



**RUOKATRENDIEN VAIKUTUKSET
KAHVILATUOTETARJONTAAN
VUONNA 2012**

Satu Eskola

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2012
Palvelujen tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

SATU ESKOLA:

Ruokatrendien vaikutukset kahvilatuotetarjontaan vuonna 2012

Opinnäytetyö 47 sivua, josta liitteitä 1 sivu
Kesäkuu 2012

Ruokatrendit kiinnostavat ihmisiä entistä enemmän. Omaan hyvinvointiin ja ruokavalintoihin halutaan panostaa. Ruuan avulla voidaan viestittää omista arvoista ja ajatuksista muille ihmisille. Työn tarkoituksena oli selvittää kahvilanpitäjien suhdetta ruokatrendeihin. Kuinka paljon he seuraavat ruokatrendejä ja miten ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Haastateltavana oli viisi keskenään erilaista kahvilanpitäjää Pirkanmaalla. Haastattelut suoritettiin puolistrukturoituina haastatteluina puhelimitse.

Kahvilanpitäjät seuraavat ruokatrendejä ammattinsa puolesta. Tutkimuksessa selvisikin, että ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan jonkin verran. Asiakkaat ovat tietoisempia ruokamaailmassa tapahtuvista muutoksista ja suuntauksista, ja osaavat näin ollen vaatia kahviloilta enemmän monipuolisempia tuotteita.

Ruokatrendien seuraaminen mahdollistaa ja edesauttaa tuotekehitystä sekä uusien tuotteiden syntymistä. Lisäksi ne haastavat kahviloita uudistumaan ja pysymään mukana ajan hermolla.

ABSTRACT

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

SATU ESKOLA:

The Effects of Food Trends in Cafeterias in 2012

Bachelor's thesis 47 pages, appendices 1 page
June 2012

Nowadays people are more and more interested in food trends. People want to invest in their well-being and food choices. They can give signals and thoughts to each other by the choices of food they make. The aim of this bachelor's thesis was to clarify baristas' relationship to food trends, to study how much they follow food trends and how do food trends affect a cafeteria's product supply.

The study method was qualitative. There were five different kinds of cafeterias around Pirkanmaa participated in this survey. The interviews were accomplished by phone calls using the half structured method.

The baristas follow food trends because of their profession. Food trends affect the cafeteria's product supply. Customers are more aware of the changes and trends that take place in food market. That is why they can demand more varied cafeteria products.

Following food trends enables and assists product development and creates new innovations. Furthermore, food trends challenge cafeterias to renew themselves and to keep abreast of the present trends.

Keywords: Food trend, cafeteria culture, cafeteria's product supply

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ERILAISIA RUOKATRENDEJÄ SUOMESSA	7
2.1	Ruokatrendi käsitteenä	7
2.2	Vallalla olevia ruokatrendejä	7
2.2.1	Gluteeniton ruokavalio	8
2.2.2	Luomuruoka	9
2.2.3	Lähirooka	11
2.2.4	Slow food	12
2.2.5	Raakaruoka ja elävä ravinto	14
2.2.6	Superfood	16
2.3	Tulevaisuuden ruokatrendejä	17
3	VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO	20
3.1	Karppaaminen käsitteenä	20
3.2	Hiilihydraattien toiminta elimistössä	21
3.3	Hitaat ja nopeat hiilihydraatit	22
3.4	Rasvat ja proteiinit	23
3.5	Ketoosi	23
3.6	Vähähiilihydraattinen ruokavalio vs. viralliset ravitsemussuositukset	24
4	KAHVILAKULTTUURI SUOMESSA	27
4.1	Kahvilakulttuurin historia	27
4.2	Kahvilakulttuuri nykypäivänä	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	30
5.2	Laadullinen tutkimus	31
5.3	Haastattelu	32
5.4	Aineiston analysointi	33
5.4.1	Ruokatrendit ja niiden vaikutus kahvilatuotetarjontaan	33
5.4.2	Vähähiilihydraattisen ruokavalion merkitys kahvilatuotetarjonnassa	34
5.4.3	Gluteenittomat tuotteet kahviloissa	36
5.4.4	Luomu- ja lähiruokatuotteiden näkyvyys kahvilatuotetarjonnassa	37
5.5	Pohdinta	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Nykypäivänä ihmiset haluavat panostaa ruuan laatuun, sen alkuperään, raaka-aineisiin ja ulkonäköön entistä enemmän. Ollaan tietoisempia ravintoarvoista, tutkitaan tuoteselosteita. Ollaan kiinnostuneita siitä, mistä ruoka tulee, missä ja miten se tuotetaan. Luetaan lehdistä tai seurataan yleisesti mediasta vallalla olevista ruokatrendeistä. Trendit kiinnostavat, niistä ehkä poimitaan itselle mieluisimpia ja kokeillaan erilaisia dieettejä.

Halutaan tietää mistä ruoka on kotoisin. Eettisyys ja omat arvot heijastuvat myös ruokapöytään. Ihmisiä kiinnostaa yhä enemmän vastuullisuus ja ruuan alkuperä. Ruualla ja ruokavalinnoilla halutaan näyttää myös muille pieni osa itsestä ja sen avulla viestittää omista arvoista. Ei ole ihan sama mitä suuhun laitetaan tai millä vatsa täytetään.

Tässä työssä keskityn sellaisiin ruokatrendeihin, jotka ovat vaikuttaneet Suomessa jonkin aikaa ja vaikuttavat vielä tänäkin päivänä. Esittelen gluteenittoman ruokavalion, luomu- ja lähiruuan, slow food –aatteen, raakaruuan ja elävän ravinnon sekä superfoodit. Erityisesti perehdyn vähähiilihydraattiseen ruokavalioon eli karppaamiseen, sillä juuri tästä suuntauksesta on eniten tietoa saatavilla ja se on ollut pinnalla jo pidemmän aikaa. Karppaus tai karppaaminen on monien huulilla tänä päivänä, se kiinnostaa ja aiheesta on keskusteltu jo jonkin aikaa. Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä uskoo karppaamisen pitävän pintansa Suomessa vielä pitkään. (Sillanpää 2011.) Karppaamisen hyödyistä ja haitoista kiistellään edelleen kiivaasti. Siitä on monenlaisia ennakkokäsityksiä, ennakkoluuloja ja mielipiteitä ylipäätään. Pyrin esittelemään valitsemani ruokatrendit monipuolisesti ja kattavasti.

Ruokatrendejä käsitellään monipuolisesti mediassa. Varsinkin alkuvuodesta erilaisten aikakauslehtien sivuilla ennustetaan tulevia ilmiöitä ja pohditaan seuraavia hittituotteita ja erilaisia villityksiä ruuan saralla. Mietitään mitä syödään ja miten. Ruokatrendit, jotka esittelen, ovatkin näkyvissä Suomessa yleisesti tällä hetkellä ja niistä löytyy tietoa internetistä, aikakauslehdistä, ajankohtaisohjelmista sekä kirjoista. Esittelen valitsemani ruokatrendit niiden kannattajien näkökulmia hyödyntäen. Vaikuttavien ruokatrendien lisäksi kerron tulevaisuudennäkymistä, mitä asiantuntijat ennustavat ruokamaailmassa

tapahtuvan seuraavaksi. Lisäksi kerron suomalaisesta kahvilakulttuurista, miten se on syntynyt ja missä mennään nyt.

Tutkimusosuudessa selvitetään mitkä ruokatrendit ovat pirkanmaalaisten kahvilanpitäjien mielestä pinnalla juuri nyt ja miten ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan. Tutkimuskysymykset on jaoteltu neljään osa-alueeseen; ruokatrendien vaikutuksiin kahvilatuotetarjonnassa, vähähiilihydraattisen ruokavalion merkitykseen kahvilatuotetarjonnassa, gluteenittomien tuotteiden sekä luomu- ja lähiruokatuotteiden näkyvyyteen kahvilatuotetarjonnassa.

2 ERILAISIA RUOKATRENDEJÄ SUOMESSA

2.1 Ruokatrendi käsitteenä

Tarkasteltavan ilmiön pitkän ajanjakson kuluessa tapahtuvaa yleistä kehityssuuntaa voidaan kutsua trendiksi. Trendi on siis sellainen piirre nykyhetkessä, joka voi jatkua tulevaisuudessa sellaisella tavalla, että sitä on suhteellisen helppo jäljittää tai ennakoida. Trendiä voisi kuvata esimerkiksi siten, että se on suuntaus, virtaus tai muutoksen kaava. Trendin ymmärtämisessä on aina mukana aika-aspekti, koska trendi on riippuvainen ajasta. Trendit ohjaavat päätöksentekoa vaikuttamalla valintoihin, makuun ja arvostuksiin. (Turtia 2001, 1003; Korpela 2008.)

Ruokatrendillä tarkoitan tässä työssäni Suomessa vaikuttavia ruokailmiöitä ja ruokaatteita, jotka ovat pinnalla juuri nyt. Ruokatrendit on valittu siten, että ne ovat olleet toistuvasti esillä suomalaisessa mediassa.

2.2 Vallalla olevia ruokatrendejä

Tutustuessani tämän päivän ruokatrendeihin, vaikuttaviin ilmiöihin ja tuleviin tuulahduksiin Suomessa, löysin ainakin seuraavat kiinnostavat suuntaukset: gluteeniton ruokavalio, luomu- ja lähiruoka, slowfood, raakaruoka ja elävä ravinto, superfood sekä tietenkin paljon puhuttu ja kiistelty karppaaminen. Perustelen valitsemani ruokatrendit siten, että ne tulevat esille suomalaisessa mediassa toistuvasti. Etsin työni taustalle tutkimusta aiheesta, mutta sellaista ei ole saatavilla. Näin ollen tutustuessani aiheeseen internetin välityksellä ja lukemalla aiheeseen liittyviä artikkeleita ajankohtaisista aikakauslehdistä, valitsin yllämainitut trendit työhöni.

Gluteenittomuus on ilmestynyt julkisuudessa uudeksi muoti-ilmiöksi karppaamisen oheen, kerrotaan muun muassa Keliakia lehdessä (Kokko 2012). Tämän vuoksi esittelen gluteenittoman ruokavalion ruokatrendien joukossa. Eettisyys, ruuan alkuperä ja lisäaineettomuus kiinnostavat yhä enemmän, jonka vuoksi valitsin työhöni luomu- ja lähiruuan. Myös ruuan terveysvaikutukset kiinnostavat yhä useampaa kuluttajaa. Ruokakult-

tuurin professori Johanna Mäkelä kertoo Kodin kuvalehden jutussa ”Mitä syödään seuraavaksi” (Sillanpää 2011) kuinka meillä on yhtäkkiä aikaa ja varaa pohtia ruokasuhteitamme. Terveysvaikutteisista ruokavalioista ja ruokatrendeistä otin työhöni raakaruaan ja elävänravinnon sekä superfoodit. Samaisessa artikkelissa Mäkelä kertoo myös rentoilusta keittiössämme, kaipaamme syömisestä nauttimista ja tästä esimerkkinä slow food –aate.

Ruokatrendejä tutkiessani esille nousi myös yhdessä tekeminen ja niin sanottu fiilistely. Kuten jo aiemminkin mainitsin, ei ole ihan sama miten vatsamme täytämme. Se halutaan tehdä hyvässä seurassa, kenties slowfood-aatetta noudattaen luomusti, ihanista ruokaelämyksistä nauttien. Lisäksi suositetaan lähellä tuotettuja raaka-aineita ja näin ollen tuetaan oman alueen ruokatuotantoa. Poimitaan itse marjoja metsästä, kasvatetaan yrttejä ja sienestetään eli nautitaan oman maamme superfoodeja. Ruokatrendit ja erilaiset suuntaukset usein tukevatkin toisiaan. Luomu- ja lähiruoka on useimpien suuntauksien pohjalla, sillä juuri ruuan alkuperään ja laatuun halutaan panostaa. Se miten me sen teemme, on jokaisen oma valinta. Toiset noudattavat orjallisesti valitsemaansa suuntausta, toiset poimivat useasta suuntauksesta itselleen parhaimmat tyyliä. Toiset ruokailevat tietyllä tavalla terveytensä vuoksi ja hoitavat itseään tietynlaisella ruokavaliolla. Onkin mielenkiintoista, kuinka moneen asiaan ruualla voidaan vaikuttaa.

2.2.1 Gluteeniton ruokavalio

Gluteeni on vehnässä, ohrassa ja rukiissa tai niiden risteytetyissä lajikkeissa esiintyvä proteiini, eli valkuaisaine (Elintarviketurvallisuusvirasto 2011a). Tiettyjen viljojen säännöllinen nauttiminen voi saada immuunijärjestelmämme reagoimaan sairaalloisesti erinäisiin proteiineihin. Muun muassa vehnän, rukiin, ohran ja speltin siemenissä ja jyvissä ilmenee näitä sairautta aiheuttavia proteiineja, joita kutsutaan vapaamuotoisesti gluteeniksi. Gluteeni muodostuu useista proteiinien suvuista. Niistä tunnetuin on gliadiini. Kaikki gluteeniviljat sisältävät gliadiinia kauraa lukuun ottamatta. Gliadiini saa usein immuunijärjestelmän sekaisin. Siitä seuraa monet nykyajan sairaudet sekä vakavat ravitsemukselliset puutostilat, joista esimerkkinä keliakia. (Bradly & Hoggan 2010, 28–29.)

