouheen kohdalla, että tämä on eri kuin herne. Näitä käytetään viikoittain ja kuuden viikon välein yhdessä ammattikeittiössä sekä kuukausittain kahdessa eri ammattikeittiössä. Pidän tätä erittäin tärkeänä, että esiin tuli myös muita vaihtoehtoisia käytössä olevia kasviproteiineja. Tämä kertoo ammattikeittiöiden osaamisesta ja halusta panostaa tarjottavien kasvislounaiden vaihtoehtoisiin kasviproteiineihin.

Viides tutkimuskysymys oli jatkokysymys neljännelle kysymykselle, mikä on saanut teidät valitsemaan edellä mainitut kasviproteiininlähteet. Tärkeimmiksi kriteereiksi nousivat edellä mainittujen kasviproteiinien soveltuvuus ja saatavuus suurkeittiöruuanvalmistukseen neljässä eri ammattikeittiössä. Toiseksi tärkein oli kasviproteiinien ravintosisältö, joka nousi esille kolmessa kohdeyrityksessä, etenkin koulu- ja opiskelijaravintoloissa. Henkilöstöravintoloissa tulivat esille asiakkaiden toiveet ja palautteet käytetyistä kasviproteiinivalmisteista. Tähän samaan kategoriaan voidaan yhdistää maku, joka nousi opiskelijaravintolassa keskiöön. Lisäksi kasviproteiinien valintoihin ovat vaikuttaneet: markkinoilla olevien kasviproteiinien hinta, tavoitteena tarjota kestävä vaihtoehto lounaalle ja palvelualltius eri kasvisruokavaihtoehtoja noudattavia asiakkaita kohtaan. He olivat joko lakto-ovo-vegetaareja tai vegaaneja. Yksi yritys nosti esille myös sekaanit, joille vaihtoehto lihalle mahdollistui.

Kuudennessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, miten ammattikeittiöt huomioivat kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa sesonginmukaisuuden. Suomen ilmasto asettaa omat haasteensa sesonkituotteiden viljelylle ja niiden kasvatukselle kuin myös niiden käytölle eri vuodenaikoina. Ihanteellisinta olisi saada nauttia sesonkituotteista aina kasvukauden mukaisesti. Kaikki muut kohdeyritykset huomioivat sesonginmukaisuuden ruokalistasuunnittelussa, paitsi yhdessä kohdeyrityksessä, ravitsemisorganisaatiossa, sitä huomioidaan hyvin vähän. Koulu- ja opiskelijaravintoloissa sekä henkilöstöravintoloissa huomioidaan sesonginmukaisuus ruokalistasuunnittelussa. Kesä ja syksy koetaan helpoimpia ajanjaksoja huomioida sesonginmukaisuutta ruokalistasuunnittelussa. Talvi ja kevät koetaan haastavampina aikoja ja silloin joudutaan turvautumaan esimerkiksi enemmän pakastetuotteisiin. Tutkimustuloksissa tuli ilmi, että sesonginmukaisuus näkyy koululaisilla erityisesti salaattitarjonnassa. Henkilöstöravintola puolella uusien reseptien luomisessa pyritään ottamaan entistä enemmän sesonginmukaisuutta huomioon.

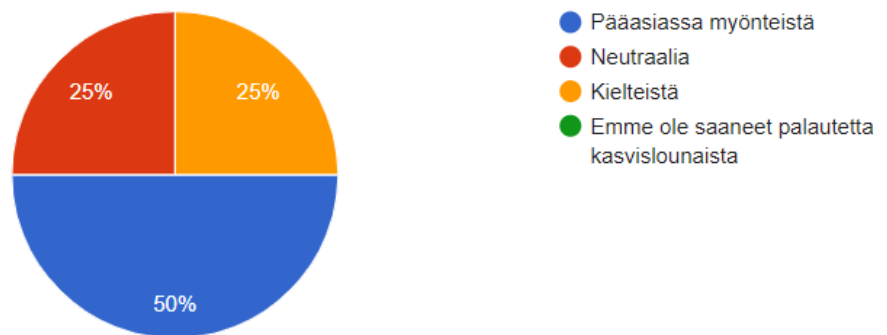
Seitsemännessä tutkimuskysymyksessä kysyttiin, miten arvioitte kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua? Onko käytössänne jokin ruokatuotanto-ohjelma? Ruokatuotanto-ohjelmalla tarkoitettiin ammattikeittiöissä käytössä olevaa tuotannonohjausjärjestelmää. Se tukee, ohjaa ja helpottaa ammattikeittiöiden päivittäistä työskentelyä. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla kohdeyrityksillä oli käytössään jokin ruokatuotanto-ohjelma, josta he kertoivat vastauksissaan.

Viisi kohdeyritystä kertoi, että heillä on käytössä Aromi ruokatuotanto-ohjelma. Yhdessä yrityksessä on käytössä Jamix ruokatuotanto-ohjelma. Puolestaan kaksi yritystä ei halunnut mainita käytössä olevan ruokatuotanto-ohjelman nimeä, mutta vastasivat, että heillä on käytössä ruokatuotanto-ohjelma.

Koulu- ja opiskelijaravintolat painottivat ravitsemuslaskelmia ja Kelan tarkkoja kriteerejä, joiden perusteella arvioidaan kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua. Nämä yritykset myös vakuuttivat kasvislounaiden hyvää ravitsemuksellista laatua. Eräässä henkilöstöravintolayrityksessä taas todettiin, että kasvislounaat suunnitellaan täyttämään ravitsemukselliset näkökohdat ja asiakas voi itse valita hänelle sopivan lounaan ravintolan tarjonnasta. Toisessa henkilöstöravintolayrityksessä kerrottiin, että kaikki kasvislounaat rakennetaan ravitsemukselliset seikat huomioiden ja aina on täysipainoinen kasvislounas saatavilla.

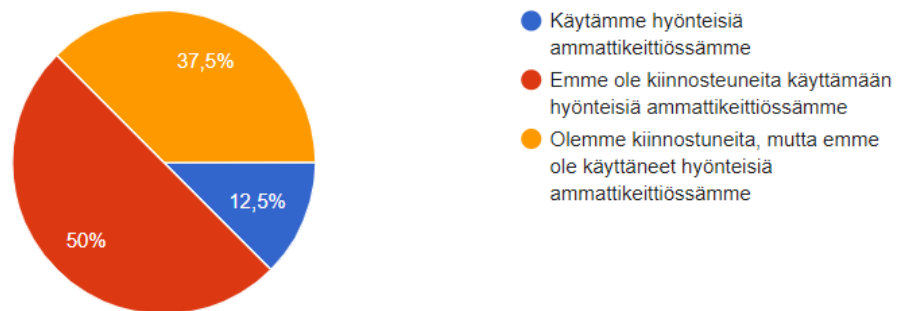
Kahdeksannessa tutkimuskysymyksessä halusin selvittää, mitkä tekijät yksityisenä yrityksenä ja / tai julkisena palveluntuottajana saa teidät edistämään vaihtoehtoisen proteiinin käyttöä omassa toiminnassanne. Tämä oli mielenkiintoinen kysymys sen suhteen, että tällä pyrittiin samaan esille eroavaisuuksia kunnallisen, ravitsemisorganisaation ja yksityisten kohdeyritysten ajatuksista. Eräs kohdeyritys mietti, oliko ymmärtänyt tämän kysymyksen oikein. Eniten yksityisen puolen kohdeyritysten vastauksissa esille nousseita ajatuksia olivat: asiakkaiden mielipiteet, toiveet ja palautteet kahdessa kohdeyrityksessä. Ravitsemisorganisaatiossa korostuivat ”yleinen ilmapiiri, poliittiset ohjaukset / linjaukset, vastuullisuuspolitiikka ja kestävä kehitys”. Yksityisten yritysten vastauksissa korostuivat taas ilmastoystävällisyys, yrityksen strategia, arvot ja lupaukset. Sekä yksityisen että kunnallisen puolen palveluntuottajille oli yhteistä seuraavat tekijät: kestävä kehitys ja vastuullisuus (kolmessa kohdeyrityksessä) sekä maku (kahdessa kohdeyrityksessä). Hinta, saatavuus ja käytännöllisyys olivat merkittävimminä tekijöinä vaihtoehtoisten proteiinien käytölle kunnallisen palveluntuottajan toiminnassa.

Kuvio 2. Tutkimuskysymys numero 9. Minkälaista asiakaspalautetta olette saaneet tarjottavista kasvislounaista?



Yhdeksäs tutkimuskysymys oli, minkälaista asiakaspalautetta olette saaneet tarjottavista kasvislounaista, kuvio 2. Tähän kysymykseen pyydettiin vastauksia monivalintavaihtoehtojen avulla ja vaihtoehtoina olivat: pääasiassa myönteistä, neutraalia, kielteistä ja emme ole saaneet palautetta kasvislounaista. Oli ilo huomata, että tutkimukseen osallistuneista kohdeyrityksistä 50 % (4 yritystä) oli saanut pääasiassa myönteistä palautetta kasvislounaista. Tämä vahvistaa edellä käsiteltyjen tutkimuskysymysten vastausten luotettavuutta ja sitä, että asiakkaiden palautteilla on merkittävä arvo kohdeyrityksille. Kasvislounaiden tarjontaan halutaan panostaa ja kehittää. Sekä neutraalia että kielteistä palautetta kasvislounaista oli saanut 25 % kohdeyrityksistä (2 + 2 yritystä).

Kuvio 3. Tutkimuskysymys numero 10. Miten koette hyönteisten käytön ruokalistasuunnittelussa?



Tutkimuskysymyksessä kymmenen haluttiin selvittää, miten ammattikeittiöt kokevat hyönteisten käytön ruokalistasuunnittelussa. Tätä pyydettiin arvioimaan asteikolla: käytämme hyönteisiä ammattikeittiössämme, emme ole kiinnostuneita käyttämään hyönteisiä ammattikeittiössämme ja olemme kiinnostuneita, mutta emme ole käyttäneet hyönteisiä ammattikeittiössämme. Kuviossa 3 havaittiin, että 50 % (4 yritystä) ammattikeittiöistä ei ole kiinnostuneita käyttämään hyönteisiä ruokalistasuunnittelussa. 37,5 % (3 yritystä) vastanneista olisi kiinnostuneita, mutta eivät ole käyttäneet hyönteisiä ammattikeittiöissä. Vain 12,5 % (1 yritys) vastanneista kertoi käyttävänsä hyönteisiä ruokalistasuunnittelussa.

Viimeinen yhdestoista tutkimuskysymys oli jatkoa tutkimuskysymykselle kymmenen. Tässä kysymyksessä haluttiin selvittää, mitä ajatuksia hyönteisten käyttö ruokalistasuunnittelussa teissä herättää. Kahdessa ammattikeittiössä (henkilöstö- ja opiskelijaravintola) on ollut hyönteisiä käytössä, mutta ne eivät ole olleet suosittuja. Hyönteisten käyttö ruokalistasuunnittelussa on ollut lähinnä "hauska kokeilu" esimerkiksi teemoissa tai iltabuffeeteissa, mutta ei työpaikkalounaalla, todetaan eräässä henkilöstöravintolassa. Asiakas valitsee mieluiten niin sanotun tutun ja turvallisen vaihtoehdon, jolla saadaan enemmän vastinetta rahoilleen. Henkilöstöravintoloissa yleensä asiakkaiden mielipiteet vaikuttavat vahvasti ja eräs vastaaja sanoo, että "asiakkaidemme yleinen mielipide ei vielä tue hyönteisten tuomista päivittäiseen valikoimaamme". Koululaisten keskuudessa edetään asia kerrallaan eteenpäin. Tällä hetkellä koetaan, että ne eivät ole sopivia kouluruokailuun ja tämä kohderyhmä vieroksuisi niitä. Toisaalta taas kuitenkin todetaan, että ehkä tulevaisuudessa hyönteiset voivat kuulua valikoimiin. Yhteistä kaikille vastauksille on, että kasviproteiinit nähdään tämän hetken ilmiönä, hyönteisiä ei.

