

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Roosa Romppanen  
Saskia Virkunen

SELVITYS MEHTIMÄEN RAVINTOLOIDEN KASVISRUOKATARJONNASTA  
ASIAKKAAN NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Huhtikuu 2020**  
**Matkailu- ja palveluliiketoiminta**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Roosa Romppanen  
Saskia Virkunen

**Nimeke**  
Selvitys Mehtimäen ravintoloiden kasvisruokatarjonnasta asiakkaan näkökulmasta

**Toimeksiantaja**  
Hotelli-Ravintola Aada

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle monipuolisempaa kuvaa Mehtimäen ravintoloiden kasvisruokailijoista ja heidän toiveistaan liittyen kasvisruokiin. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Hotelli-Ravintola Aadan alaisena toimiva Mehtimäki ravintolat. Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään kasvisruokavaliota, kasvisruokailijan ravitsemussuosituksia, ympäristönäkökulmia sekä kasvisruokavalion valitsemisen syitä. Tietoperustassa käsitellään myös eri kansainvälisiä tutkimustuloksia kasvisruokaan liittyen sekä kuluttajien ravintolakäyttäytymistä.

Opinnäytetyön prosessi muuttui alkuperäisestä suunnitelmasta koronapandemian ja poikkeustilan myötä. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli tehdä informoitu loma-kekysely sekä henkilöstöravintola Puistoon että opiskelijaravintola Louheen. Poikkeustilan takia opiskelijaravintola Louhi suljettiin väliaikaisesti ja henkilöstöravintola Puistosta sai ainoastaan take away-lounasta. Asiakaskysely toteutettiin sähköisesti henkilöstöravintola Puistossa huhtikuussa 2020, missä kävi sekä Louhen että Puiston asiakkaita. Tarkoituksena oli selvittää, miksi asiakkaat valitsevat kasvisruokavaihtoehdon ravintolassa ja mikä saisi heidät valitsemaan sen. Asiakaskyselyssä saatujen vastausten määrä jäi koronatilanteesta johtuen tavoiteltua pienemmäksi.

Opinnäytetyön asiakaskyselyn tuloksia vertailtiin aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tuloksia verrattaessa havaittiin samankaltaisuuksia aikaisempien tutkimusten ja opinnäytetyön tulosten välillä. Asiakaskyselyyn vastanneista suurin osa oli kiinnostuneita tuotantoeläinten hyvinvoinnista, ruuan ympäristövaikutuksista ja ruuan terveellisyydestä. Vastauksista selvisi, että naiset noudattavat miehiä enemmän kasvisruokavaliota, ja kasvisruokavalio kuuluu enemmän nuorien elämäntapaan kuin vanhempien. Avoimista vastauksista kävi ilmi vastaajien huoli proteiinien määrästä kasvisruuissa. Vastaajat halusivat myös monipuolisempia, maukkaampia ja houkuttelevamman näköisiä kasvisruokavaihtoehtoja.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 57  
Liitteet 7  
Liitesivumäärä 12

**Asiasanat**  
kasvisruokavalio, tutkimus, asiakaskysely, henkilöstöravintola



**THESIS**  
**May 2020**  
**Bachelor of Hospitality Management**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author (s)  
Roosa Romppanen  
Saskia Virkunen

Title  
Report on Mehtimäki restaurants vegetarian food offering from the perspective of the customer

Commissioned by  
Hotelli-Ravintola Aada

**Abstract**

The purpose of the thesis was to give the commissioner a more versatile picture of vegetarians eating at *Mehtimäki* restaurants and of their wishes regarding vegetarian foods. The commissioner of the thesis was *Mehtimäki restaurants*, which operates under Hotelli-Ravintola Aada. In the theoretical part of the thesis, vegetarian diet, vegetarians' eating habits, environmental perspectives and the reasons to choose the vegetarian diet are addressed. In the theoretical part, the results of different international studies about vegetarian food and consumers' restaurant behavior are also addressed.

The process of the thesis changed from the original plan due to the Coronavirus pandemic and the resulting state of emergency. Originally, the plan was to create an informed questionnaire for both staff restaurant Puisto and student restaurant Louhi. Due to the state of emergency, the Louhi was temporarily closed and the Puisto only provided take away lunches. Eventually, the customer survey was executed digitally in April 2020 in Puisto, that also replaced restaurant Louhi during the exceptional circumstances. The purpose was to examine why customers choose the vegetarian option and what would make them choose that option in the future. The amount of responses to the customer survey was less than expected due to the exceptional circumstances.

The results of the customer survey in the thesis was compared to previous studies. During the comparison, similarities with previous studies and the results of this were found. Most respondents were interested in the well-being of production animals, environmental effects and the healthiness of food. The responses show that the vegetarian diet concerns more women than men and that the vegetarian diet belongs to younger people's lifestyle rather than older people's. The open-ended responses show that the respondents are concerned about the amount of protein in vegetarian foods. The respondents also wanted more versatile, tastier and visibly appealing vegetarian options.

Language  
Finnish

Pages 57  
Appendices 7  
Pages of Appendices 12

Keywords  
vegetarian diet, study, customer survey, staff restaurant

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus.....	6
2.1	Opinnäytetyön toimeksiantaja ja lähtökohdat.....	6
2.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	8
2.3	Keskeiset käsitteet.....	8
2.4	Tutkimuksia kasvisruokavaliosta.....	10
3	Suomalaisten ruokailutottumukset .....	12
3.1	Suomalaisten ruokavalion muutokset .....	12
3.2	Kuluttajakäyttäytyminen ravintolassa.....	14
4	Kasvisruokavaliot.....	16
4.1	Kasvisruokavalion määritelmä .....	16
4.2	Kasvisruokavalion valitsemisen syyt.....	17
4.2.1	Ruokavalion vaikutukset ympäristöön .....	18
4.2.2	Ruokavalion vaikutus terveyteen.....	19
5	Ravitsemuksellisesti täysipainoinen kasvisruokavalio.....	21
5.1	Kasvisruokailijan tarvitsemat ravintoaineet .....	21
5.2	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	23
6	Asiakaskysely Mehtimäen ravintoloiden asiakkaille .....	26
6.1	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	26
6.2	Kyselyn suunnittelu ja aineistonkeruu .....	28
7	Asiakaskyselyn tulokset .....	31
7.1	Vastaajien taustatiedot .....	31
7.2	Lounastottumukset .....	33
7.3	Asiakaskyselyn avoimet palautteet .....	45
7.4	Asiakaskyselyn tulosten ristiintaulukointi .....	46
8	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	49
9	Pohdinta.....	54
	Lähteet.....	57

## Liitteet

Liite 1	Henkilöstöravintola Puisto viikko 9 menu
Liite 2	Opiskelijaravintola Louhi viikko 9 menu
Liite 3	Asiakaskyselylomake
Liite 4	Arvontalomake
Liite 5	Avoimet vastaukset kysymykseen 11 ”mitä toiveita Teillä on ravintolan kasviruokiin liittyen?”
Liite 6	Avoimet vastaukset kysymykseen 12 ”minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että valitsisitte niitä lounasvaihtoehtoiksi?”
Liite 7	Avoimet vastaukset kysymykseen 13 ”muuta palautetta ravintoloille?”

# 1 Johdanto

Kasvisruokavalioiden suosio on nouseva trendi, ja yksi syy suosioon voi olla ilmastonmuutos. Ilmastonmuutos on tällä hetkellä ajankohtainen asia, joka herättää mielipiteitä ja ristiriitaisia ajatuksia. Ilmastonmuutos etenee koko ajan ja se on väistämätöntä. Samaan aikaan ihmiset ovat alkaneet kiinnittämään yhä enemmän huomiota myös ruokavalioonsa ja haluavat vaikuttaa ilmastonmuutokseen teoillaan. Useiden asiantuntijoiden mukaan ruokaa ei riitä kaikille ihmisille, jos lihankulutus ja tuottaminen jatkuvat samalla tavalla kuin nykyään. Monissa tutkimuksissa on havaittu, että maatalous vaatii paljon pinta-alaa ja kuluttaa maapallon vesivaroja. Kasvisruokavaliota noudattamalla kuormitetaan ympäristöä vähemmän kuin sekaruokavaliota noudattamalla.

Kasvisruokavalioiden suosio voi johtua myös siitä, että ihmiset ovat nykyään tietoisempia erilaisten ruokien vaikutuksesta omaan terveyteen. Yleisesti ottaen kasvisruokavaliio on terveellisempää kuin sekaruokavaliio. Kasvisruokavaliota noudattavilla on esimerkiksi pienempi riski sairastua syöpään tai diabetekseen kuin sekasyöjillä.

Markkinoille tulee myös koko ajan uusia kasviproteiinivalmisteita, sillä yhä useampi kuluttaja on kasvissyöjä ja fleksaajien eli joustavien kasvissyöjien määrä on lisääntymässä. Lisääntyvät kasviproteiinivaihtoehdot saavat ihmiset kokeilemaan rohkeammin lihan tilalla erilaisia kasviproteiineja. Yhä useammin myös sekaruuan syöjät valitsevat ravintolassa kasvisruokavaihtoehdon kokeilumielessä. Tartuimme aiheeseen, sillä olemme kiinnostuneet asiakkaiden ruokavalinnoista ravintoloissa etenkin kasvisruuan kannalta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle monipuolisempaa kuvaa Mehtimäen ravintoloiden kasvisruokailijoista ja heidän toiveistaan liittyen kasvisruokiin. Opinnäytetyön avulla toimeksiantaja voi vastata paremmin asiakkaiden odotuksiin kasvisruokiin liittyen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hotelli-Ravintola Aadan alaisena toimiva Mehtimäki ravintolat. Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusotetta. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää,

miksi asiakkaat valitsevat kasvisruokavaihtoehdon Mehtimäen ravintoloissa, ja mikä saisi heidät valitsemaan sen. Tutkimusongelmaa lähdettiin selvittämään sähköisen asiakaskyselyn avulla. Asiakaskyselyn kohteeksi valikoitui henkilöstö-ravintola Puiston ja opiskelijaravintola Louhen asiakkaat. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus kerätä tiedot informoidulla lomakekyselyllä. Koronapandemian takia asiakaskyselyn vastauksia kerättiin kahdella eri sähköisellä asiakaskyselyllä huhtikuussa 2020. Vastausten määrä jäi odotettua pienemmäksi, joten asiakaskyselyn rinnalle etsittiin monipuolisesti tietoperustaa.

## **2 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus**

### **2.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja lähtökohdat**

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Hotelli-Ravintola Aada. Hotelli-Ravintola Aadan alaisena toimii Mehtimäki ravintolat Oy. Mehtimäki ravintolat sijaitsevat Joensuun Tiedepuistolla ja ravintoloita on kolme. Opiskelijaravintola Louhi sijaitsee Tiedepuiston päärakennuksessa, kahvila Forum rakennuksessa 4B ja henkilöstöravintola Puisto rakennuksessa 3A. (Mehtimäki ravintolat 2020a.) Tiedepuistolla toimii yli 100 yritystä sekä Karelia-ammattikorkeakoulun Y-akatemia. Suurin Tiedepuistolla toimivista yrityksistä on Joensuun seudun kehittämissyhtiö, Business Joensuu. Tiedepuistolta on mahdollista vuokrata eri kokous- ja työskentelytiloja tai toimitiloja omalle yritykselle. (Business Joensuu 2020.)

Opinnäytetyön asiakaskyselyn kohteeksi valikoituivat henkilöstöravintola Puisto (liite 1) ja opiskelijaravintola Louhi (liite 2), niiden kattavan ja monipuolisen lounas- sekä kasvisruokavalikoiman takia. Asiakaskunta on laaja molemmissa ravintoloissa, ja erityisesti ravintola Puistossa. Molemmissa ravintoloissa on mahdollista tilata kokouspalveluja oman yrityksen toimitiloihin tai ravintoloihin, myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kummassakin ravintolassa on A-oikeudet.

Henkilöstöravintola Puisto on avoinna arkisin kello 8–16 ja lounasta tarjoillaan kello 10.30–14 välisenä aikana. Toimeksiantajalta saadun tiedon mukaan ravintola Puistossa käy päivittäin lounasasiakkaita noin 350. Tästä määrästä kasvisruokailijoita on noin 50 ja vaihtelevasti kasvisruoka-annoksia menee päivässä 70–80 kappaletta. Asiakaspaiikkoja henkilöstöravintola Puistossa on noin 200. Ravintola Puistossa tarjoillaan lounasta noutopöydästä ja ravintolasta saa myös lämpimiä salaatteja ja hampurilaisia grillistä. Ravintolasta saa päivittäin vaihtuvaa kasvisruokaa ja ne tarjoillaan annoksina. Ravintola Puistossa kasvisruoka on vaihtelevaa ja monipuolista, ja useimpia ruokavaihtoehtoja saa myös gluteenittomana ja vegaanisena pyydettäessä. (Turunen 2020.)

Opiskelijaravintola Louhi on avoinna kello 10–15 ja lounasta tarjoillaan kello 10.30–14.30 välisenä aikana. Ravintola Louhessa käy asiakkaita päivittäin suunnilleen sama määrä kuin henkilöstöravintola Puistossa ja asiakaspaiikkoja Louhessa on noin 150. Ravintola Louhessa on tarjolla monipuolinen valikoima opiskelijahintaisia lounaita ja päivittäin vaihtuvaa kasvisruokaa, joka tarjoillaan noutopöydästä. (Turunen 2020.)

Toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Mehtimäen ravintoloissa. Ennen opinnäytetyön aloittamista on ollut tietoa muun muassa ravintoloiden kasvisruokien laadusta, vaihtelevuudesta sekä asiakkailta tulleista palautteista. Jo opinnäytetyön aloittamisvaiheessa tiesimme, että osa ruokailijoista oli esittänyt huolen siitä, että saavatko he riittävästi proteiineja nauttimastaan kasvisruuasta. Myös yksittäisiä asiakastoiveita on tullut siitä, että kasvisruuat olisivat aina täysin vegaanisia. Henkilöstöravintola Puiston ja opiskelijaravintola Louhen kasvisruokatarjonta on tähänkin asti ollut hinta-laatusuhteeltaan hyvä monien asiakkaiden mielestä. Kuitenkin kasvisruokailijoiden ja fleksaajien määrän lisääntyessä halutaan saada tietoa, miten ruuan laatua ja tarjontaa voitaisiin edelleen parantaa. (Karhunen 2020.)

## 2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle entistä monipuolisempi kuva Mehtimäen ravintoloiden kasvisruokailijoista ja heidän toiveistaan liittyen kasvisruokiin. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää, miksi asiakkaat valitsevat kasvisruokavaihtoehdon Mehtimäen ravintoloissa ja mikä saisi heidät valitsemaan sen. Tiedonhankintamenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin sähköistä kyselyä. Asiakaskyselyn avulla lähdettiin ratkaisemaan tutkimusongelmaa.

Asiakaskyselyn kysymykset laadittiin tietoperustan pohjalta. Kun lomakekyselystä jouduttiin luopumaan, asiakaskyselyyn pystyi alussa vastaamaan pöydillä olevien QR-koodien kautta. Koronapandemian takia vastauksia saatiin vain vähän, joten päädyttiin siihen, että opinnäytetyön toimeksiantaja lähetti asiakaskyselyn myös sähköpostin kautta yrityksille ja lisäsi asiakaskyselyn Mehtimäen ravintoloiden verkkosivuille. Halutessaan vastaaja pystyi osallistumaan myös arvontaan, jossa palkintona oli kaksi lounaslippua henkilöstöravintola Puistoon. Asiakaskyselyn yhteyteen liitettiin saatekirje sekä erillinen arvontalomake.

Opinnäytetyön myötä toimeksiantaja voi hyödyntää asiakaskyselyn tuloksia kasvisruokien kehittämisessä ja tehdä kasvisruokavaihtoehdosta tasavertainen ruokavaihtoehdon liha- ja kalaruokien rinnalle. Mehtimäki ravintolat saavat opinnäytetyön myötä mahdollisuuden parantaa asiakastytyvääisyyttä ja lounastarjontaa entisestään.

## 2.3 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön kannalta keskeisiä käsitteitä. Kaikki käsitteiden määrittelyt eivät perustu ensisijaisiin lähteisiin tai tutkittuun tietoon, johon tuen koronapandemiasta sen myötä kirjastojen sulkemisesta. Käsitteet liittyvät ympäristöön ja kasvisruokavalioon. **Kasvisruokavaliossa** ruokavalio koostuu ai-noastaan kasvikunnan tuotteista tai se voi pitää sisällään rajatusti eläinkunnan tuotteita, mutta on kuitenkin kasvisvoittoinen. Yleisen kasvisruokavalion alle mah-

tuu monenlaisia eri ruokavalioita. Normaalisti kasvissyöjät määrittelevät kuuluvansa joko semivegetaristeihin, pescovegetaristeihin, lakto-ovo-vegetaristeihin, laktovegetaristeihin, vegaaneihin tai fleksaajiin.

**Semivegetaristi** jättää ruokavaliossaan pois ainoastaan punaisen lihan. **Pescovegetaristi** ei syö lihaa lainkaan, pois lukien kalaa. **Lakto-ovo-vegetaristi** syö ainoastaan kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kananmunaa. **Lakto-vegetaristi** käyttää ainoastaan kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita. **Vegaani** ei käytä ruokavaliossaan mitään eläinperäistä, ruokavaliosta jää pois siis myös esimerkiksi liivateet sekä hunaja. Yleensä vegaanit eivät myöskään osta tai käytä vaatteita, joissa on nahkaa tai villaa. **Fleksaaja** syö kasvispainotteisesti, mutta ei sulje ruokavaliostaan pois mitään tuotteita. Fleksaus tunnetaan myös nimellä joustava kasvissyönti. (Pelkonen 2017.)

**Kasviproteiinivalmiste** on kasviksista tehty valmiste, joka sisältää paljon proteiinia. Kasviproteiinivalmisteet ovat useimmiten käyttövalmiita, ja ne ovat jalostettu proteiinirikkaista kasviksista. Kasviproteiinivalmisteita ovat muun muassa Nyhtökaura ja Oumph! (Kasviproteiini 2020.)

**Satokausi** on aika, jolloin kasvikset ovat parhaimmillaan ja halvempia kuin satokauden ulkopuolella. Satokauden aikana kasviksien kasvamiseen tarvitaan vähemmän ylimääräistä energiankulutusta, koska satokauden aikana kasviksilla on luonnollinen kasvukausi. (Martat 2020a.)

**Ilmastonmuutos** on kasvihuoneilmiö, jossa ilmakehän kasvihuonekaasut päästävät auringosta tulevan lämmön ilmakehään, mutta eivät kaikkea auringosta tulevaa lämpöä takaisin avaruuteen. Ilmakehä siis lämpenee samaan tapaan kuin lasitettu kasvihuone. (Haimi 2007.) **Ympäristövaikutuksista** puhuttaessa tarkoitetaan yleensä ihmisen toiminnan tai luonnon ilmiöiden aiheuttamia haitallisia vaikutuksia ympäristöön. Ympäristövaikutuksia ovat esimerkiksi päästöt, saasteet sekä ympäristönmuutokset. (Ympäristöosaava 2020.) **Hiilijalanjälki** on jonkun tuotteen, toiminnan tai palvelun seurauksena aiheutuva ilmastopäästö (Sitra 2020). Hiilijalanjälki merkitään CO<sub>2</sub> ekv/kg ja siihen vaikuttavat muun muassa ruuan viljelytavat, lannoitteet ja kuljetus (Lappeteläinen 2019).

**Happamoitumisessa** maaperä ja vesistöt muuttuvat vähitellen happamimmiksi hiilidioksidipäästöjen, rikin ja typen oksidien takia. Happamoituminen vaikuttaa esimerkiksi järvien ja merien kalakantoihin sekä kasvillisuuteen. (Ympäristöosaava 2020.) **Rehevöitymistä** tapahtuu vesistöissä, kun kasvit saavat enemmän ravinteita kuin mitä tarvitsisivat. Liiallisten ravinteiden kuten typen ja fosforin laskeutuessa vesistöihin tapahtuu veden samenemista, vesikasvien ja levien lisääntymistä ja happikatoa. (Salmu 2011.)

## 2.4 Tutkimuksia kasvisruokavaliosta

Vuonna 2018 Oxfordin yliopistossa tehtiin tutkimus ruuan ympäristövaikutuksista. Nykyisillä ruokatottumuksilla ja ruuan tuotantotavoilla koko maailman väestön ruokinta heikentää maa- ja vesiekosysteemejä ja näin edistää ilmastonmuutosta. Tutkimus perustuu 38 700 maatalaan 119 maassa ja tutkimukseen otettiin 40 eri liha- ja maitotuotetta, jotka edustavat 90 prosenttia maailman proteiini- ja kalori-kulutuksesta. Näiden tuotteiden valmistaminen vie 83 prosenttia kaikesta maanviljelyyn käytetystä pinta-alasta ja aiheuttaa 60 prosenttia maatalouden kasvihuonepäästöistä. Oxfordin tutkimuksessa havaittiin myös, että maailman viljelyspinta-alaa voitaisiin vähentää 76 prosenttia. Tämä onnistuisi, jos ihmiset alkaisivat syömään enemmän kasviksia, mutta kuitenkin lihasta ei tarvitsisi luopua kokonaan. Tällöin ilmakehästä poistuisi myös 8,1 miljardia tonnia hiilidioksidia vuosittain. (Poore & Nemecek 2018.)