Gluteenittomassa ruokavaliossa kaikki nämä gluteenia sisältävät viljat ja niitä sisältävät ruuat jätetään pois. Tilalla voidaan käyttää muita viljatuotteita, kuten riisiä, kauraa, hirsiä ja tattaria, erilaisia papuja sekä gluteenittomia erityisruokavaliotvalmisteita. Ruokavaliolla on alun perin hoidettu keliakiaa. (Collin ym. 2006, 81.)

Gluteeniton ruokavalio on noussut suureksi muotidieetiksi Yhdysvalloissa. Nyt sen odotetaan rantautuvan Suomeenkin. Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen ennustaa Helsingin Sanomissa gluteenittoman ruokavalion jopa syrjäyttävän karppaamisen tulevaisuudessa. (Helsingin Sanomat 2012.) Ruokavaliota noudattavat uskovat sen terveystuoksiin; turvotus, ilmavaivat ja aineenvaihdunnan häiriöt ovat parantuneet. Gluteenittoman ruokavalion uskotaan myös parantavan vatsavaivat, ärtyneen suolen, kohentavan yöunia, kaunistavan ihoa ja auttavan jopa mielenterveyteen. (Gluteeniton ruokavalio 2012.) Myös Keliakia-lehden artikkelissa Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa (Kokko 2012) kerrotaan gluteenittoman ruokavalion muodostamasta muoti-ilmiöstä. Kyseessä on gluteeniherkkyys, johon ei liity keliakiaa, mutta jolloin henkilöllä voi olla keliakian tai vilja-allergian oireita sekä gliadiinivasta-aineita. Gluteeniton ruokavalio auttaa näihin oireisiin.

Gluteenitonta ruokavaliota yhdistetään myös muihin ruokavaliioihin. Toiset jättävät hiivan pois, toiset vähentävät samalla sokerin, rasvan ja kaloririkkaiden tuotteiden saantia, jotkut taas soveltavat gluteenittoman ja vähähiilihydraattisen ruokavalion yhdistelmää. Kasviksia, hedelmiä, marjoja, lihaa ja maitotuotteita lisätään runsaasti. (Gluteeniton ruokavalio 2012.)

2.2.2 Luomuruoka

Sanana luomu tarkoittaa luonnonmukaista. Virallisesti luomulla tarkoitetaan valvottua ja sovittuihin tuotantomenetelmiin sitoutunutta kasvinviljelyä, kotieläintuotantoa sekä elintarvikkeiden jalostusta ja markkinointia. Luomuelintarvikkeiden koko tuotantoketju perustuu luonnonmukaisiin ja ympäristöä säästäviin valintoihin. Tuotantotapa ulottuu pelloilta aina valmiisiin elintarvikkeisiin asti. (Hyvää ruokaa puhtaasti... 2012.)

Luomutuotannossa käytetään sellaisia valmistusmenetelmiä, joista ei ole haittaa ympäristölle, eikä ihmisten, kasvien ja eläinten hyvinvoinnille. Se on luonnonvaroihin ja ym-

päristöön sopeutuvaa tuotantoa edellyttäen koko elintarvikeketjun näkemystä. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2011b; Helsingin yliopisto Ruralia instituutti 2011.)

Sallittujen lisäaineiden sekä valmistuksen apuaineiden määrä on rajoitettua luomuelintarvikkeissa, eivätkä ne sisällä keinotekoisia väri- tai makuaineita. Voimassaolevat säännökset ohjaavat tuotantoa ja markkinointia. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2011b; Luonnollisesti luomua 2012.)

Luomuruoka synnyttää mielikuvan puhtaasta, aidosta ruuasta, kerrotaan Luomuruoka -sivustolla. Ihmiset haluavat panostaa ruuan laatuun, välttää turhia lisäaineita ja torjunta-ainejämiä. Myös terveydelliset vaikutukset ja eettiset näkökulmat tulevat esille. Tuotantotavat ovat ympäristöystävällisiä ja eläinten hyvinvointi kiinnostaa. (Hyvää ruokaa puhtaasti... 2012.)

Portaat luomuun -sivustolla kerrotaan, että ruoka- ja anniskeluravintolat käyttävät selkeästi eniten luomuraaka-aineita verrattuna muihin ammattikeittäisiin. Luomu on selkeä trendi myös maailmalla, se näkyy kansainvälisten hotellien aamupalalla ja ruokalistoilla. (EkoCentria 2010.)

Outi Torvinen kirjoittaa Lapin Kansan kolumnissaan ”Hyvä omatunto” luomu- ja lähiruusta (2011). Torvinen on innoissaan suomalaisesta luomubroilerista, jota on vihdoin saatavilla. Hän tilasi luomubroilerin Välimaan tilalta Sastamalasta ja on tyytyväinen, kun voi syödä ruokansa hyvällä omalla tunnolla, eikä tarvitse miettiä, miten surkeissa oloissa broileri on kasvanut.

Torvisen mukaan luomu- ja lähiruoka on lyhyessä ajassa noussut trendiksi. Helsingin keskustaan avattiin juuri viime vuoden lopussa kauppahalli, jossa myydään pientuottajien herkkuja. Myös uusi luomu- ja lähiruokaa tarjoava Aitokauppa avasi ovensa samoihin aikoihin. Aitokauppa pyrkii laajentuman valtakunnalliseksi ketjuksi. (Torvinen 2011.)

2.2.3 Lähiruoka

Lähiruusta puhutaan silloin, kun se on mahdollisimman lähellä tuotettua, suomalaista ruokaa, jonka alkuperä, tuottaja ja valmistaja ovat tiedossa. Lähiruoka on ruokatuotantoa ja -kulutusta, joka käyttää oman alueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia. Näin tuetaan paikallisia viljelijöitä eli alueellista taloutta ja työllisyyttä. (Marttaliitto 2012; Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto 2012.)

Heikki Ahopelto kertoo teoksessaan ”Lähellä” lähiruuan trendikkyudesta ja on mielisään, kuinka tänä tehotuotannon ja keskittämisenkin aikakautena paikallinen tuottaminen on nousemassa todelliseksi vaihtoehdoksi sekä pysyväksi trendiksi. Ahopeltole ruuanlaitto on maatalouden jatke ja jopa osa sitä. Hän myös muistuttaa, ettei hyvää voi saada samaan hintaan kuin keskinkertaista, vaan lähiruussa on nimenomaan kyse hintalaatusuhteesta. (Ahopelto 2010, 9.)

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton (2012) sivustolla luetellaan monia perusteita lähiruuan puolesta niin terveyden, ympäristön kuin taloudenkin kannalta. Elintarvikkeet ovat tuoreita, maku on parempi, tuotteet ovat turvallisia ja laadultaan parempia säilöntäaineettomuuden ja lyhyiden kuljetus- ja varastointiaikojen vuoksi. Ympäristötekijöistä mainitaan muun muassa ekologisuus: lyhyiden kuljetusmatkojen vuoksi fossiilisten polttoaineiden käyttö on vähäisempää, pakkausmateriaaleja käytetään vähemmän ja tuotannossa käytetään usein uusiutuvia energialähteitä. Talouden kannalta merkittäviä etuja ovat etenkin työllisyyden paraneminen, paikallisuus, kannattavuus, maaseutu-kaupunki vuorovaikutuksen paraneminen, omavaraisuus ja kotimaisuus.

Ahopellon (2010, 12) mukaan lähiruoka ei ole kilometrien syynäämistä, vaan ennen kaikkea yhteistyötä, jossa tärkeintä on yhdessä tekeminen, molempien osapuolten välinen luottamus ja hyötysuhde. Tuote on parhaimmillaan silloin, kun se siirtyy tuottajalta loppukäyttäjälle suoraan. Näin säästytään myös säilöntäaineilta. Laadusta ei voida tinkiä silloin, kun on omat kasvot pelissä.

Sanomalehti Karjalainen (2011) kävi haastattelemassa viime vuoden lopulla Joensuussa järjestetyssä lähiruokapäivässä lähiruokatuottajia. Tapahtumassa oli esillä paikallisten lähiruokatuottajien esittely- ja myyntipisteitä. Tavoitteena oli kartoittaa tuotteiden kysyntää ja mitä tuotteita ketjun myymälöihin kannattaisi tulevaisuudessa lisätä.

Lähiiruokaan uskotaan tuottajakentässä, siitä merkinä ovat alalle tulleet uudet yritykset. Jutussa kerrotaan, kuinka lähiruuan suosio on kasvanut etenkin kahden viime vuoden aikana. Nykyisin on trendikästä ajatella omaa ruokavaliota ja arvostetaan sitä, että käytetyt eurot jäisivät lähelle. Kiinnostusta on lisännyt myös alalle tulleet innokkaat nuoret toimijat. Lähiiruoka on jo trendi. Seuraava villitys tulee olemaan villivihannekset, kertoo haastateltavana ollut lähiruokatuottaja Pirkko Karvonen. Roskaheinäkin tunnetut villivihannekset kuten nokkonen, vesiheinä ja vuohenputki, voidaan tuotteistaa upeasti, Karvonen kertoo. (Sanomalehti Karjalainen 2011.)

2.2.4 Slow food

Slow Food on Carlo Petrinin Italiassa vuonna 1986 perustama organisaatio pikaruokaa vastaan. Organisaatio syntyi vastalauseena pikaruokakulttuurin leviämiseksi Rooman keskustaan avatun McDonald's – ravintolan myötä. Liike on laajentunut ympäri maailman, toimintaa on jo yli 150 maassa. Suomeen liike rantautui vuonna 1993 jolloin perustettiin Slow Food Finland ry Tuusulassa. (European Union: Dolceta 2011.)

Lainaus Slow Food toiminnan perusajatuksista:

- puolustaa elämän pieniä nautintoja ja inhimillistä elämänrytmiä
- vastustaa ruokailun liiallista yksinkertaistamista
- korostaa eri vuodenaikojen ja alueiden runsasta kirjoa ruoka-aineiden valikoimassa
- muistuttaa siitä, että ruoasta ja juomasta nauttiminen on aina ollut osa kulttuuriamme
- kannattaa hyvälaatuisten ruoka-aineiden valmistusta ja ekologisesti järkeviä tuotantotapoja
- vastustaa turhaa ruoka-aineiden teknistä ja kemiallista käsittelyä
- vaalia paikallisia ja perinteisiä keittotaidon menetelmiä ja mielekkäitä hintoja. (Turun ammatti-instituutti 2009.)

MTV3 uutisoi viime vuoden alussa Slow Food –aatteen ja lähiruuan lisänneen suosiota ja vakinaistaneen asemaansa suomalaisten kuluttajien keskuudessa. Jutussa kerrotaan, kuinka Länsi-Uudellamaalla aatteeseen uskotaan vahvasti. Muun muassa Matkamessujen 2011 teemaksi otettiin Slow Food. Bitte Westerlund, Slow Food Västnylandin jäsen

ja messuosaston järjestäjä, kertoo, kuinka hitaan ruuan suosio on kasvussa. Keväällä 2010 järjestettyjen ensimmäisten Slow Food –markkinoiden, Hitaasti Hyvää Hämeestä, kävijämäärä yllätti kaikki järjestäjät. Suosio Matkamessuillakin oli hyvin nähtävissä. (Siitonen & Kokko 2011.)

Ruoka vetää puoleensa ja ihmiset haluavat tietää, mistä ruoka tulee ja mitä se pitää sisällään, kertoo Westerlund pohtiessaan Slow Food –aatteen ja lähiruuan suosiota. Vaikkakin aate on saanut paljon kannatusta läntisellä Uudellamaalla, ovat kaupunkilaiset kuitenkin innokkaimpia. Helsinkiläiset tuntuvat olevan kiinnostuneimpia, Westerlund lisää. Slow Food –ruokafestivaali järjestettiin toista kertaa viime vuoden lokakuussa Fiskarsissa. (Siitonen & Kokko 2011.)

Ihmisten arvostus ruokaa, ruuanlaittoa ja etenkin raaka-aineita kohtaan on kasvanut. Slow Food pöytäkuntia löytyy ympäri Suomen. Ruokaa laitetaan hitaasti, kuten nimikin sen meille kertoo, sitä valmistetaan rauhallisesti, siitä nautitaan ja jaetaan nautinto muiden kanssa. Aate kertoo juuri siitä, että ruuasta voi oikeasti nauttia. Slow Food tuo vastapainoa kiireiseen arkeen. Joka päivä ruokaa ei tarvitse valmistaa pitkän kaavan mukaan, vaan esimerkiksi kerta viikossa riittää. Slow Food kerhoissa puolustetaan elämän pieniä nautintoja ja inhimillistä elämän rytmiä. Ideologiaan kuuluu hypätä pois oravanpyörästä. (Rantala 2007.)

Kiireinen rytmi ja elämän tehokkuus ovat sekoittaneet luontaisen tapamme nauttia ruuasta, Slow Food liike pyrkii palauttamaan syömisen nautinnon, kerrotaan Dolcetan sivustolla hitaasta ruuasta. Hitaan syömisen etuina ovat muun muassa se, että pystymme erottamaan erilaiset makuvivahteet paremmin, ehdimme kuunnella kehoamme paremmin ja kylläisyyden tunne huomataan ajoissa. Näin ollen hyvinvointimme paranee. (European Union: Dolceta 2011.)

