

Kestävän kehityksen merkitys retkeilyssä ja retkiruoassa

Jaana Kaurinkoski

Opinnäytetyö

Marraskuu 2020

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Tekijä(t) Kaurinkoski, Jaana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2020
	Sivumäärä 46	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kestävän kehityksen merkitys retkeilyssä ja retkiruoassa		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Tarja Viitanen		
Toimeksiantaja(t) Liedon Eränkävijät		
Tiivistelmä <p>Kestävän kehityksen merkitys on maailmanlaajuista, eikä sen tärkeyttä voi liikaa korostaa. Partiolippukunta Liedon Eränkävijät on Suomen suurin lippukunta ja nuoret partion harrastajat ovat tulevaisuuden edelläkävijöitä kestävän kehityksen saralla. Tutkimus tehtiin lippukunnalle, jotta voitaisiin saada selville nuorten partiolaisten tietämys kestävän kehityksen merkityksestä retkeilyssä ja sen hyödyntämisestä retkiruokailussa. Toiminnallisen kurssin ansiosta on tarkoitus saada nuorille konkreettista hyötyä ja osaamista, joka tukee kirjoista ja oppaista saatavaa tietoa. Tavoitteena on myös se, että kurssin oppien jälkeen on uskallusta helpommin ottaa käyttöön luonnosta saatavia raaka-aineita.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen kysely toteutettiin verkkokyselynä suoraan kohderyhmälle. Vastauksia kyselyyn saatiin 86 kpl. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelut. Kaikkien kolmen asiantuntijan haastattelut toteutettiin elokuussa 2020. Kaikilla haastateltavilla oli vahva partiotausta ja moninaista kokemusta retkeilystä ja ruoan valmistuksesta retkiolosuhteissa. Kolmantena tutkimusmuotona oli osa toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallinen osuus toteutettiin järjestämällä kokouskurssi luonnosta kerätyistä raaka-aineista.</p> <p>Tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena ilmeni, että partiolaisilla oli kiinnostusta osallistua uudelle koulutukselliselle kurssille, jos sellainen järjestettäisiin. Luonnon hyvinvoinnin tärkeys nousi myös esiin tuloksista. Tietous villiyrtytien tunnistamisesta, sekä halu oppia käyttämään niitä osana retkellä valmistettavaa ruokaa nousi myös esiin tutkimustuloksista.</p> <p>Johtopäätöksenä oli, että partiolaisilla oli halu osallistua uudelle kurssille ja oppia uusia asioita koskien villi yrtytien käyttöä retkiruokailussa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kestävä kehitys, retkeily, luonto, luonnon hyvinvointi, villiyrtyt, partio		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kaurinkoski, Jaana	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 46	Date November 2020 Language of publication: Finnish Permission for web publication: x
Title of publication The importance of sustainable development in hiking and camping food		
Degree programme Tourism and Service Business		
Supervisor(s) Viitanen, Tarja		
Assigned by Liedon Eränkävijät		
Abstract <p>The importance of sustainable development is global and its significance cannot be over-emphasized. The local Scout group Liedon Eränkävijät is the largest local group in Finland and young Scouts enthusiasts are the pioneers of the future in the field of sustainable development. A study was conducted to find out the knowledge of local young Scouts about the importance of sustainable development in backpacking and how to apply it making camping food. The aim of the functional course is to provide young people with concrete benefits and skills that support information found in books and guides. The aim is also to make it easier to use materials gathered from the nature after the course.</p> <p>Both quantitative and qualitative research methods were used in the study. The quantitative survey was conducted as an online survey directly to the target group. 86 responses to the survey were received. The data collection method of the qualitative research was thematic interviews. Interviews with all three experts were conducted in August 2020. All interviewees had a strong scout background and diverse experience in hiking and cooking in hiking conditions. The third form of research was part of a functional thesis. The functional part was implemented by organizing a cooking course on materials collected from nature.</p> <p>The main result of the study was that scouts were interested in attending a new educational course if one was organized. The importance of natural welfare also emerged from the results. Knowledge of the identification of wild herbs as well as the desire to learn to use them as part of the food prepared on the trip, also appeared in the research results.</p> <p>The conclusion was that the scouts had a desire to attend a new course and learn more.</p>		
Keywords/tags (subjects) sustainable development, camping, nature, nature wellnes, vild herb, scout		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Tutkimusasetelma	7
2.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	8
2.2	Tutkimusmenetelmät.....	9
2.3	Aineiston keruu ja aineiston analysointi	11
2.4	Tutkimuksen luotettavuus	14
2.5	Toimeksiantajan esittely	15
3	Retkeilyn ja kestävyiden näkökulma	16
3.1	Retkeily.....	18
3.2	Retkiruokaa luonnosta	21
3.3	Kestävä retkiruoka	22
4	Tutkimuksen toteuttaminen ja tulokset	27
4.1	Toiminnallisen kurssin toteutus ja tulokset	27
4.2	Kyselytutkimuksen tulokset.....	31
4.3	Asiantuntijahaastatteluiden tulokset.....	35
5	Johtopäätökset	38
6	Pohdinta	39
	Lähteet	41
	Liitteet	44
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	44
	Liite 2. Survey monkey- kysely partiolaisille.....	45

Kuviot

Kuvio 1. Liedon eränkävijöiden partiohuivi.....	16
Kuvio 2. Partiomenetelmä.....	19
Kuvio 3. Haudutettu yrttijuoma	28
Kuvio 4. Mustikoiden poiminta	29
Kuvio 5. Sienisaalis	30
Kuvio 6. Mustikkapannukakun paistoa	30
Kuvio 7. Puolukkakiisseli	31
Kuvio 8. Luonnon hyvinvoinnin merkitys, n = 86 kpl.....	32
Kuvio 9. Tieto villiyhteistä, n = 86 kpl.....	33
Kuvio 10. Suomen luonnon syötävät kasvit, n = 86 kpl.....	34

Taulukot

Taulukko 1.	26
------------------	----

1 Johdanto

Suomi on häikäisevän kaunis maa. Puhdas ja erittäin vaihteleva luonto on aivan omaa luokkaansa. Suomessa on mahdollisuus retkeillä ja nauttia luonnosta monin eri tavoin. Vaihtoehtoja löytyy runsaasti ja jokainen voi löytää erilaista ja aktiivista tekemistä ahkeraan ja monipuoliseen luonnossa liikkumiseen.

Suomessa on yhteensä 40 kansallispuistoa, sekä 12 erämaa-alueita. Nämä eri puolilla maata olevat alueet mahdollistavat sen, että Suomessa pääsee kokemaan unohtumattomia elämyksiä. Rannikkoalueiden lukuisat saaret, sisämaan upeat järvet, sekä myös laajat Lapin maisemat. Maaston ollessa niin vaihtelevaa löytyy jokaiselle varmasti oma mieluinen retkeilymuoto. Retkeily luonnossa ei todellakaan tarkoita aina kävelemistä metsässä ja luontopoluilla. Saaristo ja vesistöt luovat mahdollisuuden myös melontaan.

Kestävän kehityksen tärkeyttä retkeilyssä ja sen merkitystä retkiruokailussa ei voi liikaa korostaa. Retkellä on mahdollista syödä vastuullisesti tuotettua ruokaa ja hyödyntää luonnosta löytyviä raaka-aineita. Tietoisuus luonnosta löytyvistä raaka-aineista ei ole nykyään niin itsestään selvää, kuin joskus yli sata vuotta sitten. Kiinnostus luonnon yrtteihin ja luonnosta saataviin raaka-aineisiin on saavuttanut suosiota viime vuosina. Niiden käyttö on noussut jopa trendiksi asti.

Kaupat pursuavat erilaisia valmiita retkiruokia, mutta niistä suuri osa on valmistettu ulkomailla. Suomi on kuitenkin juureksien viljelymaa ja silti kauppojen valikoimissa on todella vähän Suomessa tuotettuja retkiruokia ja kuivattuja juureksia. Monet allergiat ja ruokavaliot estävät myös valmisruokien käytön. Vastuullisuus ja kestävyys on tärkeä asia, jota opetetaan nuorille partiossa. Ruoan alkuperä ja sen merkityksen vaikutukset ympäristön kuormittamisen vähentämiseksi kiinnostaa nuoria.

Tavoitteena on päästä selville nuorien tietoudesta kestäväen kehityksen merkityksestä, sekä sen vaikutuksista retkeilyyn ja retkellä valmistettavaan ruokaan toiminnallisen kurssin avulla. Kestävä ruoka ja sen valmistaminen on aiheena erittäin ajankohtainen ja se on myös pinnalla monessa yhteydessä arkielämässä. Retkeilyn on myös todettu olevan erittäin suosittua ja tämän vuoksi on tärkeää, että tieto kestäväen kehityksen merkityksestä myös retkiruokailussa tavoittaa nuoret harrastajat jo alkuvaiheessa.

Liedon Eränkävijöiden partiolaisille järjestetään kurssi, jossa käsitellään luonnosta löytyvien raaka-aineiden hyödyntämistä. Kurssin ansiosta nuoret partiolaiset pääsevät tutustumaan luonnossa kasvaviin moninlaisiin villiyrtteihin ja kokeilemaan käytännössä ruoan valmistamista luonnosta saatavista raaka-aineista. Kurssista saatava konkreettinen hyöty partiolaisille on käytännön oppi, joka tukee kirjoista ja oppaista saatavaa tietoa. Kurssin myötä mahdollistuu se, että luonnosta saatavia raaka-aineita on helpompi käyttää ja se lisää uskallusta ottaa käyttöön luonnon antimia.

Opinnäytetyön sisältö on erittäin kiinnostavaa myös itselleni. Monimuotoinen retkeily taustani ja harrastukseni partiossa tuovat kiinnostusta tähän aiheeseen. Tieto, jota tämän kurssin ja opinnäytetyön tutkimuksen avulla saadaan nuorille on todella tärkeää ja sillä on merkitystä tulevaisuuden kannalta ja mahdollisuus vähentää ympäristökuormitusta.

2 Tutkimusasetelma

Lähtökohdat opinnäytetyölle määrittyi yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä on Suomen suurin partiolippukunta Liedon Eränkävijät. Partiot toiminta lippukunnassa on erittäin aktiivista. Kaikissa ikäkausissa on nuoria retkeilijöitä, jotka ovat kiinnostuneet oppimaan uutta. Tämä tutkimus rajattiin kuitenkin kahteen ikäkauteen seikkailijoihin (10-12 v.) ja tarpojiin (12-15 v.). Partion

tavoitteena on myös olla koulun ja kodin lisäksi kasvattamassa nuorista yhteiskuntaa kunnioittavia aikuisia. Kestävä kehitys ja varsinkin sen merkitys retkeilyssä ja retkiruuan valmistuksessa on tärkeä osa tulevaisuuden retkeilyn kannalta.

Tutkimusasetelma rakentuu tutkimusongelman määrittelyllä ja siitä johdettavien tutkimuskysymysten ympärille. Tutkimuksen toteuttamiseksi tarvitaan tietoa, tietolähteitä, tiedonkeruuta sekä tiedon analysointia. Tutkimussuunnitelman laadinta on kartta, joka tehdään tutkimuksen toteuttamisen avuksi. Tutkimusasetelman avulla esitellään tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja menetelmät, joiden avulla tutkimus toteutetaan. Tutkimusasetelmassa kuvataan tutkimusote ja esitetään perustelut menetelmän valinnalle. Tiedonkeruu- ja analyysimenetelmät perusteluineen ovat myös osa tutkimusasetelmaa. (Kananen 2014, 42-44.)

