

Sanna Sadinmaa

VEGAANIRUOAN TARJOAMISEN TUO- MIA HAASTEITA RAVINTOLASSA

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät | Tutkintonimike | Aika |
|---|-----------------------|--------------------------|
| Sanna Sadinmaa | Restonomi (AMK) | Helmikuu 2021 |
| Opinnäytetyön nimi | | |
| Vegaaniruoan tarjoamisen tuomia haasteita ravintolassa | | 45 sivua 4 liitesivua |
| Toimeksiantaja | | |
| Vegaaniliitto | | |
| Ohjaaja | | |
| Eliisa Kotro | | |
| Tiivistelmä | | |
| <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, minkälaisia haasteita Pohjois-Suomen ravintolat kokevat vegaaniruoan tarjoamiselle. Opinnäytetyössä haettiin tietoa tutkittavasta aiheesta aiemmista tutkimustuloksista sekä haastattelemalla ravitsemisyriä. Haastattelemalla saatiin selville ajankohtaista tietoa suoraan ravintoloilta. Opinnäytetyön tilaajana toimi Vegaaniliitto. Toimeksiantajalla oli tarvetta tämän kaltaiselle työlle.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltavia yrityksiä oli eri puolilta Pohjois-Suomea. Haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluina ja haastattelukysymykset olivat samat kaikille yrityksille. Tulokset analysoitiin käyttäen apuna sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi useita ravintoloiden kokemia haasteita vegaaniruoan tarjoamiselle. Haasteena pidettiin vegaaniraaka-aineiden hintaa, kysynnän puutetta ja siitä aiheutuvaa hävikkiä, liian suuria pakkauskokoja sekä henkilökunnan tietotaidon puutetta. Lisäksi kaivattiin vegaanisia reseptejä sekä tietoa vegaanisesta ruokavaliosta ja toivottiin, että tiedot löytyisivät helpommin yhdestä paikasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ohjeistus ravintoloille, helpottamaan vegaaniruoan tarjoamista.</p> | | |
| Asiasanat | | |
| Veganismi, ruokavaliot, ruoka-aineet, ravintolat, osaaminen, ohjeistus | | |

| Author (authors) | Degree | Time |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| Sanna Sadinmaa | Bachelor of Hospitality Management | February 2021 |
| Thesis title The Challenges of serving vegan food in a restaurant. | | 45 pages 4 pages of appendices |
| Commissioned by Vegaaniliitto | | |
| Supervisor Eliisa Kotro | | |
| Abstract <p>The aim of this thesis was to find out what kinds of challenges Northern Finnish restaurants have in serving vegan food. The thesis sought information on the research topic from previous research results and by interviewing restaurants. The interview provided topical information directly from the restaurants. The thesis was commissioned by the Finnish vegan association Vegaaniliitto. The commissioner had a need for research like this.</p> <p>The research was qualitative, and the interview method was a semi-structured thematic interview. Companies were interviewed from all over Northern Finland. The interview was conducted via telephone and the interview questions were the same for all companies. The results were analysed using content analysis.</p> <p>The study identified several challenges experienced by restaurants in serving vegan food. The challenges included price, lack of demand and consequent losses, overcapacity, and lack of staff skills. In addition, more vegan recipes, and information on vegan diets were needed. I wish came up that the information would be gathered in one place where it would be easy to find. The aim of the thesis is to provide guidelines for restaurants to make offering vegan food easier.</p> | | |
| Keywords veganism, diets, food ingredients, restaurants, expertise, guideline | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | VEGAANINEN RUOKAVALIO..... | 6 |
| 2.1 | Vegaani ja Vegaanisanan alkuperä..... | 7 |
| 2.2 | Yleisiä syitä aloittaa vegaaninen ruokavalio..... | 7 |
| 2.3 | Täysipainoisten aterioiden koostaminen..... | 8 |
| 3 | YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLINEN SYÖMINEN..... | 12 |
| 3.1 | Kestävää kehitystä ruokapalveluyrityksissä..... | 13 |
| 3.2 | Lihatuotannon vaikutukset ympäristöön..... | 14 |
| 3.3 | Kasvispainotteista ruokaa ilmaston hyväksi..... | 15 |
| 4 | VEGAANIRUOKA RAVINTOLASSA..... | 16 |
| 4.1 | Vegaaniruoan yleistymisen ravintolassa..... | 17 |
| 4.2 | Vegaaniruoan haasteet ravintolassa..... | 21 |
| 4.3 | Vegaaniruokatietyisyys ravintoloissa ja vegaaniruokavalio trendinä..... | 26 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS..... | 28 |
| 5.1 | Tutkimusmenetelmät..... | 29 |
| 5.2 | Haastattelut ja tutkimustietojen käsittely..... | 31 |
| 5.3 | Tutkimuksen luotettavuus..... | 34 |
| 6 | TUTKIMUSTULOKSET..... | 34 |
| 6.1 | Vegaaniruokatietyisyys ravintoloissa..... | 35 |
| 6.2 | Vegaaniruoan kysyntä ja tarjonta ravintoloissa..... | 38 |
| 6.3 | Vegaaniruoan aiheuttamat haasteet..... | 41 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA..... | 45 |
| | LÄHTEET..... | 51 |

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Haastattelupyynnö

Liite 3. Sähköinen ohjeistus/tietopankki ravintoloille

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee vegaaniruoan kasvanutta kysyntää ja sen tuomia haasteita ravintoloille. Tämän työn tarkoituksena on paneutua asiaan ravintolan näkökulmasta ja selvittää, minkälaisia haasteita ravintoloilla on vegaaniruoan tarjoamiselle ja minkä vuoksi osassa ravintoloissa tarjotaan vain vähän tai ei ollenkaan vegaanisia vaihtoehtoja.

Teoriaosuudessa kerrotaan veganismin taustaa ja syitä, miksi joku ryhtyy vegaaniksi. Teoriaosuus sisältää tietoa vegaaniruokavaliosta ja sen koostamisesta, sekä mitä aiempaa tietoa on saatavilla veganismista ja sen yleistymisestä. Lisäksi selvitetään, mitä tutkimuksia on tehty aiemmin vegaaniruokailijoista ravintoloissa. Teoriaosuudessa tulee myös esille minkälaisia haasteita ja ongelmia ravintoloilla on vegaaniruoan tarjoamisessa.