6.3 Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan? Ruokalista seuranta viikoilla 45 – 48 / 2019

Kehittämishankkeen tutkimusosan toisessa osassa, tein neljän viikon ruokalistaseurantaan kasvislounaiden tarjonnasta valituissa kohdeyrityksissä. Tähän osaan oli valittu samoin perustein kuusi kohdeyritystä kuin edellä esitettyjen tutkimuskysymysten vastaajiksi. Kasvislounaiden seurannassa olivat mukana yksi kunnallinen toimija, joka edusti alakoululaisia, opiskelijaravintola, joka edusti korkeakouluopiskelijoita, ravitsemisorganisaatio sekä yksityisiä henkilöstöravintolayrityksiä (3 ravintolaa), jotka edustivat toimi- ja työntekijähenkilöitä. Valitsin satunnaisesti seurattavat ruokalistat tutkimuksessa mukana olleiden ammattikeittiöiden kotisivuilta. Ravintoloiden internetsivuilta oli mahdollista seurata päivittäinen näiden ammattikeittiöiden ruokalistatarjontaa. Otin mukaan seurantaan suhteellisen isoja ammattikeittiöitä, koska tässä tutkimuksessa oli kyse ruokapalvelujen toimijoista. Arvioni mukaan niissä lounastaa päivittäin useampi sata ruokailijaa eli voidaan puhua suurtalousruoanvalmistuksesta. Tämän päättelin tutkittavan ravintolan sijainnista ja segmentoinnista.

Eri ravintoloiden välillä oli havaittavissa huomattavia eroavaisuuksia jo seurannan alussa. Kaikki ravintolat julkaisivat pääsääntöisesti ruokalistansa viikko kerrallaan ravintolan internet - sivuilla. Tärkeää oli päiväkohtaisesti tarkastaa vielä uudelleen, pitääkö päivän kasvislounas edelleen paikkaansa tutkimuksessa mukana olleissa ravintoloissa. Ravintolat päivittävät tarjottavien lounaidensa tietoja vielä ennen lounasajan alkamista, mikä oli hyvä asia luotettavan tiedon varmistamiseksi. Toisinaan etukäteen luvatut kasvislounaat kuitenkin vaihtuivat toisenlaisiin kasvislounaisiin. Tämä oli etenkin havaittavissa opiskelijaravintolassa ja yhdessä henkilöstöravintolassa.

Kolmen mukana olleen ravintolan internet sivuilta oli mahdollista tarkastella kasvislounaiden ravintoarvoja ja tuotetietoja (kunnallisen toimijan, opiskelijaravintolan ja yhden henkilöstöravintolan). Viikosta 48 / 2019 alkaen tuli mukaan toinen henkilöstöravintola, joka alkoi myös ilmoittaa tarjottavien kasvislounaiden ravintoarvoja ja tuotetietoja. Ravintoarvojen ja tuotetietojen ilmoittaminen asiakkaille on merkittävä ja tärkeä tieto. Se edistää terveellisten ruokatottumusten syntymistä ja ylläpitämistä. Mielestäni se lisää ravintolan luotettavuutta ja vapauttaa ravintolassa työskentelevän henkilökunnan aikaa muuhun työkentelyyn, kuten läsnäoloon asiakaspalvelussa.

Neljän viikon ruokalistaseurannan aikana oli eniten tarjolla keittolounaita, yhteensä 62 kertaa. Suurta määrää selittää se, että kolmessa eri henkilöstöravintolassa on joka päivä tar-

jolla myös keittolounas kasvislounaan lisäksi. Pääsääntöisesti tämä keittolounas oli kasvispohjainen, vain yksittäisissä tapauksissa se sisälsi eläinkunnantuotteita proteiinilähteenä. Silloin sitä ei laskettu mukaan tähän seurantaan eläinkunnan proteiinin vuoksi. Alakouluissa oli tarjolla neljän viikon seurannan aikana kerran viikossa kasviskeittolounas, vain adventtiviikolla tämän korvasi riisipuurolounas. Opiskelijaravintolassa ja ravitsemisorganisaatiolla oli tarjolla keittolounas kaksi kertaa neljän viikon seurannan aikana. Tosin seurannassa mukana olleella ravitsemisorganisaatiolla ei ollut joka päivä tarjolla kasvisruokaa neljän viikon seurannan aikana.

Seuraavaksi eniten tutkimuksessa mukana olleissa ravintoloissa tarjottiin patatyypisiä kasvislounaita 40 kertaa, kappaletyypisiä kasvislounaita 35 kertaa ja laatikotyyppisiä kasvislounaita 28 kertaa sekä salaattilounaita kasvisruokailijalle 8 kertaa. Näistä viimeksi mainittua kasvisruokailijalle soveltuvia salaattilounaita oli tarjolla sekä opiskelijaravintolassa että yhdessä henkilöstöravintolassa. Kahdessa muussa henkilöstöravintolassa oli tarjolla päivittäin myös salaattilounas, mutta sen pääraaka-ainekomponentti oli joko juustoa, lihaa, kanaa tai kalaa. Eläinkunnan proteiinin vuoksi näitä salaattilounaita ei ole huomioitu tässä neljän viikon ruokalistaseurannassa.

Tässä tutkimuksessa markkinoilla olevista kasviproteiineista (ks. tutkimuskysymys numero 4.) suosituimpia käytössä olevia kasviproteiineja neljän viikon seurannan aikana olivat kasvislounaissa erilaiset pavut, 38 kertaa, toiseksi suosituimpia olivat herneet, kikherneet, 20 kertaa ja kolmanneksi suosituimpia olivat linssit 13 kertaa. Härkistä ja tofua käytettiin 10 kertaa ja soijaa (sisälsi rouheet ja suikaleet) 9 kertaa. Vähiten käytettiin Mifua 5 kertaa, Quomia, 2 kertaa ja Nyhtökauraa ja Tempeä vain kerran neljän viikon ruokalistaseurannan aikana. Seitan, Vöner ja Oumph! tuotteita ei käytetty lainkaan seurannan aikana. Muita käytössä olevia kasviproteiinivalmisteita olivat vehnä-hernemuru, hernekuitu, -proteiini ja -rouhe, lisäksi vegaaniproteiinisuikele, joka koostui soijasuikaleesta ja vegaanisesta kebabista, jonka tuotenimi on Vebab. Sekä tutkimuskysymys numero neljän että tämän käytössä olevan kasviproteiiniselvityksen mukaan, oli löydettävissä samankaltaisuuksia näistä vastauksista.

Mielenkiinnon kohteena oli lisäksi, mitä kasvislounaan nimi kertoo asiakkaalle. Saako asiakas selville käytössä olevan kasviproteiinin kasvislounaan nimen perusteella? Lähes kaikissa kasvislounaissa oli maininta käytössä olevasta kasviproteiinista. Esimerkkinä mainittakoon Soijarouhekastike, Intialainen linssikasvismuhennos, tortilla ja papukasvis-täyte, Härkis-jalopenokastike, Smetanaquorn, Kikherne-pastavuoka sekä Mifu-pinaattikiusaus. Tämä on erittäin tärkeä tiedonlähde asiakkaalle, jos esimerkiksi ravintoarvotietoja ja tuoteselosteita ei ole näkyvillä, vaan ne saa vain erikseen henkilökunnalta kysymällä.

Joukkoon mahtui myös sellaisia kasvislounaiden nimiä, joista ei voinut nimen perusteella saada selville käytettyä kasviproteiinia. Esimerkiksi intialainen kasvispata, Sahrani-kukka-kaalikeitto, Kasvispyöryköitä, Kasvispasta, Wokatut kasvikset ja Välimeren juustokasviskeitto. Näiden nimien perusteella on mahdotonta tietää etukäteen, mitä kasviproteiinia kyseisissä kasvislounaissa on käytetty. Tällaisissa tilanteissa olisi suositeltavaa olla ravintotarvotiedot ja tuoteselosteet esillä asiakkaille esimerkiksi linjastossa.

Edellä esitettyjen tutkimuskysymysten tuloksia vahvistaa se, että koulu- ja opiskelijaravintoloiden kasvislounaat on koottu huomioiden suomalaiset ravitsemussuositukset ja Kelan kriteerit. Kasvislounaiden proteiinin saantiin on kiinnitetty erityistä huomiota näissä ammattikeittiöissä. Esimerkiksi kasvissosekeitto ei ole oivallinen vaihtoehto lounaaksi ilman erillistä proteiinilisää, sillä pelkkä kasviskeitto ei sisällä tarpeeksi proteiinia ja ei pidä näin ollen kauaa nälkää loitolla. Koulu- ja opiskeluruokailussa on kasvislounaiden proteiinipitoisuus huomioitu paremmin. Esimerkiksi tarjottavan tomaatti-linssikeiton (proteiinia 3,12 g / 100 g) seurana oli vielä kikhernehummusta (proteiinia 5,76 g / 100 g) tai kasvis-hernekeitto, jossa oli mukana Härkistä lisäämään keiton proteiinipitoisuutta (4 g / 100 g).

Samalla tavalla tätä ei ollut otettu huomioon henkilöstöravintoloissa. Erään henkilöstöravintolan internetsivuilla oli mainos, että ravintola kiinnittää erityistä huomiota kasvisruokiin ja kasvisruokailija saa riittävät proteiinit kasvislounaalta. Tämä tuli ilmi neljän viikon seurannan aikana kyseessä olevan ravintolan ruokalistasta. Tarjottuja kasvissosekeittoja olivat muun muassa Palsternakka-porkkanasosekeitto (proteiinia 0,87 g / 100 g), Kasvisborsch (proteiinia 0,78 g / 100 g), Kukkakaali-porkkanasosekeitto (proteiinia 0,8 g / 100 g) ja Pesto-kasviskeitto (proteiinia 1,58 g / 100 g).

Ravintoaineista proteiinin lisäksi, rasvan saanti on toinen seikka, johon kasvisruokailijan kannattaa kiinnittää huomiota. Esimerkiksi henkilöstöravintolassa tarjottu unkarilainen kasvis-kaalilaatikko sisälsi rasvaa 11,29 g / 100 g. Kun tätä verrataan taas opiskelijaravintolassa tarjottuun Gruusialaiseen kaalilaatikkoon, rasvan saanti oli vain 5 g / 100 g. Näissä molemmissa käytettiin smetanaa yhtenä raaka-aineena, josta suurin osa rasvapitoisuudesta koostui. Tarjottujen pinaattilettujen rasvamäärässä oli myös huomittavia eroja: kouluravintolassa niiden rasvamäärä oli 5,9 g / 100 g ja proteiinin määrä 5,9 g / 100 g, kun taas henkilöstöravintolassa rasvamäärä oli 11,69 g / 100 g ja proteiinin määrä 7,71 g / 100 g. Opiskelijaravintolassa oli tarjolla pinaatti-porkkanalettuja, joissa oli rasvaa 8,1 g / 100 g ja proteiinia 6,5 g / 100 g. Tässä kohtaa jäi arveluttamaan, pitävätkö ruokatuotanto-ohjelmien tiedot paikkaansa, kun ravintoaineiden määrissä oli erittäin paljon eroja.

Lisäksi kiinnitin huomiota neljän viikon seurannan aikana siihen, miten eri ravintolat olivat merkinneet erityisruokavaliomerkit tarjottavista kasvislounaista. Yleisimmät käytössä olevat erityisruokavaliotmerkit oli merkitty asianmukaisesti. Erityisesti sydänmerkkilounaat oli huomioitu yhdessä henkilöstöravintolassa sydän symbolein. Opiskelijaravintola käytti näiden erityisruokavaliomerkkien lisäksi Kela ja ilmastovalinta huomioita tarjottavan kasvislounaan yhteydessä. Tarjottavat vegaanilounaat oli merkitty asianmukaisesti VEG – merkillä.

6.4 Suosituksia kestävän ja vastuullisen ruokalistan suunnittelulle

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistäminen ruokalistasuunnittelun avulla. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyy ehdotuksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä huomioida. Näitä opinnäytetyöstä saatuja tutkimustuloksia ja ehdotuksia Haaga-Helia voi hyödyntää Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeessa.

