

Erityisruokavaliot Helsingin Sanomien artikkeleissa 2010-luvulla

Henna-Riina Hämäläinen

Tekijä(t) Henna-Riina Hämäläinen	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Erityisruokavaliot Helsingin Sanomien artikkeleissa 2010-luvulla	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 12
<p>Erityisruokavaliot ovat olennainen osa ravintola-alan arkea, mutta ravintola-alan ja erityisruokavalioiden suhde on pitkään ollut monimutkainen ja ajoittain hankala. 2010-luvun aikana tilanteessa on kuitenkin tapahtunut selvä muutos. Muutos näkyy erityisesti ravintola-alan ammattilaisten ja asiakkaiden asenteissa ja suhtautumisessa erityisruokavalioidiin. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan asenteissa tapahtunutta muutosta Helsingin Sanomien uutiskielen kautta. Alatavoitteena analysoin erityisesti ravintola-alan ja erityisruokavalioiden suhdetta verkkouutisten kielessä, ja tapahtunutta muutosta suhteessa tarkasteltavien erityisruokavalioiden suosion ja tunnettuuden kehitykseen.</p> <p>Erityisruokavalioiden työssä keskitytään erityisesti kolmeen ruokavaliioon: ruoka-aineallergioihin perustuvaan ruokavaliioon, gluteenittomaan ruokavaliioon, ja vegaaniseen ruokavaliioon. Näitä tarkastellaan mediakielen kautta, sillä uutiskieltä voidaan pitää kuluttajan ajatusten peilinä, ja toisaalta kuluttajan mielikuviin vaikuttavana tekijänä. Sen kautta on luontevaa tutkia asenteissa tapahtunutta kehitystä.</p> <p>Työn aineisto on kerätty Helsingin Sanomien verkkoarkistosta vuosilta 2010-2019 hakusanoilla ”erityisruokavalio” ja ”erikoisruokavalio”. Aineisto kattaa yhteensä 65 eri tavalla kantaaottavaa tai jotain näkemystä ilmentävää poimintoa, joista 36 liittyy jollain tapaa ravintolaalaan.</p> <p>Työ on tutkimustyyppinen opinnäytetyö. Sisällönanalyysin keinoin aineistosta esiin nousseet teemat pelkistetään yksinkertaisiksi fraaseiksi, jotka puolestaan asetetaan aikajanelle kyseisten ruokavalioiden suosion kehityksessä 2010-luvulla. Näin nähdään, kuinka kieli on ennakoanut ja heijastanut asenteiden muutosta. Vastaavia piirteitä tarkkailemalla ravintola-alan ammattilainen voi tulevaisuudessa seurata ja ennakoida erityisruokavalioiden ja ruokatrendien kehitystä.</p> <p>Tutkimuksen tulokset antavat kuvan muutoksesta asenteissa erityisruokavalioiden kohtaan 2010-luvun aikana. Aineistosta kumpusi kahdeksan erilaista teemaa tai tapaa puhua erityisruokavalioiden suhteesta. Karkeasti teemat voidaan jakaa niihin, jotka ilmentävät toiseuttavaa diskurssia ja painottuvat vuosikymmenen alkupuolelle, ja niihin, jotka edustavat sisällyttävää diskurssia ja painottuvat vuosikymmenen loppupuolelle. 2010-luvun alkupuolella erityisruokavalioiden suhteesta on siis puhuttu vähättelevään sävyyn esimerkiksi villityksinä. 2010-luvun puolivälissä tapahtui useita muutoksia, joiden seurauksena erityisruokavalioiden suhteesta alettiin puhua niiden vakavuuden, terveellisuuden ja ympäristöystävällisyyden kautta. Näkökulma siirtyi siis erityisruokavalioiden suhteesta ulkopuolelle jättävästä diskurssista sisällyttävään diskurssiin.</p>	
Asiasanat Erityisruokavalio, uutiskieli, ruoka-allergia, gluteenittomuus, vegaanisuus, trendi	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Erytisruokavaliot ja media	4
2.1	Erytisruokavalioiden lyhyt esittely.....	4
2.1.1	Ruoka-aineallergiat.....	5
2.1.2	Gluteeniton ruokavalio.....	7
2.1.3	Vegaaninen ruokavalio.....	8
2.1.4	Erytisruokavaliot ravintola-alalla.....	10
2.2	Media ja trendit	11
2.2.1	Media ja representaatio.....	11
2.2.2	Trendit, heikot signaalit ja muutos	13
2.3	Sisällönanalyysi analysointikeinona	13
3	Erytisruokavaliot Helsingin Sanomissa 2010-2019	15
3.1	Sukellus verkkoarkistoihin: aineiston esittely	15
3.2	Tavoite ja prosessin kuvaus	16
3.3	Erikoisuuden tavoittelusta imagokysymykseen.....	17
3.3.1	Buumeista someraivoon.....	20
3.3.2	Ravintolat ja ravintolapalvelut erityisruokavaliokeskustelussa	23
3.3.3	Erytisruokavaliiodiskurssi ja trendien kehitys	25
3.4	Tulokset.....	27
4	Pohdinta.....	30
4.1	Prosessin ja oman oppimisen arviointi.....	31
	Lähteet	33
	Liitteet.....	39
	Liite 1. Aineiston analysointi.....	39

1 Johdanto

Erytisruokavaliot ovat olennainen osa ravintola-alan arkea, mutta ravintola-alan ja erityisruokavalioiden suhde on pitkään ollut monimutkainen ja ristiriitainen. Erytisruokavaliota noudattava asiakas on usein ravintolalle ylimääräisen työn ja huolen aiheuttaja, sillä ruoan turvallinen valmistaminen vaatii puhdistettuja välineitä, erityistä huolellisuutta, ja raaka-aineiden tuoteselosteiden tarkistamista. Ristikontaminaation, riittämättömän kommunikation, puutteellisen ammattitaidon, tai vain inhimillisen virheen aiheuttaman vaaratilanteen riski on pelottava. Tästä syystä erityisruokavaliota noudattava asiakas onkin aiemmin usein nähty hankalana, vaativana asiakkaana, ja hänen palvelemisensa ikävänä velvollisuutena. Vastaavasti erityisruokavaliota noudattavat ihmiset ovat oppineet suhtautumaan ravintoloihin epäluulolla saatuaan tylyä palvelua tai vääriä, jopa hengenvaarallisia annoksia. Moni asiakas myös vaivaantuu ajatuksesta, että hänen ruokavaliionsa aiheuttaa ravintolalle harmia, eikä halua tehdä itsestään numeroa.

Viimeisen vuosikymmenen aikana tilanteessa on kuitenkin tapahtunut selvä muutos: yhä useampi ravintola tuntuu näkevän erityisruokavaliot näytön paikkana, tilaisuutena esitellä ammattitaitoa, ja kasvaneen tarjonnan myötä asiakkaatkin odottavat ravintoloilta enemmän. Muutosta on osin edesauttanut se, että vuonna 2014 alettiin soveltaa EU:n asetukseen perustuvaa kansallista säädöstä, jonka mukaan neljätoista yleisintä allergiaa ja intoleranssia aiheuttavaa ainetta tuli ilmoittaa asiakkaille kaikissa elintarvikkeissa, myös ravintoloissa (Ingervo 2020). Kun tieto kunkin tuotteen sisältämisestä raaka-aineista ja allergeeneista oli oltava jokaisen saatavilla joko suullisesti tai kirjallisesti, henkilökunnan tietämys ja asiakkaiden luottamus siihen kasvoivat väistämättä hiukan. Suurempi muutos on kuitenkin tapahtunut asenteissa. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan juuri tuota muutosta.

Tutkimuskohde kumpuaa henkilökohtaisesta kiinnostuksesta ja havainnoista. Monelle ruoka-aineelle allergisena ja vegaanisuudesta kiinnostuneena ravintola-alan työntekijänä olen seurannut 2010-luvulla tapahtunutta murrosta niin asiakkaiden kuin alan työntekijöidenkin asenteissa mielenkiinnolla. Varsinkin viimeisen kymmenen vuoden aikana ero on ollut merkittävä: siinä missä kymmenisen vuotta sitten pyysin turhaan silloiselta päälliköltäni edes soijajuomaa kahvilan valikoimaan useita kertoja kahden vuoden ajan, tuosamainen päällikkö kertoi vuonna 2019 palaverissa ylpeänä, että uusi kaurajuomapohjainen latte oli menestynyt hänen toimipisteessään erinomaisesti – ja maistui hänelle itselleenkin. Kasvipohjaista maitojuomaa kahviinsa pyytävä sai muissakin kahviloissa vielä vuosikymmenen alkupuolella usein silmien pyöryksiä ja käteensä kolme viikkoa auki olleen purkin kahviin sopimatonta soijajuomaa tai kahvinsa mustana, kun taas 2010-luvun lopulla baristakäyttöön tarkoitettu Oatlyn iKaffe -kaurajuoma oli tukusta useita kertoja viik-

kojen ajan loppu räjähdysmäisesti kasvavan kysynnän takia. Muutos näkyi myös asiakkaissa: vuosikymmenen aikana keliakiaa sairastavat asiakkaat lakkasivat kysymästä, satuisiko talossa olemaan jotain gluteenitonta, ja alkoivat sen sijaan tiedustella, mitkä kaikki vitriinin lukuisista tuotteista olivat heille sopivia. Vuonna 2017 ravintola Ask kertoi Helsingin Sanomille soittavansa iltaisin seuraavan päivän varaukset läpi tarkistaakseen, onko seurueissa huomioitavia erityisruokavalioita (Koskinen 2017). Erityisruokavaliot muuttuivat harvinaisuudesta perusoletukseksi.

Muutokseen ovat vaikuttaneet monet asiat alan ammattilaisten koulutuksesta uusien tuotteiden markkinoille tuomiseen, mutta tässä opinnäytetyössä muutosta analysoidaan median ja erityisesti Helsingin Sanomien verkkouutismedian kautta. Pää tavoitteena on tarkastella muutosta Helsingin Sanomien tavassa puhua erityisruokavalioista kuluneen vuosikymmenen aikana. Alatavoitteena analysoin yhtäältä erityisesti ravintola-alan ja erityisruokavalioiden suhdetta verkkouutisten kielessä, ja toisaalta tapahtunutta muutosta suhteessa tarkasteltavien erityisruokavalioiden suosion ja tunnettuuden kehitykseen. Näin nähdään, kuinka kieli on ennakoanut ja heijastanut asenteiden muutosta. Vastaavia piirteitä tarkkailemalla ravintola-alan ammattilainen voi tulevaisuudessa seurata ja ennakoida erityisruokavalioiden ja ruokatrendien kehitystä.

Työ on tutkimustyyppinen opinnäytetyö, jossa analysoin sisällönanalyysin keinoin erityisruokavalioista puhuttaessa käytettyä kieltä Helsingin Sanomissa. Analyysissä esiin nousevat teemat pelkistetään yksinkertaisiksi fraaseiksi, jotka puolestaan asetetaan aikajanelle kyseisten ruokavalioiden suosion kehityksessä 2010-luvulla. Näin nähdään, miten erityisruokavalioista käytetty kieli on muuttunut trendin eri vaiheissa. Havainnoimalla vastaavaa mediakieltä muiden erityisruokavalioita koskevien trendien suhteen voidaan tulevaisuudessa ennakoida näiden ja muiden trendien kehitystä.

Erityisruokavalioina työssä keskitytään erityisesti kolmeen ruokavalioon: ruoka-aineallergioihin perustuvaan ruokavalioon, gluteenittomaan ruokavalioon, ja vegaaniseen ruokavalioon. Nämä kolme valikoituivat tutkimuskohteeksi, koska kokemukseni ravintola-alan töissä on, että niihin liittyviä kysymyksiä tulee asiakkailta eniten, ja ne vaikuttavat siten olevan kolme vuosikymmenen yleisintä ja eniten puhuttanutta erityisruokavaliota. Mediaa puolestaan tarkastellaan yhtäältä kuluttajan ajatusten peilinä, ja toisaalta kuluttajan mielikuviin vaikuttavana tekijänä. Työhön poimittujen katkelmien ei kuitenkaan katsota ilmentävän Helsingin Sanomien tai sen toimittajien virallista tai tietoista kantaa erityisruokavalioiden suhteen. Helsingin Sanomien artikkeleihin on päädytty tutkimuskohteena, sillä uutiset sekä rakentavat lukijoiden mielipiteitä ja asenteita, että heijastelevat jo vallalla olevia näkemyksiä. Siten ne tarjoavat oivallisen tavan tutkia asenteissa tapahtunutta kehitystä.

Asenteiden muutokseen on luonnollisesti vaikuttanut paljon myös sosiaalinen media, jolla on ollut vahva rooli siinä, että ravintolat ovat havahtuneet erityisruokavalioiden noudattajiin äänekkäänä ja verkostoituneena kuluttajaryhmänä.

Tutkimuksen tulokset antavat kuvan muutoksesta asenteissa erityisruokavalioita kohtaan 2010-luvun aikana. Aineistosta kumpusi kahdeksan erilaista teemaa tai tapaa puhua erityisruokavalioista. Karkeasti teemojen voidaan katsoa jakautuvan niihin, jotka ilmentävät toiseuttavaa diskurssia ja painottuvat vuosikymmenen alkupuolelle, ja niihin, jotka edustavat sisällyttävää diskurssia ja painottuvat vuosikymmenen loppupuolelle. 2010-luvun alkupuolella erityisruokavalioista on siis puhuttu vähättelevään sävyyn esimerkiksi villityksinä, terveysviranomaisia huolestuttavina ilmiöinä, erikoisina pidettyjen ryhmien ”juttuna”, tai hankalana ja pahanmakuisena ruokana. 2010-luvun puolivälissä tapahtui useita muutoksia, joiden seurauksena erityisruokavalioista alettiin puhua niiden vakavuuden, terveellisyyden ja ympäristöystävällisyyden kautta, perusoletuksena ja oikeutena. Näkökulma siirtyi siis erityisruokavalioita noudattavat ulkopuolelle jättävästä diskurssista sisällyttävään diskurssiin.

2 Erityisruokavaliot ja media

Tässä luvussa käsitellään työn kannalta olennaista tietoperustaa. Alkuun esitellään tutkimuksessa pääroolissa olevat erityisruokavaliot ja niiden kehitystä Suomessa 2010-luvulla, sekä käsitellään erityisruokavalioiden ja ravintola-alan suhdetta yleisellä tasolla. Luvun toisessa osassa syvennyttään lyhyesti median ja representaation käsitteisiin, joita sisällönanalyyseissä käytetään työkaluina, sekä itse sisällönanalyyseihin.

Erityisruokavalioiden kohdistuvien asenteiden ja niistä käytetyn mediakielen kehitystä 2010-luvulla ei ole tutkittu aiemmin, joskin esimerkiksi Turun ammattikorkeakouluun on tehty kasvisruokabuumia suomalaisissa aikakauslehdissä käsittelevä opinnäytetyö (Virtanen 2019), ja median ja ”julkisten” roolia vegaanitrendin positiivisessa kehityksessä on tutkittu väitöskirjan tasolla (mm. Lundahl 2017). Ruoka-aineallergioihin kohdistuvia asenteita on tutkittu erityisesti ravintola-alan työntekijöiden, mutta myös esimerkiksi päiväkotihenkilökunnan ja lääkäreiden näkökulmasta (mm. Gupta ym. 2008), kun taas gluteenittoman ruokavalioiden yleistymistä ja siihen liittyviä asenteita on tutkittu tavallisen kuluttajan näkökulmasta (mm. Croall ym. 2019), jolloin median ja julkimaidenkin vaikutusta muutokseen sivuttiin. Asenteita erityisruokavalioiden kohtaan käsiteltiin lyhyesti lisäksi *Miten Suomi söi 2008-2016? Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät* -tutkimuksessa (Jallinoja, Jauho & Pöyry 2019). Tutkimuksen osa-alueita on siis tutkittu jonkin verran, mutta opinnäytetyö tarjoaa siihen uudenlaisen näkökulman: kuinka erityisruokavalioiden liittyvä mediakieli on vuosikymmenen aikana muuttunut, ja kuinka se heijastaa suomalaisten asenteissa tapahtunutta muutosta. Ravintola-alan näkökulmasta muutoksen tarkastelu on olennainen, sillä se auttaa ennakoimaan tulevia muutoksia erityisruokavaliotrendien saralla. Työ tarjoaa lisäksi ravintola-alalle olennaisen aiheen pohdintaan uudenlaisen näkökulman.

2.1 Erityisruokavalioiden lyhyt esittely

Vaikka työssä puhutaan ruoka-aineallergioihin perustuvista ruokavalioiden, gluteenittomasta ruokavaliosta ja vegaanisesta ruokavaliosta kattotermillä *erityisruokavalio*, on tärkeää huomioida, että termi on hiukan harhaanjohtava. *Erityisruokavalio* viittaa yhden tai useamman ruoka-aineen käytön rajoittamiseen terveydellisistä syistä, esimerkiksi sairauden takia (Ruokavirasto). Tähän lukeutuvat allergioihin perustuvat ruokavaliot, sekä gluteeniton ruokavalio. Vegaaninen ruokavalio sen sijaan on yleensä valintaan perustuva elämäntapa, jonka taustalla vaikuttavat syyt voivat olla terveydellisiä, mutta myös esimerkiksi eettisiä, ekologisista, tai uskonnollisia (Vegaaniliitto). Terminologian helpottamiseksi työssä niputetaan kaikki kolme saman sanan alle.

Näillä kolmella ruokavaliolla on paljon yhtymäkohtia: moni ruoka-aineallerginen on löytänyt niin gluteenittoman kuin vegaanisenkin ruokavalion myötä uusia vaihtoehtoja raaka-aineisiinsa, sillä gluteeniton ruokavalio karsii ruoasta yleiset allergeenit vehnän, ohran ja rukiin, vegaaninen puolestaan kalan, maidon ja kananmunan. Vegaanisen ruokavalion lisäksi gluteenitontakin ruokavaliota saatetaan noudattaa valintaperusteisesti, eli sitä noudattaa moni sellainenkin, jolla ei ole siihen sairauden tai allergian määrittämää perustetta. Kaikkia kolmea yhdistää lisäksi tietoisuuden ja siten valikoiman kasvu kuluneella vuosikymmenellä, ja koska monet jollekin näistä ruokavaliosta tarkoitettut tuotteet palvelevat usein yhtä tai kahta muuta ruokavaliota noudattavaa kuluttajaryhmää, on asenteiden muutosta käsittelevässä työssä perusteltua kohdella niitä eräänlaisena kokonaisuutena.

Kansankielisesti ja ravintola-alan työntekijöiden keskuudessa termiä *erikoisruokavalio* käytetään usein vaihtoehtoisena sanana erityisruokavaliolle. Synonyymista ei kuitenkaan ole kyse. Haaga-Helian elintarvike- ja ravitsemustieteiden lehtori Eeva Pajakkalan mukaan erityisruokavalio on asiantuntijoiden käyttämä termi terveydellisistä ja fysiologisista syistä noudatettavalle ruokavaliolle, kun taas erikoisruokavalio voisi viitata esimerkiksi veriryhmädieetin kaltaisiin ruokavaliioihin, joille ei ole tieteellistä perustetta (Pajakkala 8.6.2020). Koska termejä kuitenkin käytetään usein maallikon puheissa rinnakkain, on aiheellista huomioida molemmat aineistoa kerätessä.