Ruokailun tulee olla kokonaisuus. Parhaimmillaan se on hyvistä raaka-aineista kiireetömästi tehty ja nautittu ateria hyvässä seurassa. Maan ruokakulttuurin tukeminen on yksi liikkeen kulmakivistä, ei siis nautita pelkästään mustaamakkaraa ja määmiä, vaan keksitään kotimaisista raaka-aineista ja ruuista uusia variaatioita. Monet perinteiset, hyvät ja terveelliset ruokalajit uhkaavat hävitä lautasiltamme. Aatteen ideologiaan sisältyy myös näiden perinteiden siirtäminen sukupolvilta toisille. Slow Food pyrkii edistämään sekä ruoka- ja viinikulttuurin näkyvyyttä kansainvälisesti että paikallisten ruokien ja perinteiden arvostusta omassa maassa. (European Union: Dolceta 2011.)

Liike kannattaa myös kestävästä kehityksestä, ekologisesti kestäviä viljelytapoja ja viljelykasvien suojelua. Nooan Arkki –projektissa mukana oleminen tukee asiaa kiistattomasti. Projekti pyrkii estämään uhanalaisten eläin- ja kasvilajien sukupuuttoon kuolemista. (European Union: Dolceta 2011.)

2.2.5 Raakaruoka ja elävä ravinto

Raakaruuan ja elävän ravinnon perusajatus ja lähtökohta on, ettei sitä paisteta tai kuumenneta. Näin ollen ravintoarvot ja raaka-aineen sisältämät entsyymit säilyvät. Sen sijaan ruuanvalmistuksessa käytetään idätystä, kuivatusta, liottamista, mehustamista ja maitohappomenetelmää. Raakaruokailijan keittiöstä ei siis löydy uunia, vaan tehosekoitin, monitoimikone, hyötykasvikuivuri, raastin sekä erilaisia myllyjä. (Elävän Ravinnon Yhdistys ry 2012.)

Henkilöä, joka syö vähintään 75 prosenttia ruuastaan kuumentamattomana, pidetään raakaruokailijana. Lukua perustellaan sillä, että syöty raakaravinto riittää kumoamaan kuumennetun ruuan haitat. Toiset raakaruokailijat syövät kaiken ruokansa raakana. (Sallo 2010, 12.)

Tarkasti ruokavaliota noudattavat jättävät pois kaikki eläinkunnan tuotteet, kuten lihan, kalan, kananmunat, maidon ja juuston. Sen sijaan käytössä ovat erilaiset vihannekset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet sekä viljat, versot ja idut. Näistä raaka-aineista valmistetaan samanlaisia ruokia kuin muutenkin, salaatteja, puuroja, keittoja, pirtelöitä, leipää ja lukuisia muita. (Trötschkes 2010.)

MTV3:n Hyvä Olo –osiosta löytyi kirjoitus raakaruusta ja elävästä ravinnosta, Raakaravinto: kehon pelastus vai kulinaristin painajainen (2011). Jutussa kerrotaan, kuinka raakaravinto ja elävä ravinto termeinä sekoitetaan toisiinsa hyvin usein. Ero onkin melko pieni, raakaravinto on elävää ravintoa vapaammin käytetty termi, lisäksi sen linjaukset ovat sallivampia kuin tiukasti elävän ravinnon kannattajan arvot.

Molemmissa ruokavalioiden uskotaan kypsentämättömään, käsittelemättömään, keittämättömään ja mahdollisimman puhtaaseen kasvisruokavaliioon. Suositetaan siis luomua mahdollisuuksien mukaan. Perustana molemmissa ruokavalioiden ovat entsyymit, jotka

ovat mukana ruuansulatuksessa ja vaikuttavat ruuan imeytymiseen elimistössä. Elävä ravinto ja raakaravinto määritelläänkin usein ravinnoksi, joka sisältää mahdollisimman paljon ruuan entsyymeitä sekä terveellisiä ravintoaineita. Ruuan kuumentamattomuus mahdollistaa entsyymien, vitamiinien, mineraalien ja muiden ravintoaineiden säilyvyyden ja näin ne pysyvät myös helposti sulavina. Jo yli 42 asteen kuumennus tuhoaa osan näistä tärkeistä ravintoaineista. (Raakaravinto: Kehon pelastus... 2011.)

Elävän ravinnon yhdistyksen sivustolla kerrotaan elävän ravinnon olevan kokonaisvaltainen elämäntapaohjelma, sisältäen luonnollista, hyvin sulavaksi valmistettua kasvi-ruokaa, elimistön puhdistautumista, liikuntaa ja rentoutta, puhdasta ympäristöä ja myönteistä ajattelua. Ruokavalio on koostettu erityisellä tavalla valmistetusta tuorekasvisravinnosta, joka sisältää muun muassa runsaasti lehtivihreää. (Elävän Ravinnon Yhdistys ry 2012.)

Tässä muutamia esimerkkejä ruuanvalmistuksesta elävän ravinnon ruokavaliossa:

- aterialla käytetään vain yhtä tai kahta perusraaka-ainetta, joista valmistetaan esimerkiksi murekettä, puuroa tai salaattia
- seesaminsiemienistä ja manteleista valmistetaan ”maitoa”
- saostajina toimii pähkinät ja avokado
- makeuttajina taatelit, luumut, viikunat, aprikoosit ja rusinat
- mausteina suolan sijaan käytetään yrtejä, merilevää, soijakastiketta
- avokadosta, pähkinöistä sekä auringonkukan- ja seesaminsiemienistä saadaan tehtyä levitettä
- aterialla ei yleensä juoda vettä, sillä vesi haittaa ruuan sulamista
- kuivattamalla idätettyä viljaa, soseuttamalla vihanneksia tai kuivattamalla yrtejä saadaan muodostettua leipää
- idätetystä kaurasta, hirssistä, tattarista tai hapattamalla viljoja saadaan tehtyä juurttia. (Trötschkes 2010.)

Mitä eroa raakaravinnolla ja elävällä ravinnolla sitten on? Raakaravintoa ruokavalioon käyttävä voi siis käyttää raaka-aineita hieman vapaammin. Esimerkiksi mantelin voi syödä ihan sellaisenaan, kun elävän ravinnon harrastaja liottaa sen ensin, jotta sen sisältämät entsyymit heräävät lepotilastaan. Elävän ravinnon harjoittaja ei käytä öljyä, kun taas joitain öljyjä saa käyttää noudattaessaan raakaravintoruokavaliota. Lisäksi raakaravinnon harjoittajat käyttävät ihan tavallista kraanavettä juodakseen, toisin kuin elä-

vän ravinnon harjoittajat, jotka suodattavat juomavetensä aktiivihiihliisuodattimella. (Raakaravinto: Kehon pelastus... 2011.)

2.2.6 Superfood

Superfood eli superruoka, tarkoittaa kokonaista, erittäin tiheän ravintoarvon sisältävää, luonnon ruoka-ainetta mahdollisimman tiiviissä muodossa. Näissä superfoodeiksi kutsutuissa ruoka-aineissa on siis jäljellä mahdollisimman paljon mineraaleja, vitamiineja ja antioksidantteja. (Shingler 2009.)

Superruokaa on käytetty jo vuosikymmeniä sitten, jopa rahana vielä reilu sata vuotta sitten. Niillä kerrotaan olevan aivan erityinen asema, lähes jumalallinen arvo eri kulttuurien historiassa. Myöhemmin näille erityisen ravintotiheyden omaaville ruoka-aineille on keksitty kaupallisempi nimi superfood. (Kuningaskuluttaja 2009; Halmetoja 2010.)

Superfoodeihin erikoistuneet kertovat kuinka hyvä vaikutus näillä luonnonmukaisesti tuotetuilla ruoka-aineilla on terveyteen. Superruoka -sivustolla puhutaan terveysvaikutusten olevan jopa terapeutisia. Nämä eri mantereiden ja korkeakulttuureiden hienoimmat ruoka-aineet ovat olleet merkityksellisiä osia vanhoissa lääkinnällisissä järjestelmissä. Niihin linkitetään myös mystiikkaa, historiallisia tarinoita sekä legendoja. (Superruoka-info 2012.)

Suurin osa superruouista on kokonaisia proteiinin lähteitä. Monien superruokien taas kerrotaan olevan niin sanottuja adaptogeneja, eli ne auttavat kehoamme adaptoitumaan ympäristön muutoksiin, kuten stressiin, superruokasivustolla kerrotaan. Tyypillistä superfoodeille on myös se, että ne kuormittavat kehoamme mahdollisimman vähän. Lisäksi ne imeytyvät kehossamme hyvin ja aiheuttavat vain vähän palamisjätettä. (Halmetoja 2010; Superruoka-info 2012.)

Useimmiten superfood sanasta mieleen tulee ensimmäisenä goji-marja, raakakaakao tai macajauhe, tai kenties vieläkin kummallisemmat ties mistä tehdyt jauheet ja uutteen. Superruokaa löytyy kuitenkin myös ihan täältä kotisuomesta, ja vaikka kuinka paljon! Esimerkkinä mustikka, karpalo, tyrnimarja, mustaherukka ja nokkonen. Jaakko Halme-

toja, tamperelainen ravintovalmentaja, luennoitsija, personaltrainer, blogisti ja suklaa-alkemisti, on Superfoodit -sivuston takana. Sivustolla kehoitetaan ottamaan selvää takapihojemme yrteistä ja ravinnerikkaimmista kotimaisista ruoka-aineista. Tämän lisäksi toivotaan, että eksoottiset superruuat voisivat toimia niin sanottuina silmien avaajina, jolloin alkaisimme arvostaa enemmän omaa ekosysteemiämme ja näin ollen saisimme lisättyä kotimaisten ruoka-aineiden kysyntää. (Halmetoja 2010.)

Halmetoja haluaa muistuttaa myös kaupallisen termin sudenkuopista. Kaikki superfoodina mainostettu ei sitä välttämättä olekaan: ”Esimerkkinä voisi olla hienosti brändätty, ympäri maailmaa lennätetty, tullissa säteilytetty, kuumentamalla tuhottu ja tyylikkääseen muovipulloon pakattu goji-marjamehu, josta joku sitten tekee bisnestä esimerkiksi verkostomarkkinoinnilla.” (Halmetoja 2010.) Sivustolla painotetaan sitä, ettei pelkkä nimi tee ruoka-aineesta oikeaa superruokaa, vaan kasvuympäristö, maaperä, ruoka-aineen oikeanlainen käsittely: poimiminen, säilöminen, pakkaaminen sekä kuljetus. (Halmetoja 2010.)

2.3 Tulevaisuuden ruokatrendejä

Kolme ruoka-alan ammattilaista, ravintoloitsijat ja keittiömestarit Tomi Björck ja Tommi Tuominen sekä ruokatoimittaja Helena Saine-Laitinen kertovat tulevista ruokatrendeistä, mitkä suuntaukset vaikuttavat tänä vuonna ”Mitäs sitten syötäisiin – Ruokatrendit 2012” –haastattelussa. (Mitäs sitten syötäisiin... 2012.)

Tomi Björck tuo ruokakuulumisia Australiasta. Hän kertoo, että vaikuttavia trendejä tuntuisi olevan amerikkalainen ja eteläamerikkalainen ruoka. Amerikkalaisuus on vaikuttanut jo Lontooseen. Australiassa on huomattavissa juuri eteläamerikkalaiset vaikutteet eli peruvian food sekä meksikolaisten ravintoloiden tuleminen. Meksikolaisia ravintoloita on edustettuna kaikentasoisina, näkyvissä ovat niin street food kuin fine diningkin. Björck ennustaa, että samaiset suuntaukset tulevat näkymään myös Euroopassa. (Mitäs sitten syötäisiin... 2012.)

Ruokatoimittaja, Maku-lehden toimituspäällikkö, Helena Saine-Laitinen kertoo haastattelussa, että 80 prosenttia lukijoista toivoo kuitenkin reseptejä ja vinkkejä arkeen ja juhlaan. Arjesta selviytymiseen ja juhlasta nauttimiseen. Saine-Laitinen kertoo, että tänä

vuonna on kaikenlaista kivaa ilmassa: viime vuodesta tutut pop up -tapahtumat vaikuttavat myös tänä vuonna, ruoka on tullut jokaista lähelle ja kuka on hurautanut milläkin tavalla. Ruoka on niin laaja aihealue, josta löytyy kaikille kaikkea. (Mitäs sitten syötäisiin... 2012.)

Ravintolamaailman trendeistä Tuominen ja Björck kertovat, että rentous tulee näkymään ravintoloissa. Fine diningin jäykkyys tulee laskemaan monta pykälää. Tuominen mainitsee myös karppaamisen näkyvän ravintolassaan. Karppaajat jättävät lautaselle pastan ja perunan, mikä harmittaa ravintoloitsijaa siinä mielessä, että he ovat tehneet parhaan mahdollisen annoksen ja jos siitä jätetään jotain pois, on se sääli sinänsä. Björck mainitsee myös samaisesta aiheesta ja kehottaa rentoutumaan ja nauttimaan ravintolassa tarjottavasta ruuasta. Kotona voi sitten taas käyttää niitä raaka-aineita mitä parhaakseen näkee. Tuominen jatkaa tähän, että harva suomalainen kuitenkaan syö ravintolassa eläkkeeseen eikä se kenenkään dieettiä kaada, jos silloin syö annoksen mikä sinulle on tehty. (Mitäs sitten syötäisiin... 2012.)

Saine-Laitinen pohtii haastattelussa myös megatrendien synnyttämistä vastatrendeistä, kuten mummolaruoka ja kansainväliset maut, fast food ja slow food, karppaus sekä netin täyttävät leivontablogit. Yhdessä asiantuntijat toivovat vielä, että tunnustettaisiin ruoka osaksi kulttuuria. Ruoka vaikuttaa suuresti myös siihen millaisen kuvan ulkomalaiset saavat maastamme. (Mitäs sitten syötäisiin... 2012.)