Näiden tutkimustulosten perusteella, mukaan lukien yli 15 vuoden työkokemukseni eri henkilöstöravintoloista, teen seuraavanlaisia ehdotuksia ja suosituksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä huomioida:

- Ruokalista on aina kokonaisuus, tärkeää on kiinnittää huomiota sen monipuolisuuteen ja vaihtelevuuteen
- Segmentointi osuvaksi, huomio kenelle kohderyhmälle suunnitellaan kasvislounaita
- Ympäristövastuullinen lautasmalli (ks. kuva 1), visualisoitu eri raaka-aineita suosi, harkitse ja harkitse tarkoin asteikolla ruokalistasuunnittelussa. Suositaan vastuullisesti tuotettuja raaka-aineita
- Ekologisuus, luonnonmonimuotoisuuden ylläpitäminen
- Hiilijalanjäljen pienentäminen
- Raaka-ainekustannukset
- Markkinoilla olevia vaihtoehtoisia proteiineja, eri kasviproteiininlähteet (ks. kuvio 1)
- Sidosryhmäyhteistyö eri toimijoiden välillä, muun muassa tukkuliikkeet
- Sesonginmukaisuus
- Trendit ja ruokailmiöt
- Suomalaiset ravitsemussuosituks
- Suomalainen ruokakulttuuri
- Ammattikeittiöiden käytettävissä oleva laitekapasiteetti
- Kasvisruokapäivä osaksi ruokalistasuunnittelua, esimerkiksi kerran viikossa
- Työntekijöiden ammatillisen osaamisen kehittäminen ja sen ylläpitäminen

Nämä edellä esitetyt ehdotukset ja suositukset eivät ole esitetty tärkeysjärjestyksessä. Mielestäni nämä tukevat kestävän ja vastuullisen ruokalistan suunnittelua ammattikeittiöissä. Tärkeää on huomioida tarjottavien kasvislounaiden kokonaisuus ja antaa asiakkaille mahdollisuus valita eri vaihtoehtoja, jolla voidaan täydentää kasvislounaan ravintosisältöä, proteiinin saannin osalta. Tarjoamalla kasviproteiinivaihtoehtoja komponentteina

tai lisäkkeinä, esimerkiksi käsiteltyjä ja maustettuja papuja, kikherneitä, linssejä ja tofua. Näin voidaan paremmin huomioida erilaisten asiakkaiden tarpeet kasvisruokavalion suhteen ja palvella asiakkaita yksilöllisemmin. Tässä kohtaa etenkin segmentointi nousee keskiöön, kenelle kohderyhmälle kasvislounaita suunnitellaan. Kuten tutkimustuloksissa on tullut ilmi, kasvislounaiden suunnittelun lähtökohdat ovat erilaiset koulu- ja opiskelijaravintoloissa kuin henkilöstöravintoloissa. Kelan kriteerit ja suomalaiset ravitsemussuosituksset ovat suunnittelun lähtökohtana koulu- ja opiskelijaravintoloissa, kun taas henkilöstöravintoloissa asiakkaiden mielipiteet vaikuttavat vahvasti kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun.

Funktionaalisen ravinnon suosio tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Tätä tukee kuluttajien käytössä olevat mittalaitteet omasta hyvinvoinnistaan. (Linturi & Kuusi, 2018, 83.) Mielestäni niin sanotulla älyruoalla voisi olla kysyntää tulevaisuudessa. Henkilöstöravintoloissa voisi olla esimerkiksi yhtenä vaihtoehtona asiakkaille tarjolla aivoystävällistä ravintoa, joka tukisi tietotyöläisten jaksamista ja hyvinvointia työssä. Tässä ruokakonseptissa olisi huomioitu sellaisia ruoka-aineita, joiden tiedetään tieteellisesti edistävän hyvinvointia, kuten matalan glykeemisen indeksin ruokia, esimerkiksi vihreitä lehtivihanneksia, kaura- ja ohra- tuotteita, pähkinöitä sekä palkokasveja. Nämä tuotteet sopivat hyvin kestävään ja vastuulliseen ruokalistasuunnitteluun.

Ympäristövastuullinen lautasmalli (ks. kuva 1) on visuaalinen tapa huomioida ekologisuus, luonnonmonimuotoisuuden ylläpitäminen ja hiilijalanjäljen pienentämisen mahdollisuus kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa. Ammattikeittiöiden on tärkeää tuntea oma toimintaympäristönsä. On otettava huomioon kansantalouden, oman alan sekä oman alueen taloustilanteet, mikro- ja makroympäristöt. Näitä tutkimalla on mahdollista saada selville, kansantaloudellinen tilanne, kehitykset hintatasossa ja kustannuksissa (mm. raaka-aineet, työvoimakulut, vuokrat), miten kilpailutilanne on kehittymässä, markkinoiden uudet tuotteet ja palvelut sekä tulevaisuuden trendit (ks. luku 2.1). (Rauhala, M. 18.1.2019.)

Raaka-ainehintoja vertailemalla ja kilpailuttamalla tavarantoimittajia, voidaan merkittävästi vaikuttaa kasvislounaan hinnan muodostumiseen. Tästä hyötyvät etenkin isot tukkuliik- keet; niillä on mahdollisuus kilpailla hinnoilla, kun tuotteiden kysyntä on muutenkin suurta. Heillä on paremmat mahdollisuudet myydä raaka-aineita edullisimmin hinnoin kuin pienten tavarantoimittajien. Toisaalta taas pienemmillä tavarantoimittajilla on mahdollisuus keskittyä paremmin tarjottavien tuotteiden laatuun ja vastuullisuuteen sekä mahdollisuus pal- vella entistä yksilöllisemmin asiakkaitaan, ammattikeittiöitä. Ammattitaitoinen sidosryh- mäyhteistyö on merkittävä osa kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa. Sitä

kautta voidaan vaikuttaa esimerkiksi vastuullisesti tuotettujen raaka-aineiden ja vaihtoehtoisten kasviproteiinien saatavuuteen markkinoilla. Vastuullisesti toimiva sekä vastuullisia raaka-aineita ja tuotteita myyvä tukkukauppa on kilpailuetu markkinoilla.

Kuviossa 1 oli esitetty vain pieni osa markkinoilla olevista vaihtoehtoisista kasviproteiini tuotteista ja valmisteista. Suosimalla näitä tuotteita ja näiden lisäksi markkinoilla olevia muita vaihtoehtoisia kasviproteiinituotteita, voidaan toteuttaa kestäväää ja vastuullista ruokalistasuunnittelua. Tutkimuksessa tuli ilmi, että ammattikeittiöt käyttävät näiden tuotteiden lisäksi vegaaniproteiinisuikeleita (Vebab), Beaneja ja herne- ja kaurarouhetuotteita. Tällä hetkellä tuotekehitys on nopeatempoista vaihtoehtoisten kasviproteiinituotteiden osalla. Tätä tekevät sekä vaihtoehtoisiin kasviproteiineihin erikoistuneet yritykset että niin sanotut lihatalon yritykset, kuten HKScan ja Pouttu.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa 1/2018, Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018-2037, pohditaan muun muassa kasvis- ja hyönteispohjaisten proteiinien yleistyvyyttä. Vaihtoehtoiset proteiininlähteet, muun muassa uudet kasvipohjaiset proteiininlähteet kasvattavat suosiotaan yhä enemmän ja markkinoille tulee kovaa vauhtia uusia tuotteita. Lisäksi innovoidaan lihan kaltaisia ja makuisia tuotteita, joiden aminohappokoostumus vastaa lihan ravintoarvoja. (Linturi & Kuusi, 2018, 82-83.) Nämä ovat tulevaisuuden ruokavalintoja: ilmastoystävällisempiä, ekologisempia, eettisempiä, terveellisempiä ja kestävämpiä vaihtoehtoja ruokailulle.

Huomioimalla sesonginmukaisuuden ruokalistasuunnittelussa, voidaan vaikuttaa raaka-ainekustannusten hallintaan. Satokauden tuotteet ovat yleensä hinnoiteltu kysynnän ja tarjonnan mukaisesti. Tavarantoimittajat kilpailevat keskenään raaka-aineiden hinnoilla, laadulla, saatavuudella ja vastuullisuus näkökulmilla. Ammattikeittiöiden on hyvä huomioida nämä suunnitteleamalla ruokalistalle sesonginmukaisia kasvislounaita satokausikalenterin mukaisesti. Kuten tutkimuksessa kävi ilmi, haastavimpia aikoja ammattikeittiöille ovat talvi ja kevät ja silloin joudutaan turvautumaan enemmän esimerkiksi pakastetuotteisiin. Helpoimpina ajanjaksoina toteuttaa sesonginmukaista ruokalistasuunnittelua koetaan kesä ja syksy.

Aktiivinen toimintaympäristön seuraaminen, jossa huomioidaan kansantaloudellinen ja globaalinen tilanne, auttaa huomioimaan trendit ja ruokailmiöt osana kestäväää ja vastuullista ruokalistasuunnittelua (ks. luku 2.1). Tässä kohtaa korostuu työntekijöiden ammatillisen osaamisen kehittäminen ja sen ylläpitäminen. Muuttuvassa toimintaympäristössä ei pärjää vuosia sitten hankitulla koulutuksella. Pitää olla jatkuvasti tuntosarvet valppaina

seuraamassa, mitä muuttavassa maailmassa ja toimintaympäristössä tapahtuu sekä mukautua ja sopeutua sen aiheuttamiin muutoksiin nopeastikin

Näiden tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että hyönteisten käyttöä ei koeta tämän hetken ilmiönä. Huomio ja markkinat ovat tällä hetkellä vaihtoehtoisissa proteiineissa, kasviproteiineissa. Hyönteisten käytössä osana kestävää ja vastuullista ruokalistasuunnittelua tarvitsisi saada enemmän tutkimustietoa ja kokemuksia eri ammattikeittiötoimijoilta.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön päättää pohdintaluku. Tässä luvussa tarkastelen, opinnäytetyön tavoitteita, tutkimustulosten luotettavuutta ja eettisiä näkökohtia. Palaan johdanto luvussa esitettyjen opinnäytetyön tavoitteiden pariin ja pohdin, ovatko ne toteutuneet tämän tutkimuksen aikana. Tutkimustulosten luotettavuutta ja eettisiä näkökohtia tarkastelen saatu- jen tutkimustulosten mukaan. Lopuksi pohdin mahdollisia kehittämis- ja jatkotutkimuseh- dotuksia. Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi päättävät tämän luvun.

7.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämä opinnäytetyö syntyi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun toimeksiannosta. Minulle tarjoutui mahdollisuus osallistua Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeeseen. Lähdin mukaan sekä tutkimaan että kehittämään tämän hankkeen yhtä osa-aluetta ja sain tehdä taustatyötä hankkeeseen. Tämän hankkeen (10/2018 - 3/2021) tavoitteena on lisätä ammattikeittiöiden osaamista vaihtoehtoisten proteiinien käytössä: kasviproteiinit ja hyön- teiset. Tähän toivottiin konkreettisia ehdotuksia, joita Haaga-Helia koulutuksen tarjoajana voisi hyödyntää: lisätä koulutustarjontaa vaihtoehtoisten kasviproteiinien ja hyönteisten käytössä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut tutkia kestävän ja vastuullisen ruokajärjestel- män edistämistä ruokalistasuunnittelun avulla. Opinnäytetyön lopputuloksena on syntynyt ehdotuksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestävässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnitte- lussa olisi hyvä huomioida. Näitä opinnäytetyöstä saatuja tutkimustuloksia ja ehdotuksia voidaan hyödyntää Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeessa. Tämän opin- näytetyön lopputuloksena on syntynyt ehdotuksia siitä, minkälaisia näkökulmia kestä- vässä ja vastuullisessa ruokalistasuunnittelussa olisi hyvä huomioida. Alaluvussa 6.4 on esitelty näkökulmia kestäväälle ja vastuulliselle ruokalistasuunnittelulle. Tämän opinnäyte- työn tavoitteen tutkiminen on toteutunut yhdessä sekä tietoperustan että kehittämishank- keen avulla.

Tietoperusta muodostui kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän ympärille, käsittäen ruokajärjestelmän toimivuuden aina pellolta pöytään asti ajatuksena. Tätä laajaa aihealu- etta lähdin rajaamaan suomalaisen ruokapalvelujen ympärille, jossa etenkin kasvisruoka- valio ja vaihtoehtoiset proteiinit, kasviproteiinit, olivat keskiössä. Myös hyönteisten käytön mahdollisuuksia ammattikeittiöissä pohdittiin. Tarkastelun kohteena tässä opinnäyte- työssä olivat erityisesti suomalaisen ruokapalvelun ainutlaatuisuus ja sen antamat mah- dollisuudet ammattikeittiöissä kasvisruokavalion näkökulmasta.