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Aina kun tehdään tieteellistä tutkimusta, niin lähtökohtana on jokin ilmiö tai ongelma, jota lähdetään tutkimaan. Ilmiön ratkaisemista varten siitä pitää muodostaa tutkimusongelma. Tarkka määrittely tutkimusongelmasta on tärkeä, koska tutkimusongelma ohjaa koko opinnäytetyö prosessia. Tutkimusongelman ympärille muodostuu koko opinnäytetyön tarkoitus. Kun tutkimusongelma on määritetty sen jälkeen siitä johdetaan opinnäytetyön tutkimuskysymykset. (Kananen 2015, 16-19, 45-46.)

Toimeksiantajayrityksen kanssa yhdessä pohdimme, mikä on sellainen asia, jota lipukunnassamme ei ole huomioitu nuorille suunnattujen koulutuksien osalta. Keskustelun pohjalta päädyttiin siihen, että lähdin tutkimaan nuorten tietoutta luonnosta löytyviin raaka-aineisiin ja niiden hyödyntämisestä retkellä valmistettaviin ruokiin.

Partiolaisille luonnon merkitys on todella tärkeä ja retkillä yksi kohokohta on yleensä ruoan valmistaminen. Sen perusteella tutkimusongelmaksi muodostui kysymys: Mitä kaikkea luonnon raaka-aineita retkiruokailussa voi käyttää? Tutkimuksen avulla on mahdollisuus saada selville, kuinka paljon nuorilla on tietoutta luonnosta löytyvistä raaka-aineista ja onko heillä kiinnostusta oppia tietämään aiheesta vielä lisää. Tutkimusongelmasta johdettiin kaksi tutkimuskysymystä ja ne ovat: Mitä nuoret tietävät kestävästä kehityksestä ja luonnon hyödyntämisestä ravinnoksi? Kuinka hyvin nuoret tunnistavat syötäväksi kelpaavia kasveja?

2.2 Tutkimusmenetelmät

Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusote ovat lähestymistapoja, joita ei käytännössä tarkkarajaisesti voida erottaa toisistaan. Molemmat tutkimuksen muodot ovat toisiaan täydentäviä lähestymistapoja eikä toisiaan vastaan kilpailevia suuntauksia. Kvalitatiivista tutkimusta pidetään kvantitatiivisen tutkimuksen ennalta järjestettävänä kokeena, jonka avulla on tarkoitus taata, että mitattavat asiat ovat tutkimuksen ongelmien osalta tarkoituksenmukaisia. Kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää käytetään tutkimuksessa yleensä rinnakkain. Laaja kvantitatiivinen tutkimus voi olla perusta sille miten muodostetaan vertailtavia ryhmiä kvalitatiivisia haastatteluja varten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 131-133.)

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus. Tarkoitus ohjaa tutkimusta ja valintoja, joita tutkimusstrategian pohjalta tehdään. Tutkimuksen tarkoituksesta kerrotaan yleensä neljän piirteen perusteella. Tutkimus voi olla kartoittava, jonka avulla nähdään mitä tapahtuu, etsitään uusia näkökulmia, löydetään uusia ilmiöitä ja kehitetään hypoteeseja. Selittävän tutkimuksen avulla etsitään selitystä tilanteille tai ongelmille kausaalisten suhteiden muodossa, eli etsitään syy – seuraussuhteita. Kuvailevan tutkimuksen avulla esitetään tarkkoja kuvauksia eri tilanteista ja tapahtumista sekä tarkkoja kuvauksia henkilöistä. Kuvailevan tutkimuksen avulla dokumentoidaan ilmiöiden keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä. Neljäs tutkimuksen piirre on luonteeltaan ennusta-

va ja sen avulla ennustetaan ihmisten toimintoja tai tapahtumia, jotka ovat eri ilmiöiden seurauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 134-135.)

Keskeisiä piirteitä kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teorit, hypoteesien esittämien ja käsitteiden määrittely. Tärkeitä piirteitä ovat myös päätelmien teko, muuttujien muodostaminen sekä koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinta. Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Tiedonkeruussa tutkija luottaa omaan havainnointikykyyn ja keskusteluun tutkittavan henkilön kanssa. Tutkijalla on pyrkimyksenä löytää odottamattomia asioita ja tarkastella aineistoa yksityiskohtaisesti, joka ei perustu teoriaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan keinoja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat tulevat esille. Tutkittava joukko valikoidaan tarkoituksenmukaisesti, eikä käytetä satunnaisotosta. Tutkimus on joustava ja se muuntautuu olosuhteiden mukaisesti. Jokainen tapaus on ainutlaatuinen ja aineistot tulkinnat tehdään sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla vaihtoehto perinteiselle opinnäytetyölle, joka perustuu tutkimukseen. Tämän vuoksi toiminnallinen opinnäytetyö on todella käytännönläheinen. Vaikka toteutus tapahtuukin käytännössä ja antaa opiskelijalle valmiuksia työelämään, niin sen lisäksi opinnäytetyössä tulisi olla myös tutkimuksellinen ote. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotos on usein jokin opas, ohjelma tai vaikka tietyn tapahtuman toteuttaminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään molempia sekä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta että kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Näiden tutkimusten lisäksi opinnäytetyössä on myös osa toiminnallista opinnäytetyötä ja tutkimusta tehdään havainnoinnin ja käytännön tekemisen pohjalta. Kyseessä on siis moni menetelmällinen opinnäytetyö, koska tutkimuksissa käytetään kolmea eri tutkimus muotoa.

2.3 Aineiston keruu ja aineiston analysointi

Tämän opinnäytetyön aineiston kerääminen suoritetaan kvantitatiivisella kyselytutkimuksella partiolaisille, sekä kolmella kvalitatiivisella asiantuntijan teemahaastattelulla. Aineiston keruuta suoritetaan myös toiminnallisella kurssilla, joka jakautuu kahteen osaan. Kurssin ensimmäinen osa koostuu villiyrtytien havainnoinnista ja maistelusta ja toinen osa on toiminnallinen kurssi, jossa partiolaiset valmistavat ruokaa luonnosta löytyvistä raaka-aineista.

Aineiston keruu

Keskeisin menetelmä, jota tässä opinnäytetyössä käytetään, on kvantitatiivinen kyselytutkimus, joka tehdään Liedon Eränkävijöiden partiolaisille. Kysely toteutetaan verkkokyselynä Survey Monkey-ohjelmalla ennalta määrätyle ikäryhmälle. Kananen (2014, 156) mukaan verkkokyselyllä on mahdollista tavoittaa sellaisiakin ryhmiä, joita olisi muuten hankala tavoittaa. Verkkokyselystä ei myöskään keräännä kuluja ja tietojen kerääminen on nopeaa.

Kvantitatiivisen tutkimuksen käyttö on perusteltua, kun tutkimuksessa selvitetään määriä ja prosenttiosuuksia. Tutkimuksen tiedot kerätään avoimilla kysymyksillä tai niin, että kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkijan on hyvä kiinnittää huomiota kysymysten luonteeseen ja varmistaa niiden toimivuus. Kysymysten oikea laatu auttaa täsmentämään tutkittavaa ilmiötä. (Kananen 2014, 141-142.) Kyselyssä käytettävien kysymyksien pitää olla helposti ymmärrettäviä sekä yksiselitteisiä. Kysymykset ovat keskeisiä tutkimuksen luotettavuuden ja laadun suhteen. Kaikkien vastaajien tulee ymmärtää kysymykset samalla tavalla. Pitkät ja monimutkaiset kysymykset voivat hankaloittaa vastaajan hahmottamista, joten sen vuoksi kysymysten tulee olla yksinkertaisia ja lyhyitä, jotka eivät johdattele vastaajaa. (Kananen 2014, 142-143.)

Teemahaastattelu on yksi eniten käytetty tiedonkeruumenetelmä kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa. Tilanteessa, jossa tarvitaan ymmärrystä ongelman määrittelyyn, niin silloin teemahaastattelu on oikea tutkimusmenetelmä. (Kananen 2012, 99-102.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään teemahaastattelun lisäksi myös muita haastattelumuotoja. Näitä ovat esimerkiksi lomakehaastattelut, sähköpostihaastattelut, strukturoidut haastattelut, strukturoimattomat haastattelut sekä syvähaastattelut. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71-74.) Teemahaastattelussa on se etu, että sitä ei ole sidottu kumpaankaan tutkimusotteeseen. Teemahaastattelu voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen. Teemahaastattelun nimi kertoo jo sen, että haastattelu etenee aiheeseen liittyvien teemojen mukaan. Haastattelussa ei ole yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan haastattelijä johdattaa haastateltavaa läpi ennalta suunniteltujen teemojen. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelussa käytettävä näkökulma, teema-alueet sekä myös aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelusta jää pois strukturoidulle lomakehaastattelulle ominaiset piirteet kuten kysymysten järjestys ja kysymysten tarkka muoto. Se ei kuitenkaan ole kokonaan vapaa samalla tavalla, kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on ideointi. Aiheen olisi hyvä olla ajankohtainen ja sellainen, joka kiinnostaa työn tekijää. Jos opinnäytetyössä on toimeksiantaja, niin silloin aiheen tulisi olla sellainen, joka palvelee toimeksiantajaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on, että suunnitellaan joku tapahtuma, johon tietyt ennalta sovitut henkilöt osallistuvat. Kohderyhmän määrittäminen pitää tehdä huolellisesti, koska se ratkaisee tapahtuman sisällön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.)

Aineiston analysointi

Haastatteluiden keskustelut nauhoitetaan ja samalla tehdään myös muistiinpanoja. Kun haastattelut on tehty, niin sen jälkeen aineisto kirjoitetaan auki kirjalliseen muotoon eli litteroidaan. Litterointi, eli haastattelun aineiston yhteismitallistaminen an-

taa paremmat mahdollisuudet aineiston analysointiin. (Kananen 2015, 83.) Litterointia ei välttämättä tarvitse kirjoittaa auki sana sanalta vaan sitä voi tehdä monella tasolla. Sanatarkan kirjoittamisen sijasta voidaan kokonaisista lauseista kirjoittaa vain ydinasiat. Silloin kun litterointi suoritetaan kirjoittamalla vain ydinasiat sitä kutsutaan propositiotason litteroinniksi. (Kananen 2010, 58-59.) Tämän tutkimuksen aineiston analysoinnissa tullaan käyttämään sisältöanalyysiä. Sisältöanalyysi voi olla yksittäinen menetelmä, mutta sitä voidaan pitää myös teoreettisena viitekehystenä, jota hyödynnetään muissa analyysikokonaisuuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Sisältöanalyysin muodoista tässä tutkimuksessa käytetään tarkemmin teemoittelua ja tyypittelyä. Menetelmän tavoitteena on etsiä aineistosta asioita, jotka ovat merkittäviä tutkimuksessa käsiteltävien teemojen kannalta. Aineistoa tutkitaan ja kootaan siis aiheiden pohjalta, joita tutkimuksessa käsitellään. Tyypittely pohjautuu informaatioon, jota saadaan teemojen sisältä. Saadusta informaatiosta pyritään löytämään samankaltaisuuksia. Kerättyjen tietojen avulla voidaan luoda tiettyjä esimerkkejä ja niiden pohjalta voidaan havainnollistaa tutkittavaa aihetta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93-94.) Sisältöanalyysiä käytetään tekstimuotoisten tutkimustulosten analysoimiseen. Näitä tekstimuotoisia aineistoja saadaan teemahaastatteluista, kertomuksista, raporteista ja keskusteluista. Sisältöanalyysin avulla on tarkoitus, että tekstistä löydetään sen ydin ja sen jälkeen muutetaan se ydinsisällöksi. (Kananen 2012, 116.)

