

Sonja Koskensalo

## **Superfoodeja sisältävän starttipaketin kehittäminen kyselytutkimuksen perusteella**

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sonja Koskensalo

Työn nimi: Superfoodeja sisältävän starttipaketin kehittäminen kyselytutkimuksen perusteella

Ohjaaja: Kirta Nieminen

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Työn tavoitteena oli selvittää, olisiko reseptit sisältävälle superfoodstarttipaketille tarvetta. Tarpeen selviämisen myötä tavoitteeksi muodostui kyseisen paketin kehittäminen sekä siihen sisällytettävien reseptien luominen.

Superfoodstarttipaketin tarvetta sekä mahdollista sisältöä kartoitettiin kvalitatiivisella kyselytutkimuksella. Kysely toteutettiin vuoden 2017 joulukuun ja vuoden 2018 tammikuun aikana. Aineistoa kerättiin noin kolmen viikon ajan ja vastauksia kerättiin jakamalla kyselyä blogissa sekä Facebookin bloggaajaryhmissä. Kyselyn kohderyhmänä olivat hyvinvoinnista kiinnostuneet nuoret aikuiset. Kyselyllä kartoitettiin vastaajien aiempia kokemuksia ja mielikuvia superfoodeista sekä kiinnostusta superfoodeja kohtaan. Kyselyllä selvitettiin myös, kokivatko vastaajat superfoodeja sisältävän starttipaketin sekä siihen sisältyvät reseptit tarpeellisiksi ja millaisia reseptejä he haluaisivat mahdollisesti superfoodeista saada.

Kyselyyn saatiin 64 vastausta. Lähes kaikkien vastaajien mielestä starttipaketille olisi tarvetta ja superfoodeja olisi helpompi lähestyä, jos niiden mukana olisi valmiita reseptejä.

Työn teoriaosuus käsittelee yleisimpiä superfoodeja, lainsäädäntöä terveysvaikutteisista elintarvikkeista ja superfoodeja markkinoilla.

Tuloksena työssä syntyi viisi superfoodia sisältävä superfoodstarttipaketti. Produktina kehitettiin kaikkiin starttipaketteihin sisällytettävä reseptivihko, jossa on reseptejä kaikista paketin superfoodeista. Reseptivihkon ruokaohjeet suunniteltiin siten, että ne ovat vasta-alkajankin helppo toteuttaa käytännössä.

Avainsanat: superfood, superruoka, tuotekehitys, ruokaohjeet, terveysvaikutteiset elintarvikkeet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Sonja Koskensalo

Title of thesis: Development of Superfood Trial Package

Supervisor(s): Kirta Nieminen

Year: 2018

Number of pages: 52

Number of appendices: 2

---

The purpose of this research was to develop a trial package of superfoods and to find out if there is a demand for that. The objective of the study was also to create a superfood recipe booklet to be included in the trial package.

The data was collected with a questionnaire during December 2017 and January 2018. The questionnaire mapped out the respondents' ideas and experiences of superfoods and their interest in them. The target group of this survey were young adults who are interested in healthy nutrition.

The theory section examines the most common superfoods, legislation on functional food and the markets of superfoods.

The study resulted in a superfood trial package including five superfoods and a recipe booklet. The recipe booklet contains six recipes for superfoods. The recipes were compiled so that even beginners can make them easily.

Keywords: superfood, product development, recipes, functional food

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 TYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA LÄHTÖTILANNE.....	9
2.1 Tavoitteet ja toimeksiantaja.....	9
2.2 Rajaukset ja tutkimusongelma.....	9
2.3 Menetelmät ja lähtötilanne.....	10
3 SUPERFOODIT.....	11
3.1 Määritelmä.....	11
3.2 Superfoodit markkinoilla.....	12
3.3 Lainsäädäntö.....	13
3.4 Yleisimmin käytettyjä superfoodeja.....	14
4 SUPERFOODEIHIN LIITTYVÄN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
4.1 Kyselyn tavoite ja menetelmät.....	20
4.2 Superfoodien starttipakettia koskevan kyselyn tulokset.....	20
4.2.1 Mielikuvat superfoodeista.....	20
4.2.2 Aiemmat kokemukset superfoodeista.....	21
4.2.3 Kiinnostus superfoodeja kohtaan ja lähestyttävyyys.....	26
4.2.4 Kiinnostavat reseptit sekä niiden etsintäpaikat.....	30
4.2.5 Starttipaketti.....	32
4.3 Johtopäätökset kyselyn tuloksista ja superfoodeja sisältävän starttipaketin tarpeellisuudesta.....	33
5 SUPERFOODEJA SISÄLTÄVÄN STARTTIPAKETIN LAATIMINEN.....	36
5.1 Superfoodeja sisältävän starttipaketin tuotekehitysprosessi.....	36
5.2 Superfoodien valitseminen starttipakettiin.....	37
5.3 Reseptien kehittäminen starttipakettiin.....	37

5.3.1 Kaura-macaletut.....	38
5.3.2 Mansikka-chiahillo.....	39
5.3.3 Mustikka-kookossmoothie.....	40
5.3.4 Rouskuva raakasuklaa.....	41
5.3.5 Vadelma-chiakerrosvanukas.....	42
5.3.6 Raakakaakaotuorepuuro.....	43
5.4 Tuotekehityksen tulokset.....	44
5.5 Superfoodeja sisältävän starttipaketin pakkaus, hinta ja sisältö.....	45
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	46
LÄHTEET.....	48
LIITTEET.....	52

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Valmiit kauramacaletut.....	39
Kuva 2. Valmis chia-mansikkahillo.....	40
Kuva 3. Valmis mustikka-kookossmoothie.....	41
Kuva 4. Valmis raakasuklaa.....	42
Kuva 5. Valmis vadelma-chiakerrosvanukas .....	43
Kuva 6. Valmis raakakaakaotuorepuuro. ....	44
Kuvio 1. Käytetyt superfoodit (n=42).....	22
Kuvio 2. Käytössä mieluisia olleet superfoodit (n=42).....	23
Kuvio 3. Superfoodien käyttötavat (n=40).....	24
Kuvio 4. Syy superfoodien käytölle (n=42).....	24
Kuvio 5. Kiinnostus superfoodien käyttöä kohtaan (n=21).....	25
Kuvio 6. Syyt superfoodien aiemmalle käyttämättömyydelle (n=21).....	26
Kuvio 7. Kiinnostusta herättävät superfoodit (n=59).....	27
Kuvio 8. Superfoodien lähestyttävyyys (n=64).....	28
Kuvio 9. Superfoodeihin käytettävä mahdollinen rahamäärä kuukaudessa (n=64). .....	29
Kuvio 10. Superfoodien käytön helpottaminen valmiilla resepteillä (n=64).....	30
Kuvio 11. Kiinnostavat superfood-reseptit (n=64).....	30
Kuvio 12. Reseptien etsintäpaikat (n=64).....	31

Kuvio 13. Reseptien keksiminen uusista elintarvikkeista (n=64).....	31
Kuvio 14. Tarve superfoodien starttipaketille (n=63).....	32
Kuvio 15. Valmius ostaa hinnan ollessa normaalia tuotteiden yhteisarvoa halvempi (n=63). .....	33
Kuvio 16. Superfoodeja sisältävän starttipaketin kehittämisprosessi. ....	36
Taulukko 1. Chian siementen ravintosisältö 100 grammassa. ....	15
Taulukko 2. Raakakaakaojauheen ravintosisältö 100 grammassa .....	16
Taulukko 3. Kookosöljyn ravintoarvo 100 grammassa.....	17
Taulukko 4. Mulperimarja ravintosisältö 100 grammassa .....	18
Taulukko 5. Macajauheen ravintoarvo 100 grammassa.....	19

# 1 JOHDANTO

Pysyväksi trendiksi ovat osoittautuneet elintarvikkeet, joilla on terveysvaikutuksia. Vaikka lainsäädäntö onkin hidastanut kehitystä, niin kaupallinen merkitys on siitä huolimatta kasvanut jatkuvasti. Monissa tutkimuksissa on osoitettu, että terveyden ja hyvinvoinnin hallinnassa merkittävää on etenkin terveellinen ravitseminen. (Korhonen & Ryhänen 2005.)

Kuluttajan ostokäyttäytymisen ja tarpeiden ennakointi on suuri elintarviketeollisuuden haaste. Kuluttajien luottamus ja mielenkiinto terveysvaikutteisia elintarvikkeita kohtaan vaikuttaa siihen, miten ne tulevat markkinoilla menestymään jatkossa. (Korhonen & Ryhänen 2005.)

Nykyään yhä enemmän ja intohimoisemmin puhutaan ruoasta. Tavallisten ravitsemussuosittelujen haastajaksi ovat nousseet vaihtoehtoruokavaliot. Osa hyvinvoinnistaan kiinnostuneista henkilöistä välttelee hiilihydraatteja, toiset karppaavat, jotkut kokeilevat sokeritonta ja maidotonta dieettiä, kun taas osa karttaa gluteenia. Vaikka noudattaisikin ravitsemussuosituksia sekä lautasmallia, löytyy superruoista lisää sekä vaihtoehtoja kasviksille, öljyille ja marjoille. (Laakso 2016.)

Työssä kehitettiin superfoodien starttipaketti kvalitatiivisella tutkimuksella. Tutkimusten tulosten perusteella valittiin starttipakettiin tuotteet, joista kehitettiin reseptit. Tavoitteena tutkimuksessa oli myös selvittää vastaajien aikaisempia kokemuksia superfoodeista sekä mielikuvia niistä ja kartoittaa kokevatko kuluttajat superfoodit mielenkiintoisena. Kyselyssä selvitettiin myös, mistä kuluttajat hakevat uusia reseptejä. Produktina syntyi reseptivihko, joka sisällytettiin superfoodstarttipakettiin. Superfoodstarttipaketti madaltaisi kynnystä tarttua superfoodeihin ja sen avulla olisi helpompi lähteä kokeilemaan erilaisia annoksia, joissa superfoodit ovat ainesosana. Työn toimeksiantajana toimi ekokauppa, jonka tuotevalikoima sisältää muun muassa superfoodeja.



## 2 TYÖN TAVOITTEET, RAJAUKSET JA LÄHTÖTILANNE

### 2.1 Tavoitteet ja toimeksiantaja

Työn tavoitteena oli kvalitatiivisella tutkimuksella www-kyselynä saada selville, olisiko superfoodeja sisältävälle starttipakkaukselle tarvetta. Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien aiempia mahdollisia kokemuksia sekä mielikuvia superfoodeista ja sitä, kokivatko kuluttajat superfoodien olevan vaikeasti lähestyttäviä tai liian kalliita, ja mikä helpottaisi niihin tarttumista. Kyselyn kohderyhmänä olivat hyvinvoinnista kiinnostuneet nuoret aikuiset.

Tavoitteena oli kehittää kuluttajille helposti lähestyttävä superfoodeja sisältävä starttipakkaus, joka sisältää reseptejä pakettiin valittaviin tuotteisiin liittyen. Pakettiin suunniteltiin valittavaksi noin 4–6 superfoodtuotetta.

Tavoitteena oli myös kehittää produktina reseptivihkonen. Reseptit kehitettiin itse kotona, koemaisteltiin ja valokuvattiin. Reseptien kaikkia ainesosia ei laitettu pakkaukseen, vaan pyrittiin valitsemaan resepteihin jo valmiiksi kotoa yleensä löytyviä tuttuja ainesosia sekä yksi tai useampi paketista löytyvä superfood -raaka-aine.

Kehitettävä paketti helpottaa superfoodeihin tutustumista ja madaltaa kynnystä ostaa niitä ensimmäistä kertaa. Reseptien avulla paketin tuotteista olisi helppo valmistaa valmiita ruokia.

Työn toimeksiantajan toimi ekokauppa. Kaupan valikoimaan kuului lähiruokaa, luomuelintarvikkeita, superfoodeja, luonnonkosmetiikkaa, ekologisia pesuaineita, luonnonmukaisia eläinten ruokia sekä hyvinvointituotteita.

### 2.2 Rajaukset ja tutkimusongelma

Superfoodit rajattiin koskemaan ulkomaalaisia huoneenlämmössä säilyviä kuivia superfoodeja, jotta laajasta superfoodien valikoimasta saatiin osa rajattua pois. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat hyvinvoinnista kiinnostuneet nuoret aikuiset, jotka ovat suuri kohderyhmä superfoodeja ajatellessa.

Tutkimusongelmia olivat: Mitkä superfoodit kuluttajat kokevat kiinnostaviksi? Mitä superfoodeja kannattaa valita superfoodeja sisältävään starttipakettiin?

### **2.3 Menetelmät ja lähtötilanne**

Aineisto tutkimukseen kerättiin toteuttamalla kvalitatiivinen www-kysely. Kyselyssä oli avoimia sekä strukturoituja kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on yrittää ymmärtää ilmiötä kohteen näkökulmasta. Ilmiöiden prosessiluonne saavutetaan kyseisellä tutkimusmenetelmällä ja aineistoa kerätään oikeissa tilanteissa ja aidossa kontekstissa. Tutkija ei laadullisessa tutkimuksessa ole ulkopuolinen tarkkailija, vaan hän osallistuu prosessiin. (Järvenpää 2006.)

Kyselyä jaettiin blogissa omana postauksenaan ja kirjoitettua postausta kyselystä jaettiin Facebookin bloggaajat-ryhmässä. Myös toimeksiantaja jakoi kyselyn linkkiä omalla Facebook-sivullaan.

Toteutetun kyselyn pohjalta saatiin tietoa siitä, onko superfoodeja sisältävälle starttipaketille tarvetta. Kyselyn vastausten perusteella analysoitiin, millaiselle paketille olisi tarvetta, ja kehitettiin pakettiin reseptit siihen valittavista superfoodeista.

## 3 SUPERFOODIT

### 3.1 Määritelmä

Termi *superfood* ei ole uusi ja se onkin löytynyt Oxfordin sanakirjasta jo sata vuotta sitten. Oxfordin sanakirjassa superfoodin määritellään olevan terveyttä sekä hyvinvointia edistävä ja sisältävän paljon ravinteita. Yleisesti ottaen superfoodeja pidetään todella ravinnetiheinä ruokina. Määritelmät saattavat kuitenkin eri puolilla maailmaa vaihdella. (Tarvonen 2015.)

Laajimmin käytetty tapa superfoodien määrittämiseen on ravintoainetiheys. Ruoka-aineet ovat joko ravintoköyhiä tai ravintorikkaita. Tärkeät ravintoaineet ovat niitä, joita tarvitaan kehon hyvinvoinnin ja kasvun ylläpitämiseksi. Näitä ovat hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, vitamiinit ja kivennäisaineet. Ravintorikkaassa ruoassa näitä ravintoaineita on huomattavissa määrin järkevien energiamäärien sisällä. (Reinhard 2010, 11.)

Superfood voidaan määritellä myös lääkinnällisten yrttien ja normaalin ruoan väli-maastoon. Superfood on vain markkinoinnissa käytetty termi, eikä se tarkoita mitään tiettyä rajattua tai yksittäistä ruoka-ainejoukkoa. (Laakso 2016.)

Cancer Research UK:n (Cancer research UK, [viitattu 4.4.2018]) mukaan termiä *superfood* käytetään kuvailemaan erityisiä ruuan terveyteen liittyviä voimia. Esimerkiksi vihreällä teellä, vadelmilla ja mustikoilla kerrotaan olevan tällaisia ominaisuuksia. Kerrotaan, että tällaisilla ruoilla olisi voimia estää ja jopa parantaa tauteja, kuten jopa syöpää. Termi *superfood* on kuitenkin vain markkinointiväline vähin tieteellisin perustein. Monet superfoodeiksi kutsutut ruoat vain sisältävät luonnollisia kemikaaleja, kuten antioksidantteja, vitamiineja ja mineraaleja, joiden on osoitettu laboratorioissa olevan terveyttä edistäviä.