Tutkimusvaiheessa haastatellaan ravitsemisyrityksiä ja selvitetään heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan haasteita vegaanisen ruoan tarjoamiselle. Sen jälkeen haastattelut litteroidaan ja tuloksien perusteella tehdään sisällönanalyysi. Tuloksia verrataan aiempiin tutkimuksiin ja olemassa jo oleviin tietoihin. Mitä haasteita ravintoloilla on tutkimuksen perusteella vegaanisen ruoan tarjoamiselle ja minkälaisia ratkaisuja haasteisiin voitaisiin kehittää.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sähköinen ohjeistus ravintoloille. Ohjeistukseen on koottu tarvittavia tietoja ja linkkejä asiantunteville sivustoille, joita ravintolat voivat käyttää työkaluna, kun suunnittelevat vegaanisen ruoan tarjoamista. Ohjeistuksen on tarkoitus helpottaa ravintoloiden vegaanisen ruoan suunnittelua ja valmistusta, kun tarvittavat tiedot löytyvät yhdestä paikasta. Tämän lisäksi kannustaa mahdollisimman monia ravitsemisyrityksiä valitsemaan vegaanisia vaihtoehtoja ruokalistalle sekä innostaa myös niitä ravintoloita, joilla jo on vegaaninen vaihtoehto, vielä lisäämään vaihtoehtoja ja valikoimaa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Vegaaniliitto. Heillä on ennestään jo laajasti tietoa vegaaniaiheesta, mutta myös tarve tämän kaltaiselle opinnäytetyölle, jossa tutkitaan vegaaniruoan aiheuttamia haasteita ravintoloille.

2 VEGAANINEN RUOKAVALIO

Monipuolisesti koottu vegaaniruokavalio sopii kaikkiin elämän vaiheisiin. Suunniteltaessa vegaaniksi alkamista, kannattaa ensimmäisenä perehtyä ruokavalion koostamiseen liittyviin ohjeistuksiin -näin turvataan kaikkien tarvittavien ruoka-aineiden saanti. Vaikka olisi jo pidempään suosinut vegaaniruokavaliota kannattaa välillä tarkastella ruokavalion kokonaisuutta ja miettiä, onko ruokavalio riittävän monipuolinen vai onko tarvetta ravintolisille. (Vegaaniliitto 2017.)

Ennen vegaaniksi alkamista on tärkeää tutkia, millä ruoka-aineilla liha kannattaa korvata aterioidella, jotta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet. Vegaaniksi on hyvä alkaa vähitellen, näin muutos tuntuu mielekkäältä. Vegaani ei käytä ruokavaliossaan mitään eläinperäisiä tuotteita kuten lihaa, maitotaloustuotteita, kananmunia ja hunajaa. Lakto-ovovegetaristin ruokavalioon ei kuulu lihaa, mutta siihen kuuluu maitotaloustuotteet ja kananmunat. Pesco-lakto-ovovegetaristi ei syö lihaa, mutta ruokavalioon voi kuulua kala, maitotaloustuotteet ja kananmunat. (Syö hyvää s.a.)

Tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion koostamiseen tarvitaan ravitsemisasioihin paneutumista, mitä enemmän poiketaan sekaruokavaliosta. Useimmissa ruokavalioidissa on mahdollista saada riittävästi ravintoaineita, kun ruokavalio suunnitellaan järkevästi. Vegaaniruokavaliota suunniteltaessa tulee ottaa huomioon B-12 vitamiinin, D-vitamiinin sekä kivennäis- ja hivenaineiden riittävä saanti. B12- vitamiinilla täydennettyjen elintarvikkeiden ja lisäravinteiden käyttö on tarpeen, sillä B12-vitamiinia saadaan vain eläinkunnan tuotteista. (Ruokatie 2020.)

Vegaaniruokavaliota noudattavien proteiinin saanti on yleensä riittävää, kunhan ruokavalio sisältää monipuolisesti viljatuotteita, palkokasveja ja kasviksia. Palkokasveja ja viljatuotteita kannattaa syödä samalla aterialla, näin proteiini imeytyy paremmin ja myös aminohappojen koostumus on parempi. Kasvipiperäinen rauta imeytyy tehokkaasti ruokavaliossa, joka sisältää runsaasti kokojyväviljaa sekä C-vitamiinipitoisia hedelmiä ja kasviksia. Vegaaniruokavaliossa on paljon antioksidantteja, mutta vain vähän kolesterolia. Kasviksissa on paljon kuitua ja

se vaikuttaa myönteisesti veren sokeripitoisuuteen sekä suolen toimintaan. Monipuolisesti suunnitellusta vegaaniruokavaliosta on mahdollista saada riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita. (Ruokatieto 2020.)

2.1 Vegaani ja Vegaanisanan alkuperä

Vegaanilla tarkoitetaan henkilöä, joka ei syö eläinperäisiä tuotteita lainkaan kuten; lihaa, kalaa, munia ja maitotuotteita. Vegaani ei osta eläinperäisiä tuotteita, eikä myöskään käytä palveluita, joista voi aiheutua haittaa eläimille. Vegaani on aina omasta henkilökohtaisesta syystä tai periaatteesta alkanut vegaaniksi. (Vegaaniliitto s.a.)

Vegaani-sana on saanut alkunsa, kun englantilainen kasvisruoan edistäjä ja Vegan Society -seuran perustaja Donald Watson kirjoitti näin vuonna 1944:

”Meidän tulisi tarkkaan harkita, millä nimellä ryhmäämme, lehteämme ja meitä itseämme pitäisi kutsua. ’Maidottomasta ruokavaliosta’ on tullut yleisesti ymmärretty käsite, mutta se - kuten myös ’non-lakto’ - on liian kielteinen. Sitä paitsi siitä ei käy ilmi, että vastustamme munien käyttöä ravinnoksi. Tarvitsemme nimen, joka korostaa enemmän sitä, mitä syömme, kuin sitä, mitä emme syö. Koska sanat ’vegetaristi’ ja ’fruitariaani’ liittyvät jo yhteisöihin, jotka sallivat lehmien ja siipikarjan ’hedelmät’, meidän täytyy keksiä uusi sopiva sana. Kun lehden ensimmäiselle numerolle piti antaa jokin nimi, päätin käyttää otsikkoa ’The Vegan News’(’Vegaaniluutiset’). Jos otamme käyttöön tämän, niin ruokavaliomme tulee pian tunnetuksi VEGAANI ruokavaliona.” (Vegaaniliitto s.a.)