2.1.1 Ruoka-aineallergiat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittää allergisen reaktion immunologiseksi reaktioksi, jossa kehon puolustusjärjestelmä tulkitsee vieraaksi rakenteen, jota vastaan terveellä ihmisellä on kehittynyt toleranssi, ja puolustautuu sitä vastaan. Allergisessa reaktiossa kehoon vapautuu välittäjäaineita ja vasta-aineita, jotka yhdessä allergeenin kanssa vapauttavat esimerkiksi histamiinia. Histamiini aiheuttaa allergisen reaktion tyypilliset oireet: ihon ja suun kutinaa, kielen ja nielun turvotusta, ihottumaa, ja ruoansulatuskanavan oireita. Pahimmillaan allerginen reaktio johtaa hengenvaaralliseen anafylaktiseen shokkiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Allergiaa voivat aiheuttaa ruoka-aineiden lisäksi esimerkiksi siitepöly tai ampiaisenpisto, mutta tämän tutkimuksen kannalta oleellinen on ruoka-aineiden aiheuttama allergia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ruoka-aineallergioita esiintyy arviolta 5–15 % lapsista ja 3 – 5 % aikuisista Suomessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). Yhdysvalloissa arvellaan jopa yhden kymmenestä aikuisesta olevan allerginen jollekin ruoka-aineelle (Gupta, Warren & Smith 2019).

Tavallisimpia allergisoivia ruoka-aineita ovat kananmuna, maito, viljat, pähkinät, kala ja äyriäiset. Monesti allergiat ovat voimakkaimmillaan lapsuudessa, varsinkin varhaislapsuudessa, ja jotkut allergiat saattavat iän myötä hävitä kokonaan. Pähkinä- ja mereneläväl-lergiat ovat tyypillisimpiä pysyviä allergioita, ja tavallisesti vasta kouluiässä tai aikuisiällä puhkeava allergia tulee jäädäkseen. (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry.)

Vakavasti allergisen henkilön on kuljetettava mukanaan adrenaliini-injektoria, kuten Epi-peniä, ja oltava varuillaan aina syödessään muiden valmistamaa ruokaa. Pelkkä allergi-soivan raaka-aineen jättäminen pois annoksesta ei välttämättä riitä; ruoan valmistajan on osattava ja tiedettävä varoa ristikontaminaatiota. Allergisen henkilön ruoan valmistukseen käytettävissä välineissä, paistotasoissa tai leikkuulaudoissa ei saa olla pieniäkään jäämiä allergeenista. Pienikin määrä allergeenia voi johtaa anafylaksiaan, joka vaatii aina välitön-tä hoitoa ja voi olla hengenvaarallinen. Ravintolassa syöminen on vakavasti allergiselle aina riski, vaikka sen turvallisuutta on pyritty kohentamaan lainsäädännöllä, esimerkiksi edellyttämällä selkeitä ja näkyviä merkintöjä ruoan allergeeneista, ja alan työntekijöiden koulutuksella. (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry.)

Laajasti tarkastellen allergiat ovat yleistyneet Suomessa viimeisten 30–40 vuoden aikana; syyksi arvellaan hygienian paranemista ja kaupungistunutta elämäntapaa, jotka vähentä-vät ihmisen kosketusta erilaisiin mikrobeihin ja siten ehkäisevät kehon puolustusjärjestel-män normaalia kehittymistä (Jalanko 2020). Vastaavaa nousua on havaittu muuallakin: vuonna 2013 tehty yhdysvaltalaisutkimus vahvisti ruoka-allergioiden lisääntyneen 3,4 prosentista 90-luvun lopulla 5.1 prosenttiin 2010-luvun vaihteessa (Jackson, Howie & Akinbami 2013, 2)

Vuosina 2008-2018 toteutettu kansallinen allergiaohjelma pyrki koulutuksen ja valistuksen keinoin muuttamaan allergioiden hoidon strategiaa oireiden hoidosta ennaltaehkäisevään ja sietokykyä lisäävään suuntaan (Haahtela, von Hertzen, Mäkelä & Hannuksela 2008). Osana ohjelmaa Allergia- ja Astmaliitto aloitti vuonna 2011 ravintola-alan koulutuksen koulutusohjelmaansa vastauksena allergioista kärsivien huoliin siitä, ettei ravintoloissa tiedetty allergioista tarpeeksi (Vuorenmaa 2011). Puolivälissä ohjelmaa oli havaittavissa erityisruokavalioiden vähenemistä päiväkodeissa ja kouluissa: päiväkotikouluikäisistä 7,6 % noudatti jotain erityisruokavaliota vuonna 2013, kun taas 2015 erityisruokavaliota noudatti vain 4,3 % lapsista. Samalla sairaalahoitoon johtaneita anafylaktisia shokkeja kirjattiin kaksinkertainen määrä suhteessa vuoteen 2000 (Haahtela, Valovirta, Bousquet ja Mäkelä 2017). Allergioiden väheneminen ja toisaalta vakavien allergisten reaktioiden hoidon li-sääntyminen viestivät ohjelman positiivisesta vaikutuksesta. Pyrkimyksenä oli muuttaa asenteita siten, ettei ruoka-aineita välteltäisi varmuuden vuoksi. Samalla tavoitteena oli

lisätä tietoisuutta vakavista allergioista ja anafylaksiasta, jotta vakavat reaktiot tunnistettaisi ja hoidettaisi oikein (Haahtela ym. 2015).

Puoli vuosikymmentä kasvussa ollut allergioiden kehitys on siis 2010-luvun aikana käännytynyt varovaiseen laskuun, mutta muutos on tapahtunut erityisesti tietoisuuden kasvun ja asenteiden muutoksen myötä. Allergiaohjelman vaikutus näkyy esimerkiksi *Miten Suomi söi 2008-2016* -tutkimuksessa, jossa vuonna 2008 8,6 % kyselyyn vastanneista ilmoitti välttävänsä allergian vuoksi tiettyjä ruoka-aineita, kun taas vastaava luku vuonna 2014 oli vain 3,7 %. Vuoden 2016 kyselyssä se oli tosin taas hiukan noussut (Jallinoja, Jauho & Pöyry 2019, 142). Allergiaohjelman positiivisista vaikutuksista huolimatta jotkin allergiat ovat edelleen nousussa: vuonna 2019 todettiin pähkinöiden lapsille aiheuttamien allergisten reaktioiden määrän kasvaneen viimeisen kymmenen vuoden aikana (Csonka 2019).

2.1.2 Gluteeniton ruokavalio

Gluteeniton ruokavalio on ensisijaisesti keliakian hoitokeinona noudatettava ruokavalio. Sitä voidaan noudattaa kuitenkin myös gluteeniyliherkkyyden, vilja-allergian, tai ärtyvän suolen oireyhtymän hoidossa (Keliakialiitto). Gluteenittomasta ruokavaliosta koetaan olevan apua niin laihdutuksessa kuin vatsavaivojen vähentämisessäkin, ja gluteenittomia vaihtoehtoja valitaan lautaselle myös trendikkyuden tai turvotuksen vähentämisen nimissä (Strawbridge 2013).

Keliakia on perinnöllinen autoimmuunisairaus, jossa ohutsuolen limakalvo tulehtuu ja suolinukka vaurioituu, mikäli keliakiaa sairastava syö vehnän, ohran ja rukiin sisältämää valkuaisainetta, gluteenia. Vaurioitunut suolinukka estää ravintoaineita imeytymästä kunnolla, ja hoitamaton keliakia voi pahimmillaan johtaa esimerkiksi osteoporoosiin, hedelmättömyyteen, ja hermovaurioihin. Gluteeniton ruokavalio on toistaiseksi ainoa tunnettu hoito keliakiaan. Keliakialiiton mukaan 2 % suomalaisista sairastaa keliakiaa. Toisin kuin ruoka-aineallergia, keliakia on yleisempää aikuisilla kuin lapsilla, ja saattaa puhjeta vasta myöhäisellä aikuisiällä. (Keliakialiitto; Celiac Disease Foundation.)

Gluteeniton ruokavalio yleistyy koko ajan. Jallinojan, Jauhon ja Pöyryn tutkimuksessa gluteenitonta ruokavaliota ilmoitti noudattavansa vuonna 2010 1,8 % vastaajista ja vuonna 2012 2,2 %. Vuosina 2014 ja 2016 eriteltiin keliakian takia gluteenittomasti syövät ja muista syistä gluteenittomasti tai vähägluteenisesti syövät, mutta nousu jatkui: keliakian takia gluteenitonta ruokavaliota noudattavien osuus nousi 1,5 prosentista 2,2 prosenttiin, kun taas muista syistä gluteenittomasti syövien määrä kasvoi 2,6 prosentista peräti 3,5 prosenttiin (2019, 142). Keliakian yleistyminen on osittain selitettävissä keliakian toteamisen

diagnostiikan kehittymisellä, mutta keliakiatutkija, professori Katri Kaukinen sanoo sairauden yleistyneen Suomessa muistakin syistä – kenties elintason paranemisen myötä (Elhaimer 2014). Yhdysvaltalainen Allergic Living -verkkolehti toteaaakin Suomen olevan keliakian ”päämaja” niin laajan esiintyvyyden, tietoisuuden ja valikoiman, kuin tieteellisen tutkimuksen ja diagnostiikankin saralla (Fitterman 2017).

Vuosikymmenen alkupuolella gluteenittoman ruokavalion suosio vapaaehtoisena ruokavaliona lähti kasvuun, kun suositut julkisuuden henkilöt, kuten Victoria Beckham ja Russel Crowe, kertoivat noudattavansa sitä ja kokevansa, että gluteeniton ruokavalio edisti heidän terveyttään ja hoikkuuttaan (mm. Kaaria 2013, Strawbridge 2013). Ravintola-alalla gluteenittomuus oli jo ennestään tuttua, mutta kasvanut kysyntä alkoi näkyä erityisesti Beckhamin ja Crowen kaltaisten julkimoiden hehkutuksen jälkeen, kun muutkin kuin keliakikot tiedustelivat gluteenittomien tuotteiden perään. Vuonna 2014 ovensa avasi jopa kokonaan gluteeniton pastaravintola Kampissa, Gluto Street Food.

Vuonna 2015 tehdyssä yhdysvaltalaisessa kyselyssä ilmeni, että joka viides yhdysvaltalainen noudatti kokonaan tai osittain gluteenitonta ruokavaliota, ja tutkimuksesta kertova artikkeli mainitsee gluteenittomien tuotteiden myynnin nousseen peräti 63 % vuosien 2012 ja 2014 välillä siitä huolimatta, että keliakian diagnooseissa ei ollut näkynyt vastaavaa nousua (Riffkin 2015). Samankaltaista kehitystä on havaittavissa Suomessakin: vuonna 2018 S-ryhmän ja K-ryhmän kauppiaat kertoivat Kymen sanomille myyneensä vuoden 2017 aikana 20 % enemmän gluteenittomia tuotteita kuin edeltävänä vuonna (Mehtälä 2018). Muotidieettinä gluteenittomasta ruokavaliosta on noussut esiin erilaisia huolia – esimerkiksi runsaan riisin käytön viljatuuotteiden korvaajana arvellaan lisäävän syöpäriskiä riisin sisältämän arseenin vuoksi (mm. Wallius 2017; Celiac Disease Foundation).

2.1.3 Vegaaninen ruokavalio

Allergiaperusteisen ruokavalion ja gluteenittoman ruokavalion ohella tässä työssä tarkastellaan tyyliltään hiukan erilaista, mutta kuluneen vuosikymmenen aikana varsin olennaista veganismia. Vegaanista ruokavaliota noudattava henkilö ei syö mitään eläinperäistä: lautasen ulkopuolelle jäävät siis lihan lisäksi maitotuotteet, kananmuna, kala ja kana, ja niiden johdannaiset. Vegaanisuuteen kuuluu muihinkin elämänalueisiin liittyviä valintoja, kuten eläinperäisten vaatteiden, nahan ja villan, poistaminen vaatekaapista; tämän työn kannalta olennaista on kuitenkin vain ruokaan liittyvä veganismi. (Vegaaniliitto.)

Vegaaninen ruokavalio rantautui Suomeen vuonna 1993 Vegaaniliiton perustamisen myötä (Vegaaniliitto). Se poikkeaa kasvisyönnistä eli *vegetarismista* siten, että vegetaristiksi

itsensä määrittelevä syö usein kasvikunnan tuotteiden lisäksi joitain eläinkunnan tuotteita: lakto-ovovegetaristi syö munia ja maitotuotteita, laktovegetaristi maitotuotteita, pescovegetaristi kalaa ja usein munia ja maitotuotteita. Vegaani sulkee pois kaiken eläinperäisen hunajaa ja herajauhetta myöten. Vastaavasti *sekaaniksi* eli sekasyöjäksi kutsutaan henkilöä, joka syö niin eläinperäisiä ruokia kuin kasvikunnan tuotteitakin (Vegaanihaaste).

2010-luvun ja varsinkin sen jälkimmäisen puoliskon aikana vegaanisen ruokavalion suosio on kokenut valtaisan mullistuksen. *Miten Suomi söi 2008-2016?* -tutkimukseen otettiin vegaaninen ruokavalio mukaan vuonna 2012; vegaanista ruokavaliota noudattavaksi ilmoittautui alkuun vain 0,3 % vastaajista, samoin vuonna 2014, mutta vuonna 2016 jo 1,1 % (Jallinoja, Jauho ja Pöyry 2019, 142). Tutkimuksen tekijät arvelevat, että kyselyiden alhainen vastausprosentti ja kahden vanhimman ikäryhmän yliedustavuus saattavat hiukan vääristää lukuja, ja että nuorten suosimien kasvisruokavalion ja vegaanisen ruokavalion suosio näyttäytyisivät todellisuutta alhaisempina (2019, 148). Vuoden 2016 hypähdys suosiossa liittyy vahvasti vuonna 2015 markkinoille tulleeseen ”vihikseen” eli vegaaniseen ”liha”piirakkaan (mm. Mentula 2016), Nyhtökauran lanseeraukseen vuonna 2016, sekä sitä pian seuranneen Härkiksen markkinoille saapumiseen (Hiltunen 2017, 145).

Kasviproteiinien nousua seurasi uusien vegaanisten tuotteiden esiinmarssi monessa muussakin tuoteryhmässä: kesälle 2017 lanseerattiin useita vegaanisia jäätelöuutuuksia (mm. Arponen-Oikarinen 2017), vuosien 2018-2019 aikana tuotiin markkinoille ja Suomeen ahkerasti burgeripihvien ja grillimakkaroiden korvaajia, kuten Poutun Muuburgeripihvi (mm. Baraka 2019), Hälsans Kök Incredible Burger ja Beyond Meatin Beyond Burger (mm. Piensoho 2019). Vuonna 2017 ensimmäistä kertaa järjestetyt Vegemessut olivat niin suosittu, että kävijät jonottivat tammikuuisessa sateessa ulkona päästäkseen tutustumaan niihin (mm. Malmberg 2017). Kasvimaitojen menekki kasvoi vuosikymmenen lopulla niin, että suosittua kahviin sopivaa iKaffe-kaurajuomaa valmistava Oatly ei pystynyt vuoden 2017 lopulla ja koko seuraavana vuonna aina vastaamaan kysyntään (mm. Kallunki 2018). Vegaanisten vaihtoehtojen suosio kertoo sekin, että moni perinteinen maito- tai lihatalo on katsonut tarpeelliseksi tuoda markkinoille myös kasvipäisiä vaihtoehtoja. Tällaisia ovat esimerkiksi Valion maidoton OddlyGood -tuoteperhe, johon kuuluu vegaanisia juustoja, kaurapohjaisia jogurtteja ja kahviin sopivia kaurajuomia, sekä HK:n Vege -tuoteperhe, joka tarjoaa pihvejä, leikkeitä ja nugetteja vegaanisista raaka-aineista tehtynä.

2.1.4 Erityisruokavaliot ravintola-alalla

Erityisruokavalioiden on tärkeä rooli ravintola-alalla. Erityisruokavaliota noudattavien asiakkaiden turvallisuus on jo pitkään pyritty varmistamaan lainsäädännöllä ja elintarviketurvallisuuksiviraston määräyksillä, jotka esimerkiksi edellyttävät asianmukaisia merkintöjä tuotteen allergeeneista, tai erillisiä hyllyjä vaikkapa gluteenittomien tuotteiden säilytykseen ristikontaminaation välttämiseksi (Evara 2018, 11). Koulutukseen panostetaan niin yrityksissä kuin ravintola-alan kouluissakin. Viimeisen vuosikymmenen aikana erityisruokavalioiden noudattajiin on havahduttu kasvavana ja aktiivisesti verkostoituneena asiakassegmenttinä, joiden mielipide saattaa saada sosiaalisessa mediassa odottamatonta huomiota ja siten vaikuttaa muidenkin asiakkaiden mielikuvaan ravintolasta. Esimerkiksi keliakikolle leivän tilalla tarjottu salaatinlehti nosti vuonna 2016 ravintola Brondan monen gluteenittomaa ruokavaliota noudattavan silmätikuksi (mm. Leminen 2016). Facebookissa on useita erilaisia vegaaniryhmiä, joissa käyttäjät keuhvat onnistuneita ravintolakokemuksia ja vastavuoroisesti kertovat, missä vegaaninen ruoka ei ole mennyt ihan nappiin. Molemmille on jopa omat erilliset ryhmänsä, Paskaa vegaaniruokaa ravintoloissa ja Herkullista vegaaniruokaa ravintoloissa, joiden ainoa tarkoitus on nimenomaan ravintolaruokakuvien ja samalla kokemusten jakaminen.

Erityisruokavaliota noudattavien suhde ravintoloihin on edelleen hankala. Osa kokee, että ulkona syöminen vaatii ennakkosuunnittelua, strategiaa, valmistautumista esimerkiksi lääkkeitä varaamalla, ja tutustumalla ravintolan ruokalistaan ennalta, ja jotkut erityisruokavaliota noudattajat välttelevät ulkona syömistä kokonaan (mm. Kwon, Lee & Wen 2020, 3). Yhdysvaltalais tutkimuksessa kysyttiin muun muassa aikuisten ruoka-allergisten ihmisten käsitystä siitä, mikä todennäköisimmin johtaa allergiseen reaktioon ravintolassa ruokaillessa, ja vastaukset ilmentävät huolta erityisruokavaliota noudattavien kohdistuvista asenteista: viiden yleisimmän vastauksen joukossa oli se, ettei ravintolahenkilökunnan koettu ottavan erityisruokavaliotoiveita vakavasti (2020, 5). Negatiivinen asenne erityisruokavaliota noudattavia asiakkaita kohtaan nousi lisäksi esiin Ylen vuonna 2018 teettämässä kyselyssä, jossa moni kertoi saaneensa väheksyvää palvelua, tai jopa suoranaista ärtymystä siitä, että erityisruokavaliota huomioimiseen joudutaan käyttämään ylimääräistä vaivaa (Tillaeus 2018). Molemmissa tutkimuksissa nousi esiin huoli ravintolahenkilökunnan sisäisestä kommunikaatiosta – esimerkiksi tieto allergiasta ei aina siirtynyt tarjoilijalta kokille – ja erityisesti ravintola-alan henkilökunnan tietämyksestä, jossa koettiin olevan suuria aukkoja: laktoositonta saatettiin pitää maidottomana, kanaa kasviksena, ja majoneesia kananmunattomana (Kwon, Lee & Wen 2020; Tillaeus 2018).

Vaikka erityisruokavalioita noudattavat kokevat ymmärrettävästi olonsa edelleen epävarmaksi ravintoloissa, ravintola-ala on trendejä seuraten ottanut suuria harppauksia viimeisen vuosikymmenen aikana. Yhä useampi yritys kertoo jo verkkosivuillaan tarkemmin mahdollisuuksistaan huomioida erityisruokavaliot, ja osa menuista suunnitellaan valmiiksi vegaanisiksi tai gluteenittomiksi.