Tiede-lehden artikkelin (Superfood syntyy sekoituksena, [viitattu 4.4.2018]) mukaan ei yksittäistä ruoka-ainetta voida nimittää terveyttä edistäväksi. Suuri osa terveysvaikutteisten yhdisteiden tehosta on kiinni yhteispelistä. Yhdiste voi elimistölle olla

tarpeellinen, mutta ei toimi yksinäisenä antioksidanttina, vaan toimii paremmin jonkin toisen kanssa yhdessä. Esimerkiksi tomaatin sisältämän karotenoidin teho kaksinkertaistuu, kun sen kanssa nautitaan esimerkiksi parsakaalia, joka sisältää isotiiosyanaattia.

### **3.2 Superfoodit markkinoilla**

Suomessa superfoodit tulivat markkinoille 2008–2009. Aluksi niitä myytiin vain eko-kaupoissa ja luontaistuotekaupoissa, mutta vuonna 2014 ne tekivät läpimurron ja myynti siirtyi myös supermarketteihin ja keskikokoisiin ruokakauppoihin. Suomessa myydyimpiin superfoodeihin kuuluvat kookosöljy, raakasuklaa, MSM-ravintorikki, pakuri ja chian siemenet sekä valmiit supersmoothiesekoitukset. (Laakso 2016.)

Kasvu superfoodmarkkinoilla on kovaa. Suomessa superfoodien markkinoiden koko on noin 25 miljoonaa euroa. Esimerkiksi vuonna 2015 suurimman superfoodmyyjän Cocovin liikevaihto on ollut 6,5 miljoonaa euroa ja toiseksi suurimman Puhdistamon 4,0 miljoonaa euroa. Eniten superfoodeja ostavat naiset ja suurin osa niiden kuluttajista ostaa superfoodinsa luontaistuotekaupoista. (Laakso 2016.)

Erityistä markkinointitietoa superfoodeille ei Euroopassa ole, sillä tarkka määritelmä puuttuu kokonaan. Kysyntää voidaan arvioida kuitenkin käyttämällä muita mittareita. Voidaan esimerkiksi vain tarkastella jonkin yhden tietyn superfoodin myyntiä. Tuotantolähteiden mukaan ne ovat yhä suosituimpia. Superfoodit sopivatkin hyvin terveyttä suosivaan trendiin eurooppalaisten kuluttajien keskuudessa. Iso-Britannia on erityisen vahvoilla niiden markkinoinnin suhteen: 61 % kuluttajista kertoo osta-neensa ruokaa, koska sitä on markkinoitu superfoodina. (CBI 2015.)

### 3.3 Lainsäädäntö

Jotta kuluttajansuojan korkea taso varmistettaisiin ja kuluttajien olisi helpompi tehdä valintoja markkinoilla, tulee sinne saatettujen tuotteiden olla varustettuja asianmukaisin merkinnöin ja turvallisia. Nykyään moni tuote on varustettu terveys- ja ravitsemusväitteillä. Ravitsemus- ja terveysväitteiden tärkeimmän näkökohdan tulisi olla tieteellinen näyttö ja elintarviketoimijoiden, jotka väitteitä käyttävät, tulisi perustella ne. (Eur-Lex 2006.)

Väitteellä tarkoitetaan kuvausta tai esitystä, joka ei kansallisen lainsäädännön tai yhteisön mukaan ole pakollinen. Väitettä, jolla esitetään, todennetaan tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia, joko energiamäärissä, ravintoaineissa tai muissa aineissa, joita se joko sisältää, ei sisällä tai sisältää vähennettyinä määrinä, kutsutaan ravitsemusväitteeksi. Terveysväitteellä puolestaan tarkoitetaan väitettä, jossa annetaan ymmärtää, todetaan tai esitetään, että terveyden ja elintarvikkeen, elintarvikeryhmän tai sen ainesosan välillä on yhteys. (Eur-Lex 2006.)

Terveys- ja ravitsemusväitteiden käyttö sallitaan vain, jos ne täyttävät seuraavat edellytykset:

- Ravintoaineen tai muun aineen puuttumisella, määrän vähentämisellä tai sisällyttämisellä on osoitettu elintarvikeryhmässä olevan hyödyllinen fysiologinen tai ravitsemuksellinen vaikutus, joka on hyväksytyn tieteellisen näytön perusteella todettu väitteessä esitetyllä tavalla.
- Väitettä koskevaa ravintoainetta tai muuta ainetta on tuotteessa lainsäädännön mukaisesti merkittävä määrä.
- Väitettä koskevaa ravintoainetta tai muuta ainetta ei sisälly ollenkaan tai sitä on vähennetty määrä, josta yleisesti hyväksytyn tieteellisen näytön näyttämällä tavalla aiheutuu väitetty fysiologinen tai ravitsemuksellinen vaikutus.
- Ravintoaineen tai muun aineen tulee olla elimistön hyödynnettävissä.

- Siinä määrässä tuotetta, jota voidaan olettaa kohtuudella nautittavan, tulee olla lainsäädännön mukaisesti merkittävä määrä väitettä koskevaa muuta ainetta tai ravintoainetta. (Eur-Lex 2006.)

Eviran (2016) mukaan mikäli elintarvikkeiden markkinoinnissa käytetään termiä superfood, pitää termin yhteydestä löytyä terveystuote, joka täsmentää terveystuotteen. Sallittuja terveystuotteet ovat, kun seuraavat kohdat täyttyvät:

- Pakkauksesta löytyy maininta, terveellisten elämäntapojen merkityksestä ja monipuolisen sekä tasapainoisen ruokavalion tärkeydestä.
- Pakkauksessa on tieto siitä, miten paljon elintarviketta tulee nauttia ja kuinka usein, jotta väitetty hyöty saavutettaisiin.
- Pakkauksesta löytyy tarvittaessa henkilöille, joiden olisi vältettävä elintarvikkeen käyttöä, huomautus.
- Pakkauksessa on varoitus niissä tuotteissa, joita liikaa nauttiessa, aiheutuu todennäköisesti terveystuote. (Eur-Lex 2006.)

### 3.4 Yleisimmin käytettyjä superfoodeja

**Chian siemenet.** Chian siemenissä on omega-rasvahappoja, paljon kuitua ja tärkeitä aminohappoja. Ennen käyttöä siemenet tulee liottaa, sillä ne keräävät itseensä nestettä moninkertaisesti painoonsa nähden. Liotetuista siemenistä syntyy geeli, jota voi käyttää esimerkiksi puuron seassa. Siemeniä saadaan heinäkasvista, joka on nimeltään *Salvia Hispanica*. (Nyyssönen 2014.) On todettu, että chian siementen korkea alfa-lioneelihappopitoisuus sekä kuitupitoisuus voivat edistää painonpudotusta ja vähentää sydänsairauksien riskiä sekä ylipainoisuutta (Husain 2012).

Taulukko 1. Chian siementen ravintosisältö 100 grammassa (Puhdistamo 2016).

Energia	410 kcal / 1697 kJ
Rasvaa	23 g, josta tyydyttynyttä 2,2 g
Hiilihydraatit	14,3 g, josta sokereita 0,33 g
Ravintokuitu	32 g
Proteiini	20,4 g
Suola	0,33 g
Omega-6	3,8 g
Omega-3	14,2 g
Rauta	17 mg
Magnesium	300 mg
Kalsium	610 mg

**Raakakaakao.** Raakakaakon väitetään suojaavan ihmistä sydäntaudeilta. Raakakaakao sisältää anandamidiä, joka vähentää masentuneisuutta, stimuloi aivojen osaa, joka lisää motivoituneisuutta sekä tekee muistista paremman ja lisää hyvää oloa. Se sisältää myös serotoniinia eli aivojen välittäjäainetta, joka myös auttaa masennustilojen ehkäisemisessä. (Radio Nova 2015.) Raakakaakaoa voi lisätä puuron sekaan tai jogurttiin. Siitä voi tehdä myös erilaisia juomia sekä suklaata ja sitä voi käyttää leivonnassa. (Cocovi 2018.)

Taulukko 2. Raakakaakaojauheen ravintosisältö 100 grammassa (Puhdistamo 2016).

Energia	446 kcal / 1869 kJ
Rasva	24 g, josta tyydyt- tynyttä 15 g
Hiilihydraatit	22 g, josta soke- reita 2 g
Ravintokuitu	25 g
Proteiini	23 g
Suola	0 g
Magnesium	480 mg
Rauta	16 mg

**Kookosöljy.** Kookosöljystä 90 prosenttia on tyydyttyeitä rasvahappoja, joiden on tutkittu kasvattavan sydänsairauksien riskiä. Siitä huolimatta kookosöljyn suosio on kasvanut ja sen väitetään tukevan painonpudotusta ja estävän Alzheimerin taudin kehittymistä. Väitetään myös, että kookosöljy esimerkiksi vähentää stressiä, kontrolloi verensokeritasoja, lisää hyvää kolesterolia, estää maksan sairauksia sekä tekee hiuksista kiiltävämmät ja ihosta terveemmän. (Ware 2017.)

Puhdistamon (2016) mukaan kookosöljy soveltuu hyvin ruoanlaittoon sekä leivontaan ja sitä voi lisätä myös kahvin sekaan. Sitä kehoitetaan myös kokeilemaan ihonhoidossa.



Taulukko 3. Kookosöljyn ravintoarvo 100 grammassa (Puhdistamo 2016).

Energia	900 kcal / 3702 kJ
Rasva	100 g
Hiilihydraatit	0 g
Proteiini	0,1 g
Suola	0,03 g

**Mulperimarja.** Mulperit ovat mulperipuun hedelmiä. Mulperipuita on olemassa 24 eri lajia, mutta yleisimpiä ovat musta, valkoinen ja punainen lajike. Yleisimmin mulpereita käytetään viiniin, hedelmämehuihin, teehen ja hilloihin, mutta niitä voidaan myös kuivattaa ja käyttää naposteltavana. Kiinnostus mulpereita kohtaan on viime vuosina kasvanut niiden makean maun takia, vaikuttuvan ravitsemuksellisen arvon vuoksi sekä lukuisten terveystieteiden takia. Kiinalainen yrteihin perustuva lääketiede on tuhansien vuosien ajan käyttänyt mulpereita ehkäisemään sydänsairauksia, diabetesta, anemiaa ja niveltulehduksia. Niiden väitetään myös laskevan verensokeritasoa, vähentävän syövän riskiä ja alentavan kolesterolia. Mulperit ovat hyvä proteiinin ja kuidun lähde ja ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia, rautaa, K-vitamiinia, kaliumia ja E-vitamiinia. (Bjarnadottir 2015.)

Taulukko 4. Mulperimarja ravintosisältö 100 grammassa (Puhdistamo 2016).

Energia	321 kcal / 1343 kJ
Rasva	0 g
Hiilihydraatit	60,7 g, josta sokereita 42,9 g
Proteiini	10,7 g
Suola	0,2 g
Ravintokuitu	14,3 g
C-vitamiini	300 mg
Rauta	12,9 mg
Kalsium	286 mg

**Maca.** Maca eli *Lepidium meyenii* on Perussa kasvava sinappilajeihin kuuluva kasvi, jota on käytetty jo vuosisatoja. Maca sisältää aminohappoja, kuten leusiinia, arginiinia, fenyyialaniinia, lysiiniä, glysiinia, alaniinia, isoleusiinia, glutamiinihappoa, seriiniä ja asparagiinihappoa. Se sisältää myös rautaa, kalsiumia, kuparia, sinkkiä ja kaliumia. Macasta tehdyt tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet sen vaikuttavan seksuaaliseen käyttäytymiseen, hedelmällisyyteen, muistiin, osteoporoosiin ja aineenvaihduntaan positiivisesti. (Gonzales 2012.) Macaa voidaan käyttää sekoittamalla sitä esimerkiksi smoothieen tai puuroon ja sillä voi myös maustaa leivonnaisia ja suklaata (Cocovi 2018).

Taulukko 5. Macajauheen ravintoarvo 100 grammassa (Puhdistamo 2016).

Energia	316 kcal / 1329 kJ
Rasva	1,6 g, josta tyydyttynyttä 0,4 g
Hiilihydraatit	53,4 g, josta sokereita 25,02 g
Proteiini	11,2 g
Suola	0,07 g

## 4 SUPERFOODEIHIN LIITTYVÄN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Kyselyn tavoite ja menetelmät

Kyselyn (liite 1) tavoitteena oli selvittää kvalitatiivisella tutkimuksella, olisiko superfoodeja sisältävälle starttipaketille kysyntää. Kysely toteutettiin www-kyselynä. Tavoitteena oli myös selvittää kuluttajien mielikuvia superfoodeista ja niiden tunteista vastaajien keskuudessa. Kyselyssä kartoitettiin myös, kokevatko kuluttajat superfoodit vaikeasti lähestyttäviksi ja mikä tekisi niiden ostamisesta helpompaa.

Kysely toteutettiin vuoden 2017 joulukuun ja vuoden 2018 tammikuun aikana. Kysely oli vastattavissa noin kolme viikkoa. Kyselyyn vastauksia kerättiin jakamalla kyselyä blogissa omassa postauksessaan ja linkittämällä postausta Facebookissa bloggaajat-ryhmään.

### 4.2 Superfoodien starttipakettia koskevan kyselyn tulokset

Kyselyyn vastauksia kertyi 64 kappaletta. Vastauslomakkeista hyväksyttiin kaikki. Vastaajista 41 oli alle 23-vuotiaita. 23 vastaajaa kertoi olevansa 23–30-vuotias. Vastaajista 63 oli naisia. Yksi vastaajista ei ollut ilmoittanut sukupuoltaan.

#### 4.2.1 Mielikuvat superfoodeista

Lomakkeessa kysyttiin, millaisia mielikuvia vastaajilla on superfoodeista. Vastauksia kysymykseen kertyi 58. Enemmistön mielikuvat olivat, että superfoodit ovat terveellisiä ja terveyttä edistäviä. Useimmat pitivät niitä hinnaltaan liian kalliina.

Vastaajista 16 kertoi, että heidän mielikuvansa superfoodeista oli, että ne ovat terveellisiä. Kahdeksan vastaajaa kertoi superfoodien olevan hyvä lisä täydentämään ruokavaliota.

”Ne ovat hyvä lisä ruokavalioon ja niitä on tosi paljon erilaisia. Jotenkin niiden käyttö tuntuu silti hankalalta, kun on niin paljon vaihtoehtoja ja

eri ominaisuuksia mihin mikäkin superfood vaikuttaa.” (Kyselytutkimuksen osallistuja.)

Vastaajista 15 mainitsi, että heidän mielestään superfoodit ovat hinnaltaan kalliita. He myös kertoivat, että niihin ei tullut perehdyttyä sen paremmin kalliin hinnan takia ja vierastivat niitä sen vuoksi.

”Hyvä lisä terveelliseen ruokavalioon. Superfoodit on mielestäni hyvä lisä jo ns. valmiiksi ravinnerikkaaseen ruokavalioon. Opiskelijana ne on vaan mielestäni liian kalliita ja maksaa enemmän kuin itse tuote.” (Kyselytutkimuksen osallistuja.)