Vuonna 2019 Yhdistyneissä Kuningaskunnissa Oxfordin yliopistossa tehtiin tutkimus aivoinfarkteista sekä sydänsairauksista. Tutkimus toteutettiin 48 188 ihmisellä 18 vuoden aikana. Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään: lihansyöjiin, pescovegetaristeihin ja kasvissyöjiin sekä vegaaneihin. Tutkimuksissa saatiin seuraavanlaisia tuloksia: lihansyöjillä on suurempi riski sairastua sydänsairauksiin kuin kahdella muulla ryhmällä. Kasvissyöjillä on 20 prosenttia suurempi riski saada aivoinfarkti kuin lihansyöjillä. Tutkijoiden mukaan tämä saattaa johtua siitä, että kasvissyöjien elimistössä on vähemmän B12- ja D-vitamiinia kuin lihansyöjillä. Asiaa ei oltu tutkittu tarkemmin tässä tutkimuksessa. (BMJ 2019.)

Jyväskylän yliopistossa julkaistiin vuonna 2019 tutkimus, jossa tutkittiin liikunnan ja kasvien sekä hedelmien käytön yhteyttä. Tutkimus toteutettiin ajalla 1980–2011 eli tutkimus kesti 31 vuotta. Tutkittavat olivat tutkimuksen alussa 9–18-vuotiaita. Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa todettiin, että jatkuva liikunta on yhteydessä monipuolisempaan kasviksien sekä hedelmien käyttöön. Yhteys selittyy sillä, että liikuntaa harrastavat ovat tietoisempia ravitsemuksesta ja nykyään kasviksia ja hedelmiä on helposti saatavilla. Elämäntavan aikana myös liikunnan lisääntyminen vaikuttaa positiivisesti kasviksien sekä hedelmien käyttöön. Tutkimuksessa havaittiin, että varsinkin naisilla liikunnan ja kasviksien sekä hedelmien käyttö on yhteydessä toisiinsa. (Lounassalo, Hirvensalo, Kankaanpää, Tolvanen, Palomäki, Salin, Fogelholm, Yang, Pahkala, Rovio, Hutri-Kähönen, Raitakari & Tammelin 2019.)

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa viimeisimpinä vuosina havaittiin myös vähemmän liikkuvien ihmisten lisäävän kasvien ja hedelmien käyttöä. Myös koko kansan hedelmien ja kasvien käyttö on lisääntynyt tasaisesti vuosina 1997–2012. Vaikka suunta on lupaava, ravitsemussuosituksissa annetut suositukset kasvien ja hedelmien käytöstä eivät toteudu kaikilla suomalaisilla vielääkään. Liikunnalla sekä kasvien ja hedelmien syönnillä voi ylläpitää hyvää terveyttä ja ehkäistä useita kansantauteja. (Lounassalo ym. 2019.)

Vuonna 2020 Harvardin yliopistossa valmistui tutkimus kasvisruokavalion terveellisyydestä. Tutkimuksessa on viitattu aiempiin tehtyihin tutkimuksiin, joissa on todettu seuraavanlaisia asioita. Vegaaneilla ja kasvisyöjillä on 23 prosenttia pienempi riski sairastua kakkostyyppiin diabetekseen ja 35 prosenttia pienempi riski saada eturauhassyöpä. Kasvisruokavaliolla voisi tuottaa riittävästi ruokaa koko maailman väestölle ilman lisävahinkoa ympäristölle. Aiemmissä tutkimuksissa on myös todettu, että suunniteltu kasvisruokavalio sopii jokaiseen elämäntavain vaiheeseen. Tuoreen Harvardin yliopiston tutkimuksen mukaan tarkasti suunniteltu kasvisruokavalio voi olla terveellistä, tulee vain kiinnittää huomiota proteiiniin, kalsiumiin, raudan ja B12-vitamiinin saantiin. (McManus 2020.)

## 3 Suomalaisten ruokailutottumukset

### 3.1 Suomalaisten ruokavalion muutokset

Vuonna 2019 julkaistussa Sitran Resurssiviisas kansalainen -tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten ravintotottumuksia. Aiempi vastaava tutkimus on tehty vuonna 2017. Vuonna 2019 tutkimukseen osallistui 2007 henkilöä ja aiempaan (2017) tutkimukseen 2052 henkilöä. Nämä henkilöt edustivat tutkimuksen mukaan koko Suomen väestöä. Sekasyöjien osuus on tutkimuksen mukaan hieman laskenut. Vuonna 2017 vastaajista oli sekasyöjiä 90 prosenttia ja uusimman tutkimuksen mukaan 89 prosenttia. Punaisesta lihasta oli luopunut kokonaan vuoteen 2019 mennessä viisi prosenttia suomalaisista, kun taas vuonna 2017 määrä oli neljä prosenttia. Semivegetaristien määrä on siis kasvanut yhdellä prosentilla. Kasvissyöjien määrä on pysynyt neljässä prosentissa parin viime vuoden ajan. (Hyry 2019.)

Puoli miljoonaa suomalaista oli luopunut punaisesta lihasta ruokavaliossaan vuoteen 2019 mennessä. Markkinoille saapuu koko ajan uusia kasviproteiinivalmisteita, jotka muistuttavat paljolti lihaa ja näin ollen ihmisten on helppo tarttua kyseisiin tuotteisiin. Yksi lihankulutuksen laskun syy on myös ihmisten lisääntynyt tietoisuus ilmastonmuutoksesta ja ruuan ilmastovaikutuksista. (Mäki-Petäjä 2019.) Siipikarjan ja sianlihan kulutus laski 3 prosenttia vuonna 2018 (Mikkola 2019).

Vihanneksia syötiin vuonna 2000 vähemmän kuin vuonna 2018 (taulukko 1). Vuonna 2000 vihanneksia kului suomalaisilla 52,8 kilogrammaa henkeä kohti ja vuonna 2018 määrä oli noussut 63,5 kilogrammaan. Vihannesten kulutus on noussut 18 vuodessa 10,7 kilogrammaa henkeä kohti. Myös marjojen käyttö on vähentynyt selvästi vuodesta 2000, jolloin marjoja nautittiin 14,5 kilogrammaa henkeä kohti. Viimeisin tieto marjojen kulutuksesta on vuodelta 2016, jolloin määrä oli laskenut jo 12,9 kilogrammaan. Hedelmien kulutus on noussut yli kymmenellä kilogrammalla vuodesta 2000 vuoteen 2018 mennessä. Viljojen käyttö

on myös lisääntynyt vuodesta 2000 vuoteen 2018 mennessä noin neljällä kilogrammalla. (Luonnonvarakeskus 2020.)

Taulukko 1. Vuosittainen elintarvikkeiden kulutus henkeä kohti vuosina 2000 ja 2018 (Luonnonvarakeskus 2020).

kg/hlö	2000	2018
<b>Liha</b>	69,5	81,3
<b>Vihannekset</b>	52,8	63,5
<b>Marjat</b>	14,5	12,9 (2016)
<b>Hedelmät</b>	32,1	45,2
<b>Viljat</b>	75,3	79,1

Lihan kulutus on kasvanut 18 vuoden aikana eniten muihin elintarvikkeisiin verrattuna. Vuonna 2000 suomalaiset söivät lihaa 69,5 kilogrammaa henkilöä kohti, ja vuoteen 2018 mennessä lihan kulutus oli noussut tasaisesti jo 81,3 kilogrammaan vuodessa. (Luonnonvarakeskus 2020.)

Lihalla on vahva asema suomalaisessa ruokakulttuurissa (Äijö 2019). Lihan kulutuksen kasvu voi osittain johtua siitä, että liha on suomalaisille tuttu raaka-aine. Kiireisen arjen keskellä kuluttajien on helppo tarttua tuttuun ja turvalliseen ruokaan. Kuluttajille liha on myös halpaa ja helposti saatavilla. Liha on myös merkki vauraudesta, mitä vauraampi valtio sitä enemmän lihaa kulutetaan (Mäki 2019).

Työikäiset suomalaiset eivät syö pääsääntöisesti ravitsemussuosittelun mukaisesti. Muun muassa ravintoaineidensaanti ja ruokatottumukset eivät täytä ravitsemussuosituksia. Työikäiset syövät liikaa lihaa sekä prosessoituja lihatuotteita, kun taas kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään liian vähän. Työikäisistä suomalaisista 20 prosenttia saa ruokavalioistaan liian vähän vitamiineja. Naisten ja miesten väliset erot ruokavaliossa erottuvat yhä selkeämmin FinRavinto 2017- tutkimuksen mukaan. (Valsta, Kaartinen, Tapaninen, Männistö & Sääksjärvi 2018.)

Naisten ruokavalio on terveellisempää kuin miesten ja lähempänä ravitsemussuosituksia. Naisista 22 prosenttia syö ravitsemussuosittelun mukaisesti, kun miehistä vain 14 prosenttia noudattaa ravitsemussuosituksia. Naisten ruokavalio

sisältää muun muassa enemmän kasviksia, hedelmiä ja palkokasveja, kun taas miesten ruokavalio koostuu pitkälti lihasta ja viljavalmisteista. Näin ollen naiset saavat ruokavaliostaan enemmän vitamiineja, hiilihydraatteja, kaliumia, magnesiumia ja folaattia. Ravitsemussuositusten mukaan lihaa sekä prosessoituja liha- tuotteita suositellaan käytettäväksi enintään 500 grammaa viikossa. Miehistä 79 prosenttia syö lihaa enemmän kuin mitä ravitsemussuosituksen ohjeistavat ja naisista 26 prosenttia. (Valsta ym. 2018.)

### **3.2 Kuluttajakäyttäytyminen ravintolassa**

Ravintoloissa syöminen on nykyään suomalaisessa ruokakulttuurissa päivittäistä arkea. Suomalaiset syövät yhä enemmän ulkona, ja näin he pystyvät irrottautumaan arjesta ja kokevat sen piristäväksi. Kespron Suomalaisten odotukset ravintoloille 2020 -tutkimukseen osallistui 1000 suomalaista kuluttajaa ja tutkimuksen mukaan 67 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että yksi tärkeimmistä ulkona syömisestä syistä on edellä mainittu irrottautuminen arjesta ja arjen piristys. (Kespro 2019.) Ihmiset syövät eniten ulkona henkilöstöravintoloissa tai työpaikkaruokaloissa (Paakkari 2018).

Vuonna 2018 julkaistussa Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan ruokapaikan valintaan vaikuttaa eniten ravintolan sijainti. Heti perässä toisena ja kolmantena tekijänä ovat ruuan laatu ja edullinen hintataso. Nämä kolme tekijää ovat olleet kärkipaikoilla vuosina 2014–2018. Ravintolan valintaan vaikuttavat vähiten ravintolan sisustus ja lasten huomiointi, myöskään henkilökunnan palvelu- alttius ei ole tärkeä tekijä. (Paakkari 2018.) Yhä useammin asiakkaat myös valitsevat ravintolan sen kasvisruokatarjonnan perusteella (Kespro 2019). Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan kuusi prosenttia 1532:sta vastaajasta valitsi ulkona syödessään pääruuaksi kasvisruuan. Päivän ruokailuista kasvisruoka valitaan useimmiten lounaalla. (Paakkari 2018.)

FinRavinto 2017 -tutkimus selvitti työssäkäyvien lounastottumuksia. Tutkimukseen osallistui 10 247 henkilöä. Tutkimuksessa havaittiin, että vuonna 2017 yleisin lounasvaihtoehto työpäivän aikana oli omat eväät. Suurin osa tutkimukseen

osallistuneista nauttisi kuitenkin lounaansa mieluiten henkilöstöravintolassa, jos siihen olisi mahdollisuus. Henkilöstöravintoloissa syö lounaansa 43 prosenttia naisista ja 38 prosenttia miehistä, mikäli siihen on mahdollisuus. Henkilöstöravintoloissa pääraaka-aineeksi lounaalle valitaan enemmän kalaa ja kasviksia kuin mitä syötäisiin kotona tai pakattaisiin evääksi. (Valsta ym. 2018.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos on tehnyt tutkimuksen, jossa tarkasteltiin asiakkaiden ruokavalintoja henkilöstöravintolassa. Yhtenä tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida ja tarkastella asiakkaiden ruuan valintakäyttäytymistä henkilöstöravintolassa. Haastateltavat kertoivat, että käsitys ruuan mausta oli tärkein ruuanvalinnan kannalta. Haastateltavat kertoivat kiinnittäneensä huomiota ennen ruuan valitsemista muun muassa ruuan ulkonäköön, käytettyihin raaka-aineisiin ja aiempiin kokemuksiin. Ruuan terveellisyys nousi myös merkittäväksi osaksi ruokavalinnassa, suurin osa tutkittavista sanoi kiinnittävänsä huomiota kasvien määrään. Myös tuoreet leivät ja salaattit olivat olennaisia asiakkaille ja monille tärkeimmässä roolissa lounaalla oli salaatti. Henkilöstöravintolan ruokien tarjonnan vaihtelevuus ja monipuolisuus olivat tärkeitä. Lähes kaikki tutkittavista tunsivat lautasmallin ja pyrkivät noudattamaan sitä aika ajoin. Kasvisruokia pidettiin terveellisenä vaihtoehtona ja mahdollisuutena kokeilla uusia ruokia. Proteiinin määrää ja oliko sitä tarpeeksi kasvisruuissa, kuitenkin epäiltiin. (Nelimarkka, Raulio, Saarela, Kantala, Laatikainen 2018.)

Myös Ida Palénin vuonna (2017) valmistuneessa opinnäytetyössä aiheesta ruuan valintaan vaikuttavat tekijät henkilöstöravintola Fazer Amica Polariksessa tulokset olivat samankaltaisia. Palén toteutti asiakaskyselyn Fazer Amica Polariksessa, johon hän sai yli 100 vastausta. Palénin tekemässä opinnäytetyössä selvisi, että ruuan ulkonäkö ja terveellisyys ovat ruokavaihtoehdon valitsemisessa tärkeimmät tekijät.

Ihmiset saattavat myös valita henkilöstöravintoloissa kasvisruokavaihtoehdon, mutta syövät kotona lihaa. Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että kotona tehdään ruokaa muillekin ja koetaan helpommaksi valmistaa tuttua ja turvallista ruokaa.

## 4 Kasvisruokavaliot

### 4.1 Kasvisruokavaliion määritelmä

Kasvisruokavalio sopii kaikille, ja yhä useammat ihmiset valitsevat kasvisruokaa lautaselleen. Kasvisruokavalioon kannattaa siirtyä vähitellen, sillä joidenkin elimistö vaatii totuttelua uuteen ruokavalioon. (Kähönen 2009.) Kasvissyöjä jättää ruokavaliion ulkopuolelle pääsääntöisesti eläinperäiset lihatuotteet. Kasvissyöjät noudattavat eri kasvisruokavaliota (taulukko 2), joista yleisimpiä kasvisruokavalioiden muotoja ovat vegaani, laktovegetaarinen, lakto-ovovegetaarinen, pescovegetaarinen, semivegetaarinen ja fleksitaarinen. (Pelkonen 2017.)

Fleksitaarisessa ruokavaliiossa eli niin sanotussa joustavassa kasvisruokavaliiossa syödään pääsääntöisesti kasviksia, mutta lihatuotteet ovat myös sallittuja. Semivegetaristi jättää ruokavaliostaan pois punaisen lihan, mutta käyttää muita eläinkunnan tuotteita. Pescovegetaristi ei syö lihaa, mutta kala kuitenkin sisältyy ruokavalioon. Lakto-ovo-vegetaristi jättää pois lihan, mutta ruokavalioon kuuluu maitotuotteet ja kananmunat. Laktovegetaristi jättää ruokavaliostaan pois lihatuotteet, mutta säilyttää maitotuotteet. Vegaani ei syö mitään eläinperäisiä ruokia. Vegaanisen ruokavaliion ulkopuolelle jää siis myös hunaja ja liivatetta sisältävät makeiset. Jotkut vegaanit eivät käytä myöskään vaatteita, jotka sisältävät eläinperäisiä raaka-aineita, kuten nahkahanskat ja untuvatakit. (Pelkonen 2017.)

Taulukko 2. Yleisimpiä kasvisruokavalioita ja niiden sisältöjä (Pelkonen 2017).

Kasvisruokavalio	Mitä sisältää?
<b>Vegaani</b>	Ainoastaan kasvikunnan tuotteita
<b>Laktovegetaarinen</b>	Kasvikunnan tuotteita ja maitovalmisteita
<b>Lakto- ovovegetaarinen</b>	Kasvikunnantuotteita, maitovalmisteita ja kananmuna
<b>Pescovegetaarinen</b>	Kasvikunnantuotteita, maitovalmisteita, kananmuna ja kalaa
<b>Semivegetaarinen</b>	Kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmuna, kalaa ja siipikarjanlihaa
<b>Fleksitaarinen ruokavalio</b>	Kasvispainotteisia tuotteita, mutta ei poissulje mitään ruoka-aineita

Kaikissa ruokavalioissa on tärkeää muistaa, että jos jotain jätetään pois, on tilalle otettava jotain muuta. Kasvisruokavalio ei ole automaattisesti terveellisempää kuin sekaruokavalio. Kaikki ruokavaliot voivat olla epäterveellisiä riippuen siitä, mitä syö ja kuinka paljon. Erilaiset makeiset, kuten sipsit, karkit ja virvoitusjuomat tekevät ruokavaliosta kokonaisuudessaan epäterveellisen. (Lehtinen 2018.)

#### 4.2 Kasvisruokavalion valitsemisen syyt

Ruokavalion vaihtamiseen on useita eri syitä. Kasvisruokavalion valitsemisen syitä ovat esimerkiksi eläinten hyvinvointi, ympäristövaikutukset, oma terveys, uskonnolliset syyt tai monien näiden sekoitus. (Vegaaniliitto 2020.) Kasvisruokavalio valitaan ympäristön kannalta yleensä sen vähäisen hiilijalanjäljen takia. Terveydellisistä syistä kasvisruokavalio valitaan itselle tulevien hyötyjen kautta ja nämä sekasyöjät yleensä muuttavat ruokavalion hiljalleen kokonaan kasvisruokavalioksi. Kasvisruokavalion valitsemisessa eettisiä syitä ovat esimerkiksi eläinten hyvinvointi ja uskonnolliset syyt. Eettisistä syistä ruokavalio muutetaan usein nopeasti kerralla. (Naakka 2016.)

Aiemmissa tutkimuksissa on myös todettu, että korkeamman sosiaalisen statuksen omaavilla kuluttajilla on tapana valita useammin terveellisempää ruokaa.

Tämä voi tarkoittaa sitä, että kahdesta kuluttajasta köyhempi joutuu tyytymään yleensä halvempiin ruokatuotteisiin, jos hän ei halua tinkiä mielihaluistaan tai tarpeistaan. Kasvisruokavalion valitsemiseen voi siis vaikuttaa myös oma taloudellinen tilanne. (Naakka 2016.)

#### 4.2.1 Ruokavalion vaikutukset ympäristöön

Ruuantuotanto sekä se, mitä syömme vaikuttaa ympäristön rehevöitymiseen ja happamoitumiseen, ilmaston lämpenemiseen sekä luonnonmonimuotoisuuden vähenemiseen (Katajajuuri, Usva, Heusala & Hartikainen 2016). Metaani on vahva kasvihuonepäästö ja metaanista syntyvän lämmön vaikutus on 25-kertainen hiilidioksiidiin verrattuna (Ilmatoruoka 2020). Naudanlihalla ympäristövaikutukset ovat suuremmat kuin broilerilla tai sialla. Naudan ruuansulatuksessa syntyy runsaasti metaania verrattuna muihin tuotantoeläimiin. (WWF 2020.)

Karjankasvatus on aiheuttanut yli 500 typen täyttämää happivajaata aluetta valtamerissä, eli näillä alueilla ei ole kaloja. Kolmasosa kalavesistä on ylikalastettuja ja 75 prosenttia kalakannasta on kulutettu loppuun. (Andersen & Kuhn 2014.) Maataloudella on myös vaikutusta maailman vesivaroihin. Vesivarat ovat globaalistikin niukat ja lisäksi maataloudessa erityisesti eläintuotanto kuluttaa 70 prosenttia kaikesta ihmisten käyttöön ottamasta vedestä. (WWF 2020.)

Lisääntynyt lihan kulutus uhkaa myös luonnon monimuotoisuutta. Koko maapallon pinta-alasta karjatalouden ja rehun kasvattamisen käytössä on noin 45 prosenttia (Andersen & Kuhn 2014). Sademetsiä kaadetaan, että saadaan lihakarjalle laidunmaita ja rehulle viljelymaata. Lihakarja vaatii paljon pinta-alaa sekä rehua, ja nämä ovat suurimpia syitä metsien häviämiseksi. Lähiaikoina tuhotuista sademetsistä jopa 80 prosenttia käytetään laidunmaana ja siitä jäävät 20 prosenttia lähinnä kasvatettavan rehun viljelymaana. (WWF 2020.)

Myös toisella puolella maapalloa Kaakkois-Aasiassa kaadetaan sademetsää, jotta voidaan kasvattaa palmuöljyä. Sademetsien raivaamisen myötä villieläi-

mistä esimerkiksi orankeja uhkaa elinalueiden tuhoutuminen ja tätä myötä orankien väheneminen. Orangit on luokiteltu uhanalaisiksi lajeiksi. (Ryynänen 2016.) Monet tuotteet sisältävät palmuöljyä. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi Domino keksit, jotkut Fazerin makeiset ja useat paistopisteiden tuotteet, kuten esimerkiksi berlinimunkki ja lihapasteija. Palmuöljyä löytyy myös kosmetiikka- ja hygieniatuotteista kuten shampoosta. (Harju 2019.)