Ravintola-alan työntekijöiden näkökulmasta muutos näkyy esimerkiksi ymmärryksessä, että ravintola saatetaan valita seurueen erityisruokavaliota noudattavan jäsenen mukaan. Jos koko seurue halutaan asiakkaaksi, on palveltava sen kaikkia jäseniä. Ravintolapäällikkönä toimivan Mia Ahosen mukaan useimpiin erityisruokavalioihin pystytään räätälöimään nykyään sopivia ruokia helpostikin, ja harvinaisempiinkin pyyntöihin on mahdollista vastata, kunhan tilaus tehdään ennakkoon. Ravintoloiden henkilökunta on myös aiempaa valmiimpi palvelemaan erityisruokavalioita noudattavia asiakkaita. Ahonen nostaa kuitenkin esiin myös mediassa puidun puolen: erityisruokavalioita vapaaehtoisesti noudattavat unohtavat joskus ruokavalionsa kesken aterian. Kun asiakkaalle on kalliista raaka-aineista erikseen valmistettu turvallinen annos ja tämä ottaakin jälkiruoaksi juuri vältettyjä ainesosia sisältävän herkun, se saattaa pahimmillaan aiheuttaa riskin, että seuraavaa asiakasta, jolle erityisruokavalio on terveysyistä ehdoton, ei oteta vakavasti. Toisaalta taas Ahonen katsoo, että ravintolan kyky tarjota ”kaikille jotakin” tuo työntekijöille onnistumisen iloa, mikä innostaa heitä myös oppimaan lisää erityisruokavalioista. Tyytyväinen asiakas myös mainostaa ravintolaa muille, kun taas sosiaalisen media aikakautena yksittäinen epäonnistunut asiakaskokemus voi johtaa suureenkin kohuun ja haittaan ravintolalle. (Ahonen 15.7.2020)

2.2 Media ja trendit

Loppuluvussa tutustutaan tarkemmin erityisruokavalioiden suosion ja niihin kohdistuvien asenteiden taustalla vaikuttaviin media- ja trenditekijöihin. Työn kannalta olennainen terminologia esitetään työn tarkoituksiperiin soveltuvasti hivenen yksinkertaistaen. Vaikka allergioihin ja keliakiaan perustuvat ruokavalio eivät sinällään olekaan ruokatrendejä, joita voi halutessaan noudattaa tai olla noudattamatta, niitä on aiheellista tutkia trendien näkökulmasta.

2.2.1 Media ja representaatio

Media on terminä laaja käsite. Usein sillä viitataan perinteisiin joukkoviestimiin – radioon, televisioon, lehtiin ja niiden verkkoversioihin – mutta nykyään käsitteeseen liittyy olennaisesti sosiaalinen media. Vaikka tämän työn tutkimuksen kohde on nimenomaan perinteiseksi luokiteltava uutismedia, sitä on 2000-luvulla vaikea erottaa sosiaalisesta mediasta

tai tietoteknologian kehityksestä kokonaan. Seppänen ja Väliverronen sanovatkin osuvasti median olevan samanaikaisesti ”viestintäteknologiaa, sisältöjä, niiden tuottamista ja käyttöä sekä vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa” (2012, 10). Joukkomedialla on vahvat sosiaaliset juuret: modernia politiikkaa on vaikea kuvitella ilman sitä, se on olennainen osa kansalaisyhteiskuntien, kuten harrastus- ja aateliikkeiden, identiteetin rakentamista, ja vahvasti kytköksissä talouden sosiaaliseen puoleen mainonnan ja yritysten symbolisen pääoman rakentamisen kautta (2012, 13-15). Mary Talbot katsoo median jopa osin korvanneen kirkon ja liittojen kaltaisia järjestelmiä, joiden kautta ihmiset tulkitsevat ympäristöään ja maailmaansa (Talbot 2007, 3).

Tämän työn kannalta olennaisin tapa määritellä mediaa liittyy sen merkitykseen osana yhteiskunnan jaettua todellisuutta. Media, tämän työn tapauksessa nimenomaan uutismedia, rakentaa, toistaa ja ylläpitää yhteistä symbolista todellisuutta (Seppänen & Väliverronen 2012, 16-17). Se, miten uutismedia kertoo esimerkiksi tarkasteltavana olevista erityisruokavalioista *rakentaa* lukijan käsitystä gluteenittomasta ruokavaliosta (esimerkiksi viestii sanavalinnoilla hankaluutta ja pahanmakuisuutta), *toistaa* havaintoja ja muiden sanomia asioita (esimerkiksi kertoo gluteenittoman ruokavalion auttavan laihduttamisessa) ja *ylläpitää* vallalla olevia käsityksiä (esimerkiksi esittää gluteenittomat tuotteet jonakin, jota jokaisesta kahvilasta pitäisi jo löytyä). Tämä todellisuuden rakentaminen ja esittäminen jostakin näkökulmasta on *representaatiota*.

Representaatio tarkoittaa yksinkertaisimmillaan jonkin asian esittämistä ”sanallisten, äänellisten tai kuvallisten merkkien avulla” (2012, 92). Kyse on aina nimenomaan uudelleen esittämisestä, kuten termin alkuliite *re-* osoittaa: uutismedia esittää jotain, mitä todellisuudessa on tapahtunut tai sanottu (2012, 92), mutta uutisen tuottajan näkökulma vaikuttaa siihen, miten asia esitetään. Siten representaatiot voivat olla myös vallankäytön välineitä: tämä näkyy voimakkaimmin esimerkiksi sukupuolen tai etnisyyden esittämisessä medias-
sa (2012, 96), mutta samoja ilmiöitä voidaan nähdä trendeissä ja ruokatrendeissä: uusi asia esitetään hiukan omituisena ja ohimenevänä, ”villityksenä” tai ”buumina”, jolloin kuluttajakaan ei ota sitä vakavasti, vallalla oleva trendi puolestaan itsestäänselvyytenä, jolloin kuluttaja omaksuu vastaavan ajattelutavan.

Toinen oleellinen käsite on *diskurssi*, jolla viitataan vakiintuneeseen kielenkäytön tapaan jossain tietyissä yhteydessä, ja joka auttaa hahmottamaan kielenkäyttöä osana sosiaalista toimintaa (2012, 104). Työn kannalta tyypillinen diskurssi on ”meidän” ja ”muiden” välille tehty jaottelu, jossa outo ja vieras – esimerkiksi maahanmuuttaja tai erityisruokavaliota noudattava – merkitään sanavalinnoin ”muuksi”, kun taas toimittaja ja oletettu lukija edustavat ”meitä” (2012, 106).

2.2.2 Trendit ja muutos

Sitran johtava asiantuntija Mikko Dufva määrittelee *trendin* kehityssuuntana, joka kuvaa tällä hetkellä käynnissä olevan muutoksen suuntaa. Tällaisia ovat esimerkiksi kuluttajatrendit, joita tämä opinnäytetyökin käsittelee. Laajempi käsite, *megatrendi*, puolestaan viittaa yhteiskunnallisella tai globaalilla tasolla tapahtuvaan muutoksen kaareen, joka koostuu useista ilmiöistä. Tälle työlle olennainen megatrendi voisi olla esimerkiksi ilmastomuutos, joka voi olla yksi syy vegaanisen ruokavalion valintaan. *Heikolla signaalilla* sen sijaan viitataan ensioireeseen muutoksesta tai kehityksestä, joka saattaa tulevaisuudessa nousta tärkeäksi. (Dufva 2018.)

Trendien analysointi on keino ennakoita tulevaisuutta historian ja nykyhetken perusteella. Futuristi Elina Hiltunen korostaa, että parhaassakin tapauksessa kyse on aina ennakoimisesta, ei ennustamisesta, ja että trendianalyysiin pohjautuva tulevaisuudentutkimus rakentaa useita erilaisia mahdollisia tulevaisuuksia ja vaihtoehtoja sille, mitä tulevaisuudessa voi tapahtua (Hiltunen 2017, 28). On kuitenkin hyvä tiedostaa, että epävarmuus on olennainen osa trendien ja heikkojen signaalien tarkastelua: se, että jokin tapahtumaketju on seurannut tiettyä kehitystä aiemmin, ei tarkoita, että juuri näin kävisi uudelleen. Samoin pelkästään trendien seuraamiseen kannattaa suhtautua varauksella, sillä vaikka muutos harvoin tapahtuu yhdessä yössä tai viikossa, yllättävät muutokset ja Hiltusen *villeiksi kor-teiksi* nimittämät äkilliset muutokset toimintaympäristöön voivat muuttaa trendin suuntaa arvaamattomasti (2017, 44). Hyvä esimerkki villistä kortista on kevään 2020 COVID-19 -pandemia, joka on odottamattomasti muuttanut ihmisten kulutuskäyttäytymistä varsin radikaalisti.

Suurelta osin ihmisten kulutuskäyttäytyminen kuitenkin muuttuu sen verran rauhalliseen tahtiin, että trendien tarkastelu heikkojen signaalien ja aiemmin toteutuneiden kehityskulkujen kautta on mahdollista (Hiltunen 2017, 43). Heikkona signaalina voidaan pitää esimerkiksi havaintoja, pieniä artikkeleita, tai huhuja, joihin reagoidaan epäuskolla, hämmästyksellä, kieltämällä tai pitämällä asiaa hyvin outona (2017, 47-48). Heikkojen signaalien käytössä trendianalyysin työkaluna korostuu määrä: yksittäinen huhu tai tviittaus ei vielä tarjoa kattavaa kuvaa tulevaisuuden trendeistä, mutta kourallisesta havaintoja voi yhdistelemällä, analysoimalla ja klusteroimalla löytää selkeämpiä suuntia (2017, 49).

2.3 Sisällönanalyysi analysointikeinona

Työn analyysi tehdään aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan ”tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin tarkoitus on

luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä”. Sisällönanalyysi pelkistämällä ja ryhmittelemällä sopii hyvin tämän kaltaisen aineiston tutkimiseen, sillä se on oivallinen menetelmä käsitellä materiaalia, jolla ei ole valmista terminologiaa tai määrälliseen tutkimukseen soveltuvaa luokittelumallia. Sen avulla artikkeleista poimittu hajanainen aineisto voidaan pyrkiä tiivistämään selkeäksi ja yhtenäiseksi tiedoksi tutkimuksen kohteesta. Tarkoituksena on aineiston informaatioarvon lisääminen ja selkeyttäminen. (2018, 90)

Prosessin ensimmäisessä vaiheessa alkuperäisdata pelkistetään eli redusoidaan esimerkiksi siten, että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Redusointivaiheeseen kuuluu toki myös aineiston rajaaminen siten, että kaikki työlle epäolennainen karsiutuu pois. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään etsimällä pelkistetystä aineistosta yhteneväisyyksiä tai eriävyyksiä, ja yhdistetään samankaltaisia ilmiöitä kuvaavat ilmaisut eri luokiksi, jotka muodostavat analyysin alaluokat. Nämä luokat nimetään niiden sisällön mukaan. Alaluokista voidaan lopuksi yhdistellä yläluokkia, ja niitä yhdistelemällä pääluokkia, jotka lopulta yhdistyvät yhdeksi yhdistäväksi luokaksi, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (2018, 92) Tässä työssä analysoitava aineisto on kuitenkin riittävän pieni, että alaluokat voidaan yhdistellä suoraan pääluokiksi ilman yläluokkien välivaihetta.

3 Erityisruokavaliot Helsingin Sanomissa 2010-2019

Tässä luvussa esitellään ja analysoidaan tutkittua aineistoa. Aineisto on rajattu ajallisesti vuosiin 2010-2019 selkeyden vuoksi. Erityisruokavalioista keskityttiin ruoka-aineallergioihin perustuvaan ruokavalioon, gluteenittomaan eli keliakiaan perustuvaan ruokavalioon, sekä vegaanisuuteen, eli kaikkia eläinperäisiä tuotteita välttelevään ruokavalioon. Kaikkia kolmea yhdistää tarjonnan kasvu ja asenteiden muutos positiivisempaan viimeisen vuosikymmenen aikana. Sen sijaan muita erityisruokavalioita, kuten karppausta ja FODMAP-ruokavaliota, vain sivuttiin, ettei aineisto paisunut kohtuuttomaksi. Pelkästään kasvisruokavaliota käsittelevät tekstit jätettiin aineistosta pois, mutta artikkeleista, joissa puhutaan sekä veganismista, että kasvisruokavaliosta, työhön poimittiin pari pelkästään kasvisruokavaliota käsittelevä lainaustakin, koska maallikolla termit menevät helposti sekaisin ja lukija tulkitsee helposti yhtä koskevat ilmaisut molempia koskevinä.

Aineiston keräyksessä päädyttiin Helsingin Sanomiin siksi, että sillä on kattava verkkoarkisto, jota tutkia kymmenen vuotta taaksepäin. Lisäksi se on Iltalehden, Ilta-Sanomien ja Ylen jälkeen Suomen yleisimmin käytetty verkkouutismedia, ja Ylen jälkeen Suomen luotetuin uutisbrändi (Newman, Fletcher, Kalogeropoulos & Nielsen 2019, 83). Helsingin Sanomat on alueellinen julkaisu, joten sen antaa kattavimman kuvan juuri pääkaupunkiseudun erityisruokavaliotrendeistä ja niihin kohdistuvista asenteista, mutta sitä luetaan laajasti muuallakin Suomessa. Aineiston voidaan siis katsoa antavan suuntaa antavan käsityksen myös koko Suomen tilanteesta.

3.1 Sukellus verkkoarkistoihin: aineiston esittely

Aineisto kerättiin Helsingin Sanomien verkkoarkistoista hakusanoilla ”erityisruokavalio” ja ”erikoisruokavalio”. Vaikka jälkimmäinen ei ole tieteellisesti täsmällinen termi käsiteltäville ruokavaliolle, sitä käytetään kansankielisesti – siis myös uutiskielessä – usein rinnakkain erityisruokavalioiden kanssa, ja oli aiheellista huomioida se aineistoa hakiessa. Hakukoneen tuloksista rajattiin pois aihetta vain marginaalisesti sivuavat tekstit, ja artikkeleista huomiointiin vain erityisruokavalioiden ympärille keskittyvät osiot. Aineiston ulkopuolelle on jätetty kokonaan painonpudottamiseen tai urheiluun liittyviin dieetteihin keskittyvät jutut, erityisruokavaliota vain sivuavat artikkelit (esimerkiksi perheen ruokalaskua käsittelevä juttu, jossa mainitaan ohimennen laktoosittoman olevan kallista), sekä eläinten erityisruokavaliota käsittelevät tekstit. Ajallisesti aineisto on rajattu vuosiin 2010-2019.

Aineisto käsittää yhteensä 65 lainattua kappaletta tai lausetta. Lopullinen aineisto kattaa vain vuodet 2011-2019, sillä vuodelta 2010 ei löytynyt yhtäkään aineistoon sopivaa artik-

kelia käytetyillä hakusanoilla. Tämä ei niinkään tarkoita, etteikö erityisruokavalioista olisi puhuttu tuolloin, mutta hakusanoilla löydetyt artikkelit tuolta ajalta koskivat makeisveroja, lemmikkien erityisruokavalioita, ja muita aiheen ulkopuolelle rajattuja asioita. Tarkemmilla hakusanoilla, kuten ”gluteeniton” tai ”allergia”, olisi saattanut löytyä enemmän sisältöä, mutta silloin nämä hakusanat olisi pitänyt huomioida koko ajanjakson ajalta, ja aineisto olisi kasvanut merkittävästi. Relevantteja hakutuloksia löytyi ensimmäiselle parille kolmelle vuodelle muutenkin niukalti, kun taas vuosikymmenen puolivälistä eteenpäin niitä löytyi enemmän. Toisaalta myös muita erityisruokavalioita sivuavia ja tälle opinnäytetyölle tarpeettomia artikkeleita löytyi enemmän, mitä lähemmäksi nykypäivää päästiin, mikä kertoo, että erityisruokavaliot kaikissa muodoissaan ovat puhuttaneet kuluneen vuosikymmenen aikana koko ajan enemmän.

Yhteensä aineistossa on käytetty 56 artikkelia; joistain artikkeleista on tehty useampi kuin yksi poiminto, koska niiden kielestä oli luettavissa erilaisia asenteita erityisruokavalioita kohtaan. Artikkeleista on poimittu jollain tavalla kanta-aottavat tai jotain näkemystä ilmentävät kappaleet. Neutraalin toteavasti tai tieteellisesti aihetta käsittelevät artikkelit ovat jääneet aineiston ulkopuolelle. Poiminnoista 36 eli yli puolet koski jollain tavalla ravintola- ja matkailualaa, esimerkiksi ravintoloiden, ruokaloiden ja tapahtumatarjoiluiden kautta. Näistä 9 koski nimenomaan kouluruokailua. Kodin ulkopuolella syöminen on siis selvästi puhuttava aihe, ja jo itsessään osoittaa, että tällaiselle tutkimukselle on paikkansa.

Osassa aineistoa lainataan haastateltua henkilöä, eikä ilmaisu ole siis täysin Helsingin Sanomien toimittajan valitsema. Harkinnan jälkeen olen kuitenkin päättänyt sisällyttää nämä aineistooni, sillä toimitus on kuitenkin valinnut haastattelusta lainattavat lauseet ja siten tavan käydä asiasta julkista keskustelua. Haastateltujen henkilöiden ilmaisut ovat nekin sekä kuvaus ajan asenteista erityisruokavalioita kohtaan, että valtamediassa julkaistuja mielipiteitä, jotka ovat varmasti osaltaan vaikuttaneet lukijoiden mielipiteisiin ja asenteisiin.

3.2 Tavoite ja prosessin kuvaus

Työni tavoite on tutkia erityisruokavalioihin kohdistuvien asenteiden muutosta Helsingin Sanomissa aineiston sisältöä ja kieltä analysoimalla. Tätä muutosta tarkastellaan suhteessa näiden ruokavalioiden tunnettuuden ja suosion muutoksiin sekä valikoiman kasvuun. Toisena alatavoitteena analysoidaan ravintola-alan ja erityisruokavalioiden suhdetta Helsingin Sanomien käyttämässä uutiskielessä.

Tutkimalla muutosta asenteissa suhteessa trendin kehitykseen havainnoidaan, kuinka kieli on muuttunut trendin käännekohdissa. Näin nähdään, kuinka kieli on ennakoitu ja heijastanut asenteiden muutosta. Vastaavia piirteitä tarkkailemalla ravintola-alan ammattilainen voi tulevaisuudessa seurata ja ennakoida erityisruokavalioiden ja ruokatrendien kehitystä. Tuloksista johdetaan kysymyksiä, joita pohtimalla voi tarkastella lukemaansa uutiskieltä sen valossa, mitä vastaava kieli on heijastanut aiemmin.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimustyö. Aineistosta poimittiin yhteensä 65 katkelmaa tai ilmaisua, jotka viestivät jotakin asennetta tai ennako-oletusta erityisruokavalioita kohtaan. Seuraavaksi nämä katkelmat analysoitiin huolellisesti niissä käytetyn kielen perusteella, ja niiden viestimä merkitys pelkistettiin eli redusoiittiin yhdeksi lauseeksi tai ilmaisuksi (Liite 1). Katkelmista korostettiin pelkistettyä ilmaisua ilmentävät kohdat tulkinnan avuksi. Tämän jälkeen pelkistettyjä teemoja ryhmiteltiin niiden sisältöjen mukaan erilaisiin kategorioihin, kunnes lopputuloksena oli kahdeksan erilaista diskurssia tai tapaa puhua erityisruokavalioista, joiden alle jokainen poiminto oli mahdollista lajitella. Nämä kahdeksan diskurssia ilmentävät sisällönanalyysin ryhmittelyn alaluokkia. Alaluokkien erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia tutkimalla niistä oli mahdollista yhdistää kaksi pääluokkaa. Nämä pääluokat yhdessä muodostavat yhden yhdistävän luokan, joka kuvaa Helsingin Sanomien uutiskielen asenteita erityisruokavalioita kohtaan. Kaksi pääluokkaa ja niiden yhteensä kahdeksan alaluokkaa puolestaan vastaavat tutkimuskysymykseen, kuinka nuo asenteet ovat muuttuneet 2010-luvun aikana. Kaikki lainatut katkelmat, niiden redusoidut teemat, ja ryhmitellyt löytyvät eriteltynä liitteestä 1.