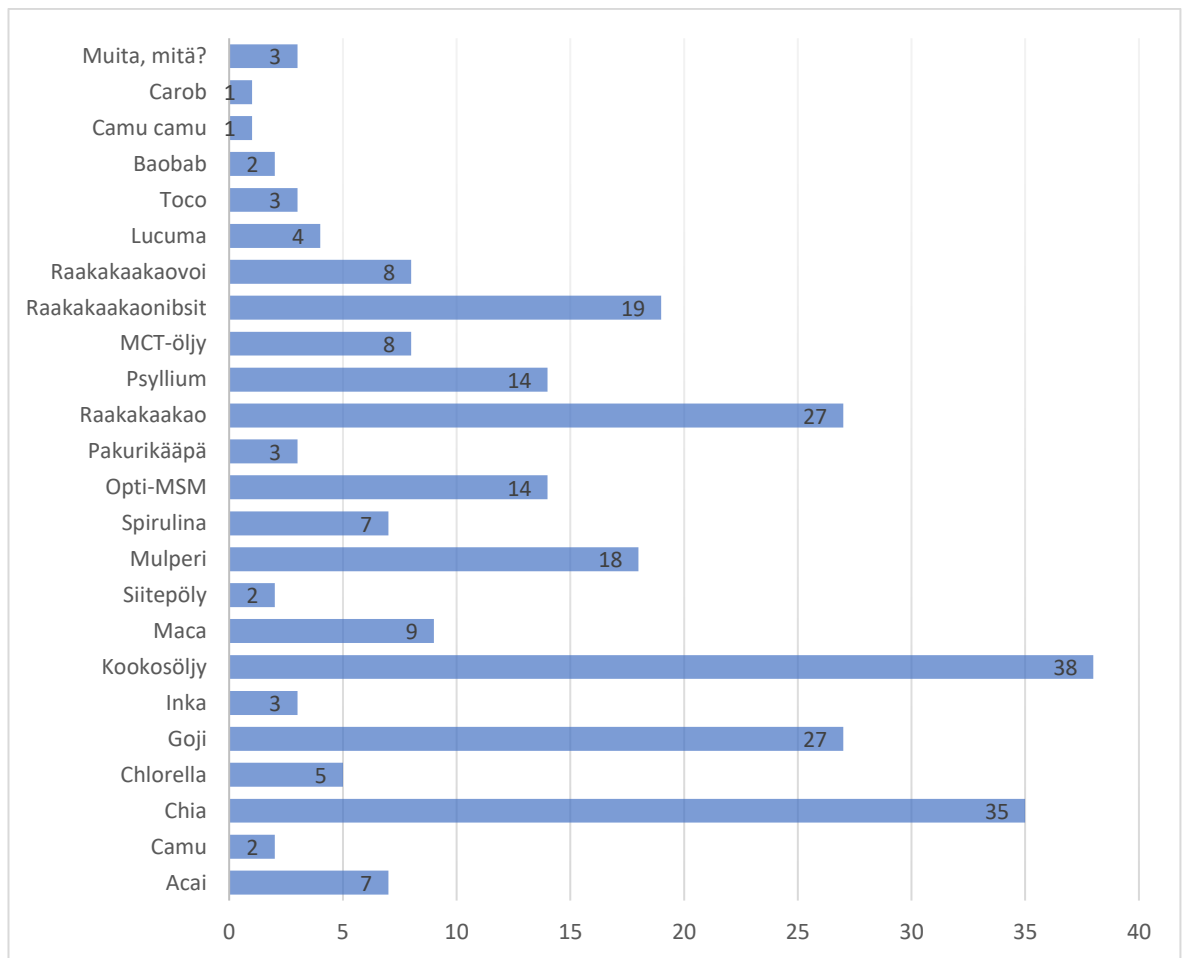
Vastaajista kahdeksan oli melko skeptisiä superfoodeja kohtaan. Niiden kerrottiin esimerkiksi olevan hifistelytuotteita ja terveysintoilijoiden hömppää, joita ilmankin pärjää. Jotkut myös olivat sitä mieltä, että superfoodit ovat ihan turhia ja tavalliselakin ruoalla pärjää, mutta niiden käytöstä ei uskottu olevan kuitenkaan mitään haittaakaan.

Osalla vastaajista oli hieman ristiriitaisia tuntemuksia superfoodeista. Niitä pidettiin hyvinä ja terveyttä edistävinä, mutta niiden usein vierasperäisyys, hinta ja tarpeellisuus arveluttivat vastaajia. Eräs vastaaja vastasi tuntemuksensa superfoodeja kohtaan olevan ristiriitainen: ”Käytän muutamaa superfoodia, mutta samalla koen hiukan ristiriitaa sen suhteen, että osan tuotteiden raaka-aineet saatetaan tuoda hyvinkin kaukaa, jotka eivät ole meille suomalaisille luontaisia tuotteita.”

#### **4.2.2 Aiemmat kokemukset superfoodeista**

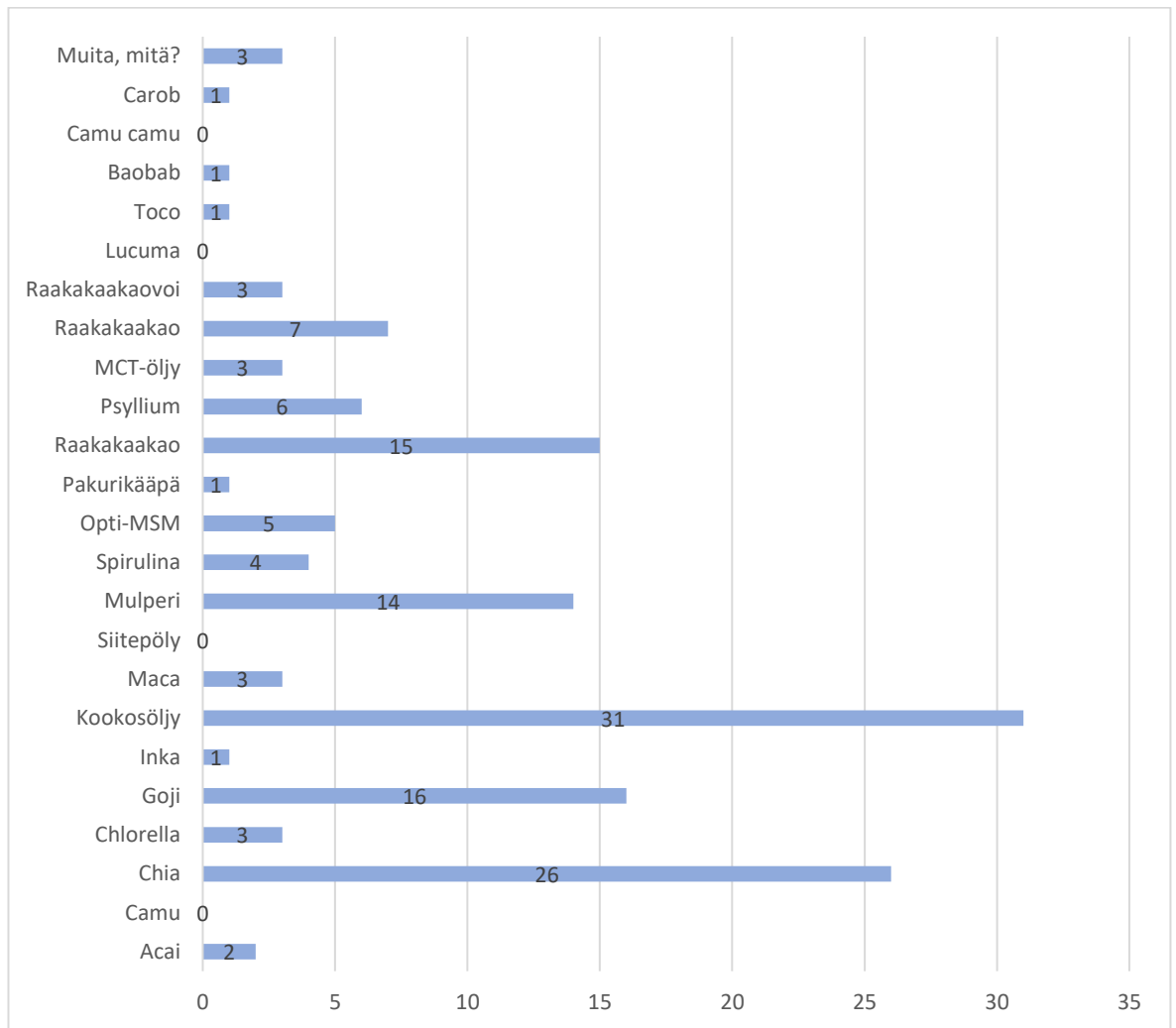
Vastaajista 43 kertoi käyttäneensä superfoodeja aiemmin. Vastaajista 15 ei ollut käyttänyt superfoodeja ja neljä ei tiennyt, oliko käyttänyt niitä.

Aiemmin käytetyistä superfoodeista suosituin oli kookosöljy. Vastaajista 38 kertoi käyttäneensä tai kokeilleensa niitä. Vastaajista 35 oli käyttänyt chian siemeniä. Raakakaakaota ja goji-marjoja kertoi käyttäneensä vastaajista 27. Vähiten käytettyjä superfoodeja olivat carob ja camu camu. Molempia kertoi käyttäneensä vain yksi vastaajista. Muita käytettyjä superfoodeja olivat reishi, suomalaiset marjat, ghee, kuivatut ulkomaiset marjat ja kookosmanna (kuvio 1).



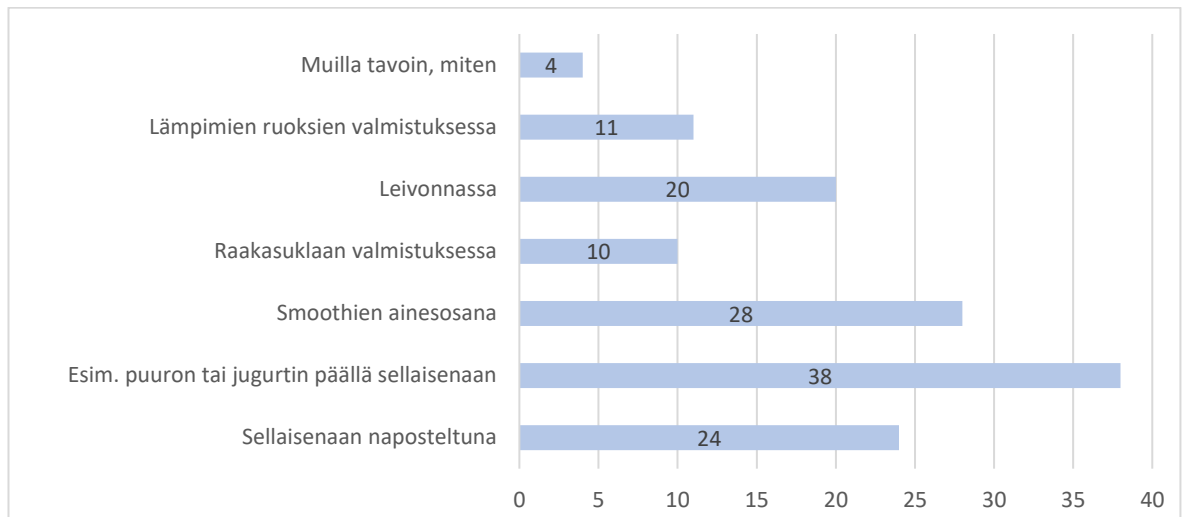
Kuvio 1. Käytetyt superfoodit (n=42).

Vastaajista 31 totesi, että heille mieluisin superfood on kookosöljy. Tykättyksi superfoodiksi mainittiin myös chian siemenet, jonka mieluisaksi kertoi 26 vastaajaa. Muita käytössä hyviksi todettuja superfoodeja olivat suomalaiset mustikat, suomalaiset marjat, kuivatut marjat ulkomailta, ghee, kookosmanna ja reishi (kuvio 2).



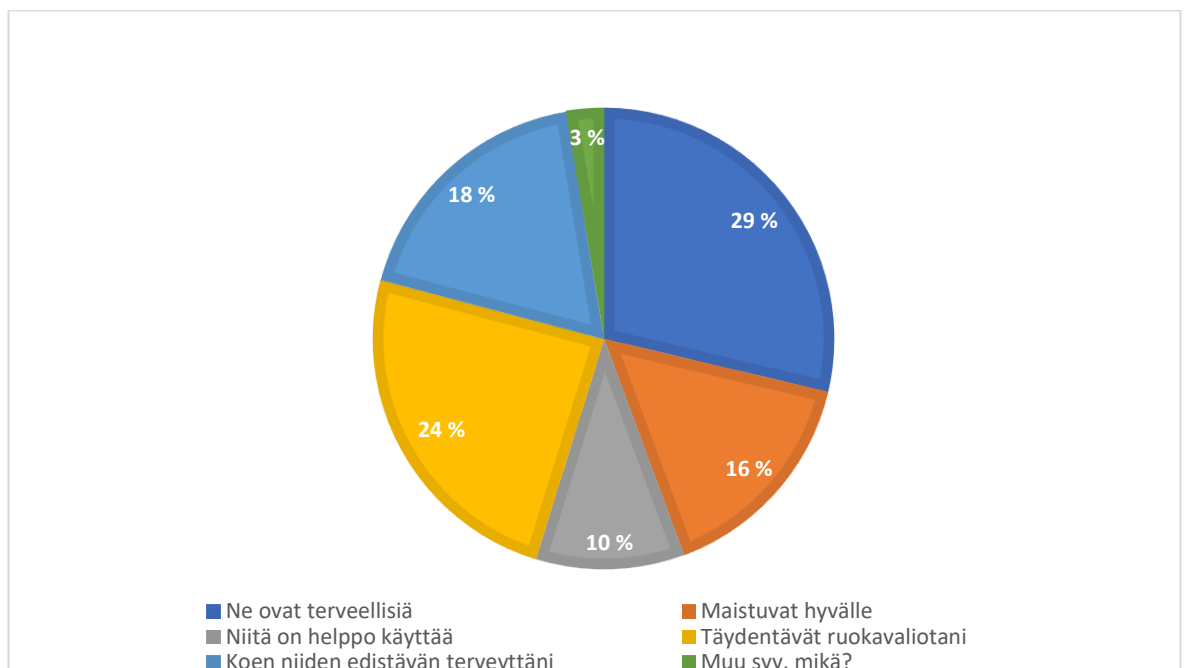
Kuvio 2. Käytössä mieluisia olleet superfoodit (n=42).

Useimmiten superfoodeja oli käytetty puuron tai jogurtin päällä sellaisenaan. Niitä käytettiin runsaasti myös smoothien ainesosana ja sellaisenaan naposteltuna. Superfoodeja oli käytetty myös kosmetiikkana ja salaatin joukossa. Kookosöljyä kerrottiin käytettäneen meikinpoistoon, ihonhoitoon, kuorintavoiteen ainesosana ja ihon kosteuttajana (kuvio 3).



Kuvio 3. Superfoodien käyttötavat (n=40).

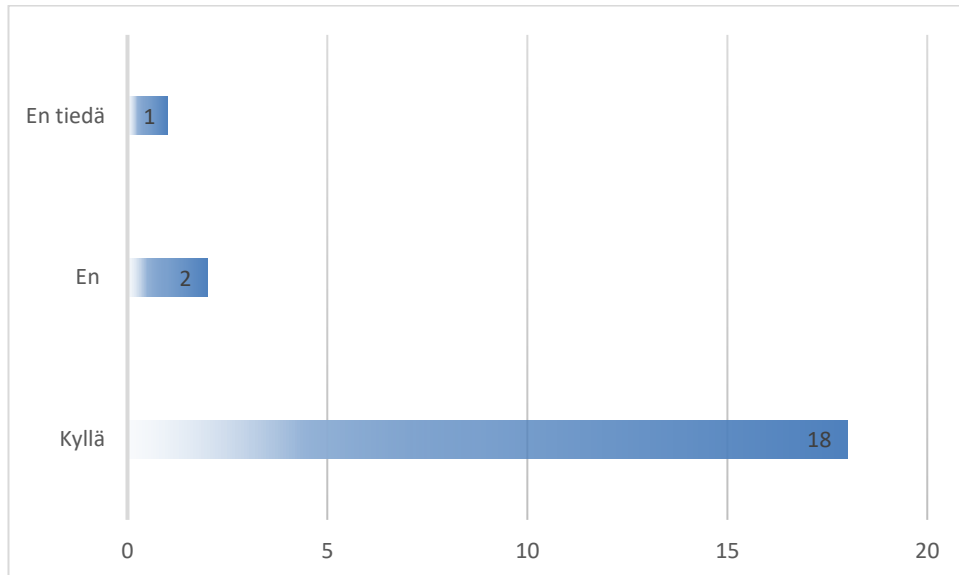
Vastaajista 29 % kertoi käyttäneensä superfoodeja niiden terveellisyden vuoksi. 24 % ilmoitti käyttäneensä superfoodeja täydentämään ruokavaliota ja 18 % ilmoitti niiden edistävän terveyttään. Vastaajista 16 % kertoi käyttävänsä superfoodeja niiden hyvän maun vuoksi ja 10 % vastasi käyttävänsä niitä helpon käytettävyyden vuoksi. Muita syitä superfoodien käytölle oli niiden sopivuus raakaleivontaan, kuukautiskierron palauttamiseen ja käyttäminen siksi, kun vanhempi oli niitä sattunut ostamaan kokeiltavaksi (kuvio 4).