Seuraavaksi villitykseksi ja trendiksi ennustetaan villivihanneksia, ainakin jos uskomme lähiruokatuottaja Pirkko Karvoseen (Sanomalehti Karjalainen 2011). Villikasveista tai villiyrteistä löytyy jonkin verran kirjallisuutta. Sami Tallbergin ”Villiyrtti keittokirja”, on yksi niistä. Tallberg toimii tällä hetkellä keittiömestarina Helsingin Hotelli Kämpin ravintola Singessä, ja on erittäin tunnettu työstään villiyrteiden parissa. Villiyrtti keittokirjan tarkoitus on perehdyttää lukija villiyrteiden monikäyttöisyyteen nykykeittiössä. Tallberg korostaakin, kuinka ruokailutottumustemme avainsanoja ovat tällä hetkellä lähiruoka ja ekologinen kulutus ja näin ollen myös villikasvien tarjoamat mahdollisuudet ovat erityisen ajankohtaisia. (Tallberg 2010, 12.)

Suomesta ja suomalaisesta ruokakulttuurista viedään usein maailmalle ensimmäisenä villikalat ja –eläimet sekä marjat ja sienet, muttei samaan tyyliin sopivia villikasveja, koska emme osaa käyttää niitä, Tallberg pohtii kirjassaan. Suomessakin näitä villikasveja on käytetty esimerkiksi sota-aikana viljeltyjen kasvien korvikkeina, koska viljeltyjä ei

ollut saatavilla. Elintason noustessa, näitä korvikkeita ei haluttu nähdäkään. Tallberg haluaakin kirjansa avulla nostaa villikasvien arvostusta ja tietotaitoa. (Tallberg 2010, 16.)

3 VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO

3.1 Karppaaminen käsitteenä

Karppaaminen ja alakarppaaminen on johdettu englanninkielisestä nimikkeestä low carb. Suomalaisittain karppaaminen tarkoittaa siis vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamista. Ruokavaliossa rajoitetaan hiilihydraattien saantia jättämällä turhat hiilihydraatit pois, lähinnä siis sokeri ja valkoiset viljat, ja jäljelle jäävien hiilihydraattien laatuun kiinnitetään huomiota valitsemalla niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja. Hitaille hiilihydraateille tarkoitetaan hitaasti verensokeriin vaikuttavia hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljoja, kasviksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. (Karppauswiki 2012.)

Alakarppaaminen tarkoittaa siis samaa kuin karppaaminen, mutta on ikään kuin suoraan käännetty englanninkielisestä versiosta low carb. Nimimerkki Hoover käytti tätä suomennotta ensimmäisen kerran vitsinä nettikeskusteluissa, jonka jäljiltä nimitys on vakiintunut. Alakarppi –nimitystä käytetään hieman erillisesti. Esimerkiksi ”Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla” (Salmenkaita & Tavi 2005) –teoksessa alakarppaaja käsitettä käytetään karppaaja –käsitteen sijaan, jolloin se tarkoittaa kaikkia hiilihydraattitietoisesti syöviä metodista riippumatta. Karppaus -sivustolla alakarppaus taas tarkoittaa ketogeenisen ruokavalion noudattamista, jolloin päivittäin nautittu hiilihydraattimäärä on laskettu mahdollisimman alas, noin 20 grammaan. Ketokarppauksesta puhutaan, kun päivittäinen hiilihydraattimäärä jää 20 grammaan tai alle, jolloin ketoositila on mahdollista saavuttaa ja ylläpitää. (Salmenkaita & Tavi 2005, 13, 290; Karppauswiki 2012.)

Hyväkarppi tarkoittaa yleensä henkilöä, joka sallii noin 100 grammaa hiilihydraatteja päivässä, ja jonka ruokavaliossa voidaan käyttää myös jonkin verran täysjyvävalmisteita, maltillisesti perunaa ja maissia. Kuorittuja viljoja pyritään välttämään, samaten muita nopeasti sokeristuvia hiilihydraatteja ja tietenkin puhdasta sokeria. Ketoosiin ei pyritä, mutta hiilihydraattien määrä jää kuitenkin huomattavasti virallisten ravitsemussuositusten alapuolelle. (Karppauswiki 2012.)

3.2 Hiilihydraattien toiminta elimistössä

Antti Heikkilä on kirurgi, ortopedi ja traumatologian erikoislääkäri sekä vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhuja. Heikkilä kertoo sivustollaan kuinka vähähiilihydraattisella, ravinteikkaalla ruokavaliolla voidaan vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme. Nykypäivän ravinto koostuu liiaksi hiilihydraateista, lisäksi ravinnon teollinen muokkaaminen ja valmisruokien lisääntynyt käyttö köyhdyttää ruokavaliotamme. Aineenvaihduntaan tulee häiriöitä kiireessä syömisestä, jatkuvista välipaloista ja puhdistetusta ruuasta. (Heikkilä 2011.)

Hiilihydraatteja ovat sokeri, tärkkelys ja ravintokuitu. Elimistössä hiilihydraatit, kuidut poisluetuina, pilkkoutuvat yksinkertaisimmiksi sokereiksi, kuten glukoosiksi, jotka voidaan käyttää ravinnoksi. Glukoosi on yleisin ja tärkein hiilihydraatti, jota esiintyy vapaana esimerkiksi marjoissa, hedelmissä, sipuleissa ja juureksissa. Hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa on fruktoosia eli hedelmäsokeria. Sakkaroosi muodostuu glukoosista ja fruktoosista, sitä esiintyy marjoissa, hedelmissä ja jonkin verran kasviksissa ja viljassa. Tavallinen pöytäsookeri on puhdasta sakkaroosia. Tärkkelys on polysakkaridi, koostuen usean yksinkertaisen sokerimolekyylin muodostamasta ketjusta. Peruna ja viljat sisältävät tärkkelystä, elimistössä tärkkelys hajoaa yksinkertaisiksi sokereiksi. Ravintokuitu jaetaan liukenemattomiin eli geelitymättömiin ja veteen liukenemiin eli geelityviin. Pääsääntöisesti geelityviä kuituja saadaan kasviksista, geelitymättömiä taas viljatuotteista. Kuidut hidastavat hiilihydraattien imeytymistä ja ehkäisevät ummetusta lisäämällä suolensisäistä massaa. Vaikka kuidut ovatkin hiilihydraatteja, niitä ei tavallisesti lasjeta hiilihydraattimääriin, sillä ne eivät imeydy elimistöön. (Salmenkaita & Tavi 2005, 25–27.)

Hiilihydraattien syöminen aiheuttaa aina verensokerin nousua. Ihmisen, jonka ruokavalio on hiilihydraattipainotteinen, elimistö on sopeutunut käyttämään enimmäkseen sokeria energialähteenään. Elimistö pyrkii hallitsemaan tarkoin verensokeria. Korkeat arvot ovat vaaraksi, matalat arvot aiheuttavat energiapulaa sokerinkäyttöön tottuneissa soluisissa. Verensokerin nostoon on useita keinoja ja monta vaikuttajaa, tärkein vaikuttaja on glukagonihormoni. Elimistö palauttaa kohonneen verensokerin matalaksi insuliinin avulla. (Salmenkaita & Tavi 2005, 26.)

Elimistö alkaa kerätä ylimääräistä energiaa ”pahanpäivän varalle” kun energiaa saadaan yli tarpeiden, varastointi tapahtuu pääosin rasvana. Maksassa ja lihaksistossa elimistö pystyy varastoimaan sokereita tärkkelysmäisenä glykokeeninä varsin vähän, 400-500 grammaa. Kun nämä niin sanotut sokeri- eli glykokeenivarastot ovat täynnä, alkaa maksassa sokerista muodostua rasvaa. Toisin sanoen elimistö alkaa muodostaa rasvaa liiallisten hiilihydraattien nauttimisen seurauksena ja nimenomaan vähärasvaisen ja runsashiilihydraattisen ruokavalion noudattamisen seurauksena. (Salmenkaita & Tavi 2005, 26–27.)

3.3 Hitaat ja nopeat hiilihydraatit

Hiilihydraatit voidaan jakaa niin sanottuihin hyviin eli hitaisiin ja huonoihin eli nopeisiin hiilihydraatteihin. Mittarina käytetään GI-arvoa eli glykeemistä indeksiä. GI-arvo kertoo, kuinka nopeasti ruoka-aine nostaa verensokeria, eli kuinka nopeasti hiilihydraatit muuntuvat energiaksi. Glykeeminen kuorma, GL, taas puolestaan kertoo ruokaannoksen aiheuttaman verensokerin noususta. Niin sanotut nopeat hiilihydraatit omaavat korkean GI-arvon ja nostavat jyrkästi verensokeria vaikuttaen insuliinitasapainoon. Matalampi arvo taas kertoo ruoka-aineen hitaammasta imeytymisestä ja tasaisemmasta verensokerista. (Yhteishyvä 2010.)

Hyviin hiilihydraatteihin luetaan usein täysjyväviljat, palkokasvit ja hedelmät sekä muut hitaasti verensokeriin vaikuttavat ruoka-aineet. Huonoina tai enemminkin nopeina hiilihydraatteina pidetään puhdistettua sokeria ja valkoisia jauhoja. Esimerkkejä matalan glykeemisen indeksin (GI 55 tai alle) ruoka-aineista ovat palkokasvit, pähkinät, pinaatti, jogurtti ja maito. Keskiarvo glykeemisen indeksin (GI 56-69) on muun muassa raailla porkkanoilla, täysjyvämakaronilla, tattarilla, appelsiinilla ja punajuurella. Korkea glykeemisen indeksin (GI 70 tai yli) puolestaan on sokerilla, hunajalla, keitetyillä porkkanoilla, vesimelonilla ja perunalla. (Yhteishyvä 2010.)

3.4 Rasvat ja proteiinit

Rasvoilla pystytään säätelemään elimistön energiansaantia, hidastamalla hiilihydraattien imeytymistä ja poistamalla näläntunnetta. Rasvat eivät myöskään vaikuta verensokerin heilahteluihin, sillä ne ovat varsin insuliini- ja verensokerineutraaleja. Rasvat luokitellaan niiden rasvahappokoostumuksen pohjalta tyydyttyneisiin sekä kerta- ja monityydyttymättömiin. Elimistö pystyy muodostamaan sokeria rasvojen sisältämistä glyseroliytimistä. (Salmenkaita & Tavi 2005, 28.)

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat solujen rakennusaineita. Kala, liha, kananmunat, pavut, pähkinät ja maitotuotteet sisältävät runsaasti proteiinia. Proteiinit muodostuvat amino-hapoista, välttämättömistä ja ei-välttämättömistä. Välttämättömiä ovat sellaiset aminohapot, joita elimistö ei pysty valmistamaan itse ja ne pitää saada ravinnosta. Proteiinit toimivat myös raaka-aineena sokerin muodostumisessa elimistössä. (Salmenkaita & Tavi 2005, 28–29.)

3.5 Ketoosi

Ketoosi liitetään yleensä aina karppaamiseen, vaikeivat kaikki vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat tavoittelekaan ketoositilaa. Ketoosi on aineenvaihdunnan tila, johon keho menee myös paastotessa. Ketoaineiden määrä veressä ylittää tietyn rajan kun hiilihydraatteja nautitaan erittäin niukasti. Näin ollen kehon aineenvaihdunnassa tapahtuu muutoksia. Laihdutusta ajatellen ketoosista saattaa olla hyötyä, sillä nälänhalinta paranee ja aineenvaihdunta vilkastuu, rasvanpoltto tehostuu. (Karppauswiki 2012.)

Tärkeimpiä elimistömme tehtäviä on pitää aivot toimintakykyisinä eli taata aivojen ravinnonsaanti. Aivot käyttävät ravintonaan glukoosia eli sokeria sekä ketoaineita, mutteivät proteiineja eikä rasvoja. Kun nautittujen hiilihydraattien määrä lasketaan tarpeeksi alas, veren insuliinipitoisuus laskee ja glukagonipitoisuus nousee, elimistö alkaa purkaa ravintoaineiden varastoa eli muodostaa vapaista rasvahapoista ketoaineita. Samalla elimistö valmistaa glukoosia itse muun muassa proteiineista. Aivojen ravinnonsaanti on siis täysin turvattu. (Karppauswiki 2012.)

Näläntunteen vähentymisen lisäksi ketoosista merkinä on usein asetonille haiskahtava hengitys. Asetonia syntyy ketoainetuonnossa ja se poistuu kehosta virtsan ja hengityksen mukana, elimistö kun ei voi käyttää sitä hyödykseen. (Karppauswiki 2012.)

3.6 Vähähiilihydraattinen ruokavalio vs. viralliset ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suomalaiset ravitsemussuositukset, joissa esitetään tärkeimpien ravintoaineiden, rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden, suositeltavat saantimäärät. Lähtökohtana pidetään suomalaisten terveyttä ja kansallista ruokakulttuuria. Suositukset ovat terveelle, kohtalaisesti liikkuvalla väestöllä suunniteltuja, mutta soveltuvat myös 2 tyypin diabetesta sairastaville sekä kohonneen verenpaineen tai kohonneiden veren rasva-arvojen omaaville henkilöille. Niitä käytetään joukkoruokailun suunnittelun pohjana ja perusaineistona ravitsemusopetukselle ja -kasvatukselle. Suositukset soveltuvat vain varauksellisesti yksilön ravitsemusneuvontaan ravinnontarpeen vaihtelun vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 4, 7.)