7.2 Tutkimustulosten tarkastelua ja luotettavuus

Tämän kehittämishankkeen tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, strukturoitu kyselylomake. Laadin tutkimuskysymyksiä varten kyselylomakkeen Google Formsin kautta (Liite 1.), pakollisia kysymyksiä oli 11 kappaletta ja lisäksi oli yksi lisäkysymys, joka oli vapaaehtoinen kysymys. Tutkimusjoukko koostui henkilöstö-, koulu- ja opiskelijaravintoloista sekä ravitsemisorganisaatiosta. Tutkimusongelmina oli selvittää: minkälaisia kasvislounaita, kasviproteiineja ja raaka-aineita ammattikeittiöiden lounasruokalistoilla käytetään ja kuinka näihin valintoihin on päädytty. Tutkimuksessa pohdittiin myös kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua ja hyönteisten käytön mahdollisuuksia ammattikeittiöissä. Lisäksi tutkin kehittämishankkeen toisessa osassa neljän viikon ajan, minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seurantaviikoilla 45 – 48 / 2019 (Liite 2.). Tähän tutkimusosaan oli valittu samoin perustein kuusi kohdeyritystä kuin edellä esitettyjen tutkimuskysymysten vastaajiksi.

Kyselylomakkeen tutkimuskysymysten vastausten tarkastelussa oli lisähaasteena kunnallisen toimijan kolmen eri henkilön vastaukset. Tutkimuksen vastauksia tarkastellessa löytyi näiden kolmen eri henkilöiden vastauksista samankaltaisuutta ja vastaukset tukivat toinen toisiaan. Ajatus oli lähtökohtaisesti samansuuntainen ja tämä osoittautui positiiviseksi seikaksi tutkimuskysymysten vastauksia tarkastellessa. Näin jälkikäteen arvioituna, olin mielissäni siitä, että vastaajien lukumäärä nousi kahdeksaan henkilöön. Tarkastelin kaikkia tutkimuksen vastauksia sekä henkilö että kohdeyritysten tasolla.

Tutkimustulosten perusteella ammattikeittiöt haluavat ja ovat valmiita panostamaan tarjottaviin kasvislounaisiin. Niitä suunnitellaan muun muassa: suomalaisten ravitsemussuositusten, eri kasviproteiinivalmisteiden suurkeittiösaatavuuden mukaan, kasvislounaiden makujen sekä asiakkaiden mielipiteiden, taloudellisten ja vastuullisuus näkökulmien perusteella. Tutkimuksessa mukana olleet ammattikeittiöt haluavat pysyä mukana muuttavissa toimintaympäristöissä. Trendejä ja sesonginmukaisuutta pyritään huomioimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Oli hyvä huomata, että kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa otetaan näin kattavasti eri näkökulmia huomioon. Ravitsemukselliset seikat ja etenkin kasvislounaan proteiinipitoisuus, ovat keskeisessä asemassa, kun valitaan eri kasviproteiinivalmisteita kasvislounaisiin. Asiakkaiden mielipiteitä arvostetaan, heitä halutaan aidosti kuunnella ja tarjota asiakkaille mahdollisimman ravitsevia ja terveellisiä kasvislounaita. Suomalaisten ruokapalvelujen ainutlaatuisuus ja sen mahdollisuudet on tiedostettu hyvin. Asiakkaiden hyvinvointia ja terveyttä halutaan tukea tarjoamalla monipuolisia kasvislounasvaihtoehtoja.

Tutkimuskysymyksessä numero kaksi, mitkä asiat vaikuttavat kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun huomasi, että kukaan kyselylomakkeen tutkimuksen vastaajista ei maininnut ammattikeittiöiden käytössä olevasta laitekapasiteetista mitään. Mielestäni se on tärkeä ja huomioon otettava seikka ruokalistan kokonaisuutta ajatellen, mitä lounasvaihtoehtoja on mahdollista tarjota päivittäin eri ravintoloissa. Yksi merkittävä huomio tässä on ammattikeittiöiden soveltuvuus ja sen taso suurkeittiöruoanvalmistukseen. Käytettävien ruoanvalmistuslaitteiden ikä ja kunto vaikuttavat merkittävästi ruokalistasuunnitteluun.

Koulu- ja opiskelijaravintoloissa on jo hyvin huomioitu kasvisruokailijat. Kelan kriteerit ja suomalaiset ravitsemussuosituksot ovat kasvislounaiden suunnittelun lähtökohtana. Peruskouluissa on päivittäin tarjolla kasvislounasvaihtoehto. Tämä on erittäin merkittävä asia, joka antaa oppilaille valinnan mahdollisuuden tutustua matalalla kynnyksellä erilaisiin kasvisruokiin. Tässä otetaan huomioon hyvin oppilaat ja erilaiset ruokavaliotyypit. Kaikille koululaisille Suomessa pitäisi olla mahdollisuus tutustua kerran viikossa kasvisruokaan. Tämän vuoksi kasvisruokapäivä osaksi viikoittaista ruokalistasuunnittelua olisi merkittävä edistysaskel ammattikeittiöissä. Se tukisi hyvin kestävän ja vastuullisen ruokalistasuunnittelun näkökulmia.

Opiskelijaravintolassa (korkeakouluopiskelijat) halutaan panostaa vieläkin enemmän kasvispainotteiseen ruokavalioon, päivittäin on tarjolla aina myös vegaaninen kasvislounasvaihtoehto. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijaravintolan, UniCafen, tavoitteena on kasvis- ja vegaanilounaiden myyntiosuuden kasvattaminen 50 prosenttiin vuoden 2020 loppuun mennessä. UniCafe myös uutisoi syksyllä 2019 lopettavansa kokonaan naudanlihan tarjoamisen ravintoloissaan helmikuussa 2020. Tämän seurauksena on arvioitu, että ravintolaliiketoiminnan raaka-aineiden hiilijalanjälki pienenee 11 % vuodessa. (UniCafe 2019.)

Kohdeyritysten käytössä olevat ruokatuotanto-ohjelmat ovat osa nykypäivän ruoantuotantoprosessia ja ne ohjaavat sekä tukevat ammattikeittiöiden päivittäistä toimintaprosessia. Ruokatuotanto-ohjelmat asettavat myös ammattikeittiöt alttiiksi tarkkailulle, vertailulle ja arvioinnille. Pidän erittäin tärkeänä ja hyvänä asiana sitä, että tutkimuksessa mukana olleilla kohdeyrityksillä kaikilla oli käytössä jokin ruokatuotanto-ohjelma. Parhaimmillaan sen avulla voidaan suoraviivaistaa ammattikeittiöiden tuotannonprosesseja, tuottaa hyvinvointia niin kohdeyritysten henkilökunnalla kuin asiakkaille, ympäristölle sekä pienentää ammattikeittiöiden raaka-ainekustannuksia ja ruokahävikkiä. Vakioidut reseptit sekä niiden toimivuus ja oikeellisuus ovat ammattikeittiöiden toiminnan a ja o.

Tässä tutkimuksessa selvisi, että kasvislounaiden ravitsemuksellisia näkökohtia mietitään ja kasvislounaiden hyvään ravitsemukselliseen laatuun halutaan panostaa. Kaikkein eniten tämä korostui koulu- ja opiskelijaravintoloissa. Henkilöstöravintoloissa on vielä parantamisen varaa kasvislounaiden ravitsemuksellisten näkökulmien osalta. Etenkin kasvislounaiden proteiinien ja rasvan saantiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota toimi- ja työntekijöitä edustavissa henkilöstöravintoloissa. Joissakin ravintoloissa asiakkaiden on myös mahdollista nähdä tarjottavien kasvislounaiden tuoteselosteet ja ravintoarvot. Ne löytyvät yritysten kotisivuilta, älypuhelimista sovelluksen lataamisen ansiosta tai linjastosta tarjottavien kasvislounaiden yhteydestä. Erityisen tärkeää on huomioida, että ruokatuotanto-ohjelman perustiedot ovat kunnossa ja ne päivitetään säännöllisesti. Jos ruokatuotanto-ohjelman perustiedot eivät ole kunnossa, asiakas saa virheellisiä ravintoainelaskelmia ja tuotetietoja sovellukseensa. Tämä tulee hyvin esiin kasvislounaiden kohdalla, jossa erityisessä tarkkailussa energiaravintoaineista ovat proteiini- ja rasvapitoisuudet. Kasvislounaiden tuoteselosteiden ja ravintoarvojen ilmoittaminen on erityisen merkittävää ja tärkeää kasvislounaiden luotettavuuden varmistamiseksi asiakkaille.

Ammattikeittiöt ovat tiedostaneet ja ymmärtäneet kasvislounaiden merkityksen ja tärkeyden. Tutkimuskysymys numero neljässä selvitettiin markkinoilla olevien vaihtoehtoisten proteiinien käyttöä kasvislounaissa. Tätä kysymystä olisi voinut tarkentaa vaihtoehtoisten kasviproteiinien kohdalla siten, että herneellä tarkoitetaan kikherneitä. Se olisi selventänyt entisestään vaihtoehtoisten kasviproteiinien listaa. Lisäksi marraskuussa 2019 tutkittiin neljän viikon ruokalistaseurannan aikana käytettyjä kasviproteiineja. Positiivista oli huomata, että ammattikeittiöt käyttävät lueteltujen vaihtoehtoisten kasviproteiinien lisäksi myös muita markkinoilla olevia vaihtoehtoisia kasviproteiinilähteitä. Tämä kertoo juuri trendien, ruokailmiöiden, ekologisuuden ja hiilijalanjäljen pienentämisen sekä luonnonmonimuotoisuuden huomioimisesta kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa. Pärjätäkseen nopeatempoisessa ja muuttuvassa kilpailuyhteiskunnassa, ammattikeittiöiden pitää osata vastata asiakkaiden tarpeisiin nopeasti. Tämä on havaittavissa etenkin toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavissa henkilöstöravintoloissa. Muuten asiakkaat äänestävät jaloillaan ja sen vaikuttavuus voi kertautua vielä sosiaalisessa mediassa. Asiakkaat voivat valita mieluummin kilpailijoiden henkilöstöravintolan, jos ruokalistalta ei löydy asiakkaille luotettavia ja sopia kasvislounasvaihtoehtoja. Etenkin henkilöstöravintoloissa asiakas tekee usein valintansa lounastilanteessa ruokatuotanto-ohjelmien sovelluksia käyttäen.

Uutisointi kasvispainotteisemman ravinnon tärkeydestä ei voi jäädä huomaamatta. Useat tutkimustulokset ovat vahvistaneet kasvispainotteisemman ruokavalion puolesta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tukkuilikkeistä ja vähittäiskaupoista on saatavilla hy-

vinkin laaja valikoima vaihtoehtoisia proteiinivalmisteita. Ammattikeittiöille haasteita asettavat käyttövalmiiden kasviproteiinivalmisteiden saatavuus ja niiden pakkauskoot. Ekologisiin ammattikeittiöiden toimintatapoihin eivät kuulu vähittäiskauppapakkaukset saatavilla olevista vaihtoehtoisista kasviproteiinien lähteistä. Sitä mukaa kun kysyntä kasvaa kasviproteiinivalmisteista, myös pakkauskoot muokkaantuvat ammattikeittiöiden käyttöön sopivimmiksi. Tässä nousee keskiöön eri toimijoiden välinen sidosryhmäyhteistyö. Sen tärkeyttä ei voi olla korostamatta. Sidosryhmäyhteistyön sujuvuus, joustavuus sekä molemminpuolinen palvelualltius ja sen mukautuminen toimintaympäristön vaatimuksiin ovat avainasemassa.

Vaihtoehtoisten kasviproteiinien käytön yleistyessä on samaan aikaan ristiriitaa, että haastavimmaksi osa-alueeksi on osoittautunut lihansyönnin vähentäminen kaikissa Pohjoismaissa (ks. luku 2). Tämä on havaittu myös niin sanotuissa lihatalon yrityksissä, kuten HKScan ja Pouttu, lanseerauksena uusia vaihtoehtoisia proteiinituotteita ja yrityksenä kasvattaa näillä tuotteillaan markkina- ja myyntiosuuttaan. Tarkoituksena on hakea lihankaltaista tekstuuria, mutta käytettävä proteiininlähde on jokin kasviproteiini. (HKScan 2019.) Lihan kulutuksen vähentämisen tärkeys tiedostettaneen näissä yrityksissä.

Varuskuntaravintoloissa aloitettiin vuoden 2018 lopulla tarjota kasvisruokia osana kuuden viikon kiertävää ruokalistaa. Vuoden 2019 alussa uutisoitiin, että ”100-vuotiaassa Suomessa varusmieskin jaksaa palvella kasvisruoalla” (Leijona Catering 2019). Tämä muutos kertoo muuttuvasta yhteiskunnasta ja asenteista; meidän pitää pysyä ajan hermoilla ja tarkastella toimintatapojamme uudestaan. Täysipainoisella ja oikein koostetulla kasvisruokavaliolla on mahdollista voida paremmin ja harjoittaa fyysistä aktiivisuutta vaativaa työtä. On hienoa, että varuskuntaravintoloissa on otettu myös kasvisruokailijat huomioon.