Kuvio 4. Syy superfoodien käytölle (n=42).

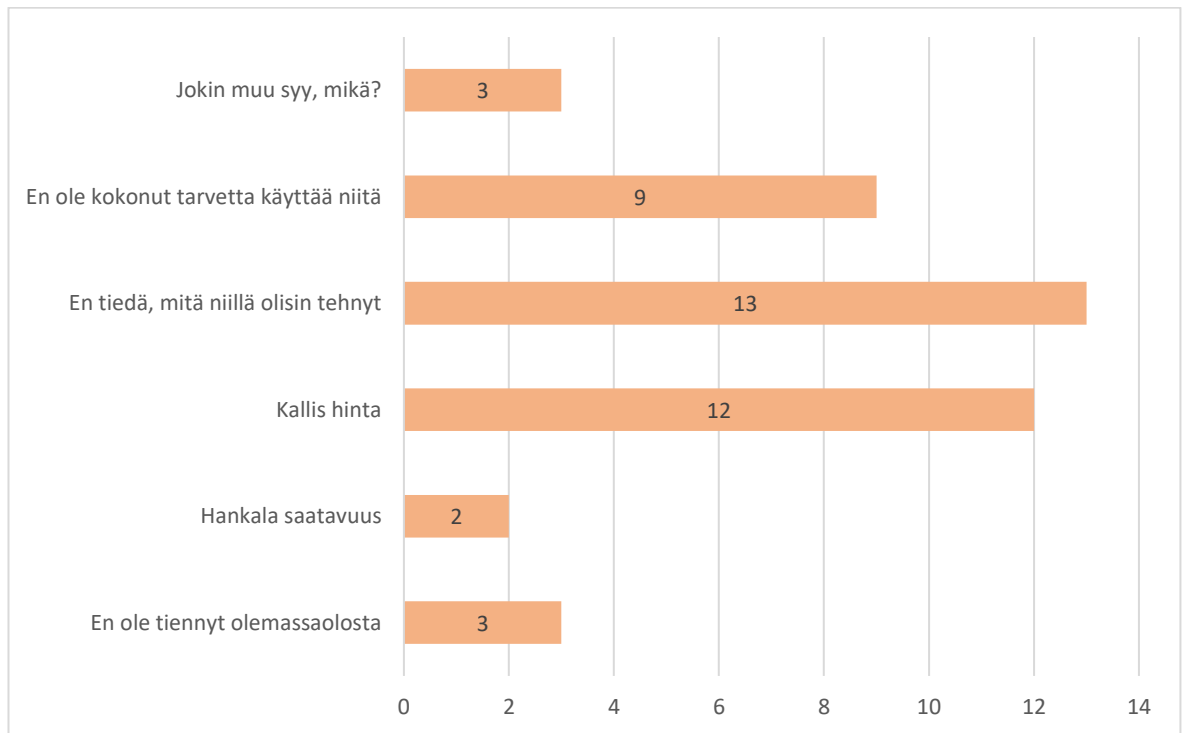


Aiemmin superfoodeja käyttämättömistä vastaajista 18 (n=21) kertoi olevansa kiinnostunut kokeilemaan superfoodeja. Kaksi vastaajista ei ollut kiinnostunut niiden kokeilemisesta ja yksi ei tiennyt oliko kiinnostunut vai ei (kuvio 5).



Kuvio 5. Kiinnostus superfoodien käyttöä kohtaan (n=21).

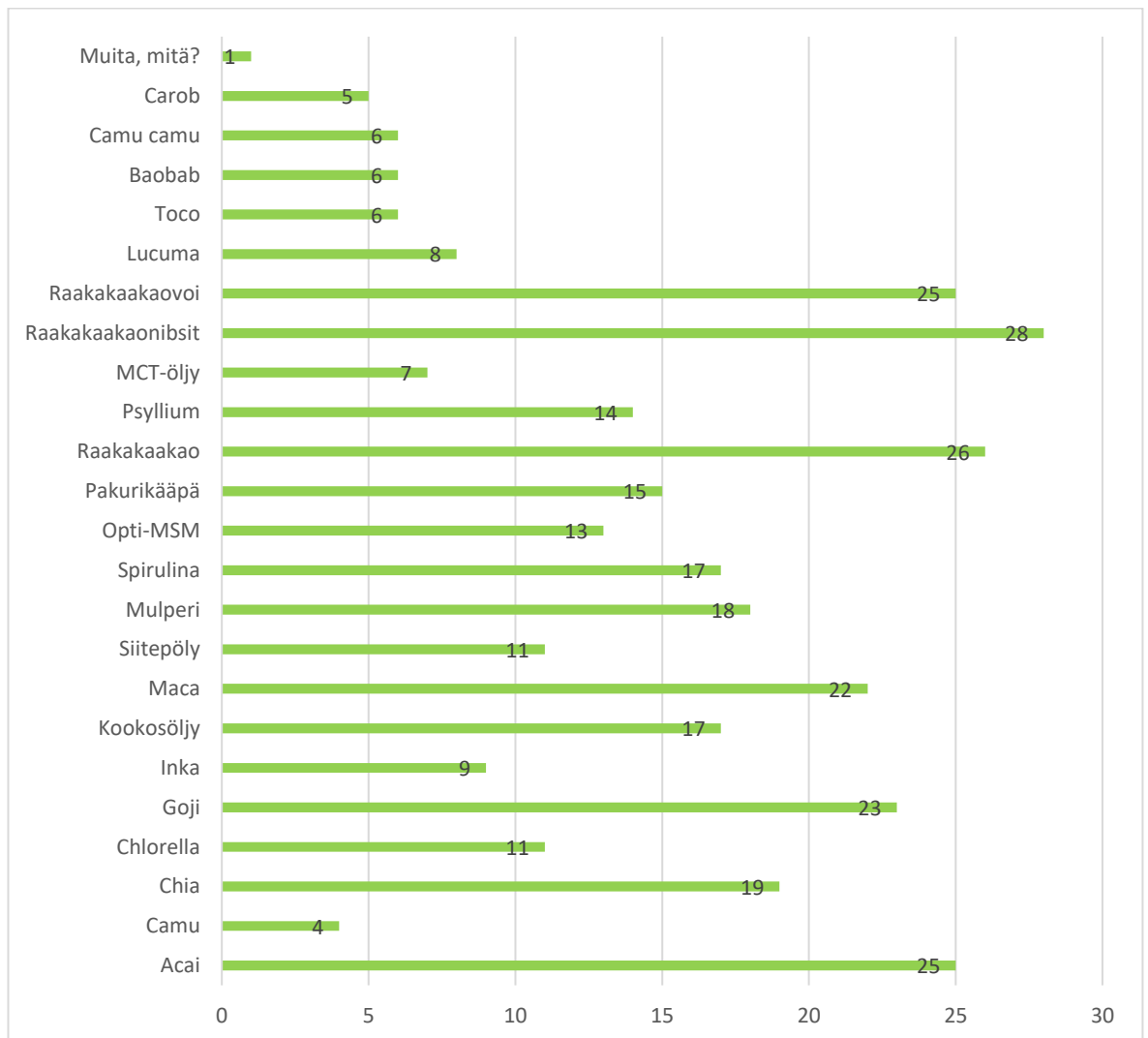
Yleisimpiä syitä superfoodien aiemmalle käyttämättömyydelle oli, että ei tiennyt, mitä niillä olisi tehnyt, kallis hinta ja se, että ei ollut kokenut tarvetta käyttää superfoodeja. Vastaajista 13 kertoi, että ei ollut käyttänyt superfoodeja aiemmin, sillä ei olisi tiennyt, mitä niillä olisi tehnyt. Vastaajista 12 ilmoitti niiden kalliin hinnan olleen syynä. Yhdeksän vastaajaa kertoi, että ei ollut kokenut tarvetta käyttää superfoodeja. Muita syitä siihen, että ei ollut superfoodeja käyttänyt aiemmin olivat allergiat, niiden ostamisen unohtaminen ja se, että oli ollut hankala päättää, mikä itselle sopisi parhaiten (kuvio 6).



Kuvio 6. Syyt superfoodien aiemmalle käyttämättömyydelle (n=21).

#### 4.2.3 Kiinnostus superfoodeja kohtaan ja lähestyttävyyden

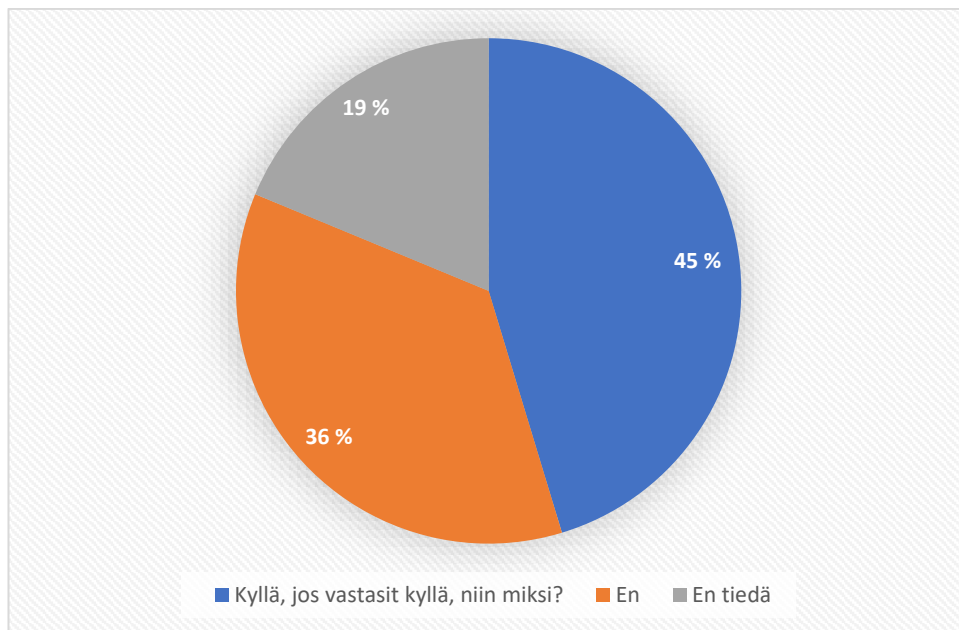
Kuvio kahdeksan kertoo, mitä superfoodeja vastaajat olisivat kiinnostuneet kokeilemaan. Eniten mielenkiintoa herätti raakakaakaonibsit, joita vastaajista 28 kertoi olevansa kiinnostunut kokeilemaan. Vastaajista 26 kertoi olevansa kiinnostunut raakakaakaosta ja 25 vastaajaa oli kiinnostunut acaista. Myös raakakaakaovoita kertoi olleensa halukas kokeilemaan 25 vastaajaa. Muuksi kiinnostavaksi kokeilunkohdeksi mainittiin kuivatut vadelmanlehdet (kuvio 7).



Kuvio 7. Kiinnostusta herättävät superfoodit (n=59).

Kyselyssä kysyttiin, kokeeko vastaaja superfoodit vaikeasti lähestyttäviksi. Vastajista 45 % oli sitä mieltä, että superfoodit ovat vaikeasti lähestyttäviä. 36 % ei kokenut superfoodeja vaikeasti lähestyttäväksi ja 19 % ei osannut vastata (kuvio 8).

Ne joiden mielestä superfoodit olivat vaikeasti lähestyttäviä, kertoivat, että superfoodeja on vaikea lähestyä niiden outojen nimien, hinnan, laajan valikoiman, vähäisten kokemusten ja vierauden vuoksi. Mainittiin, että niitä on niin paljon erilaisia, että on vaikea valita itselleen sopivia, eivät vastaajat halua niiden korkean hinnan vuoksi lähteä ostamaan superfoodeja tietämättä niistä tarkemmin. Vastaajat myös mainitsivat, että he haluaisivat tutustua superfoodeihin etukäteen. He eivät myös olleet varmoja siitä, toimivatko ne oikeasti vai eivät.



Kuvio 8. Superfoodien lähestyttävyyys (n=64).

Kyselyn seuraavassa kohdassa kysyttiin, mikä tekisi superfoodeista helpommin lähestyttäviä. Vastauksia kohtaan kertyi 48. Enemmistö vastaajista toivoi enemmän tietoa superfoodien hyödyistä, halvempaa hintaa ja selkeitä ohjeita niiden käyttöön.

”Vinkkejä ja reseptejä niiden käyttöön, sekä infoa eri superfoodien eduista.”

”Enemmän tietoa siitä, mitä vaikutuksia tuotteilla on. Erityisesti tutkimuksiin perustuva tieto ja sen tuominen selkeästi ilmi olisivat itselle suuri helpotus superfoodeja. Myös korkea hinta vaikuttaa usein kielteisesti ostopäätökseen, sillä tuntuu riskiltä sijoittaa kalliisiin superfoodeihin kun ei tiedä tuotteista sen enempää kuin purkin kyljessä olevan esitelytekstin. Niiden käyttäminen tuntuu myös vaikealta kun ei tiedä miten ja missä muodossa niitä kannattaisi käyttää. Superfoodien käyttäminen vaatii siis mielestäni kuluttajalta hyvin paljon omaa paneutumista ja selvittelyä.”

”Niistä pitäisi olla enemmän tietoa ja ohjeita, miten käyttää niitä tavallisessa ruoanlaitossa helposti saatavilla. Nyt suuri osa nimistä kuulostaa oudoilta ja ei tutuilta.”

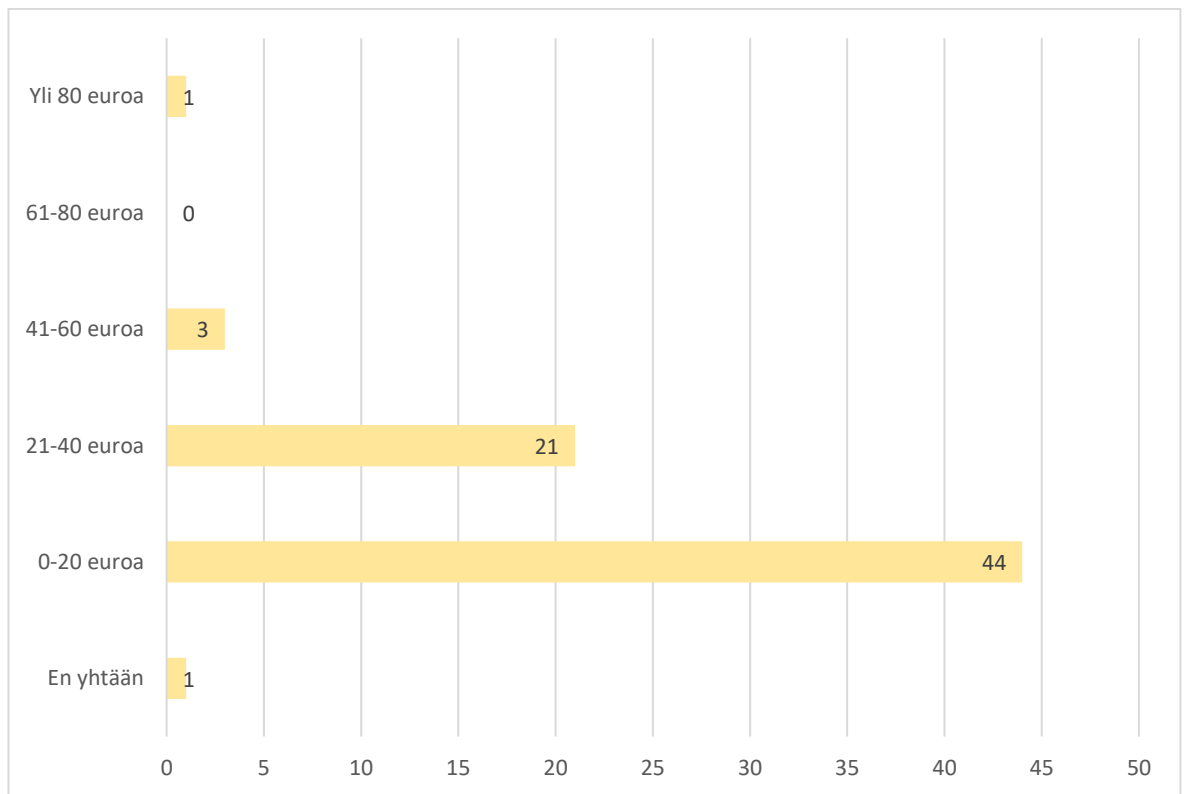
”Niillä on vaikeat ja täysin tuntemattomat nimet, jotka eivät houkuttele ostamaan tuotetta.”