Kyselytutkimuksen kysymykset suunniteltiin partiolippukunnan mahdollisen uuden toiminnallisen kurssin toteutusta varten. Kyselytutkimus perustui aiheen aikaisemman tiedon kartoittamiseen ja sen pohjalta kiinnostusta uuden tulevan kurssin tarpeesta. Kyselytutkimus ei ollut yleinen verkossa oleva kysely, josta ei voida olla täysin varmoja vastaajien luotettavuudesta, vaan suljetuissa kanavissa jaettu suoraan kohderyhmälle. Kyselytutkimuksen analysoinnissa keskitytään prosenttiosuuksien mittaamiseen kokonaisuutena kohderyhmästä. Kokonaisuudessa kahden ikäryhmän partiolaisia on yhteensä noin 150. Kyselyn odotettiin kuitenkin tavoittavan 100 partiolaista, joten saatavia tuloksia verrataan odotettuun tavoitetulokseen.

2.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksia tehtäessä pyritään siihen, että vastaukset eivät ole sattumanvaraisia ja vältetään virheiden syntymistä. Näistä toimista huolimatta tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Sen vuoksi jokaisessa tehdyssä tutkimuksessa arvioidaan sen luotettavuutta. Luotettavuuden perinteiset käsitteet tutkimuksissa ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Nämä termit tarkoittavat mittaustulosten toistettavuutta ja pätevyyttä. Niin määrällisessä kuin laadullisessakin tutkimuksessa validiutta voidaan tarkentaa, jos käytetään useita menetelmiä. Tämän moni menetelmällinen tutkimusten yhteiskäyttö on nimeltään triangulaatio. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-228.)

Monipuolinen perehtyminen kyseiseen ilmiöön, jota tutkittiin on tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Varsinaisia aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei ollut. Tärkein osa kyseistä tutkimusta olikin kvantitatiivinen kysely, joka oli suunnattu suoraan tutkittavalle kohderyhmälle. Kyselyn kysymykset johdettiin suoraan tutkimusongelmasta sekä tutkimuskysymyksistä.

Kyselytutkimuksen reliabiliteetin varmistamiseksi kysymykset olivat tarkasti suunniteltu ja kohderyhmän tavoitettavuus mietitty erittäin huolellisesti. Kyselyn jakamiskanavaksi valikoitui verkkokyselyn linkin jakaminen nuorille partiolaisille heidän johtajiensa kautta. Kyselyn linkki oli myös lippukunnan sisäisillä sivuilla, jossa ei ole ulkopuolisia jäseniä. Kyselytutkimus meni suoraan kohderyhmälle ja näin ollen reliabiliteetti on varmistettu. Julkisella verkkokyselyllä tavoitetaan yleensä oikeat kohteet, kun sen julkaisee sosiaalisessa mediassa oikeassa harrastusryhmässä. On erittäin epätodennäköistä, että ihmiset, jotka eivät ole asiasta kiinnostuneita osallistuisivat kyselyihin ja olisivat jäseninä kyseisissä harrastusryhmissä.

Villiyrttien tunnistus ja testaus tilaisuudessa kohderyhmä oli etukäteen tunnettu ja heidän taustansa oli myös selvillä. Liedon Eränkävijöiden partiolaisryhmä Sudentas-

sut osallistuivat testaus tilaisuuteen ohjeistettuna. Vastaukset ja kommentit saatiin paikan päällä suoraan ja totuuden mukaisesti. Näin ollen tulokset niistä olivat täysin totuudenmukaisia ja tutkimus mittasi juuri sitä mitä oli tarkoitus tutkia. Tunnistus ja testaus tilaisuus antoi konkreettista tietoa tutkittavasta aiheesta. Näin ollen validiteetti oli hyvä.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on alttiimpi virheille, koska se on luonteeltaan joustavampi. Haastattelutilanteeseen voi liittyä epävarmuustekijöitä, koska useimmiten ne ovat muodoltaan joustavampia. Tutkimuksen toteuttajan tehtävänä on varmistaa, että oma toiminta tukee tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2015, 338.)

Kvantitatiivinen kyselytutkimus tehtiin validiteetin varmistamiseksi. Kyselytutkimuksen tukena kvalitatiiviset asiantuntijoiden haastattelut tuovat täydennystä tutkimuksen tuloksiin. Yksittäisten haastatteluiden validiteetti on suhteessa kvantitatiiviseen kyselytutkimukseen verrattuna sangen vähäinen, mutta tulokset niistä ovat myös tärkeitä ja tukevat tutkimustulosta.

2.5 Toimeksiantajan esittely

Historian ensimmäisiä mainintoja partiotoiminnasta Liedossa on jo vuodelta 1919. Varsinainen lippukunnan perustamiskokous on ollut 2.9.1974, jolloin Liedon seurakunnan nuorisotyönohjaaja Seppo Mikkosen johdolla aloitettiin partiotoiminta pitkän tauon jälkeen uudestaan. Alussa Liedon eränkävijät oli pelkästään poikalippukunta ja tytöt kokoontuivat erikseen Liedon Erätytöissä. Kuitenkin vuonna 1978 lippukunnat yhdistyivät, koska alusta alkaen yhteistyö oli ollut erittäin tiivistä. Vuonna 1985 LEK sai vahvan kannustajan taustajoukoikseen, kun Liedon Liesa Ry perustettiin. Liedon Eränkävijöiden tukiyhdistys Liedon Liesa aloitti valtavan suuren ponnistuksen vuonna 1989, kun Liesan majan ensimmäinen perustuskivi muurattiin. Lopulta vuonna 1993

valmistunut Liesan maja on Lietolaisen retkeilytoiminnan tärkeä kulmakivi. (Liedon Eränkävijät n.d.)

LEK eli Liedon Eränkävijät ovat erittäin aktiivinen sekalippukunta. Lippukunnassa on yli 500 jäsentä ja näin ollen Liedon Eränkävijät ovat Suomen suurin partiolippukunta. Viikoittainen toiminta on erittäin aktiivista ja sitä on tarjolla ympäri Lietoa eri kyläkunnissa. Leirejä ja retkiä järjestetään niin Liesan majalla Vintalassa, kuin ympäri Liedon ja lähiseutujen metsiä. Tärkeä tukikohta on myös Sauvossa Liedon seurakunnan leirikeskus Halssi, joka on myös lippukunnan aktiivisessa käytössä. Lippukunnassa on aktiivista toimintaa kaikille ikäluokille. (Liedon Eränkävijät n.d.)



Kuvio 1. Liedon eränkävijöiden partiohuivi

3 Retkeilyn ja kestävyuden näkökulma

Kestävä kehitys on maailmanlaajuista. Se on paikallisesti ja alueellisesti ohjattua muutosta. Kestävän kehityksen yhteiskunnallisen muutoksen on tarkoitus turvata tuleville sukupolville mahdollisimmat hyvät elinolot ja antaa mahdollisuudet hyvään

elämiseen. Tämän pohjalta se tarkoittaa myös sitä, että tasavertaisessa päätöksenteossa ja kaikessa toiminnassa on otettava huomioon ihmiset, ympäristö sekä talous tasapuolisesti. Kestävän kehityksen politiikka on saavuttanut laajaa kannatusta ja muotoutunut kannattavaksi kokonaisuudeksi. Kansainvälinen asema on erittäin keskeisessä asemassa silloin, kun pyritään ekologiseen kestävyteen. Perusehtona kestäväälle kehitykselle on se, että biologinen monimuotoisuus ja ekosysteemin toimivuus säilyy. (Mitä on kestävä kehitys? n.d.)

Kestävä kehitys jaetaan kolmeen pääosaan. Ne ovat ekologinen kestävyys, taloudellinen kestävyys sekä sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Ekologisen kestävyden perusajatus on, että meidän ihmisten pitää toimia niin, että luonnon kantokyky pysyy. Luonnonvaroja ei saa käyttää yli tarpeiden ja luonnon monimuotoisuus ei saa olla uhattuna. Toiminta pitää sopeuttaa pitkällä aikavälillä, niin, että luonto kestää sen. Kun talouden kasvu pysyy tasaisena, niin silloin voimme tasapainottaa taloudellista kestävyttä niin, että pystytään vastaamaan uusiin haasteisiin, kuten vaikka ilmastomuutokseen. Kaikilla maailman ihmisillä on oikeus tasapainoiseen ja tasavertaiseen elämään. Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys takaavat sen, että kulttuurit säilyvät ja jatkuvat entisellään. (Retkiruokaopas, 6.)

Käsite kestävästä kehityksestä määriteltiin ensimmäisen kerran vuonna 1987. YK:n nimeämä ympäristön ja kehityksen maailmankomissio eli Brundtlandin komissio julkaisi tiedon kestävästä kehityksestä raportissa. Kestävästä kehityksestä tarkoitetaan sitä, että luonnonvarojen käyttö pitää olla vastuullista ja tasapainoista maapallon eri osissa. Kaikkien maapallon ihmisten tulee olla tasavertaisia ja tulevien sukupolvien elämä on turvattua. Komission työn tuloksena alkoi projekti, joka on edennyt myös kansainvälisissä yhteyksissä. Raportissa määriteltiin kestävästä kehityksestä kolme ulottuvuutta, jotka ovat taloudellinen, sosiaalinen ja ympäristövastuu. Nämä kolme ulottuvuutta ovat riippuvaisia toisistaan. Pitkän ajan kuluessa kestävästä kehityksestä malli on kehittynyt ja muotoutunut monipuoliseksi kokonaisuudeksi. (Pohjola 2003, 15.)

Rio De Janeirossa vuonna 1992 järjestettiin YK:n ympäristö- ja kehityskokous, jossa kestävän kehityksen merkitys huomioitiin ensimmäisen kerran poliittisella tasolla. Huippukokouksen ansiosta ajatus kestävästä kehityksestä tunnustettiin ja maailman hallitukset sitoutuivat kestävän kehityksen edistämiseen kansallisesti ja kansainvälisesti. (United Nations Conference on Environment and Development (UNCED), Earth Summit. n.d.)

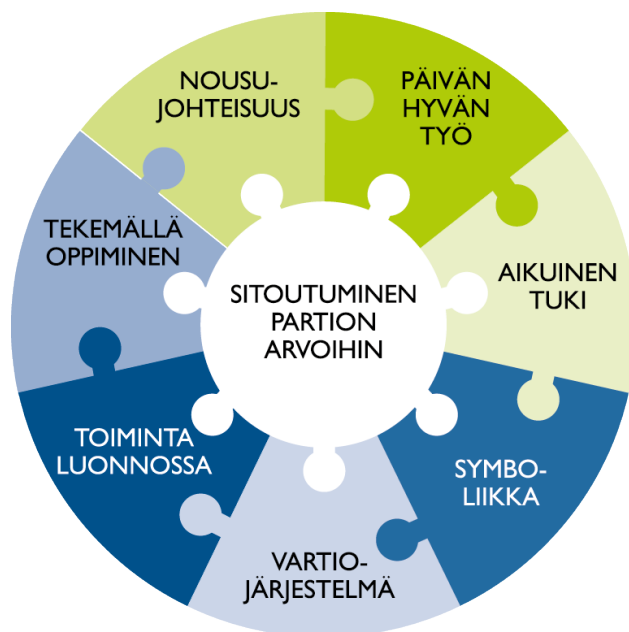
3.1 Retkeily

Retkeilijästä ei kuulu jäädä luontoon minkäänlaista jälkeä. Retkeilyn kuuluu olla ehdottomasti roskatonta. Retkeily, joka on roskatonta palvelee niin luontoa, kuin retkeilijää. Kun retkeilijät huolehtivat omista roskistaan se vähentää luonnonsuojelualueillakin yleisten roskisten tyhjennystä. Tästä johtuen roskiksia ei tarvitse tyhjentää niin usein ja silloin säästytään meluhaitoilta ja ylimääräisiltä päästöiltä ja myös vähennetään maaperän kulutusta. (Vie mennessäsi, se minkä toit tullessasi n.d.)