”Käsite vegan on koostettu ottamalla alkuosa ”veg” ja loppu ”an” sanasta vegetarian.” (Vegaaniliitto s.a.)

2.2 Yleisiä syitä aloittaa vegaaninen ruokavalio

Yleisin syy alkaa vegaaniksi on halu kunnioittaa eläinten oikeuksia ja hyvinvointia. Myös eläimillä on kyky aistia kipua ja mielihyvää. Monesti aletaan vegaaniksi, koska eläimien käyttäminen ravintona ei tunnu oikealta ratkaisulta. (Vegaaniliitto s.a.)

Vegaaniksi alkamisen syynä voi olla myös vegaanisen ruokavalion tuomat terveyshyödyt kuten; vegaani voi toipua nopeammin urheilun aiheuttamasta rasituksesta ja olo voi tuntua energiseltä sekä kaikin puolin hyvinvoivalta. Sairausriskien pienentymisen lisäksi iho voi näyttää nuoremmalta ja ruoansulatus toimia paremmin. Vegaaneilla on myös yleensä normaali ja terveellinen painoindeksi. (Vegaani s.a.)

Tärkeä syy vegaaniksi alkamiseen on myös ekologisuus ja hiilijalanjäljen pienentäminen ruokatuotannossa. Jokaisen kannattaisi elää ympäristöystävällisesti, jotta saamme nauttia planeetastamme hyvissä olosuhteissa mahdollisimman pitkään. Voimme vähentää hiilijalanjälkeämme ja käyttää vähemmän puhdasta vettä. Paras ja tehokkain tapa on kuitenkin, millä yksittäinen ihminen voi auttaa ympäristöä, se että lopettaa tai ainakin vähentää lihan ja eläinperäisten tuotteiden käyttöä. (Vegaani s.a.)

2.3 Täysipainoisten aterioiden koostaminen

Vegaani ei käytä eläinperäisiä raaka-aineita ravinnossaan. Vegaaniruokavalio koostetaan monipuolisesti käyttäen apuna vegaanin ruokapyramidia ja lautasmallia. Ruokavalioon kuuluu erilaisia kasviksia, palkokasveja, viljavalmisteita, marjoja, hedelmiä, sieniä, pähkinöitä, siemeniä ja ravintorasvoja sekä lihaa korvaavia elintarvikkeita. Vegaanin ruokavalioon kuuluu myös erilaisia kasvipерäisiä vaihtoehtoja, kuten esimerkiksi kaura ja soijapohjaisia juomia, jogurttia ja kermoja, joilla korvataan maitotuotteita. Vegaanin ruokavalioon voi kuulua myös monia tuttuja herkkuja kuten jäätelöä, kakkua ja pitsaa. Kun valmistetaan vegaanista ruokaa, niin eläinperäiset raaka-aineet korvataan vegaaniruokavalioon soveltuvilla kasvipерäisillä vaihtoehdoilla. (Vegaaniliitto 2019.)



Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi 2020

Vegaaniruokavalio kannattaa koostaa käyttäen apuna suosituksia ja ohjeistuksia, näin saadaan kaikkia tarvittavia ravintoaineita riittävästi. Hyvin koostettu ruokavalio takaa ravintoaineiden tarpeiden täyttymisen, eikä silloin tarvitse kiinnittää huomiota kaikkien yksittäisten ravintoaineiden saantiin. (Vegaaniliitto 2019.)

Vegaanisessa ruokavaliossa on tiettyjä ravintoaineita, joita kutsutaan kriittisiksi ravintoaineiksi, -niiden saantiin on syytä kiinnittää huomiota. Kriittisiin ravintoaineisiin kuuluvat; D-vitamiini, B-12-vitamiini, jodi, kalsium, sinkki ja rauta. Näitä ravintoaineita ei ole mahdollista saada riittävästi vegaanisesta ruokavaliosta ja niiden imeytyminen on yleensä heikompaa kasviperäisistä kuin eläinperäisistä ravinnonlähteistä. Vegaanin kannattaa pitää myös huolta riittävästä proteiinin saannista, jokaiseen ateriaan on hyvä lisätä proteiinin lähde. Hyviä proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, pähkinät, siemenet, täysjyväviljat sekä kasviproteiinituotteet kuten tofu, nyhtökaura, härkis, seitan, falafel ja hummus. (Koskinen 2020.)

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1) on mallinnettu aikuisille suunnattua viitteellistä ohjeistusta sopivista annosmääristä yhden päivän ruokailuun. Annosmäärät antavat suuntaa oikeanlaisesta ruokailusta päivän aikana.

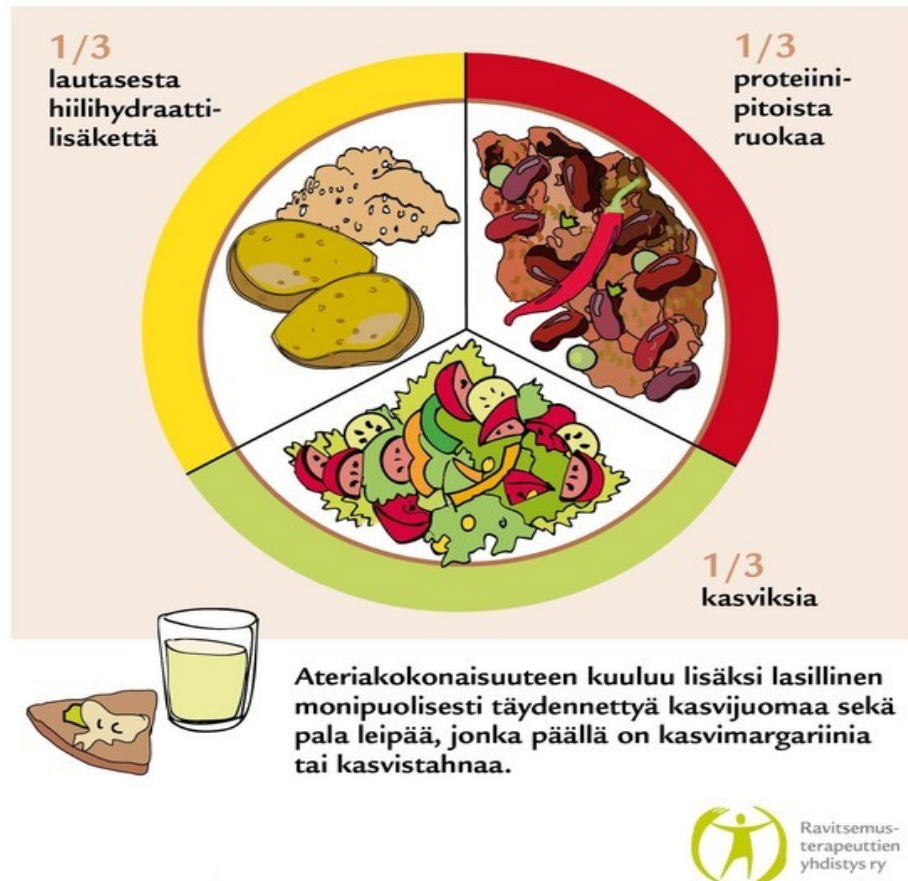
Taulukko 1. Annosmäärät yhden päivän ruokailuun