”Jos eivät olisi niin hintavia.”

”Asun niin pienellä paikkakunnalla, että eipä täällä hirveästi ole mahdollisuuksia ostaa superfoodeja. Olisi siis hyvä, jos superfoodeja lisätäisiin myös pienemmille paikkakunnille.”

”Ettei niitä kutsuttaisi superfoodeiksi, vaan tuotaisiin esille terveellisyys sekä maukkaus. Lisäksi hinnan ollessa kohdillaan, myös huonompituoliset voivat ostaa "superfoodeja".”

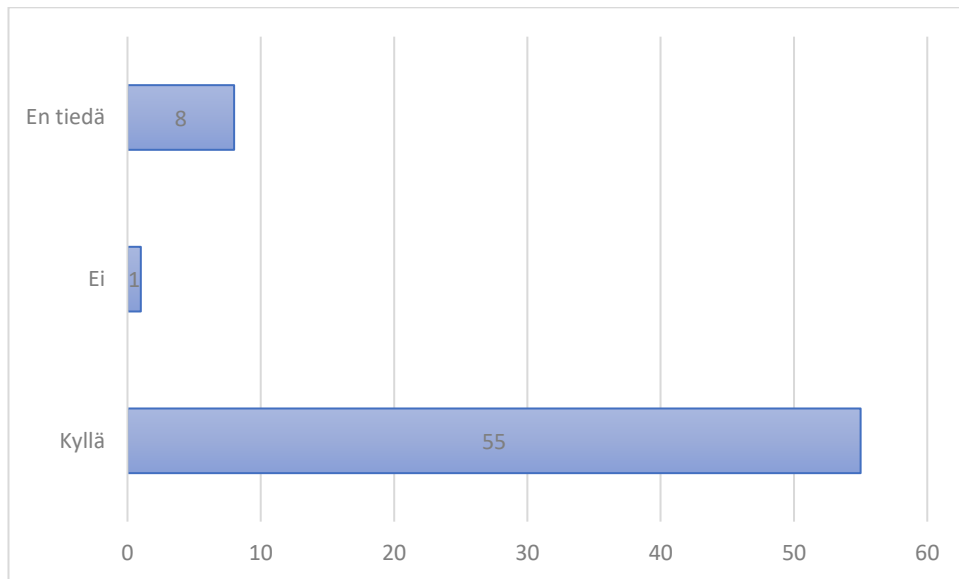
Yleisin rahamäärä, jonka vastaajat olisivat valmiita maksamaan superfoodeista kuukaudessa oli 0-20 euroa. Yli 80 euroa olisi valmis maksamaan vain yksi vastaajista (kuvio 9).



Kuvio 9. Superfoodeihin käytettävä mahdollinen rahamäärä kuukaudessa (n=64).

Vastaajilta tiedusteltiin, olisiko superfoodeja helpompi käyttää, jos niiden yhteydessä olisi valmiita reseptejä. Vastaajista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että superfoodeja olisi helpompi käyttää valmiiden reseptien avulla. Näin vastasi 55 henkilöä.

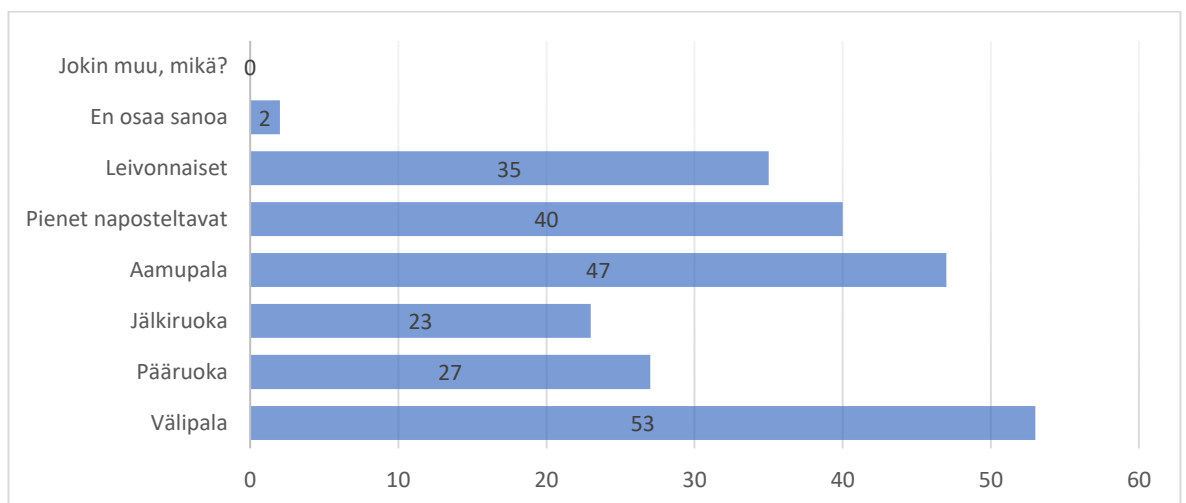
Vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että valmiit reseptit eivät helpottaisi superfoodien käyttöä ja kahdeksan ei tiennyt (kuvio 10).



Kuvio 10. Superfoodien käytön helpottaminen valmiilla resepteillä (n=64).

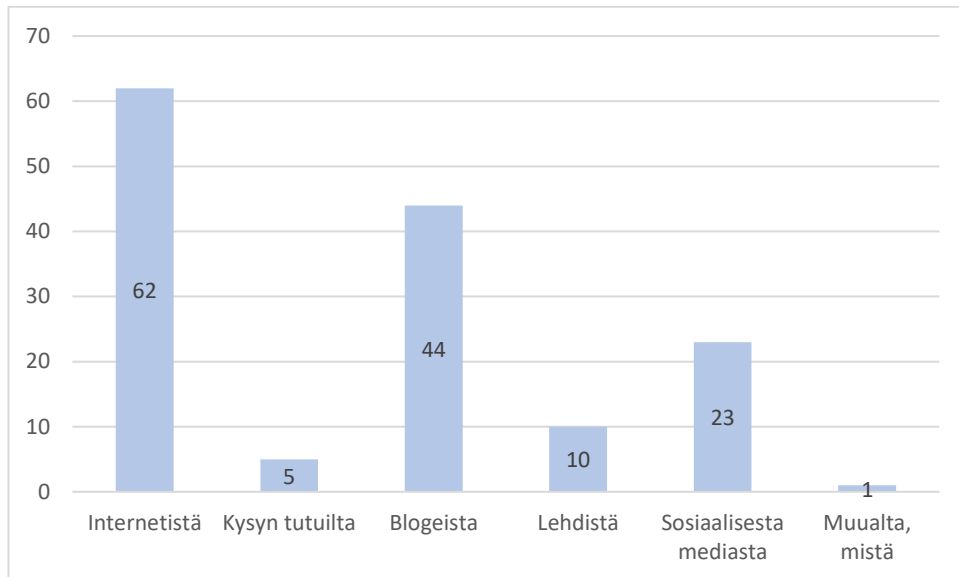
#### 4.2.4 Kiinnostavat reseptit sekä niiden etsintäpaikat

Kiinnostavimmiksi superfoodresepteiksi koettiin ne, jotka liittyivät aamupalaan tai välipaloihin. Vastaajista 53 oli sitä mieltä, että välipalareseptit ovat kiinnostavimpia, kun taas vähiten kiinnostavimmiksi koettiin jälkiruokareseptit (kuvio 11).



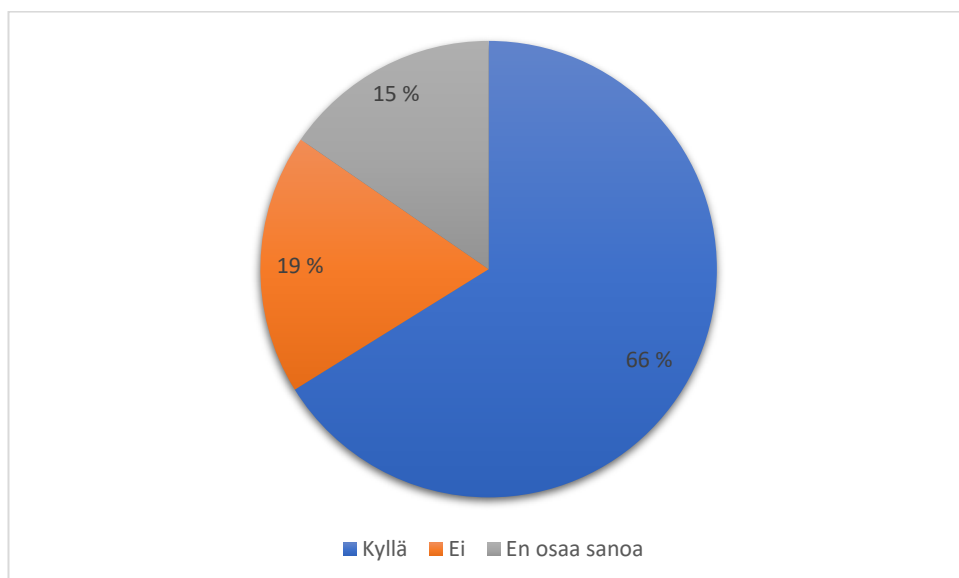
Kuvio 11. Kiinnostavat superfood-reseptit (n=64).

Lähes kaikki vastaajat kertoivat etsivänsä ruokaohjeita internetistä. Myös blogit olivat suosittu paikka reseptien etsimiseen. Vähiten reseptejä haettiin tutuilta kysymällä (kuvio 12).



Kuvio 12. Reseptien etsintäpaikat (n=64).

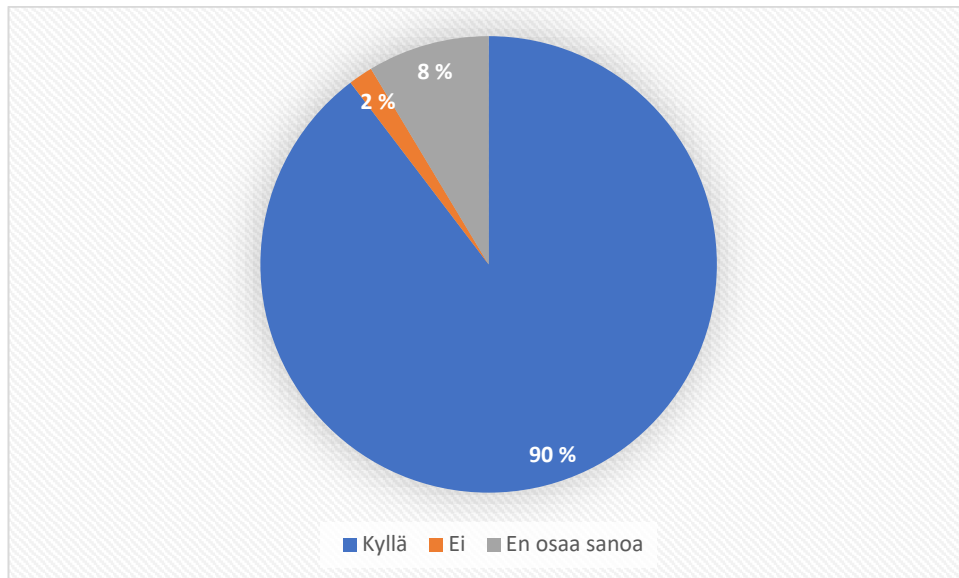
Vastaajista 66 % oli sitä mieltä, että uusista elintarvikkeista on vaikea keksiä ruokalajeja. 19 % koki, että uusia elintarvikkeita on helppo käyttää ja 15 % ei osannut sanoa (kuvio 13).



Kuvio 13. Reseptien keksiminen uusista elintarvikkeista (n=64).

#### 4.2.5 Starttipaketti

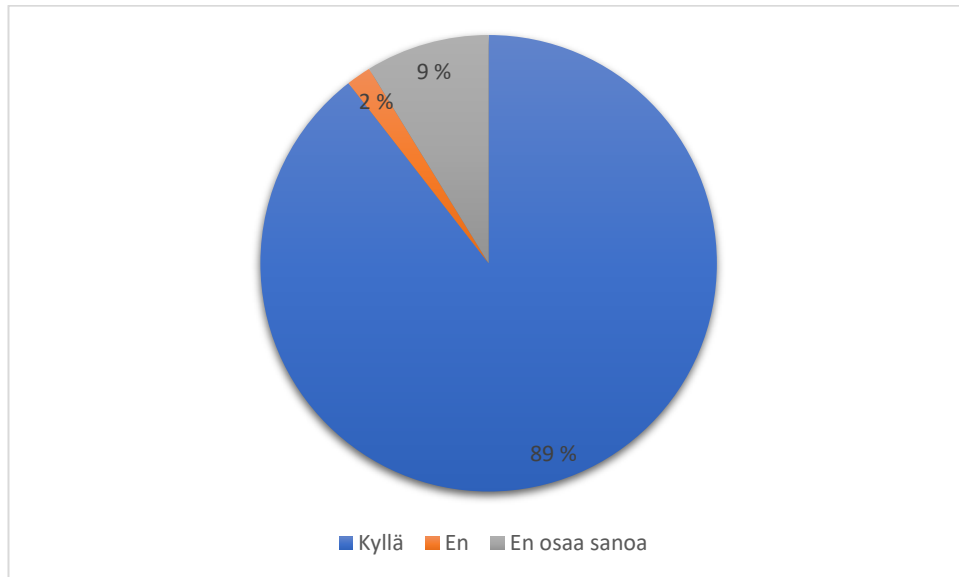
Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että superfoodeja sisältävälle starttipaketille olisi tarvetta. 90 % vastasi starttipaketin olevan tarpeellinen. 8 % ei osannut sanoa ja vastaajista 2 % oli sitä mieltä, että paketille ei olisi tarvetta (kuvio 14).



Kuvio 14. Tarve superfoodien starttipaketille (n=63).

Kyselyn viimeisessä kohdassa kysyttiin, olisiko vastaajat valmiita ostamaan superfoodeja sisältävän starttipaketin, jos sen hinta olisi halvempi verrattuna siihen, että ostaisi kaikki tuotteet yksitellen. Vastaajista 89 % kertoi olleensa valmis ostamaan paketin tällöin. 2 % kertoi, että ei olisi valmis ostamaan pakettia ja vastaajista 9 % ei osannut sanoa (kuvio 15).





Kuvio 15. Valmius ostaa hinnan ollessa normaalia tuotteiden yhteisarvoa halvempi (n=63).

#### 4.3 Johtopäätökset kyselyn tuloksista ja superfoodeja sisältävän starttipaketin tarpeellisuudesta

Superfoodeja sisältävälle starttipaketille löytyisi selvästikin kysyntää. Monet ovat superfoodeista kiinnostuneita, mutta niiden lähestymistä vaikeuttaa se, että kuluttaja ei oikein tiedä, miten lähestyä täysin vierasta tuoteryhmää. Kuluttajat eivät halua laittaa kovinkaan helposti rahojaan tuotteisiin, joista eivät välttämättä tiedä, miten niitä tulisi käyttää. Superfoodit myös koettiin hinnaltaan kalliiksi, mikä ei edistä sitä, että niihin tartuttaisiin kaupan hyllyllä.