Suosituksissa korostetaan jokapäiväisten valintojen merkitystä. Yksittäisellä elintarvikkeella tai ravintotekijällä ei ole yleensä vaikutusta ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun. Ruokaa syödään niin, että saanti ja kulutus kohtaavat. Suositaan runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, vähintään 400 grammaa päivittäin. Peruna kuuluu myös olennaisesti päivittäiseen ruokavalioon. Jokaisella aterialla pitäisi lisäksi syödä täysjyväviljavalmisteita sekä vähäsuolaista täysjyväleipää. Päivittäin tulisi myös nauttia noin puoli litraa rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita. Lisäksi voidaan nauttia vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa. Kalaa neuvotaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Liha ja lihavalmisteissa suositaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Leivälle levitetään kasviöljypohjaista rasiamargariinia tai levitettä. Salaattiin voidaan lisätä pieni määrä öljypohjaista kastiketta. Suositeltavassa ruokavaliossa korostetaan vähäisen sokerin ja suolan käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 35–37.)

Ruokavalion kokonaisuutta voidaan havainnollistaa lautasmallilla (kuvio 1). Myös ruokaympyrää (kuvio 2) ja ruokakolmiota (kuvio 3) käytetään apuna havainnollistamisessa.

Nämä kolme apuvälinettä ovat käytössä ravitsemusneuvonnassa ja opetuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b.)



Kuvio 1. Lautasmalli (1998) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b)



Kuvio 2. Ruokaympyrä (1998) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b)



Kuvio 3. Ruokakolmio (1998) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b)

Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattava saa energiansa pääsääntöisesti rasvasta ja proteiineista, Perunaa, pastaa, riisiä, leipää ja sokeria vältetään ja usein näistä myös luovutaan kokonaan. Sen sijaan lisätään kasvisten, vihannesten, hedelmien ja marjojen saantia, toisinaan käytetään myös täysjyvävalmisteita. Virallisessa ravitsemussuositusten mukaan energiansaanti perustuu hiilihydraatteihin, 50-60 % (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 17.)

Rasvojen osuus virallisen suosituksen mukaan on 25-35 energiaprosenttia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 14), ja proteiinien 10-20 prosenttia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 20) kokonaisenergiansaannista.

Suurimmat erot virallisten ravitsemussuositusten ja vähähiilihydraattisen ruokavaliion välillä ovat siis hiilihydraattien ja rasvan käyttö. Hiilihydraattitietoinen ei käytä sokeria laisinkaan ja saa enemmän energiansa rasvasta. Hiilihydraatteja saadaan kasviksista, marjoista ja hedelmistä, sekä toisinaan täysjyväviljatuotteista. Margariineja ei suositella. Virallisessa suosituksessa korostetaan vähärasvaisuutta sekä vähäsuolaisuutta, vähähiilihydraattisessa ruokavaliiossa rasvan ja suolan käyttöä ei ole niinkään rajoitettu, toki maalaisjärkeä käyttäen. Vähähiilihydraattisia ruokavaliomalleja on olemassa useita. Niistä jokainen poikkeaa toisistaan ruokavaliomallin perustajan kokemusten ja kehitysten tuloksena.

4 KAHVILAKULTTUURI SUOMESSA

4.1 Kahvilakulttuurin historia

Kahvi saapui alun perin Eurooppaan Venetsian kautta 1600-luvulla, jonne kahvi toimitettiin Etiopiasta arabimaailman kautta. Aluksi Paavi kielsi kahvinjuonnin, mutta maisuttuaan sitä tulikin toisiin aatoksiin. Näin ollen kahvilakulttuuri alkoi kehittyä vähitellen Euroopassa. Maailmaa hallitsee edelleen italialainen kahvikulttuuri. Melkein missä tahansa maailman kolkassa voi tilata espresson tai cappuccinon. (Melasniemi 2006.)

Kahvi rantautui Pohjolaan ja Ruotsi-Suomeen 1700-luvun taitteessa ja jo sata vuotta myöhemmin se yleistyi säätyläiskodeissa, vaikkakin sen kulutusta yritettiin rajoittaa erilaisin veroin sekä tuonti- ja käyttökieltoin. Mikäli aitoa kahvia ei ollut saatavilla, käytettiin korviketta. Kahvilakulttuuri alkoi ottaa ensiaskeleitaan 1800-luvulla, jolloin myös tavallinen kansa pääsi nauttimaan kahvista. Kahvi oli kallista ja usein köyhissä perheissä jatkettiin kahvia ohralla tai rukiilla. (Melasniemi 2006; Näin kahvi tuli Suomeen 2011.)

Kahvin valmistaminen aloitettiin yleensä sumpista, useaan kertaan keitetyistä poroista, jota jatkettiin lisäämällä uutta kahvijauhoa, korviketta ja sikuria. Herrasväelle kahvi keitettiin puhtaaseen veteen, toisinaan juomaan lisättiin suolaa ja voita. Suolan lisäämisen sanottiin vievän vedenmakua pois ja korostavan voion makua. (Näin kahvi tuli Suomeen 2011.)

Kahvikutsut yleistyivät ja vieraille tarjottiin kahvia eripuolella Suomea hieman eri tavalla. Karjalaisissa taloissa kahvia kaadettiin niin paljon kuin vieras sitä suinkin jaksoi juoda, läntisessä Suomessa taas maltillisemmin noin kaksi – kolme kupillista. Kutsuilla tuli tavaksi tarjota ”sen seitsemää sorttia” kahvileivästä ja pullakranssista pikkuleipiin ja kakkuihin. Etenkin maaseudun emännille kahvipullan laatu oli tärkeä asia. Juhlapullasta leivottiin voisempaa ja siihen lisättiin rusinoita, sillä vieraille haluttiin antaa kuva yltäkylläisyydestä vaatimattominakin aikoina. (Näin kahvi tuli Suomeen 2011.)

Pikkuhiljaa kahvilakulttuuri alkoi yleistyä Suomessa. Lopullisen mairinnousunsa italialainen kahvikulttuuri teki 1990-luvulla, ja nykyisinhän erilaisia kahviuomia nautitaan

kin kahviloissa, joita löytyy jokaiseen makuun lähes joka kadunkulmassa. (Melasniemi 2006.)

Yle uutisoi viime vuoden alussa 120-vuotiaasta Fazerin kahvilasta Helsingin ydinkeskustassa. Kahvila ei ole Suomen tai Helsingin vanhin, mutta sen sijainti on ollut tärkeä. Miljöö on ikuistettu moniin elokuvaan ja romaaneihin tärkeänä kohtaamispaikkana. Jutussa kerrotaan kuinka Esplanadin puiston ympärille nousi 1880-luvulla liike- ja pankkirakennusten keskittymä, johon syntyi myös porvariston huvi- ja tapaamiskeskus ja jonne Fazerin kahvilakin istui sujuvasti. Suurruhtinaskunnan pääkaupungissa löytyi sija keskiluokkaiselle elämänmuodolle. (120-vuotias Fazerin kahvila... 2011.)

Filosofian tohtori Laura Kolbe kertoo, että tuohon aikaan kahviloilla oli tärkeä tiedonvälityksen ja näkymisen tehtävä. Kahviloita ja ravintoloita tarvittiin uutistenvaihtopaikoiksi joissa saatiin näkyä ja näyttäytyä. Intiimeissä ravintoloiden kabineteissa ja kahviloiden pöydissä kerrottiin uusimmat juorut ja jutut sekä liikesalaisuudet, Kolbe kertoo. (120-vuotias Fazerin kahvila... 2011.)

Jutussa on haastateltu myös ravintoloitsija Merja Sillanpäättä, joka on sitä mieltä, että emme edelleenkään ole kovin hyviä kahvilassa kävijöitä, sillä suomalaiset eivät osaa lorvailla kahvikupin ääressä, vaan kaupunkiin tullaan edelleen asioille. Kolben mukaan tämä johtuu suomalaisten talonpoikasjuurista. Omavaraisuutta arvostetaan edelleen, mikä on vaikuttanut siihen, että palveluja ostetaan ja vaaditaan huonosti. Edelleen ajatellaan, että hyvä emäntä pyöräyttää pullat ja keittää kahvit kotona, Kolbe toteaa ja lisää, että kahvilakulttuurin kaunis turhuus tai turha kauneus ei ole kuulunut suomalaiseen kulttuuriin. (120-vuotias Fazerin kahvila... 2011.)

4.2 Kahvilakulttuuri nykypäivänä

Käytämme noin 10 kiloa kahvia henkilöä kohden vuodessa, jonka vuoksi kuulummekin kahvinkulutuksen kärkimaihin. Terveen ihmisen suositeltu annos päivässä on 4 – 5 kuppia, kerrotaan artikkelissa ”Näin kahvi tuli Suomeen” (2011) suomalaisten yhä kasvavasta kahvin kulutuksesta.

Kahvilat panostavat kahvilatuotteisiin, ulkonäköön ja viihtyvyyteen entistä enemmän. Kahviloissa vietetään aikaa ja nautitaan erilaisista erikoiskahveista. Kahvipavut jauheetaan kahviloissa usein itse, jolloin jauhamisen seurauksena syntyvä huumaava tuoksu luo osaltaan myös kivaa tunnelmaa. (Kahvilakulttuuri muutti suomalaista kahvinjuontia 2009.)

Nykyaikaiset nettikahvilat jatkavat kaupunkikulttuuriin kuuluvaa kaksijakoisuutta: vaalitaan yksityisyyttä, mutta halutaan olla yhdessä muiden kanssa. Tietokoneella on laajempi ulottuvuus ja se korvaa kirjan ja sanomalehden, netissä kommunikoidaan itsekseen ja itsensä välityksellä, Filosofian tohtori Laura Kolbe sanoo. Hän uskoo myös, että kahvilakulttuuri elää muutoksessa; nuoret ovat tottuneet matkustelemaan ja omaksuvat vaikutteita ennakkoluulottomasti. Kolbe ennustaa hyvinvointipalvelujen rakennemuutosta. Syntyy uudentyypisiä kahviloita ja tämän myötä uudentyypistä yrittäjyyttä. (120-vuotias Fazerin kahvila... 2011.)

Artikkelissa ”Onko tämä kahvilakulttuurin seuraava trendi” (Hyttinen 2010) kerrotaan hitaan ja ylellisen teekulttuurin tulemisesta kahvilamarkkinoille maailmanlaajuisten ketjukahviloiden jyllätessä markkinoilla myös. Brittiläistä Kello viiden teetä tarjoillaan muun muassa helsinkiläisessä Kämp Caféssa. Ravintolapäällikkö Rainer Vento kertoo jutussa, että iltapäivätee ja leivonnaiset ovat niin vanhojen finien rouvien kuin nuorten kaupunkilaistenkin suosiossa. Britturisteja sekä suomalaisia ja ulkomaalaisia liikemiehiä ja -naisia houkuttelee Kämp Cafén ylellinen herkkutarjotin. Bisnesihmiset ovat huomanneet tehetken soveltuvan hyvin työpäivän jälkeiseen palaveriin, samalla työasioista pääsee irtautumaan helposti, Vento kertoo.

Juttua kommentoi myös ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä, joka ymmärtää bisnesammattilaisten viehtymyksen uudensuomalaisiin teepalaverihin, sillä hän viihtyy itsekin kahviloissa töitä tehden. Tekee hyvää irtautua työpaikasta, vaikka puhuttaisiinkin työasioista. Virkistävä ja ylellinen tehetki tuottaa erilaisia ajatuksia, Mäkelä summaa ja jatkaa, että vaikka suomalaisia usein luonnehditaan kahvikansaksi, on kahviloissa kiinnitetty jo enemmän huomiota teevalikoimiin ja oikeanlaiseen teen valmistamiseen. (Hyttinen 2010.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa ajankohtaisista ruokatrendeistä ja niiden vaikutuksista kahvilatuotetarjontaan Pirkanmaalla. Tutkimuskysymykset on ryhmitelty neljään osa-alueeseen. Ensimmäisenä on tarkoitus selvittää ruokatrendit ja niiden vaikutus kahvilatuotetarjontaan. Toisena osa-alueena on vähähiilihydraattisen ruokavalion merkitys kahvilatuotetarjonnassa. Kolmantena selvitetään gluteenittomien tuotteiden kysyntää ja neljäntenä luomu- ja lähiruokatuotteiden näkyvyyttä kahvilatuotetarjonnassa.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka tietoisia kahvilanpitäjät ovat ajankohtaisista ruokatrendeistä ja mitkä trendit ovat heidän mielestä pinnalla juuri nyt. Tutkimuksen avulla selvitetään, kuinka paljon kahvilanpitäjät seuraavat ruokatrendejä sekä miten ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan. Lisäksi selvitetään, kuinka usein kahvilatuotetarjontaa päivitetään. Ruokatrendeistä tutkimuksessa keskitytään vähähiilihydraattiseen ruokavalioon, gluteenittomiin tuotteisiin ja luomu- sekä lähiruokatuotteisiin. Tavoitteena on selvittää, onko kahviloissa tarjolla vähähiilihydraattiseen ruokavalioon sopivia tuotteita, onko sellaisia kysytty kahviloissa ja onko niitä mahdollisesti kehitteillä tai tarkoitus ottaa valikoimiin. Lisäksi selvitetään gluteenittomien tuotteiden kysyntää ja luomu- sekä lähiruokatuotteiden näkyvyyttä kahvilatuotetarjonnassa. Tutkimuksen tarkoituksena on toteuttaa kahviloitsijoille suunnattu laadullinen haastattelututkimus ja analysoida saatujen tulosten perusteella ruokatrendien vaikutusta kahvilatoimintaan.