Ruoka on asumisen ja liikkumisen lisäksi yksi kolmesta suurimmasta ympäristökuormittajasta Suomessa. Ruuasta aiheutuvat ympäristövaikutukset kertyvät koko ruuan elinkaaren ajalta. Ruuan elinkaari muodostuu alkutuotannosta, elintarviketeollisuudesta, ravintoloista ja kaupasta, kuljetuksista, ostosmatkoista, ruuan säilytyksestä ja valmistuksesta sekä myös ruokajätteestä. (Martat 2020b.)

Soijan ympäristövaikutukset ihmisravinnoksi viljeltynä ovat verrattain pienet ja ihmisen ravinnoksi käytetäänkin vain noin 6 prosenttia maailman tuotetusta soijasta. Suurin osa soijasta tuotetaan Pohjois- ja Etelä-Amerikassa ja se käytetään enimmäkseen rehuksi. Soijaa tuodaan Suomeen vuosittain noin 150–200 miljoonaa kiloa. Soijaa on myös suklaassa lesitiininä ja kosmetiikassa soijaöljynä (Höynälänmaa, Kiianmaa, Rönkkö & Nikula 2013.)

Lähtökohtaisesti kasvistuotteilla on aina pienempi hiilijalanjälki kuin lihatuotteilla, mutta myös tuotantotavoilla ja satokausilla on väliä. Voidaan sanoa, että hiilijalanjälki on pieni esimerkiksi juureksilla, kaaleilla, linsseillä, viljatuotteilla, palkokasveilla, vihanneksilla, marjoilla ja joillain siemenillä sekä pähkinöillä. Näiden tuotteiden hiilijalanjäljen suuruus riippuu myös tuotantotavoista. Energialisäkeistä pienimmät päästöt ovat yleisesti perunalla ja täysjyväviljoilla. Huomattavasti isoimmat ympäristövaikutukset ovat riisillä, viljelytavoista riippuen. (Ilmasto-ruoka 2020.)

#### **4.2.2 Ruokavalion vaikutus terveyteen**

Kasvisruokavalion oikeaoppinen noudattaminen on hyväksi terveydelle. Kasvisyöjät saavat ruokavaliostaan enemmän vitamiineja ja vähemmän tyydyttyneitä

rasvoja kuin sekasyöjät. Kasvissyöjien saamien runsaiden vitamiinien sekä vähäisten tyydyttyneiden rasvojen takia on havaittu, että kasvisruokavaliota noudattavilla on pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä diabetekseen. (Nousiainen 2011.)

Oxfordin akatemian tutkimuksessa havaittiin, että vegaaneilla on alhaisempi verenpaine sekä kolesteroli. Tämäkin tutkimus osoittaa, että vegaaneilla on pienempi riski sairastua sydänsairausiin. Vegaaniruokavalio sisältää myös vähemmän tyydyttyneitä rasvoja kuin muut ruokavaliot, näin ollen vegaaneilla on pienempi riski sairastua liikalihavuuteen. Vegaaneilla saattaa esiintyä kuitenkin joidenkin aineiden puutoksia. (Winston 2009.) Tästä asiasta lisää luvussa 7.1 Tarvittavat ravintoaineet.

Kasvisruokavaliota noudattavilla on tutkimusten mukaan myös pienempi riski sairastua syöpään. Oxfordin akatemian tutkimuksessa otettiin huomioon 20 yleisintä syöpää. Varsinkin vaihdevuosien lähentyessä paljon lihaa syöville naisilla oli 22 prosenttia suurempi riski sairastua rintasyöpään. (Key, Appleby, Crowe, Bradbury, Schmidt & Travis 2014.) WHO on luokitellut prosessoidun lihan ensimmäisen luokan karsinogeeniksi. Harvardin tutkijat selvittivät, että yksi annos prosessoitua lihaa kasvattaa syövän riskiä 51 prosentilla. Vain 5–10 prosenttia syöivistä on geneettisiä. (Andersen & Kuhn 2017.)

Tohtori Garth Davisin mukaan lähes kaikki sairaudet aiheutuvat ruuasta mitä syömme. Sairaita ihmisiä hoidetaan lääkkeillä, mutta ei yritetä estää itse sairastumista. Koko maailmassa 315 miljoonaa ihmistä sairastaa diabetesta. Myös tohtori Neal Barnardin mukaan diabetes ei johdu sokerin syömisestä vaan siitä, että syömämme lihan rasva kertyy solujen ympärille ja tällöin sokeri ei pääse imeytymään soluihin. (Andersen & Kuhn 2017.)

Vuonna 2018 Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, miksi opiskelijat eivät syö terveellisesti. Tutkimuksessa syiksi selvisi vähäinen aika, epäterveelliset välipalat, stressi, terveellisen ruuan korkea hinta sekä roskaruuan helppo ja halpa saatavuus. Ruokatottumuksiin vaikuttaa tutkimuksen mukaan myös sekä

positiivisesti että negatiivisesti vanhempien ja kavereiden ruokailut. (Sogari, Velez-Argumedo, Gómez & Mora 2018.)

## **5 Ravitsemuksellisesti täysipainoinen kasvisruokavalio**

### **5.1 Kasvisruokailijan tarvitsemat ravintoaineet**

Ihminen tarvitsee välttämättömiä ravintoaineita kasvuun, kudosten uusiutumiseen ja lisääntymiseen, solujen rakennusaineiksi, energian tuotantoon, hormonasapainon ylläpitämiseen sekä immuunipuolustukseen. Välttämättömiä ravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit sekä kivennäisaineet. (Ruokasota 2020.)

Kasvisruokavaliota noudattavan on hyvä tarkistaa, mistä saa B<sub>12</sub>-vitamiinia, D-vitamiinia, jodia, kalsiumia ja rautaa. B<sub>12</sub>-vitamiinia ja D-vitamiinia on lisätty moneen elintarvikkeisiin, kuten kasvijuomiin. Näitä on hyvä myös nauttia purkista ravintolisänä, kuten myös jodia. (Kasviproteiini 2020.) Hyviä jodin lähteitä kasvisruokavaliossa ovat jodioitu suola, merilevä, maitovalmisteet sekä kananmuna (Kaakkolammi 2015). Kalsiumia on lisätty kasvijuomiin ja sitä saa myös soijatuotteista, kaaleista ja erilaisista siemenistä sekä manteleista. Kasvissyöjä saa rautaa siemenistä, pähkinöistä, täysjyväviljatuotteista sekä palkokasveista, näistä raaka-aineista saa myös B<sub>12</sub>-vitamiinia. (Kasviproteiini 2020.) Monet kasvikunnan tuotteet sisältävät runsaasti proteiinia. Tällaisia raaka-aineita ovat esimerkiksi palkokasvit, täysjyvävilja ja pähkinät sekä siemenet. (Pelkonen 2017.)

Esimerkiksi ihmisellä, joka painaa 80 kilogrammaa, päivittäinen proteiinin tarve täyttyy 100 grammalla proteiinia (Lappeteläinen 2016). Vertailun vuoksi esimerkiksi 100 grammassa kanaa on noin 20,2 grammaa proteiinia, kun taas 100 grammaa papuja sisältää 22,2 grammaa proteiinia (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020).

Viime vuosina kauppojen hyllyille on ilmestynyt myös monia kasviproteiinivalmisteita (taulukko 3), joiden pääraaka-aineena hyödynnetään kasviproteiinia. Kasviproteiinivalmisteita ovat esimerkiksi Nyhtökaura, Härkis, Oumph!, Tofu, Beyond Meat burger- pihvi, Falafel ja Vöner. (Vegaanituotteet 2020.)

Usein kasviproteiinivalmisteet muistuttavat ulkonäöltään ja käyttötarkoitukseltaan paljolti lihaa. Esimerkiksi Vöner on vegaaninen vastine kebabille ja Beyond Meat burger- pihvi muistuttaa lihasta tehtyä pihviä. Kaikki edellä mainitut kasviproteiinituotteet löytyvät isoimmista elintarvikekaupoista kylmähyllyistä ja suurin osa tuotteista on yleensä löydettävissä valmisruokien lähetyviltä.

Taulukko 3. Kasviproteiinivalmisteiden pääraaka-aineet (Vegaanituotteet 2020).

Kasviproteiinivalmiste	Pääraaka-aine
Nyhtökaura	Kaura, härkäpapu ja herne
Härkis	Härkäpapu
Oumph!	Soija
Tofu	Soija
Beyond Meat burger- pihvi	Herne
Falafel	Kikherne
Vöner	Vehnä

Ravintoloiden kannalta on olennaista, että runsaasti proteiinia sisältäviä raaka-aineita, kuten kasviproteiinivalmisteita, palkokasveja ja täysjyväviljatuotteita, on saatavilla isoina pakkauksina tukkuhintaan. Kesko Oyj:n omistamasta Kespro tukusta löytyy esimerkiksi erilaisia Falafel tuotteita, Härkistä sekä Beyond Meat Burger- pihvejä (Kespro 2020). Kaikkia näitä taulukon 3 tuotteita on saatavilla myös Metro- ja Heinon tukusta ja näitä on mahdollista tilata suurkeittiöille isoissa määrissä (eMetro 2020 & Heinon tukku 2020).

## 5.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset syövät lihaa enemmän kuin, mitä ravitsemussuositukset ohjeistavat (Lehtinen 2018). Aikaisemmassa ravitsemussuosituksessa (2005) suositeltiin päivittäiseen käyttöön vähärasvaista lihaa ja lihavalmisteita. Suositeltiin myös, että rasvaista lihaa ja lihavalmisteita on parempi syödä vain harvoin, suositelta- vista määristä ei kuitenkaan puhuttu ravitsemussuosituksissa. (Valtion ravitse- musneuvottelukunta 2005.)

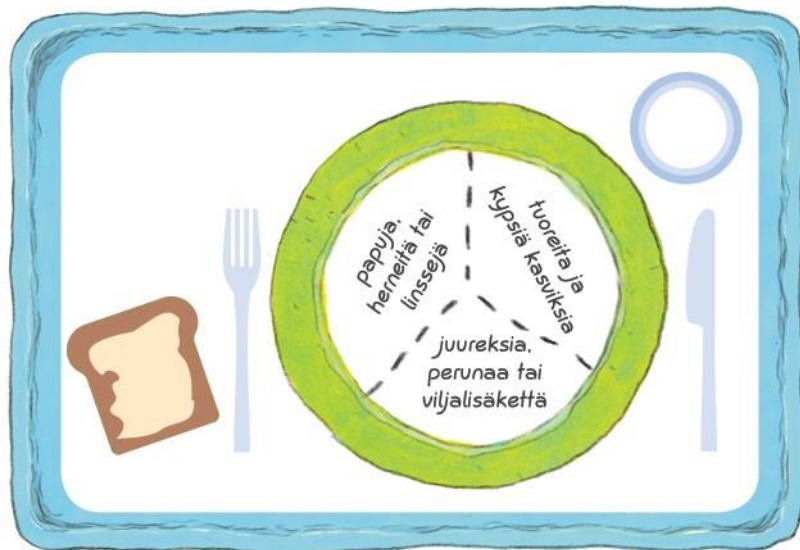
Viimeisimpien ravitsemussuosituksen (2014) mukaan punaista lihaa ja lihaval- misteita ei suositella käytettäväksi yli 500 grammaa viikossa. Yksi annos kypsennettyä kalaa tai lihaa painaa noin 100 grammaa. (Valtion ravitsemusneuvottelu- kunta 2014). Lihaa saisi siis syödä ravitsemussuosituksen mukaan enintään viisi annosta viikossa. Ravitsemussuositukset päivitetään noin kahdeksan vuoden vä- lein vastaamaan uusimpia tutkimuksia liittyen ravintoon ja terveyteen (Valtion ra- vitsemusneuvottelukunta 2014). Tästä voidaan päätellä, että Valtion ravitsemus- neuvottelukunta on havainnut 11 vuoden aikana uusimmista tutkimuksista, että liha on suurissa määrin epäterveellistä. Sillä muuten ravitsemussuosituksissa ei olisi laskettu lihan määrää 500 grammaan viikossa.

Yleiset vegaanille sopivat ravitsemussuositukset havainnollistetaan vegaanisella ruokapyramidilla (kuvio 1) sekä lautasmallilla (kuvio 2). Monipuolisesti laadittu ve- gaaninen ruokavalio edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä valinta. Ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon eri ikäiset ja eri elämäntilanteessa olevat ihmiset, kuten raskaana olevat sekä erityisruokavaliota noudattavat. (Ruo- kavirasto 2020a.) Monipuolisesti ja ravitsemussuositusten mukaisesti laadittu ve- gaaniruokavalio ja sekaruokavalio (kuvio 3) ovat ravintosisällöltään melko sa- manlaisia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Ravitsemussuosituksia päivitetään jatkuvasti uusien tutkimustulosten valmistuessa sekä elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa (Ruokavirasto 2020a).



Kuvio 1. Vegaaninen ruokapyramidi (Vegaaniliitto 2017).

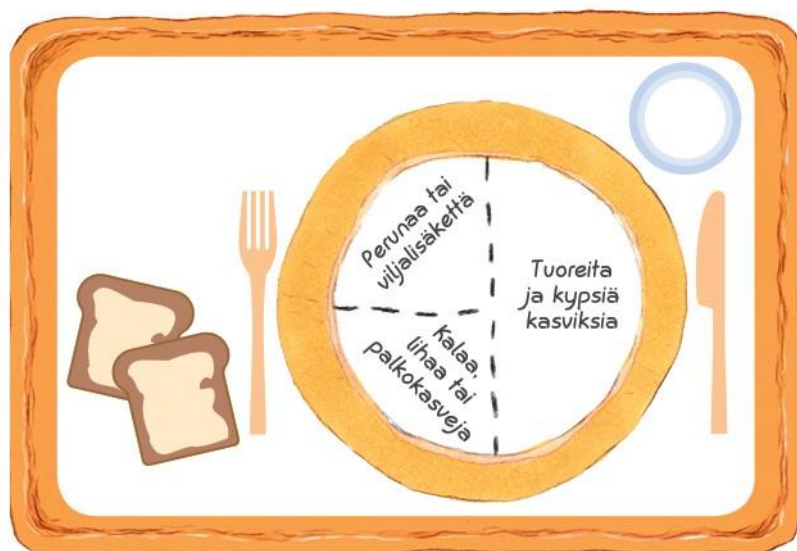
Vegaanisen ruokapyramidin alaosasta löytyvät täysjyväviljatuotteet, vihannekset, hedelmät ja marjat, näitä raaka-aineita tulisi käyttää monipuolisesti ruokavaliossa. Pyramidin keskiosasta löytyvät palkokasvit ja kasvimaitovalmisteet. Pyramidin huipulle jäävät suolaiset kasvisvalmisteet, ravintolisät sekä erilaiset herkut, joita tulisi nauttia ruokavaliossaan maltillisesti. (Vegaaniliitto 2017.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuvio 2. Vegaaninen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020).

Vegaanisen ruokavalion lautasmalli koostuu kolmesta yhtä suuresta osasta. Yksi osa koostuu proteiinipitoisista kasviksista, toinen tuoreista ja kypsennetyistä kasviksista ja viimeinen osio hiilihydraateista. Aterian yhteydessä on hyvä nauttia täysjyväleipää kasvisrasvaverteellä. Vegaaniseen ruokavalioon on hyvä sisällyttää myös kasvipohjaisia öljyjä sekä pähkinöitä. (Ruokavirasto 2020b.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuvio 3. Sekasyöjän lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020).

Sekasyöjän lautasmalli on jaettu kolmeen osaan, kasviksia tulisi olla puoli lautasellista, proteiineja neljäsosa ja hiilihydraatteja neljäsosa. Puoli lautasellista kasviksia voi olla esimerkiksi lämpimiä kasviksia tai salaattia. Proteiini neljäsosan voi täyttää esimerkiksi kalalla, lihalla tai palkokasveilla. Lautasen viimeisen osan voi täyttää perunalla, riisillä tai pastalla. Ruokajuomana suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Aterian yhteydessä on hyvä nauttia täysjyväleipää kasvisrasvavevitteellä. (Ruokavirasto 2019.)

Molemmat lautasmallit, sekä vegaanin että sekasyöjän, on jaettu kolmeen osaan. Vegaanin lautasmalli on jaettu kolmeen yhtä suureen osaan ja sekasyöjän lautasmalli on jaettu kahteen yksi neljäsosa osaan ja yhteen kaksi neljäsosa osaan. Ravitsemuksellisesti molemmat lautasmallit koostuvat samoista ravintoaineista, mutta huomattavin ero on proteiinin lähteessä.

## **6 Asiakaskysely Mehtimäen ravintoloiden asiakkaille**

### **6.1 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

Opinnäytetyön tutkimusotteena on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisen analyysin ohella avoimet vastaukset analysoitiin laadullisesti (Tilastokeskus 2020). Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin, kuinka paljon ja miten usein (Vilkka 2007, 13).

Aineiston keruumenetelmänä käytettiin verkkokyselyä. Asiakaskyselyn avulla saatiin vastauksia tutkimusongelmaan, joka on mikä saa asiakkaan valitsemaan kasvisruokavaihtoehdon ravintolassa. Asiakaskyselyn kysymykset eivät ole samoja kuin tutkimuskysymys, mutta niiden avulla saadaan vastauksia tutkimusongelmaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2020).

Määrällisessä tutkimustavassa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Asiakaskyselyn vastaukset purettiin numeeriseen ja sanalliseen muotoon. Kyselyssä oli tärkeää

tiedon strukturointi, eli kaikki vastaajat ymmärsivät kyselyn kysymykset samalla tavalla. Määrällisessä tutkimuksessa vastaajia on paljon suhteutettuna perusjoukkoon, näin ollen kyselyn tulokset ovat luotettavia. Asiakaskyselyn tutkimusprosessi sekä tutkimustulokset toteutettiin puolueettomasti eli objektiivisesti. (Vilkkä 2007, 16–18.) Kyselyn vastausajan päätyttyä kaikki vastaukset analysoitiin ja tulokset koottiin Excel- taulukkoon nimettömänä ja vastaukset litteroitiin.

Ristiintaulukoinnissa voidaan selvittää, miten jokin muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan, eli voidaan tarkastella useamman muuttujan välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukoinnissa vaihdetaan vastausmäärät prosenttiluvuiksi. (Vilkkä 2007, 118–133.) Analysoinnissa selvitettiin vaikuttaako ikä tai sukupuoli tai jokin muu tekijä siihen, minkä lounasvaihtoehdon asiakas valitsee. Havainnollistamme kyselyn tuloksia erilaisilla taulukoilla.

Tietosuojalain mukaan oli varmistettava asiakaskyselyyn vastanneiden yksityisyys ja tunnistamattomuus. Kysely toteutettiin anonyymisti eli vastauksia ei voitu yhdistää tiettyyn henkilöön. (Finlex 2018.) Asiakaskyselyn luotettavuuteen vaikuttaa se, että kyselyyn vastaaminen kestää enintään luvatus ajan (Vilkkä 2007, 59–61.) Arvontaan osallistuttiin erillisellä lomakkeella ja tällä tavoin varmistettiin, ettei vastaajien nimiä ja vastauksia voi yhdistää toisiinsa.

Kunnioitimme asiakaskyselyyn vastanneiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, jotka on kirjattu perustuslakiin. Ravintoloiden asiakkailta on oikeus osallistua tai olla osallistumatta asiakaskyselyyn, tarvittaessa heillä on myös oikeus keskeyttää asiakaskysely ilman seurauksia. Asiakaskyselyyn vastanneilla on oikeus saada tietoa henkilötietojen käsittelystä sekä tutkimuksen sisällöstä. (Kohonen & Kuula-Luumi & Spoofo 2019.) Olemme tutustuneet ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry:n tutkimuseettisiin ohjeistuksiin ja noudatimme niitä. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että emme ole esteellisiä tekemään opinnäytetyötä tästä aiheesta, ja olemme perehtyneet aiheeseen riittäväällä vakavuudella ja tarkkuudella. (Arene 2020.)

## 6.2 Kyselyn suunnittelu ja aineistonkeruu

Määrällisen tutkimuksen mukaan vastauksia tulisi olla suhteutettuna perusjoukkoon huomattava määrä, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia. Asiakaskyselyyn oli tavoitteena saada vähintään 100 vastausta. Koronapandemiasta ja sen aiheuttamasta asiakasmäärän vähenemisestä johtuen vastaukset jäivät kuitenkin alhaisiksi.

Opiskelijaravintola Louhi suljettiin viikolla 13 ja Valtioneuvoston määräys ravintoloiden sulkemisesta tuli viikolla 14, mutta henkilöstöravintolat saivat kuitenkin pitää ovensa auki take away-asiakkaille tämän viikon jälkeenkin. Muutosten jälkeen henkilöstöravintola Puistossa kävi sekä ravintola Puiston että Louhen asiakkaita.

Kysely oli alun perin tarkoitus toteuttaa informoituna lomakekyselynä (taulukko 4), mutta ensimmäisessä vaiheessa tästä jouduttiin turvallisuussyitä luopumaan ja kysely päätettiin toteuttaa pöytiin sijoitettujen QR-koodien avulla henkilöstöravintola Puistossa. Jo muutaman päivän kuluttua tätäkin suunnitelmaan jouduttiin muuttamaan Valtioneuvoston päätösten takia. Lopulta Tiedepuistossa toimiville yrityksille, jotka ovat Mehtimäen ravintoloiden sähköpostilistalla, lähetettiin asiakaskyselylinkki ja lisäksi se liitettiin Mehtimäen ravintoloiden nettisivujen lounaslistoihin huhtikuussa 2020. Lisäksi Mehtimäen ravintoloiden sähköpostin kautta lähetettiin viikolla 15 muistutus asiakaskyselyyn vastaamisesta. Kysely oli avoinna viikoilla 14, 15 ja 16, alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kyselyä pidettiin auki kaksi viikkoa vähäisten vastausten vuoksi.