The International Food Information Council Foundationin (2014) tekemän Food & Health -tutkimuksen mukaan terveellisyydestä on tullut lähes yhtä tärkeä tekijä ostopäätöstä tehdessä kuin hinnasta. Yhdeksän kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta kertoi ajatelleensa ruoan terveellisyyttä edes hieman ja puolet vastaajista kertoi ajatelleensa ruoan terveellisyyttä paljon. Ruoan terveellisyyteen huomion kiinnittäminen oli noussut kaikissa sosioekonomisissa, demograafisissa ja eettisissä ryhmissä sekä kaikissa ikäryhmissä.

Superfoodeja sisältävä starttipaketti, jonka yhteyteen liitettäisiin superfoodeihin liittyvät reseptit, tekisi varmastikin superfoodeista helpommin lähestyttäviä. Kun kulut-

taja osaisi lähestyä kyseisiä tuotteita, olisi hän varmasti myös valmis niistä maksamaan terveellisyyden ollessa suosittua, jos hän voisi olla varma, että osaisi tuotteita myös käyttää. Paketin myötä kuluttajien olisi helpompi lähteä kokeilemaan, ovatko superfoodit heidän juttunsa. Reseptit puolestaan takaisivat sen, että kuluttaja kykenisi helposti käyttämään superfoodeja, ilman että vastaan tulisi sitä ongelmaa, että kuluttaja ei tiedä, miten superfoodeja käyttää ruokaa laittaessaan. Kyselyyn vastanneista ne, jotka eivät olleet aiemmin superfoodeja käyttäneet, olivat pääsääntöisesti kuitenkin kiinnostuneet kokeilemaan niitä. Suurin syy niiden aiemmalle kokeilemattomuudelle olikin, että vastaajat eivät tieneet, miten olisivat superfoodeja käyttäneet. Noin kaksi kolmasosaa vastaajista olikin sitä mieltä, että uusista elintarvikkeista on vaikea keksiä reseptejä. Starttipaketti olisikin siis ratkaisu tähän.

Noin puolet vastaajista kokivat superfoodit vaikeasti lähestyttäviksi. Syiksi kerrottiin niiden korkea hintatasoa sekä vaikeaksi koettu käytettävyys. Vastaajat toivoivat, että niistä saisi helpommin tietoa, reseptejä sekä hintatasoa toivottiin hieman alhaisemmaksi. Superfoodien koettiin olevan myös vaikeasti saatavilla olevia. Starttipaketti mahdollistaisi sen, että kuluttaja saisi useamman superfoodin mahdollisesti hieman normaalia edullisemmin kokeiltavaksi. Paketin yhteydessä saisi myös helpot reseptit, joiden avulla tavallinenkin kuluttaja kykenisi kokeilemaan superfoodeja kotonaan. Paketin avulla kuluttaja saisi hyvän kokonaiskuvan siitä, millaisia superfoodit ovat käytössä, miltä ne maistuvat ja kuluttaja voisi todeta, että niiden käyttäminen on yhtä helppoa kuin tavallisempienkin raaka-aineiden.

Paketti saattaisi lisätä kuluttajien mielenkiintoa lähteä kokeilemaan muitakin superfoodeja ja näin ollen kasvattaa superfoodien myyntiä. Reseptit paketissa antaisivat kosketuspintaa siihen, mitä superfoodeilla voikaan tehdä ja näin ollen kuluttajan olisi uusien superfoodien kanssa helpompaa lähteä kokeilemaan omia reseptejäänkin. Reseptit sisältävä superfoodien starttipaketti olisikin hyvä tapa tuoda superfoodeja entistä enemmän tavallisten kuluttajien tietouteen ja helpottaa niihin tutustumista.

Bord Bian (2015) tekemässä PERIScope 2015 Irish & British Consumers & Their Food -tutkimuksessa selvitettiin asenteita ruokaa kohtaan, ruoanlaittotrendejä sekä ruoan ostamista. Tutkimukseen osallistuneista noin puolet oli miehiä ja puolet naisia ja vastaajia oli tasaisesti kaikista ikäryhmistä. Vastaukset oli jaoteltu irlantilaisten ja britannialaisten kesken. Tutkimuksessa käsiteltiin myös superfoodeja ja kolmasosa

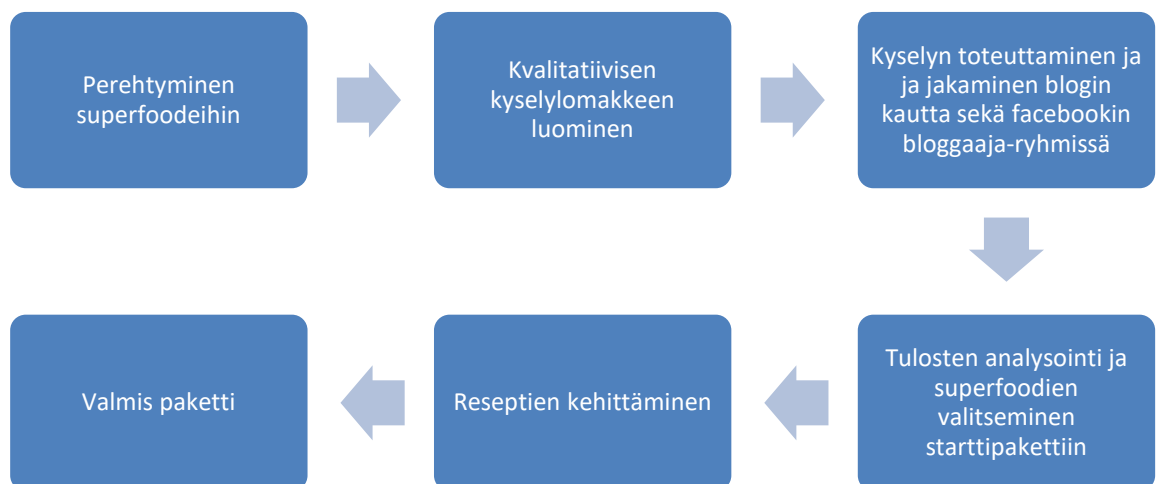
vastaajista ilmoitti, ettei ollut kuullut ennen superfoodeista. Kaikista vastaajista neljä prosentti kertoi ostavansa superfoodeja aktiivisesti. Neljän aktiivisesti superfoodeja ostavan ryhmän lisäksi 18 % britannialaisista osti joskus superfoodeja ja vastaava lukema irlantilaisilla oli 14 %. Loput vastaajista olivat kuulleet superfoodeista, mutta eivät olleet pitäneet superfoodien ostoa tärkeänä ruokaostoksia tehdessä. Suurin osa niistä, jotka kertoivat, etteivät olleet kuulleet superfoodeista, olivat yli 65-vuotiaita miehiä. Superfoodeja ostavat kuluttajat puolestaan noin 25-44-vuotiaita naisia.

Superfoodit ovat varmastikin joillekin myös täysin tuntematon tuoteryhmä. Superfoodeja sisältävä starttipaketti luultavasti lisää myös tietoisuutta superfoodien olemassaolosta ja voisi saada sellaisetkin henkilöt tarttumaan superfoodeihin, jotka eivät ole aiemmin edes kuulleet niistä.

## 5 SUPERFOODEJA SISÄLTÄVÄN STARTTIPAKETIN LAATIMINEN

### 5.1 Superfoodeja sisältävän starttipaketin tuotekehitysprosessi

Starttipaketin kehittäminen alkoi perehtymällä superfoodeihin ja etsimällä taustatietoa aiheesta. Kvalitatiivisella kyselyllä saatiin tietoa siitä, millainen superfoodien starttipaketti kehitettäisiin vai olisiko sille edes tarvetta. Laadullisella tutkimuksella selvitettiin etenkin sitä, mitkä superfoodit kuluttajia kiinnostivat ja kokivatko he superfoodeja sisältävän starttipaketin tarpeelliseksi. Kyselyä jaettiin blogin kautta sekä Facebookin bloggaajaryhmissä vastaajien ja kohderyhmän saavuttamiseksi. Tämän jälkeen vastaukset analysoitiin ja niiden perusteella sekä toimeksiantajan kokemuksella valittiin superfoodit starttipakettiin. Superfoodeista kehitettiin reseptivihkonen, joka sisällytettiin valmiiseen superfoodstarttipakettiin (kuvio 16).



Kuvio 16. Superfoodeja sisältävän starttipaketin kehittämisprosessi.

## 5.2 Superfoodien valitseminen starttipakettiin

Starttipakettiin tulevat tuotteet valittiin kyselytutkimuksen tulosten perusteella sekä toimeksiantajan kokemusten perusteella siitä, mikä asiakkaita kiinnostaa ja mikä myy ja mikä ei. Kyselyn vastausten perusteella etenkin chia, maca, goji, acai, kookosöljy, spirulina ja raakakaakao olivat kohderyhmää kiinnostavia superfoodeja. Starttipakettiin valikoitui viisi superfoodia: chia, macajauhe, raakakaakaojauhe, mulperimarjat ja kookosöljy. Raakakaakaojauhe, chia, maca ja kookosöljy olivat selvästi kiinnostusta herättäviä tuotteita, joten ne päätettiin ehdottomasti valita pakettiin. Mulperimarjoja kiinnostavammaksi koettiin gojimarjat, mutta toimeksiantajan kokemusten perusteella gojimarja on jo mennyt trendi, joten pakettiin valittiin kuivatuista marjoista mulperi. Kaikki starttipakettiin valikoituneet superfoodit olivat tuotemerkillä Puhdistamo. Pakettiin harkittiin myös Puhdistamon supervihreää, joka on sekoitus eri viherjauheita, mutta se päätettiin jättää pois, ettei paketin hinta nousisi liian korkeaksi.

## 5.3 Reseptien kehittäminen starttipakettiin

Tuotekehityksen tavoitteena yrityksessä on saada kokonaisuus, joka vastaa ostajan tarpeisiin. Tuotekehitys tarkoittaa käsitteenä uusien innovaatioiden ja tuotteiden tuottamista, kuin myös vanhojen tuotteiden parantamista (Bergström & Leppänen 2003, 174). Tuotekehityksen vaiheita ovat ideointi ja arviointi, kehittäminen ja testaus, tuotteistaminen ja lanseeraukseen valmistelu sekä itse lanseeraus (Bergström & Leppänen 2003, 178).

Jokaisesta raaka-aineesta päätettiin kehittää vähintään yksi resepti. Moni superfoodeista kuitenkin toistuu useammassa reseptissä. Resepteistä pyrittiin kehittämään hyvin yksinkertaisia ja helposti toteutettavia myös sellaiselle henkilölle, jolla ei juurikaan ole aiempaa kokemusta superfoodien käytöstä tai ruoanlaitosta. Reseptit kehitettiin kotikeittiössä, sillä oletuksena on, että pakettia ostavat kuluttajat valmistavat reseptien ruokia kotikeittiössä. Kyselyyn vastanneista suurin osa toivoi väli- sekä aamupalloiksi sopivia reseptejä (kuvio 12), joten ohjeista päätettiin tehdä sen mukaisia. Reseptejä syntyi kuusi kappaletta, joista produktina syntyi reseptivihkonen (liite

2). Reseptien helppous ja lopputuloksen maistuvuus testattiin vielä 27-vuotiaalla nuorella, jolla ei ollut aiempaa kokemusta superfoodien käyttämisestä. Siten saatiin varmuus reseptien toimivuudesta. Kaikki valmiiden reseptien tuotokset valokuvattiin itse ja kuvista pyrittiin saaman mahdollisimman kauniita, houkuttelevia ja yhteenso-  
pivia.

### **5.3.1 Kaura-macaletut**

Kaura-macalettujen valmistus aloitettiin soseuttamalla sauvasekoittimella banaani sekä kaksi kananmuna tasaiseksi massaksi. Seuraavaksi jauhettiin kaurahiutaleita noin kaksi desilitraa jauhoksi sauvasekoittimen avulla. Kaurajauhoja otettiin desin mitta täyteen ja joukkoon sekoitettiin vielä puoliteelusikallista leivinjauhetta. Jauho-seos kaadettiin kananmuna-banaanimassan sekaan. Sekaan lisättiin myös teelusikallinen macajauhetta sekä ruokalusikallinen hunajaa. Seos sekoitettiin sauvasekoittimella tasaiseksi, jonka jälkeen taikina vaikutti vielä liian löysältä. Sekaan päätettiin lisätä vielä puolidesilitraa jauhettuja kaurahiutaleita.

Kun taikinan koostumus oli sopiva, laitettiin paistinpannulle teelusikallinen kookosöljyä ja lähtyä paistettiin ensin toiselta puolelta niin kauan, että taikina oli juuri ja juuri jähmettynyt ja sitten lettu käännettiin vielä ympäri ja annettiin paistua vielä hetki. Lopullinen lettu nautittiin mansikka-chiahillon kera ja lopputulos todettiin hyväksi.



Kuva 1. Valmiit kauramacaletut (Koskensalo 2018).

### 5.3.2 Mansikka-chiahillo

Chiahillo valmistettiin pakastemansikoista. Mansikoita sulatettiin noin kaksi desilitraa mikrossa pienellä teholla noin minuutti. Sulaneet mansikat soseutettiin sauvasekoittimella tasaiseksi. Mansikkasoseen sekaan lisättiin ensin yksi ruokalusikallinen chia-siemeniä ja todettiin, että määrä on liian pieni, sillä lopputulos ei vielä ollut hillomainen. Sekaan lisättiin vielä puoli ruokalusikallista siemeniä, ja kun lopputulos ei vieläkään ollut haluttu, päädyttiin vielä lisäämään puoli ruokalusikallista siemeniä. Siemenien annettiin turvota ja imeä itseensä nestettä noin kaksi minuuttia jokaisen siemenlisäyksen jälkeen. Kaksi ruokalusikallista siemeniä riitti tekemään lopputuloksesta hillomaisen. Makeutuksen lisäämistä hilloon pohdittiin, mutta päätettiin, että mansikka itsessään on jo niin makea, että se ei välttämättä tarvitse makeutusta ja lopulliseen reseptiin lisättiin maininta, että halutessaan hilloon voi makeutusta lisätä.

Reseptiin päätettiin lisätä myös maininta, että siinä tulisi käyttää kotimaisia pakastemarjoja, sillä Eviran (2017) mukaan tulee ulkomailta peräisin olevia marjoja kuumentaa 90 asteessa vähintään viisi minuuttia tai keittää vähintään kaksi minuuttia. Kaikkiin resepteihin, joissa käytettiin pakastemarjoja, lisättiin maininta kotimaisuudesta.



Kuva 2. Valmis chia-mansikkahillo (Koskensalo 2018).

### 5.3.3 Mustikka-kookossmoothie

Mustikka-kookossmoothieen laitettiin ensin ruokalusikallinen kookosöljyä, kaksi desilitraa mustikoita, kaksi desilitraa jogurttia, makeutukseksi hunajaa ruokalusikallinen ja nesteeksi desilitra kauramaitoa. Seos sekoitettiin tehosekoittimella tasaiseksi. Lopputulos jäi liian löysäksi ja mustikoita tuntui olevan liikaa, eikä koostumus ollut hyvä, joten smoothieen lisättiin vielä desilitra jogurttia sekä yksi banaani. Lopputulos ei kuitenkaan edelleenkään miellyttänyt, joten ainesosasuhteita päätettiin muuttaa.

Seuraavaan koeannokseen käytettiin vain desilitra mustikoita kahden sijaan, kookosöljyä laitettiin jälleen ruokalusikallinen, jogurttia käytettiin kolme desilitraa, hunajaa yksi ruokalusikallinen ja neste jätettiin pois. Kaikki ainesosat sekoitettiin taas tasaiseksi sauvasekoittimella. Tulos oli parempi kuin äsken niin koostumukseltaan kuin maultaankin. Smoothie kaipasi vielä makeutta ja vahvempaa kookoksen ma-



kua, joten makeutta haettiin lisäämällä yksi banaani ja kookoksen makua vahvistettiin lisäämällä kookosöljyä vielä ruokalusikallinen. Tällä kertaa lopputulos oli erinomainen.



Kuva 3. Valmis mustikka-kookossmoothie (Koskensalo 2018).