Partiotoiminta

Robert Baden-Powell oli brittiläinen sotilas ja partioliikkeen perustaja. Hän oli juhlittu sotien kansallissankari, jonka kehittämän poikien kasvatusjärjestelmän pohjalta aloitettiin toteuttamaan partiotoimintaa. Partio on ollut alusta asti kansainvälinen nuorisoliike, jossa on arvioiden mukaan ollut osallisena yli miljardi partiolaista ensimmäisestä leiristä tähän päivään asti. Koko maailmassa on tällä hetkellä 45 miljoonaa partiolaista yli 200 maassa. Partiolaisilla on kaksi maailmanjärjestöä. Maailmanjärjestöjen tehtävänä on olla tukena kansallisille partiojärjestöille ja kehittää partiotoimintaa. Partion vaikutukset näkyvät kansainvälisissä järjestöissä kuten YK:ssa ja Euroopan unionissa. Partio toimii myös yhteistyössä muiden kansalaisjärjestöjen kanssa tuoden esiin nuorten näkökulmia. (World Organisations n.d.)

Partiolippukuntien ensisijainen tehtävä on toteuttaa partio-ohjelmaa eli järjestää toimintaa eri ikä-kausille. Aktiviteettien lisäksi partiokasvatukseen kuuluu olennaisena osana esimerkiksi leireillä lipunnosto, teltan pystyttäminen ja iltanuotio. Partio-ohjelman toiminta kannustaa tekemällä oppimiseen. Toiminta on jaettu eri ikäkausiiin ja sen pohjalta jokaisen on mahdollisuus harrastaa partiota oman ikäistensä kanssa. (Partiokasvatus n.d.) Partion toiminta-ajatuksena on kasvattaa kodin ja koulun rinnalla nuorista yhteiskuntaa kunnioittavia aikuisia. Kasvatustavoitteet ovat tärkeä osa partion päämäärää nuorten suhteen. Partiomenetelmä kuvaa sitä miten partiossa toimitaan ja saavutetaan päämäärä. Partiomenetelmässä on kahdeksan osa-aluetta ja niitä kaikkia keinoja käytetään lasten ja nuorten toiminnassa. Kaikki osat ovat yhtä tärkeitä ja niistä muodostuu kokonaisuus, josta ei voi jättää mitään osaa pois. (Partiomenetelmä n.d.) Partiomenetelmän kahdeksan tärkeää osa-aluetta on esitelty kuviossa (ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Partiomenetelmä

Retkeily on trendikästä

Luontomatkailu on saavuttanut Suomessa huippusuosion. Maamme kansallispuistoissa sekä muissa luontokohteissa kävi ennätysmäärä retkeilijöitä. Monet asiantuntijat ovat sitä mieltä, että luontomatkailun suosioon on vaikuttanut markkinoinnin läpilyönti ja sosiaalinen media. (Sieppi 2018.) Korona viruksen vaikutus retkeilyyn on ollut myös huomattava. Vuoden 2020 alusta heinäkuun loppuun kansallispuistojen kävijämäärät ovat nousseet 20 prosenttia verrattuna vastaavaan aikaan viime vuonna. Metsähallituksen tiedotuksen mukaan kokonaisuudessaan käyntejä kerääntyi 2,4 miljoonaa, josta 400 000 on kasvua. (Nurmi 2020.)

Lumoavia revontulia, lumikinoksien keskellä kököttäviä erämökkejä, nuotion räis-keessä olevia laavuja ja rinkat selässä patikoivia retkeilijöitä. Instagramista löytyvien kuvien tulva on loputon. Kuvista löytyy vaikuttavia ja mykistäviä maisemia sekä idyllisiä retkitunnelmia. Retkeilijät jakavat kertomuksiaan ja kuviaan sosiaalisessa medias-
sa, joka tuo herkästi ja helpommin ajatuksen muille ihmisille, että pitäisiköhän tuonne matkustaa? Sosiaalisessa mediassa olevien matkailukuvien suosiossa onkin kyse inspiraatiosta. Sosiaalista mediaa seuraavilla ihmisillä on jatkuva tiedonhakuprosessi meneillään. Kaikilla ihmisillä se ei välttämättä ole tiedostettua toimintaa, vaan sitä tekee arkena tiedostamattaan samalla, kun seuraa sosiaalista mediaa. Ennen ihmiset olivat vain sen tiedon varassa, mitä palveluntarjoajat kertoivat. Nykyään matkailijat kokevat bloggareiden ja tavallisten ihmisten jakaman tiedon olevan luotettavampaa sekä realistisempaa, kuin yritysten. Sosiaalisesta mediasta löytyy aitoa vertaistietoa, joten siitä saa aidon ja realistisen tiedon. (Sieppi 2018.)

Aiemmin luonnossa vaeltava retkeilijä oli usein keski-ikäinen mies. Nykyään kun retkeily on ollut nouseva trendi, niin poluilla kulkee huomattavasti enemmän eri-ikäisiä. Tämän päivän nykyaikaiset retkeilijät arvostavat luonnossa oleilua ja sen voi tehdä helposti päiväretkellä lähimetsään. Kiinnostuksen retkeilyä kohtaa ovat erityisesti löytäneet nuoret naiset. Metsässä yöpymiseen kynnyks on kuitenkin vielä monelle liian korkea. Kun retkeilyn rutiinit on saavutettu päiväretkien myötä, niin mielenkiin-

to metsässä yöpymistä kohtaan alkaa kasvamaan. Monelle ihmiselle suurin este on kuitenkin mukavuudenhalu. (Rantanen 2018.)

Retkeilyn suuren suosion kasvamisen myötä luonnonsuojelualueiden palveluita kehitetään jatkuvasti. Reittien varsille lisätään opastauluja, joissa kerrotaan alueen luonnosta. Ihmismäärien runsas lisääntyminen retkeilyreittien varsille on aiheuttanut sen, että maaston kuluminen on paikoin todella rajua. Kulumisen vuoksi pitkospuita lisätään maastoon jatkuvasti. Myös esteettömiä reittejä on aloitettu suunnittelemaan, jotta retkeilemään pääsisi myös pyörätuolilla. Esteettömät reitit ovat kuitenkin niin kalliita, että vaikka niitä on suunniteltu jo pitkään, niin toteuttaminen on rahasta kiinni. (Kaita-aho 2018.)

3.2 Retkiruokaa luonnosta

Retkiruokailussakin on helppo ottaa huomioon sesonkien vaihtelu. Luonnossa sesongin mukaan syöminen on todella helppoakin, kun ottaa luonnonantimet mukaan ruoan valmistukseen. Syksyllä marjat ja sienet kasvavat retkireittien varrella ja sieltä ne on helppo poimia mukaan terveelliseen ja ravitsevaan ruoan valmistukseen. Luonnossa kasvaa myös villivihanneksia, joita voi käyttää lisänä. Luonnon vedet tarjoavat mahtavan mahdollisuuden kalastukseen ja mikä onkaan sen mukavampaa, kuin onkia itselleen ja retkikunnalle tuoretta kalaa. Kyseinen ateria on aivan varmasti kestävän kehityksen mukaan valmistettua. (Retkiruokaopas, 6.)

Jokamiehen oikeudet

Jokamiehenoikeudet ovat Suomessa todella kattavat. Kaikille Suomessa oleskeleville on taattu luonnosta nauttiminen vallitsevien jokamiehenoikeuksien ansiosta. Jokamiehenoikeudet antavat kaikille mahdollisuuden kulkea ja oleskella luonnossa ilman maanomistajan lupaa. Oikeudet tuovat aina mukanaan myös velvollisuuksia. Näiden velvollisuuksien myötä olet vastuussa siitä, että luonto ei vahingoitu. (Jokamiehenoikeudet, 1.)

keudet – ja velvollisuudet n.d.) Jokamiehen oikeuksien ansiosta saat kulkea luonnossa omin voimin, eli kävellen, pyöräillen tai hiihtäen. Liikkua saa myös muualla, kuin pihamaalla, kuten pelloilla ja niityillä. Tärkeää on kuitenkin, että istutuksia ei saa vaurioittaa. Talvella pellon yli voi kävellä huoletta. (Tallberg 2017, 24.)

Jokamiehenoikeudet antavat myös mahdollisuuden oleskella tilapäisesti niillä alueilla, joissa kuljet luonnossa. Teltan voi pystyttää melkein minne vaan, kun pitää huolen siitä, että ei mene liian lähelle asutusta. Luonnosta saa poimia marjoja ja sieniä, sekä onkia ja pilkkiä. (Oikeudet, säännöt ja päätökset n.d.) Jokamiehen oikeudet kieltävät luonnossa häiriöiden aiheuttamiseen. Häiriöitä tai haittaa ei saa aiheuttaa toisille ihmisille, eikä metsässä asuville eläimille. Puiden kaataminen ja kasvavien puiden vahingoittaminen on kielletty. (Tallberg 2017, 24.)

Myös tulenteko on kiellettyä ilman maanomistajan lupaa. Metsäpalovaroituksen aikana tulta ei saa tehdä edes omistamalleen maalleen. Poikkeuksina ovat grilli ja erilaiset hormilliset keittokatokset, joissa tehtävää tulta ei lasketa avotuleksi. Tulenteko on myös kielletty, jos ilma on kuiva ja tuulinen, vaikka metsäpalovaroitus ei olisikaan voimassa. (Tornblad & Olsson 2018, 44.) Kansallispuistoissa tulen saa tehdä vain merkityillä nuotiopaikoilla. Jos voimassa on metsäpalovaroitus, niin silloin tulta ei saa sytyttää. Luonnosta ei saa kerätä maassa olevia puita polttopuiksi ilman maanomistajan lupaa. Pienten oksien ja risujen keräämiseen ei kuitenkaan lupaa tarvita. Ylä-Lapissa Suomen valtion erämaa-alueilla maastosta saa kerätä maahan kaatuneita puita, mutta siitä pitää maksaa maapuulupa. (Kantojärvi 2014, 17-18.)

3.3 Kestävä retkiruoka

Mitä ihmettä sitten on kestävä retkiruoka, miten pystyy syömään retkellä kestävä kehityksen periaatteiden mukaan? Jos asiaa ajattelee maalaisjärjellä, ei kestävä ruoan syöminen ole niin vaikeaa, kuin voisi ajatella. Retkeilijän ruoka on ihan yhtä

mahdollista ja helppoa toteuttaa terveellisesti, kestävästi ja vastuullisesti, kuin normaalissa ruoan laitossa kotonakin.

Ruokavalion on oltava siis terveellinen, jotta voit syödä kestävä kehityksen edellytyksin. Ruoan pitää tuottaa nautintoa ja se on myös tuotettu sekä kulutettu vastuullisesti. Kun ihminen haluaa vähentää ympäristökuormitusta, joka aiheutuu syömisestä, niin silloin pitää olla tietoinen siitä mitä syö ja miten oma syötävä ruoka on tuotettu. Jos ihminen syö ruokasuositusten mukaan ja kohtuudella, on sillä merkittävä vaikutus kestävä kehityksen kannalta. Lähiruoka ja luomuruoka ovat myös avainasemassa ympäristökuormituksen vähentämiseen. Lihan syömisestä vähentäminen retkelläkin auttaa syömään kestävä kehityksen suositusten mukaan. (Retkiruokaopas, 6.)