Seuraavaksi esitellään, kuinka teemoja ja diskursseja tarkasteltiin muutoksen näkökulmasta. Asettamalla diskurssit aikajanelle nähtiin, kuinka uutismedioiden tapa puhua erityisruokavalioista on muuttunut vuosikymmenen aikana, ja pystyttiin osoittamaan avainkohdat, joissa kehityksessä on tapahtunut muutoksia tai harppauksia. Avainkohdissa ilmenevien kielellisten vihjeiden perusteella pyrittiin luomaan työkaluja ravintola-alan ammattilaiselle, joka haluaa ennakoida erityisruokavalioiden ja mahdollisesti muidenkin ruokatrendien kehitystä tulevaisuudessa.

3.3 Erikoisuuden tavoittelusta imagokysymykseen

Aineiston tutkiminen nosti hyvin esiin asenteissa tapahtuneita muutoksia. Varsinkin vuosikymmenen alkupuolella erityisruokavalioista puhutaan usein sellaisilla sanoilla kuin *villitys*, *buumi* tai *ismi*. Mielenkiintoinen ero nousee esiin sanan *trendi* kohdalla; vuosikymmenen alussa sitä käytettiin erityisruokavalioiden kohdalla vähättelevästi, ikään kuin synonyyminä buumille. Esimerkiksi 2014 käytetty ilmaus *trendidieetit*, yhdessä sanan *tempaus* kanssa,

viesti oletusta, että kyseessä on jokin hieman hupsu ja ohimenevä asia. Vastaavasti vuotta myöhemmin ”Ruokatrendit [olivat] rikastuttaneet ravintoloiden ruokalistoja” (30.3.2015), ja vuonna 2018 puhuttiin jo ”trendiherkuista”. Englanniksi aiemmassa tapauksessa olisi luultavasti käytetty termiä *fad* (lyhytikäinen muoti-ilmiö), ja jälkimmäisessä sanaa *trend* (nopeasti suosiota keräävä asia, jolla on mahdollisuus jäädä pysyväksi osaksi kuluttajien toimintaa).

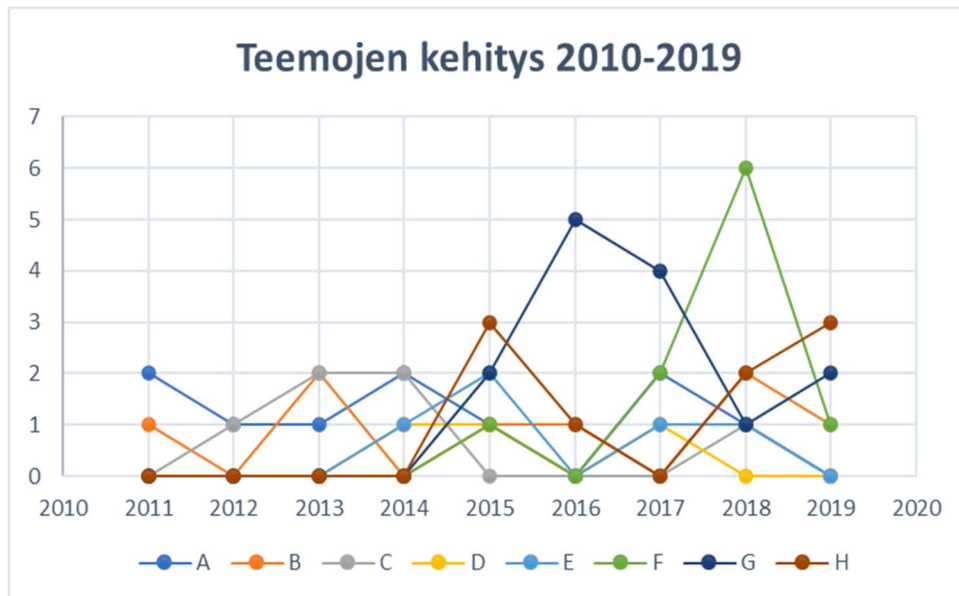
Varsin yleisiä olivat myös hieman ristiriitaiset katkelmat, joissa kirjoittajan sanoma ja sanavalinnat viestivät kahta eri asiaa. Hyvä esimerkki tästä on alla oleva katkelma Helsingin Sanomien Kauhaa ja rakkautta -blogista vuodelta 2013:

“Vehnättömät vaan *ei mauttomat* kauravohvelit ... Olen erityisen innoissani ohjeesta, koska tässä on nyt käsillä gluteeniton asia, jonka voi tehdä ihan lähikaupan tarvikkeista! Ei *tarvita viittä erilaista* jauhoseosta, ksantaanikumeja, tärkkelyksiä tai psylliumjauheita. ... Tästä sain taas uutta uskoa siihen, että gluteeniton *voi olla myös helppoa!* (21.5.2013, kurssiivit lisätty)

Vaikka kirjoittaja nimenomaan riemuitsee siitä, että ohjeella tehty vehnätön vohveli on herkullista ja helppoa, hänen sanavalintansa ja varsinkin helppouden ja maukkuuden toistuva korostaminen viestivät sitä, että kyseessä on poikkeus. Lopputuloksena sanoma kääntyy itseään vastaan, ja lukijalle jää pääällimmäiseksi käsitys, että erityisruokavalioruoka on pahaa ja vaikeaa tehdä.

Villitysten, trendien, ja ruoan pahanmakuisuuden lisäksi aineistossa nousivat esiin esimerkiksi ennako-oletukset erityisruokavalioiden noudattajista, erityisruokavalioiden vakavuus, ympäristö ja terveellisyys, sekä ihmisen oikeus ruokavalioonsa. Vuosikymmenen puolivälin hujakoilla diskurssissa alkoi selvästi olla havaittavissa pehmentymistä erityisruokavalioita kohtaan. Ensin alkoi näkyä artikkeleita, joissa vaikkapa gluteenittoman ravintolan arveltiin palvelevan myös muita kuin keliaakikoita, ja erityisruokavalioita noudattavien ihmisten näkökulmatkin pääsivät paremmin esiin, ja vuodesta 2015 alkaen erityisruokavaliot alkoivat näyttäytyä oletusarvona, että missä vain satunnaisessa ihmisryhmässä olisi luultavasti ainakin muutama erityisruokavaliota noudattava.

Kaiken kaikkiaan pelkistetyt versiot poiminnoista olivat lajiteltavissa kahdeksaan vaiheeseen tai teemaan erityisruokavalioidiskurssin kehityksessä. Nämä kahdeksan vaihetta eivät etene täysin kronologisessa järjestyksessä, kuten Kuvio 1 osoittaa, vaan asenteissa näkyy aaltoilua ja päällekkäisyyttä. Tämä on toki loogista, sillä asenteet harvoin muuttuvat yhdessä yössä. Kuvio 1 havainnollistaa teemojen kehitystä ja yleisyyttä vuosikymmenen aikana.



Kuvio 1. Teemojen kehitys 2010-2019

- A. Erityisruokavaliot erikoisuuden tavoitteluna ja terveysviranomaisiahuolestuttavana ilmiönä
- B. Erityisruokavaliot ovat ituhippien, kiihkoilijoiden ja naisten puuhaa
- C. Erityisruokavalioruoka on pahaa, kallista ja vaivalloista tehdä
- D. Erityisruokavalioruoka sopii ehkä myös ”tavalliselle” ihmiselle
- E. Erityisruokavaliot ovat vakava asia
- F. Erityisruokavaliot positiivisena asiana: terveys, ympäristö ja trendikkyys
- G. Erityisruokavaliot perusoletuksena
- H. Erityisruokavalio on oikeus ja imagokysymys

Huomionarvoista oli, että osa niistäkin artikkeleista, joiden tapa puhua erityisruokavalioista oli muuten negatiivissävytteinen (teemat A, B, ja C), mainitsi erikseen, että vakaviin allergioihin tai todettuun keliakiaan liittyvä ruokavalio oli asia erikseen. Tämä jäi kuitenkin usein sivulauseeksi.

Vaikka nämä teemat eivät kuljekaakaan selkeässä aikajärjestyksessä, niistä on havaittavissa erityisruokavalioita käsittelevien artikkeleiden kehityssuuntia. Esimerkiksi teema C, joka esittää erityisruokavalioruoat pahoina, tyyriinä ja hankalina, on hiipunut diskurssista pois vuosikymmenen puolivälissä, kun taas teema F, erityisruokavalioiden juhlistaminen terveellisinä ja ympäristöystävällisinä, on alkanut kerätä suosiota samoihin aikoihin ja ollut erityisesti vuonna 2018 tyypillinen tapa puhua erityisruokavalioista. Vuonna 2016 tavallisin tapa puhua erityisruokavalioista uutisartikkeleissa oli viitata niihin eräänlaisena perusoletuksena (teema G) – niitä pidettiin jo niin tavallisina, että ravintolasta kuin ravintolasta oli järkevää mainita, palveliko se erityisruokavaliota noudattavia.

On toki hyvä huomioida, että nämä kahdeksan teemaa ovat puhtaasti tämän opinnäytetyön tekijän näkemys tavasta kategorisoida Helsingin Sanomien lähestymistapoja erityisruokavalioihin 2010-luvulla. Sama aineisto olisi ollut mahdollista teemoitella muillakin tavoilla. Samoin aineiston katkelmat olisi ajoittain ollut mahdollista kategorisoida useamman kuin yhden teeman alle. Seuraavaksi selvennän katkelmien analysointia ja lajittelua tarkemmin esimerkkien kautta.

3.3.1 Buumeista someraivoon

Aineiston analysoinnissa on kiinnitetty huomiota erityisesti sanavalintoihin ja niiden merkityksiin. Kun esimerkiksi Helsingin Sanomat kirjoittaa, että ”Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkijan Marja-Leena Ovaskaisen mukaan allergiaruokavalioiden rinnalle tulleet uudet buumit pakottavat ruokapalvelut reagoimaan arvojen mukaan ... Kaupungit pitävät osaa vanhempien vaatimuksista utopistisina.” (17.12.2011), teksti viittaa erityisruokavalioihin (lukuun ottamatta allergioihin perustuvia) *buumeina*, siis ohimenevänä villityksenä, joka kuitenkin *pakottavat* ruokapalvelut toimimaan niiden mukaisesti. Ovaskaisen esittely Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkijana antaa ilmaisulle painoarvoa. Tällöin syntyy kuva erityisruokavalioista villityksinä, joita noudattava asiakas vaatii mitä merkellisimpiä ja utopistisempia asioita, ja jotka huolestuttavat terveysturvallisuusviranomaisia.

Katkelmat, joissa erityisruokavalioista puhutaan väliaikaisen hurahtamisen, trendikkään kokeilemisen, erikoisuuden tavoittelun ja kontrollihakuisuuden termein asettuvat teeman A, ”Erityisruokavaliot erikoisuuden tavoitteluna ja terveysturvallisuusviranomaisia huolestuttavana ilmiönä” alle. Terveysturvallisuusviranomaisten huoli erilaisista erityisruokavalioilmiöistä näkyi artikkeleissa läpi vuosikymmenen, mutta eniten tämä puhetapa oli esillä vuosikymmenen alkupuolella.

Seuraavaksi aineistossa nousi esiin teema B, ”Erityisruokavaliot ovat ituhippien, kiihkoilijoiden ja naisten puuhaa”. Hyvä esimerkki teeman mukaisesta puhetavasta on Kauhaa ja rakkautta -blogin ”Tarkoitus ei ole muuttaa tätä terveysturvallisuusviranomaisia huolestuttavaa...” (21.5.2013), jossa Helsingin Sanomien bloggari viittaa erityisruokavalioreseptien tarjoamiseen leikkimielisesti *terveysturvallisuusviranomaisia huolestuttavana* ja vakuuttaa, ettei tämä ole blogin uusi linja. Ilmaisusta viestii tarvetta puolustella valintaa jakaa lukijoille vehnätön resepti. Vastaavasti ”Kiihkovegaanien tai muuta erikoisruokavaliota noudattavien tuomitseva paasaus vie ruokahalun” (16.11.2015) linkittää vegaanisyyden kiihkoiluun, tuomitsemiseen ja paasaamiseen ja siten tekee vegaaneista saarnaavia moraalinvirtaajia, joiden kanssa ruokaileminen vie ruokahalun.

Erytisyruokavalioihin suhtauduttiin skeptisesti myös ruoan maun, hinnan ja vaivalloisuuden vuoksi. Gluteenittoman korvapuustin syömisen jälkeen jälkeen haastateltu ilmoitti, että ”söin puolet ja meinasin oksentaa” (31.1.2012), hyvän kahvipöydän ohjeissa kehoitettiin muistamaan erityisyruokavaliota noudattavia vieraita vihanneksilla ja hedelmillä, kun muille vieraille leivottiin kakkuja ja piirakoita (9.5.2013), ja raakakakkuja tarjoavia ravintoloita listaavassa artikkelissa todettiin suoraan, että ”kakkupala näyttää tai maistuu erikoiselta. Ensimmäinen kerta ei välttämättä ole herkullinen elämys, monen mielestä ei toinenkaan.” (16.5.2014). Näistä kumpusi teema C, ”Erytisyruokavalioruoka on paha, kallista ja vaivalloista tehdä”.

Vuonna 2014 asenne erityisyruokavaliota kohtaan alkoi muuttua: ravintola Gluto Street Foodin pastasta arveltiin, että se ”maistuu muillekin kuin keliakikoille” (17.10.2014), ja vuonna 2017 Impossible Burgerin kerrottiin tähtäävän juuri niihin kuluttajiin, jotka rakastavat lihaa, ja että ”tilaajat [eivät] ole kasvissyöjiä, päinvastoin” (31.12.2017). Teema D, ”Erytisyruokavalioruoka sopii ehkä myös ’tavalliselle’ ihmiselle” liukui hyvin pian sitä seuraneisiin teemoihin E ja F.

Teeman E, ”Erytisyruokavaliot ovat vakava asia”, alle asettuivat kaikki erityisyruokavalioiden vakavuutta esiin nostavat katkelmat, joita näkyi vuodesta 2014 alkaen. Puhetapa oli tämän teeman kohdalla hyvin suoraviivainen: sanaa ”vakava” käytettiin teeman alle sopivissa katkelmissa ahkerasti, ja ajoittain esiin nousi myös sellaisia ilmaisuja kuin ”tappava ainesosa” (30.3.2015) ja ”gluteenittomuus ja keliakia ovat ykkösprioriteettimme, joihin panemme paljon paukkuja” (6.10.2017). Erytisyruokavalioiden vakavuutta käsittelevä puhetapa lienee osittain kansallisen allergiaohjelman ansiota; diskurssia alkoi näkyä 2010-luvun ja allergiaohjelman puolivälissä, ja koulutuksen ja tietoisuuden lisääminen alkoi heijastua myös mediassa käytävään keskusteluun.

Allergiaohjelman ja kasvavan tietoisuuden ja koulutuksen myötä myös asenteet erityisyruokavaliota kohtaan muuttuivat selvästi positiiviseen suuntaan. Teema F, ”Erytisyruokavaliot positiivisena asiana: terveys, ympäristö ja trendikkyys” kattaa katkelmia, joissa erityisyruokavalioiden hankaluudesta, kalleudesta ja huolestuttavuudesta käydyn keskustelun on korvannut erityisyruokavalioiden terveellisyyttä ja trendikkyyttä hehkuttava diskurssi. Esimerkiksi ”Moni syö gluteenitonta ruokaa myös muista syistä. Kokosimme vinkkejä, joiden avulla gluteenitonta ruokaa nauttiva turisti voi herkutella reissussa” (10.3.2018) esittää gluteenittomuuden normaalina asiana, joka koskettaa monia lukijoita, ja kehystää gluteenittoman ruoan asiana, joka voi olla nautiskelua ja herkuttelua. ”Ruokatrendit ovat rikastuttaneet ravintoloiden ruokalistoja, ja esimerkiksi gluteenitonta ruokaa tarjoillaan nykyään pääkaupunkiseudun monissa ravintoloissa” (30.3.2015) puolestaan iloitsee erityisyruokava-

lioista positiivista muutosta tuovina trendeinä. Vuodesta 2015 tämä diskurssi keräsi suosiota, ja vuonna 2018 ”erityisruokavaliot positiivisena asiana” olikin ylivoimaisesti tyypillisin tapa puhua erityisruokavalioista.

Samalla kun erityisruokavalioista alettiin puhua positiivisessa mielessä vuonna 2015, niihin alettiin viitata yhä useammin myös eräänlaisena oletusarvona. Teema G, ”Eryityisruokavaliot perusoletuksena”, oli erityisessä suosiossa puhetapana vuosina 2016 ja 2017, ja kattaa katkelmat, joissa erityisruokavalioiden esiintyminen lähes missä tahansa ryhmässä näyttäytyi oletuksena. Tämä pitää sisällään esimerkiksi useita artikkeleita, joissa esitellään uusia ravintoloita ja kahviloita: vuosikymmenen puolivälin jälkeen oli tavallista, että ravintoloita esitellessä mainittiin, kuinka hyvin ne palvelivat erityisruokavalioita noudattavia asiakkaita. Lisäksi artikkeleissa alkoi näkyä sellaisia katkelmia kuin ”Ei tarvitse olla kovin suuri vierasjoukko, jotta mukana on melko varmasti gluteenitonta ruokavaliota noudattava, maitoallergikko ja kasvissyöjä” (22.5.2015). Eryityisruokavalioita pidettiin jo niin yleisinä, että oli itsestään selvää, että missä vain vierasjoukossa tai asiakasryhmässä olisi ainakin muutama. Tätä ilmentää johdannossakin mainittu katkelma: ”Ravintola Askillalla on tapana jopa soittaa edellisenä päivänä seuraavan illan varaukset läpi, jotta kaikki erityisruokavaliot voidaan varmasti huomioida” (7.4.2017), joka kertoo, että joka päivä varausten joukossa on riittävästi erityisruokavalioita noudattavia, että varausten läpi soittaminen on järkevä käytäntö.

Viimeisenä teemana on H, ”Eryityisruokavalio on oikeus ja imagokysymys”, jonka alle asetuvat puhettavat, joissa erityisruokavalioita pidetään oikeutena ja osana identiteettiä. ”Helsinki-lapsi tarvitsi yksityislääkärin apua saadakseen päiväkodissa sopivaa ruokaa – ’Lapset tästä kärsivät’” (12.8.2015) esittää jo otsikon tasolla erityisruokavaliota noudattavan lapsen kärsivänä uhrina, joka tarvitsi apua ruoan kaltaisen perusoikeuden saamiseen. Vastaavasti Espoon kaupungin linjaus siitä, ettei vegaanista ruokaa tarjota kouluissa, tulkittiin toisessa artikkelissa ”oppilaan tai opiskelijan omaa päätöstä vähättelevänä. Se asettaa myös opiskelijat epätasa-arvoiseen asemaan, jos joutuu tuomaan omat eväät kotoaan” (18.8.2015), mikä teki erityisruokavaliosta tasa-arvokysymyksen. Ajatus, että erityisruokavalio on oikeus, johti myös sosiaalisessa mediassa raivoamiseen, mikä näkyi erityisesti ravintoloita käsittelevien artikkeleiden kohdalla. Eryityisruokavalioita noudattavien asiakkaiden ja ravintoloiden haastavaa ja mediassa puitua suhdetta käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

3.3.2 Ravintolat ja ravintolapalvelut erityisruokavaliokeskustelussa

Yli puolet aineistoon päätyneistä katkelmista liittyi jollain tavalla ravintoloihin tai ruokapalveluihin: 27 katkelmaa liittyi yleisesti ravintoloihin tai ruokaloihin, 9 katkelmaa nimenomaan kouluruokailuun. On siis selvää, että erityisruokavalioiden ja ravintola-alan välinen suhde puhututtaa. Asenteiden muutos näkyy sielläkin: kuten jo yllä todettiin, vuonna 2011 erityisruokavalioiden viitattiin ”buumeina” jotka ”pakottavat ruokapalvelut reagoimaan arvojen mukaan”. Vanhemmat pystyivät tuolloin vielä ilmoittamaan lasten erityisruokavaliot kouluihin ja päiväkoteihin ilman lääkärintodistusta, ja ruokapalvelut pitivät ”osaa vanhempien vaatimuksista utopistisina” (17.12.2011).