Taulukko 4. Asiakaskyselyn aikataulu.

Mitä?	Miksi?	Milloin?
Suunniteltiin informoitu lomakekysely		Viikko 12 ja 13
Opiskelijaravintola Louhi kiinni	Valtioneuvoston määräys	Viikko 13
Henkilöstöravintola Puistosta vain take away-lounasta	Valtioneuvoston määräys	Viikko 14 alkaen
Suunniteltiin sähköinen asiakaskysely	Turvallisuussyistä	Viikko 14
Sähköinen asiakaskysely auki ja QR-koodit pöytiin		Viikko 14
Suunniteltiin uusi sähköinen asiakaskysely	Edellisen asiakaskyselyn huonosta vastausmäärästä	Viikko 14
Tiedepuiston aulapalveluilta tieto siitä, että kyselyn lähettäminen ei heidän kauttaan onnistu		Viikko 14
Tiedepuiston aulapalveluilta tieto, ettei onnistukaan	Liikaa muita tiedotteita	Viikko 15
Mehtimäen ravintoloiden ravintolapäällikkö lähetti asiakaskyselyn sähköpostilla muutamille yrityksille sekä liitti asiakaskyselyn Mehtimäen ravintoloiden verkkosivuille	Asiakaskyselyn lähettäminen ei onnistunut aulapalvelun kautta	Viikko 15
Ravintolapäällikkö lähetti muistutuksen asiakaskyselystä	Vähäisen vastausmäärän takia	Viikko 15
Asiakaskysely suljettiin	Opinnäytetyön aikataulun takia	Viikko 16
Alkuperäinen lomakekyselyn toteuttamisviikko	Turvallisuuden takia ei toteutettu	Viikko 16

Asiakaskyselyn ensimmäinen versio testattiin viidellä testivastaajalla. Testivastaajien tehtävänä oli tarkastella asiakaskyselyn toimivuutta, ymmärrettävyyttä, selkeyttä, ja sitä kuinka kauan vastaamiseen meni aikaa. Testivastaajat olivat eri ikäisiä opiskelijoita. Testivastaajien mielestä kysely oli selkeä ja ymmärrettävä, eikä korjattavaa löytynyt. Asiakaskyselyn lopullinen versio (liite 3) testattiin opinnäytetyöntekijöiden puolesta kiireellisen aikataulun takia. Opinnäytetyön tekijät testasivat asiakaskyselyn toimivuutta, sujuvuutta ja sitä kuinka kauan asiakaskyselyn vastaamiseen meni aikaa.

Asiakaskyselyn laatimisen pohjana käytettiin opinnäytetyössä käytettyä tietoperustaa. Asiakaskyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä ja lisäksi yhdessä kysymyksessä on käytetty Likertin asteikkoa. Kyselyn yhteyteen liitettiin saatekirje. Saatekirjeessä kerrottiin, mitä varten asiakaskysely toteutettiin, kuinka kauan kyselyyn vastaamiseen meni aikaa ja mahdollisuudesta osallistua arvontaan. Arvontaan osallistuttiin erillisellä lomakkeella (liite 4), jossa palkintona oli kaksi lounaslippua henkilöstöravintola Puistoon. Saatekirjeessä oli myös opinnäytetyön tekijöiden, ohjaajan sekä toimeksiantajan yhteystiedot.

Asiakaskyselyn ensimmäisessä osiossa kysyttiin vastaajien taustatietoja. Kysymyksissä 1–3 kysyttiin vastaajien sukupuolta, ikää ja ammattiryhmää. Seuraavassa osiossa kysyttiin lounastottumuksia. Kysymyksissä 4 ja 5 kysyttiin kummassa ravintolassa lounastaa useammin, Puistossa vai Louhessa, ja kuinka usein ravintoloissa lounastaa. Seuraavassa kysymyksessä tiedusteltiin, kuinka usein vastaaja valitsee kasvisvaihtoehdon lounaalla. Kysymykset 7 ja 8 pohjautuivat tietoperustaan. Kysymyksissä vastaajalta kysyttiin noudattaako hän jotain kasvisruokavaliota ja jos noudattaa, niin mitä hän jätti ruokavalion ulkopuolelle. Kysymys 9 on tehty opinnäytetyön tietoperustan pohjalta ja siinä kysyttiin vastaajan yleisintä proteiinin lähdettä ravintolassa.

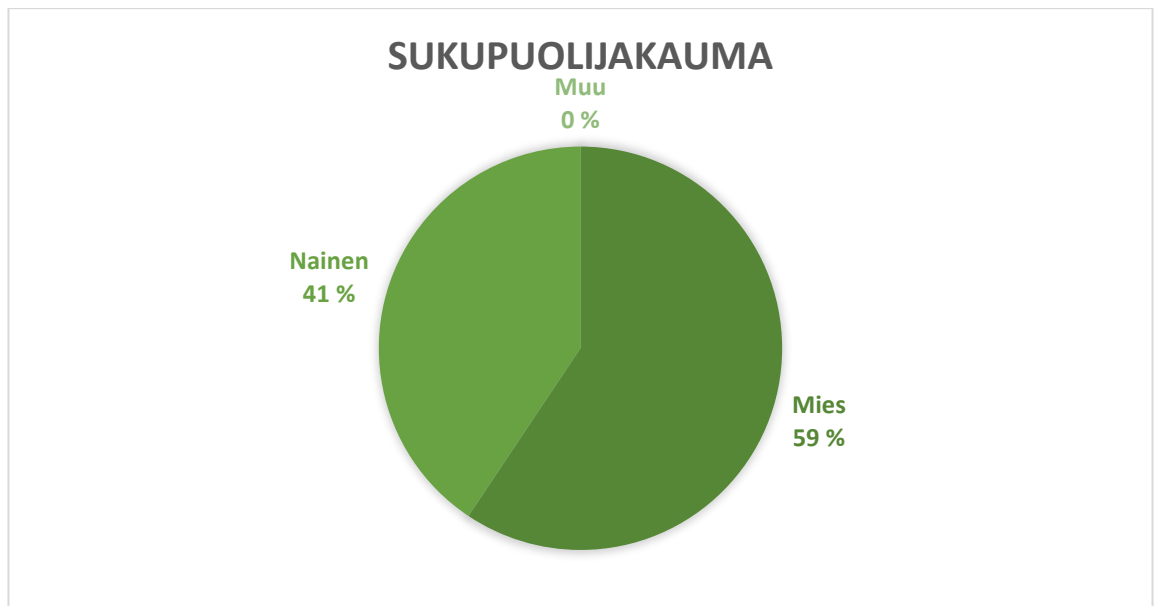
Kysymyksessä 10 käytettiin Likertin asteikkoa. Likertin asteikossa oli 7 eri väittämää ravintoloista sekä vastaajalle tärkeistä asioista liittyen esimerkiksi ruuan terveellisyyteen sekä ympäristövaikutuksiin.

Kysymykset 12 ja 13 olivat avoimia kysymyksiä kasvisruokiin liittyen. Viimeinen varsinainen kysymys (kysymys 14) oli avoin kysymys, jossa pyydettiin antamaan yleisesti palautetta ravintoloille. Varsinaisen asiakaskyselyn jälkeen kysyttiin halukkuutta osallistua arvontaan sekä hyväksyikö vastaaja asiakaskyselyn tietojen keräämisen opinnäytetyöhön.

## 7 Asiakaskyselyn tulokset

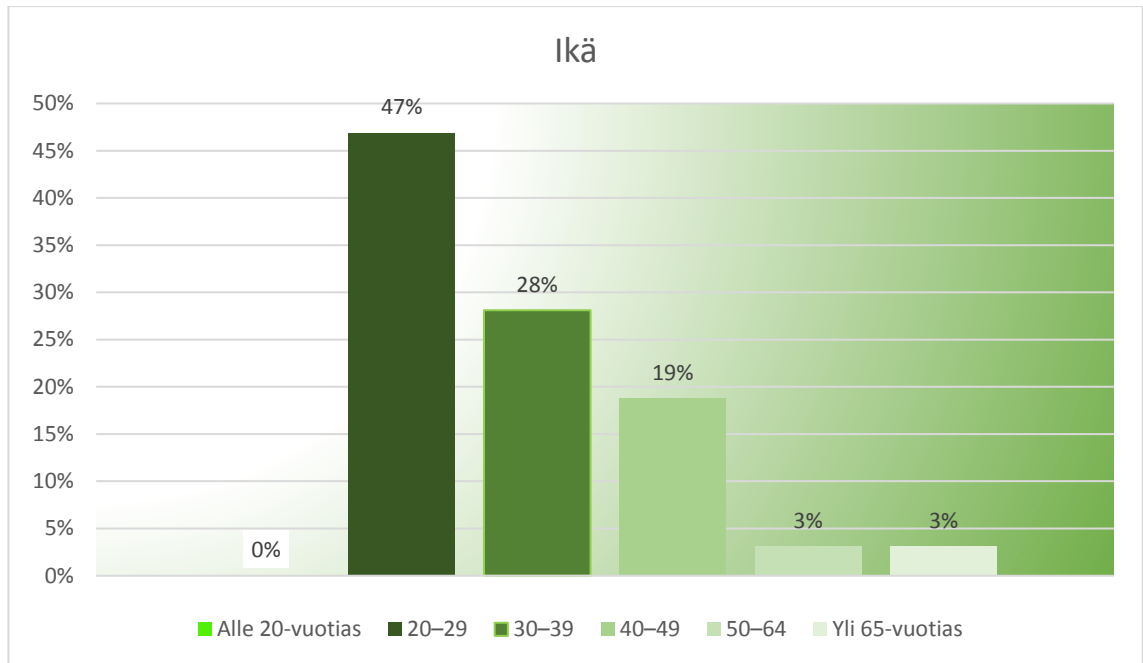
### 7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyn alussa kysyttiin vastaajien taustatietoja. Vastaajilta kysyttiin sukupuolta, ikää ja ammattiryhmää. Asiakaskyselyn kohderyhmänä olivat henkilöstöravintola Puiston ja opiskelijaravintola Louhen asiakkaat. Asiakaskyselyyn vastasi 32 henkilöä ja vastaajista miehiä oli 19 henkilöä eli 59 prosenttia ja naisia 13 eli 41 prosenttia kokonaismäärästä (Kuvio 4). Suurin osa vastanneista oli miehiä, mutta kuitenkin ero ei ollut huomattavan suuri.



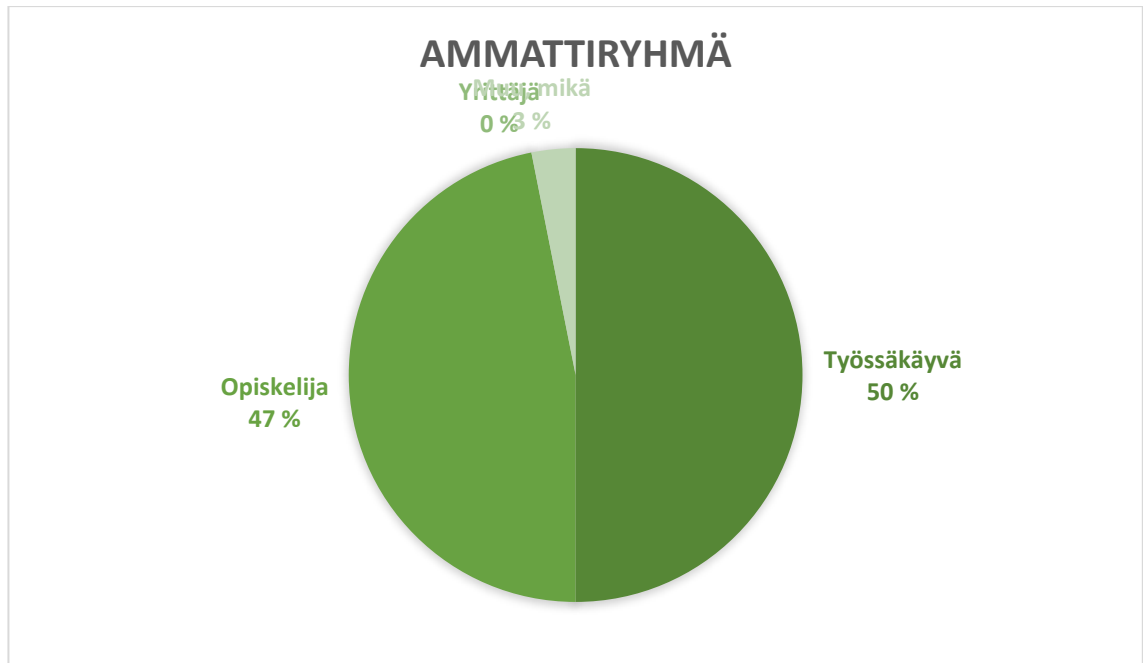
Kuvio 4. Vastaajien sukupuolijakauma (n=32)

Ikävaihtoehdot kyselyssä olivat laajat, koska oletuksena oli, että ravintolassa käy sekä opiskelijoita että myös työiän ulkopuolella olevia asiakkaita. Kuvio 5 havainnollistaa kyselyyn vastanneiden ikäjakauman.



Kuvio 5. Vastaajien ikäjakauma. (n=32)

Eniten vastaajia oli ikäryhmässä 20–29-vuotiaat, joita oli 15 eli kokonaismäärästä 47 prosenttia. Toiseksi eniten vastauksia saatiin 30–39-vuotiaiden ikäluokkaan (28%). Alle 20-vuotiailta ei saatu vastauksia ollenkaan, johtuen oppilaitosten sulkeutumisesta koronapandemian takia. Viimeisenä perustiedoissa kysyttiin vastaajien ammattiryhmää (Kuvio 6).

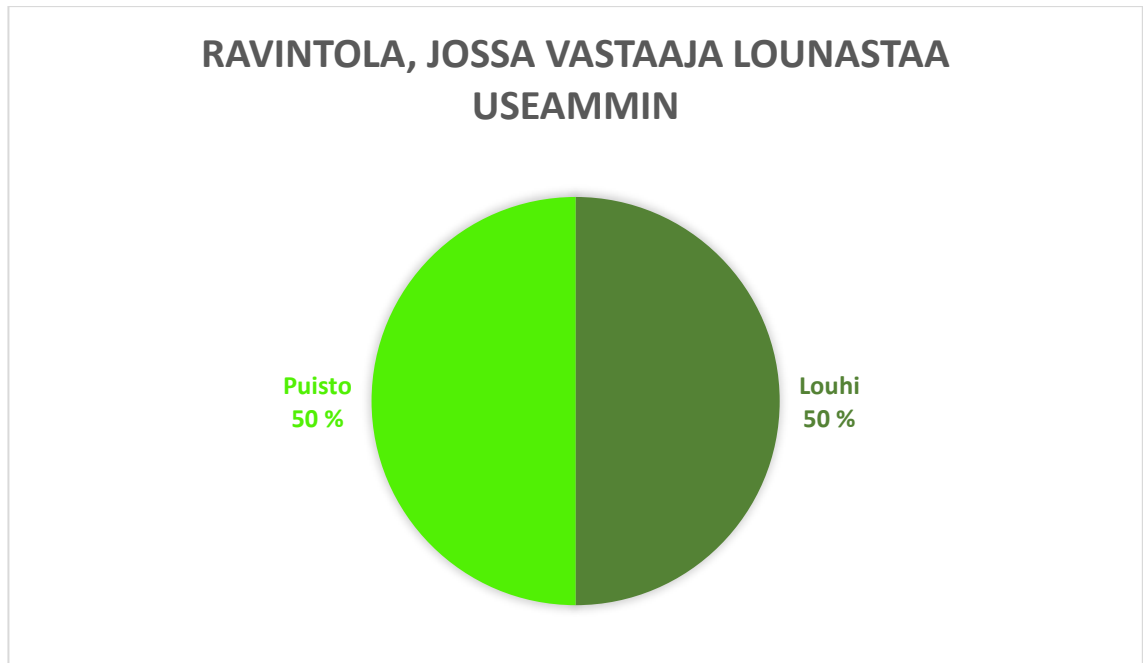


Kuvio 6. Vastaajien ammattiryhmä. (n=32)

Vastaajista 16 eli puolet oli työssäkäyviä ja opiskelijoita 15 eli 47 prosenttia kokonaismäärästä, sekä yksi eläkeläinen (3 %). Vähän alle puolet vastaajista oli opiskelijaravintola Louhen asiakkaita ja loput henkilöstöravintola Puiston asiakkaita.

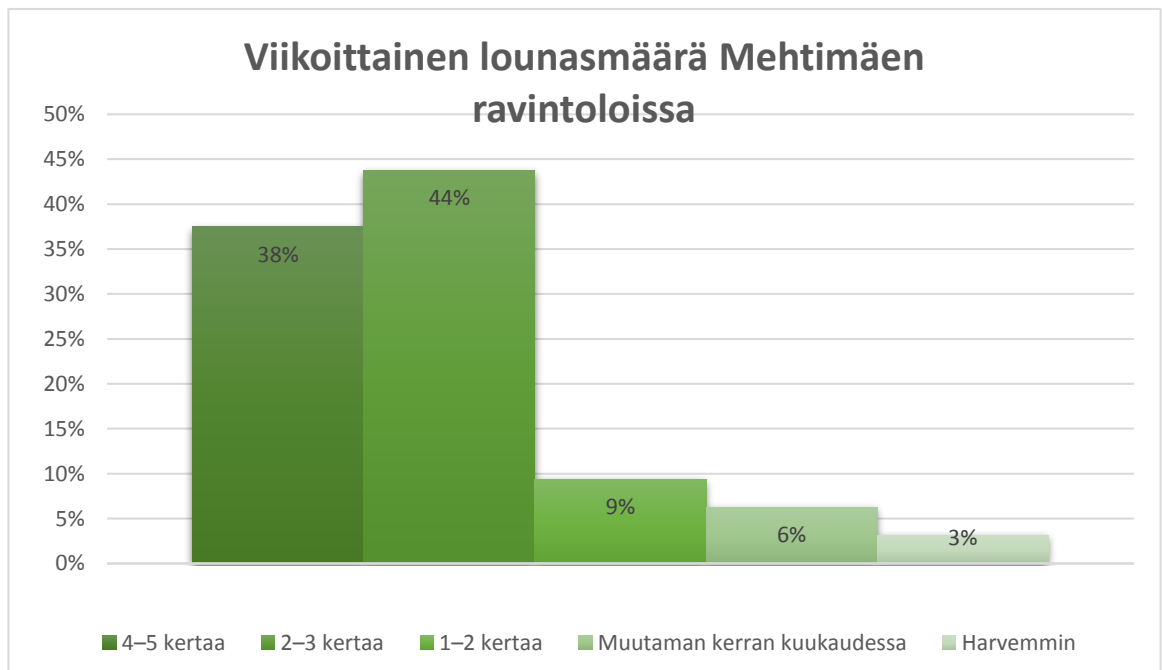
## 7.2 Lounastottumukset

Toisessa asiakaskyselyn osiossa kysyttiin vastaajien lounastottumuksia. Näitä kysymyksiä olivat muun muassa viikoittaiset lounaskerrat Mehtimäen ravintoloissa, kummassa ravintolassa lounastaa normaalisti useammin, noudattaako vastaaja jotain kasvisruokavaliota ja jos noudattaa, mitä jää ruokavalion ulkopuolelle. Tämän osion ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kummassa ravintolassa vastaaja käy yleensä syömässä (kuvio 7).



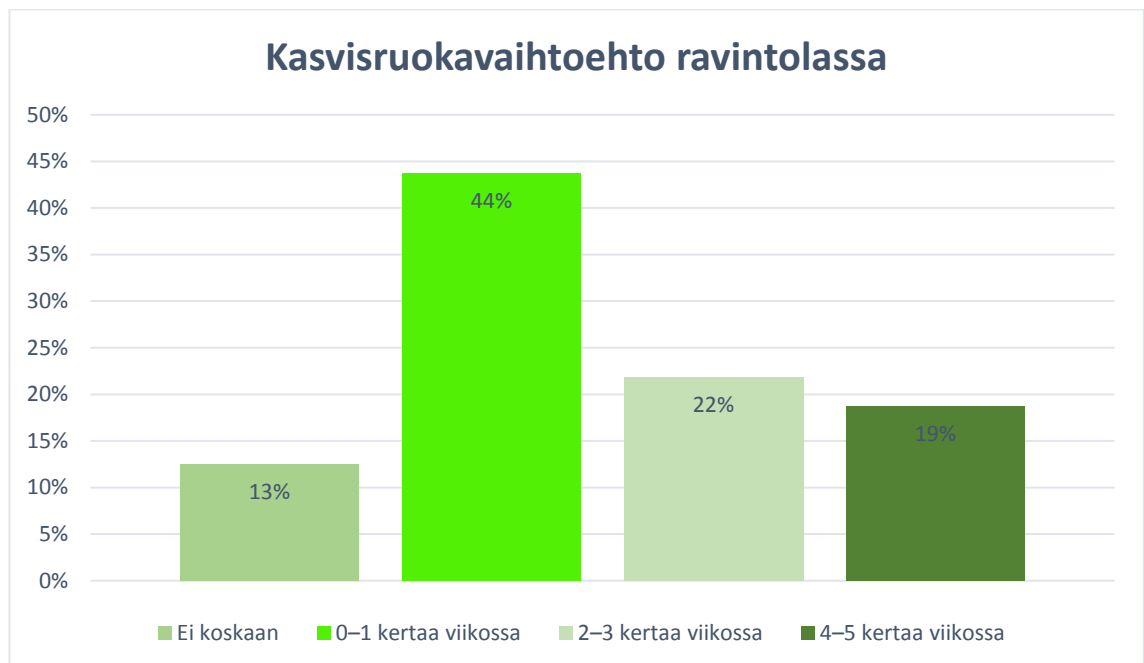
Kuvio 7. Ravintola, jossa vastaaja lounastaa useammin. (n=32)

Vastaukset jakoutuivat tasaisesti. Molemmissa ravintoloissa kävi normaalisti vastaajista 16 eli 50 prosenttia. Ravintola valinnan jälkeen haluttiin tietää, kuinka usein vastaaja käy lounaalla Mehtimäen ravintoloissa (kuvio 8).