Tutkimuskysymyksessä numero yhdeksän, minkälaista asiakaspalautetta olette saaneet tarjottavasta kasvislounaasta, jäin pohtimaan, minkälaiset asiakaspalautteet ovat näiden tulosten taustalla. Vaikka puolet vastanneista arvioivatkin asiakaspalautteen olevan pääasiassa myönteistä, olisi mielenkiintoista tietää, mitkä seikat ovat vaikuttaneet siihen, että kasvislounaat ovat saaneet hyvää palautetta. Toisaalta uskon, että kasvislounaiden maku, trendit, sesonginmukaisuus ja ravintosisältö ovat olleet vahvasti vaikuttavina tekijöinä myönteiselle palautteelle. Nämä tulivat niin keskeisesti esille yhdistävinä tekijöinä kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa. Mielenkiintoista olisi tietää, mitkä tekijät ovat olleet neutraalien (25 %) ja kielteisten (25 %) asiakaspalautteiden taustalla. Tähän voinee vaikuttaa kasvislounaiden makumieltymykset ja ravintosisällölliset seikat. Tämä vaatisi joka tapauksessa lisää tutkimusta kasvislounaiden asiakaspalautteisiin vaikuttavista tekijöistä.

Kaksi viimeistä tutkimuskysymystä olivat hyönteisistä: miten koette hyönteisten käytön ruokalistasuunnittelussa ja mitä ajatuksia hyönteisten käyttö ruokalistasuunnittelussa teissä herättää. Havaitsin, että tällä hetkellä hyönteisten käyttöä ei selvästikään koeta trendiksi ammattikeittiöissä. Vain yksi ammattikeittiö ilmoitti käyttävänsä hyönteisiä ammattikeittiössä, muut ammattikeittiöt olivat joko varovaisen kiinnostuneita tai eivät olleet lainkaan kiinnostuneita käyttämään hyönteisiä ammattikeittiössä. Tämän lisäksi yhdessä ammattikeittiössä oli käytetty hyönteisiä ruokalistasuunnittelussa ja se oli koettu asiakkaiden puolesta lähinnä hauskana kokeiluna, mutta ei jatkuvana mahdollisuutena. Jäin pohtimaan, menikö hyönteistenbuumi ohi alkuinnostuksen jälkeen. Näiden tutkimustulosten mukaan vaihtoehtoiset kasviproteiini lähteet koetaan enemmän tämän hetken ilmiönä kuin hyönteisten käyttö ruokalistasuunnittelussa. Ainakin markkinoilla on tällä hetkellä enemmän erilaisia kasviproteiinivalmisteita kuin hyönteisistä tehtyjä tuotteita.

Kyselytutkimuksen jälkeen huomasin, että markkinoille oli tullut Entis yrityksen valmistama grillimaustettu Sirkkis - tuote. Tämä tuote sisältää sekä kasviproteiineja että sirkkajauhoja. (Entis 2020.) Tästä tuotteesta olisi voinut kysyä kyselylomakkeen tutkimuskysymys numero neljässä. Olisiko tällä tuotteella mahdollisuutta päästä ammattikeittiöiden markkinoille? Kaakkois- Suomen ammattikorkeakoulussa, XAMK, oli hanke (11 / 2017 – 12 / 2018) Sirkkaa sopassa, jossa tutkittiin muun muassa ravintoloiden ja ammattikeittiöiden esimiesten ja henkilöstön asenteita, osaamista ja haasteita hyönteisruokaa kohtaan. Tämän tutkimuksen mukaan hyönteisten elintarvikekäyttö lisääntyy, kun tiedon lisääntyessä myös kuluttajat hyväksyvät hyönteisten käytön entistä paremmin. (Sirkkaa sopassa 2019.) Aika näyttää, miten tulevaisuuden suomalainen ruokakulttuuri tulee muuttumaan hyönteisten käytön osalta.

Liian pitkälle vedettäviä johtopäätöksiä ei voi tehdä, sillä tutkimusjoukko oli aika pieni: kuusi kohdeyritystä, joista yhdestä kohdeyrityksestä oli kolmen eri henkilön vastaukset, yhteensä kahdeksan vastausta. Kohdeyritysten määrä (4-6 yritystä) pohdittiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja päätettiin pysyä kuuden yrityksen määrässä tutkimustulosten luotettavuuden varmistamiseksi. Tutkimustuloksia voidaan pitää suuntaa antavina ja hyvänä lähtökohdana mahdollisille jatkotutkimusaiheille. Tutkimuskysymysten vastaukset tukevat tietoperustassa esitettyjä aihealueita, osittain samankaltaisia huomioita oli löydettävissä kohdeyritysten vastauksissa.

Koulu- ja opiskelijaravintolat ovat olleet hyvinä suunnannäyttäjiä kasvispainotteisemman lounaan suosimisessa. Toimi- ja työntekijähenkilöitä edustavan henkilöstöravintolan puolella asiakkaat haluavat saada mahdollisimman paljon rahoilleen vastinetta. Toki tämä riip-

puu myös sopimuksista ja palveluntarjoajista, kuinka täysipainoisesti kasvislounasruokailuun halutaan panostaa. Mielestäni henkilöstöravintoloissa asiakkaiden kasvislounasvalintoihin vaikuttavat eniten muun muassa terveydelliset, ekologiset ja eettiset tekijät. Asiakkaita voidaan ohjata kasvispainotteisemman ruoan suosimiseen esimerkiksi sijoittamalla tarjottava kasvislounas ensimmäiseksi linjastossa ja vasta tämän jälkeen tulevat liha-, kana- tai kalalounasvaihtoehdot tarjolle. Tärkeää on tässä kohtaa huomioida myös se, millä nimellä kasvislounasta markkinoidaan. Kasvislounaassa käytetty kasviproteiini kannattaisi nostaa esille, sillä se informoi asiakasta merkittävästi. Se antaa asiakkaalle tietoa tarjottavasta kasvislounaasta, lisää ravintoarvotietojen luotettavuutta ja edistää kasvislounaan menekkiä sekä markkinointia.

Kasvislounaiden ravintoarvojen ja tuotetietojen ilmoittaminen asiakkaalle on erittäin tärkeää luotettavuuden varmistamiseksi. Askarruttamaan jäi henkilöstöravintoloiden kasviskeittolounaiden ravintoarvot, jotka olivat hyvinkin alhaiset suosituksiin nähden. Tämä olisi korjattavissa kasviproteiinin lisäyksellä, esimerkiksi joko tarjottavaan kasviskeittolounaaseen, vaihtoehtoisesti kasviskeittolounaan lisukkeeksi tai erillisiksi komponenteiksi, esimerkiksi salaattipöytään. Koulu- ja opiskelijaravintoloissa oli hyvin huomioitu kasviskeittolounaan ravitsemuksellinen kokonaisuus.

Alaluvun 6.3 toisessa kappaleessa mainitsin muutoksista, joita tehdään päivittäin ruokalistalle etenkin henkilöstö- ja opiskelijaravintoloissa. Tämä toki on aivan luonnollista ja erittäin hyvä asia, että tarjottavien kasvislounaiden tiedot ovat päivitetty ruokatuotanto-ohjelmaan päivittäin. Muutoksiin päivittäisessä lounasruokatarjoilussa vaikuttanevat oman kokemukseni mukaan muun muassa saatavuudet raaka-aineiden tavarantoimituksissa, laitekapasiteetin toimivuus sekä henkilökunnan yllättävät sairauspoissaolot. Tärkeää on huomioida, että asiakkaalle välittyisi aina luotettava tieto päivittäin tarjotuista kasvislounaista.

7.3 Tutkimuksen eettisiä näkökulmia

Tämän tutkimuksen eettisiä näkökohtia pohdittaessa oli erittäin tärkeää, että ehdoton luottamus säilyy koko tutkimuksen ajan, sekä tutkijan että kohdeyritysten välillä. Olin yhteydessä puhelimitse valittuihin kohdeyrityksiin lokakuussa 2019 ja kerroin kohdeyritysten edustajille Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) hankkeesta. Kohdeyritysten edustajilta saatiin suulliset suostumukset osallistua tutkimukseen etukäteen. Tätä tuki vahvasti ajatus, että on eettisesti perusteltua kertoa tutkimukseen osallistuvalla yritykselle, mitä aihetta kyselylomake koskee. Lisäksi ihmiset eivät yleensä lupaudu tutkimukseen, jos he eivät tiedä etukäteen, mistä on kyse. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 86.)

Kyselomakkeen tutkimuskysymyksiä pohdittaessa, mietin valittuja kohdeyrityksiä sekä miten muotoilisin tutkimuskysymykset kaikille tasavertaisesti. Halusin tehdä tutkimuskysymykset helposti lähestyttäväksi ja ymmärrettäväksi. Saatteeksi kirjoitin, että valitut kohdeyritykset vastaisivat seuraaviin kysymyksiin kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämisen näkökulmasta organisaationne ruokalistasuunnittelussa. Selvensin, että tässä tutkimuksessa kestäväällä ruokalistasuunnittelulla tarkoitetaan raaka-ainehankintojen eettisyyden ja kustannusten huomioimisella. Raaka-aineiden eettisyyden ajatuksena korostuivat vastuullisesti tuotetut raaka-aineet. Tässä on huomioitu taloudellisen, ympäristön ja sosiaalisen vastuun huomioon ottamista ruokalistasuunnittelun lähtökohtana. Korostin, että vastaukset käsitellään opinnäytetyössä nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Lisäksi kyselylomaketta testattiin etukäteen ja pohdittiin sen toimivuutta eri vastaajien näkökulmasta.

Tulosten tarkastelun vaiheessa pohdin pitkään, mitä termejä käytän valituista kohdeyrityksistä ilman, että tutkimuksessa mukana olevat kohdeyritykset tulevat ilmi. Tämän vuoksi päädyin käyttämään yleisiä termejä, henkilöstö-, koulu- ja opiskelijaravintola sekä ravitsemisorganisaatio. Näistä ruokapalvelutoimijoista ei erotu, mistä ammattikeittiöstä on kyse. Tutkimuksen aikana ollut luottamus säilyi koko tutkimuksen ajan sekä tutkijan, että tutkimusjoukon kohdeyritysten välillä.

7.4 Kehittämis- ja jatkotutkimusaiheita

Tämän tutkimuksen yhtenä jatkotutkimuksenaiheena voisi olla esimerkiksi saatujen asiakaspalautteiden selvitys kasvislounaiden osalta. Mitä tulevaisuuden asiakas haluaa saada kasvislounaalta? Ovatko uudet vaihtoehtoiset proteiininlähteet, kasviproteiinit, kasvislounaiden suunnittelun lähtökohtana? Vai määrittelevätkö kasvislounaiden ruokalistasuunnittelua enemmän pinnalla olevat trendit ja ruokailmiöt?

Lisäksi pohdin, miten ammattikeittiöt voisivat panostaa entistä enemmän kestävään ja vastuulliseen ruokalistaan suunnitteluvaiheessa. Tässä korostuu etenkin käytettävissä oleva työaika ruokalistasuunnitteluun. Monessa ammattikeittiössä ruokalista suunnitellaan muiden töiden ohessa ja välttämättä ei ole mahdollisuutta erilliseen ruokalistasuunnitteluun hetkeen työn käytännönläheisyyden ja nopeatempoisuuden luonteen vuoksi. Yleisesti ottaen ammattikeittiöissä on haasteellista löytää koko henkilökunnalle yhteistä suunnittelupalaveriaikaa työajan puitteissa. Suunnittelut tehtäneen joissain ravintoloissa toiminnan ulkopuolella ylitöinä.

Seuraavissa kehittämis- ja jatkotutkimusaiheissa, voisi tutkimusotos olla suurempi tutkimustulosten luotettavuuden kannalta. Kuitenkin näinkin pienellä tutkimusotoksella oli havaittavissa vastauksissa samansuuntaista ajattelua kasvislounaiden suunnittelun lähtökohtana. Positiivista oli huomata, että tutkimukseen osallistuvien yritysten vastauksista löytyi sekä samankaltaisuutta että eroavaisuutta. Ne tukivat hyvin tietoperustassa esiteltyjä aihealueita.