| Ruoka-aineryhmä | Annoksia/ vrk | 1 annos voi sisältää |
|-----------------------------------|---------------------|---|
| Viljavalmistteet | Vähintään 6 annosta | 1 dl keitettyä täysjyväpastaa, ohraa, riisiä tai vastaavaa, 1 leipäviipale tai ½ lautasellista puuroa |
| Palkokasvit, pähkinät ja siemenet | Noin 5 annosta | 1 dl kypsennettyjä papuja, linssejä, herneitä, tofua, tempeä, 2 dl kalsiumilla täydennettyä soijajuomaa tai jogurttia, 30 g kasviproteiinia kuten seitania tai soijarouhetta, 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä |
| Juurekset, vihannekset ja sienet | Vähintään 4 annosta | 1 dl kypsennettyjä tai 2 dl kypsentämättömiä kasviksia, 1,5 dl salaattia tai raastetta |
| Marjat ja hedelmät | Vähintään 2 annosta | 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja |
| Kasvirasvat | Vähintään 2 annosta | 1 rkl öljyä, kasvirasvaveitettä tai margariinia |

Huolellisesti koottua vegaaniruokavaliota voi noudattaa myös raskaana olevat, imeväiset, lapset ja nuoret. Vegaaniruokavaliota on järkevää täydentää ravintolisillä kuten D-vitamiinilla, B12-vitamiinilla sekä jodia sisältävillä ravintolisillä. Tarvittaessa ruokavaliota voi täydentää myös kalsium- ja rautalisillä. (Ruokavirasto 2020.)

Suosittelusten mukaan vegaanin tulisi nauttia päivittäin 5–6 täysipainoista ateriaa. Vegaanin kannattaa suosia monipuolisia ateriakokonaisuuksia sekä panostaa

hyiin välipaloihin ja säännölliseen ateria rytmiin. Vegaaneille suositellaan aterioiden koostamista sovelletun lautasmallin mukaan. Lautasesta 1/3 täytetään kasviperäisellä proteiinilla, 1/3 juureksilla, perunalla tai viljatuotteilla ja 1/3 kasviksilla. Täysipainoiseen lautasmallin mukaan koottuun ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä ja levite, ruokajuoma sekä salaatikastike. (Vegaaniliitto 2019.)



Kuva 2. Vegaanin lautasmalli 2018

Vegaanin kannattaa koota aterioista ja välipaloista monipuolisia sekä energia- ja proteiini-koostaisia kokonaisuuksia. Vegaaniruokavalion tärkeänä kivennäisaineiden, kuidun ja vitamiinien lähteenä toimii täysjyvävilja. Riittävän kuidun syöminen lisää kylläisyyden tunnetta. Aterioilla on hyvä huolehtia riittävästä energian saannista ja kiinnittää huomiota, että aterioilla on myös hyviä rasvan lähteitä. (Virtanen 2019.)

Jokaista ateriaa ei tarvitse koostaa täysin suositusten mukaan, kun ruokavalion kokonaisuus on kunnossa. Syömiseen suhtautuminen rennosti sekä herkuttelu aina välillä ovat osa järkevää terveellistä ruokailua. (Vegaaniliitto 2019.)

Oikein koostettuna vegaaniruokavalio on terveyttä edistävä ja täysipainoinen ruokavalio. Vegaaniruokavalion on todettu kliinisten kokeiden perusteella alentavan liian korkeita verensokeritasoja sekä vegaaniruokavaliolla on myös selvä yhteys alhaisempiin veren rasvapitoisuuksiin kuin muilla ruokavaliolla. (Koskineniemi 2019.)

Vegaaniruokavalio vähentää tutkimusten mukaan sydänsairauksien aiheuttamaa kuoleman riskiä ja vegaaneilla voi olla myös hyvät kolesterolitasot. Vegaaniruokavalio voi myös alentaa verenpainetta sekä estää tyypin 2 diabetesta. Lisäksi vegaaneilla on usein pienempi painoindeksi kuin sekasyöjillä sekä pienempi riski sairastua syöpään. Vegaaniruokavalio voi myös vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin, koska se sisältää vähemmän tyydyttyneitä rasvoja ja kolesterolia. (Craig & Mangels 2009.)

The Journal of Nutrition- tutkimuksen mukaan vegaanit elävät lihansyöjiä pidempään ruokavalionsa ansiosta. Tutkimus osoitti, että vegaanien kehossa muodostuu hyviä antioksidantteja enemmän lihansyöjiin verrattuna, koska vegaanit syövät enemmän vihanneksia ja hedelmiä. Vegaaninen ruokavalio on kasvispainotteinen, joten ruokavalio ehkäisee perussairauksien lisäksi myös ylipainoa. Ruokavalion lisäksi myös muut elämäntavat vaikuttavat siihen kuinka pitkään elämme. (Matthews 2019.) Väestötason tutkimusten perusteella kasvisruokailijoiden kuolleisuus sydän -ja verisuonisairauksiin on selvästi pienempi kuin muun väestön. (Kosonen 2012).