Kuvio 8. Viikoittaiset lounaskerrat Mehtimäen ravintoloissa. (n=32)

Suurin osa vastaajista lounastaa yleensä Mehtimäen ravintoloissa 2–3 kertaa viikossa (14 vastaajaa) ja 12 vastaajaa 4–5 kertaa viikossa. Vastaajista 6 lounastaa Mehtimäen ravintoloissa 1–2 kertaa viikossa tai harvemmin. Edellisen kysymyksen pohjalta kysyttiin myös, kuinka usein vastaaja valitsee kasvisruokavaihtoehdon Mehtimäen ravintoloissa lounaalla (kuvio 9).



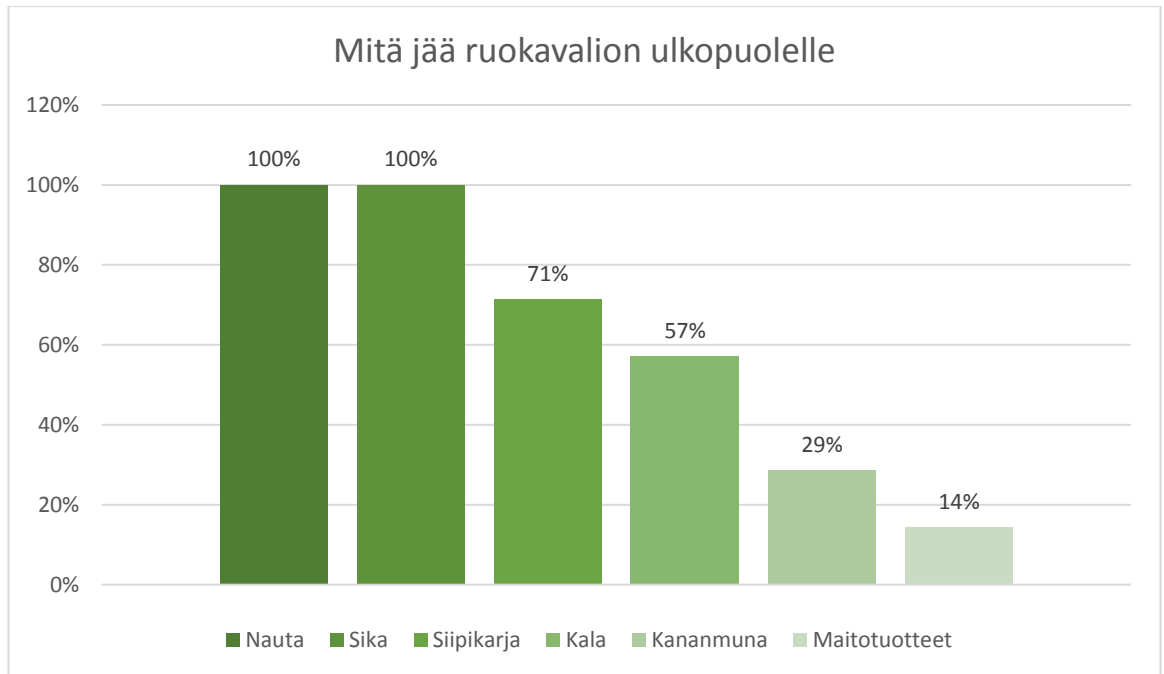
Kuvio 9. Kasvisruokavaihtoehdon valitseminen ravintoloissa. (n=32)

Melkein puolet vastaajista (15) valitsi kasvisruokavaihtoehdon lounaalla 0–1 kertaa viikossa. Tämä oli arvattavissa, sillä vastaajien määrä suhteutettuna ravintoloiden asiakasmäärään oli pieni. Tästä johtuen myös kasvissyöjien määrä oli pienentynyt. Vastaajista 4 eli 13 prosenttia ei valinnut kasvisvaihtoehtoa koskaan lounaalla, 7 vastaajaa eli 22 prosenttia valitsi kasvisvaihtoehdon 2–3 kertaa viikossa ja 6 vastaajaa eli 19 prosenttia valitsi 4–5 kertaa viikossa kasvisvaihtoehdon lounaalla. Seitsemäs kysymys (kuvio 10) oli ”noudatatteko tällä hetkellä jotain kasvisruokavaliota?”



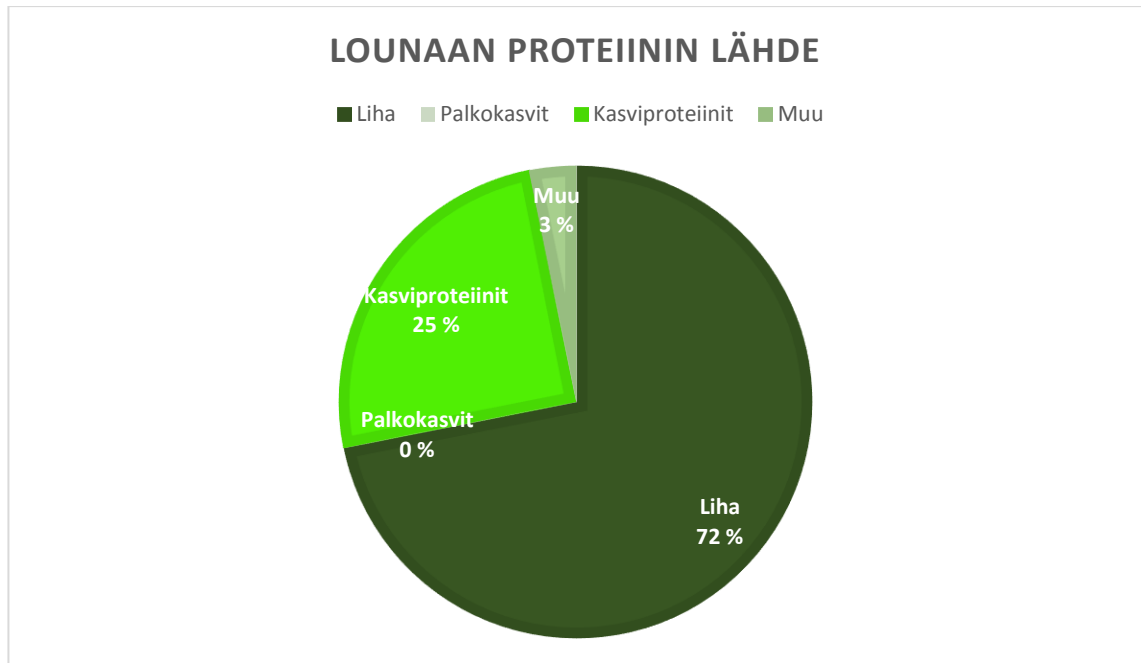
Kuvio 10. Kasvisruokavalion noudattaminen. (n=32)

Vastaajista 8 eli 25 prosenttia noudatti jotain kasvisruokavaliota asiakaskyselyyn vastatessa. Loput vastaajista 24 eli 75 prosenttia ei noudattanut mitään kasvisruokavaliota. Tietoperustassa toimeksiantajaluvussa käy ilmi asiakas- ja kasvisannoksien määrät. Asiakaskyselyn vastaukset suhteutettuna tietoperustaan käy ilmi, että tulokset ovat samankaltaiset. Kasvisruokavaliota noudattavat vastaajat ohjautuivat suoraan kysymykseen ”mitä jää ruokavalionne ulkopuolelle” (kuvio 11).



Kuvio 11. Ruokavalion ulkopuolelle jäävät elintarvikkeet. (n=7)

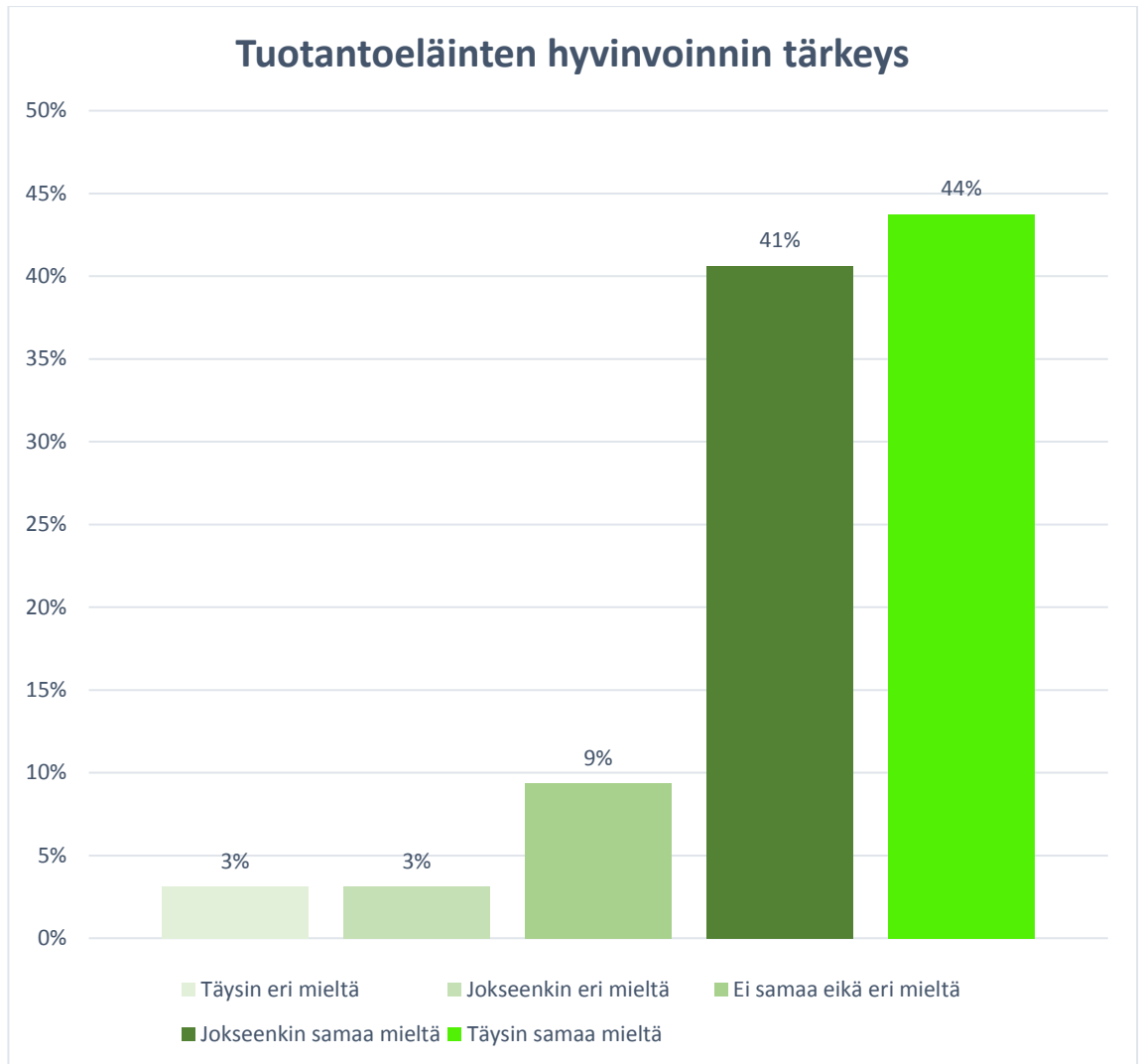
Kaikki seitsemän vastaajaa, jotka noudattivat jotain kasvisruokavaliota, jättivät ruokavalion ulkopuolelle naudan- ja sianlihan (100 %). Vastaajista viisi (71 %) jättivät ruokavalionsa ulkopuolelle siipikarjan, neljä (57 %) vastaajaa jätti ulkopuolelle kalan ja kaksi (29 %) kananmuna. Yksi vastaajista (14 %) jätti ulkopuolelle myös maitotuotteet. Yksi kasvisruokavaliota noudattava ei vastannut tähän kysymykseen. Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin vastaajan yleisintä lounaan proteiinin lähdettä henkilöstöravintola Puistossa tai opiskelijaravintola Louhessa (kuvio 12).



Kuvio 12. Lounaan proteiinin lähde. (n=32)

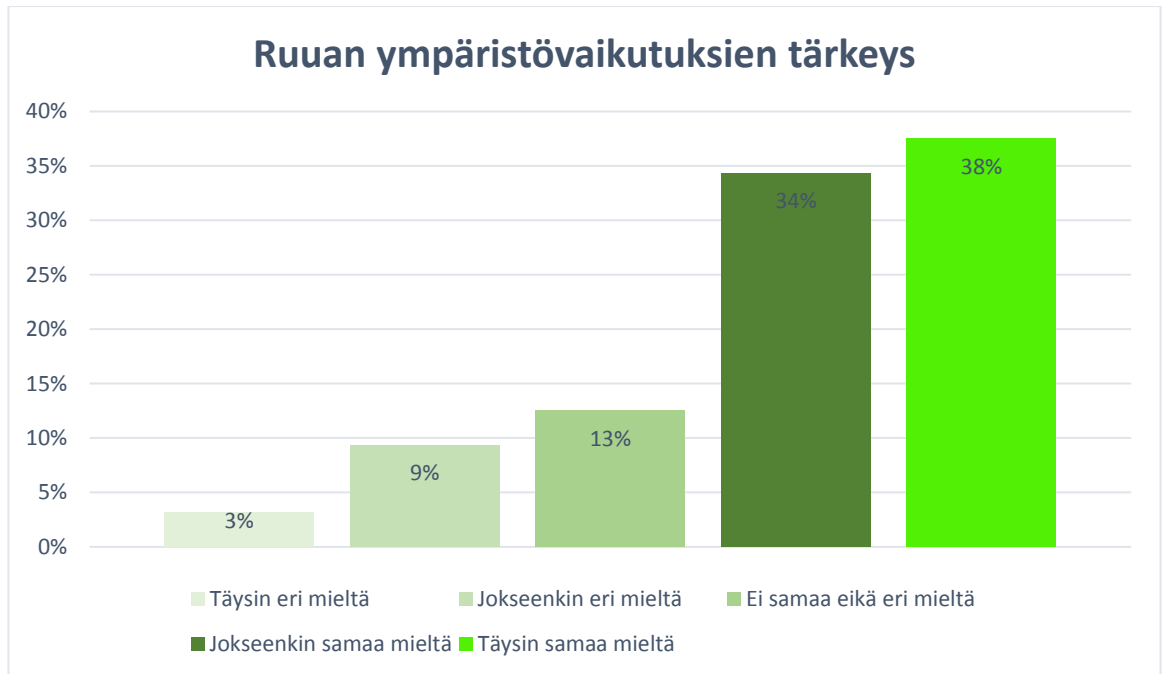
Kaikista vastaajista 23 eli 72 prosenttia söi lounaalla lihaa. Kasviproteiineja söi kahdeksan (25 %) vastanneista. ”Muu, mikä” vaihtoehto kohtaan oli tullut yksi vastaus (3 %). Vastaaja vastasi kysymykseen ”en ole ajatellut” kysyttäessä proteiinin lähdettä lounaalla.

Kysymyksessä 11 vastausvaihtoehdot oli annettu Likertin viisiportaisella asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Kysymyksellä haluttiin selvittää vastaajien kiinnostusta ruokavalintoihin vaikuttaviin asioihin. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien kiinnostusta tuotantoeläinten hyvinvointiin (kuvio 13).



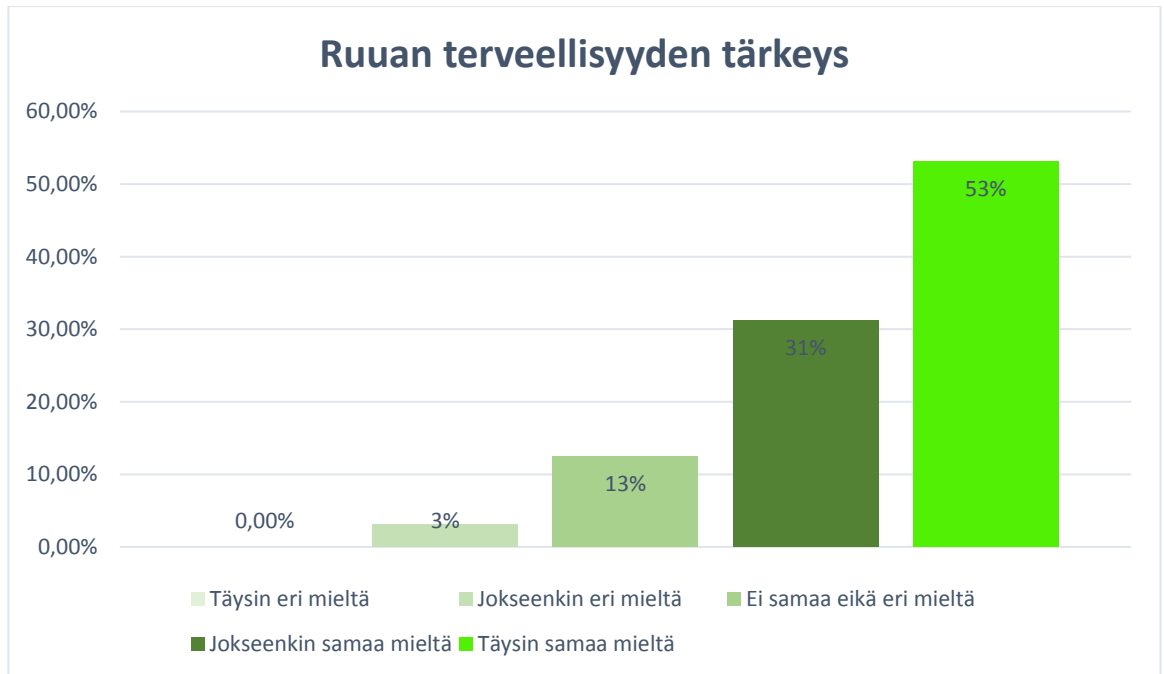
Kuvio 13. Tuotantoeläinten hyvinvoinnin tärkeys. (n=32)

Suurimalle osalle vastaajista tuotantoeläinten hyvinvointi oli tärkeää. Vähintään jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 27 eli 85 prosenttia vastaajista. Täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä vastaajia oli yksi (3 %) kumpaakin. Vastaajista kolme (9 %) ei osannut sanoa mielipidettään. Toisessa kysymyksessä kysyttiin ruuasta aiheutuvien ympäristövaikutusten tärkeyttä vastaajalle (kuvio 14).



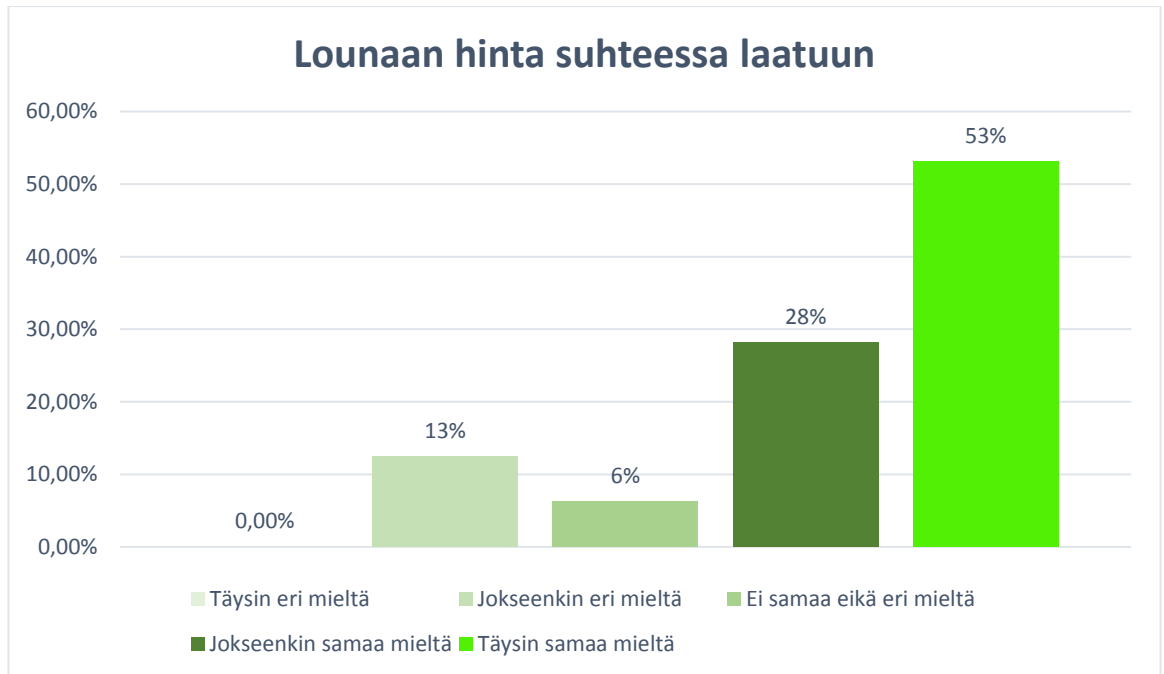
Kuvio 14. Ympäristövaikutuksien tärkeys. (n=32)

Myös ruuasta aiheutuvat ympäristövaikutukset olivat suurimmalle osalle vastaajista tärkeitä. Vähintään jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 23 eli 72 prosenttia vastaajista. Täysin eri mieltä asiasta oli yksi (3 %) vastaaja. Kolme (9 %) vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä asiasta ja neljä (13 %) vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään. ”Ruuan terveellisyteen liittyvät asiat ovat Teille tärkeitä” (kuvio 15) käsiteltävässä kohdassa kysyttiin vastaajien mielipiteitä ruuan terveellisyteen liittyen.