#### 5.3.4 Rouskuva raakasuklaa

Raakasuklaan valmistaminen aloitettiin mittaamalla mukiin kaksi desilitraa kookosöljyä. Öljyä sulatettiin mikrossa matalalla teholla noin 30 sekuntia, jonka jälkeen öljy oli sulanut täysin. Sulaneen öljyn sekaan sekoitettiin 1,5 desilitraa raakakaakaojauhetta, ripaus suolaa ja ruokalusikallinen hunajaa makeutukseksi. Maultaan seos oli melko kitkerää, joten sekaan päätettiin lisätä vielä kaksi ruokalusikallista hunajaa, jonka jälkeen seos oli maultaan parempaa. Jotta suklaaseen saatiin mukavia sattumia, sekoitettiin sekaan vielä noin puoli desilitraa rouhittuja cashewpähkinöitä ja saman verran mulperimarjoja. Seos kaadettiin jääpalamuotteihin ja annettiin jähmettyä pakastimessa noin puoli tuntia. Jähmettymisen jälkeen todettiin, että lopputulos oli niin koostumukseltaan kuin maultaankin hyvä, vahvasti suklainen ja mulperi- ja pähkinäsattumat toivat suklaaseen mukava rouskuvuutta.



Kuva 4. Valmis raakasuklaa (Koskensalo 2018).

### 5.3.5 Vadelma-chiakerrosvanukas

Vadelma-chiavanukas koostui kahdesta eri osasta: vadelmasurvoksesta ja chia-vanukkaasta. Ensin aloitettiin vanukkaan valmistaminen, sillä chian siementen hyytelöityminen kesti jonkin aikaa. Vanukkaan nesteeksi valittiin kauramaito. Sopivan nesteen ja chian siementen suhteen löytämiseksi asetettiin kolme lasia pöydälle ja jokaiseen kaksi desilitraa nestettä. Ensimmäiseen lasiin sekoitettiin kaksi ruokalusikallista chian siemeniä, toiseen kolme ja kolmanteen neljä. Noin kymmenen minuutin hyytelöitymisen jälkeen selvisi, että neljä ruokalusikallista oli hieman liikaa ja kolme liian vähän, joten päädyttiin käyttämään ohjeessa kolme ja puoli ruokalusikallista chian siemeniä. Kyseinen määrä chian siemeniä sekoitettiin kahteen desilitraan kauramaitoa. Sekaan lisättiin myös vaniljajauhetta puoli teelusikallista makua antamaan.

Vadelmasurvos valmistettiin mittaamalla kaksi desilitraa pakastevadelmia, jotka sulatettiin mikrossa. sulatetut vadelmat survottiin sauvasekoittimella tasaiseksi sooseksi. Sekaan lisättiin vielä puoli desilitraa luonnonjugurttia ja todettiin vadelmasurvoksen ja jugurtin olevan hyvä yhdistelmä. Valmis vanukas valmistettiin kaatamalla lasiin vuorotellen chiahyytelöä ja vadelmasurvosta.



Kuva 5. Valmis vadelma-chiakerrosvanukas (Koskensalo 2018).

### 5.3.6 Raakakaakaotuorepuuro

Raakatuorepuuron valmistus aloitettiin mittaamalla lautaselle desilitra kaurahiutaleita, kaakaojauhetta ruokalusikallinen ja chia-siemeniä myös ruokalusikallinen. Lisäksi sekaan laitettiin nesteeksi desilitra kauramaitoa. Raaka-aineet sekoitettiin keskenään ja oikean koostumuksen löytämiseksi seos laitettiin jääkaappiin tekeytymään. Kymmenen minuutin odottamisen jälkeen, että nesteen määrä oli liian vähäinen ja kauramaitoa lisättiin vielä toinen desilitra. Seuraavaksi taas odotettiin noin kymmenen minuuttia ja todettiin kahden desilitran nestemäärän olevan sopiva. Puuroa maistettiin ja todettiin sen kaipaavan makeutusta, joten sekaan lisättiin ruokalusikallinen hunajaa. Tämäkään ei vielä riittänyt, joten päätettiin soseuttaa sauvasekoittimella puolikas banaani ja lisätä se sekaan. Banaanin lisäämisen jälkeen makeusaste oli sopiva. Puuro kuitenkin kaipasi vielä jotain makua ja siihen lisättiin teelusikallinen kanelia. Tämän jälkeen lopputuloksen todettiin olevan hyvä. Puuro vielä lopuksi koristeltiin mulperimarjoilla.



Kuva 6. Valmis raakakaakaotuorepuuro (Koskensalo 2018).

#### 5.4 Tuotekehityksen tulokset

Työn päätavoitteena oli kehittää kyselytutkimuksen avulla reseptit sisältävä superfoodien starttipaketti. Työtä taustoitettiin keräämällä kvalitatiivisella tutkimuksella kohderyhmältä tietoa siitä, mitkä superfoodit heitä kiinnostavat, onko heillä aiempia kokemuksia superfoodeista, millaisia reseptejä he haluaisivat superfoodeista saada ja millaisia mielikuvia superfoodit herättävät. Superfoodeja sisältävästä starttipaketistä haluttiin saada kuluttajia kiinnostava kohde, johon olisi helppo tarttua ja jonka avulla aloittelevien superfoodkäyttäjien olisi helppo lähteä tutustumaan superfoodeihin paremmin. Paketti onnistuttiin luomaan ja sisällöltään siitä saatiin monipuolinen.

Kyselyn avulla saatiin kerättyä kaikki halutut tiedot ja saatiin selville, että superfoodeja sisältävälle starttipaketille on selvästikin kysyntää ja tarvetta. Kyselyn vastaukset antoivat myös arvokasta tietoa siitä, mitä superfoodeja vastaajat erityisesti haluaisivat kokeilla ja mitkä ovat heille olleet erityisesti mieluisia. Arvokasta tietoa oli myös se, että paljonko vastaajat olisivat valmiita superfoodeista maksamaan kuukaudessa, sillä sen avulla saatiin osviittaa siitä, paljonko kuluttajat ovat valmiita kuukaudessa rahaa käyttämään superfoodeihin ja paljonko kehitettävä paketti voisi maksaa. Näiden kerättyjen tietojen ansiosta pystyttiin kehittämään kuluttajien tarpeita vastaava starttipaketti, joka herättäisi mielenkiintoa sekä ostohalua.

Työn tuloksena saatiin viisi superfoodia sisältävä superfoodstarttipaketti, johon syntyi produktina kuusi superfoodruokaohjetta sisältävä reseptivihkonen, joka sisältyy kaikkiin starttipaketteihin. Luodut reseptit olivat kaura-macaletut, mansikka-chiahillo, mustikka-kookossmoothie, rouskuva raakasuklaa, chia-vadelmakerrosvanukas ja suklaatuorepuuro. Tavoitteena oli luoda reseptejä, jotka olisivat aloittelvallekin ruoanlaittajalle helposti omaksuttavia ja maistuvia. Resepteissä käytettiin tavoitteen saavuttamiseksi superfoodien lisäksi perinteisiä raaka-aineita, kuten kaurahiutaleita, luonnonjugurttia ja kotimaisia pakastemarjoja, jotka ovat helposti saatavilla ja jo varmasti tuttuja ennestään. Kehitetyt ruokaohjeet olivat kyselyyn vastanneiden toiveiden mukaisesti välipalalle ja aamupalalle soveltuvia ruokia. Resepteissä käytetyt valmistusmenetelmät olivat myös helppoja, sillä ohjeissa lähinnä sekoitettiin raaka-aineita toisiinsa sauvasekoittimella tai lusikalla ja vain kaura-macaletujen valmistus vaati paistinpannun kuumentamista, mikä takaisi reseptien helppouden aloittelijallekin.

## **5.5 Superfoodeja sisältävän starttipaketin pakkaus, hinta ja sisältö**

Aluksi päätettiin laittaa starttipaketti vain pienimuotoisesti ekokauppaan myyntiin kymmenen kappaleen eränä. Superfoodstarttipaketin pakkaukseksi valikoitui Puhdistamon kangaskassi, sillä kassin sisältämät Puhdistamon superfoodit ja kassi olisivat keskenään yhteen sopivia. Työssä kehitetyistä resepteistä syntyi vihkonen (liite 2), joka sisällytettiin pakettiin. Kokonaisuudessaan starttipaketti piti sisällään Puhdistamon kangaskassiin pakattuna kuusi reseptiä sisältävän reseptivihkosen (liite 2) ja viisi superfoodia, joita olivat maca, chian siemenet, mulperimarjat, kookosöljy ja raakakaakaojauhe. Paketin kookosöljy oli kooltaan 500 millilitraa, chian siemeniä oli 220 grammaa, kun taas loput tuotteet olivat painoltaan 150 grammaisia. Tuotteiden kokonaishinta yksistään ostettuna olisi 40,75 euroa, mutta superfoodstarttipaketin hinnaksi ajateltiin 29,90 euroa, jolloin ostaja saisi huomattavan alennuksen tuotteista ja starttipaketti olisi vielä kohtuuhintainen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kvalitatiivisella tutkimuksella, löytyykö superfoodeja sisältävälle starttipaketille kysyntää ja kehittää itse paketti tarpeen ilmenytessä. Tutkimus teetettiin www-kyselynä ja kyselyä jaettiin blogin kautta. Lomake laadittiin siten, että saatiin vastauksia superfoodien aiemmista käyttökokemuksista sekä vastauksia siihen, että kiinnostaako kuluttajia ylipäänsä superfoodit ja mitkä superfoodit koetaan mielenkiintoa herättäviksi. Kyselyllä myös kartoitettiin, millaisia reseptejä vastaajat haluaisivat superfoodeista saada ja koettiinko superfoodeja sisältävälle starttipaketille olevan tarvetta. Kyselyyn kertyi 64 vastausta, mikä on mielestäni hyvä määrä.

Idea työhön lähti itseltäni, joten mielenkiintoa paketin toteuttamiseen riitti. Haasteellista oli löytää kirjallisuustustusta, sillä sitä ei oikeastaan ollut suomenkielisenä, eikä juurikaan englanninkielisenäkään. Internetistä tietoa tuntui löytyvän, mutta haasteellista oli erottaa oikea tieto väärästä, sillä aiheesta löytyy runsaasti kyseenalaista tietoa. Myös varsinaista tutkimustietoa superfoodeista oli haasteellista löytää. Suomenkielisenä sitä ei ole ja useimmat englanninkieliset tutkimukset, jotka viittasivat jotenkin superfoodeihin, sivusivat aihetta vain hieman. Tutkimuksia superfoodeista on yleisesti ottaen tehty todella vähän. Vain yksittäisistä superfoodeista löytyi hieman tietoa.

Haasteena terveysvaikutteisten elintarvikkeiden parissa ilmenee usein lainsäädäntö, joka superfoodien kohdalla uuselintarvikkeina on hyvin tarkkaa. Starttipakettia kehittäessä ei asiaa kuitenkaan tarvinnut miettiä, sillä pakettiin sisällytetyistä superfoodeista löytyi pakkauksista jo valmiiksi kaikki tarvittavat tiedot, mitä lainsäädäntö vaati. Markkinoilla superfoodeilla on vahva paikka ja niiden myynti on ollut jatkuvasti kasvussa. Starttipakettia oli siis hyvä lähteä kehittämään, sillä kasvavat markkinat tarkoittavat varmasti uusia asiakkaita.

Helppoa oli reseptien kehittäminen starttipakettiin, sillä itseltäni löytyi jo ennestään kokemusta superfoodeista ja heti pakettiin valittavien superfoodien selviämisen jälkeen, visiot luotavista resepteistä olivat melko vahvat, eivätkä vaatineet juurikaan suurempia taustatutkimuksia.

Reseptien kehittäminen pienessä kotikeittiössä asetti omat haasteensa. Tätä voisi kuitenkin pitää positiivisena asiana, sillä on hyvin todennäköistä, että suurimmalla osalla potentiaalisista starttipaketin ostajista, ei ole kovinkaan suurta keittiötä. Pienessä keittiössä reseptien kehittäminen, joita myös tullaan toteuttamaan kotikeittiöissä, olikin siis paras mahdollinen ratkaisu, jotta nähtäisiin niiden toimivuus. Testaushetkellä reseptien tuotoksia maistatettiin henkilöllä, jolla ei juurikaan ollut aiempaa kokemusta superfoodeista. Näin taattiin se, että aloittelevallekin superfoodien käyttäjälle reseptit olisivat maultaan mieluisia, eivätkä liian outoja. Esimerkiksi macan omalaatuinen maku saattaa pelästyttää ensikertalaisen ja sitä oltiinkin käytetty lettuihin siksi, että niihin maku uppoaa hyvin, eikä se tule niin yllättävänä esiin.

Luodut reseptit olivat kaura-macaletut, mansikka-chiahillo, mustikka-kookossmoottie, rouskuva raakasuklaa, chia-vadelmakerrosvanukas ja suklaatuorepuuro. Lähes jokaista starttipakettiin valittua superfoodia onnistuttiin käyttämään vähintään kahdessa eri reseptissä. Vain maultaan haasteellinen maca päätyi yhteen ruokaohjeeseen. Luodut reseptit olivat helppouden lisäksi monipuolisia ja vaikka ohjeissa oli käytetty samoja tai samankaltaisia raaka-aineita onnistuttiin valmistaa hyvinkin erilaisia lopputuloksia, mikä taas superfoodstarttipaketin ostajalle antaa hyvän kuvan siitä, miten monin eri tavoin superfoodeja voidaan käyttää.

Jatkokehittelynä työstä voitaisiin paneutua paketin ulkoasuun ja pakkaukseen enemmän, sillä nyt kehitetty superfoodeja sisältävä starttipaketti tulee myyntiin vain kymmenen kappaleen koe-eränä kangaskassissa. Suuremmassa mittakaavassa myytynä, tulisi pakkauksella olla oma erityinen ulkoasunsa, joka kangaskassia paremmin toisi starttipaketin idean ja sisällön esille. Myös reseptivihkoa on aina mahdollista laajentaa, sillä ruoanlaitossa mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Reseptejä voisi kehittää esimerkiksi pääruoista, sillä niitä ei superfoodeista kovinkaan paljon näe.