Vielä vuonna 2014 media suhtautui erityisruokavalioiden ravintola-alalla varovaisen skeptisesti: ”Jos ruokavalio on niin hankala, ettei sitä saa joukkoruokaloista, voi miettiä, onko syömistavoitteissa vedetty pipo turhan kireälle” (3.2.2014) herättää mielikuvia erityisruokavalioiden hankaluudesta ja tiukkapipoisuudesta. Samana vuonna avatussa gluteenittomassa ravintola Gluto Street Foodissa vierailut toimittaja totesi ruoan olevan ”oudon maukuista”, mutta mainitsi kuitenkin, että ”keliaakikko siis löysi tähän saakka parhaan pastan. Kotona keitellyt gluteenittomat kaupan pastat ovat hänen mielestään olleet niin pahoja, että ravintolassakin ihan jännittää tilata pastaa” (17.10.2014). Erityisruokavalioruoka oli siis ”tavallisen” ruokavalioiden noudattajan mielestä outoa, mutta koska keliaakikko oli tottunut pahaan, hänelle kyllä maistui. Toimittajan skeptisestä arviosta huolimatta sama artikkeli kuitenkin myös hehkutti kyseisen ravintolan gluteenittoman pastan maistuvan muillekin kuin keliaakikoille.

Vuosikymmenen puoliväli olikin käännekohta, jonka jälkeen ravintolat ja ravintolapalvelut nousivat erityisruokavaliokeskustelussa esiin monella eri tavalla. Gluteenittoman trendin vanavedessä tulleet raakaruokatrendit, terveyshenkinen ruoka, ja vuodesta 2015 valtamediassa huomiota saanut vegaanisuus johtivat siihen, että esimerkiksi uusista ravintoloista kertovissa artikkeleissa alettiin mainita, kuinka hyvin ravintola palveli erityisruokavaliota noudattavia asiakkaita. Puhetapa näissä artikkeleissa oli usein neutraali, mutta jo se, että asiasta mainittiin, viesti tietoisuutta siitä, että yhä useampi erityisruokavaliota noudattava luki Helsingin Sanomia. Keskustelu erityisruokavalioiden vakavuudesta nosti esiin niin ravintoloiden epäonnistumisia kuin onnistumisiakin, ja sosiaalisen median myötä asiakkaiden vaatimukset ja ennako-odotukset nousivat keskustelussa usein esiin.

Toisaalta asiakkaat kommentoivat ravintoloiden epäonnistumisia kärkkäämmin ja julkisemmin, toisaalta ravintolat pääsivät ääneen kertomaan osaamisestaan. ”[M]eitäkin lohdutettiin sillä, että annoksessa oli vain kuusi prosenttia vehnäjauhoja ja huimat 94 prosent-

tia kasviksia. Mutta ei vakavasti pähkinäallergistakaan taputella selkään, että ei huolta, annoksessasi oli vain prosentti tappavaa ainesosaa” (30.3.2015) on suorastaan provosoiva antaessaan ymmärtää, että ravintolahenkilökunta ei käsitä, että vähäinenkin määrä raaka-ainetta voi olla tappava ja vahingollinen. Vastavuoroisesti S-ryhmän ravintolat kertoivat kahta vuotta myöhemmin, että ”Tällä hetkellä gluteenittomuus ja keliakia ovat ykkösprioriteettimme, joihin panemme paljon paukkuja” (6.10.2017). Tämä viestii tietoista päätöstä pyrkiä tavoittamaan erityisruokavalioita noudattavia lukijoita ja houkuttaa heitä asiakkaiksi. Tämä tehdään kertomalla lukijoille suoraan, että heidän ruokavalionsa on ravintolaketjulle tärkeä – *prioriteetti* viittaa jo itsessään ensisijaisuuteen, ja etuliite *ykkös-* vahvistaa sitä entisestään.

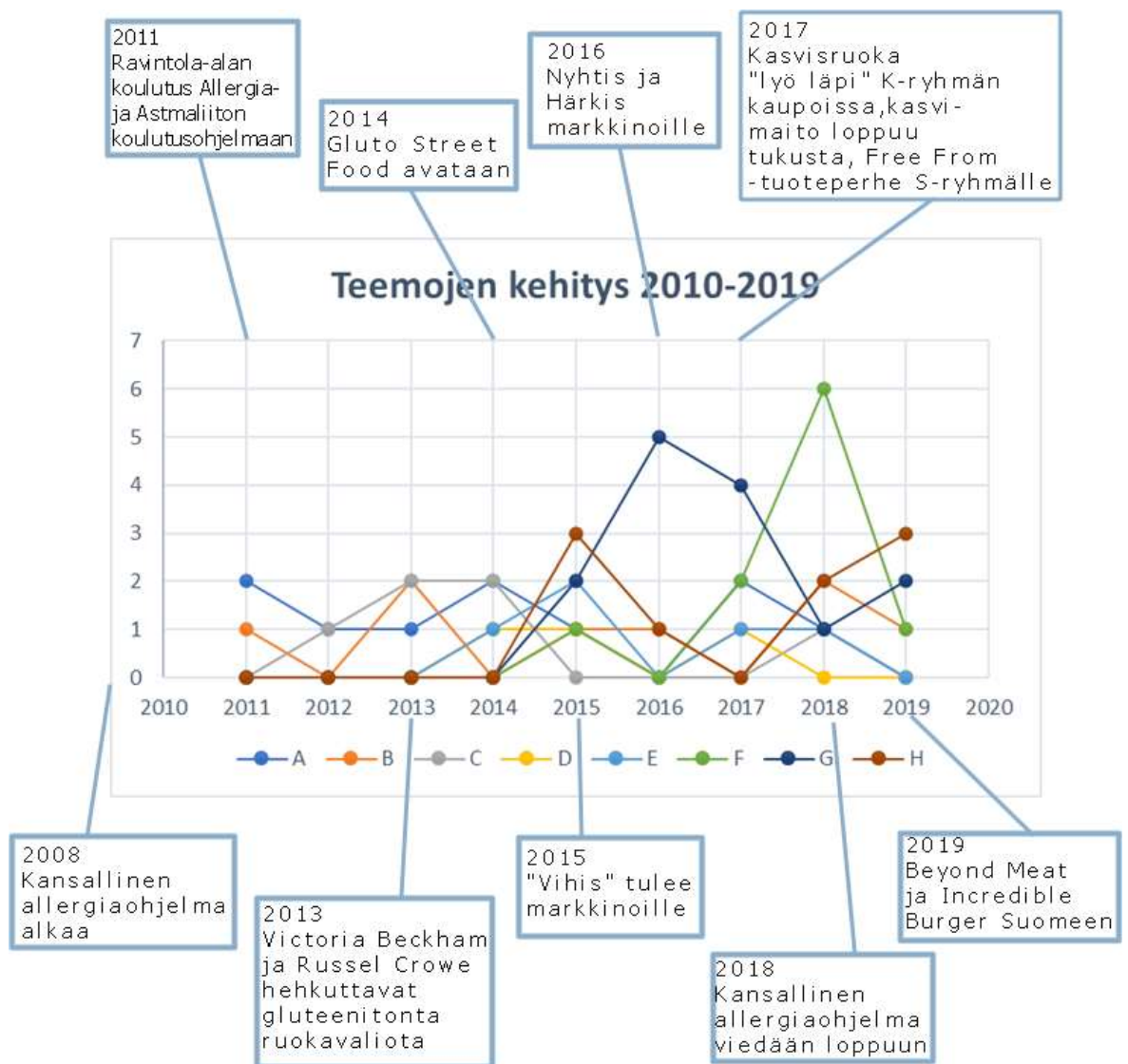
Ruokatrendit ja erityisruokavaliot nähtiin myös positiivisena, ruokalistoja rikastuttavana asiana, ja ravintola-alan työntekijöiden ammattiyhteisökin pääsi esille: ”Hallittavia osa-alueita on paljon, ja mitä enemmän niitä hallitsee, sitä enemmän omaa työtä arvostaa. Vaatii paljon tarjoilijalta, että asiakas saa elämyksen”, sanoo Sipilä” (4.4.2018). Tämä lainaus nostaa esiin arvostuksen, työn vaativuuden ja asiakkaan elämyksen haastavina, mutta palkitsevina asioina. Erityisruokavaliouruokien trendikkyys ja erilaisten ravintoloiden halu olla mukana trendissä näkyy niin kouluruokakeskustelussa kuin muuallakin: ”Pian Espoon kouluissa saa vegaaniruokaa” (25.1.2019) esittää vegaaniruokan nimenomaan jonakin jota saadaan, kun aiemmin diskurssi pyöri usein sen ympärillä, että lapset pakotetaan syömään kasvisruokaa. Vastaavasti ”Vege on imagokysymys. Haagan Shellilläkin myydään nyhtökaurapurilaisia. Halutaan näyttää, että ollaan trendikkäitä” (20.5.2018) nostaa esiin tyypillisesti lihatuotteita myyvänä ajatellun huoltoasemaravintolan esimerkkinä siitä, että sekasyöjillekin on hyvä olla trendikästä vegaaniruokaa tarjolla.

Kouluruoka ja ravintolaruokailu ovat toki olleet esillä myös negatiivisessa mielessä. Vuonna 2016 kuva ravintola Brondan annoksesta sai sosiaalisessa mediassa osakseen kritiikkiä. ”Kuvassa sanotaan olevan helsinkiläisen Bronda-ravintolan chistorra sausage bun -annos ja että gluteenittomalle asiakkaalle olisi tarjottu gluteenittoman leivän sijasta salaatinlehti” (29.3.2016) ottaa toisaalta varovaisen puolueettoman kannan käyttämällä ilmaisuja ”sanotaan olevan” ja ”olisi tarjottu”, mutta samalla antaa ymmärtää, että leivän korvaaminen gluteenittomalla leivällä olisi ollut oletusarvoinen ratkaisu. ”Kyllä täällä siis kasvisruuatkin osataan, vaikka Gastro Cafe Kalliolla on ollut kahnauksia vegaanien kanssa” (5.8.2019) ja ”Helsinki Horse Show’ssa kerätään jopa diabeetikoilta ovella energiapatukat pois, katsojat raivostuivat yllättävästä eväslinjauksesta” (26.10.2019) molemmat esittävät erityisruokavaliot oletusarvona, joka ravintolan tulee hallita, ja siten tavallaan asettuvat asiakkaan puolelle erityisruokavalioiden ja ravintoloiden välisessä diskurssissa. Samalla

ne kuitenkin myös alleviivaavat käsitystä erityisruokavalioiden noudattajista sosiaalisessa mediassa vaahtoavina ja herkästi raivostuvina asiakkaina.

3.3.3 Erityisruokavalioidiskurssi ja trendien kehitys

Aineistosta esiin nousseet teemat aaltoilevat ja limittyvät paljon. Kuten jo yllä muutaman kerran havaittiin, erityisruokavalioiden valikoimassa ja tiedostamisessa tapahtuneet muutokset heijastuvat niistä käytyyn diskurssiin. Kuvio 2 kuvastaa teemojen kehitystä trendeissä tapahtuneita muutoksia vasten tarkasteltuna.



Kuvio 2. Teemojen kehitys 2010-2019 ja trendien muutokset

- A. Erityisruokavaliot erikoisuuden tavoitteluna ja terveysviranomaisia huolestuttavana ilmiönä
- B. Erityisruokavaliot ovat ituhippien, kiihkoilijoiden ja naisten puuhaa
- C. Erityisruokavalioruoka on pahaa, kallista ja vaivalloista tehdä
- D. Erityisruokavalioruoka sopii ehkä myös "tavalliselle" ihmiselle

- E. Erityisruokavaliot ovat vakava asia
- F. Erityisruokavaliot positiivisena asiana: terveys, ympäristö ja trendikkyys
- G. Erityisruokavaliot perusoletuksena
- H. Erityisruokavalio on oikeus ja imagokysymys

Ensimmäisenä teemoissa on nähtävissä kansallisen allergiaohjelman ja Allergia- ja Astmaliiton koulutusohjelman vaikutus. Toisaalta tietoisuus erityisruokavalioista kasvoi, ja siten niistä alettiin puhua mediassa enemmän, toisaalta taas allergiaohjelman pyrkimys hävittää ”tarpeettomia” allergioita ja allergeenien välttelyä varmuuden vuoksi heijastuu vuosikymmenen alun diskurssiin, jossa korostui terveysviranomaisten huoli erilaisista erityisruokavalioista. Vuonna 2013 ulkomailla julkimoiden hehkuttamaan gluteenittomaan ruokavalioon suhtauduttiin vielä skeptisesti muualla kuin keliaakikkopiireissä, ja vielä 2014, kun gluteeniton valikoima kasvoi ja gluteenittomia ravintoloitakin avattiin, päällimmäisenä oli edelleen vastahankainen terveysviranomaisten huolta ja gluteenittoman ruoan paha maku ja hankaluutta korostava puhetapa. Puhetapa ilmensi siis eräänlaista me vastaan muut -henkistä diskurssia, jossa toimittaja ja oletettu lukija edustivat *meitä*, terveysviranomaisten ohjeita seuraavaa ”tavallista” ihmistä ”tavallisella” ruokavaliolla, ja erityisruokavalioita noudattavat edustivat *muita*, ihmisiä, jotka hurauttivat milloin mihinkin tai jotka sairauden takia joutuivat noudattamaan hankalaa ja epämiellyttävää ruokavaliota.

Vuonna 2015 asenteissa tapahtui selvä muutos, kenties gluteenittoman ruokavaliion nousun petaamana, kenties merkinä allergiaohjelman onnistumisesta. Erityisruokavalioiden noudattajat nousivat puolustamaan oikeuksiaan ja lastensa oikeuksia ravintoloissa ja kouluuokaloissa, ja mediakieli asettui diskurssissa heidän puolelleen. Tähän hedelmälliseen maaperään osui ”vihiksen” markkinoille saapuminen ja sen suosio vahvasti verkostoituneissa vegaanipiireissä. Kun seuraavana vuonna pienet yritykset toivat nyhtökauraa ja Härkistä markkinoille, ja jokainen erä loppui kaupoista kesken, uutiskieli oli jo omaksunut tavan puhua erityisruokavalioista perusoletuksena. Sama diskurssi jatkui vuonna 2017 samalla kun erityisruokavalioiden positiivinen heikutus alkoi kerätä suosiota. Tämä vuosi näki räjähdysmäisen kasvun erityisruokavaliotuotteiden, kuten maidottomien ja vegaanisten jäätelöiden ja Tescon Free From -sarjan, saapumisessa suomeen. Myös erityisruokavaliotuotteiden myynti kasvoi vuoteen 2016 nähden huimasti: Kesko ilmoitti esimerkiksi kasvimaitojen myynnin nousseen edellisestä vuodesta peräti 47 % ja vegaanipakasteiden 41 % (Kesko 2017).

Tässä vaiheessa uutiskieli omaksui erityisruokavalioita noudattavat lukijat osaksi *meitä*, teki juttuja heille, ja nosti esiin erityisruokavalioiden trendikkyyttä ja positiivisia vaikutuksia terveyteen ja ympäristöön. Tämä diskurssi olikin vallalla vuonna 2018, kun allergiaohjelma vietiin onnistuneesti päätökseensä, ja loi oivallisen pohjan tuoda vuonna 2019 Suomen

markkinoille Beyond Meatin ja Incredible Burgerin kaltaisia lihaa jäljitteleviä vegaanituotteita, minkä seurauksena suomalaiset lihatalotkin alkoivat tuoda omia lihattomia versioitaan markkinoille. Vuonna 2019 ihmisen oikeus erityisruokavalioonsa nosti uudelleen päätänsä näkyvänä keskustelutapana: alkoi olla oletusarvo, että mistä hyvänsä tapahtumasta tai ravintolasta löytyisi yleisimpiin erityisruokavalioihin sopivaa ruokaa, ja syy julkiseen närkästymiseen, jos näin ei ollutkaan.

3.4 Tulokset

Tuloksista on nähtävissä, että Helsingin Sanomien tapa käydä keskustelua erityisruokavalioista on muuttunut sen myötä, miten erityisruokavalioiden asema on muuttunut yleisesti. Kun allergiaohjelma oli vielä aluillaan, tietoisuus erityisruokavalioista rajoittui pitkälti niiden noudattajiin, ja erityisruokavaliot olivat usein esillä julkimoiden mainostamina trendidieetteinä, uutiskieli oli toiseuttavaa ja vähättelevää. Tämä ilmeni siten, että erityisruokavalioista puhuttiin huolestuneeseen, välillä jopa paheksuvaan sävyyn, ja annettiin ymmärtää, että niitä noudattivat valtavirrasta poikkeavat ihmiset: "ituhipit", nirsoilijat, kiihkoilijat, ja ajoittain jopa naiset. Vähättelevää puhetapaa ilmensivät myös erityisruokavaliot pahanmakuisina ja hankalina esittävät tekstit. Vähättelevän ja toiseuttavan diskurssin jäljet näkyvät vielä silloinkin, kun erityisruokavalioihin alettiin suhtautua uutiskielessä suopeammin. Vaikka teksti silloin jo viesti sitä, että erityisruokavalioruoka saattoi sopia muillekin kuin erityisruokavalioita noudattaville, ja sitä tarjoileva kahvila saattoi olla myös tyylikäs paikka, kehujen rakenteiden takana vaikutti edelleen jako "tavallisiin" *meihin* ja erityisruokavalioita noudattaviin *muihin*. Ilmaisuja, joita käytettiin tässä toiseuttavassa diskurssissa, olivat esimerkiksi *buumi*, *hurahtaminen*, *villitys*, *kokeileminen*, *hankala*, *outo* ja *hippi*.

Yhtä aikaa suopeamman lähestymistavan kanssa keskustelussa tapahtui selvä muutos. Toiseuttava ja vähättelevä diskurssi jäi pitkälti taakse, ja tilalle tuli sisällyttävä, ajoittain jopa ylistävä diskurssi. Erityisruokavalioita noudattavien ihmisten näkökulma nousi esiin erityisesti ruokavalioiden vakavuudesta keskusteltaessa, erityisruokavalioiden positiivista merkitystä hehkutettiin niin terveyden ja ilmaston kuin trendikkyyskin kannalta, ja neutraaleimmillaankin puhetapa sisällytti erityisruokavalioita noudattavat oletusarvoisesti osaksi lukijakuntaa. Uutiskielessä jopa asetuttiin erityisruokavaliota noudattavan puolelle, kun oikeus erityisruokavalioon ja sen noudattamiseen nousi esiin. Diskurssissa käytettiin sellaisia ilmaisuja kuin *vakava*, *herkku*, ja *trendi*.

Lopputulena voidaan siis todeta, että verkkouutismedian kieli ja asenteet erityisruokavalioita kohtaan heijastavat vahvasti erityisruokavalioiden suosiossa ja tunnettuudessa tapahtuneita muutoksia, ja ovat todennäköisesti myös omalta osaltaan rakentaneet ja

vahvistaneet kulloinkin vallalla olevaa käsitystä erityisruokavalioista. Karkeasti ajateltuna teemat voidaan jakaa kahteen osaan: vuosikymmenen alkupuolta hallinneeseen toiseuttavaan ja negatiivissävytteiseen diskurssiin, sekä vuosikymmenen loppupuoliskon positiiviseen, inklusiiviseen diskurssiin.