Kuvio 15. Ruuan terveellisyteen liittyvät asiat ovat tärkeitä. (n=32)

Vastaajista 17 eli 53 prosenttia oli sitä mieltä, että ruuan terveellisyys oli heille tärkeää. Monelle oma terveys on tärkeä asia, joten oletettavissa olikin että suurin osa vastaajista oli tätä mieltä. Jokseenkin samaa mieltä oli kymmenen (31 %). Viisi vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään tai oli jokseenkin eri mieltä (16 %). Neljännessä väittämässä haluttiin tietää, kuinka tyytyväisiä vastaajat ovat lounaan hinta-laatusuhteeseen (kuvio 16).



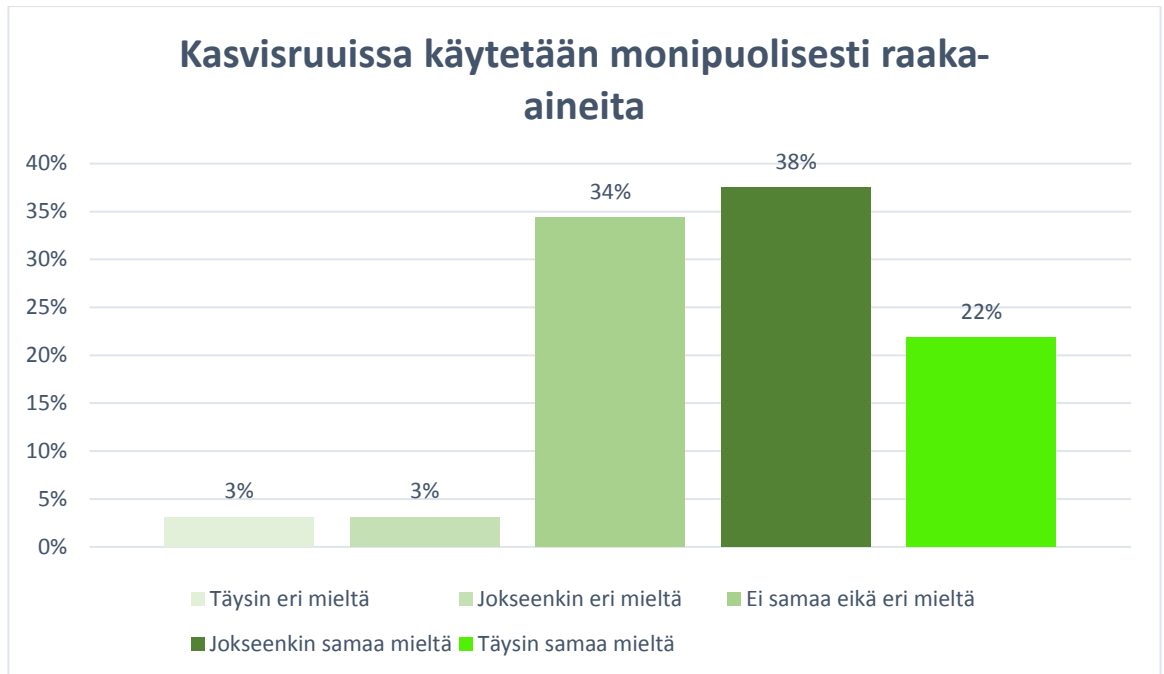
Kuvio 16. Lounaan hinta- laatu suhde. (n=32)

Vastaajista 17 eli 53 prosenttia oli täysin tyytyväisiä lounaan hinta-laatusuhteeseen. Suurimman osan vastaajien mielestä siis lounaalla käytettävät raaka-aineet ovat hintaan suhteutettuna hyvät ja laadukkaat. Yhdeksän (28 %) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä hinta-laatusuhteesta. Kuusi (19 %) vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään tai oli jokseenkin samaa mieltä. Seuraavassa väittämässä haluttiin tietää löytääkö asiakas vähintään yhden mieluisan ruokavaihtoehdon lounaslistalta (kuvio 17).



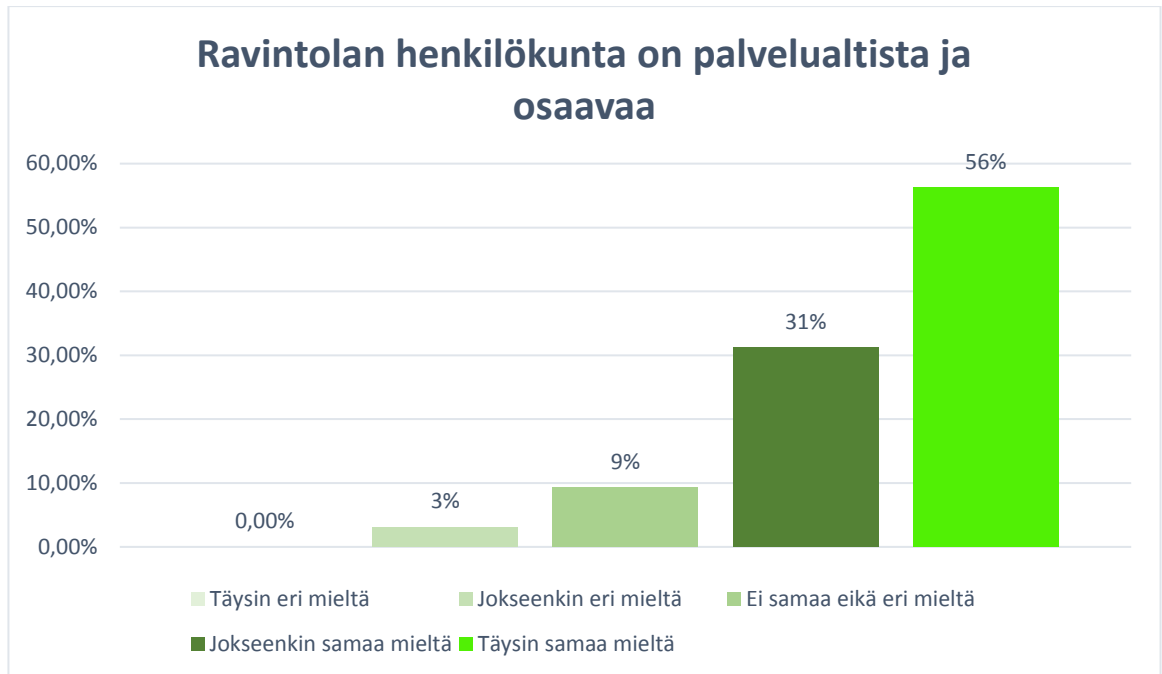
Kuvio 17. Lounaslistalta löytyy vähintään yksi mieluisa ruokavaihtoehto. (n=32)

Väitteen kanssa täysin samaa mieltä oli 11 vastaajaa (34 %). Jokseenkin samaa mieltä vastasi 19 eli 59 prosenttia vastaajista. Vastaajista yksi (3 %) ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi (3 %) oli asiasta jokseenkin eri mieltä. Kukaan vastaajista ei ollut asiasta täysin eri mieltä. Toiseksi viimeinen väite oli "Ravintolan kasvisruokavaihtoehtoissa käytetään monipuolisesti raaka-aineita" (kuvio 18).



Kuvio 18. Kasvisruokien raaka-aineiden monipuolisuus. (n=32)

Vastaajista seitsemän (22 %) oli täysin samaa mieltä, että kasvisruokavaihtoehtoissa käytetään monipuolisesti raaka-aineita. Jokseenkin samaa mieltä asian kanssa oli 12 eli 38 prosenttia vastaajista. Täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä kohtaan vastasi yksi (3 %) vastaaja kumpaankin. Vastaajista 11 eli 34 prosenttia ei osannut sanoa mielipidettään. Viimeisessä väittämässä haluttiin tietää, mitä mieltä vastaajat olivat ravintoloiden henkilökunnan palvelualltiudesta ja osaavuudesta (kuvio 19).



Kuvio 19. Henkilökunnan palvelualltius ja osaavuus (n=32).

Suurin osa vastaajista on tyytyväinen Mehtimäen ravintoloiden henkilökunnan palvelualltuteen ja osaamiseen. Vähintään jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 28 eli 87 prosenttia vastaajista. Vastaajista kolme (9 %) ei osannut sanoa mieli-pidettään. Yksi (3 %) vastaaja oli jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Yksikään vastaajista ei valinnut vaihtoehtoa ”täysin eri mieltä”.

### 7.3 Asiakaskyselyn avoimet palautteet

Kaikki avoimet vastaukset kysymyksiin löytyvät liitteistä 5, 6 ja 7. Vastaajien perustietojen ja lounastottumusten jälkeen kyselyssä oli kolme avointa kysymystä. Kysymyksessä 12 kysyttiin ”mitä toiveita Teillä on ravintoloiden kasvisruokiin liit-tyen?”. Vastaajat olivat sitä mieltä, että kasvislounasvaihtoehtoihin tarvittaisiin enemmän proteiineja ja vaihtelua. Toivottiin myös vielä monipuolisempia kasvis-ruokavaihtoehtoja ja että ruuissa käytettäisiin enemmän ”puhtaita” raaka-aineita. Eli esimerkiksi säilyke- ja prosessoitujen tuotteiden tilalla käytettäisiin tuoreita raaka-aineita.

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, ”minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että valitsisitte niitä lounasvaihtoehdoiksi?”. Tämän kysymyksen vastauksissa nousi esille raaka-aineiden monipuolisuus ja maukkaus. Näissä kahdessa edellisen kysymyksen vastauksissa toivottiin muutaman kerran täysin vegaanista kasvisruokavaihtoehtoa, ilman että sitä tarvitsisi erikseen pyytää. Vastauksissa nousi esille myös se, että kasvisruokavaihtoehdot olisivat ”tavallisia” kotiruokia, kuten kasvispyöryköitä, kasvishernekeittoa ja erilaisia pastoja. Asiakkaat toivoivat, että kasvisruuat pitäisivät nälkää pidemmin loitolla.

Viimeisessä avoimessa kysymyksessä ”muuta palautetta ravintoloille?”, pystyi antamaan palautetta Mehtimäki ravintola Puistolle ja Louhelle. Tässä kysymyksessä asiakkaat pääsääntöisesti kiittivät henkilökuntaa palvelusta ja ruuasta. Yksittäisissä vastauksissa nousi esille toiveita ruuan laadun parantamisesta ja muutamia toiveita kasvisruokiin liittyen.

#### 7.4 Asiakaskyselyn tulosten ristiintaulukointi

Asiakaskyselyn tuloksia analysoidessa selvitettiin myös muuttujien välisiä riippuvuuksia. Tässä tutkimuskohteessa muuttujia olivat sukupuoli, ikä ja kiinnostuksen kohteet. Selvitettiin vaikuttavatko nämä muuttujat siihen, että noudattaako vastaaja kasvisruokavaliota. Vastaajista (32) miehiä oli 19 ja naisia 13. Ensimmäisessä kohdassa (taulukko 5) selvitettiin sukupuolen vaikutusta ruokavalioon.

Taulukko 5. Sukupuolen ja kasvisruokavalion yhteys (n=32).

Sukupuoli/ruokavalio	Mies	Nainen
Noudattaa kasvisruokavaliota	16 %	38 %
Ei noudata kasvisruokavaliota	84 %	62 %

Miehistä kolme (16 %) noudatti kasvisruokavaliota ja naisista viisi (38 %). Loput vastaajista eivät noudattaneet kasvisruokavaliota. Sukupuolista naiset noudattivat enemmän kasvisruokavaliota. Toisessa ristiintaulukoinnissa (taulukko 6) tarkasteltiin vaikuttaako vastaajan ikä kasvisruokavaliion noudattamiseen.

Taulukko 6. Iän ja kasvisruokavaliion yhteys (n=32)

Ikä/ruokavaliio	20–29	30–39	40–49	50–64	yli 65-vuotias
Noudattaa kasvisruokavaliota	27 %	33 %	17 %	0 %	0 %
Ei noudata kasvisruokavaliota	73 %	67 %	83 %	100 %	100 %

Ristiintaulukoinnissa havaittiin, että alle 40-vuotiaat noudattivat kasvisruokavaliota muita ikäryhmiä enemmän. 50-vuotiaat ja sitä vanhemmat eivät tämän asiakyselyn perusteella noudata kasvisruokavaliota. Seuraavaksi (taulukko 7) selvitettiin vaikuttaako kiinnostus tuotantoeläinten hyvinvointiin siihen, että noudattaako vastaaja kasvisruokavaliota.

Taulukko 7. Sukupuoli ja kiinnostuneisuus tuotantoeläinten hyvinvointiin yhteydessä kasvisruokavaliioon. (n=32)

Sukupuoli/tuotantoeläinten hyvinvointi/kasvisruokavaliio	Mies	Nainen
Kiinnostunut tuotantoeläinten hyvinvoinnista	84 %	85 %
Noudattaa kasvisruokavaliota	19 %	45 %

Miehistä tuotantoeläinten hyvinvoinnista oli kiinnostunut 16 eli 84 prosenttia ja naisista 11 eli 85 prosenttia. Kiinnostuneisuudessa otettiin huomioon ne vastaajat, jotka olivat vastanneet ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Naisten kiinnostus tuotantoeläinten hyvinvointiin näkyy heidän ruokavaliossaan enemmän kuin miesten. Seuraavassa ristiintaulukoinnissa (taulukko 8) selvitettiin, onko sukupuolella ja kiinnostuksella ruuan ympäristövaikutuksista yhteyttä kasvisruokavalion noudattamiseen.

Taulukko 8. Sukupuoli ja kiinnostuneisuus ruuasta aiheutuviin ympäristövaikutuksiin yhteydessä kasvisruokavalioon. (n=32)

Sukupuoli/ruuasta aiheutuvat ympäristövaikutukset/kasvisruokavalio	Mies	Nainen
Kiinnostunut ruuasta aiheutuvista ympäristövaikutuksista	58 %	92 %
Noudattaa kasvisruokavaliota	18 %	42 %

Kaikista vastaajista (32) ruuasta aiheutuvista ympäristövaikutuksista oli kiinnostunut 11 eli 58 prosenttia miehistä ja 12 eli 92 prosenttia naisista. Kiinnostuneisuudessa otettiin huomioon ne vastaajat, jotka olivat vastanneet ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Naisista, jotka olivat kiinnostuneet ruuan ympäristövaikutuksista, viisi (42 %) noudatti kasvisruokavaliota ja miehistä kolme (18 %). Viimeisenä (taulukko 9) tarkasteltiin että onko sukupuolella ja kiinnostuksella ruuan terveellisyydestä yhteyttä kasvisruokavalion noudattamiseen.

Taulukko 9. Sukupuoli ja kiinnostuneisuus ruuan terveellisyydestä yhteydessä kasvisruokavalioon. (n=32)

Sukupuoli/ruuan terveellisyys/kasvisruokavalio	Mies	Nainen
Kiinnostunut ruuan terveellisyydestä	79 %	92 %
Noudattaa kasvisruokavaliota	13 %	42 %

Ruuan terveellisyydestä oli kiinnostunut 15 eli 79 prosenttia miehistä ja 12 eli 92 prosenttia naisista. Kiinnostuneisuudessa otettiin huomioon ne vastaajat, jotka olivat vastanneet ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Naisia oli prosentuaalisesti huomattavista isompi määrä, jotka olivat kiinnostuneista ruuan terveellisyydestä, noudatti kasvisruokavaliota.

## 8 Yhteenveto ja johtopäätökset

Yhteenvedossa vertaillaan aikaisempia tutkimuksia sekä opinnäytetyön lähtökoh-  
tia ja tietoperustaa tutkimustuloksiin, mitä saatiin Mehtimäen ravintoloiden asia-  
kaskyselyn avulla. Asiakaskyselyn vastauksia analysoidessa kävi ilmi monia sa-  
mankaltaisuuksia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, mutta myös eroavaisuuksia  
löytyi. Kappaleen lopussa kerrotaan toimenpide-ehdotuksia Mehtimäen ravinto-  
loille.

Asiakaskyselyyn vastasi 32 henkilöä, päivittäin ravintolassa kuitenkin kävi 200  
henkilöä. Kun nämä luvut suhteutetaan keskenään, määrällisen tutkimuksen kri-  
terit eivät täyty. Asiakaskyselyn tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina. Ilman  
koronapandemiaa vastauksia olisi saatu huomattavasti enemmän kuin nyt. Nor-  
maalioloissa molemmissa ravintoloissa käy 350 asiakasta päivässä. Tämän  
vuoksi pidämme hyvin todennäköisenä, että vastauksia asiakaskyselyyn olisi  
saatu enemmän kuin 100.

Vegaaniliitto (2020) tuo esille, ruokavalion vaihtamisesta kasvisruokavalioon on useita eri syitä. Näitä syitä ovat esimerkiksi eläinten hyvinvointi, ympäristövaikutukset, oma terveys, uskonnolliset syyt tai monien näiden sekoitus.

Kespron (2020) tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että yksi tärkeimmistä syistä syödä ulkona on arjen piristäminen ja siitä irrottautuminen. Tämä on voi olla myös yleisin syy siihen, miksi ihmiset syövät henkilöstöravintoloissa. Henkilöstöravintoloissa lounastaessa ravintolan asiakkaat pystyvät hetkeksi irrottautumaan työnteosta ja työympäristöstä. Henkilöstöravintolan asiakkaiden ei myöskään tarvitse valmistaa kotona ruokaa työpaikalle, sillä henkilöstöravintoloissa saa edullista lounasta.

Suurin osa asiakaskyselyyn vastanneista oli miehiä ja kaikkien vastaajien ikäjakama painottui alle 40-vuotiaisiin. Asiakaskyselyyn vastasi enemmän miehiä todennäköisesti siksi, että Tiedepuistolla yritykset ja niiden työntekijät ovat miespainotteisia. Hypoteesina oli, että eniten vastauksia saadaan ikäryhmien 20–29- ja 30–39-vuotiaiden välillä, koska kahdessa eniten vastauksia saaneissa ryhmissä olivat opiskelijat ja yrityksissä työskentelevät työntekijät. Opiskelijaravintola Louhessa käy enemmän nuoria asiakkaita ja henkilöstöravintola Puistossa enemmän työikäisiä ja vanhempia ihmisiä.

Ristiintaulukoinnissa havaittiin, että nuoremmat ikäluokat noudattavat kasvisruokavaliota enemmän kuin vanhemmat ikäluokat. Tämä voisi selittyä sillä, että vanhemmat ikäluokat eivät ole niin avoimia muutoksille kuin nuoremmat. Tämä voi johtua myös siitä, että kasvisruokavalio on trendi ja nuoremmat ikäluokat seuraavat trendejä vanhempia ikäluokkia enemmän.

Opinnäytetyön asiakaskyselyyn vastasi yhteensä kahdeksan kasvissyöjää. Tämä määrä on prosentuaalisesti kaikista asiakaskyselyn vastaajista 25 prosenttia. Hyryn (2019) tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että vuoteen 2019 mennessä 5 prosenttia suomalaisista oli luopunut punaisesta lihasta. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että vastaajissa oli monen eri kasvisruokavalion noudattajia. Tutkimuksessa sel-

visi, että vastaajista yksi oli vegaani, pescovegetaarista ja laktovegetaarista ruokavaliota noudatti kumpaakin yksi vastaaja, kaksi vastaajaa noudatti lakto-ovo-vegetaarista ruokavaliota ja kaksi semivegetaarista ruokavaliota.

Opinnäytetyön analysoinnissa sukupuolen ja kasvisruokavalion yhteys (taulukko 4) oli ennalta-arvattavissa jo opinnäytetyöntietoperustan kirjoittamisen aikana. Asiakaskyselyn tuloksista havaittiin, että naiset noudattavat enemmän kasvisruokavaliota kuin miehet. Stereotyyppisestikin naiset ovat kokeilunhaluisempia ja tietoisempia terveydestään. Kuten myös Valstan ym. (2018) sekä Lounassalon ym. (2019) tehdyissä tutkimuksissa havaittiin, naisten ruokavalio on terveellisempää ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin miesten. Miehiä ei myöskään kiinnosta asiakaskyselyn perusteella yhtä paljon ruuan terveellisyys kuin naisia.

Pooren & Nemecekin (2018) tehdyssä tutkimuksessa havaittiin kasvisruokavalion positiivinen vaikutus ympäristöön, ja opinnäytetyön asiakaskyselyn mukaan monet vastaajat olivat kiinnostuneita ruuasta aiheutuvista ympäristövaikutuksista. Jos nämä vastaajat olisivat tietoisempia eri ruoka-aineiden ympäristövaikutuksista ja alkaisivat syödä kasvisruokavalion mukaisesti, tällöin voitaisiin vähentää huomattavasti viljelyspinta-alaa ja kasvihuonepäästöjä. Ruokavalinnoilla voi vaikuttaa positiivisesti ympäristöön. Mitä vähemmän lihaa kulutetaan, sitä vähemmän ympäristö kärsii. Ympäristön kannalta ruokavalioon kannattaa siis sisällyttää mahdollisimman vähän lihatuotteita ja mahdollisimman paljon kasviksia ja erityisesti satokauden kasviksia.