Tutkimus toteutetaan viiteen keskenään erityyppiseen kahvilaan Pirkanmaalla haastattelumenetelmällä. Esitiedustelu tapahtuu puhelimitse, itse haastattelut tehdään myös puhelimitse. Tutkimus toteutetaan huhtikuun 2012 aikana.

Koska tutkimuksen tarkoituksena on tutkia pientä joukkoa mahdollisimman tarkasti käyttämällä puolistrukturoitua haastattelutyyppeä, oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä luonnollinen valinta. Ajatus siitä, että tutkisin ruokatrendien näkymistä kahvilatuotetarjonnassa muokkaantui oikeastaan ohjaavan opettajan aloitteesta. Mietimme ensiksi ruokatrendien vaikutusta henkilöstöravintoloihin tai kahviloihin, koska vastaavaa ei ole aiemmin tehty. Mielestäni on mielenkiintoista tutkia mitä vaihtoehtoja

vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle on tarjolla kahvilassa, koska ensiajatuk-
sena tulee mieleen vitriini täynnä erilaisia sokerisia vehnäpullia. Ei ollut kuitenkaan
järkevää tutkia pelkästään vähähiilihydraattisen ruokavalion näkyvyyttä kahvilatuotetar-
jonnassa, vaan lisäsin myös gluteenittoman ruokavalion sekä luomun- ja lähiruuan tut-
kimukseen. Lisäksi minua kiinnostaa tietää kuinka paljon kahvilatuotteisiin vaikuttaa
erilaiset ruokatrendit, etsiikö kahvilanpitäjä vaihtoehtoja kuluttajien palautteiden perus-
teella tai pyydetäänkö ylipäättään korvapuusteille ja munkkipossuille vaihtoehtoja. Ja
kuinka usein tuotteita uudistetaan ja vaihdetaan ja missä tilanteissa.

5.2 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus voidaan toteuttaa silloin, kun halutaan jostakin
tietystä asiasta tarkkaa, yksityiskohtaista, moniulotteista ja kokonaisvaltaista tietoa, eikä
kysymysten vastauksia voi mitata määrällisesti. Lähtökohtana on todellisen elämän ku-
vaaminen, johon sisältyy ajatus, että todellisuus voi olla moninainen. (Hirsjärvi, Remes
& Sajavaara 2007, 156–157.)

Laadulliselle tutkimukselle voidaan määritellä tiettyjä tunnusmerkkejä, joita Hirsjärven,
Remeksen ja Sajavaaran (2007) Tutki ja kirjoita –kirja listaa selkeästi. Ominaispiirteiksi
voidaan katsoa esimerkiksi se, että tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ai-
neiston kokoaminen tapahtuu luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Ihmistä suositaan
tiedonkeruun instrumenttina eli luotetaan enemmänkin omiin havaintoihin kuin johon-
kin mittausvälineellä hankittuun tietoon. Käytetään induktiivista analyysiä, jolloin tutki-
ja saattaa paljastaa odottamattomiakin seikkoja ja aineistoja tarkastellaan mahdollisim-
man monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Laadullisia metodeja käytetään aineiston han-
kinnassa eli suositaan sellaisia tiedonhankinnan keinoja, joissa tutkittavien ajatukset
pääsevät esiin. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotantaa
käyttämällä. Tutkimuksen edetessä myös tutkimussuunnitelma muuttuu, ollaan siis
joustavia ja muutetaan suunnitelmia mikäli tutkimus sitä vaatii. Lisäksi tapauksia käsi-
tellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Saja-
vaara 2007, 160.)

Laadullinen aineisto on yksikertaisesti sanottuna aina ilmaisultaan tekstiä, ja aineisto on syntynyt joko tutkijasta riippuen tai riippumatta. Esimerkiksi haastattelut ja havainnoinnit ovat tutkijasta riippuvaisia, kun taas tutkijasta riippumattomina pidetään henkilökohtaisia päiväkirjoja, omaelämäkertoja ynnä muita muuta tarkoitusta varten kerättyjä aineistoja. (Eskola & Suoranta 2008, 15.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on myös niin sanottu hypoteesittomuus, jolloin tutkijalla itsellään ei ole olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista, vaikkakin on otettava huomioon omat aiemmat kokemukset. Kokemuksemme eivät kuitenkaan rajaa tutkimuksellisia toimenpiteitä vaan päinvastoin. Tutkijan tulisi yllättyä ja oppia uutta tutkimuksen kuluessa. Uuden oppiminen edellyttääkin, että olettamukset tiedostetaan ja otetaan huomioon tutkimuksen esioletuksina. (Eskola & Suoranta 2008, 19–20.)

5.3 Haastattelu

Yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa on haastattelu, vaikkei se kuulukaan yksinomaan kvalitatiiviseen tutkimukseen. Haastattelun tavoitteena on selvittää toisen ihmisen ajatuksia, mikä tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hänen johdattelemanaan. Hirsjärven ja Hurmeen (1980, 41) mukaan haastattelulle tyypillisiä ominaisuuksia ovat seuraavat asiat: haastattelu on ennalta suunniteltu, haastattelijan alulle panema ja ohjaama, haastattelijalla joutuu usein myös motivoimaan haastateltavaa ja pitämään haastattelua yllä, haastattelijalla tuntee roolinsa, jonka haastateltava oppii sekä se, että haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomuksiaan käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2008, 85.)

Haastattelutyypinä tässä tutkimuksessani käytän puolistrukturoitua haastattelua, jossa kysymykset on ennalta laadittu ja kaikille haastateltaville samat, mutta vastaukset ovat vapaamuotoisia. (Eskola & Suoranta 2008, 86.) Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1.

5.4 Aineiston analysointi

5.4.1 Ruokatrendit ja niiden vaikutus kahvilatuotetarjontaan

Aloitin haastattelun ns. ”lämmittelevällä kysymyksellä”, jotta haastateltavat saisivat pehmeän alun vastaamiselle. Kysyin aluksi kuinka paljon haastateltavat seuraavat ruokatrendejä ja ovatko ne heille tuttuja. Haastattelun perusteella kävi ilmi, että kahvilanpitäjät todella seuraavat ruokatrendejä jo ammattinsakin puolesta, ja ruokatrendit ovat myös heille tuttuja. Ruokatrendejä seurataan erityisesti ammattilehdistä ja internetistä, ja jossain määrin myös tekemällä matkoja Eurooppaan. Kahvilatuotetarjontaa suunnitellaan ryhmäkokouksissa, joissa käydään myös kilpailijoita läpi. Kokouksissa mietitään kahviloissa kysytyjä asioita.

Osa kahvilanpitäjistä kokee, että ruokatrendeihin voidaan reagoida ja tuotetarjontaan vaikuttaa nopeasti. Osassa kahviloista taas päätökset tehdään yhtiötasolla, jolloin kaikki yhtiön kahvilat noudattavat samaa konseptia ja niissä on sama tuotetarjonta. Yksi kahvilanpitäjistä toteaa, että ruokatrendeihin pitää voida reagoida nopeasti, muussa tapauksessa asiakkaat menevät naapurikahvilaan.

Kysyttäessä kahvilanpitäjiltä mitkä ruokatrendit heidän mielestään ovat pinnalla juuri tällä hetkellä, sain vastaukseksi muun muassa luomun ja lähiruuan sekä reilunkaupantuotteet, gluteenittoman ruokavalion karppaamisen väistyessä ja superfoodit. Lisäksi kahvilanpitäjät kokivat tärkeiksi ruuan puhtauden, tuoreuden ja terveellisyyden. Asiakkaat osaavat myös vaatia rahalle vastinetta, esimerkiksi leivän välissä olevaa täytettä pitää olla reilusti ja vaihtoehtoja kaivataan enemmän. Perusmaut leivissä menevät aina hyvin kaupaksi, lämpimät leivät ja erilaiset parilaleivät maistuvat myös hyvin, suolaisia tuotteita menee enemmän kuin makeita, eräs kahvilanpitäjä kertoo. Yksi haastateltavista kertoi myös teen olevan pinnalla, eikä tässä tapauksessa tarkoittanut pussiteetä, vaan laadukkaampia ja terveysvaikutteisia teelaatuja. Erilaiset smoothiet ja tuorehedelmistä tehdyt mehut ovat myös pinnalla, halutaan tuoretta ja raikasta.

Kolmas kysymykseni, mikä vaikuttaa kahvilatuotetarjontaan, antoi melko yksimielisiä vastauksia. Monet kertoivat sijainnin olevan tärkein määrittäjä kahvilatuotteille. Esimerkiksi eräällä kahvilalla on toimipaikkoja useissa eri kohteissa, joissa myös tuotteet ovat täysin erilaiset. Jossakin kohteessa myyvin tuote on peruspulla, sillä kahvilassa käy

vanhempia ihmisiä, kun taas toisessa toimipaikassa menee paljon erilaisia herkuttelutuotteita, kuten kakkupaloja ja leivoksia. Kolmannesta paikasta ostetaan erilaisia leipiä. Näin ollen myös asiakaskunnan ikäryhmä vaikuttaa tarjottaviin tuotteisiin. Kahvilanpitäjät kertoivat lisäksi heillä olevan tietynlaisen maineen, ja monet kanta-asiakkaat saattavat käydä useamman kerran viikossa nauttimassa aina saman tuotteen. Kahvila valitaan usein sen mukaan, mitä halutaan syödä.

Eräs kahvilanpitäjä mainitsi myös kahvilakulttuurin leviämisestä viimeisen kymmenen vuoden aikana sisämaahan, kun pääkaupunkiseudulla kahvilakulttuuri on ollut näkyvillä jo paljon kauemmin ja yleisemmin. Hän uskoo uuden sukupolven tuovan mukanaan uudenlaista kahvilakulttuuria, vihdoinkin kahvilassa istuskellaan enemmän ja nautitaan yhdessäolosta.

Monet kahvilanpitäjät olivat sitä mieltä, että asiakkaiden kuunteleminen on todella tärkeää, ja parhaiten heidän toiveisiinsa voi vastata, kun itse työskentelee asiakastyössä päivittäin. Ruokatrendien kerrottiin myös vaikuttavan tuotetarjontaan, asiakkaat ovat tietoisempia ja heistä huomaa, että tietoa on enemmän saatavilla, halutaan jotakin uutta. Ketju määrittelee hyvin pitkälle tuotetarjonnan ketjukahvilassa. Silti joihinkin pieniin asioihin voi vaikuttaa, vaikka ketjukahvilan edustajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että se myös rajoittaa ja välillä uusiin trendeihin reagoidaan liian hitaasti. Toisaalta ketjukahvilan hyväpuoli on se, että asiakas tietää mitä sieltä saa.

Seuraavaksi kysyttiin, miten ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan. Erään kahvilanpitäjän mielestä on tärkeää, että trendeihin pitää voida reagoida nopeasti ja se on tietysti helppoa, kun tuotanto on omasta takaa. Yhtä mieltä haastateltavat olivat siitä, että ihmisten tietous trendeistä on kasvanut ja erilaisia tuotteita kysytään enemmän, osataan vaatia enemmän.

5.4.2 Vähähiilihydraattisen ruokavalion merkitys kahvilatuotetarjonnassa

Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla kahvilanpitäjät tarkoittavat ruokavaliota, jossa vältetään vaaleaa leipää, pastaa, perunaa ja paljon hiilihydraatteja sisältäviä tuotteita. Yksi kahvilanpitäjä karppaa itsekin, joten hän on hyvin perehtynyt aiheeseen. Hän kertoi, että toisille karppaaminen on kuin uskonto, ja toiset ovat jyrkästi sitä vastaan. Siksi pitää

harkita tarkkaan, mainostetaanko vähähiilihydraattista tuotetta karppaajalle ja voiko maininta vaikuttaa karppaamista vastustaviin asiakkaisiin negatiivisesti. Viidestä haastatellusta kahvilanpitäjistä neljä ei ollut kovin tietoisia vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, vaikka tiesivätkin suurin piirtein mistä on kyse.

Kysyttäessä haastateltavilta kuinka tuttu aihe vähähiilihydraattinen ruokavalio on, yhdelle kahvilanpitäjälle ruokavalio on hyvin tuttu ja muille neljälle jonkin verran tuttu. Lähinnä siihen on tutustuttu ja sitä seurataan ammatin puolesta lehdistä ja muusta mediasta. Asiakasta osataan opastaa valitsemaan ruokavalioon sopiva tuote.

Lisäksi haastateltavilta kysyttiin, onko tuotteiden ravintosisältöä tiedusteltu, johon yksimielisesti vastattiin, että hyvin vähän. Lähinnä ravintosisältöä kysytään allergian yhteydessä, ja kahvilaan tullaan herkuttelemaan. Kahvilanpitäjien mukaan asiakkaat yleensä tietävät, mitä tuotteet sisältävät.

Seuraavaksi kysyttiin onko vähähiilihydraattinen ruokavalio tullut esille asiakaspalautteissa. Yhdessä kahvilassa palautetta on tullut paljon, esimerkiksi pääkaupunkiseudulta on kysely vähähiilihydraattisia tuotteita myyntiin. Asiakkaat lähettävät jopa reseptejä ja esittävät toiveita uusien vähähiilihydraattisten tuotteiden suhteen. Eräässä toisessa kahvilassa palautetta oli tullut etenkin pari vuotta sitten karppaamisen yleistyessä. Muissa kahviloissa ei palautetta ollut erikseen tullut, ja yhtä lukuun ottamatta kahvilanpitäjät totesivat karppaamisen olevan väistynyt trendi, vaikkakin pinnalla edelleen.