3 YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLINEN SYÖMINEN

Ruoan maun, hinnan ja terveellisyysden rinnalle on noussut eettiset ja ekologiset syyt kuluttajien tehdessä ruoka valintoja. Suosimalla ympäristöystävällisiä tuotteita, antavat kuluttajat myös kaupalle ja tuottajille lisätilauksen. Ruokavalinnat ovat kokonaisuus, jossa terveellinen ja ympäristöystävällinen ruokavalio kulkevat käsi kädessä. On ympäristöystävällistä syödä ravitsemussuosittelusten mukaisesti ja ylläpitää omaa ihannepainoa. (Syö hyvää s.a.)

Suomalaiset ovat nykyään enemmän tietoisia ruoan ympäristövaikutuksista ja moni haluaa omalla toiminnallaan vaikuttaa suosimalla kasvispainotteista ruo-

kavaliota. WWF:n tutkimuksesta selviää, että 40 % suomalaisista on tarkoituksena vähentää ruokavalionsa ympäristövaikutuksia syömällä enemmän kasvispainotteista ruokaa. Keinot ympäristöystävälliseen ruokailuun ovat entistä paremmin tiedossa monilla suomalaisilla. (Ryynänen 2018.)

Ruokatuotanto on yksi merkittävimmistä kasvihuonepäästöjen lähteistä. Ruokatuotanto ja -kulutus aiheuttavat reilun viidenneksen ilmastovaikutuksista, vain asuminen kuormittaa ilmastoa enemmän kuin ruoka. Kolmas kuormittava tekijä on liikkuminen. Ruoankulutuksen ilmastovaikutuksia voidaan vähentää helpoiten suosimalla mahdollisimman vähän kuormittavia ruokia, kuten kasviksia ja välttämällä hävikin syntymistä. (Luke s.a.)

3.1 Kestävää kehitystä ruokapalveluyrityksissä

Kasvavia ruokatrendejä ovat lähi- ja luomuruoan kysynnän kasvu, kasvispainotteisen ruoan käytön lisääntyminen sekä lihan kulutuksen väheneminen. Tämän lisäksi kuluttajat pitävät ruokatuotannon eettisyyttä ja vastuullisuutta merkittävänä ja tärkeinä asioina. (Koljonen & Ylönen 2018.)

Ruoka tuottaa ison osan ilmasto- ja ympäristövaikutuksista. Tehokkain tapa vähentää ympäristövaikutuksia ruokapalveluissa on käyttää vähemmän vettä sekä energiaa, tehostaa työtapoja sekä kouluttaa henkilöstöä. Ruokahävikistä aiheutuu myös iso osa ympäristövaikutuksista, koska sitä kertyy kaikissa ruokatuotannon vaiheissa kuten ostoissa ja varastoinnissa sekä ruoanvalmistuksen ja tarjoilun aikana. Tärkeää on valita ympäristöystävällisiä raaka-aineita, tehdä huolellisesti ruokasuunnitelmat, suunnitella ostot etukäteen, valita toimivat ruoanvalmistus menetelmät ja prosessit sekä ennakoida valmistettavat ruokamäärät. Nämä ovat tehokkaita keinoja vähentää ruokahävikin määrää. Ruokahävikin vähentämisen lisäksi myös kasvispainotteisella ruokailulla on positiivinen vaikutus ympäristöön. (Koljonen 2018.)

Veget ja hiilet -hankkeen tavoitteena oli parantaa kestävän kehityksen mukaista toimintaa sekä tukea kiertotaloutta ruokapalveluyrityksissä. Tarkoitus oli jakaa tietoa ja antaa apuvälineitä ruokahävikin vähentämiseen, ruokatuote- ja palvelutarjonnan laajentamiseen ja kehittää myös markkinointimahdollisuuksia, jotka liittyvät vastuulliseen toimintaan. Hanke tuotti tietoa ruokatuotantoprosessien

kohdista, joissa hävikkiä yleensä syntyy ja tukee kokeiluja, joissa ruokahävikkiä pyritään vähentämään. Hankkeen tuloksena syntyi uutta osaamista, joka tukee vähähiilistä toimintaa ravintola-alalla ja vaikuttaa osallistuvien yritysten kykyihin vastata asiakastarpeisiin ja uusiin ruokatrendeihin. Tuloksena syntyi myös käytännön ohjeita työelämään 2019, kuinka ammattikeittiöissä voidaan pienentää hiilijalanjälkeä. Hanke tuotti myös kirjan 2019, josta löytyy maistuvia kasvisruokareseptejä ja leivontaohjeita. (Koljonen & Ylönen 2018.)

3.2 Lihatuotannon vaikutukset ympäristöön

Eläinten kasvattaminen ruoaksi kuluttaa maapalloa monilla tavoin ja vaikuttaa ympäristön tilaan. Merkittävä kasvihuonepäästöjen lähde on ruokatuotanto. Eläinten kasvatus ruoaksi aiheuttaa kuitenkin, jopa enemmän kasvihuonepäästöjä kuin esimerkiksi kaikki liikenteestä aiheutuvat päästöt. Näin arvioi Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO (Fao 2006.)

Eläinkarjankasvatukseen tarvitaan suuret viljelymaat sekä valtavat määrät vettä. Tällä peltoalalla voitaisiin ruokkia suuri määrä ihmisiä kasvisruokavaliolla, joka menee tällä hetkellä yhden eläimen ruokkimiseen. Esimerkiksi, kun tuotetaan yksi kilo naudanlihaa, niin tarvitaan 15 500 litraa vettä. Yhden tomaatti kilon tuottamiseen tarvitaan 180 litraa vettä ja yhden peruna kilon tuottamiseen 250 litraa. (Vegaani s.a.) YK:n tekemien ennusteiden mukaan puhtaan veden hankkiminen puolelle maailman väestöstä voi tuottaa ongelmia vuoteen 2025 mennessä. (UNDP 2006).

Eläintuotannossa aiheutuu muitakin vielä voimakkaampia kasvihuonekaasuja hiilidioksidin lisäksi. Näistä merkittävistä päästöistä suurin osa on metaania, joka on jopa 86 kertaa hiilidioksidia voimakkaampi kasvihuonekaasu. (IPCC 2013.) Se hajoaa yleensä jo 10 vuodessa, kun hiilidioksidin hajoamisaika voi olla jopa satoja vuosia. Tästä syystä metaanipäästöjen vähentymisellä voitaisiin vaikuttaa ilmaston muutokseen. (United Nations 2014.) Toinen merkittävä kasvihuonekaasu on typpioksiduuli, jota voi syntyä esimerkiksi kotieläinten lannasta. (Tilastokeskus 2006). Pitkäikäinen typpioksiduuli on 300 kertaa hiilidioksidia voimakkaampi kasvihuonekaasu. Karjankasvatus tuottaa maailmanlaajuisesti 65 % typpioksiduulipäästöistä. (Castel ym. 2006.) Karjankasvatus toimii

myös Suomessa merkittävänä ilmastoa lämmittävä päästökijänä. (Statistics Finland 2005).