Suurin osa opinnäytetyön asiakaskyselyyn vastaajista oli kiinnostunut ruuan terveellisyydestä. Jos nämä vastaajat alkaisivat syömään kasvisruokavaliota noudattaen, mahdollisesti voitaisiin välttää monia sairauksia, jotka on havaittu monissa eri tutkimuksissa, ja ylläpitää omaa terveyttä. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi aivoinfarkti, verisuoni- ja sydänsairaudet, liikalihavuus, diabetes ja syöpä. Ruokavalion terveellisyyteen vaikuttavat myös eri elämäntilanteet ja sosiaaliset suhteet. On kuitenkin hyvä muistaa, että kasvisruokavalion on oltava monipuolista, jotta saadaan tarpeeksi ravintoaineita.

Kysymyksessä 12 kysyttiin toiveita kasvisruokiin liittyen Mehtimäen ravintoloissa. Vastauksissa nousi selkeästi esille proteiinit ja vegaanisuus. Tuloksia analysoidessa havaittiin, että vastaajat olivat huolissaan kasvisruokien proteiinin määrästä. Myös Nelimarkan ym. (2018) tehdyssä tutkimuksessa kävi ilmi, että vastaajat olivat huolissaan proteiinin määrästä kasvisruuissa. Opinnäytetyön asiakaskyselyn vastaajat toivoivat myös monipuolisempia proteiinin lähteitä kasvisruokiin, kuten Härkistä ja Nyhtökauraa. Asiakaskyselyn vastauksissa kävi myös ilmi, että asiakkaat olisivat halukkaita kokeilemaan uusia proteiinin lähteitä ravintolassa. Uuden kokeilu voi selittyä sillä, että ravintolassa on helppoa kokeilla itselle uusia tuotteita. Jos niistä pitää, niitä voi valmistaa myös kotona. Vastaava asia havaittiin myös Valstan ym. (2018) tehdyssä tutkimuksessa, että henkilöstö-ravintoloissa valitaan useammin kasviksia lounaan pääraaka-aineeksi kuin kotona. Muutamit vastaajat toivoivat täysin vegaanisia lounasvaihtoehtoja suoraan tarjolle.

Yhdessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin, minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että asiakas valitsisi niitä lounasvaihtoehtoiksi. Näissä vastauksissa nousi monesti esille kasvisruokien monipuolisuus. Kuten myös Nelimarkan ym. (2018) tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että henkilöstöravintoloiden ruokien monipuolisuus ja vaihtelevuus olivat tärkeitä asiakkaille. Asiakkaat toivoivat myös, että kasvisruuat olisivat maukkaampia, houkuttelevamman näköisiä ja kasvisruokavaihtoehto olisi nimetty ruuan sisältämien raaka-aineiden perusteella eikä vain ”kasvis”. Vastaajalle oli tärkeää kasvisruuan terveellisyys. Yksi asiakaskyselyn vastaaja toivoi, etteivät kasvisruuat olisi niin raskaita ja rasvaisia. Muutamissa vastauksissa nousi esille toiveita, että kasvisruuat olisivat ”tavallisia” kotiruokia, pastoja ja nälkää pitäviä. Tästä voidaan päätellä, että asiakkaat eivät vaadi monimutkaisia ruokavaihtoehtoja.

Viimeisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin yleistä palautetta Mehtimäen ravintoloille. Vastaajat kehuivat henkilökunnan toimintaa sekä ravintoloiden ruokia. Asiakaskyselyn vastauksissa nousi vahvasti esille, että Mehtimäen ravintoloiden työntekijät ovat ammattitaitoisia ja ystävällisiä. Asiakaskyselyn vastauksista kävi ilmi, että juuri henkilökunnan ja hyvien ruokien takia asiakkaat palaavat uudelleen lounastamaan Mehtimäen ravintoloihin. Tämä asia on ristiriidassa Paakkarin

(2018) ravintolaruokailun trenditutkimuksen kanssa. Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan ravintolan henkilökunnan palvelualltius ei ole tärkeä tekijä ravintolan valinnassa, kun taas ruuan laatu on kärkipaikoilla. Tämä vaikuttaa omien kokemustemme mukaan poikkeukselliselta, sillä emme itse käyttäisi ravintolan palveluita, ellei asiakaspalvelu olisi palvelualltista ja ystävällistä. Monet asiakaskyselyn vastaajat myös kannustivat henkilökuntaa poikkeusoloista johtuen.

Jotta kasvisruuan suosio kasvaisi entisestään Mehtimäen ravintoloissa, toimeksiantaja voisi käyttää monipuolisemmin kasviproteiinivalmisteita. Mehtimäen ravintolat voisivat hyödyntää ruuissaan tukuista saatavia kasviproteiinivalmisteita, jotta kasvisruokavaihtoehdot olisivat monipuolisempia ja sisältäisivät riittävästi proteiinia. Mehtimäen ravintolat voisivat myös huolehtia asiakkaiden proteiinien saannista kasvisruuissa paremmin kuin nykyään mielestämme seuraavanlaisilla toimenpiteillä: enemmän proteiinin lähteitä salaattipöytiin, korvata täysjyväviljatuotteilla muut viljatuotteet, nostaa ruokien proteiinien määrän esille tuoteselosteissa ja laittaa myös Louhessa siemeniä ja pähkinöitä tarjolle lounaalla.

Puiston ja Louhen salaattipöydän salaateissa voisi käyttää enemmän palkokasveja, palkoviljatuotteita ja muita proteiinirikkaita kasviksia, kuten parsakaalia. Hyviä palkoviljatuotteita on esimerkiksi pavut, linssit, herneet ja niistä valmistetut tuotteet, kuten soijarouhe ja -suikaleet, härkäpapuruuhe ja tofu. Salaattipöydissä voisi käyttää myös täysjyvävilja lisäkkeitä enemmän, ja näitä ovat esimerkiksi kvinoa ja couscous. Valkoisen riisin ja vehnä jauhoista tehdyn pastan voisi korvata tummalla riisillä ja täysjyvävilja pastalla. Hyviä täysviljatuotteita ja proteiinin ja hiilihydraatin lähteitä ovat muun muassa ohra, kvinoa, couscous ja tumma riisi. Louhen ja Puiston salaattipöydissä ja kasvisruuissa voisi ilmoittaa proteiinin määrän esimerkiksi 100 grammaa kohden. Puistossa tarjoillaan siemeniä ja pähkinöitä salaatin kanssa ja näin voisi olla myös Louhessa, että opiskelijat voisivat hyödyntää niitä annoksissa. Tällä tavoin voitaisiin taata asiakkaiden riittävä proteiinin sekä hyvien rasvojen saanti ja huoli proteiinien riittävydestä katoaisi. Ravintola Puisto ja Louhi voisivat päivittää useammin kasvisruokalistaa ja lisätä sinne edellä mainittuja kasviproteiineja.

Ravintola Puisto voisi kampanjoida ja rohkaista ihmisiä kokeilemaan kasvisruokaa esimerkiksi viikko burgereiden avulla. Kerran viikossa vaihtuvan hampurilaisannoksen voisi jonain viikkona tehdä esimerkiksi Beyond Meat-burger pihvistä ja näin kampanjoida ja rohkaista ihmisiä kokeilemaan kasvisruokavaihtoehtoja ainaisen lihan tilalla. Molemmissa ravintoloissa kasvisruuan menekkiä voisi lisätä ja kampanjoida esimerkiksi kasvisruokapassilla, jossa joka kymmenes kasvisruoka-annos olisi ilmainen asiakkaalle. Tämä saattaisi houkutella varsinkin opiskelijoita kokeilemaan kasvisruokaa.

Kasvissyöjien ja fleksaajien määrän lisääntyminen tarkoittaa, että kasvisruuan menekki tulee kasvamaan. Nykyään ihmiset ovat valmiimpia syömään kasvisruokaa, ja tämän takia tulevaisuudessa kannattaa panostaa kasvisruokien laatuun, vaihtelevuuteen ja monipuolisuuteen. On myös tärkeää huomioida tulevaisuudessa, että kasvisruuista saisi kaikki tarvittavat ravintoaineet.

## 9 Pohdinta

Kirjottaessamme opinnäytetyötä hyödynsimme monipuolisesti molempien opinnäytetyöntekijöiden harjoitusaineessa käyttämää tietoperustaa. Tietoperustaa on sekä kasvisruokavalion vaikutuksista ihmisille että ympäristölle. Etsimme tietoa myös laajasti aiemmista tutkimuksista liittyen kasvisruokavalioon. Tietoperustassa on käytetty laajasti eri nettilähteitä. Koronapandemian takia kirjastot sulki-  
vat ovensa, joten mahdollisuutta kirjalähteisiin ei ollut. Netistä löytyi kuitenkin paljon luotettavia, niin kansainvälisiä kuin suomalaisia tutkimuksia opinnäytetyön aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön aiheeseen perehdyttiin riittävästi tietoperustan kautta. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden viittaukset on merkitty hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho 2018). Opinnäytetyössä on selkeästi merkitty eri lähteet ja niistä selviää tarkasti mistä tieto on peräisin. Opinnäytetyö ei sisällä plagiointia ja opinnäytetyön tekijät olivat

tietoisia, että opinnäytetyö tullaan tarkistamaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen opinnäytetyön julkaisua verkkokirjasto Theseuksessa.

Asiakaskysely oli tarkoitus tehdä kahdessa Tiedepuistossa sijaitsevassa ravintolassa, henkilöstöravintola Puistossa ja opiskelijaravintola Louhessa, mutta koronapandemian takia opiskelijaravintola Louhi jouduttiin sulkemaan väliaikaisesti, joka vaikutti myös opinnäytetyön asiakaskyselyn tekemiseen, tuloksiin ja aikatauluihin. Asiakaskyselyn toisella viikolla henkilöstöravintola Puisto muuttui kokonaan take away-ravintolaksi Valtioneuvoston määräämän ravintoloiden sulkemisen vuoksi, lukuun ottamatta henkilöstöravintoloita. Asiakaskyselyn vastausprosentti jäi alhaiseksi näistä syistä. Ilman koronapandemiaa olisimme luultavasti helposti saaneet tavoittelemamme yli 100 vastausta asiakaskyselyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle monipuolisempaa kuvaa Mehtimäen ravintoloiden kasvisruokailijoista ja heidän toiveistaan liittyen kasvisruokiin. Toimeksiantajalle lähetettiin ravintolakohtaiset avoimien kysymysten vastaukset. Opinnäytetyön myötä toimeksiantaja voi hyödyntää asiakaskyselyn tuloksia kasvisruokien kehittämisessä ja tehdä kasvisruokavaihtoehdosta tasavertaisen ruokavaihtoehdon liharuokien rinnalle. Mehtimäen ravintolat saavat opinnäytetyön myötä mahdollisuuden parantaa asiakastyytyvää ja lounas-tarjontaa entisestään.

Opinnäytetyötä tehdessämme restonomikoulutuksen asiantuntemuksemme kasvisruuasta ja sen vaikutuksista kokonaisuudessaan lisääntyi merkittävästi. Asiakaskyselyn tuloksien perusteella saimme paljon uutta tietoa liittyen asiakaskäyttäytymisestä lounasravintolassa. Opinnäytetyön valmistuttua olemme perehtyneet laajasti ravintola Puiston ja Louhen asiakkaisiin ja heidän kasvisruokatoiveisiin.

Koronapandemian toi paljon haasteita opinnäytetyön tekemiseen ja aikatauluun. Muun muassa asiakaskyselyn toteutuksessa jouduttiin kiirehtimään aikataulun takia, koska ei tiedetty menevätkö kaikki ravintolat kiinni. Muutoksia asiakaskyselyyn jouduttiin tekemään päivien varoitussajalla. Koronapandemian myötä emme olisi perehtyneet niin laajasti aikaisempiin tutkimuksiin kasvisruokavalioon

liittyen, vaan olisimme saaneet enemmän asiakaskyselyn tuloksia ja keskittyneet niiden analysointiin. Kuitenkin koronapandemian takia saimme opinnäytetyön valmiiksi nopealla aikataululla, sillä meillä oli enemmän aikaa keskittyä työn tekemiseen.

## Lähteet

- Andersen, K. & Kuhn, K. 2014. Cowspiracy The Sustainability Secret. <https://www.netflix.com/search?q=cows&jbv=80033772&jbp=0&jbr=0>. 1.2.2020.
- Andersen, K. & Kuhn, K. 2017. What The Health. <https://www.netflix.com/title/80174177>. 3.2.2020.
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. 16.4.2020.
- BMJ. 2019. Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up. BMJ. <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l4897>. 25.3.2020.
- Business Joensuu. 2020. Business Joensuu. <https://www.businessjoensuu.fi/>. 9.4.2020.
- eMetro. 2020. eMetro. eMetro. <https://www.emetro.fi/wihurib2bstore-front/fi/EUR/>. 13.5.2020.
- Finlex. 2018. Tietosuojalaki. Finlex. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>. 13.5.2020.
- Haimi, H. 2007. Ilmastonmuutos ja ruokavalintojen vaikutus kasvihuonepäästöihin. Vegaaniliitto. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/vegaia/artikkelit/ilmastonmuutos-ja-ruokavalinnat>. 23.3.2020.
- Harju, E. 2019. 100 suomalaisten suosikkituotetta – IL selvitti: Näissä on haitallista palmuöljyä. Iltalehti. <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/b67570ed-3f92-44d8-8d9a-f514dcb62a3b>. 10.1.2020.
- Heinon tukku. 2020. Heinon tukku. Heinon tukku. <https://heinontukku.fi/>. 6.5.2020.
- Hyry, J. 2019. Kantar. Resurssiviisas kansalainen, seuranta tutkimus. Kantar. <https://media.sitra.fi/2019/07/10170601/resurssiviisas-kansalainen-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>. 17.4.2020.
- Höynälänmaa, A., Kiiänmaa, S., Rönkkö, K. & Nikula, J. 2013. Suuret yritykset suuri vastuu – WWF Suomen soijakysely 2012. WWF. [https://wwf.fi/app/uploads/p/h/s/wjo45cjeu7bxvsgsens5njh/soijaportti\\_25\\_3\\_valmis.pdf](https://wwf.fi/app/uploads/p/h/s/wjo45cjeu7bxvsgsens5njh/soijaportti_25_3_valmis.pdf). 9.4.2020.
- Ilmastoruoka. 2020. Ruoan ilmastokestävyys. <https://ilmastoruoka.fi/tieto/ruoan-ilmastokestavuus/>. 4.2.2020.
- Kaakkolampi, J. 2015. Kasvisvaihtoehdosta kasvisannokseksi. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97890/Kaakkolampi\\_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97890/Kaakkolampi_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 24.3.2020.
- Karhunen, H. 2020. Suullinen tiedonanto. 17.4.2020.
- Kasviproteiini. 2020. Mitä kasviproteiinit ovat?. Kasviproteiini. <http://www.kasviproteiini.fi/kasviproteiinit.html>. 30.1.2020.
- Katajajuuri, J., Usva, K., Heusala, H. & Hartikainen, H. 2016. Ruoantuotannon ja kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon. Luonnonvarakeskus. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitseminen/ruoan-ilmastovaikutukset/>. 4.2.2020.

- Kespro. 2019. Suomalaiset odotukset ravintoloille 2020. Kespro. <https://mb.cision.com/Pulic/13061/2908471/81e6d9bcec9dbefc.pdf>. 29.3.2020.
- Kespro. 2020. Foodservice-tukku Kespro. Kespro. <https://www.kespro.com/kespro-yrityksena>. 29.4.2020.
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päälyysaho, S. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. [https://moodle.karelia.fi/pluginfile.php/129813/mod\\_resource/content/1/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset%202018.pdf](https://moodle.karelia.fi/pluginfile.php/129813/mod_resource/content/1/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset%202018.pdf). 13.4.2020.
- Key, T., Appleby, P., Crowe, F., Bradbury, K., Schmidt, J. & Travis, R. 2014. Cancer in British vegetarians: updated analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. Oxford Academic. [https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl\\_1/378S/4576497](https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl_1/378S/4576497). 12.4.2020.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoo, S. K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf). 23.3.2020.
- Kähönen, E. 2009. Kasvissyönti sopii kaikille. Hyvä terveys. [https://www.hyva-terveys.fi/artikkeli/ruoka/kasvissyonti\\_sopii\\_kaikille](https://www.hyva-terveys.fi/artikkeli/ruoka/kasvissyonti_sopii_kaikille). 12.2.2020.
- Lappeteläinen, H. 2016. Liha- vai kasvisproteiini - kummallakin samaan lopputulokseen!. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/12/15/liha-vai-kasvisproteiini-kummallakin-samaan-lopputulokseen>. 13.5.2020.
- Lappeteläinen, H. 2019. Katso, löytyykö sinun ruokaympyrästäsi nämä viisi pahinta saastuttajaa. Yle. <https://yle.fi/uutiset/3-10603217>. 28.4.2020.
- Lehtinen, U. 2018. Onko kasvisruoka terveellisempää kuin sekaruoka? Asiantuntijat vastaavat. Kotiliesi. <https://kotiliesi.fi/ruoka/ideoita-ruoanlaittoon/onko-kasvisruoka-terveellisempaa-kuin-sekaruoka/>. 12.2.2020.
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Sallinen, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Tammelin, T. 2019. Associations of Leisure-Time Physical Activity Trajectories with Fruit and Vegetable Consumption from Childhood to Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. MDPI. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4437/htm>. 8.4.2020.
- Luonnonvarakeskus. 2020. Tilastotietokanta. Luonnonvarakeskus. [http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE\\_02%20Maatalous\\_08%20Muut\\_02%20Ravintotase/01\\_Elintarvikkeiden\\_kulutus.px/table/tableViewLayout1/?rxid=16a53b92-6650-45f0-a496-bb1bd6ae4bb7](http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE_02%20Maatalous_08%20Muut_02%20Ravintotase/01_Elintarvikkeiden_kulutus.px/table/tableViewLayout1/?rxid=16a53b92-6650-45f0-a496-bb1bd6ae4bb7). 15.4.2020.
- Martat. 2020a. Sesongin ruoka-aiheet. <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aiheet/>. 13.5.2020.
- Martat. 2020b. Ympäristö lautasella. Martat. <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kestava-ruoka/vastuullinen-kokki/ymparisto-lautasella/>. 9.4.2020.

- McManus, K. 2020. With a little planning, vegan diets can be a healthful choice. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/with-a-little-planning-vegan-diets-can-be-a-healthful-choice-2020020618766> . 25.3.2020.
- Mehtimäki ravintolat. 2020a. Mehtimäki ravintolat. Mehtimäki ravintolat. <https://mehtimakiravintolat.fi/>. 31.3.2020.
- Mehtimäki ravintolat. 2020b. Ravintola Puisto. Mehtimäki ravintolat. <https://mehtimakiravintolat.fi/ravintola-puisto/> . 11.3.2020.
- Mehtimäki ravintolat.2020c. Ravintola Louhi. Mehtimäki ravintolat. <https://mehtimakiravintolat.fi/ravintola-louhi/>. 11.3.2020.
- Mikkola, E. 2019. Ravintotase. Luonnonvarakeskus. <https://stat.luke.fi/ravintotase>. 23.3.2020.
- Mäki, M. 2019. Suomalaiset syövät nyt enemmän lihaa kuin koskaan – Professori: Lihansyönti ei vähene verotuksella tai muilla tempuilla. Yle.<https://yle.fi/uutiset/3-10915222>. 6.5.2020.
- Mäki-Petäjä, P. 2019. Kasvisruuan suosio jatkaa kasvuaan Suomessa- jo puoli miljoonaa suomalaista on luopunut punaisesta lihasta. MTV-Uutiset. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kasvisruuan-suosio-jatkaa-kasvuaan-suomessa-lihankulutus-vahenee-edelleen/7567632#gs.0tyr4j> . 23.3.2020.
- Naakka, M. 2016. Kasviksia lihan sijaan. Kvantitatiivinen tutkimus kasvisruokaa painottavien kuluttajien ruokavalioihin liittyvistä motivaatioista. Helsingin yliopisto. s. 16-20. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163838/Naakka\\_Sosiologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163838/Naakka_Sosiologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 29.4.2020.
- Nelimarkka, K., Raulio, S., Saarela, A., Kantala, J. & Laatikainen, T. 2018. Minä valitsen ja ympäristö tukee – Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolissa. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-035-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135914/URN_ISBN_978-952-343-035-8.pdf?sequence=1). 15.4.2020.
- Nousiainen, S. 2011. Rehevä kasvisruokavalio on hyväksi terveydelle ja ympäristölle. Ruokatieto. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/reheva-kasvisruokavalio-hyvaksi-terveydelle-ja-ymparistolle>. 2.2.2020.
- Paakkari, M. 2018. Ravintoruokailun trenditutkimus. KantarTNS. <https://mb.cision.com/Public/441/2696730/b7b06faaeb2ab756.pdf>. 29.3.2020.
- Palén, I. 2017. Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät henkilöstöravintola Fazer Amica Polariksessa. Theseus. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125846/Opinaytetyo%20Iida%20Palen.pdf?sequence=1>. 5.4.2020.
- Pelkonen, L. 2017. Kasvisruokavaliot. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01198](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198). 30.1.2020.
- Poore, J & Nemecek, T. 2018. Reducing foods environmental impacts trough producers and consumers. American Association for the Advancement of Science. <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987/tab-article-info>. 25.3.2020.
- Ruokasota. 2020. Välttämättömät ravintoaineet. Ruokasota. <https://ruokasota.fi/valttamattomat-ravintoaineet/>. 10.4.2020.
- Ruokavirasto.2019. Lautasmalli. Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>. 12.4.2020.