Ennen retkelle lähtöä ruokahankintoja on mahdollista tehdä kestävä kehityksen puitteissa. Kun ottaa huomioon sen, että lähikauppaan mennään jalan, käytetään julkisia kulkuneuvoja, sekä kestokasseja. Kaupassa retkelle valitaan sellaisia tuotteita, joissa on mahdollisimman vähän pakkausjätettä. Retkelle tuotteet pakataan niin, että pakkausmateriaaleja on mahdollisimman vähän. Kaikki jäte mikä retkellä muodostuu kannetaan mukana ja tuodaan takaisin kotiin. Retken jälkeen jäljelle jääneet materiaalit kierrätetään asianmukaisesti. (Retkiruokaopas, 6.)

Marjat ja sienet

Suomen metsät ovat täynnä syötäväksi kelpaavia marjoja ja sieniä. Niiden hyötykäyttö ja kerääminen kuuluvat jokamiehen oikeuksiin ja niitä saa kerätä ilman maanomistajan lupaa. Keräämisessä pitää kuitenkin muistaa hyvät tavat ja se, että liian lähelle talojen ja kesämökkien pihalle ei voi mennä marjastamaan tai sienestämään. Suomen luonnossa kasvaa niin paljon marjoja ja sieniä, että kukaan ehdi keräämään niitä kaikkia. Iso osa jääkin metsän eläinten syötäväksi. Marjoissa ja sienissä on paljon vitamiineja ja hivenaineita ja ne ovat arvokasta ravintoa ihmisille.

Suomen yleisimmät metsämarjat ovat kaikille tuttuja: puolukka, mustikka, juolukka, karpalo, ahomansikka, suomurain (lakka eli hilla), vadelma, mesimarja lillukka ja variksenmarja. Syötäviä marjoja löytyy myös puista ja pensaista. Pihlajanmarjat, ruusumarjat, tyrnimarjat, taikinamarjat, riekonmarjat ja orapihlajanmarjat ovat syötäväksi kelpaavia. Myös katajanmarjoja käytetään, mutta niiden pitää olla väriltään sinisiä ja kypsiä toisen vuoden marjoja. (Aaltonen & Arkko 1989, 76-77.)

Sienet ovat retkeilijän käyttöön erittäin hyvää ruokaa. Tunnetuimmat ruokasienet, joita metsästä kerätään ovat suppilovahvero, herkkutatti ja keltavahvero, eli kantarelli. Näiden tunnetuimpien ruokasienien lisäksi iso osa muista ruokasienistä ovat käyttövalmiita suoraan poimimisen jälkeen ilman esikäsitteilyä. Korvasieni kuuluu myös syötäviin sieniin ja on arvostettu löytö metsästä. Korvasientä ei kuitenkaan saa syödä sellaisenaan ilman esikäsitteilyä, koska se on myrkyllinen. Korvasieni pitää ryöpätä, eli keittää kuumassa vedessä yli kymmenen minuuttia, että siitä lähtee kaikki ihmisille haitalliset aineet pois. (Aaltonen & Arkko 1989, 76-77.)

Yrtit ja kasvit

Luonnonkasvien käyttö on vaihdellut Suomessa trendien mukaan. Ennen vanhaan luonnon yrtit ja kasvit olivat kovassa käytössä ja pula-aikana luonnosta saatavia kasveja käytettiin ravinnon korvikkeena. Muutaman viime vuoden aikana luonnosta saatavien kasvien käyttö on saavuttanut valtavan suosion. Yksittäiset harrastajat ja amatikseen luonnonkasveja hyödyntävät ovat löytäneet luonnosta saatavien yrttien ja kasvien käyttötarkoituksen. (Lehmuskallio & Lehmuskallio 2019, 13.) Ennen kuin aloitetaan yrttien ja kasvien keräämistä on tärkeää tunnistaa kasvit, että tiedät mitä lajeja keräät. Jokamiehen oikeudet antavat oikeuden kerätä luonnonvaraisia kasveja, mutta silloinkin pitää muistaa, että noudattaa sääntöjä luonnon monimuotoisuuden säilyttämiseksi. (Maehlum, Dreyer-Hensley & Hensley 2017, 15.)

Luonnosta saatavien yrttien keruun voi aloittaa jo huhtikuussa. Silloin löytyy kerättäväksi erilaisia juuria. Villivihannesten paras keruaika on toukokuussa suurimmassa

osassa Suomea. Toukokuussa luonnosta löytyy tunnetuimpia kasveja ja yrttejä, kuten apilan lehtiä, maitohorsman versoja ja nokkosen nuoria versoja. Piharatamon, voikukan, siankärsämön, metsämansikan ja poimulehden nuoret lehdet ovat mainioita käyttää sellaisenaan vaikka salaatin joukossa. Kuusen ja männyn kerkistä voi hauduttaa vaikka teetä. (Piippo 2005, 11.) Luonnonyrttien makuun vaikuttavat kasvupaikka, maaperän vaihtelu, vuodenajat, sekä sääolosuhteet. Samalta kasvupaikalta poimitut yksilöt saattavat jopa olla eri makuisia. (Hovi 2017, 7.)

Luonnonyrttien keräämisessä on hyvä muistaa tärkeitä asioita. Vaikka jokamiehenoi-keudet sallivat yrttien keräämisen tulee siitä huolimatta noudattaa tiettyjä sääntöjä. Kasvien keräämisessä tulee noudattaa kestävän kehityksen periaatteita ja kasvista otetaan vain tarvittava osa. Näin muut osat kasvia jätetään kasvamaan, sekä tuotta-maan uutta satoa. Kasvustosta kerätään vuosittain vain noin kolmannes ja tällöin kestävän keruun periaate toteutuu. Luonnonyrttejä ei kannata kerätä valtateiden ja maanteiden välittömästä läheisyydestä. Etäisyyttä teihin on hyvä pitää 25-50 metriä. Kaupunkien ja suurten asutusten keskeltä ei kannata kerätä yrttejä, koska liikentees-tä ja savukaasuista syntyy ympäristömyrkyjä luonnon kasveihin. Keräämistä pitää välttää myös alueilta, joita lannoitetaan tai käsitellään torjunta-ainein. (Moisio 2016, 49-50.) Luonnosta saatavien kasvien keräämisessä ravintokäyttöön pitää olla myös tarkkana myrkyllisten kasvien osalta. Suomesta löytyy useita kasvilajeja, joista jo pie-nikin annos on tappavan myrkyllinen. Lisäksi on myös lajeja, joista aiheutuu vakavaa haittaa. Keräämisessä onkin tärkeää, että metsästä tulee mukaan vain sellaisia kasve-ja, jotka tunnet. (Rikkinen 2018, 9.)

Taulukko 1. Suomen yleisimmin käytettyjä luonnon ravintokasveja (Vinkkejä villiyrttiretkelle n.d.)

KASVILAJI	KASVINOSA	KÄYTTÖTAPA
Ahomansikka	Lehdet	Yrttijuomat
Koivu	Lehdet	Yrttijuomat ja salaatit
Ketunleipä eli käenkaali	Lehdet, kukinnot	Salaatit
Lillukka	Lehdet ja marjat	Yrttijuomat
Maitohorsma	Lehdet, versot	Yrttijuomat, salaatit, keitot, muhennokset
Mustaherukka	Lehdet	Yrttijuomat
Niittysuolaheinä	Lehdet	Salaatit
Nokkonen	Versot	Keitot, muhennokset
Peltokanankaali	Lehdet, versot, kukat	Salaatit, muhennokset
Poimulehti	Lehdet	Salaatit, keitot, muhennokset, yrttijuomat
Vadelma	Lehdet ja marjat	Yrttijuomat
Voikukka	Kukinnot, lehdet	Keitot, muhennokset, salaatit, mauste

Riista ja kalat

Kalastus ja metsästys ovat Suomessa luvanvaraista toimintaa ja niiden toiminnalle on säädetty omat lait. Kalastus vaatii pääsääntöisesti erilaisia lupia, mutta onkiminen ja pilkkiminen kuuluu jokamiehen oikeuksiin. Ne ovat kalastuksen yksinkertaisimpia muotoja ja niillä ei yleensä saavuteta suuria saaliita. Vaikka onkiminen ja pilkkiminen on yleensä sallittua rannoilla ja vesillä, niin pitää muistaa kunnioittaa toisten ihmisten yksityisyyttä ja kulkea siellä missä muutenkin voi vapaasti liikkua. Venettä ei saa ankkuroida ilman lupaa toisten ihmisten mökkirantojen laituriin ja vesilläkin on syytä säilyttää kunnioittava välimatka. Poikkeuksia kalastusoikeuteen ovat monet koskipaikat, joissa onginta ja pilkintä on kalastuslain nojalla kiellettyä. Metsästyksen tarvitsee aina alueellisen metsästyslupaa ja tarkat metsästysajat ovat säädetty laissa. (Turunen & Soininen 2017, 211-212.)

4 Tutkimuksen toteuttaminen ja tulokset

4.1 Toiminnallisen kurssin toteutus ja tulokset

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui kahdesta eri osasta. Kurssin opimisen tavoite oli antaa tietoa ja valmiuksia nuorille kestävästä ruokailusta, sekä luonnosta saatavista materiaaleista. Heinäkuun lopulla 2020 Liedon Eränkävijöiden partiolaisryhmä Sudentassut osallistui ennakkotilaisuuteen, jossa aloitettiin kartoittamaan kohderyhmän tietämystä luonnosta saatavista raaka-aineista ja niiden hyödyntämisestä ravinnoksi. Ensimmäinen kysely toteutettiin havainnointitilaisuutena, jossa kasveja oli näytillä. Aluksi nuoret kiertelivät pöydän ympärillä ja katselivat kasveja. Näköhavaintojen perusteella joukosta tunnistettiin tutuimpia kasveja kuten nokkonen, maitohorsma, piharatamo, voikukka, mustaherukan lehti ja puna-apila. Epävarmuutta tunnistuksessa oli jo vähän vieraampien kasvien kohdalla kuten ketunleipä, peltokanankaali, niittysuolaheinä ja poimulehti. Katajanmarjojen arveltiin olevan myrkyllisiä ja mustaherukanlehdet tunnistettiin parhaiten hajuaistin avulla.

Näköhavainnoinnin jälkeen partiolaiset etsivät kasveja kirjoista ja internetistä ja he selvittivät niiden käyttötarkoituksia. Ihmetystä herätti, että niin monia kasveja voi käyttää salaateissa ja muhennoksissa. Havainnointi ei jäänyt pelkästään silmien ja nenän tehtäväksi, vaan reippaasti ja rohkeasti myös maisteltiin. Piharatamon lehdet olivat suurimman osan mielestä yllättävän mauttomia. Voikukan lehtiä maistellessa tuli aika paljon irvistyksiä. Voikukan lehdet ovatkin parhaimmillaan alkukesästä, joten ne olivat aika kitkeriä. Niittysuolaheinän mausta pidettiin ja puna-apilan kukat olivat nuorten partiolaisten mielestä mukavan makeita. Nokkosesta ja mustaherukan lehdistä valmistettiin lopuksi vielä haudutettua yrttiteetä ja voiton näistä kahdesta vei paremman makunsa vuoksi mustaherukkajuoma.



Kuvio 3. Haudutettu yrttijuoma

Syötäviä tuotteita voidaan arvioida kaikkien viiden perusaistin avulla, joita ihmisellä on. Ensimmäisenä tulee näköaisti, jonka avulla tehdään ulkonäön perusteella ensimmäinen arvio. Ulkonäön perusteella ihminen ennakoii tuotteen houkuttelevuutta. Haju-aisti kertoo seuraavaksi tuotteen aromista ja siitä onko se syömäkelpoinen. Maku-aistia pidetään tärkeimpänä, koska sen perusteella tietää onko tuote maistuva. Tuntoaistin avulla saa selvyden rakenteesta ja siitä onko tuote helposti pureskeltävissä. Kuuloaisti on vähiten merkittävä aistinvaraisessa arvioinnissa. Sen avulla pystyy kuitenkin arvioimaan tuotteen mahdollista rapeutta. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 11.)