Hyönteisten käytön mahdollisuuksista ammattikeittiöissä kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän näkökulmasta, saisi kehittämis- ja jatkotutkimusaiheen. Tässä tutkimuksessa vain kaksi yritystä mainitsi hyönteisten käyttökokeiluista. Selvästikään hyönteisiä ei koettu tämän tutkimuksen mukaan tämän hetken ilmiönä vaan pääpaino oli vaihtoehtoisissa proteiineissa, kasviproteiineissa. Mielenkiinnolla voidaan jäädä odottamaan hyönteisbuumin uutta vaihetta, olisiko se mahdollista muutaman vuoden kuluttua.

7.5 Opinnäytetyön ja oman oppimisen arviointia

Virittäytyminen opinnäytetyöprosessiin alkoi jo opintojen alussa syksyllä 2018, kun keskustelin Haaga-Helian hankemahdollisuuksista yhdessä Johanna Rajankangas-Tolsan ja Anu Sipilän kanssa. Syksyn 2018 aikana vahvistui kiinnostukseni ja halu lähteä mukaan Haaga-Helian hankkeeseen Sustainable Cooking for Planet (SusCoP). Marraskuussa 2018 tein aihe suunnitelman koskien opinnäytetyötäni. Keväällä 2019 oli muutamia pienryhmätapaamisia opinnäytetyön aiheen tiimoilta. Tässä vaiheessa lähinnä pohdin opinnäytetyöni tietoperustan kokonaisuutta ja hahmottelin mahdollista tulevaa sisällysluetteloa. Opinnäyteprosessi pääsi kunnolla vauhtiin elokuussa 2019, kun jäin työstäni opintovapaalle ja sain keskittyä täysipäiväisesti opintoihini. Alkusyksy kului tietoperustan aihealueiden ja kirjallisuuden parissa sekä muiden palveluliiketoiminnan johtamisen koulutusohjelman opintojen kanssa. Ne tukivat ja täydensivät hyvin opinnäytetyötäni. Marraskuun 2019 oli opinnäytetyön kehittämishankkeen käytännön tekemisen aikaa. Kehittämishankkeen tuloksia lähdin purkamaan joulukuussa 2019 ja tammikuussa 2020. Opinnäytetyön loppuun hiominen tapahtui kevään 2020 aikana.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin antoisa kasvutarina läpi koko opintojeni ajan. Nyt jälkikäteen on aina helpompi arvioida, mitä olisi voinut tehdä toisin tai enemmän. Tekemisen hetkessä ei ole helppoa huomata ja nähdä, mitä kaikkea olisi pitänyt ottaa huomioon ja tehdä enemmän opinnäytetyön hyväksi. Omalle tekstille tulee helposti niin sanotusti sokeaksi ja on hankala havaita, miltä oma työ näyttää ulkopuolisin silmin. Olisin voinut vieläkin enemmän tutustua tietoperustan kirjallisuuskatsaukseen ja eri

tutkimusmenetelmien valintaan. Rajaus oli kuitenkin tehtävä, jotta opinnäytetyö ja palveluliiketoiminnan johtamisen koulutusohjelman opinnot etenevät aikataulullisesti henkilökohtaisen opintosuunnitelmani mukaisesti. Juuri tässä olikin aluksi hankaluuksia, laajan tietoperustan aihealueen rajauksessa. Kestävä ja vastuullinen ruokajärjestelmä on aiheena laaja kokonaisuus. Ruokajärjestelmästä puhuttaessa tarkoitetaan kokonaisuutta, joka käsittää pellolta pöytään jätehuoltoon asti muodostaman kokonaisuuden. Tähän kuuluvat niin vähittäiskauppa, tukkukauppa kuin eri tavarantoimittajat. Päätin lähteä rajaamaan tätä aihealuetta suomalaisen ruokapalvelujen ympärille, keskittyen ammattikeittiöiden toimintaan, erityisesti ruokalistasuunnitteluun sekä kasvislounaiden ympärille. Tässä keskiöön halusin nostaa kestävän ja vastuullisen ruokalistasuunnittelun kasvisruokavalion avulla. Tarkastelun kohteeksi muodostuivat kasvisruokavaliot ja niissä käytetyt vaihtoehtoiset proteiinit, kasviproteiinit. Haasteelliseksi koin kasvislounaan hinnan muodostumisen käsittelyn. Minulla ei ollut käytössä ruokatutanto-ohjelmaa, josta olisin saanut tukkuliikkeiden hintoja vaihtoehtoisista kasviproteiinivalmisteista. Kasviproteiini tuotteiden hintoja arvioin vähittäiskaupan hintojen mukaan. Tähän vaikuttanevat myös sopimukselliset asiat, jotka ovat salassa pidettäviä asioita ja en voinut täten ottaa minkään kohdeyrityksen hinnoittelupäätöksiä esille.

Tutkimusmenetelmän yhtenä vaihtoehtona oli teemahaastattelu, mutta sen toteuttaminen osoittautui liian haasteelliseksi aikatauluongelmien vuoksi marraskuussa 2019. Kyselylomakkeen lähettäminen sähköpostitse ei voinut tutkimuksessa mukana olevilta yrityksiltä aikaa kuin 10-15 minuuttia. Se mahdollisti kiireisten kohdeyritysten edustajat osallistumaan tutkimukseeni ja sain kaikilta tutkimukseen osallistuvilta kohdeyrityksiltä vastaukset määräaikaan mennessä. Yhdeltä yritykseltä sain kolmen eri henkilön vastaukset. Pohdin pitkään, miten tarkastelen näiden kolmen henkilön vastauksia kokonaisuutena. Ensin arvioin, että se vaikeuttaa tulosten tulkintaa, mutta löysinkin samankaltaisuuden näiden kolmen eri henkilöiden vastauksista sekä ne vahvistivat ja tukivat toinen toistensa vastauksia. Tämä osoittautuikin positiiviseksi ilmiöksi.

Kehittämishankkeen toisessa osassa, tutkin minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seurantaviikoilla 45 - 48 / 2019. Tein Excel – taulukko muotoon seurannan ja pohdin, mitä asioita tähän seurantaan pitää ottaa mukaan, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Haasteiksi osoittautui, kun en saanut kaikilta tutkimukseen mukaan osallistuvilta yrityksiltä kasvislounaiden ravintoarvo- ja tuotetietoja. Tällöin kasvislounaan ravitsemuksellista laatua ei voinut arvioida. Selvitin vielä erikseen kohdeyrityksiltä mahdollisuutta saada kasvislounaiden ravintoarvo- ja tuotetietoja, mutta se ei olisi onnistunut muuten kuin menemällä joka päivä paikan päälle kohdeyritysten ravintoloihin.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle valtavan paljon. Opinnäytetyö on kulkenut palveluliiketoiminnan johtamisen opintojen rinnalla ja se on muokkaantunut matkan varrella. Olen oppinut muun muassa projektinhallintaa, aikataulusta, erilaisten tutkimusmenetelmien käyttöä ja niiden hallintaa, kriittistä pohdintaa niin tietoperustan kuin kehittämishankkeen osa-alueissa. Kasvisruokavalio hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä on ollut merkittävä kokemus. Oma ruokavalioni on muuttunut kasvisvoittoisemmaksi tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Lisäksi olen oppinut vaihtoehtoisten proteiinien, kasviproteiinien, uusia käyttömahdollisuuksia. Syventyminen ja asiantuntijuus kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän tutkimiseen ja sen kehittämiseen ammattikeittiöissä on ollut antoisaa.

Lähteet

Aaltio, J. 19.4.2018. CMO. EntoCube. Hyönteisten valmistaminen ruuaksi ammattikeittiössä. Sirkkaa soppaan ammattikeittiöissä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Seminaariesitys. Kuunneltavissa: <http://namtar.kyamk.fi/vod/xamk/sirkkaasoppaan/kaytto.mp4>. Kuunneltu 3.9.2019.

Apell, P., Munck, L. & Kupsala, S. 2018. Reseptiikan kehitys tuo ilmastokestävät kasvisruoat ammattikeittiöihin. *Ammattikeittiöosaaja*, 3, s. 16-17.

Aro, A. 15.10.2015. Jodi ja Seleenit. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00031&p_haku=jodi. Luettu 27.8.2019.

Aro, A. 15.10.2015. Proteiinit ja aminohapot. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00015. Luettu 3.4.2020.

Duodecim aikakauskirja. 2017;133(1):19-26. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>. Luettu 30.8.2019.

EntoCube 2019. Luettavissa: <https://entocube.com/fi/>. Luettu 3.9.2019

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 25-43. Kokkola 2007.

Erkkola, M., Fogelholm, M., Silvasti, T. 2019. Ilmastokriisi ja kansanterveys – on tekojen aika. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 4/2019, 56. vuosikerta, s. 269-271.

Evira 15.8.2017. Luomu pähkinäkuoressa. Luettavissa: <http://aineisto.ruokavirasto.fi/evira20181231/www/yhteiset/luomu/luomu-pahkinankuoressa/index.html>. Luettu 1.9.2019.

Fazer 23.11.2017. Fazer tuo maailman ensimmäisinä hyönteisleivän ruokakauppoihin. Luettavissa: <https://news.cision.com/fi/fazer-group/r/fazer-tuo-maailman-ensimmaisena-hyonteisleivan-ruokakauppoihin,c2398312>. Luettu 4.9.2019.

Food, Planet, Health. Healthy Diets From Sustainable Food Systems 2019. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Luettavissa: file:///C:/Users/P%C3%A4ivi/Downloads/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf. Luettu 2.9.2019.

Freese, R. & Voutilainen, E. 2012. Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 88-167. Duodecim. Helsinki.

Haaga-Helia 14.1.2020. Haaga-Helia organisaatio. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta/organisaatio?userLang=fi>. Luettu 1.4.2020.

Haaga-Helia 14.1.2020. Haaga-Helia strategia. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta/haaga-helian-strategia?userLang=fi>. Luettu 1.4.2020.

Harmaala M-M. & Jallinoja N. 2012. Yritysvastuu ja menestyvä liiketoiminta. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Heikkilä, P. & Saranpää, T. 2013. Hotelli- ja ravintola-alan sisäinen laskentatoimi. Hansaprint Oy. Vantaa.

Heikkurinen, P., Jalkanen, L., Järvelä, K., Järvinen, M., Katajajuuri, J-M., Koistinen, L., Kotro, J., Mäkelä, J., Pesonen, H-L., Riipi, I., Ulvila, K-M., Forsman-Hugg, S. 2012. Vastuullisuus ruokaketjussa. Eväitä johtamiseen, mittaamiseen ja viestintään. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, MTT. Libris Oy. Helsinki.

Hiltunen E. 2017. Mitä tulevaisuuden asiakas haluaa. Trendit ja ilmiöt. Bookwell Digital Oy. Juva.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki University Press.

HKScan 2019. HKScan Oyj ja Hes-Pro Oy yhteistyöhön kasviproteiinituotteissa. Luettavissa: <https://www.hkscan.com/fi/uutishuone/press-releases/2019/11/hkscan-oyj-ja-hes-pro-oy-yhteistyohon-c3488318/>. Luettu 7.1.2020.

Jallinoja, P. 12.11.2019. Mitä kyselytutkimukset paljastavat kasvisruokavalioiden suosiosta Suomessa? Luettavissa: <https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/mita-kyselytutkimukset-paljastavat-kasvisruokavalioiden-suosiosta-suomessa/>. Luettu 2.4.2020.

Joensuu, K. & Silvenius, F. Hyönteistuotannon kestävydessä on paljon kehityspotentiaalia. Luonnonvarakeskus. Teoksessa Korpela, J. & Siljander-Rasi, H. Hyönteiset ruokaketjussa 2015-2017. Julkinen loppuraportti. 1.10.2015-30.9.2017. Luettavissa: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20\(julkinen\).pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20(julkinen).pdf). Luettu 3.9.2019.

Järnlström, M. & Luoma, M. Henkilöstöjohtamisen strategisuus – retoriikkaa vai reaalityttöä? Teoksessa Viitala, R. & Järnlström, M (Toim.) 2014. Henkilöstöjohtaminen uuden edessä, s. 42-59. Vaasan yliopiston julkaisuja, Tutkimuksia 302.

Järnlström, M. & Vanhala, S. Vastuullisuus henkilöstöjohtamisessa. Teoksessa Viitala, R. & Järnlström, M (Toim.) 2014. Henkilöstöjohtaminen uuden edessä, s. 221-240. Vaasan yliopiston julkaisuja, Tutkimuksia 302.