## LÄHTEET

- Bergström, S. & Leppänen, A. 2003. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Edita Oy.
- Bjarnadottir, A. 2015. Mulberries 101: Nutrition Facts and Health Benefits. [Verkkosivu]. Healthline Media. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/mulberries#section7>
- Bord Bia. 2015. PERIscope 2015. Irish & British: Consumers & Their Food. [Powerpoint-esitys]. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.bordbia.ie/industry/manufacturers/insight/publications/bbreports/PERIscope6/PERIscope2015FinalReports/Periscope2015-ROIandGBFullReport.pdf>
- Cancer Research UK. Ei päiväystä. Superfoods. [Verkkosivu]. Oxford: Cancer Research UK. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: [http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies#food\\_controversies6](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies#food_controversies6)
- Carey, E. & Gotter, A. 29.9.2016. 8 Healthy Facts About the Goji Berry. [Verkkosivut]. New York: Healthline Media. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.healthline.com/health/goji-berry-facts>
- CBI. 2015. CBI Product Factsheet: Superfoods in Europe. [Verkkosivut]. Alankomaat: CBI Market Intelligence. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: [https://www.cbi.eu/sites/default/files/market\\_information/researches/product-factsheet-europe-superfoods-2015\\_0.pdf](https://www.cbi.eu/sites/default/files/market_information/researches/product-factsheet-europe-superfoods-2015_0.pdf)
- Cocovi. Ei päiväystä. Acai-jauhe. [Verkkosivu]. Tampere: Func Food Finland Oy. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <https://cocovi.fi/tuotteet/tuote/acai-jauhe/>
- Cocovi. Ei päiväystä. Kaakaojauhe. [Verkkosivu]. Tampere: Func Food Oy. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://cocovi.fi/tuotteet/tuote/kaakaojauhe/>
- Asetus (EY) N:o 1924/2006. Elintarvikkeita koskevat ravitsemus- ja terveystieteet: [Verkkosivut]. Euroopan unionin virallinen lehti. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1924&from=EN>
- Evira. 2016. Usein kysyttyä ravitsemus- ja terveystieteistä. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus--ja-terveystieteet/useinkysyttya/>



- Evira. 2017. Kuumenna kunnolla ulkomaiset pakastemarjat. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.5.2018]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/ulkomaiset-pakastemarjat/>
- Gonzales, G. 2012. Ethnobiology and Ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a Plant from the Peruvian Highlands. [Verkkojulkaisu]. Peru: Hindawi Publishing Corporation. [Viitattu 3.4.2018]. Saatavana: <http://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2012/193496.pdf>
- Husain, K. 2012. The Promising Future of Chia, *Salvia hispanica* L. [Verkkojulkaisu]. Malesia: Norlaily Mohd Ali et al. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <http://downloads.hindawi.com/journals/biomed/2012/171956.pdf>
- Huttu-Hiltunen, E., Koivumäki, S. & Luhtala, M. 1994. Elintarvikeyrityksen tuotekehitysprosessi. Seinäjoki: Helsingin yliopisto Maaseudun tutkimus- ja koulutuskeskus. Raportteja ja artikkeleita Nro 25.
- International Food Information Council Foundation. 2014. 2014 Food & Health Survey: The Pulse of America's Diet: From Beliefs to Behaviour. [Powerpointesitys]. Washington: International Food Information Council Foundation. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: [http://www.foodinsight.org/sites/default/files/FINAL%202014%20Food%20and%20Health%20Survey%20Executive%20Summary\\_0.pdf](http://www.foodinsight.org/sites/default/files/FINAL%202014%20Food%20and%20Health%20Survey%20Executive%20Summary_0.pdf)
- Jennings, K. 31.5.2017. 5 Impressive Health Benefits of Acai Berries. [Verkkoartikkeli]. New York: Healthline Media. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-acai-berries#section1>
- Järvenpää, E. 2006. Laadullinen tutkimus. [Powerpointesitys]. Teknillinen korkeakoulu. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <http://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>
- Korhonen, H. & Ryhänen, E.-L. 2005. Terveysvaikutteisten elintarvikkeiden markkinat kasvavat. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Kehittyvä Elintarvike. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/8-terveysvaikutteisten-elintarvikkeiden-markkinat-kasvavat>
- Laakso, L. 2016. Seuraavaksi vientiin? Superfoodit rynnivät ekokaupoista marketkoon bisnekseksi. [Verkkolehtiartikkeli]. Kauppalehti. [Viitattu 26.10.2016]. Saatavana: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/seuraavaksi-vientiin-superfoodit-rynnivat-ekokaupoista-marketkoon-bisnekseksi/cmqLmGvd>
- Nyysönen, T. 9.10.2014. Geelimömmöstä kalaöljyn syrjäyttäjäksi? – Chian siemenet ovat superfoodien uusi villitys. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Yle. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-7514374>

- Puhdistamo -Real Foods Oy. 2016. Chia-siemenet. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu: 20.3.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/chia-siemenet.html>
- Puhdistamo – Real Foods Oy. 2016. Gojimarja. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/gojimarjat.html>
- Puhdistamo – Real Foods Oy. 2016. Kookosöljy. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/kookosoljy-500ml>
- Puhdistamo – Real Foods Oy. 2016. Premium Maca. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/premium-maca.html>
- Puhdistamo – Real Foods Oy. 2016. Mulperit. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/mulperit>
- Puhdistamo – Real Foods Oy. 2016. Raakakaakaojauhe. [Verkkosivu]. Lempäälä: Puhdistamo – Real Foods Oy. [Viitattu 20.3.2018]. Saatavana: <https://www.puhdistamo.fi/kaakaojauhe.html>
- Raakakaakao on todellinen terveispommi — tiesitkö nämä asiat tästä luonnon herkusta? 19.5.2015. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Bauer Media. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.radionova.fi/uutiset/ajankohtaista/a-100919>
- Reinhard, T. 2010. Superruokaa – maailman terveellisimpiä ruoka-aineita. Suomentaja Nora Ahtola. Helsinki: Tammi.
- Talvio, T. 2018. 5 Vinkkiä maca-jauheen käyttöön. [Verkkosivu]. Tampere: Func Food Finland oy. [Viitattu 3.4.2018]. Saatavana: <https://cocovi.fi/hyvinvointi/vinkki/5-vinkkia-maca-jauheen-kayttoon/>
- Tarvonen, H. 2015. Superruokia – onko niitä? Tutkimukset ja asiantuntija puoltavat superruokien terveysvaikutuksia. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Helsingin Sanomat. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www.hs.fi/ruoka/a1305965195301>
- Superfood syntyy sekoituksena. Ei päiväystä. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Sanoma Media Finland. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: [https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/superfood\\_syntyy\\_sekoituksena](https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/superfood_syntyy_sekoituksena)
- Ware, M. 2017. What's to know about coconut oil? [Verkkosivu]. Brighton: Medical News Today. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/282857.php>

Ylikoski, T. 1999. Unohtuiko asiakas. 2. uudistettu painos. Helsinki: Otava.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Superfoodstarttipaketin reseptivihkonen

## LIITE 1 Kyselylomake

  
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Kysely superfoodeja sisältävän starttipaketin kehittämiseksi**

Hei!

Olen neljännen vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyönäni superfoodien starttipaketin, joka sisältää noin 4-5 superfoodtuotetta sekä reseptit tuotteisiin liittyen. Starttipakettia kehitetään yhdessä alan toimijoiden kanssa.

Kyselyyn tavoitteena on selvittää, onko superfoodeja sisältävälle starttipaketille tarvetta ja mahdollisesti kyselyn tulosten pohjalta kehittää valmis reseptiä sisältävä superfoodpakkaus. Työssäni superfoodeilla tarkoitetaan terveyttä sekä hyvinvointia edistäviä ja ravinneteiteitä ruoka-aineita. Työni on rajattu käsittelemään ulkomaalaisia superfoodeja.

Pyydän Teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn, joka auttaa opinnäytetyöni tekemisessä. **Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.** Kyselyn loppuun voitte halutessanne jättää yhteystietonne ja osallistua arvontaan. Arvonnin palkintona on 49,95€ arvoinen Puhdistamon FiveAM -tuotepakkaus.

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin  
Sonja Koskensalo  
sonja.koskensalo@seamk.fi

1. Ikäsi?

alle 23

23-30

31-40

41-50

yli 50

## 2. Sukupuoli?

- Nainen  
 Mies

## 3. Mikä on mielikuvasi superfoodeista?

## 4. Oletko käyttänyt superfoodeja aiemmin?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä

## 5. Mitä superfoodeja olet käyttänyt aiemmin?

- acai  
 camu  
 chia  
 chlorella  
 goji  
 inka  
 kookosöljy  
 maca  
 siitepöly  
 mulperi  
 spirulina  
 opti-msm  
 pakuriikääpä  
 raakakaakao  
 psyllium  
 mct-öljy  
 raakakaakaonibsit  
 raakakaakaovoi  
 lucuma  
 toco  
 baobab  
 camu camu  
 carob  
 muita, mitä?

## 6. Mitkä superfoodit ovat olleet mieluisia käytössä?

- acai  
 camu  
 chia  
 chlorella  
 goji  
 inka  
 kookosöljy  
 maca  
 siitepöly  
 mulperi  
 spirulina  
 opti-msm  
 pakuriikääpä  
 raakakaakao  
 psyllium  
 mct-öljy  
 raakakaakaonibsit  
 raakakaakaovoi  
 lucuma  
 toco  
 baobab  
 camu camu  
 carob  
 muita, mitä?

## 7. Miten olet käyttänyt superfoodeja?

- Sellaisenaan naposteltuna  
 Esim. puuron tai jogurtin päällä sellaisenaan  
 Smoothien ainesosana  
 Raakasuklaan valmistuksessa  
 Leivonnassa  
 Lämpimien ruokien valmistuksessa  
 Muilla tavoin, miten?

## 8. Miksi käytät superfoodeja?

- Ne ovat terveellisiä  
 Maistuvat hyvälle  
 Niitä on helppo käyttää  
 Täydentävät ruokavaliotani  
 Koen niiden edistävän terveyttäni  
 Muu syy, mikä?

9. Jos et ole aiemmin kokeillut superfoodeja, olisitko kiinnostunut kokeilemaan niitä?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä

10. Miksi et ole käyttänyt superfoodeja aiemmin?

- En ole tiennyt niiden olemassaolosta  
 Hankala saatavuus  
 Kallis hinta  
 En tiedä, mitä olisin niillä tehnyt  
 En ole kokenut tarvetta käyttää niitä  
 Jokin muu syy, mikä?

11. Mitä superfoodeja olisit kiinnostunut kokeilemaan?

- acai  
 camu  
 chia  
 chlorella  
 goji  
 inka  
 kookosöljy  
 maca  
 siitepöly  
 mulperi  
 spirulina  
 opti-msm  
 pakuriikaapa  
 raakakaakao  
 psyllium  
 mct-öljy  
 raakakaakonitsit  
 raakakaakaovoi  
 lucuma  
 toco  
 baobab  
 camu camu  
 carob  
 muita, mitä?

12. Koetko superfoodit vaikeasti lähestyttäviksi?

- Kyllä. Jos vastasit kyllä, niin miksi?   
 En  
 En tiedä

13. Mikä tekisi superfoodeista helpommin lähestyttäviä?

14. Paljonko olisit valmis käyttämään rahaa superfoodeihin kuukaudessa?

- En yhtään  
 0-20 euroa  
 21-40 euroa  
 41-60 euroa  
 61-80 euroa  
 yli 80 euroa

15. Olisiko superfoodeja helpompi käyttää, jos yhteydessä olisi valmiita reseptejä?

- Kyllä  
 Ei  
 En tiedä

16. Millaiset reseptit kiinnostaisivat sinua?

- välipala  
 pääruoka  
 jälkiruoka  
 aamupala  
 pienet naposteltavat  
 leivonnaiset  
 en osaa sanoa  
 jokin muu, mikä?

17. Mistä etsit reseptejä sellaista tarvitessasi?

- Internetistä  
 Kysyn tutuilta  
 Blogeista  
 Lehdistä  
 Sosiaalisesta mediasta  
 Muualta, mistä?

18. Onko uusista elintarvikkeista vaikea keksiä ruokalajeja?

- Kyllä  
 Ei  
 En osaa sanoa

19. Olisiko superfoodien kokeilupaketille tarvetta?

- Kyllä  
 Ei  
 En tiedä

20. Olisitko valmis ostamaan superfoodeja sisältävän kokeilupaketin, jos sen hinta olisi halvempi verrattuna siihen, että ostaisit tuotteet yksittäin?

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa

21. Voitte halutessanne osallistua Puhdistamon FiveAM -tuotepaketin arvontaan jättämällä alle yhteystietonne. Yhteystietoja käytetään luottamuksellisesti vain arvontaan.

Etunimi   
 Sukunimi   
 Matkapuhelin   
 Sähköposti   
 Osoite   
 Postinumero   
 Postitoimipaikka

100% valmiina(Sivu 1 / 1)



## LIITE 2 Superfoodstarttipaketin reseptivihkonen



# Superfoodreseptejä



Superfoodreseptivihkonen on luotu osaksi superfoodeja sisältävää starttipakettia, jotta aloittelevankin superfoodien käyttäjän olisi helppo päästä sisälle superfoodien maailmaan. Tämän vihkosen avulla pääsee helposti askeleen lähemmäs superfoodeja ja oppii valmistamaan helppoja ja maistuvia väli-, ilt- ja aamupaloiksi soveltuvia herkuja viidestä eri superfoodista.

Vihkonen sisältää reseptejä liittyen jokaiseen superfoodstarttipaketin superfoodiin. Ohjeista on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaisia, jotta aloittelevankin ruoanvalmistajan olisi helppo tarttua niihin. Superfoodeja on käytetty osana reseptejä ja muut reseptien raaka-aineet ovat yleensä kotoa tai kaupasta helposti saatavilla olevia.

Vihkosesta löytyy reseptejä liittyen kaikkiin seuraaviin starttipaketin superfoodeihin:

- Mulperimarjat
- Kookosöljy
- Maca
- Raakakaakao
- Chia

Sisällään vihkonen pitää seuraavat reseptit:

- Chia-vadelmakerrosvanukas
- Kaura-macaletut
- Chia-mansikkahillo
- Rouskuva raakasuklaa
- Mustikka-kookossmoothie
- Suklaatuorepuuro



### **Chia-vadelmakerrosvanukas (Yksi iso annos tai kaksi pientä)**

#### Chiakerros:

2 dl nestettä (esimerkiksi kauramaitoa tai maitoa)

3,5 rkl chia siemeniä

½ tl vaniljajauhetta

#### Vadelmakerros:

2 dl kotimaisia pakastevadelmia

½ dl luonnonjugurttia

Valmista chiakerros sekoittamalla chia-siemeniä sekä vaniljajauhe nesteeseen. Anna geelittyä noin kymmenen minuuttia. Valmista geelitymisen aikana vadelmakerros. Sulata pakastevadelmia mikrossa noin minuuttia tai kunnes ovat sulia. Lisää sekaan luonnonjugurtti ja soseuta sauvasekoittimella. Halutessasi voit lisätä sekaan makeutukseksi hunajaa tai sokeria. Maista molempia seoksia. Mausta vielä tarvittaessa makusi mukaan. Kaada kerroksia vuorotellen esimerkiksi lasiin. Nauti!



### **Kaura-macaletut (2 lättyä)**

1 banaania

2 kananmunaa

1,5 dl jauhettuja kaurahiutaleita

1 tl macajauhetta

1 rkl hunajaa

paistamiseen kookosöljyä

Jauha sauvasekoittimella noin 2 desilitraa kaurahiutaleita jauhoksi. Soseuta banaani sauvasekoittimella kulhossa. Lisää sekaan kananmunat. Sekoita tasaiseksi. Mittaa joukkoon 1,5 dl jauhettuja kaurahiutaleita sekä maca ja hunaja. Sekoita. Paista miedolla lämmöllä kullanuskeiksi käyttäen noin yhtä teelusikallista kookosöljyä pannulla lättyä kohden.



### Chia-mansikkahillo

2 dl kotimaisia  
pakastemansikoita

2 rkl chia-siemeniä

Sulata mansikoita mikrossa noin minuutti tai kunnes ne ovat sulia. Survo tasaiseksi seokseksi sauvasekoittimella. Lisää sekaan chia-siemenet. Lisää halutessasi makeutukseksi esimerkiksi hunajaa tai sokeria. Nauti lettujen päällä!

**Rouskuva raakasuklaa (noin 20 pientä palaa tai yksi iso levy)**

2 dl kookosöljyä

1,5 dl raakakaakaojauhetta

3 rkl hunajaa

ripaus suolaa

0,5 dl mulpereita

0,5 dl cashewpähkinöitä

Sulata kookosöljyä noin 20 sekuntia mikrossa matalalla teholla tai kunnes kookosöljy on muuttunut täysin nestemäiseksi. Sekoita joukkoon raakakaakaojauhe, hunaja ja suola. Sekoita hyvin. Rouhi pähkinät pieniksi palasiksi. Lisää pähkinät sekä mulperit seoksen joukkoon. Maista. Makeuta lisää tarvittaessa. Kaada seos esimerkiksi jääpalamuotteihin ja laita pakkaseen jähmettymään noin puoleksi tunniksi. Nauti!

**Mustikka-  
kookossmoothie****(yksi iso tai kaksi  
pientä annosta)**

2 rkl kookosöljyä

1 dl kotimaisia  
mustikoita

1 banaani

3 dl  
luonnonjugurttia

1 rkl hunajaa

Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi. Maista ja lisää makeutusta tarvittaessa. Nauti!



### **Suklaatuorepuuro (yhdelta)**

2 dl kaurahiutaleita

1 rkl raakakaakaojauhetta

1 rkl chia-siemeniä

1 rkl hunajaa

½ banaani

1 tl kanelia

Soseuta puolikas banaani sauvasekoittimella ja kaada syvälle lautaselle. Mittaa sekaan kaikki ainesosat. Sekoita hyvin. Anna tekeytyä jääkaapissa mielellään yön yli.