Aikataulullisista ongelmista kurssin varsinainen osuus jäi syyskuun puoliväliin 2020. Sudentassujen yöretki toteutettiin Liedossa opinnäytetyön kirjoittajan omistamassa metsässä. Nuotiolla valmistettavaan ruokaan oli siis maanomistajan lupa. Retki alkoi

lauantai aamuna. Partiolaiset saapuivat paikalle ja alun opastuksen jälkeen lähdettiin joukolla metsään keräämään luonnon antimia. Metsäreissun aikana astioihin löytyi suppilovahveroja, kantarellejä, mustikoita ja puolukoita.



Kuvio 4. Mustikoiden poiminta

Suppilovahveroista valmistettiin lounaaksi risottoa ja kantarelleistä tehtiin munakasta. Lounaan jälkeen laitettiin leiri pystyyn iltaa ja yötä varten. Myöhemmin välipalaksi paistettiin vielä mustikkapannukakkuja ja puolukkakiisseliä.

Kurssille osallistui kuusi reipasta partiolaista. Kaikki osallistujat uskalsivat maistaa ruokia. Sienet osoittautuivat haasteelliseksi kahdelle ryhmän jäsenelle. Toinen heistä jätti suppilovahverorisoton syömättä maistamisen jälkeen. Kantarellimunakkaan kanssa kävi samoin. Toinen osallistujista uskalsi kuitenkin syödä ruoat loppuun, vaikka ne eivät hänen mielestään maistuneet kovin maukkailta. Kuudesta osallistujasta neljä söivät molempia sieniruokia hyvällä ruokahalulla. Heidän mielestä risotto ja munakas olivat herkullisia. Puolukkakiisseli onnistui hyvin. Kaikki kuusi partiolaista maistoivat kiisseliä ja söivät annokset loppuun asti. Mielipiteet jakoutuivat tasan ja

kolmen osallistujan mielestä kiisseli oli tosi hyvää ja kolme osallistujaa lisäsivät runsaasti sokeria happaman maun peittämiseksi. Mustikkapannukakut olivat ruokalajeista suosituin. Kaikki söivät ja paistoivat pannukakkuja 3-5 kappaletta. Jokainen ryhmästä oli sitä mieltä, että pannukakujen maku on erittäin hyvä.



Kuvio 5. Sienisaalis



Kuvio 6. Mustikkapannukakun paistoa

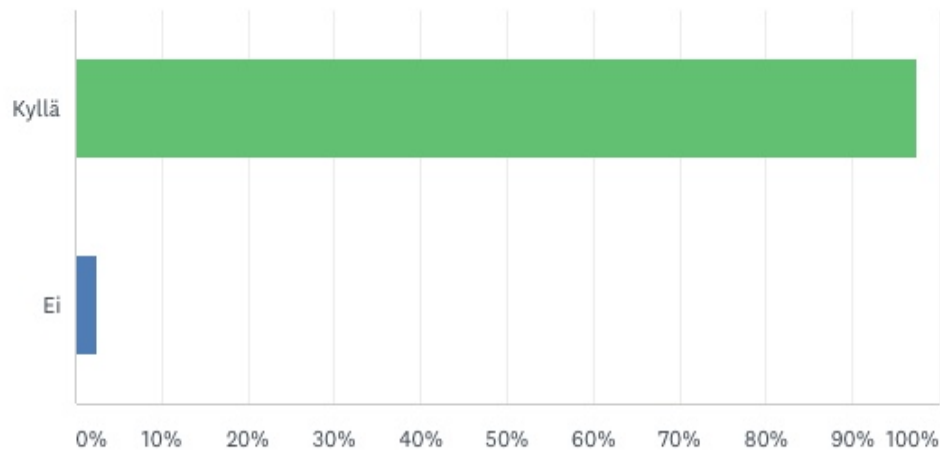


Kuvio 7. Puolukkakiisseli

4.2 Kyselytutkimuksen tulokset

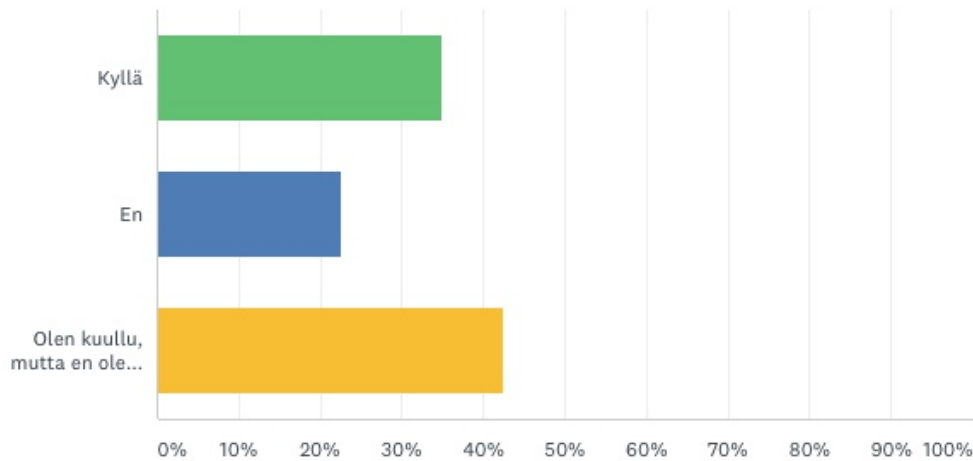
Survey-monkey ohjelmalla toteutettu kyselytutkimus tuotti yhteensä 86 vastausta. Kysely toteutettiin ajalla 31.8. – 13.9.2020. Ensimmäisen päivän aikana vastauksista saatiin heti jo puolet. Loput vastaukset tulivat tasaisesti ensimmäisen viikon aikana ja toisen viikon lopussa tuli vielä viimeiset vastaukset. Kokonaisuudessaan vastauksia tuli todella paljon. Kysely suunnattiin kahdelle ikäryhmälle (seikkailijat 10-12 vuotta ja tarpojat 12-15 vuotta), jotta vastauksia saataisiin mahdollisimman lähelle 100 kpl. Vaikka lippukuntamme on Suomen suurin, niin yksi ikäryhmä ei olisi riittänyt, koska siinä ei olisi ollut tarpeeksi mahdollisia vastaajia. Kyselyn päätarkoituksena oli saada tarpeellista tietoa nuorien tietämyksestä kestävästä kehityksestä, luonnon hyvinvoinnin tärkeydestä, tietoa luonnossa kasvavien villiyrttien kasvusta ja käytöstä ruoan valmistuksessa sekä kiinnostuksesta oppimaan lisää niiden käyttömahdollisuuksista. Kyselyn kysymykset olivat suunnattu kaikille, koska kyseessä oli kokonainen ryhmä, josta haluttiin samat tiedot kaikilta.

Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajilta tiedusteltiin luonnon hyvinvoinnin tärkeyden merkityksestä. Lähes kaikki vastaajista (97,5 %) vastasi luonnon hyvinvoinnin olevan itselleen tärkeitä. Vain pieni osa (2,5 %) vastasi, että luonnon hyvinvointi ei ole tärkeää. Kyselyä tehdessä on mahdollisuus epähuomiossa vastata vahingossa väärin ja sainkin palautetta yhdeltä vastaajalta, että hän oli vahingossa valinnut väärän vaihtoehdon ensimmäisessä kysymyksessä.



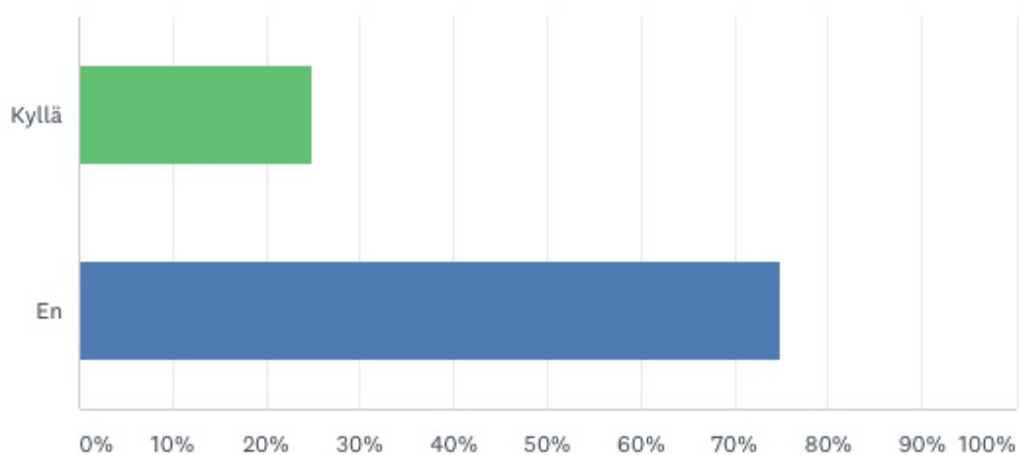
Kuvio 8. Luonnon hyvinvoinnin merkitys, n = 86 kpl

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, tiedätkö mitä kestävä kehitys on? Vastaukset jakautuivat niin, että yli puolet (67,5 %) kertoi tietävänsä mitä kestävä kehitys on. Melkein neljännes (22,5 %) vastasi, kuulleensa kestävästä kehityksestä, mutta eivät ole varmoja asiasta. Kymmenesosa (10,0 %) vastasi, että ei tiedä mitä kestävä kehitys on. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, tiedätkö mitä luonnossa kasvavat villiyrtit ovat? Reilu kolmannes (35,0 %) vastasi tietävänsä mitä villiyrtit ovat. Kuitenkin lähemmäs puolet (42,5 %) vastasi, että on kuullut villiyrtteistä, mutta ei ole varma mitä ne ovat. Neljäsosa vastaajista (22,5 %) ei tiennyt mitä villiyrtit ovat.



Kuvio 9. Tieto villiyrteistä, n = 86 kpl

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, tunnistaako vastaaja luonnossa syötäväksi kelpavia villiyrtejä? Vastaukset jakautuivat kolmessa vaihtoehdossa aika tasaisesti. Kyllä ja ei vastauksia tuli saman verran eli kolmannes (32,5 %). Vähän reilu kolmannes (35,0 %) oli sitä mieltä, että ei ole varma tunnistaisiko syötäviä kasveja. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, oletko syönyt luonnossa kasvavia villiyrtejä. Reilusti yli puolet (67,5 %) vastasivat, syöneensä luonnossa kasvavia villiyrtejä. Kuudes kysymys oli, haluaisitko oppia valmistamaan ruokaa luonnossa kasvavista villi-yrteistä? Melkein kaikki vastaajista (90 %) olivat kiinnostuneita oppimaan valmistamaan ruokaa. Vain pieni osa (10,0 %) vastanneista ei ollut kiinnostunut oppimaan ruoan valmistusta villiyrteistä. Seitsemännessä kysymyksessä tiedusteltiin, onko vastaajilla kiinnostusta oppia tietämään mitä kasveja luonnosta voi kerätä? Lähes kaikki (92,5 %) vastanneista olivat kiinnostuneita oppimaan mitä kasveja luonnosta voi kerätä. Alle kymmenes (7,5 %) eivät olleet kiinnostuneita kerättävistä kasveista. Kahdeksannen kysymyksen kohdalla kysyttiin, tiesitkö Suomen luonnossa kasvavan yli 100 syötäväksi kelpavaa kasvia? Vain neljännes (25,0 %) vastasi olevansa tietoinen asiasta. Pitkälti yli puolet (75,0 %) eivät tienneet Suomen luonnosta löytyvän niin paljon syötäväksi kelpavia kasveja.