3.3 Kasvispainotteista ruokaa ilmaston hyväksi

Vegaaniruokavalion ilmastovaikutuksia voidaan vertailla myös näin: kun tuotetaan sama proteiinimäärä naudan tai lampaanlihalla, niin se aiheuttaa kasvihuonepäästöjä 250 kertaa enemmän, kuin jos tuotetaan sama proteiinimäärä palkokasveilla. (Tilman & Clark 2014). Kasvihuonepäästöt, jotka aiheutuvat ruokatuotannosta lisääntyvät koko ajan, jos ruokavalioomme ei tehdä muutoksia. Vegaaniruokavalioon siirtymällä, päästöt tulisivat vähenemään. (UNDP 2006.)

Toimivia ohjeita ympäristövastuulliseen syömiseen ovat eläinperäisten tuotteiden käytön lopettaminen tai ainakin vähentäminen sekä kasvipohjaisten vaihtoehtojen suosiminen. Kasvimaidoilla ja kermoilla sekä kasvipohjaisilla levitteillä voidaan helposti korvata eläinperäiset vaihtoehdot. Lihan tilalla voi käyttää esimerkiksi tofua, soijasuikaleita, seitania ja papuja sekä muita palkokasveja. Seasonin mukaisten kasvien ja hedelmien suosiminen sekä aina kun voidaan, ostetaan luomua ja näin tuetaan ympäristöystävällistä tuotantotapaa. Vältetään laittamasta ruokaa roskeen. Ulkona ruokaillessa huomioidaan, että monissa ravintoloissa saa vegaanisia vaihtoehtoja ruokalistan ulkopuolelta, kun vain uskaltaa kysyä henkilökunnalta. Annoksen kokoamisessa voi käyttää mielikuvitusta ja juuston sekä lihan sijasta voi pyytää vaikka enemmän kasviksia annokseen. (Suveri s.a.)

Tiedelehti Sciencessä julkaistun tutkimuksen mukaan 18 prosenttia ihmisen kuluttamista kaloreista ja 37 prosenttia proteiinista on peräisin liha ja maitotuotteista. Jopa 83 prosenttia maanviljelyyn käytetystä pinta-alasta menee tuotteiden valmistukseen, siitä aiheutuu 60 prosenttia maatalouden kasvihuonepäästöistä. Tutkimuksessa verrattiin esimerkiksi naudanlihan ja herneiden ympäristövaikutuksia. Molemmat ovat toimivia proteiinin lähteitä, mutta naudanlihan kasvattaminen tuottaa kuusi kertaa enemmän kasvihuonepäästöjä kuin herneiden viljely. (Nemecek & Poore 2018.)

Valtioneuvoston toimeksiannosta tehdyssä RuokaMinimi-hankkeessa tarkasteltiin, kuinka ilmastovaikutuksia voidaan vähentää ruokavalion ja ruokahävikin

vähentämisen avulla. Tulosten perusteella ruokavalion ilmastovaikutuksia voitaisiin vähentää 30–40 prosenttia, muuttamalla ruokavaliota. Tämän lisäksi tulisi huolehtia peltojen hiilivarastoista. Ravitsemussuositusten mukainen ja ilmastoystävällinen ruokavalio voi pitää sisällään monenlaisia ruokavalioita. Yhteistä ruokavalioille kuitenkin on se, että lihan kulutusta tulisi vähentää. Tulosten perusteella suurin ilmastovaikutusten väheneminen saavutetaan, kun siirrytään vegaaniseen ruokavalioon. Väheneminen ilmastovaikutuksessa on noin 40 prosenttia verrattuna ruoankulutustutkimuksessa perustuvaan nykyiseen ruokavalioon. Kalaisan ruokavalion ilmastovaikutukset ovat melkein yhtä hyvät kuin vegaanisen ruokavalion. Kalaisa ruokavalio todettiin ravitsemuksellisesti parhaaksi tulosten perusteella. (Antikainen ym. 2019, 55.)

Suomessa käytetään paljon julkisia ruokapalveluita; niissä syödään lounaat niin päiväkodeissa, kouluissa, oppilaitoksissa, armeijassa, työpaikoilla kuin vanhainkodeissakin. Suurkeittiöissä kotimaisten tuotteiden hintakilpailukyky on heikkoa. Ympäristöystävällisten hankintojen haasteeksi koetaan usein hankintaosaamisen puute, lähi- ja luomutuotteiden vähäinen saatavuus. Tuotekehitys ja logistiikka ammattikeittiöiden tarpeisiin voi olla haasteellista. Kun halutaan tehdä ympäristöystävällisiä hankintoja ja käyttää lähiruokaa julkisissa palveluissa, tarvitaan siihen kunnan strateginen tuki. (Antikainen ym. 2019, 94–95.)

4 VEGAANIRUOKA RAVINTOLASSA

Ravintolat ovat alkaneet tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja lisääntyneen kysynnän vuoksi. Usein seurueessa on yksi vegaani, joka loppujen lopuksi päättää ruokapaikan, tämän vuoksi ravintolat ovat alkaneet tarjoamaan vegaanisia vaihtoehtoja. Roosa Koski (2020) kirjoittaa työssään, että ravintolan edustajat kokevat vegaaniruokavalion olevan vielä kulutukseltaan pientä, mutta sen olevan kasvamassa koko ajan. Ravintolan edustajien mielestä vegaanisuus on yleistynyt viimeisen 10 vuoden aikana Etelä-Suomessa, mutta viimeisen viiden vuoden aikana on tapahtunut näkyvää kasvua. (Koski 2020, 37.)

