

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Nieminen, E. & Torvinen, P. (2022) Kasvisruoka on tulevaisuuden ruokaa. TAMK-blogi, 13.12.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opiskelu/kasvisruoka-on-tulevaisuuden-ruokaa/>

Kasvisruoka on tulevaisuuden ruokaa

13.12.2022 — Arja Hautala



Ilmastonmuutos ja luontokato huolestuttavat monia, ja sen myötä erilaiset kasvisruokavaliot ovat yleistyneet. Jokapäiväisiin valintoihin vaikuttavat eettiset periaatteet, eläinten oikeudet sekä terveydelliset syyt. Yhä useampi haluaa syödä kasvispanotteisemmin, myös ihmiset, joilla on erityisruokavaliota.

Restonomiopiskelija **Elina Niemisen** opinnäytetyössä ”Maistuvaa ruokaa keliakikoille” käsiteltiin sitä, millaista gluteenitonta kasvisruokaa nykypäivänä halutaan syödä. Työn tutkimus rajattiin tietyille kohderyhmälle: keliakikot tai gluteenitonta ruokavaliota noudattavat. Tämän rajauksen avulla kyselytutkimuksen kysymykset saatiin kohdistettua niille, joille ruokarajoitteet ovat arkipäivää ja jotka hyötyisivät tutkimustuloksista eniten. Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyössä Keliakialiiton kanssa.

Keliakiaa sairastaa Suomessa Keliakialiiton mukaan yli 100 000 ihmistä. Keliakia on suolistosairaus, jossa suolisto tulehtuu gluteenista. Gluteeni on valkuaisaine viljassa. Tulehduksen aiheuttavia viljoja ovat vehnä, ohra ja ruis. Gluteeni aiheuttaa ohutsuolessa suolinukan vaurion, jonka johdosta suolen läpäisevyys häiriintyy, eivätkä ravintoaineet pääse imeytymään kunnolla. Keliakiaa hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla. Gluteenitonta ruokavaliota on noudatettava diagnoosin saatua koko loppuelämä.

Kyselytutkimuksen pohjalta selvisi, että gluteenittomia kasvisruokia on tarjolla kaupoissa vain vähän, reseptejä on vähän tarjolla ja kasvisruoka koetaan mauttomaksi. Monet ovat tottuneet lapsuudessaan tuttuun ruokaan. Enemmistölle kyselytutkimukseen vastaajista lihan syöminen on totuttu tapa. Harva oli kasvissyöntiä vastaan. Lihan syömistä ei kuitenkaan tarvitse lopettaa kokonaan, mutta suomalaiset syövät liikaa lihaa suosituksiin nähden. Suositeltu viikoittainen annos kypsälle punaiselle lihalle tai lihavalmisteille on enintään 500 grammaa viikossa. Aikuisten suosituksiin kuuluu myös kasvien lisääminen ruokavaliioon.

Kasvisruoka on tulevaisuuden ruokaa. Ilmastonmuutos on jo nyt osa arkeamme. Pienillä muutoksillamme on mahdollista vaikuttaa. Ruoka ei ole vain ruokaa – tällä Nieminen tarkoittaa, että kulttuurit, meidän tapamme ja muistomme ovat osa ruokakulttuuria. Omien tottumustemme ja tapojemme muuttaminen on haastavaa, mutta mahdollista. Näkyvissä on kuitenkin jo muutoksen suunta, sillä kasvisruokaa tarjotaan ympäri suomea monipuolisemmin ja sen tuominen asiakkaille, niin ruokakauppoihin kuin kotikeittiöihin on tullut näkyvämmäksi.

Tutkimuksen pohjalta syntyi Instagram-tili @maistuvaaruoka, joka jakaa tietoa ja reseptejä gluteenittomista kasvisruoista. Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelmassa valmistunut opinnäytetyö innosti Niemisen kirjoittamaan reseptikirjan gluteenittomasta kasvisruoasta. Tästä alkaa uusi matka kohti parempaa gluteenitonta kasvisruokaa ja tavoitteena on edesauttaa entistä maistuvamman ruoan valmistus ihan kaikille myös keliakikoille.

Linkki Elina Niemisen opinnäytetyöhön: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022111522704>



Elina Nieminen

Lähteet:

Paganus, A., & Voutilainen., H. 2001 Allergia ja Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruokavirasto. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Aikuiset. 2022. Luettu 20.9.2022.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Teksti: Restonomiopiskelija Elina Nieminen ja Catering Studio Manager Pilvi Torvinen,
TAMK

Kuvat: Elina Nieminen