Kuvio 10. Suomen luonnon syötävät kasvit, n = 86 kpl

Yhdeksäs kysymys oli, oletko valmistanut ruokaa luonnosta löytyvistä raaka-aineista? Yli puolet (65,0 %) partiolaisista on valmistanut ruokaa luonnosta löytyvistä raaka-aineista. Vain kolmannes (35,0 %) vastasi kysymykseen kieltävästi. Kymmenes kysymys oli suora kysymys, jos partiossa järjestettäisiin koulutus villiyrteistä, niin olisitko kiinnostunut? Reilusti yli puolet (67,5 %) vastaajista oli sitä mieltä, että kurssi herättää mielenkiinnon ja haluaisi osallistua kurssille. Kolmannes vastaajista (32,5 %) oli sitä mieltä, että mahdollinen kurssi ei herätä mielenkiintoa.

Tuloksia tarkastellessa voidaan huomata, että kiinnostus luonnosta saataviin raaka-aineisiin, niiden tunnistukseen ja käyttämiseen ruoan valmistuksessa on erittäin suuri. Kyselytutkimus toi vastauksia juurikin niihin kysymyksiin, joita etsittiin. Kysymysten laadun määrittely oli onnistunut. Tutkimuksen avulla saatiin selvyys siihen, millä tasolla nuorten tietämys on luonnosta löytyvien raaka-aineiden suhteen.

4.3 Asiantuntijahaastatteluiden tulokset

Haastatteluja tehtiin yhteensä kolme kappaletta. Kaikki haastattelut tehtiin teema-haastatteluina, joista kaksi kasvotusten ja yksi videopuhelun välityksellä. Haastateltavat henkilöt ovat kaikki pitkäaikaisia partion harrastajia ja toimivat tälläkin hetkellä vahvasti mukana partiotoiminnassa. Heillä jokaisella oli runsaasti kokemusta retkeilystä ja ruoan valmistuksesta retkiolosuhteissa. Haastateltavat toimivat eri luottamustehtävissä paikallisissa lippukunnissa sekä myös Lounais-suomen partiopiirissä.

Haastattelut toteutettiin syyskuussa 2020 kahden viikon ajanjaksolla. Kaikki haastattelut suoritettiin partion tiloissa rauhallisessa ympäristössä kahden kesken. Haastatteluihin kului keskimäärin aikaa noin 50 minuuttia ja kaikki haastattelut tallennettiin. Keskustelut etenivät haastatteluissa kolmen ennalta valitun teeman kautta. Haastateltavat olivat saaneet teemahaastattelun rungon etukäteen sähköpostilla. Haastatteluiden aineistoja käsitellään teemakohtaisesti. Haastateltavat ovat numeroitu anonymiteetin säilyttämisen vuoksi (Haastateltava 1-3).

Haastatteluiden teemat ovat

- Luonnon ja retkeilyn merkitys
- Retken keston vaikutus retkiruoan suunnitteluun
- Retkiruokaa luonnosta löytäen

Kaikkien kolmen haastateltavan kanssa keskusteluissa nousi esille luonnon hyvinvoinnin tärkeys. Kun luonto voi hyvin, niin silloin myös ihmiset voivat hyvin. Puhdas ilma ja luonnossa liikkuminen lisäävät myös ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Kaikissa tapauksissa kävi ilmi retkeilyn tarkoitus ja kuinka paljon elvyttäviä vaikutuksia luonnossa retkeilyllä oli oman emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta. Haastattelussa löytyi myös yhteneväisyyksiä retkitaitojen tärkeydestä ja niiden asianmukaisesta koulutuksesta.

- *Luonto on tärkeä osa elämääni, ollut ihan pienestä pitäen. Nautin luonnossa olosta ja rentoudun ja lataan akkuja kävelyillä ja pidemmällä eri luontokohteisiin suuntautuvilla retkillä. (Haastateltava 3)*
- *Luonto ja retkeily ovat erittäin lähellä sydäntäni ja elämäntapa. Retkeilen lähes viikoittain vähintään päiväretkiä. Pidän tärkeänä retkeilytaitojen siirtämistä eteenpäin ja käyn paljon kouluttamassa partiopiirin erätaitokursseilla. (Haastateltava 2)*

Toisessa teemassa käsiteltiin laajasti retken tai vaelluksen pituuden vaikutuksia mukaan otettavan ravinnon osalta. Haastateltavien yhtenevä mielipide oli, että retken pituudella on suuri merkitys mukaan pakattavan ruoan suhteen. Kaikkien kolmen mielestä suunnittelu on tärkeää ja se kannattaa tehdä. Lyhyempien retkien osalta haastateltavat kertoivat valintojen yleensä menevän helpoimman ratkaisun mukaan. Pitkille vaelluksille kaikki haastateltavat kertoivat esivalmistelevänsä ruokia paljon enemmän. Ruoan säilyvyys ja ravintoarvot olivat kaikkien haastateltavien mielestä erittäin oleellinen asia, joka pitää ottaa huomioon. Retken tai vaelluksen etenemismuodolla oli myös merkitystä. Haastateltava 1 kertoikin erojen olevan suuria hänen retkeilyssään. Silloin kun retki etenee hiihtovaelluksella ahkiota vetäen tai merellä kajakissa meloen on mahdollista ottaa mukaan ravintoa, jonka painoa ei välttämättä patikoiden rinkassa lähtisi kantamaan.

- *Vaikuttaa, ja etenkin etenemismuoto. Rinkassa en viitsi kantaa ylimääräistä painoa, kun taas kajakissa se ei haittaa (esimerkiksi tuoreruoka kulkee hyvin mukana), samoin ahkioon voi harkiten ottaa painavampaa ruokatarviketta. Samoin pidemmälle retkelle pitää suunnitella ruoka tarkemmin Patikoidessa mielellään aika kevyttä, pitkällä talvivaelluksella energian saanti pitää turvata, joten kaloreitakin pitää hiukan laskea. Esimerkiksi melontaretkellä tuore-*

ruoan säilyvyys pitää huomioida, eli nopeasti pilaantuvat syödään ensin. (Haastateltava 1)

- *Lyhyemmillä retkillä ruoanlaitto on yleensä suuremmissa osassa retkielämystä ja tulee enemmän otettua mukaan ruokaa, jonka tietää maistuvan herkulliselta. Pidemmällä retkillä haluan ruuan maistuvan hyvältä, mutta täyttyvyys on silloin tärkeämpää. Jos tiedän, että retkellä on paljon aikaa käytettävissä ruoanlaittoon, voin ottaa mukaan jotain pidempää valmistusaikaa vaativaa. Vuodenaika vaikuttaa ruokien säilyvyyteen. (Haastateltava 3)*

Kolmannessa teemassa käsiteltiin luonnosta löytyvien raaka-aineiden käyttöä osana retkiruokailua. Kaikki haastateltavat mainitsivat sienien ja marjojen käytön olevan helppoa, koska ne ovat yleisesti kaikille tutuimpia metsän antimia. Luonnon tarjoamista villi-yrteistä haastateltavilla oli tietoa, mutta niiden käyttö ei ole kovinkaan tuttua. Villi-yrtit herättävät kuitenkin mielenkiintoa ja niiden käyttömahdollisuuksien oppiminen ja opetteleminen on haastateltavien mielestä ehdottomasti kokeilemisen arvoista. Nuorille ja aikuisillekin olisi hyvä järjestää kattavaa opetusta villi-yrttien käyttömahdollisuuksista osana retkiruokailua. Kaikki haastateltavat kertoivat, että mielellään käyttävät luonnosta löytyviä raaka-aineita osana ruokailua, mutta eivät kuitenkaan lähtisi matkaan ilman valmiiksi pakattua ravintoa. Tämä sen vuoksi, että ruoan löytymiseen luonnosta ei aina voi luottaa.

- *Luonnosta kerätyt raaka-aineet tuovat retkeen omaa luksusta ja ehdottomasti lisäarvoa. Silloin tulee enemmän retki-fiilis ja hyvä mieli siitä, että pystyy hyödyntämään luonnosta löytyviä raaka-aineita. On myös iloinen siitä, että on oppinut tuntemaan luonnon antimia ja voi hyödyntää niitä ruokailussaan. On myös mahtavaa, että luonnosta löytyviä aineksia ei ole tarvinnut kantaa mukanaan kotoa, vaan ruokaan saa lisämakua paikan päältä löytyvistä aineksista. (Haastateltava 3)*

- *Käytän erityisesti sieniä ja marjoja, kun niitä kesällä ja syksyllä löytyy. Villiyrtejä käytän lähinnä keväisin. Olen esimerkiksi lisännyt sieniä keittoon ja marjoja puuroon. Sieniä olen myös paistanut lisukkeeksi. Villiyrteistä olen tehnyt keittoa ja teetä. Syön luonnosta löytämiäni raaka-aineita usein välipalana, sillä niiden saatavuuden varaan ei voi aina etukäteen laskea. (Haastateltava 2)*
- *Sienet ja mustikat ovat päätyneet ruokaani, koska ne tunnistaa hyvin. Voisi käyttää enemmänkin, koska luonnosta löytyvät raaka-aineet tuovat kivan lisän ruokaan. (Haastateltava 1)*

5 Johtopäätökset

Partiolaiset kokevat luonnon hyvinvoinnin tärkeäksi asiaksi. Tämä asia käy ilmi kyselytutkimuksen perusteella. Tärkeä osa retkeilyä on ehdottomasti ruoka ja sen valmistus. Luonnon raaka-aineet koetaan mielenkiintoisina ja vähän pelottavina, mutta kiinnostusta niiden käyttämiseen osana retkiruokailua on. Ensimmäisenä johtopäätöksenä voidaan sanoa, että mahdolliselle kurssille on kysyntää. Nuorilla on halua kehittää omaa osaamistaan kestävä kehityksen osalta.

Aiempaa teoreettista tietoa ja tutkimuksia löytyy kyseisistä aiheista kestävä kehityksen osalta sekä villiyrteistä ja niiden käyttömahdollisuuksista, mutta varsinaisia tutkimuksia, joita olisi yhdistetty partiolaisiin ei ole ennen tehty.

Tutkimuksen toteuttamisen voidaan sanoa onnistuneen. Se vastasi määritettyä tutkimusongelmaa ja sen avulla saatiin lisäinformaatiota partiolaisten tietämyksestä kestävästä kehityksestä, luonnossa kasvavista raaka-aineista ruoan valmistuksessa sekä kiinnostuksesta mahdollista uutta koulutusta kohtaan. Tutkimuksen ensimmäisen osan perusteella, joka järjestettiin villiyrteiden havainnointi tilaisuutena saatiin jo hyvä pohja tutkimukselle. Siellä tuli jo esille se, että nuoret tietävät ja tunnistavat

kyllä luonnosta kasvavia tutuimpia kasveja, mutta varmaa ja turvallista tietoa heillä ei vielä ole tarpeeksi.

Kyselytutkimuksen avulla saatiin informaatiota, että lähes kaikki vastaajista (92,5 %) olisivat kiinnostuneita oppimaan mitä kaikkea kasveja luonnosta voi kerätä. Tutkimus antoi vahvistusta siihen, että nuorilla oli entuudestaan tietoja ja taitoja, mutta ei varmuutta ja uskallusta tarpeeksi. Asiantuntijoiden haastattelut olivat onnistuneita ja ne toivat täydennystä tuloksiin. Tutkimuksen avulla saatiin vastaus molempiin tutkimuskysymyksiin.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten partiolaisten aikaisempaa tietoa kestävästä kehityksestä, sekä luonnon tarjoamista vaihtoehtoista ruoan valmistuksessa. Tarkoitus oli myös selvittää tarve uudelle koulutukselle, joka sisältäisi opastusta ja neuvontaa ottaa turvallisemmin luonnon antimia käyttöön osana retkiruokailussa. Retkeilymuotoja on niin monia ja retkien pituus vaikuttaa suurelta osalta siihen mitä retken aikana syödään. Vuodenaika vaikuttaa tietysti myös siihen mitä luonto tarjoaa. Alku kesä ja pitkälle syksyyn on mahdollista löytää luonnon raaka-aineita, joita voi hyödyntää ruoan valmistuksessa.