Kysyttäessä onko vähähiilihydraattisia tuotteita valikoimissa ja mitä tuotteita kahvilanpitäjät suosittelisivat karppaajille, kävi ilmi, että jokaisessa kahvilassa on tarjolla tuotteita, joita voi suositella karppaajille. Yhdessä kahvilassa vähähiilihydraattiset leipätuotteet ovat myydyimpiä tuotteita mitä tulee vähähiilihydraattisiin tuotteisiin. Heiltä löytyy myös vähähiilihydraattinen leivos. Samassa kahvilassa oli kehitelty myös vähähiilihydraattista pullaa, jota ei kuitenkaan toistaiseksi ole otettu myyntiin. Haastateltava totesi, että vähähiilihydraattinen pulla tulee markkinoille, mikäli sen kysyntä on tarpeeksi kovaa. Toisessa kahvilassa on kokeiltu täytettyä vähähiilihydraattista leipää, joka ei kuitenkaan säilynyt vitriinissä tarvittavaa aikaa myyvännäköisenä.

Kolmannessa kahvilassa karppaajalle suositeltiin leipää ilman leipää, eli täytteitä kootuna lautaselle ilman leipää. Tuotteen saa tiskiltä pyydettäessä, mutta sitä ei lue listalla.

Karppaamisen yleistyessä vaaleat leivät ovat väistyneet ja niitä on korvattu ruispohjaisilla, runsasjyväsillä leivillä. Tumman leivän suosioista kertoo myös se, että ruispaniini on hyvin suosittu. Kaksi kahvilanpitäjää suosittelisi karppaajalle salaattia, ja eräs heistä toteaa salaatin menekin kasvaneen karppaamisen yleistyttyä. Makeista tuotteista valikoimaa on huomattavasti vähemmän. Yhdessä kahvilassa on vähähiilihydraattinen leivos, yksi suosittelee tummasuklaatuotteita ja yksi tuoreista marjoista ja hedelmistä valmistettua smoothieta.

Seuraavaksi kahvilanpitäjiltä kysyttiin, ovatko he ajatelleet ottaa valikoimiinsa tai kehittää jotain vähähiilihydraattista. Neljä kahvilanpitäjää totesi, että aikomuksia vähähiilihydraattisten tuotteiden valikoimiin ottamiseen ei ole, sillä trendi on heidän mukaansa hiipumassa. Yhdessä kahvilassa puolestaan seurataan mihin suuntaan trendi on menossa. Heillä trendin väistymistä ei ole vielä huomattu ja vähähiilihydraattisia tuotteita meneekin hyvin kaupaksi. Lisäksi tuotekehittelyyn vaikuttaa raaka-aineiden saanti: kun raaka-aineita saadaan jo valmiiksi vähähiilihydraattisena ja runsasproteiinisena, tuotekehitys helpottuu. Nykyisin saadaan jo vähähiilihydraattisia jauhoseoksia ja puolivalmiita raaka-aineita. Lisäksi kahvilanpitäjä mainitsi, että gluteenitonta ruokavaliotrendiä seurataan myös koko ajan, ja hän arveli, että tulevaisuudessa kysyntää voisi olla tuotteelle, jossa on yhdistettynä gluteenittomuus ja karppaaminen.

Kun kahvilanpitäjiltä kysyttiin, miten usein kahvilatuotetarjontaa päivitetään, vastaukset erosivat toisistaan hyvin paljon. Yhdessä kahvilassa valikoimaa päivitetään kolmen viikon välein, yhdessä kolme kertaa vuodessa ja yhdessä kahvilassa kerran vuodessa. Kahdessa kahvilassa puolestaan tehdään jatkuvaa seurantaa, ja tuotteita varioidaan hieman. Kaikissa kahviloissa perusvalikoima pysyy ympäri vuoden ja vaihtelua tapahtuu sesonkien mukaan.

5.4.3 Gluteenittomat tuotteet kahviloissa

Vähähiilihydraattisen ruokavalion käsittelyn jälkeen siirryttiin gluteenittomaan ruokavalioon. Kysyttäessä gluteenittomien tuotteiden kysynnän kasvamisesta ja valikoiman laajentumisesta, kaksi viidestä vastasi kysynnän pysyneen ennallaan ja kolme muuta ilmoitti kysynnän hivenen kasvaneen keliakian diagnosoinnin yleistymisen myötä. Kaikista kahviloista löytyy sekä makea että suolainen gluteeniton tuote. Tuotteet ovat pää-

sääntöisesti pakasteita, ja ne valmistetaan asiakkaalle pyynnöstä. Ruokatrendinä gluteenittomuus ei kahvilanpitäjien mielestä vielä näy, mutta mielenkiinnolla kuitenkin seurataan mihin suuntaan trendi on menossa.

5.4.4 Luomu- ja lähiruokatuotteiden näkyvyys kahvilatuotetarjonnassa

Neljästä kahvilasta löytyy luomutuotteita tai lähellä tuotettua. Yhdestä ei löydy kumpaakaan, mutta jotakin on kuitenkin lähitulevaisuudessa tulossa. Kolmessa kahvilassa on oma leipomo, josta leipomotuotteet tulevat. Yksi kahvila puolestaan hankkii tuotteensa lähileipomosta.

Yksi kahviloista on erityisen perehtynyt luomu- ja lähiruokatuotteisiin. Kahvi on paikallisen paahtimon luomukahvia, suklaatuotteet tulevat paikalliselta valmistajalta ja ovat reilunkaupan suklaata. Jauhot tulevat luomutilalta ja ryynit ja hiutaleet Varsinais-Suomesta. Leivät toimittaa lähileipomo ja marjat ja hedelmät kahvilanpitäjä hankkii kesällä lähitorilta. Kahvilanpitäjän mielestä luomu- ja lähituotteiden hankkiminen on mutkatonta, helppoa ja järkevää, ja hän onkin valmis lisäämään niiden tarjontaa aina kun sopiva tuote löytyy, jossa hinta-laatusuhde on kohdallaan. Yhdessä toisessa kahvilassa on luomuaamiainen, jossa tarjolla on puuroa, leipää ja mehua, kaikki luomua. Lisäksi tarjolla on palkittu luomuleivonnainen.

Kolme kahvilanpitäjää huomautti, että luomutuote maksaisi enemmän kuin tavallinen, joten luonnonmukaisuus näkyisi hinnassa. Lisäksi raaka-aineiden toimitusvarmuus pitäisi ensin varmistaa, sillä jos useat kahvilat tarjoaisivat luomutuotteita, ne loppuisivat kesken.

Viimeiseksi kysyttiin, aikovatko kahvilanpitäjät lisätä valikoimiin luomu- tai lähiruokatuotteita. Kaikki kahvilanpitäjät ovat suunnitelleet ottavansa lisää luomu- tai lähiruokatuotteita valikoimiinsa.

5.5 Pohdinta

Tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista ja antoisaa. Kahvilanpitäjät olivat helposti tavoitettavissa ja haastatteluajkojen sopiminen kävi mutkattomasti joko heti ensimmäisen puhelun yhteydessä tai sopimalla sähköpostitse. Haastateltavat olivat aiheestani innoissaan ja vastasivat mielellään kyselyyn.

Valitsin tutkimukseen tarkoituksella keskenään erityyppisiä kahviloita, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman monipuolisia ja jotta monenlaiset näkökulmat olisivat työssäni edustettuina, sillä haastateltavia kahvilanpitäjiä oli kuitenkin vain viisi. Mielestäni valintani onnistuivat hyvin, mikä tuli esiin haastatteluja tehdessäni.

Tutkimuksen empiirisen osan tulokset tukevat teoriaosuudessa esittelemiäni aiheita. Täten tutkimuksen empiirisen osan ja teoriaosuuden voidaan niin sanotusti katsoa kulkevan käsi kädessä, ja teoriaosuuteen valitsemani ruokatrendit osoittautuivat kahviloissa ajankohtaisiksi. Kahvilanpitäjien mielestä pinnalla olevia trendejä ovat luomu- ja lähiruoka, superfoodit, terveysvaikutteiset tuotteet, gluteeniton ruokavalio sekä karppaaminen.

Halusin ottaa haastattelun alkuun sellaisia kysymyksiä, ettei niillä voisi ohjailta haastateltavien vastauksia, vaan saisin heidän mielipiteensä vaikuttavista ruokatrendeistä. Olin positiivisesti yllättynyt, että vastauksena sain itsellenikin käsittelyssä olleet trendit.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikki viisi kahvilanpitäjää seuraavat ruokatrendejä, ja soveltavat niitä mahdollisuuksien mukaan kahvilatuotetarjontaan. Kahvilanpitäjät ovat kiinnostuneita ruokatrendeistä, sillä myös asiakkaat ovat tänä päivänä tietoisempia ruokamaailmassa tapahtuvista muutoksista ja suuntauksista, ja osaavat näin ollen vaatia myös kahviloilta enemmän ja monipuolisempia tuotteita. Tutkimuksessa ilmeni myös, että työskenteleminen asiakasrajapinnassa helpottaa kahvilanpitäjiä pysymään ajan tasalla ja vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin paremmin.

Vastauksiin vaikutti vahvasti kahvilan konsepti. Pienemmät kahvilat pystyvät vaikuttamaan tuotetarjontaan helposti ja nopeasti, ja näissä kahviloissa ruokatrendien seuranta ja kiinnostus oli aivan eriluokkaa verrattuna isompiin ketjukahviloihin. Yksi kahviloista on erittäin hyvin perehtynyt karppaamiseen ja heillä on useita tuotteita vähähiilihydraat-

tista ruokavaliota noudattavalle. Mahdollisuuksien ja kysynnän mukaan tuotteita tulee markkinoille vielä lisää. Yksi kahviloista panosti luomu- ja lähiruokatuotteisiin erityisen vahvasti ja kahvilanpitäjän näkemys luomu- ja lähiruokatuotteiden saatavuuteen ja tarjoamiseen oli todella positiivinen. Yksi kahviloista oli ison ketjun kahvila ja kahvilanpitäjä kokikin tuotetarjontaan vaikuttamisen todella hankalaksi. Yksi kahviloista oli perehtynyt leipätuotteisiin hyvin vahvasti. Yksi kahvila koki asiakaskuntansa olevan tietynlaista, jolloin asiakkaat tietävät mitä tulevat heiltä hakemaan.

Omassa teoriaosuudessani ruokatrendien painopisteenä on karppaaminen, sillä se on ollut niin vahva ja paljon puhuttu aihe jo pidemmän aikaa. Lisäksi karppaamisesta on paljon tietoa saatavilla. Kahvilanpitäjistä neljä mainitsi karppaamisen olevan kuitenkin laskeva trendi, vaikkakin se edelleen vaikuttaa ja heiltä kaikilta löytyy jotakin karppaajalle suositeltavaa kahvilatuotetta. Kahvilaan mennään yleensä herkuttelemaan, jolloin ei mietitä niinkään mitä tuote sisältää.

Kahvilanpitäjät osaavat kuitenkin opastaa asiakasta valitsemaan vähähiilihydraattisen tuotteen. Heistä suurin osa oli kehitellyt valikoimiinsa vähähiilihydraattisen vaihtoehdon kysynnän ollessa kovimmillaan, ja edelleen karppaaja voi mennä kysymään omaan ruokavalioonsa soveltuvan tuotteen.

Gluteenittomat tuotteet ovat useimmiten niin sanottuja tilaustuotteita eli gluteeniton vaihtoehto on saatavilla asiakkaan pyynnöstä. Ruokatrendinä gluteenittomuus ei näy vielä kahviloissa, vaikka kahvilanpitäjistä suurin osa oli tästä uudesta trendistä kuullutkin. Yksi kahvilanpitäjä etenkin kertoi odottavansa mielenkiinnolla mihin suuntaus on menossa ja tuleeko se syrjäyttämään karppaamisen, niin kuin ennustetaan.

Kaikki viisi kahvilanpitäjää olivat kiinnostuneita luomu- ja lähituotteiden ottamisesta tai lisäämisestä kahvilatuotetarjontaan. Kolme myös muistutti luomutuotteen hintaerosta tavalliseen tuotteeseen verrattuna. Luomutuotteen valmistaminen on kalliimpaa ja se näkyisi myös asiakkaalla. Luomu- ja lähiruokatuotteet kiinnostivat ja puhuttivat kahvilanpitäjiä.