Vegaanisuus ei ole enää ohimenevä ilmiö, vaan vegaaniruokaa syövät vegaanien lisäksi myös fleksaajat. Tällä tarkoitetaan kuluttajaa, joka saattaa välillä syödä myös vegaaniruokaaruokaa. Fleksaaja vähentää ruokavaliossaan eläinperäis-

ten raaka-aineiden käyttöä ja syö kasvisvoittoisemmin. Tämä ryhmä lisää kasvisruoan kysyntää varsinkin henkilöstöravintoloissa. Fleksaajat ovat ryhmä, jotka innostuvat helposti uusista lihattomista tuotteista kuten quornista, nyhtökaurasta ja härkiksestä. Kvinoan, tattarin ja amarantin käyttö on myös lisääntynyt ruoanvalmistuksessa viime aikoina. Ravintoloissa on ollut jo jonkin aikaa nousevana trendinä kasvien käsittely lihan tavoin, kuten savustaminen, rasvassa tai suolassa kypsentäminen ja nyhtäminen. Suomessa ja muualla Euroopassa ovat suosiossa pavut ja palkokasvit ruoanvalmistuksen proteiininlähteenä. Lisäksi kasvissyönnin lisääntymiseen vaikuttavat ihmisten halu elää terveellisesti ja vastuullisesti. (Kojo 2017.)

4.1 Vegaaniruoan yleistyminen ravintolassa

Vegaaniruoan tarjonta on kehittynyt paljon viime vuosina, vaikka vegaanien määrä on vain pari prosenttia väestöstä. Fleksaajia on nykyään enemmän ja se luo kysyntää vegaaniruoalle. Tänä päivänä suosiossa on vastuullisuus, kuluttajat tekevät mielellään eettisesti kestäviä valintoja. Joukkoruokailulla ja ruokapalveluiden kehittämällä voisi olla vaikutusta kasvisruokailun yleistymiseen sekä ruokajärjestelmän ilmastokestävyyteen. Ilmastokestävää kasvisruokaa kampanja tarjoaa yrityksille valmista reseptiikkaa käytettäväksi. Monissa henkilöstöravintoloissa kasvis ja vegaaniruokien tarjonta on lisääntynyt. (Pulliainen 2020.)

Suomalaisia kiinnostaa yhä enemmän ruoan terveellisyys ja ruokatuotannon vastuullisuus. Kasvipohjaiset tuotteet eivät ole ohi menevä trendi, vaan kasviksia syödään aiempaa enemmän lisukkeina sekä pääraaka-aineina. Monesti liha tai kala korvataan kasvisvaihtoehdolla. Kuluttajatutkimuksen mukaan moni sekasyöjä kokeilee mielellään kasvisvaihtoehtoja. (Elintarvike ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, s.7.)

Vegaanisia ruokia ovat alkaneet tarjoamaan myös pikaruokaravintolat; uusilla ruoilla on tarkoitus tavoittaa myös asiakasryhmät, joita ei ole ennen tavoitettu. Vegaanisen ruoan tarjoaminen ei aina ole tuottoisaa, mutta sen puute voi viedä usean ihmisen seurueen syömään muualle, kuten kilpailijalle. Vegaanisen ruoan suosio ravintoloissa ei johdu pelkästään vegaaneista, vaan sekasyöjät tilaavat jopa enemmän vegaanista ruokaa kuin vegaanit. (Veganismi 2018.)

Tulevaisuuden kasvisruokailijat kuuluvat neljään eri tyyppiin; *Kokeilunhaluinen muutoksenhakija* haluaa toimia eettisesti oikein ja huomioida kulutusvalintojensa ympäristövaikutuksia. Ruoassa tavoitellaan erityisesti luonnollisuutta ja puhtautta sekä suositaan lähellä kasvatettua ja tuotettua ruokaa. Kuluttajatyypin kuuluu yleensä nuorempaan ikäluokkaan ja toimii hyvin myös suunnan näyttäjänä tai edelläkävijäkuluttajana. *Perinteiden vaalija* taas suosii tuttuja kotimaisia ruokia, hän haluaa tehdä myös vastuullisia valintoja, mutta pitäytyy mieluummin tutuissa tuotteissa kuin muuttaa kulutustottumuksiaan. He ovat monesti iäkkäämpiä kuin kokeilun haluiset muutoksen tekijät. *Kiireinen edelläkävijä* on ennakkoluuloton kokeilija, jolla on harvemmin aikaa laittaa ruokaa, joten hän on kiinnostunut nopeasti ja helposti saatavilla olevista ruokatuotteista. Kiireinen edelläkävijä haluaa pääasiassa ruokailla terveellisesti ja vastuullisesti sekä pyrkii vähentämään lihankulutusta korvaamalla sen kasviproteiinia sisältävillä tuotteilla. Kuluttajatyypin asuu monesti isommissa kaupungeissa. *Kiireinen perässä tulija* hakee helppoutta ja luonnollisuutta ruokailuun. Hän pysyy enimmäkseen tutuissa tavoissa vaikka kokeileekin välillä uutuuksia, hän ei pyri kuitenkaan korvaamaan suosikki makujaan uusilla mauilla. (Kauppinen-Räisänen ym. 2020.)

Eläinperäisiin tuotteisiin liittyvät skandaalit ja epidemiat, kuten koronapandemia, saattavat lisätä kasvipohjaisten tuotteiden käyttöä. Lisäksi epidemiat voivat lisätä vitamiinipitoisten kasvien käyttöä, koska ne parantavat immuunijärjestelmän toimintaa. Kasvien käytöstä voi tuntea myös mielihyvää, koska kokee tehneensä paremman valinnan esimerkiksi eläinten tai ympäristön kannalta. (Kauppinen-Räisänen ym. 2020.)

Vegaaniruokien kysyntä on yleistynyt paljon viime vuosina myös Etelä-Savon ravintoloissa. Kysyntää on erityisesti kahvilapalveluissa ja illallisravintoloiden tilausten yhteydessä. Kasvisruokien kysynnän keskiarvo kaikista annoksista on 7,2 %. Eteläsavolaisissa ravitsemisyhteisöissä on huomattu kasvisruokien suosion ja selkeän kysynnän lisääntymisen parin viime vuoden aikana. Joka kolmas ravitsemisyhteisö on huomannut myös vegaaniruokien kysynnässä kasvua. Vegaaniruokien tarjonta on myös kattavaa ja vegaaniruokaa on saatavilla lounaalla sekä illallisravintoloissa. Vegaaniselle ruoalle on kysyntää muutamia kertoja kuukaudessa eteläsavolaisissa yrityksissä. Yrityksistä, joka kuudennessa

vegaanista ruokaa kysytään useammin, joskus 3–4 kertaa viikossa tai jopa päivittäin. Yrityksistä vain 4 % kertoi, että vegaanista ruokaa ei kysytä lainkaan, tästä voi päätellä, että vegaaniruualle on riittävästi kysyntää ja tarjontaa Etelä-Savossa. Kyselyyn oli osallistunut kaiken kaikkiaan 26 ihmistä. (Kamar 2019, 33.)