Eri tutkimusmenetelmien käyttö oli perusteltua. Kyselyllä saatiin suoraa ja arvokasta tietoa partiolaisten jo olemassa olevista tiedoista sekä kartoitettiin halua oppia uusia tietoja luonnon hyvinvoinnin kannalta tulevaisuuden suhteen. Kasvien havainnointi ja tunnistus antoi konkreettista tietoa suoraan tutkijalle. Toiminnallinen osa tutkimusta oli myös merkittävä. Silloin tutkija oli suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavien henkilöiden kanssa ja sen avulla tulokset olivat reaaliaikaisia ja niistä jäi konkreettinen tulos tutkijalle. Yhdessä kulkeminen metsässä ja asioiden opettelu ryhmässä koettiin hyväksi tavaksi saada opastusta kyseisestä aiheesta.

Opinnäytetyön aikana on olennaista pitää mielessä tutkimuksen luotettavuus. Luotettavuuteen vaikuttaa erityisesti tutkijan oma toiminta. Tämän työn osalta luotettavuus otettiin huomioon tutkimuksen alusta lähtien. Tutkittavaan ilmiöön tutustuttiin laajalti ja pohdittiin sen taustoja. Sen pohjalta tehtiin valinnat menetelmien suhteen tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Työn teoreettisen viitekehyksen luomisessa käytettiin enimmäkseen kirjallisia lähteitä, koska ne ovat luotettavia. Erityisen paljon informaatiota saatiin kyselytutkimuksella, jonka materiaali oli tutkimuksen kannalta erittäin tärkeää. Toiminnallisen osuuden kautta tulokset olivat konkreettisia ja niiden tulokset tulivat suoraan tutkijalle. Asiantuntijoiden haastattelut täydensivät osaltaan lopullisia tuloksia.

Asiantuntijoiden valinnat tutkimusta varten pyrittiin tekemään monipuolisesti, jotta niiden avulla saadaan tutkimusta tukevia näkökantoja. Haastateltavien valinnoissa oli myös tärkeää ottaa huomioon se, että heillä olisi ja monipuolisesti omakohtaista kokemusta aiheesta. Asiantuntijoiden omakohtaisen kokemuksen ja tietämyksen ansiosta voidaan tutkimusta pitää pätevänä ja se lisää myös tutkimuksen luotettavuutta.

Reliabiliteetin varmistamiseksi kyselyn kysymykset mietittiin tarkasti ja varmistettiin, että vastauksia tulee riittävästi. Tutkimuksen luotettavuus varmistettiin, kun verkko-kyselyn jaettiin suoraan kohderyhmälle lippukunnan sisäisiä kanavia pitkin. Toimeksiantajan näkökulmasta vastauksia saatiin riittävä määrä (86 kpl), jonka voidaan todeta olevan erittäin hyvä tulos ja vastaukset luotettavia tietolähteitä. Validiteetin varmistamiseksi kysymykset testattiin vanhemman ikäryhmän kanssa, jotka antoivat palautetta kyselystä.

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana kehittyi mahdollinen jatkotutkimusaihe. Seuraavaksi voisi olla mielenkiintoista tutkia kuinka hyvin on mahdollista tehdä retki, jossa kaikki ruoka hankitaan luonnosta ja onnistuuko se. Pärjääkö pelkästään luonnon raaka-aineilla vai pitääkö matkassa olla mukana joitain tarvikkeita?

Lähteet

Aaltonen, T.& Arkko, M. 1989. Kulkurin keittokirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Nurmi, K. 2020. Kansallispuistojen kävijämäärät nousivat huikeasti – Sipoonkorvessa kasvua 147 prosenttia, korona vauhditti retkeilyä. Helsingin uutiset 8.9.2020. Viitattu 29.10.2020
<https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/2953991>

Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy

Jokamiehen oikeudet ja – velvollisuudet. N.d. upmmetsä.fi. Viitattu 9.9.2020
<https://www.upmmetsa.fi/tietoa-ja-tapahtumia/artikkelit/jokamiehen oikeudet-ja-velvollisuudet/>

Kaita-aho, J. 2018. Kaupungin keitaat, osa 1. Etelä-Suomen sanomat 26.7.2018. Viitattu 14.9.2020.
<https://www.ess.fi/uutiset/paijathame/art2473581>

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä: Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas- Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kantojärvi, P. 2014. Viiden tähden vaellus. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Lehmuskallio, E.& Lehmuskallio, J. 2019. Luonnon villit käyttökasvit. Helsinki: A Bonnier Group Company

Liedon eränkävijät N.d. LEK:n historia. Viitattu 6.8.2020.
<http://liedonerankavijat.fi/lekn-historia/>

Hovi, S. 2017. Luonnonrytit. Porvoo: Bookwell Oy

Maehlum, A., Dreyer-Hensley, N., Hensley, J. 2017. Luonnosta lautaselle. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Mitä on kestävä kehitys? Kestävakehitys. N.d. Viitattu 9.5.2020
<https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

Moisio, S. 2016. Luonnonyrttiopas. Helsinki: Next Print

Oikeudet, säännöt ja päätökset N.d. Metsähallitus. Viitattu 8.9.2020
<https://www.metsa.fi/maat-ja-vedet/oikeudet-ja-saannot/>

Partiokasvatus N.d. Partio.fi. Viitattu 1.9.2020
<https://www.partio.fi/lippukunnille/partio-ohjelma/partiokasvatus/>

Partiomenetelmä N.d. Partio.fi. Viitattu 1.9.2020
<https://partio-ohjelma.fi/partiokasvatus/>

Piippo, S. 2005. Luonnonyrstit Villivihannekset ja Marjat. Porvoo: WS Bookwell

Pohjola, T. 2003. Johda ympäristöasioita tehokkaasti. Ympäristöosaaminen menestystekijänä. Helsinki: Talentum Media Oy

Rantanen S. 2018. Retkeilijän uusi trendivaruste on riippumatto: Uni maistuu kuin kehdossa, mutta virittely vaatii malttia – ”Ihmiset kaipaavat mukavuutta”. MTV3 19.5.2018. Viitattu 14.6.2020.
https://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/retkeilijan-uusi-trendivaruste-on-riippumatto-uni-maistuu-kuin-kehdossa-mutta-virittely-vaatii-malttia-ihmiset-kaipaavat-mukavuutta/6910198#gs.HflsK_4

Rikkinen, J. 2018. Villivihannekset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava

Retkiruokaopas. N.d. Luontoon.fi. Viitattu 8.7.2020
https://www.luontoon.fi/documents/10550/48368946/Retkiruokaopas_2018.pdf/5997b24e-68c6-4d31-b3b4-1e7b08ec46fb

Sieppi, J. 2018. Sometykkäykset sen kertovat: nyt halutaan luontoon – Marinella Hi-mari ja muut bloggaajat inspiroivat retkeilemään. YLE Matkailu 6.2.2018. Viitattu 14.9.2020.
<https://yle.fi/uutiset/3-10048750>

Vinkkejä villiyrttiretkelle N.d. Suomenlatu.fi sivusto. Viitattu 30.10.2020
https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-tiedostot/vinkkeja-villiyrttiretkelle_osallistuja-web.pdf

World Organisations. N.d. Scouts.fi sivusto. Viitattu 1.11.2020
<https://scouts.fi/contact-information/organisation/world-organisations/>

United Nations Conference on Environment and Development (UNCED), Earth Summit. N.d. United Nations. Viitattu 9.10.2020
<https://sustainabledevelopment.un.org/milestones/unced>

Tallberg, S. 2017. Villiyrtti keittokirja. Porvoo: Painopaikka Bookwell

Tornblad, E.& Olsson, I. 2018. Nuotioruokaa. Tukholma: Calazo Förlag AB

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turunen, M. & Soininen, K. 2017. Retkeily ja keräily: jokamiehenoikeuksien käyttö-opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co

Tuorila, H., Parkkinen, K., Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY

Vie mennessäsi, se minkä toit tullessasi. N.d. Luontoon.fi. Viitattu 10.6.2020
<https://www.luontoon.fi/roskatonretkeily>

Vilka, H.& Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1. **Millainen suhde sinulla on retkeilyyn ja luontoon?**

Millainen luonnossa liikkuja olet?
Mitä luonto antaa sinulle?

2. **Vaikuttaako retken pituus valintoihisi ruoan suhteen?**

Kun lähdet retkelle, niin mitä ruokailuun liittyvää otat aina mukaan?
Esivalmisteletko itse ruokasi, vai otatko mukaan valmiin ruoan?
Otatko huomioon ruoan ravintoarvoja?

3. **Käytätkö valmiiksi pakatun ruoan lisäksi luonnosta löytyviä raaka-aineita?**

Jos käytät, niin kerro mitä ja miten hyödynnät niitä?
Pitäisikö käyttää enemmän?
Tuovatko ne lisäarvoa retkiruokaasi?
Tunnetko hyvin luonnon tarjoamat raaka-aineet?

Liite 2. Survey monkey- kysely partiolaisille

Hei kyselyyn osallistuja,

Kestävä kehitys on tärkeää maapallon hyvinvoinnin kannalta ja sen vuoksi se on myös partiossa osana koulutuksia. Olet retkeilyt paljon osallistuessasi lippukunnan toimintaan ja koulutuksiin. Retkellä valmistetaan aina myös ruokaa ja ruoka on tärkeä osa retkeä.

Oletko kuullut villi-yrteistä, villi-vihanneksista vai tiedätkö jo mitä ne ovat? Luonnosta löytyy todella paljon syötäviä raaka-aineita ja niitä voi käyttää retkellä ruoan valmistuksessa.

Pyydän sinua ystävällisesi vastaamaan kyselyyn, niin se auttaa minua kartoittamaan olisiko partiossa kenties tarvetta järjestää koulutusta luonnosta löytyvien raaka-aineiden käytöstä.

Kiitos kun vastasit!

Terveisin, Jaana

1. Onko luonnon hyvinvointi sinulle tärkeää?

Kyllä

Ei

2. Tiedätkö mitä kestävä kehitys on?

Kyllä

En

Olen kuullut, mutta en ole varma

3. Tiedätkö mitä luonnossa kasvavat villi-yrtit ovat?

Kyllä

En

Olen kuullut, mutta en ole varma

4. Tunnistatko luonnossa syötäväksi kelpaavia villi-yrttejä?

Kyllä

En

Ehkä

5. Oletko syönyt luonnossa kasvavia villi-yrttejä?

Kyllä

En

6. Haluaisitko oppia valmistamaan ruokaa luonnosta saatavista villi-yrteistä?

Kyllä

En

7. Haluaisitko oppia tietämään mitä luonnosta löytyviä villi-yrttejä voi kerätä?

Kyllä

En

8. Tiesitkö, että Suomen luonnosta löytyy yli 100 syötäväksi kelpaavaa kasvia?

Kyllä

En

9. Oletko valmistanut ruokaa luonnosta löytyvistä raaka-aineista?

Kyllä

En

10. Jos partiossa järjestettäisiin kurssi villi-yrteistä, olisitko kiinnostunut osallistumaan?

Kyllä

En