Teoriaosuuden tulevaisuudennäkymiä peilattaessa tutkimustuloksiin, mainitsi yksi haastateltavista myös pinnalla olevasta teekulttuurista. Kahvilanpitäjä kertoi, ettei tällaisia niin sanottuja teesiantuntijoita kiinnosta tavalliset pussiteet, vaan laadukkaammat teetuo-

teet. Tämä trendi on siis kenties tulossa myös Pirkanmaalaisiin kahviloihin. Toisena asiana mainittakoon kahvilakulttuuria ajatellen yhden kahvilanpitäjän kertomasta uudenlaisen kahvilakulttuurin tulemisesta. Hän uskoo vahvasti siihen, että kahvilakulttuurimme on muuttumassa uuden sukupolven myötä ja kahvilaan tullaan viihtymään. Filosofian tohtori Laura Kolbe (120 vuotias Fazerin kahvila... 2011) uskoo myös kahvilakulttuurin elävän muutoksessa. Samainen kahvilanpitäjä mainitsi myös, että kahvilakulttuuri on levittäytynyt paremmin jo myös sisämaahan. Pääkaupunkiseudullahan se onkin ollut näkyvillä jo pidempään.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työni osoittaa, että ruokatrendien seuraaminen myös kahviloissa on tärkeää. Vaikka perustuotteet kahviloissa pysyvät samoina, muokkaavat ruokatrendit niitäkin ajansaatossa ja vaikuttavat sesonkituotteisiin. Ruokatrendien seuraaminen mahdollistaa ja edesauttaa tuotekehitystä ja uusien tuotteiden syntymistä. Trendit haastavat kahviloita uudistumaan ja pysymään mukana ajanhermolla.

Tutkimustulokset yllättivät ja todistivat vääräksi ajatuksen, jonka mukaan kahviloissa on tarjolla pelkkää vehnäpullaa. Kahviloissa on edelleen tarjolla perinteisiä berliinimunkkeja, mutta niiden lisäksi hyvin paljon muita vaihtoehtoja. Kahvilatuotetarjonta elää ja uusiutuu jatkuvasti, ja kahvilanpitäjät uskovat kahvilakulttuurin muutokseen ja yleistymiseen.

Opinnäytetyötä tehdessäni opin valtavasti erilaisista ruokatrendeistä sekä teorian että käytännön toteutuksen kautta. Opin myös, että ruokatrendit muuttuvat ja muokkaantuvat koko ajan, ja että paras tapa niiden seurantaan on media ja alan ammattilaisten haastattelut.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa voidaan ottaa huomioon, että kahvilat olivat keskenään hyvin erilaiset. Oli yksi iso ketjukahvila, toinen hieman pienempi ketjukahvila, kaksi perheyritystä ja yksi yksityinen yhden kahvilan toimipiste. Näin ollen sai laajan kuvan ruokatrendien vaikutuksista erityyppisiin kahviloihin. Ketjukahviloiden vastaukset ovat jotakuinkin samantyyppiset, yksityisten samaten. Luotettavuutta lisäsi tutkimuksen alussa esitetyt kysymykset, joissa tiedusteltiin kahvilanpitäjien mielipidettä pinnalla olevista ruokatrendeistä. Kahvilanpitäjät saivat vastata täysin luottamuksellisesti kysymyksiini, koska en paljasta heitä työssäni. Tutkimuskysymyksiä oli useita aihealueittain, mielestäni erittäin kattavasti. Otin tutkimukseeni mukaan teoriaosuudessani käsittelemäni aiheet mahdollisimman laajasti, kahvilatuotteita ajatellen. Toki on todettava, että mikäli työhön käytettävä aika ei olisi ollut hyvin rajallinen, olisi haasteltavien määrää voinut lisätä, ja täten laajentaa tutkimusta.

Lopuksi haluan vielä todeta, että tämä ajankohtainen aihe motivoi tutkimaan ja pohtimaan oppimaani. Vastaavanlaista opinnäytetyötä ei ole aiemmin tehty, joten koin teke-

mäni työn tärkeäksi. Työni voisi olla innoittajana jatkotutkimukselle esimerkiksi muuttaman vuoden kuluttua toteutettavaksi. Toteutus voisi olla samantyyppinen kyselytutkimus kahviloihin, jolloin nähtäisiin mitä muutoksia ruokatrendien myötä kahviloihin olisi tullut ja onko kahvilakulttuuri jo kenties muuttunut ja miten.

LÄHTEET

Ahopelto, H. 2010. Lähellä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Aro, A. 2011. Lääkärikirja Duodecim. Vähähiilihydraattinen ruokavalio (”karppaus”).
Luettu 13.3.2012

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01043&p_haku=KARPPAUS

Bradly, J. & Hoggan, R. 2010. Vaaralliset viljat. Tallinna: Rasalas Kustannus.

Collin, P., Kekkonen, L., Mäki, M., Visakorpi, J. & Vuoristo, M. (toim.) 2006. Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

EkoCentria. 2010. Luomun käyttö ammattikeittiöissä. Luettu 17.2.2012.

http://www.portaatluomuun.fi/Luomun_kaytto

Elintarviketurvallisuusvirasto. 2011a. Gluteeni ja keliakia. Luettu 26.2.2012.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus_ja_myynti/erityisruokavaliovalmistukset/gluteenittomat_ja_erittain_vahagluteeniset_elintarvikkeet/gluteeni_ja_keliakia

Elintarviketurvallisuusvirasto. 2011b. Luomu. Päivitetty 10.6.2011. Luettu 16.2.2012.

<http://www.evira.fi/portal/fi/evira/asiakokonaisuudet/luomu/>

Elävän ravinnon yhdistys ry. 2012. Mitä elävä ravinto on? Luettu 22.2.2012.

http://www.elavaravinto.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=29

European Union. Dolceta. 2011. Slow food liike. Luettu 19.2.2012.

<http://www.dolceta.eu/suomi/Mod5/Slow-food-liike.html>

Gluteeniton ruokavalio. Luettu 15.2.2012.

<http://laihduuttaminen.info/laihutus/gluteeniton-ruokavalio.html>

Halmetoja, J. 2010. Superfoodit.com. Luettu 24.2.2012.

<http://www.superfoodit.com/abc.html>

Heikkilä, A. 2011. Luettu 13.3.2012. www.antiheikkila.com

Helsingin Sanomat. 2012. Ravitsemusterapeutti: gluteeniton ruokavalio on seuraava suosikki. Julkaistu 12.1.2012. Luettu 15.2.2012.

<http://www.hs.fi/kotimaa/Ravitsemusterapeutti+Gluteeniton+ruokavalio+on+seuraava+suosikki/a1305553194612>

Helsingin yliopisto Ruralia instituutti. 2011. Miten luomu määritellään? Luettu:

15.2.2012. <http://www.luomu.fi/luonnonmukainen-tuotanto/miten-luomu-maaritellaan>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Tampere: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hyttinen, K. 2010. Onko tämä kahvilakulttuurin seuraava trendi?. Julkaistu 29.3.2010. Luettu 22.3.2012. <http://www.mtv3.fi/uutiset/ilmiot.shtml/onko-tama-kahvilakulttuurin-seuraava-trendi/2010/03/1089181>

Hyvää ruokaa puhtaasti ja luonnonmukaisesti. Luettu 16.2.2012. <http://www.luomuruoka.fi/>.

Kahvilakulttuuri muutti suomalaista kahvinjuontia. 2009. Julkaistu 28.6.2009. Luettu 22.3.2012. <http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/kahvilakulttuuri-muutti-suomalaisten-kahvinjuontia/807310>

Karppauswiki. 2012. Luettu 26.2.2012. <http://karppaus.info/wiki/index.php?title=Etusivu>.

Kokko, L. 2012. Keliakia 1/2012. Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa. Julkaistu 1/2012.

Korpela, J. 2008. Pienehkö sivistyssanakirja. Luettu 21.3.2012. <http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/>.

Kuningaskuluttaja. 2009. Superruoka on paluuta juurille. Julkaistu 8.10.2009. Luettu 24.2.2012. <http://kuningaskuluttaja.yle.fi/node/2430>

Luonnollisesti luomua. Luettu 17.2.2012. <http://www.luomuliitto.fi/index.php/luomuviljely>

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. 2012. Miksi lähiruokaa? Luettu 18.2.2012. http://www.mtk.fi/maatalous/ruoka/lahiruoka/fi_FI/miksi_lahiruokaa/

Marttaliitto. 2012. Lähiruokaa kotisi alueelta. Luettu 18.2.2012. http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/ekokokki/lahiruoka/

Melasniemi, M. 2006. Kahvinautintoja. Julkaistu 29.11.2006. Luettu 21.3.2012. <http://www.maku.fi/artikkeli/kahvinautintoja>

Mitäs sitten syötäisiin – ruokatrendit 2012. 2012. Julkaistu 18.1.2012. Luettu 25.2.2012. <http://areena.yle.fi/video/1326869223084>

Näin kahvi tuli Suomeen. 2011. Julkaistu 10.9.2011. Luettu 22.3.2012. <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/nain-kahvi-tuli-suomeen/2011/09/1387978>

Raakaravinto: Kehon pelastus vai kulinaristin painajainen? 2011. Julkaistu 27.9.2011. Luettu 23.2.2012. <http://www.mtv3.fi/makuja/hyvaolo.shtml/raakaravinto-kehon-pelastus-vai-kulinaristin-painajainen?1274764>

Rantala, J-P. 2007. Slow food – hidasta nautiskelua. Julkaistu 19.4.2007. Luettu 22.2.2012. http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/slow_food_-_hidasta_nautiskelua_48815.html#media=48826

Salmenkaita, I. & Tavi, V. 2005. Laihdu ilman nälkää hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla. Jyväskylä: Gummerus.

- Salo, M. 2010. Hellaton kokki – raakaravintoa kasviksista. Porvoo: Kustannusosakeyhtiö Moreeni.
- Sanomalehti Karjalainen. 2011. Villivihanneksista seuraava villitys. Julkaistu 2.11.2011. Luettu 19.2.2012. <http://www.karjalainen.fi/fi/k5-ohjelmat/ohjelmat/uutisvideot/item/1838-villivihanneksista-seuraava-villitys>
- Shingler, N. 2009. Superfood tarkoittaa erityisen terveellisiä ruoka-aineita. Julkaistu 8.10.2009. Luettu 24.2.2012. <http://olotila.yle.fi/ihmiset/blogit/noora-loves-ekoreilu-ja-luomu/superfood-tarkoittaa-erityisen-terveellisia-ruoka-ainei>
- Siitonen, L. & Kokko, L. 2011. Alkaako täältä Suomen slow food –vallankumous? Julkaistu 21.1.2011. Luettu 22.2.2012. <http://www.mtv3.fi/makuja/uutiset.shtml/alkaakootaalta-suomen-slow-food--vallankumous?1259996>
- Sillanpää, A. 2011. Kodin kuvalehti 1/2012. Mitä syödään seuraavaksi. Julkaistu 29.12.2011. Luettu 26.3.2012.
- Superruoka-info. 2012. Luettu 24.2.2012. <http://www.superruoka.info>
- Tallberg, S. 2010. Villiyrtti keittokirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Tehokas-laihdutus.info. 2011. Karppaus – karppaaminen pähkinänkuoressa. Päivitetty 11.8.2011. Luettu 13.3.2012. <http://www.tehokas-laihdutus.info>
- Torvinen, O. 2011. Hyvä omatunto. Päivitetty 16.11.2011. Luettu 17.2.2012. <http://www.lapinkansa.fi/Mielipide/1194705792567/artikkeli/hyva+omatunto.html>
- Trötschkes, R. 2010. Elävä ravinto hoitaa kehoa ja mieltä. Päivitetty 7.1.2010. Luettu 22.2.2012. <http://olotila.yle.fi/mina/hyvinvointi/elava-ravinto-hoitaa-kehoa-ja-mieltä>
- Turtia, K. 2001. Sivistyssanat. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Turun ammatti-instituutti. 2009. Slow food. Päivitetty 21.4.2009. Luettu 19.2.2012. <http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentId=127419>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005a. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Edita Publishing Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005b. Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Luettu 23.3.2012. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/
- Yhteishyvä. 2010. Glykeeminen indeksi. Julkaistu 5.8.2010. Luettu 1.3.2012. http://www.yhteishyva-ruoka.fi/ruoka_terveys/terveellinen_syominen/glykeeminen_indeksi/fi_FI/glykeeminen_indeksi/

120-vuotias Fazerin kahvila pitää yllä eurooppalaista kahvilakulttuuria. 2011. Julkaistu 4.2.2011. Luettu 22.3.2012. http://yle.fi/uutiset/120-vuotias_fazerin_kahvila_pitaa_ylla_eurooppalaista_kahvilakulttuuria/2341465

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Kuinka paljon seuraatte ruokatrendejä ja ovatko ne teille tuttuja?
2. Mitkä ruokatrendit/-ilmiöt ovat teidän mielestänne pinnalla tällä hetkellä?
3. Mikä vaikuttaa kahvilatuotetarjontaan?
4. Miten ruokatrendit vaikuttavat kahvilatuotetarjontaan?
5. Onko teillä kysytty tuotteiden ravintosisältöä? Missä mielessä sitä on kysytty?
6. Mitä ymmärrätte vähähiilihydraattisella ruokavaliolla?
7. Kuinka tuttu aihe vähähiilihydraattinen ruokavalio on teille?
8. Onko vähähiilihydraattinen ruokavalio tullut esille asiakaspalautteissa?
9. Onko teillä valikoimissa vähähiilihydraattisia tuotteita tai mitä suositelisitte vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavalle?
10. Oletteko ajatelleet ottaa valikoimiin/kehittää jotain vähähiilihydraattista?
11. Kuinka usein päivitätte tuotetarjontaa?
12. Onko gluteenittomien tuotteiden kysyntä kasvanut ja onko valikoimienties laajentunut kysynnän myötä?
13. Millaisia/kuinka montaa eri gluteenitonta tuotetta valikoimastanne löytyy?
14. Onko teillä tarjolla luomua/lähellä tuotettua vaihtoehtoa?
15. Millaisia luomu/lähiiruokatuotteita valikoimistanne löytyy?
16. Oletteko ajatelleet lisätä luomu/lähiiruokatuotteita valikoimiinne?