Ravintola-alan ja erityisruokavalioiden vastakkainasettelu näkyy läpi vuosikymmenen. 2010-luvun alkupuolen artikkeleissa ravintola tai ruokala esitettiin eräänlaisena uhrina, joka joutuu noudattamaan asiakkaiden vaatimuksia. Vuosikymmenen loppupuolen inklusiivinen ja erityisruokavaliolle myönteinen uutiskieli puolestaan oli ajoittain ankara ravintola-alalle: ravintolat ja ruokalat saivat kritiikkiä siitä, etteivät ne palvelleet erityisruokavaliota noudattavia asiakkaita hyvin, turvallisesti tai lainkaan. Positiivinen diskurssi piti kuitenkin sisällään runsaasti ravintola-alalle suosiollisiakin näkökulmia: jos ja kun ravintola oli erityisruokavaliolle sopiva, siitä muistettiin aina mainita, ja ravintolapalveluiden ammattitaito ja varautuminen erityisruokavaliota noudattaviin asiakkaisiin pääsivät paljon esille.

Koska erilaiset erityisruokavaliot ja varsinkin tässä opinnäytetyössä käsitellyt kolme erityisruokavaliota ovat tulleet jäädäkseen, ravintola-alan ammattilaisen on hyvä pystyä seuraamaan asenteita niitä kohtaan. Uutiskielen tarkkailu on yksi hyvä tapa tehdä näin. Koska uutismedia toimii sekä todellisuuden rakentajana, että sen toistajana, on järkevää pysyä ajan tasalla siitä, miten se kohtelee ravintola-alaa kiinnostavia aiheita. Kun uutismedia esittää erityisruokavaliota toiseuttavasta näkökulmasta, hieman outona ja erikoisena, puhutaan ehkä tuloillaan olevasta trendistä tai ruokavaliosta, jota ei vielä kenties odoteta löytyvän jokaisesta ravintolasta. Toisaalta tuolloin voi olla hyvä aika alkaa tarjota palveluita kyseistä erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille, ja siten vakiinnuttaa asiakaskuntaa hyvissä ajoin. Kun erityisruokavaliota aletaan esittää oletusarvona ja positiivisena asiana Helsingin Sanomien kaltaisessa vakavasti otettavassa julkaisussa, voidaan olettaa, että erityisruokavaliolla on jo laaja, vakiintunut noudattajien ja kannattajien joukko, jonka näkemyksiä uutiskieli toistaa ja siten vahvistaa ja ylläpitää. Tällöin on ravintolankin jo korkea aika omaksua kyseinen erityisruokavaliota repertuaariinsa.

Tukena erityisruokavaliota käsittelevien uutisartikkelien lukemisessa ja tulkitsemisessa voisi hyödyntää esimerkiksi seuraavan kaltaisia pohdintoja ja kysymyksiä:

- 1) Tuntuuko tekstin kirjoittaja asettuvan erityisruokavaliota noudattajan puolelle?
- 2) Puhutaanko erityisruokavaliosta ikään kuin jostain hiukan hupsusta ja erikoisesta asiasta? Entä huolestuneeseen sävyyn?
- 3) Millaisin sanoin erityisruokavaliota kuvaillaan? Esiintyykö tekstissä sellaisia sanoja kuin *buumi* tai *villitys*? Entä *terveys*, *ympäristö* tai *herkullinen*?

Aiheen tarkastelussa korostuvat toki samat medialukutaidot kuin muussakin uutistentukitsemisessä. Yllä mainittujen näkökulmien lisäksi on hyvä pohtia, kuka tekstin on kirjoittanut, kenelle se on tarkoitettu, ja miksi se on kirjoitettu.

4 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset antavat kuvan muutoksesta asenteissa erityisruokavalioita kohtaan 2010-luvun aikana. Vaikka tutkimuksessa löydetyt teemat esiintyvät usein samanaikaisesti ja limittäin, pääpiirteissään ensimmäiset neljä teemaa, jotka kaikki ilmentävät toiseuttavaa diskurssia, painottuvat vuosikymmenen alkupuolelle, ja loput neljä, jotka puolestaan edustavat sisällyttävää diskurssia, painottuvat vuosikymmenen loppupuolelle. Koska uutismedian representaatiot ovat nimenomaan jo olemassa olevan *uudelleen esittämistä*, Helsingin Sanomien tavan puhua erityisruokavalioista voidaan tulkita heijastavan hyvin vallalla olleita asenteita erityisruokavalioita kohtaan. Samalla uutismedia kuitenkin myös rakentaa ja ylläpitää lukijan käsityksiä. Siten Helsingin Sanomien käyttämä kieli on osaltaan vaikuttanut siihen, miten suhtautuminen erityisruokavalioihin on muuttunut.

Tutkimus on sikäli subjektiivinen, että valmiita kategorioita ei ollut, ja siten aineiston teemoittelu ilmentää juuri tämän opinnäytetyön tekijän näkemystä siitä, millaisia teemoja aineistosta kumpusi, ja miten poiminnot jakautuivat niiden alle. On hyvä tiedostaa, että aineisto olisi ollut mahdollista jakaa teemoihin muillakin tavoin, ja että jotkin poiminnot olisivat sopineet useamman kuin yhden teeman alle. Työssä pyrittiin hakemaan teemat ja lajittelemaan poiminnot eri kategorioihin mahdollisimman objektiivisesti, puhtaasti sen perusteella, mitä poiminnossa käytetty kieli antoi ymmärtää. Tästä huolimatta ratkaisut ovat jossain määrin tulkinnanvaraisia

Pohdittaessa tutkimuksen eettisyyttä on hyvä nostaa uudelleen esiin se, että osa lainatuista katkelmista on jo itsessään lainauksia haastateltujen ihmisten puheista. Aineistoa kerätessä olikin tarpeen pohtia, otetaanko aineistoon mukaan katkelmia mielipidekirjoituksista tai haastatteluista. Harkinnan jälkeen aineistosta jätettiin pois varsinaiset mielipidekirjoitukset, koska ne eivät suoraan ilmentäneet Helsingin Sanomien näkemystä tai tapaa puhua erityisruokavalioista. Sen sijaan lainauksia haastatteluista sisältävät katkelmat päätettiin sisällyttää aineistoon siksi, että toimittaja tai toimitus on kuitenkin tehnyt valinnan, ketä haastatella, ja mitä lauseita haastattelusta lainataan. Tästä huolimatta uutiskielen viestimät näkemykset eivät välttämättä ole kuvastaneet Helsingin Sanomien tai heidän toimittajiensa tietoisia ajatuksia erityisruokavalioista, vaan pikemminkin heijastaneet, rakentaneet ja vahvistaneet vallalla olevia näkemyksiä.

Työn tuloksista on nähtävissä, kuinka median kieli heijastelee jo vallalla olevia asenteita, ja samalla vahvistaa ja rakentaa niitä. Se, että Helsingin Sanomien kaltainen luotettu media esittää jonkin asian villityksenä tai buumina, tai vastavuoroisesti vakavasti otettavana ja positiivisena asiana, vaikuttaa siihen, miten lukijat tulkitsevat kyseisiä ilmiöitä. Tutki-

muksessa oli alun perin tarkoitus kerätä vastaava aineisto myös toisesta kansallisesti luetusta ja luotettuna pidetystä uutismediasta, Ylen arkistoista, mutta aineiston koon hillitsemiseksi Yle jäi tällä kertaa tutkimuksesta pois. Vertaileva tutkimus Ylen ja Helsingin Sanomien ilmentämistä asenteista ja muutosten aikajanasta olisi kuitenkin ollut mielenkiintoinen. Jatkotutkimuksena paikallaan olisi myös erityisruokavalioita noudattaville kuluttajille teetetty kyselytutkimus, jolla selvitettäisiin heidän kokemuksiaan 2010-luvun aikana muuttuneista asenteista.

4.1 Prosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyö on ollut prosessina jatkuvaa rajaamista ja hiomista. Alkuperäisen suunnitelman mukaan aineisto olisi ollut laajempi, ja kattanut Helsingin Sanomien lisäksi Ylen verkkoarkiston ja mahdollisesti muitakin lähteitä. Muut lähteet rajautuivat pois jo varhain, ja aineiston keräämisen alkuvaiheilla myös Ylestä päätettiin harkinnan jälkeen luopua, ettei aineisto paisuisi alemman AMK-opinnäytetyön kokoon nähden suhteettomaksi.

Muutoksia tapahtui myös tietoperustassa. Painotus oli alkujaan enemmän trendi- ja markkinointiteoriassa, ja esimerkiksi innovaation diffuusio teoriaa oli tarkoitus käyttää tarkasteltaessa tapahtunutta muutosta suhteessa aikaan. Lähempi tarkastelu osoitti, ettei kyseinen teoria ollutkaan sovellettavissa työn aiheeseen suunnitelman mukaisesti. Sen painopiste on omaksujien jakamisessa segmentteihin sen perusteella, kuinka nopeasti he omaksuvat trendin. Kaikki työssä käsiteltävät erityisruokavaliot ovat vain pienten ihmisryhmien käytössä, eikä trendin etenemisestä oikein voi puhua aikaisen enemmistön tai myöhäisen enemmistön termein. Teoria soveltuu paremmin oikein suuriin trendeihin, kuten sosiaalisen median tai älypuhelimien käyttöön. Se ei siis varsinaisesti kuvaa trendin kehityksen aikajanaa, kuten aiemmin olin tulkinut, eikä siten soveltunut aikajanan tarkastelun pohjaksi. Harkinnan jälkeen teoriasta päätettiin luopua, ja aineistosta kumpuava materiaali ja restonomin koulutusohjelma ohjasivat työtä muutenkin keskittymään erityisruokavalioiden ja ravintola-alan suhteeseen.

Opinnäytetyöprosessin työläin ja haastavin osuus oli aineiston kerääminen ja analysoiminen. Työlle olennaisten katkelmien poimiminen Helsingin Sanomien hakukoneen tuloksista oli aikaa vievää ja vaati jatkuvaa valppautta rajaamisen ja objektiivisuuden suhteen, että artikkeleista tuli varmasti valittua juuri työn teemaan sopivat katkelmat, eivät esimerkiksi aiheen vierestä asiaa käsittelevät tai opinnäytetyön tekijää muuten vain kiinnostavat lainaukset. Aineiston analysoiminen valitulla tavalla pelkistämällä ja teemoittelemalla tuntui luontevalta ratkaisulta työn tarkoituksiperiä varten, mutta koska se vei aikaa, eikä näky-

nyt heti valmiina tekstinä, työn puolivälissä myös analyysitavan vaihto oli hetken aikaa harkinnassa.

Opinnäytetyöprosessin alkuun saaminen ja opinnäytetyön aiheen hiominen selkeästi ilmaistavaan muotoon olivat haastavia, mutta prosessin alettua aikataulu oli selkeä ja siitä oli helppo pitää kiinni. Akateeminen taustani filosofian maisterina on edesauttanut prosessia, mutta myös tuonut omat haasteensa: tietoperustaa esittelevää lukua on tarvinnut muotoilla helpommin lähestyttäväksi ja työn aiheen kannalta epäolennaiset tieteelliset faktat jättää pois. Henkilökohtaisesta kokemuksestani kumpuava kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen on tuonut näkökulmaa työn tekemiseen, mutta on edellyttänyt tarkkuutta ja huolellisuutta erityisesti siinä, että omakohtaista tietoa asiasta ei tullut epähuomiossa esittäneeksi tietona ilman lähdeviittausta.

Lähdin opinnäytetyöhön toiveenani edistää ammatillisia suunnitelmiani: haluaisin kehittyä suuntaan, jossa voin yhdistää kielten ja kulttuurin osaamiseni liikkeenjohdon taitoihini, siis esimerkiksi viestinnän ja markkinoinnin pariin. Alalle tärkeän aiheen kehityksen analysoiminen viestinnän ja trendien näkökulmasta vaikutti siis sekä luontevalta, että mielenkiintoiselta tutkimuskohteelta, jolla oli merkitystä minulle henkilökohtaisesti ja alalle yleisesti. Koen saavuttaneeni työlläni henkilökohtaisen kehittymisen tavoitteeni hyvin, ja työni tarjoavan uutta näkökulmaa aiheeseen ravintola-alalle yleisesti. Vaikka opinnäytetyö tarkastelee pitkälti jo tapahtunutta muutosta ja kasvanutta trendiä, se tarjoaa samalla työkaluja kuluttajakäyttäytymisen ja (ruoka)trendien kehittymisen ennakoimiseen tulevaisuudessa. Työni osoittaa hyvin, miten sanavalinnoilla voi olla vaikutusta tekstin merkitykseen ja siihen, miten ravintola-ala ja sille olennainen aihe esitetään uutismediakielessä. Asian tiedostaminen ja pohtiminen opinnäytetyön esimerkkien avulla auttaa ravintola-alan työntekijöitä seuraamaan ja ymmärtämään erityisruokavalioihin liittyviä trendejä ja muutoksia tulevaisuudessa.

Lähteet

Ahonen, M. 15.7.2019. Ravintolapäällikkö. HMSHost Finland Oy. Tekstiviesti.

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Anafylaksia. Luettavissa:

<https://www.allergia.fi/allergia/anafylaksia/#2d02acf2>. Luettu: 6.5.2020.

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Ruoka-allergiat. Luettavissa:

<https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/#2d02acf2>. Luettu 4.5.2020.

Arponen-Oikarinen, L. 10.8.2017. Testissä 20 maidotonta jäätelöä – nämähän maistuvat aivan oikeilta jätskeiltä! Ilta-sanomat. Luettavissa:

<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005319659.html>. Luettu: 21.5.2020.

Baraka, J. 2.10.2019. Suomalaisen lihatalon ”suurin lanseeraus kymmeneen vuosiin” on lihaa muistuttava kasvispihvi – paistoin sen, näin sitä kommentoitiin. Ilta-sanomat.

Luettavissa: <https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000006258495.html>. Luettu: 21.5.2020.

Celiac Disease Foundation. Arsenic & the Gluten-Free Diet. Luettavissa:

<https://celiac.org/gluten-free-living/arsenic-and-the-gluten-free-diet/>. Luettu: 6.6.2020.

Celiac Disease Foundation. What is Celiac Disease? Luettavissa: <https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/>. Luettu: 6.6.2020.

Croall, I., Trott, N., Rej, A., Aziz, I., O'Brien, D., George, H., Hossain, M., Marks, L., Richardson, J., Rigby, R., Hadjivassiliou, M., Hoggard, N. & Sanders, D. 2019. A Population Survey of Dietary Attitudes towards Gluten. *Nutrients*, 11, 6. Luettavissa:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1276/htm>. Luettu: 22.4.2020.

Csonka, P. 2019. Anafylaksia. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Luettavissa:

https://www.allergia.fi/site/assets/files/1176/anafylaksia_opas_2201-2019_web_pages.pdf. Luettu: 13.5.2020.

Dufva, M. 7.5.2018. Ennakoinnin peruskäsitteet haltuun ja kolme vinkkiä ennakointiviidakkoon. Sitran blogi. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/blogit/ennakoinnin-peruskasitteet-haltuun-ja-kolme-vinkkia-ennakointiviidakkoon/>.

Luettu: 3.5.2020.

Dufva, M. 2019. Heikot signaalit tulevaisuuden avartajina. Sitra. Helsinki. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/2019/01/07145732/heikot-signaalit-tulevaisuuden-avartajina.pdf>. Luet-
tu 19.4.2020.

Elhaimer, A. 6.1.2014. Keliakia lisääntyy – rokote vielä kymmenien vuosien päässä. Yle uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-6996449>. Luettu: 10.5.2020.

Evira 2018. Elintarvikkeista annettavat tiedot – Opas pk-yrityksille. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/opas_elintarvikkeista_annettavat_tiedot.pdf. Luettu: 22.6.2020.

Fitterman, L. 6.6.2017. Finland is Celiac World HQ, Where Eating Gluten-Free Is Easy. Allergic Living -verkkolehti. Luettavissa: <https://www.allergicliving.com/2017/06/06/finland-is-the-celiac-world-hq-where-eating-gluten-free-is-easy/>. Luettu: 6.6.2020.

Gupta, R., Warren, C. & Smith, B. 2019. Prevalence and Severity of Food Allergies Among US Adults. JAMA Network Open, 2, 1. Luettavissa: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2720064>. Luettu: 18.6.2020.

Gupta, R., Kim, J., Barnathan, J., Amsden, L., Tummala, L. & Holl, J. 2008. Food allergy knowledge, attitudes and beliefs: Focus groups of parents, physicians, and the general public. BioMed Pediatrics 2008, 8:36. Luettavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/1471-2431-8-36.pdf>. Luettu: 22.4.2020

Haahtela, T., Valovirta, E., Bousquet, J. & Mäkelä, M. 2017. The Finnish Allergy Programme 2008-2018 works. European Respiratory Journal, 49, 6. Luettavissa: <https://erj.ersjournals.com/content/erj/49/6/1700470.full.pdf>. Luettu: 7.6.2020.

Haahtela, T., von Hertzen, L., Mäkelä, M., Hannuksela, M. 2008. Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 – aika muuttaa suuntaa. Suomen lääkärilehti, 63, 14, s. 9-21. Luettavissa: http://www.allergiaterveys.fi/upload/sll142008-allergialiite-nettipdf_lyhennetty.pdf. Luet-
tu: 11.5.2020.

Haahtela, T., Valovirta, E., Hannuksela, M., von Hertzen, L., Jantunen, J., Kauppi, P., Ketola, T., Laatikainen, T., Lindström, I., Mäkinen-Kiljunen, S., Linna, M., Pajunen, S., Pelkonen, A., Petman, L., Puolanne, M., Repo, I., Saarinen, K., Savolainen, J., Tommila, E., Vasankari, T. & Mäkelä, M.J. 2015. Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 puolivälissä –

suunnanmuutos tuo tuloksia. Suomen lääkirlehti, 70, 35. Luettavissa:
https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2019/05/SLL_35_2015-Allergiaohjelma-puolivalissa.pdf.

Hiltunen, E. 2017. Mitä tulevaisuuden asiakas haluaa – trendit ja ilmiöt. Docendo. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-291-316-6>. Luettu: 4.4.2020.

Ingervo, M. 25.3.2020. Miten allergeeneista pitäisi kertoa? Vitriini-lehti. Luettavissa:
<https://www.vitriini.fi/ajankohtaista/miten-allergeeneista-pitaisi-kertoa.html>. Luettu: 30.7.2020.

Jackson, K., Howie, L., Akinbami, L. 2013. Trends in Allergic Conditions Among Children: United States, 1997–2011. U.S. Department of Health and Human Services. Luettavissa:
<https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db121.pdf>. Luettu: 18.6.2020.

Jalanko, H. 9.4.2020. Allergian syyt ja ilmeneminen lapsella. Duodecim -terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00027. Luettu: 12.5.2020.

Jallinoja, P., Jauho, M. & Pöyry, E. 2019. Miten Suomi söi 2008-2016? Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät. Yhteiskuntapolitiikka, 84, 2, s. 135-151. Luettavissa:
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019041011850>. Luettu: 17.5.2020.

Kaaria, S. 21.2.2013. Gluteeniton dieetti on uusin muotivillitys. Helsingin sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002615241.html>. Luettu: 6.5.2020.

Kallunki, E. 1.12.2018. Kauramaidon käyttö kasvaa niin, että suosikkituotteet loppuvat kaupoista – Ruokakulttuurin tutkija: kuluttaja haluaa viestiä tiedostavuudesta ja helpottaa arkea. Yle-uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10532492>. Luettu: 21.5.2020.

Keliakialiitto. Keliakia ja ihokeliakia sairautena. Luettavissa:
<https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/keliakia/keliakia-sairautena/>. Luettu: 4.5.2020.

Kesko. 9.6.2017. Kasvipohjaisten tuotteiden myynti kasvaa edelleen voimakkaasti – vegehyly löytyy jo 200 K-ruokakaupasta. Luettavissa: <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2017/kasvispohjaisten-tuotteiden-myynti-kasvaa-edelleen-voimakkaasti--vegehyly-loytyy-jo-200-k-ruokakaupasta/>. Luettu: 31.8.2020.