Kaipainen, J. 2019. Vegaanin ravitsemus. Opas ruokavalion koostamiseen. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Kairenius, T. 2018, Hyönteiskokki. Like Kustannus Oy. Helsinki.

Kauppalehti 29.1.2019. "Sirkkabuumi ei ole vielä alkanutkaan" – Sirkkayrittäjät odottavat kasvua Euroopasta. Luettavissa: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/sirkkabuumi-ei-ole-viela-alkanutkaan-sirkkayrittajat-odottavat-kasvua-euroopasta/d34fd162-f15a-4c99-8f00-04557dc56f3e>. Luettu 4.9.2019.

Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016. Luettavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Luettu 21.1.2020.

Koipijärvi T. & Kuvaja S. 2017. Yritysvastuu. Johtamisen uusi normaali. Helsingin seudun kauppakamari / Helsingin Kamari Oy ja tekijät.

Koljonen, E. 15.4.2019. Ravitsemusliiketoiminnan lehtori. Veget, hiilet ja hyönteiset. Vegaaniruokailijan täysipainoinen ateria, vaihtoehtoiset kasviproteiinin lähteet. XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Mikkeli.

Koljonen, E. 2019. Ravitsemusliiketoiminnan lehtori. Veget, hiilet ja hyönteiset. Kohti vähähiilisyttä ruokapalveluissa. XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali. Mikkeli.

K-Ruoka 2020. Luettavissa: <https://www.k-ruoka.fi/kauppa>. Luettu 28.4.2020.

K:n Ruokailmiöt raportti 2019. Luettavissa: https://www.kesko.fi/globalassets/pdf-tiedostot/ruokailmiot2019_final.pdf. Luettu: 16.8.2019.

Korpela, J. Monikäyttöinen raaka-aine ruokateollisuuden käyttöön. Luonnonvarakeskus. Teoksessa Korpela, J. & Siljander-Rasi, H. Hyönteiset ruokaketjussa 2015-2017. Julkinen loppuraportti. 1.10.2015-30.9.2017. Luettavissa: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20\(julkinen\).pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20(julkinen).pdf). Luettu 4.9.2019.

Korpela, J. & Siljander-Rasi, H. Hyönteiset ruokaketjussa 2015-2017. Julkinen loppuraportti. 1.10.2015-30.9.2017. Luettavissa: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20\(julkinen\).pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20(julkinen).pdf). Luettu 3.9.2019.

Koskinen S. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 tutkimus. Kaartinen, N. Männistö, S. Tapanainen, H. Valsta, L. Sääksjärvi, K. (toim.) Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 9.8.2019.

Kosonen, A-L. 2012. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 578-588. Duodecim. Helsinki.

Kotro, J., Jalkanen, L., Latvala, T., Kumpulainen, K., Järvinen, M. & Forsman-Hugg, S. 2011. Mistä suomalainen ruokaketju voi olla ylpeä? Näkemyksiä suomalaisen ruokaketjun lisäarvotekijöistä. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, MTT. Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.

Kuhmonen, T., Ahokas, I., Ahvenainen, M., Pohjalainen, P., Paunula-Ontto, J., Kirveennummi, A., Auffermann, B. & Kinnunen, V. Suomen proteiinijärjestelmän vaihtoehtoiset tulevaisuudet. Tulevaisuuksien tutkimuskeskus. Tutu-julkaisuja 1/2017. Luettavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146919/Tutu-julkaisuja_1-2017.pdf?sequence=1. Luettu 3.4.2020.

Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitseminen ja sen kehitys. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 236-255. Duodecim. Helsinki.

Laine, A. E. & Savela, A-S. 2020. Kaura. Herkullisia kaurareseptejä & hyvinvointia kaurasta. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Lehtovaara, T. 2017. Vaihtoehdot lihalle. Nyhtökaura, Härkis, Mifu ja muut. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Leijona Catering 2019. Luettavissa: <https://leijonacatering.fi/2019/01/30/kasvisruokaa-syomalla-teet-ekoteon-terveydellesi/>. Luettu 7.1.2020.

Lihatiedotus 2018. Lihankulutus Suomessa. Luettavissa: <https://www.lihatiedotus.fi/tilastotietoa/lihankulutus-suomessa.html>. Luettu 30.1.2020.

Linturi, R & Kuusi, O. 2018. Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018-2037, yhteiskunnan toimintamallit uudistava radikaali teknologia. Eduskunnan tulevaisuudenjulkaisu 1/2018. Helsinki.

Lisää luomua! Hallituksen luomualan kehittämisohjelma ja luomualan kehittämisen tavoitteina vuoteen 2020 mennessä. Maa- ja metsätalousministeriö. Juvenes Print, 2014. Luettavissa: https://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Luomualan_kehittamisohjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2. Luettu 30.8.2019.

Luke 2019a. Luonnonvarakeskus. Luomutuotanto ja luomuruoka. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitseminen/luomutuotanto/>. Luettu 30.8.2019.

Luke 2019b. Luonnonvarakeskus. Lähiruoka. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitseminen/lahiruoka/>. Luettu 22.8.2019.

Luke 2019c. Luonnonvarakeskus. Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>. Luettu 26.8.2019.

Luke 2019d. Luonnonvarakeskus. Ruokaketjun vastuullisuus. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokaketjun-vastuullisuus/>. Luettu 22.8.2019.

Marnila, P. Turvallista ja kestävää hyönteisrehua biotalouden sivuvirroista. Luonnonvarakeskus. Teoksessa Korpela, J. & Siljander-Rasi, H. Hyönteiset ruokaketjussa 2015-2017. Julkinen loppuraportti. 1.10.2015-30.9.2017. Luettavissa: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20\(julkinen\).pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20(julkinen).pdf). Luettu 3.9.2019.

Mononen, T. 2012. Miksi suomalainen luomu on yhä marginaalissa? Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.). 2012. Hyvä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset, s. 134-155. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.

Motivan hankintapalvelu. Ruokapalvelut: Elintarvikehankinnat. 03/2017, versio 2.0. Luettavissa: https://www.motiva.fi/files/14860/Ruokapalvelut_Elintarvikehankinnat_Ohje_ymparistokriteereista_julkisissa_hankinnoissa_Versio_2.0.pdf. Luettu 26.8.2019.

MTV-Uutiset 10.10.2017. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/suomalainen-uutuuskebab-viedaan-kasista-tana-vuonna-ruokakauppoihin-jatkossa-euroopan-markkinoille/6612622>. Luettu 16.8.2019.

Mäkelä J. 4.3.2011. Sosiaalinen vastuu on arjen tekoja. Luettavissa: <https://www.talouselama.fi/uutiset/sosiaalinen-vastuu-on-arjen-tekoja/c0f3edab-86dc-36db-afe3-7d12c1851c13>. Luettu: 28.8.2019.

Mäkelä, J. & Niva, M. 9.1.2019. Ruokakulttuurin professorit. Ruokakulttuurin perinteet näkyvät myös uusissa elintarvikkeissa. Kuunneltavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10587624>. Kuunneltu 6.2.2020. Haastattelu. Yle. Helsinki.

Niemi, J., Heiska, S., Tapio, M. & Marnila, P. Ajankohtaista hyönteistutkimuksesta. Seminaariesitys hyönteisalan toimijoille. Ruokavirasto, 18.1.2019. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/>

kavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elainperaisen-elintarvikkeiden-alkutuotanto/hyonteiset/luke_hyonteisseminaari18012019.pdf. Luettu 4.9.2019.

Niskavaara, E. 2017. Yritystaloutta esimiehille. Alma Talent. Helsinki.

Niva, M., Mäkelä, J., Kahma, N. & Kjærnes, U. 2019. Eating Sustainably. Teoksessa Gro-now, J. & Holm, L. (Edited). Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden. A Comparative Study of Meal Patterns 1997-2012, s. 173-190. Bloomsbury Academic. London. New York. Oxford. New Delhi. Sydney.

Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2015. Oppariapu. Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen. Luettavissa: <https://oppiapu.wordpress.com/menetelmat/haastattelut/>. Luettu 27.1.2020.

Opetushallitus 2020. Tietoa kouluruokailusta. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>. Luettu 10.2.2020.

Parkkinen, K. & Rautavirta, K. 2010. Utelias kokki. Elintarviketietoa ja -kemialta ruoanvalmistajille. Restamark Oy. Helsinki.

Pelkonen, L. Vegaaniliitto 27.3.2017a. Kalsium vegaaniruokavaliossa. Luettavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/kalsium-vegaaniruokavaliossa>. Luettu 20.8.2019.

Pelkonen, L. Vegaaniliitto 27.3.2017b. Rauta. Luettavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/rauta>. Luettu 20.8.2019.

Pelkonen, L. Vegaaniliitto 27.3.2017c. Ruokavalion koostaminen. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>. Luettu 12.8.2019.

Pelkonen, L. Vegaaniliitto 27.3.2017d. Sinkki. Luettavissa: <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/sinkki>. Luettu 20.8.2019.

Pohjanheimo, T., Piha, S. & Lähteenmäki-Uutela A. Kuluttajien hyväksyntä suurimpana haasteena hyönteisten ruokakäytölle. Luonnonvarakeskus. Teoksessa Korpela, J. & Siljander-Rasi, H. Hyönteiset ruokaketjussa 2015-2017. Julkinen loppuraportti. 1.10.2015-

30.9.2017. Luettavissa: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20\(julkinen\).pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/fff/palvelut/kehitysprojektit/hyonteiset/Documents/Hy%C3%B6nteiset%20ruokaketjussa%20loppuraportti%20(julkinen).pdf).
Luettu 4.9.2019.

Putkonen, L. & Koistinen, M. 2017. Ruokamysterit. Viisaiden valintojen jäljillä. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Quorn 2019. Luettavissa: <https://www.quorn.fi/>. Luettu 12.8.2019

Ratsula, N. 2016. Compliance - Eettinen ja vastuullinen liiketoiminta. Talentum. Helsinki.

Rauhala, M. 18.1.2019. Lehtori. Talouden ja hallinta ja ohjaus – oivalluksia ja ajatuksia oman työn ja ajattelun kehittämiseen. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Talouden ja hallinta ja ohjaus luentomateriaali. Helsinki.

Rauhala, M. 16.3.2019. Lehtori. Talouden ja hallinta ja ohjaus – 3. lähipäivä: hinnoittelu ja asiakaskannattavuus. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Talouden ja hallinta ja ohjaus luentomateriaali. Helsinki.

Ravintoloiden ruokahävikin syntymiseen vaikuttavat elementit. Mukailen Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L., Reinikainen, A. Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa. s. 48. Foodspill 2010-2012 -hankkeen loppuraportti. 2012. Juvenes Print – Tampereen Yliopistonpaino Oy.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Ruokakolmio. Julkaistu luvalla ©. Luettavissa: <https://rty.fi/kuvapankki/>. Luettu 3.9.2019.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Vegaaninen lautasmalli. Julkaistu luvalla ©. Luettavissa: <https://rty.fi/kuvapankki/>. Luettu 3.9.2019.

Revised list of global Sustainable Development Goal indicators. Luettavissa: <https://unsstats.un.org/sdgs/indicators/Official%20Revised%20List%20of%20global%20SDG%20indicators.pdf>. Luettu 2.4.2020.

Risku-Norja, H. 2016. Miten yhteiskunta muokkaa ruokatottumuksia. Teoksessa Mattila, H. (toim.). Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria, s. 149-172. Gaudeamus Oy. Helsinki University Press.

Risku-Norja, H. & Mononen, T. 2012. Ruoan paikallistaminen. Ekologiset ja sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti T. (toim.). Hyvä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset, s. 174-195. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.

Rokka, S., Heikkilä, J., Hellström, J., Järvenpää, E., Kahala, M., Keskitalo, M., Kuoppala, K., Manni, K., Mäkinen, K., Mäkinen, S., Pihlava, J-M., & Tahvonen, R. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 10/2018. Palkokasvit elintarvikkeena. Opas palkokasvien elintarvikkeäkäytöstä Luettavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/541513/luke-luobio_10_2018.pdf?sequence=1. Luettu 16.8.2019.

Ruokavirasto 2019a. D-vitamiini. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/d-vitamiini/>. Luettu 20.8.2019.

Ruokavirasto 2019b. Hyönteiset elintarvikkeina. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elaimista-saatavat-elintarvikkeet/hyonteiset/>. Luettu 3.9.2019.