- Ruokavirasto. 2020a. Ravitseminen- ja ruokasuositukset. Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/>. 12.2.2020.
- Ruokavirasto. 2020b. Vegaaninen ruokavalio. Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/>. 12.2.2020.
- Ryynänen, K. 2016. Vähemmän lihaa lautaselle. WWF. <https://wwf.fi/wwf-lehti/wwf-lehti-1-2016/vahemman-lihaa-lautaselle/>. 3.1.2020.
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2020. Tutkimusongelmat. KvaliMOTV. [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L2_3_1.html). 29.3.2020.
- Salmu, M. 2011. Luomutuotanto vähentää vesistöjen rehevöitymisriskiä. Luomu. <https://luomu.fi/tietoverkko/luomutuotanto-vahentaa-vesistojen-rehevoitymisriskia/>. 10.4.2020.
- Sitra. 2020. Hiilijalanjälki. Sitra. <https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/hiilijalanjalki/>. 10.4.2020.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. & Mora, C. 2018. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315356/>. 15.4.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Fineli. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/373>. 13.5.2020.
- Tilastokeskus. 2020. Käsitteet. Tilastokeskus. [https://www.stat.fi/meta/kas/kvaliit\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvaliit_tutkimus.html). 23.4.2020.
- Turunen, H. 2020. Suullinen tiedonanto. 28.3.2020.
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapaninen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN\\_ISBN\\_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 8.4.2020.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset-ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/luontoemo.kotisivukone.com/tiedostot/suomalaisetravitsemussuositukset.pdf>. 24.3.2020.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtionravitsemusneuvottelukunta. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf). 23.3.2020.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Kuva-arkisto. Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>. 10.4.2020.
- Vegaaniliitto. 2017. Vegaaninen ruokapyramidi. Vegaaniliitto. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/sites/default/files/artikkelikuvat/Vegaaninen%20ruokapyramidi%20www.jpg>. 24.2020.
- Vegaaniliitto. 2020. Tietoa. Vegaaniliitto. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa>. 3.1.2020.
- Vegaanituotteet. 2020. Kasviproteiinituotteet. Vegaanituotteet. <http://www.vegaanituotteet.net/valmisruuat/kasviproteiinituotteet/>. 17.4.2020.

- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy
- Winston, C. 2009. Health effects of vegan diets. Oxford Academic. <https://academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952>. 10.4.2020.
- WWF. 2020. Lihaopas. WWF. <https://wwf.fi/lihaopas/info/nauta/>. 4.2.2020.
- Ympäristöosaava. 2020. Ympäristövaikutukset. Ympäristöosaava. <https://www.ymparistoosaava.fi/sosiaali-ja-terveysala/index.php?k=22561>. 10.4.2020.
- Äijö, E. 2019. Olisiko Suomi valmis kasvispitoisempaan ruokaan? Liha on monille intohimo, mutta asiantuntijat huomaavat arvojen myös muuttuneen. Yle. <https://yle.fi/uutiset/3-10866738>. 6.5.2020.

**Henkilöstöravintola Puisto viikko 9 menu (Mehtimäki Ravintolat 2020b).****RAVINTOLA PUUSTO****VIIKKO 9****maanantai**

Mustajuurikeittoa l,g valkosipulikrutonkeja m 7,80 €

Lihapullat tomaattikastikkeessa ja perunamuusia l 9,40 €

**Grillistä:** Tofu-kasviswokkia ja kookos-soijakastiketta, nuudelia m 9,40€

Mansikka-talkkunahyve l 0,50 €

**tiistai**

Koskenlaskijan kalakeitto l,g 7,80 €

Ylikypsää porsaana kassleria, sinappi-kermakastiketta, uunijuureksia ja

paahdettua perunaa l,g 9,40 €

**Grillistä:** Kasvismunakasrulla, paahdettua punajuurta,

hunaja-kermaviilikastiketta l,g 9,40 €

Pikkupulla l 0,50 €

**keskiviikko**

Makkarakeittoa l,g 7,80 €

Kievin kanaa vl, rosmariini- sitruunakastiketta, keitettyä ohraa ja riisiä 9,40 €

**Grillistä:** Kukkakaali kormaa ja yrttirisiä l,g 9,40 €

Marjakiisseli m,g 0,50 €

**torstai**

Hernekeittoa (m,g) ja pannaria l 7,80 €

TEE SE ITSE BURGERBUFFA: 9,40 €

Jauheliha- tai kasvispihvi, oman leipomon sämpylää, marinoitua punasipulia, salaattia, suolakurkkua, chilimajoneesia ja lohkoperunaa (saa myös gluteenittomana sekä vegaanisena!)

Tiikerikakku l 0,50€

**perjantai**

Parsakaalisosekeittoa l,g 7,80 €

Ruiskuorutettua lohta, ruohosipuli-kermaviilikastiketta, keitetyt perunat l 9,40 €

**Grillistä:** Härkis-kasvisgratiinia l,g 9,40 €

Kahvipälajitelma l 0,50 €

## Opiskelijaravintola Louhi viikko 9 menu (Mehtimäki Ravintolat 2020c).

**RAVINTOLA LOUHI****VIKKO 9****Maanantai**

Palsternakkasosekeitto (l,g) *Parsnip soup* 2,30 € / 6,00 €

Uunimakkaraa ja perunamuusia (l, g) *Oven baked sausage, and mashed potatoes* 2,60 € / 8,40 €

Itämainen soijapata (m,g,veg) *Oriental soy stew* 2,60 € / 8,40 €

Broileria Cordon Bleu ja sweet chill-kastiketta 8,80€

*Chicken cordon bleu and sweet chili sauce*

**Tiistai**

Jauhelihakeitto (m, g, vs)\* *Minced meat soup* 2,30 € / 6,00 €

Broileri-kasviskassaus (l, g) *Chicken and vegetable casserole* 2,60 € / 8,40 €

Soija-juuresvuoka (m,g,veg,vs\*) *Soy and roots casserole* 2,60 € / 8,40 €

Härän rintaa, tummaa olutkastiketta ja uuniperunaa (m) *Beef roast with beer sauce and oven potatoes* 8,80€

**Keskiviikko**

Bataattisosekeitto (l, g) *Sweet potato puree* 2,30 € / 6,00 €

Stroganoff ja persiljaperunaa (l, g, vs)\* *Stroganoff and parsley potato* 2,60 € / 8,40 €

Punajuuri-vuohenjuustovuoka (vl, g, vs) *Beetroot and goat cheese casserole* 2,60 € / 8,40 €

Sitruunapersiljakampelaa, hollandaiskastiketta *Lemon and parsley flounder, hollandaise sauce* 8,80 €

**Torstai**

Chorizokeitto (l,g) *Chorizo soup* 2,30 € / 6,00 €

Puna-ahventa, remouladekastiketta, perunamuusia (l,g,vs) *Redfish and remoulade sauce, mashed potatoes* 2,60 € / 8,40 €

Soijapyöryköitä pahalaisenkastikkeessa (m, g) *Soy balls with devil´s sauce* 2,60 € / 8,40 €

Kalkkunan rintaa, tummaa valkosipulikastiketta, ja paahdettua bataattia (l, g)

*Turkey´s breast, dark garlic sauce and roasted potatoes* 8,80 €

**Perjantai**

Kasvis-kalakeitto (l, g) *Vegetable - fish soup* 2,30 € / 6,00 €

Pastabolognese (m) *Pastapolognese* 2,60 € / 8,40 €

Tofu-kukkakaaligratiini (l, g) *Tofu and cauliflower gratine* 2,60 € / 8,40 €

Pannupihvit, pippuri-kermakastiketta ja perunaa (l) *Minced meat patties, pepper-cream sauce and potatoes* 8,80 €

## Asiakaskysely

**Asiakaskysely**

Hyvä ravintolan lounesasiakas  
Toivottavasti Teidän ravintolokokemukset ovat olleet mieluisia ravintola Puistossa ja Louhessa.

Tämän asiakaskyselyn tarkoituksena on selvittää, kuinka tyytyväisiä Te asiakkaat olette Mehtimäen Puisto ja Louhi ravintoloiden lounestarjontaan, sekä mikä saisi Teidät valitsemaan lounaslistalta kasvisruokavaihtoehdon. Haluamme parantaa kyselyn avulla ravintoloiden asiakastytyväisyyttä ja lounestarjontaa. Kyselyn vastaukset tullaan käsittelemään nimettöminä.

Kysely on osa Karelia-ammattikorkeakoulussa tehtävää restonomitutkintoon kuuluvaa opinnäytetyötä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan verkkokirjasto Theseuksessa: <https://www.theseus.fi/>

Vastaamiseen menee noin 5 minuuttia.

Voitte osallistua kyselyn yhteydessä arvontaan. Arvontan voittaja (1 hlö) voittaa kaksi kappaletta lounaslippuja, jotka ovat voimassa yhden vuoden! Arvonta suoritetaan kaikkien arvontaan osallistuneiden kesken. Arvontan voittajaan ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

Kiitos avustanne ravintoloiden kehittämisessä!

Toteutamme opinnäytetyötä yhdessä ravintola Mehtimäen kanssa. Terveisin tulevat restonomit, Roosa Romppanen ja Saskia Virkunen

**Yhteystiedot**  
Opinnäytetyön tekijät:  
Roosa Romppanen, roosa.romppanen@edu.karelia.fi  
Saskia Virkunen, saskia.virkunen@edu.karelia.fi

Toimeksiantaja:  
Hotelli-Ravintola Aada ravintolapäällikkö Henna Turunen, myynti@mehti.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:  
Tuula Ikonen, tuula.ikonen@karelia.fi, Karelia-ammattikorkeakoulu

**Taustatiedot**

**1. Sukupuoli\***

Mies  
 Nainen  
 Muu / en halua sanoa

**2. Minkä ikäinen olette? \***

Alle 20-vuotias  
 20–29  
 30–39  
 40–49  
 50–64  
 Yli 65-vuotias

**3. Ammattiryhmä, johon lähinnä katsotte kuuluvanne? \***

Työssäkäyvä  
 Yrittäjä  
 Opiskelija  
 Muu, mikä

## Asiakaskysely

**Lounastottumukset ravintola Puistossa ja Louhessa**

4. Kummassa ravintolassa yleensä lounastatte useammin? \*

Puisto  
 Louhi

5. Kuinka usein yleensä lounastatte ravintola Puistossa tai Louhessa? \*

4-5 kertaa viikossa  
 2-3 kertaa viikossa  
 1-2 kertaa viikossa  
 Muutamana kerran kuukaudessa  
 Harvemmin

6. Kuinka usein valitsette kasvisvaihtoehdon lounaalla ravintola Puistossa tai Louhessa? \*

4-5 kertaa viikossa  
 2-3 kertaa viikossa  
 0-1 kertaa viikossa  
 En koskaan

7. Noudatetteko tällä hetkellä jotain kasvisruokavaliota? \*

En  
 Kyllä

9. Mikä on yleensä lounaanne proteiinin lähde ravintola Puistossa tai Louhessa? \*

Liha  
 Palkokasvit  
 Kasviproteiinit  
 Muu, mikä

**Väittämiä**

10. Valitkaa parhaiten omaa mieltäpidätänne vastaava vaihtoehto.  
1 - Täysin eri mieltä, 2 - Jotseenkin eri mieltä, 3 - Ei samaa eikä eri mieltä, 4 - Jotseenkin samaa mieltä, 5 - Täysin samaa mieltä. \*

	1	2	3	4	5
Tuotantoeläinten hyvinvointi on Teille tärkeää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruuan ympäristövaikutukset ovat Teille tärkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruuan terveellisyteen liittyvät asiat ovat Teille tärkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravintolan lounaan hinta on sopiva suhteessa ruuan laatuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löydätte lounaslistalta yleensä vähintään yhden mieluisan ruokavaihtoehdon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravintolan kasvisruokavaihtoehdoissa käytetään monipuolisesti raaka-aineita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravintolan henkilökunta on palvelualltista ja osaavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Asiakaskysely

**Palaute**

11. Mitä toiveita Teillä on ravintoloiden kasvisruokiin liittyen? \*

12. Minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että valitsisitte niitä lounasvaihtoehdoksi? \*

13. Muuta palautetta ravintololle? \*

14. Haluan osallistua arvontaan, jossa voi voittaa lounasliput. Jos vastaatte kyllä, Teidät ohjataan kyselyn lähettämisen jälkeen automaattisesti erilliseen yhteystietolomakkeeseen. \*

Kyllä

En

15. Hyväksyn tietojeni keräämisen yllä mainittuun käyttöön. \*

Kyllä

## Arvontalomake

**Arvontalomake**

**Arvannon voittaja (1 hlö) voittaa kaksi kappaletta lounaslippuja!** Arvonta suoritetaan kaikkien arvontaan osallistuneiden kesken. Arvannon voittajaan ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

Tällä lomakkeella kerättäviä henkilötietoja käytetään vain arvannon voittajan valitsemiseen.

Arvontaan osallistujan antamalla luvalla kerätyt henkilötiedot poistetaan kyselyjärjestelmästä viikon sisällä kyselyn päättymisestä.

1.

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

2. Hyväksyn tietojeni keräämisen yllä mainittuun käyttöön \*

**Avoimet vastaukset kysymykseen 11** ”mitä toiveita Teillä on ravintoloiden kasvisruokiin liittyen?”

”Panostetaan makuun”

”Ruuissa voisi olla muutakin kuin soijaa”

”Toivoisin monipuolisempia ja proteiinirikkaampia kasviproteiineja ruokiin. Pelkkä kasvis ei ole riittävä proteiini ja pääruoka, vaan ruuassa täytyy olla selkeä proteiinikomponentti”

”Vielä monipuolisempia ruokia ja eri proteiininlähteitä”

”Nyhtökauraa on edelleenkin valitettavan harvoin tarjolla”

”En ole tarpeeksi tietoinen kasvisruoasta, että osaisin arvioida sen ravintosisältöä. Valitsisin kasvisruoan huomattavasti suuremmalla todennäköisyydellä, jos sen yhteydessä lukisi proteiinimäärä”

”Että laatu pysyy samana kun ennen”

”Enemmän mielikuvitusta”

”Lisää vaihtelua kasvisruokiin. Välillä jo muistaa maanantain ruoan perusteella, mitä ruokia tulee sillä viikolla. Vegevaihtoja ei mainosteta hirveästi. Välillä kasviproteiinia ei ole niin paljon kuin tarvitsisi. Pinaattimunakas on vähän yököttävä ruoka itselle ja usein sinä päivän on sitten keittokin liha-keitto, eli usein jää sinä päivänä syömättä tai sitten olen salaatilla ja mahdollisesti edellisen päivän kasvisruoan tähteillä”

”Enemmän erilaisia kasvisproteiini vaihtoehtoja, kuten seitan, härkis, nyhtökaura, quorn”

”Voisi olla enemmän proteiinia”

”Enemmän vegaanista ruokaa eikä pelkkää kasvis”

”Vähän enemmän vaihtelua ja kastikkeita! Riisi + kasviskastike yhdistelmään nopeasti kyllästyy, vaikka onkin hyvää!”

”En osaa sanoa mitään”

”Olisi kiva kokeilla uutuuksia”

”Ei erityisempää”

”Jatkakaa samaan malliin”

”Hyvät on vaihtoehdot”

”Vähemmän papuja kasvisruokiin”

**Avoimet vastaukset kysymykseen 11** ”mitä toiveita Teillä on ravintoloiden kasvisruokiin liittyen?”

”Puiston kasvisruuat ovat olleet parempia kuin Louhen. Louhessa tuntui usein siltä, että ruoka koostuu pääasiassa kasviksista mutta proteiinin lähde puuttui”

”Ei toiveita”

”Nykyvalikoima hyvä!”

”Hyviä monipuolisia vaihtoehtoja”

”Toivoisin että kasviruuat olisivat ns. puhtaista aineista eikä esimerkiksi valmiita säilykkeitä kuten useasti.”

”Valkosipulia lisää”

”Voisi olla kevyempiä, usein on juustoa tai kastiketta, voisi korvata kevyemmin”

”Vegaania enemmän ilman, että tarvitsee erikseen pyytää

**Avoimet vastaukset kysymykseen 12** ”minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että valitsisitte niitä lounasvaihtoehtoiksi?”

”Ainoa vaihtoehto”

”China Food”

”Houkutteleva”

”Monipuolisia, teidän lämminsalaatit, jossa saa valita esim lihan / kasvisvaihtoehdon lisäksi”

”Valitsen kasvisruuan aina”

”En osaa sanoa”

”Kattaukset omavalintaisia oikein sopivia!”

”Monipuolisia laidasta laitaan”

”Normaaleja ruokia eikä mitään erikoisia. Parhaimpia on erillaiset pastat, wokit ja erillaiset letut (pinaatti ja porkkana)”

”Enemmän syömistä”

”Ruoan tulee olla maukasta ja mahdollisimman monipuolista”

”Nytkin hyviä, mutta usein raskaita ja rasvaisia”

”Hyvänmakuisia”

”Maukkaita ja lisukkeita enemmän”

”Monipuolisempia ja soijattomia”

”Olen kasvissyöjä, joten valitsen kasvisvaihtoehdon oli se, mikä tahansa”

”Monipuolisia ja herkullisia”

”Jotakin paikallista (esim. paikallinen vegekebab)”

”Itse otan liharuokaa enimmäkseen, koska ne ovat tuttuja. Jos kasvisvaihtoehto voisi kertoa olevansa esimerkiksi papu-porkkana-kesäkurpitsaa ottaisin sitä todennäköisemmin kuin jos se on ”kasvis.””

”En osaa sanoa”

”Hyvin maustettuja”

”Viime kuussa taisi olla eka kertaa kasvishernekeittoa. Ainakaan en ole sattunut aikaisemmin sitä syömään. Sitä useammin. Lisäksi härkäpapuseikeitto on taivaallista, vaikka se näyttääkin pliisulta!”

”Kasvispyörökät ja kasvispihvit ovat omia lemppareita!”

”Ei niin mausteisia”

”Vegaanisia”

**Avoimet vastaukset kysymykseen 12** ”minkälaisia kasvisruokien tulisi olla, että valitsisitte niitä lounasvaihtoehdoiksi?”

”Kasvis ruokaa otan mieluusti, kunhan se ei ole kuivaa ja löytyy jonkin sortin kastike!”

”Pitäisivät nälkää yhtä hyvin kuin liharuoat. Ei kovin mausteisia vaikka se näyttää olevan yleinen tyyli muuallakin”

”Proteiinipitoisia ja mukavasti maustettuja”

**Avoimet vastaukset kysymykseen 13 ”muuta palautetta ravintoloille?”**

”Hyvää ruokaa pääosin tarjolla”

”Ruuan laatuun voisi panostaa enemmän”

”Lounaslistan kiertoaika on sopivan pitkä. Kierron aikana paljon hyviä ruokia”

”Kiitos hyvästä ruuasta”

”Mukavaa että opiskelijoillekin kahvi kuuluu lounaan hintaan”

”Ihana, että tee/kahvi kuuluu myös opiskelijalounaaseen: kiitos siitä!”

”Ruoka on ollut hyvää”

”Kasviskeitto vaihtoehto olisi hyvä”

”Ihanan ystävällinen henkilökunta!”

”Ihana ja osaava henkilökunta!”

”Tsemppiä”

”Ei muuta”

”Louhessa joskus vaihtuu esim. paahtoperunat tavallisiin keitettyihin perunoihin. Ei se iso asia ole, etenkin opiskelijahinnalla, mutta toki olisi kiva jos muutoksia ei tulisi”

”Todella mukava ja ammattitaitoinen henkilökunta on kummassakin ravintolassa! :)Tsemppiä paljon tähän tilanteeseen!”

”Erinomaista toimintaa”

”Hyvää palvelua ja ruokaa”

”Kiitos hyvästä toiminnasta”

”Ruuat aina hyviä, jatkakaa samaan malliin!”

”Tsemppiä koronatilanteessa jaksamiseen!”

”Kiitos hyvästä palvelusta”

”Tosi upea ja osaava henkilökunta! Ravintola Puiston ilmapiiri houkuttelee lounastamaan uudelleen ja uudelleen. Suuret kiitoksemme!”

”Hyvä asiakaspalvelu, monipuoliset ruoat. Jatkakaa samaan malliin”

”Voisiko esimerkiksi pastoja lisätä valikoimaan.”

”Kiitos”

”Kiitokset aina ystävällisestä ja aurinkoisesta palvelusta!”

”Kiitos hyvistä lounaista”

”Ravintola on viihtyisä, ruoka pääsääntöisesti hyvää.”

**Avoimet vastaukset kysymykseen 13 ”muuta palautetta ravintoloille?”**

”Ravintola Puistossa olisi mukava nähdä etukäteen tuotteista ovatko ne laktoosittomia, gluteenittomia, vegaanisia jne”

”Super kiitokset Louhen ja puiston työntekijöille! Varsinkin näin erikoisai- kana, on ollut niin lohduttavaa tietää, että naapurista saa loistavaa asiakaspalvelua ja hyvää ruokaa!!”