- Koskinen, M. 7.4.2017. Ovatko ruokarajoitteet ja hienot yllätysmenut mahdoton yhtälö? Selvitimme, kuinka pitkälle fine dining -kokit venyvät. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/nyt/art-2000005160522.html>. Luettu: 3.8.2020.
- Kwon, J., Lee, Y.M. & Wen, H. 2020. Knowledge, attitudes, and behaviors about dining out with food allergies: A cross-sectional survey of restaurant customers in the United States. *Food Control*, 107. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0956713519303652>. Luettu: 10.6.2020.
- Leminen, T. 29.2.2016. Helsinkiläisravintola tarjosi keliakikolle salaatinlehden leivän sijaan – näin kommentoi omistaja. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002888715.html>. Luettu: 9.6.2020.
- Lundahl, O. 2017. From a moral consumption ethos to an apolitical consumption trend – The role of media and celebrities in structuring the rise of veganism. Väitöskirja. Vaasan yliopisto, kauppatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7638/isbn_978-952-476-761-3.pdf?sequence=1. Luettu 21.4.2020.
- Malmberg, L. 28.1.2017. Vegemessuilla satojen ihmisten jono Helsingissä – esiintymässä muun muassa 120-kiloinen vegaanivoimamies. Helsingin sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005064763.html>. Luettu: 21.5.2020.
- Mehtälä, A. 8.1.2018. Gluteenittomien ruokien myynti kasvoi räjähdysmäisesti – seka-syöjiä kannustetaan kokeilemaan ruokavaliota tammikuun ajan. Kymen sanomat. Luettavissa: <https://kymensanomat.fi/uutiset/lahella/b359d774-4a61-4a63-8302-5fc0bbd976a1>. Luettu: 10.5.2020.
- Mentula, A. 25.12.2016. Vuoden jutut: Vihisbuumille ei näy loppua. Kouvolan sanomat. Luettavissa: <https://kouvolansanomat.fi/uutiset/lahella/bd147f48-711e-43ae-b606-9c154fad8ab7>. Luettu: 21.5.2020.
- Newman, N., Fletcher, R., Kalogeropoulos, A. & Nielsen, R.K. 2019. Digital News Report 2019. Reuters Institute for the Study of Journalism. Oxford. Luettavissa: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/inline-files/DNR_2019_FINAL.pdf. Luettu 19.4.2020.
- Pajakkala, E. 8.6.2020. Lehtori. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Sähköposti.

Piensoho, A. 12.7.2019. Animalia testaa: Mehevät vegepihvit. Animalia-lehti. Luettavissa: <https://animaliamedia.fi/animalia-testaa-mehevat-vegepihvit/>. Luettu: 20.5.2020.

Riffkin, R. 23.7.2015. One in Five Americans Include Gluten-Free Foods in Diet. Gallup-verkkosivusto. Luettavissa: <https://news.gallup.com/poll/184307/one-five-americans-include-gluten-free-foods-diet.aspx>. Luettu: 10.5.2020.

Ruokavirasto. Erityisruokavaliot. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>. Luettu 28.4.2020.

Ruokavirasto. Ruoka-allergia ja -intoleranssi. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/ruoka-allergia-ja--intoleranssi/>. Luettu: 4.5.2020.

Seppänen, J. & Väliverronen, E. 2012. Mediayhteiskunta. Vastapaino. Vantaa. Luettavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-397-5>. Luettu 6.4.2020.

Strawbridge, H. 20.2.2013. Going gluten free just because? Here's what you need to know. Harvard Health Blog. Luettavissa: <https://www.health.harvard.edu/blog/going-gluten-free-just-because-heres-what-you-need-to-know-201302205916>. Luettu: 6.6.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ruoka-allergiat. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/ruoka-allergiat>. Luettu 4.5.2020.

Tillaeus, J. 27.1.2018. Allergikot syyttävät ravintoloita lukuisista virheistä ja hengenvaarallisista annoksista: ”Perusasioista ei ole mitään käsitystä”. Yle-uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10042194>. Luettu: 6.6.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018 (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki. Luettavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>. Luettu: 20.4.2020.

Vegaaniliitto. Mikä on vegaani? Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>. Luettu: 28.4.2020.

Virtanen, M. 2019. Ihan tavallista ruokaa – Kasvisruokabuumi suomalaisissa aikakauslehdissä. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, Media-alan koulutus. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121526818>. Luettu: 13.5.2020.

Wallius, A. 19.2.2017. Tutkimus varoittaa dieettikkailusta: Gluteeniton ruoka voi aiheuttaa syöpäriskin. Yle uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9465795>. Luettu: 11.5.2020.

Liitteet

Liite 1. Aineiston analysointi

Lähdeteksti	Redusoitu teema/ilmaisu	Ryhmittely
<p>”Syömishäiriöiden ja erikoisruokavalioiden lisääntymisen voi nähdä liittyvän elintason kohoamiseen: yltäkylläisyyden keskellä ruokavalion rajoittamisella pyritään kontrolloimaan sekä itseä että maailmaa. Tämäkään ei tosin ole ilmiönä uusi, vaan esimerkiksi asketismi on ollut suosittua eri aikoina muun muassa kristinuskon historiassa. Silloinkin se on ollut pyrkimystä hallintaan ja valintojen rajoittamiseen, ja ollut suositua nimenomaan hyvästä taloudellisista oloista lähteneiden parissa.” (20.3.2011) https://www.hs.fi/mielipide/art-2000004795076.html</p>	<p>Redusoitu teema/ilmaisu Erytysruokavaliot seurausta siitä, että on varaa rajoittaa syömistä</p>	<p>Ryhmittely A. Erytysruokavaliot erikoisuuden tavoitteluna ja terveysviranomaisia huolestuttavana ilmiönä</p>
<p>”Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkijan Marja-Leena Ovaskaisen mukaan allergiaruokavalioiden rinnalle tulleet uudet buumit pakottavat ruokapalvelut reagoimaan arvojen mukaan. ”Erlaisia ismejä, kuten karppaus ja lisäaineettomuus nousee yltäköösi esiin. Ne ovat tulevaisuuden haaste”, Helsingin kouluruokailusta vastaava ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki sanoo. Kaupungit pitävät osaa vanhempien vaatimuksista utopistisina.” (17.12.2011) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000004846444.html</p>	<p>Erytysruokavaliot aatteellisenä/buumina, jota asiakas vaatii ja joita ruokapalvelun on pakko toteuttaa</p>	
<p>”On luomua, lähiruokaa, reilua kauppa. Spelittiä ja kvinoa. Gluteenitonta, vähähiilihydraattista, lisäaineetonta. Tästä Ekholm puhelimessa sanoikin: ihmisillä on nykyään erikoisruokavaliota. Siis pitkiä listoja siitä, mitä ei syödä. ... ”Tullee vegetaristkaverilta.” ... Lapsista kaksi on pescovegetaareja eli syövät kasviksia ja kalaa. Kolmaskin lapsi syö lihaa hyvin vähän, eikä ainakaan porrasista. ... KOULUTETTU keskiluokka puhuu ruuasta ja sen terveellisyydestä, keräilee reseptejä: ... Mutta markettien mainoksissa ovat samat tarjousjauhelihat, koipireidit, kalapaukot. Niitä ostaa asiakasmassa. (22.1.2012) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000004852382.html</p>	<p>Erytysruokavaliot pitkänä listana erilaisia tuotteita, joita kaupassa pitää olla koulutetulle keskiluokalle; asiakasmassa ostaa jauhelhaa ja koipireittä. Tavallinen asiakas vs. erikoisia tuotteita vaativa asiakas - diskurssi.</p>	
<p>”Karppausvillitys näyttää olevan taltuttuun päin, kertoo Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen keski-ikäisenä julkaisu vuotuinen tutkimus suomalaisen aikuisväestön elintavoista ja terveydestä” (18.12.2013) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002697134.html</p>	<p>Erytysruokavaliot villittymisenä, joka taltutetaan</p>	

<p>¹⁰¹”Trendidieit eivät mene minulla läpi. ... Esimerkiksi lihaton lokakuu -tempaus ei saavuttanut kummoista suosiota.” (3.2.2014) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002706955.html</p>	<p>Ertysruokavalio trendinä ja tempauksina</p>	
<p>¹⁰²”Jos ruokavalio on niin hankala, ettei sitä saa joukkoruokaloista, voi miettiä, onko syömistavoitteissa vedetty pipo turhan kireälle.” (3.2.2014) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002706955.html</p>	<p>Ertysruokavaliion noudattaminen on hankalaa ja tiukkapiipoista</p>	
<p>¹⁰³”Entisessä työpaikassani hurahdettiin milloin mihinkin ruokavaliioon. ... Yksi kaveri ihmetteli, miksi minun piti taas kokeilla uutta ruokavililytystä.” (2.2.2015) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002797472.html</p>	<p>Ertysruokavalio ohimenevänä hurahamisen kohteena ja vililyksenä, joita tulee ja menee</p>	
<p>¹⁰⁴”Näitä ruokavaliota noudattavat voivat kuitenkin turvata ruokavaliionsa monipuolisuuden vitamiinillisillä. Järkevämpää olisi tieteenkin huolehtia siitä, että ruokavalio on riittävän monipuolinen.” (27.3.2017) https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005143957.html</p>	<p>Ertysruokavaliion noudattaminen ei ole järkevää</p>	
<p>¹⁰⁵”Kärkkäinen ei näe mitään pahaa siinä, että joku kokeilee välistä jotain ertysruokavaliota kuten gluteenittomuutta tai maidottomuutta. Mutta jos kokeilun taustalla on todellisuudessa halu laihtua, asetelma on usein vinksahtanut. Jos päättää jättää esimerkiksi gluteenin pois ruokavaliosta, vaikka sille ei ole terveydellistä tarvetta, syömisestä tulee helposti hankalaa aivan turhaan. ...”He miettivät, että ’apua, pitäisikö minullakin olla joku ruokavalio’. Se on surullista.” (30.11.2017) https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005469476.html</p>	<p>Ertysruokavaliota kokeillaan, koska kaikilla muillakin on, mikä huolestuttaa ravitsemusalan ammattilaisia</p>	
<p>¹⁰⁶”Parannuskeinoiksi [vatsavaivoihin] kaupitellaan erilaisia ruokavaliota. Moni on esimerkiksi lopettanut viljojen syönnin kokonaan. ... TONINEN suosittu ruokarendi on gluttaus, jossa lopetetaan gluteenipitoisten viljojen syönti. Sitä on viime vuosina tullut kansainvälinen buumi, joka on levinnyt myös Suomeen. ... Julkisuudessa moni kokeilija ylistää gluttausta: iho ja hiukset voivat hyvin, urheilusuoritukset paranevat ja niin edelleen. Tieteellistä näyttöä gluteeniherkyydestä tai gluttauksen hyödyistä on kuitenkin vähän.” (2.5.2018)</p>	<p>Ertysruokavaliot buumeina, joita kaupitellaan kokeilijoiden kokemuspohjalta parannuksina erilaisiin vaivoihin</p>	

<p>https://www.hs.fi/tiede/art-2000005663273.html</p>		
<p>”Syrjälän mukaan karppaamisesta tai muista erityisruokavalioidista ei pahemmin elämöidä, eikä ruoan eettisyydestäkään tule kovin paljon kyselyitä.” (8.12.2011) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000004844741.html</p>	<p>Erytisruokavalioidista puhuminen on elämöintiä</p>	<p>B. Erytisruokavaliot ovat ituhippien, kiinkoilijoiden ja naisten puuhaa</p>
<p>”Tarkoitus ei ole muuttaa tätä terveyshippeliruokablogiksi...” (21.5.2013) https://www.hs.fi/blogi/kauhaajarakkautta/art-2000004876896.html</p>	<p>Erytisruokavaliot herättävät negatiivisia mielikuvia ”terveyshippelistä”, tarve puolustella vehnäöntä reseptiä</p>	
<p>”TUTKIMUKSESSA kävi ilmi, että voipohjaisten rasvojen käyttö ei enää kasva eivätkä naiset sorsi leipää yhtä hanakasti kuin joitakin vuosia sitten.” (18.12.2013) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002697134.html</p>	<p>Erytisruokavaliot on tyyppillisesti naisten ruokavaliot</p>	
<p>”Kiihkovegaanien tai muuta erikoisruokavaliota noudattavien tuomitseva paasaus vie ruokahalun.” (16.11.2015) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002866736.html</p>	<p>Erytisruokavaliota noudattavat ovat kiinkoilivia ja tuomitsevia</p>	
<p>”Tavoitteita ei kuitenkaan pidä asettaa liian korkealle. Kasvisyyönti ja varsinkin kaikkea eläinperäistä karttava vegaanisuus ovat valintoja, joihin pystyvät vain harvat.” (11.7.2016) https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000002910340.html</p>	<p>Veganismin kaitaiseen korkeaan tavoitteeseen pystyvät vain harvat</p>	
<p>”Totuus on, että suomalaisista on vegaaneja vain 1–2 prosenttia. Muita kasvisyöjiksi itseään kutsuvia on lisäksi muutama prosentti. Siihen nähdn vegaanisuus saa nykyään valtavan paljon huomiota. Meneillään onkin vegaanibuurni. Se on kansainvälinen ilmiö.” (20.5.2018) https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005685491.html</p>	<p>Vegaanisuus buurnina, joka saa paljon huomiota, vaikka totuus on, että vegaaneja on vähän</p>	
<p>”Vegaaneja ei enää pidetä outoina ituhippeinä. Toimiston miesten illallispöydässä ehkä vain yksi tilaa lihaa – ja tuntee itsensä erilaiseksi.” (20.5.2018) https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005685491.html</p>	<p>Vegaanisuus on perinteisesti ollut ituhippien ja naisten juttu</p>	

<p>”TUTKIJAAT pohtivat, että osa perusruokavaliion valinneista saattaa vierastaa jatkuvasti syntyviä muotiruokavaliioita.” (12.4.2019) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006067786.html</p>	<p>Erityisruokavaliio on perusruokavaliion syöjälle vierasta muotien seuraamista (mutta ”tavallinen” ruokavaliokin on valinta)</p>	
<p>”Hakaniemen kauppaohjelmassa Hämäläinen näki kauniin vehnätärkkelysjauhoista tehdyn gluteenittoman korvapuustin. ”Ihmettelin, miten sellainen oli onnistuttu tekemään. Vein sen kotiin, söin puolet ja meinasin oksentaa.” (31.1.2012) https://www.hs.fi/ihmiset/art-2000004853773.html</p>	<p>Erityisruokavaliioruoka on pahaa</p>	<p>C. Erityisruokavaliioruoka on pahaa, kallista ja vaivalloista tehdä</p>
<p>”Tällainen on hyvä kahvipöytä ... Tarjolle myös vihanneksia ja hedelmiä, ne sopivat erityisruokavaliiota noudattaville ja lapsille.” (9.5.2013) https://www.hs.fi/elama/art-2000002637394.html</p>	<p>Erityisruokavaliioita noudattaville riittävät vihannekset ja hedelmät hyvään kahvipöytään, johon ”tavallisille” leivotaan kakkua</p>	
<p>”Vehnättömät vaan ei mauttomat kauravohvelit ... Olen erityisen innoissani ohjeesta, koska tässä on nyt käsillä gluteeniton asia, jonka voi tehdä ihan lähikaupan tarvikkeista! Ei tarvita vittää erilaista jauhoseosta, ksantaanikumia, tärkkelyksiä tai psylliumijauheita. ... Tästä sain taas uutta uskoa siihen, että gluteeniton voi olla myös helppoa! (21.5.2013) https://www.hs.fi/blogi/kauchaajarakkautta/art-2000004876896.html</p>	<p>Erityisruokavaliioruoka on yleensä pahaa, raaka-ainetta yleensä vaikea löytää ja tuote vaikea valmistaa</p>	
<p>”Raakaruokaan tottumaton yllättyvä, kun kakkupala näyttää tai maistuu erikoiselta. Ensimmäinen kerta ei välttämättä ole herkullinen elämys, monen mielestä ei toinenkaan.” (16.5.2014) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002731434.html</p>	<p>Erityisruokavaliioruoka on erikoista ja pahaa</p>	
<p>”Kamppituspäivien tarjous, nauhapasta, 9 e, oli minusta oudon makuista, eivätkä pari munakoison ja latva-artisokan nokarretta sitä pelastaneet. ... Mutta keilaakikko siis löysi tähän saakka parhaan pastan. Kotona keitellyt gluteenittomat kaupan pastat ovat hänen mielestään olleet niin pahoja, että ravintolassakin ihan jännittää tilata pastaa.” (17.10.2014) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002768073.html</p>	<p>Erityisruokavaliioruoka ravintolassa on outoa ”tavalliselle” ihmiselle, mutta erityisruokavaliiota noudattava on niin tottunut pahaan, että ravintolan ruoka maistuu</p>	

<p>"Vanhemmat ovat suhtautuneet vegaanipäiväkeiluun sekä kannustaan että epäillen. On esimerkiksi ihmetelty, miksei rittä, että ruoka on vegetaarista, tai epäilty, syövätkö lapset vegaaniruokaa." (3.7.2018) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005741551.html</p>	<p>Epäillään, syövätkö lapset erityisruokavaliioruokaa</p>	
<p>"Gluto Street Foodin gluteeniton pasta maistuu muillekin kuin keliakkikoille." (17.10.2014) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002768073.html</p>	<p>Ertysruokavaliioruoka maistuu myös muille kuin erityisruokavaliion noudattajille</p>	<p>D. Ertysruokavaliioruoka sopii ehkä myös "tavalliselle" ihmiselle</p>
<p>"Delikahvila Anna 22 ei ole varsinaisesti mikään ekohenkinen terveyskahvila, vaan tyylikäs lounas- ja iltapaikka ... Anna 22 mainostaa nettissä ottavansa huomioon "sporttaajat, gluteenittomat ja vegaanit". Sivulla mainitaan jopa FODMAP-ruokavaliio, jossa pyritään välttämään heikosti imeytyviä yhdisteitä, kuten fruktoosia, fruktaania, sorbitolia, mannitolia ja laktoosia." (16.4.2015) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002816838.html</p>	<p>Ertysruokavaliioruokia tarjoileva ravintola ei välttämättä ole vain terveyskahvila, vaan voi olla myös tyylikäs; useamman ruokavaliion huomioiminen positiivisena asiana</p>	
<p>⁴⁰⁰ Lähdimme siitä, että onnistuaksemme meidän täytyy vedota lihansyöjien kovaan ytimeen: niihin kuluttajiin, jotka rakastavat lihaa", sanoo Nick Halla puhelinhaastattelussa. ... San Franciscoon Umani Burger -ravintolassa trendikkäässä Cow Hollow'n kaupunginosassa myytiin tarjoilijan mukaan parin ensimmäisen kuukauden aikana 15 000 Impossible burgeria. Purtilainen on päätenyt toistaiseksi yli 300 ravintolan ruokalistalle Yhdysvalloissa. Seuraavaksi laajennetaan Aasiaan. EIVÄTKÄ tilaajat ole kasvissyöjiä, päinvastoin." (31.12.2017) https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005508132.html</p>	<p>Ertysruokavaliioruoka sopii muillekin kuin kyseistä ruokavaliiota noudattaville, ja voi olla kannattavaa myydä vegaanista lihansyöjille</p>	
<p>"Tuttu tilanne, kun kutsuu ihmisiä syömään: ruokarajoitteita on melkein yhtä paljon kuin ruokailijoitakin. On vakaumuksia, laktoosi-intoleranssia, allergioita, keliakiaa. Niistä tuo viimeinen on erityisen vakava." (17.10.2014) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002768073.html</p>	<p>Ertysruokavaliot ovat hankalia, mutta myös vakavia</p>	<p>E. Ertysruokavaliot ovat vakava asia</p>
<p>"Tarjoilijat voivat saada käsityksen, ettei gluteenittomuus ole ihan justinsa. Mutta keliakikolle se nimenomaan on. ... metäkin lohdutettiin sillä, että</p>	<p>Ertysruokavalioiden vakavuutta ei ymmärretä ravintoloissa</p>	