Ruokavirasto 2019c. Lista siirtymäaikana sallituista hyönteislajeista. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elaimista-saatavat-elintarvikkeet/hyonteiset/lista-siirtyma aikana-sallituista-hyonteislajeista/> Luettu 3.9.2019.

Ruokavirasto 2019d. Luomukorvaus. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/viljelijat/tuet-ja-rahoitus/luonnonmukainen-tuotanto/>. Luettu 1.9.2019.

Ruokavirasto 2019e. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>. Luettu: 6.8.2019.

Siikosen Sirkat 2019. Luettavissa: <https://www.siikosensirkat.fi/>. Luettu 3.9.2019.

Sihvonen, M. 2 / 2018. Lihalehti. Lihakeskusliitto ry. Luettavissa: <https://www.lihakeskusliitto.fi/fi/parjattu-lehman-onkin-ilmastoviisas/>. Luettu 1.4.2020.

Silvasti, T. 2012. Ruokapolitiikka. Terveiden, ekologisen ja sosiaalisen yhteyksiä etsimässä. Teoksessa Mononen, T & Silvasti T. (toim.). Hyvä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset, s. 26-46. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.

Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L., Reinikainen, A. Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa. Foodspill 2010-2012 -hankkeen loppuraportti. 2012. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Silvola, H. & Landau, T. 2019. Vastuullisuudesta ylituottoa sijoituksiin. Alma Talent. Luettavissa: [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.haaga-helia.fi/teos/GABBHXDTEB#kohta:I\(\(20\)Vastuullisen\(\(20\)sijoittamisen\(\(20\)perusteet\(:1\(\(20\)Vastuullisen\(\(20\)sijoittamisen\(\(20\)motivaatio\(\(20\)\(\(2013\)\(\(20\)miksi\(\(20\)sit\(\(e4\)\(\(20\)tehd\(\(e4\)\(\(e4\)n?:Vastuullisten\(\(20\)tuotteiden\(\(20\)ja\(\(20\)palveluiden\(\(20\)kysynt\(\(e4\)\(\(20\)kasvaa/piste:t8T](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.haaga-helia.fi/teos/GABBHXDTEB#kohta:I((20)Vastuullisen((20)sijoittamisen((20)perusteet(:1((20)Vastuullisen((20)sijoittamisen((20)motivaatio((20)((2013)((20)miksi((20)sit((e4)((20)tehd((e4)((e4)n?:Vastuullisten((20)tuotteiden((20)ja((20)palveluiden((20)kysynt((e4)((20)kasvaa/piste:t8T). Luettu 4.9.2019

Sirkkaa sopassa 2019. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/sirkkaa-sopassa/>. Luettu 12.5.2020.

Sitra 2019a. Alueellinen kestävä ruokajärjestelmä. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/hankkeet/alueellinen-kestava-ruokajarjestelma/#ajankohtaista>. Luettu 5.8.2019.

Sitra 16.4.2019b. Keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/2018/02/18125035/2019-04-15-sitra-keskivertosuomalainen-graafit-fi-web.pdf>. Luettu 28.8.2019.

Sitra 2019c. Neljä aluetta harppaavat kestäväen ruoan edelläkävijöiksi. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/uutiset/nelja-aluetta-harppaavat-kestavan-ruoan-edellakavijoiiksi/>. Luettu 5.8.2019

Sitra 26.6.2018d. Näin syntyy Suomessa kiertotalous. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/mita-nama-kasitteet-tarchoittavat/>. Luettu 30.8.2019.

Sitra 2020e. Megatrendit 2020. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/#megatrendit-2020>. Luettu 16.1.2020.

Suomalainen uutuus kebab viedään käsistä – tänä vuonna ruokakauppoihin, jatkossa Euroopan markkinoille! Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/suomalainen-uutuuskebab-viedaan-kasista-tana-vuonna-ruokakauppoihin-jatkossa-euroopan-markkinoille/6612622>. Luettu 16.8.2019.

Suomen ympäristökeskus, SYKE. Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu. Resurssitehokkuus. 29.11.2013. Luettavissa: https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Kulutus_ja_tuotanto/Resurssitehokkuus. Luettu 22.8.2019.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 9.1.2019. Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>. Luettu 2.4.2020.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 11.1.2019. Ravitsemussuositukset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpideohjelmat>. Luettu: 6.8.2019.

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Luettu: 6.8.2019.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 23.5.2019. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>. Luettu 30.1.2020.

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

Työ- ja elinkeinoministeriö 2019. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161546/32_19_Luonnontuotealan_toimialaraportti.pdf. Luettu 16.8.2019.

Ulkoministeriö. Agenda 2030 – kestävän kehityksen tavoitteet. Luettavissa: <https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet>. Luettu 2.4.2020.

UniCafe 2019. UniCafe luopuu naudanlihan tarjoamisesta ravintoloissaan. Luettavissa: <https://unicafe.fi/ylva/uutiset/unicafe-luopuu-naudanlihasta/>. Luettu 7.1.2020.

Valio 2019. Luettavissa: <https://www.valio.fi/tuotteet/valio-mifu/>. Luettu 12.8.2019.

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netiti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 2.4.2020

Valtionneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka 2030. Suomi ruokaa meille ja maailmalle. Luettavissa: <https://mmm.fi/documents/1410837/1923148/Ruokapoliittinen+selonteko+Ruoka2030/d576b315-41fe-4e9d-9d02-8462c5ae5895>. Luettu 8.8.2019.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51. Ruokajärjestelmän osatekijät ja ohjauskeinot. Erkkola, M., Fogelholm, M, Konttinen, H., Laamanen, J-P., Mäenpää, E., Nikula, H., Nevalainen, J., Uusitalo, L & Sarajärvi, H. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS_51_ROK-loppuraportti.pdf. Luettu 1.4.2020

Vehkaperä M. 28.2.2019. Lehtori. Merin esitys: mitä on vastuullinen liiketoiminta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Vastuullinen liiketoiminta luentomateriaali. Helsinki.

Vero. 29.11.2019. Verohallinnon päätös vuodelta 2020 toimitettavassa verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskentaperusteista. Luettavissa: <https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/paatokset/47380/verohallinnon-p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s-vuodelta-2020-toimitettavassa-verotuksessa-noudatettavista-luontoisetujen-laskentaperusteista/>. Luettu 10.2.2020.

Verso Food Oy 2019. Luettavissa: <https://versofood.fi/faq/>. Luettu 12.8.2019.

Vilkamaa, S. Vegaaniliitto ry. Julkaistu luvalla ©Vegaaninen ruokapyramidi. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>. Luettu 18.8.2019.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä.

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

Väntönen, E., 2019. Ruokavalio, joka pelastaisi meidät ja maapallon. Helsingin Sanomat, 23.5.2019, C12-C13.

Vöner 2019. Luettavissa: <https://voner.fi/>. Luettu 16.8.2019.

WWF. WWF:n ruokaopas – herkuttele vastuullisesti. Luettavissa: <https://wwf.fi/ruokaopas/vahemman-ja-parempaa-lihaa/>. Luettu 27.8.2019.

Yle. 8.5.2014. Quorn: Saisiko olla lihaa korvaavaa valmistetta? Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/04/09/quorn-saisiko-olla-lihaa-korvaavaa-valmistetta>. Luettu 12.8.2019.

Ympäristöosaava-ammattilainen, a. Ympäristöosaava.fi. Kestävä ruokalistasuunnittelu. Luettavissa: <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22438>. Luettu 27.8.2019.

Ympäristöosaava-ammattilainen, b. Ympäristöosaava.fi. Kestävän ruokalistan suunnittelun periaatteet. Luettavissa: <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22439>. Luettu 27.8.2019.

Ympäristöosaava-ammattilainen, c. Ympäristöosaava.fi. Ympäristövastuullinen lautasmalli. Luettavissa: <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22440>. Luettu 27.8.2019.

Ympäristövastuullinen lautasmalli (julkaistu luvalla, © Meri Elonheimo, EkoCentria, 2010). Luettavissa: <https://ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22440>. Luettu 28.8.2019.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomakkeen tutkimuskysymykset, Kestävä ja vastuullinen ruokalistasuunnittelu

Kestävä ja vastuullinen ruokalistasuunnittelu

Sustainable Cooking for Planet (SusCoP) on kansainvälinen kehittämishanke, jonka tavoitteena on lisätä ammattikeittiöiden osaamista vaihtoehtoisten proteiinien käytössä (kasviproteiinit, hyönteiset). Haaga-Helia ammattikorkeakoulun vastuulla hankkeessa on erityisesti aiheen tietoperustan ja kurssin teoriaosuuden luominen sekä sen opettaminen yhteistyökoulujen opettajille.

Opinnäytetyöni on kehittämishanke, jossa tutkitaan, minkälaisia kasvislounaita, kasviproteiineja ja raaka-aineita ammattikeittiöiden lounasruokalistoilta käytetään ja kuinka näihin valintoihin on päädytty? Pohditaan myös kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua ja hyönteisten käytön mahdollisuuksia ammattikeittiöissä.

Toivon, että vastaatte seuraaviin kysymyksiin kestävän ja vastuullisen ruokajärjestelmän edistämisen näkökulmasta organisaationne ruokalistasuunnittelussa. Tässä tutkimuksessa kestäväällä ruokalistasuunnittelulla tarkoitetaan raaka-ainehankintojen eettisyyden ja kustannusten huomioimisella. Vastuullisella ruokasuunnittelulla tarkoitetaan taloudellisen, ympäristön ja sosiaalisen vastuun huomioon ottamista suunnittelun lähtökohtana.

Vastauksenne käsitellään opinnäytetyössä nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kiitos osallistumisestanne!

*Pakollinen

Sähköpostiosoite *

Sähköpostiosoitteesi

1. Mikä on kasvislounaiden osuus ammattikeittiöissänne päivässä? *

Oma vastauksesi

2. Mitkä asiat vaikuttavat kasvislounaiden ruokalistasuunnitteluun? *

Oma vastauksesi

3. Kuinka paljon yksi kasvislounas raaka-ainekuluineen henkilöä kohden saa maksaa? *

Oma vastauksesi

4. Mitä markkinoilla olevia vaihtoehtoisia proteiineja käytätte kasvislounaissa? *

	Viikottain	Kuukausittain	6 viikon välein	Emme ole käyttäneet tätä tuotetta
Härkis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyhtökaura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mifu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quorn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seitan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vöner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soija (rouheet ja suikaleet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tofu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tempe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oumph!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
herneet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
linssit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu kasviproteiinivalmiste, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos valitsitte jokin muu kasviproteiini, mikä kasviproteiini on kyseessä?

Oma vastauksesi

5. Mikä on saanut teidät valitsemaan edellämainitut kasviproteiinilähteet? *

Oma vastauksesi

6. Miten huomioitte kasvislounaiden ruokalistasuunnittelussa sesonginmukaisuuden? *

Oma vastauksesi

7. Miten arvioitte kasvislounaiden ravitsemuksellista laatua? Onko käytössänne jokin ruokatuotanto-ohjelma? *

Oma vastauksesi

8. Mitkä tekijät yksityisenä yrityksenä ja / tai julkisena palveluntuottajana saa teidät edistämään vaihtoehtoisten proteiinien käyttöä omassa toiminnassanne? *

Oma vastauksesi

9. Minkälaista asiakaspalautetta olette saaneet tarjottavista kasvislounaista? *

- Pääasiassa myönteistä
- Neutraalia
- Kielteistä
- Emme ole saaneet palautetta kasvislounaista

10. Miten koette hyönteisten käytön ruokalistasuunnittelussa? *

- Käytämme hyönteisiä ammattikeittiössämme
- Emme ole kiinnostuneita käyttämään hyönteisiä ammattikeittiössämme
- Olemme kiinnostuneita, mutta emme ole käyttäneet hyönteisiä ammattikeittiössämme

11. Mitä ajatuksia hyönteisten käyttö ruokalistasuunnittelussa teissä herättää? *

Oma vastauksesi

LÄHETÄ

Liite 2. Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seuranta-
viikoilla 45-
48 / 2019

Minkälaisia kasvislounaita ammattikeittiöissä tarjotaan seuranta- viikoilla 45-48 / 2019		Yhteis- kasvislounaan nimi	Kasvirokotteen Ravintola/100g	Laattikoruoka	Keittolounas	Pataruoka	Kappaleruoka	Salaattilounas	Pääruoka	Ravintolan nimi	Muuta huomioitavaa