<p>annoksessa oli vain kuusi prosenttia vehnäjauhoja ja hiumat 94 prosenttia kasviksia. Mutta ei vakavasti pähkinäallergistakaan taputella selkään, että ei huolta, annoksessasi oli vain prosentti tappavaa ainesosaa. Vaikkei keliakkiko joutuisi siltä istumalta sairaalaan, ei gluteenikieltoa pidä väheksyä.” (30.3.2015) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002812722.html</p>		
<p>”Vaikka erityisruokavaliomakkeen ohjeissa puhutaan allergioiden tarkistamisesta vuoden välein, pitäisi Suokkaan mukaan tarkistuksissa luottaa perheen sanaan. ”Ei ole mitään järkeä lähteä uusimaan lääkärintodistusta, jos lapsella on esimerkiksi vakavia oireita aiheuttava kala-allergia, keliakia tai diabetes”, hän kertoi tuolloin.” (6.10.2015) https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000002857830.html</p>	<p>Erityisruokavaliota ei ole järkevää tarkistaa vuosittain, jos kyse on vakavista oireista</p>	
<p>”S-RYHMÄN ravintoloissa FODMAP-ruokavaliio on tiedossa ja siihen suhtaudutaan samalla vakavuudella kuin vaikkapa ruoka-aineallergioihin, sanoo kehitysjohtaja Atte Vannasmaa SOK:n matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta. ”Tällä hetkellä gluteenittomuus ja keliakia ovat ykkösprioriteettimme, joihin panemme paljon paukkuja.” (6.10.2017) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005397501.html</p>	<p>Erityisruokavaliioihin suhtaudutaan vakavasti, ja niitä noudattavien palvelamista pidetään prioriteettina</p>	
<p>”Vakavat allergiat ovat aina vakavia allergioita eikä silloin kannata lähteä leikkimään terveydellään, hän muistuttaa. ”Oireet kannattaa aina tutkia. Jos epäilee jotain allergiaa, kannattaa varata aika terveydenhoitajalle, jotta saa käsityksen siitä, kuinka vakavasta allergiasta on kyse.” (23.11.2018) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005909106.html</p>	<p>Allergioiden vakavuutta korostettu kolmesti</p>	
<p>”Ruokatendit ovat rikastuttaneet ravintoloiden ruokalistoja, ja esimerkiksi gluteenitonta ruokaa tarjollaan nykyään pääkaupunkiseudun monissa ravintoloissa.” (30.3.2015) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002812722.html</p>	<p>Erityisruokavaliot positiivista muutosta tuovina trendeinä</p>	<p>F. Erityisruokavaliot positiivisena asiana: terveys, ympäristö ja trendikkyyys</p>

<p>¹⁰¹Free from -sarja kasvattaa merkittävästi erityisesti gluteenittomien tuotteiden määrää S-ryhmän ruokakaupoissa”, toteaa valikoimajohtaja Katja Tapio tiedotteessa. ... ”Tesco-yhteistyöllä saamme parempaa laatua ja tuotteita, joita ei ole ennen ollut, varsinkin allergiatuoter ryhmään.” (29.5.2017) https://www.hs.fi/talous/art-2000005230956.html</p>	<p>Erytsruokavaliot tuotteiden määrän kasvu merkittävänä kasvuna ja parempana laatuna, positiivisena asiana</p>	
<p>¹⁰²Hänen suosittuun vegaaniruokablogiinsa Chocochiliin oli tullut kommentti, jossa toivotin Innaasen kuolemaa. ... Eräs Innaasen blogikirjoituksista on todellinen törkykommenttimagneetti, omeksi tosin vain tietyn ajan vuodesta. Chocochilissä vuonna 2008 julkaistu kirjoitus vegaanin joulukinkusta alkaa kerätä piruilukomenteja heti joulukauden lähestyessä.” (17.11.2017) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005453166.html</p>	<p>Erytsruokavaliioon tutustuminen on suositua, vihapuhe tuomitavaa törkyä ja piruilua</p>	
<p>¹⁰³Moni syö gluteenitonta ruokaa myös muista syistä. Kokosimme vinkkejä, joiden avulla gluteenitonta ruokaa nauttivia turisti voi herkutella reissussa.” (10.3.2018) https://www.hs.fi/matka/art-2000005597473.html</p>	<p>Gluteenitonta ruokaa syö moni, ja se voi olla nautiskelua ja herkuttelua</p>	
<p>¹⁰⁴Viime vuonna uudistettu kouluruokasuositus painottaa kasvien tärkeyttä ruokavaliossa, ja monien aikuisten mielestä kasvisruoka on hyvä tapa saada lapsia kokeilemaan uusia makuja ja raaka-aineita. Uudistus myös ilahduttaa monia erityisruokavaliota noudattavia lapsia.” (18.3.2018) https://www.hs.fi/lasten uutiset/art-2000005606709.html</p>	<p>Kasvisruokauudistus ilahduttaa, ja auttaa erityisruokavaliota noudattavia</p>	
<p>¹⁰⁵Erilaiset erityisruokavaliot, kuten veganismi ja fodmap, puolestaan vaativat alan jatkuvaa seuraamista ja oppimista. ... ”... Hallittavia osa-alueita on paljon, ja mitä enemmän niitä hallitsee, sitä enemmän omaa työtä arvostaa. Vaatii paljon tarjoilijalta, että asiakas saa elämyksen”, sanoo Sipilä.” (4.4.2018) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005628785.html</p>	<p>Erytsruokavalioiden hallitseminen on vaativaa, mutta asiakaspalvelun kannalta palkitsevaa</p>	
<p>¹⁰⁶Vege ei välttämättä ole kannanotto, vaan trendiherkkua, jota kaikkien tekkee mieli maistaa. Eikä vegeruokaa ole tarjolla vain vegaaneille. Heitä on niin vähän. Jos falafelien myynti on keskusliikkeiden mukaan kasvanut vuodessa 300 prosenttia ja kauramatohyily on usein tyhjä, ostajina ovat myös sekasyöjät.</p>	<p>Vegaanisuus trendikkäänä ja kaikille maistuvana</p>	

<p>Samaan aikaan lihansyönti on kasvussa. Syödään vegeä ja syödään laatu lihaa. Vege on imagokysymys. "Haagan Shellilläkin myydään nyhtökaurapurilaisia. Halutaan näyttää, että ollaan trendikkäitä." (20.5.2018) https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005685491.html</p>		
<p>¹⁰⁰"Kaupunki korostaa tarvetta ilmastonmuutoksen hidastamiseen ja etsii siihen keinoja. Vegaanilounas on tällainen ympäristötieto. Globaalissa mittakaavassa se on pieni, mutta yhden kaupungin kohdalla varsin merkittävä askel." (3.7.2018) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005741551.html</p>	<p>Vegaanisuus positiivisena asiana ympäristön kannalta</p>	
<p>"Kulva vuosikymmen on ruokakulttuurin, superruokien ja erikoisruokavalioiden aikaa. Trendejä ovat myös kasvissyönti, veganismi sekä lihan korvaajat, esimerkiksi nyhtökaura." (25.12.2018) https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005946189.html</p>	<p>Ertysruokavaliot terveellisinä, mielenkiintoisina ja trendikkäinä</p>	
<p>"Pian Espoon kouluissa saa vegaaniruokaa" (25.1.2019) https://www.hs.fi/lastennuutiset/art-20000005976550.html</p>	<p>Vegaaniruoka "saadaan", ei pakoteta</p>	
<p>"Mitään aivan ennen näkemätöntä Anna 22 ei siis tarjoa terveystuotteiden tai erikoisruokavalioiden saralla. Ne kuitenkin huomioidaan melko hyvin." (16.4.2015) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002816838.html</p>	<p>Ertysruokavalioiden huomioiminen on arviointikriteeri uudelle ravintolalle</p>	<p>G. Ertysruokavaliot perusoletuksena</p>
<p>"SUOMEN KANSALLISOOPPERASSA työskentelevä keittömestari Anuliina Pineda muistuttaa huomioinaan erikoisruokavaliot. Ei tarvitse olla kovin suuri vierasjoukko, jotta mukana on melko varmasti gluteenitonta ruokavaliota noudattava, maitoaallergikko ja kasvissyöjä." (22.5.2015) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002826098.html</p>	<p>Ertysruokavaliota löytyy melko varmasti vierasjoukoista, joten ne on hyvä huomioida ennakoon</p>	
<p>Uusia kahviloita esittelevä artikkeli nostaa esiin useammankin, joka tarjoaa gluteenitonta, vegaanista, ja raakaherkkuja. (22.4.2016) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002897575.html</p>	<p>Ertysruokavalioiden huomioiminen on normaalia, ja niistä on normaalia maininta kahviloa esitellessä</p>	

<p>"Kun valittiset gluteenittomat keksit ja laktoositon maitotuotteet, saat ruksittua pois pari yleisintä erikoisruokavaliota leivontalistastasi." (4.5.2016) https://www.hs.fi/blogi/kiusauksessa/art-2000002899562.html</p>	<p>Ertysruokavaliot ovat niin yleisiä, että juhlien tarjoilut on hyvä valita siten, että ne sopivat useimmille suoraan</p>	
<p><i>Helsingin brunssseja listaava artikkeli mainitsee useimpien paikkojen kohdalla, onko erityisruokavaliot huomioitu (5.5.2016)</i> https://www.hs.fi/nyt/art-2000002899686.html</p>	<p>Ertysruokavalioiden huomiointi on normaalia, ja niistä on normaalia maininta kahvilaa esitellessä</p>	
<p>"Lisäksi Suomen kauppa on erityisen palveluva ja erikoisruokavaliota noudattaville että eri etnisiä suuntauksia kokeileville. Suomessa tällaisia kaupan hyviä puolia pidetään yleensä itsestäänselvyksinä." (13.8.2016) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002915659.html</p>	<p>Ertysruokavaliot Suomessa itsestäänselvyys ja osa hyvää palvelua</p>	
<p>"Myös erikoisruokavaliot näkyvät Paulamäen mukaan lastenkakkutarjonnassa. Vähintään joka toinen kehittämistämme kakuista on gluteeniton, ja käytännössä koko valikoiman saa gluteenittomana. Myös vegaanisia kakkuja menee jonkin verran." (9.9.2016) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002920109.html</p>	<p>Ertysruokavaliot niin yleisiä, että vähintään joka toinen eli yli puolet kakuista on hyvä tehdä gluteenittomana</p>	
<p><i>Helsingin uusia kahviloita listaava artikkeli mainitsee useita kahviloita, joissa valikoima on osittain tai kokonaan vegaaninen/gluteeniton.</i> (3.2.2017) https://www.hs.fi/nyt/art-2000005072160.html</p>	<p>Ertysruokavalioiden huomiointi on normaalia, ja niistä on normaalia maininta kahvilaa esitellessä</p>	
<p>"Ravintola Askilla on tapana jopa soittaa edellisenä päivänä seuraavan illan varaukset läpi, jotta kaikki erityisruokavaliot voidaan varmasti huomioida. ..." "Nykypäivänä on enemmän esimerkiksi gluteenittomia ja kasvisruokailijoita. Mutta asukkaat osaavat myös hyvin ilmoittaa niistä etukäteen ja me osaamme tehdä sellaista ruokaa. Molemmat joustavat." Vottonen kertoo." (7.4.2017) https://www.hs.fi/nyt/art-2000005160522.html</p>	<p>Ertysruokavaliota oletetaan voivan esiintyä jokaisen varauksen yhteydessä</p>	

<p>”Erikoisruokavaliot ovat välillä haastavia, mutta samalla niin uutta normaalia, että niihin on kyllä varauduttu.” (6.10.2017) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005397501.html</p>	<p>Eriyisruokavaliioihin varautuminen normaalia ja itsestään selvää, vain välillä haastavia</p>	
<p>”Myös Ruotsin maajoukkueessa on ollut tytymättömyyttä MM-kisoissa tarjottuun ruokaan, joskin äänenpainot ovat olleet maitillisempia. Puutteita on ollut etenkin erityisruokavaliolla olevien urheilijoiden kohdalla. ... Ulrika Toft Hansen kertoo puolestaan joutuneensa pelaamaan ensimmäisen pudotuspelin syötyään vain kolme palaa gluteenitonta vaaleaa leipää.” (12.12.2017) https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005487090.html</p>	<p>Kattavan erityisruokavaliioruuan saaminen on oletusarvo, ja urheilijatkin noudattavat erityisruokavaliota</p>	
<p>”VANTAAN kaupunki on pyytännyt [veegaaniruoka]kokeiluun mukaan haluavia perheitä ilmoittamaan osallistumisestaan omaan päiväkotihinsa ja täyttämään erityisruokavaliolomakkeen lokakuun yhdeksänteen päivään mennessä.” (25.9.2018) https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005841019.html</p>	<p>Eriyisruokavaliokokeilun odotetaan olevan sellainen, mihin perheet haluavat vapaaehtoisesti osallistua</p>	
<p>”Kasvispainotus on ihmisten ruokavaliioissa lisääntynyt todella paljon. Vegaanejakin on paljon. Kaikissa tilaisuuksissa on käytännössä ainakin yksi vegaani”, Nurmi sanoo. Hän painottaa, että kaikissa tilaisuuksissa on aina tarjolla jokaisen osallistujan ruokavaliioon sopivaa ruokaa, ja ympäristöasioihin kiinnitetään huomiota.” (13.4.2019) https://www.hs.fi/kaupunki/espoo/art-2000006067992.html</p>	<p>Eriyisruokavaliot ovat niin yleisiä, että joka tilaisuuteen on tärkeää järjestää niihin sopivaa ruokaa</p>	
<p>”GLUTEENITTOMIA tuotteita löytyy nykyään lähes jokaisesta kahvilasta. Tarjonta on kuitenkin niukka. Samat pakastealtaan sämpylät ja Daim-kakku ovat gluteenitonta ruokavaliota noudattaville jo kenties turhankin tuttuja.” (27.8.2019) https://www.hs.fi/nyt/art-2000006216588.html</p>	<p>Gluteenittomia tuotteita löytyy kaikkialta, mutta valikoima on kaikkialla sama</p>	
<p>”Helsinkiä lapsi tarvitsi yksityisiä apua saadaakseen päiväkodissa sopivaa ruokaa – ”Lapset tästä kärsivät” (12.8.2015) https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000002844479.html</p>	<p>Eriyisruokavaliota noudattava lapsi kärsivänä uhrina, joka tarvitsi apua</p>	<p>H. Eriyisruokavaliio on oikeus ja imago kysymys</p>

<p>"Kaupungin linjauks voidaan tulkita oppilaan tai opiskelijan omaa päätöstä vähättelevänä. Se asettaa myös opiskelijat epä tasa-arvoiseen asemaan, jos joutuu tuomaan omat eväät kotoaan." Lopuksi nuorisovaltuusto teki aloitteen, jonka mukaan kukin voisi saada kaikissa Espoon kouluissa vegaanista ruokaa oman ilmoituksen perusteella." (18.8.2015) https://www.hs.fi/nyt/art-2000002845870.html</p>	<p>ruoan kaltaisen perusoikeuden saamiseksi</p> <p>Erttyisruokavaliota oikeus noudattaa myös omasta valinnasta, tasa-arvokysymys</p>	
<p>"Myös vanklassa voi olla vegetaristi tai vegani. Tosin silloin ei välttämättä saa ravintoympyrän oppien mukaisesti proteiineja. Sörkässä on kolme vegaania. Erttyisruokavaliota pitää ainoa vankilan apulaisjohtaja Jyrki Heinosenelta. Luolamiesdieetin voi unohtaa. Mielitymukset eivät ole peruste erttyisruokavaliolle. Vanklaruoka on oikeastaan ihmisoikeuskysymys." (HS, 20.12.2015) https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000002873689.html</p>	<p>Erttyisruokavaliio ihmisoikeuskysymyksenä ja vegaanisuus hyväksyttävänä erttyisruokavaliolla, ei mieltymysperusteisena</p>	
<p>"FACEBOOKISSA alkoi levitä lauaintaina ravintola-annoskuva, joka suuttutti joukon keilaakkoita. Kuvassa sanotaan olevan helsinkiläisen Bronda-ravintolan chistorra sausage bun -annos ja että gluteenittomalle asiakkaalle olisi tarjottu gluteenittoman leivän sijasta salaatinlehti." (29.3.2016) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002888715.html</p>	<p>Erttyisruokavaliota noudattavat ihmiset suuttuvat joukolla toistensa puolesta, samalla kuitenkin asetutaan hiukan ravintolan puolelle</p>	
<p>"TON ton ton, tähän sanahirviön törmää yhä useammin, kun puhutaan terveellisestä syömisestä. Ton-ruokavaliio vastaa englannin free from -ruokavaliota tarkoitavaa sanaa, eli maidotonta, sokeritonta ja gluteenitonta ruokavaliota. ... "IHMISET integroivat ruokavaliion nykyään osaksi identiteettiään. Ihminen on vegaani tai maidoton, gluteeniyliherkkä tai imeytyymishäiriöistä kärsivä", itse suolistovaivojen kautta ruokavaliosta kiinnostunut Naatula pohdii." (27.4.2018) https://www.hs.fi/nyt/art-20000005657377.html</p>	<p>Erttyisruokavaliio osana identiteettiä, pidetään usein "kaikettomana"</p>	

<p>"Voileipäkakku on perinteisen, homogeenisen ruokakulttuurin tuote, jallinjoia sanoo. Nyt eletään individualistisessa ruokakulttuurissa, jossa jokainen voi valita eri tavalla ja vaihtaa dieettiä, kun siltä tuntuu." (23.5.2018) https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005691337.html</p>	<p>Erityisruokavaliio osana imagoa, voidaan vaihtaa, kun siltä tuntuu</p>	
<p>"Espoon vegaanilapsille aletaan syöttää edellispäivän tähteitä – Vegaaniruokaa aletaan tarjota kouluissa viimeistään maaliskuussa" (16.1.2019) otsikko https://www.hs.fi/kaupunki/espoo/art-2000005967672.html</p>	<p>Vegaanilapsia ruokitaan vastaisuudessa tähteillä, provosoiva otsikko</p>	
<p>"Kyllä täällä siis kasvisruuatkin osataan, vaikka Gastro Cafe Kalliolle on ollut kahnauksia vegaanien kanssa. Taannoin ravintola haki kokkia, ja työpaikkailmoituksessa korostettiin, että kokki ei saa olla vegaani. Tämä herätti näitä osassa nettiväkeä. Vegaaniruuat ja muut erikoisruokavalioterveet toki onnistuvat tässäkin ravintolassa, mutta ne pitää verkkosivujen mukaan tilata kolme päivää etukäteen ja maksaa ennakoita." (5.8.2019) https://www.hs.fi/nyt/art-2000006194976.html</p>	<p>Vegaanit netissä toimivana närkästyväna ryhmänä, jonka kanssa ravintola on joutunut kahakoimaan</p>	
<p>"Helsinki Horse Show'ssa kerätään jopa diabeetikoilta ovelle energiapatukat pois, katsotat raivostuivat yllättävästä eväslinjauksesta ... Erikoisruokavaliota noudattaville, kuten vegaanille, kellaakkoille ja erityisallergisille, tapahtumassa ei ole käytännössä juuri mitään syötävää. Myös lapsiperheet ovat moittineet vaihtoehtojen puutetta." (26.10.2019) https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006286501.html</p>	<p>Erityisruokavaliota noudattavat aiheellisesti raivoissaan ruoan puutteesta, linjaus yllättävä</p>	