Roosa Koski (2020) kertoo opinnäytetyössään, kuinka yleistynyt vegaanisuus on vaikuttanut ravintoloiden toimintatapoihin. Hän haastatteli Etelä-Suomen ravintoloiden edustajia, jotka olivat sitä mieltä, että lihan syöminen tulevaisuudessa ei tule loppumaan kokonaan, mutta siitä huolimatta kasvis ja vegaaniruoka tulevat yleistymään ja kehittymään. Ravintoloitsijat uskoivat lähiruoan, kotimaisuuden ja puhtaiden raaka-aineiden olevan tärkeitä asioita tulevaisuudessa. Heidän mielestään ilmaston muutoksella tulee olemaan vaikutusta ihmisten ruokavalintoihin ja ruoan uskotaan kehittyvän sen mukana. Vegaanisuus trendinä on vaikuttanut ravintoloiden ruokatarjontaan. Nykyään kun vegaaniset raaka-aineet ovat kehittyneet ja yleistyneet ovat myös tarjonta mahdollisuudet paremmat. (Koski 2020, 38.)

Taloustutkimus Oy:n Maa- ja metsätalousministeriön toimeksiannosta tammi-helmikuussa 2020 tehdyn kyselyn mukaan tulee ilmi, että ammattikeittiöissä käytetään lähinnä kotimaisia ja lähialueilla tuotettuja raaka-aineita. Myös luomutuotteita käytetään paljon ammattikeittiöissä. Tärkeimpiä syitä kotimaisten raaka-aineiden käytölle ovat laatu, maku ja ympäristöasioiden huomioiminen. Tutkimustulosten mukaan luomutuotteita käytetään viikoittain ammattikeittiöissä. Eniten luomua käyttävät päiväkodit, sekä ammatilliset oppilaitokset ja korkeakoulut. Lähiruokaa käytetään myös viikoittain ammattikeittiöissä. Lähiruokaa käytetään eniten ruokaravintoloissa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2020.)

Vastuullista proteiinia pöytään-kampanjaviikolla toteutettiin kysely Turun yliopiston kampusalueella henkilökunnalle ja opiskelijoille osana Scenoprot-hanketta. Kyselyyn vastasi n.410 henkilöä, joista yli 40 % kertoi valitsevansa kasvisaterian vähintään 3 kertaa viikossa, kun syö kodin ulkopuolella ja lähes 90 % kerran viikossa. Kolme tärkeintä kriteeriä ruokavalintojen tekemiseen olivat terveellisyys, hinta ja aistinvaraiset ominaisuudet. (Mattila & Pihlanto 2019, 13.)

Kajaanin kaupungissa suunnitellaan vegaaniruokakokeilua perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa. Kokeilun tavoitteena on selvittää, olisiko vegaaniselle ruokavaliolle menekkiä Kajaanissa. Vuonna 2020 täysin vegaanista ruokaa tarjottiin vain terveysperusteisista syistä. (Manninen 2020.)

Roosa Kosken (2020) opinnäytetyöstä selviää, että neljän haastatteluun osallistuneen ravintoloitsijan ravintolassa, jotka sijaitsevat Etelä-Suomessa on ruokalistallaan vegaanisia vaihtoehtoja. Heillä on tarjolla, joko vegaaninen annos tai vegaaniseksi muunneltavissa oleva annos, tai useita vegaanisia vaihtoehtoja eri annoskategorioissa. Ravintoloissa halutaan, että vegaaninen asiakas tuntee itsensä tervetulleeksi ja arvokkaaksi muiden asiakkaiden joukossa. (Koski 2020, 38.)

Vegaaniruoan tarjoaminen pääruokana on yleisempää yksityisellä sektorilla kuin julkisella sektorilla, selviää ammattikeittiöt 2020 tehdystä raportista. Tutkimuksen toteutti Taloustutkimus Oy Maa ja metsätalousministeriön toimeksiantosta. Erityisesti vanhainkodeissa, päiväkodeissa ja kunnallisissa keskuskeittiöissä vegaaniruokaa tarjotaan harvemmin. Raportista selviää, että vegaaniruoan tarjonta kaikille vapaasti saatavilla olevana on paremmalla mallilla Helsinki-Uusimaan alueella kuin muualla Suomessa. Ammattikeittiöt 2020 tehdyssä taloustutkimuksessa selvisi, vegaaniruokaa on saatavilla pääruokana 5–7 päivänä viikossa. (Lintunen 2020, 72.)

Julkisissa ravintolapalveluissa on mahdollista tilata vegaaniruokaa, vaikka sitä ei olisi erikseen saatavilla, kuten esimerkiksi oppilaitoksissa ja kunnallisissa keskuskeittiöissä. Usein hoitolaitoksissa, päiväkodeissa ja alle 100 annosmäärän keittiöissä vegaaniruoan tilaaminen erikseen ei välttämättä ole mahdollista. Vegaaniruokaa oli myös taloustutkimuksen mukaan mahdollista tilata erikseen 5–7 päivänä viikossa pääruokana, vaikka se ei olisi kaikille vapaasti saatavilla. (Lintunen 2020, 75.)

Vieraillessa ravintolassa, jossa ei ole ruokalistalla vegaanisia vaihtoehtoja asiakas voi halutessaan kysyä henkilökunnalta, olisiko mahdollista saada ravintolaan parannuksia eli vegaanisia ruokavaihtoehtoja. Se voisi tarkoittaa uuden ruoan kehittämistä ja lisäämistä ruokalistalle tai vaihtoehtona voi olla jonkun jo listalla olevan ruoan muuttamista vegaaniseksi. (Vegan s.a.)

4.2 Vegaaniruoan haasteet ravintolassa

Vegaaniruokailija voi kokea monenlaisia haasteita ravintolassa ruokaillessaan. Osa ravintoloista voi esimerkiksi periä lisähintaa annoksen muuttamisesta vegaaniseksi. Kuluttajien mielestä lisähinta on ymmärrettävää, koska vegaanisen ruoan valmistaminen voi olla paljon kalliimpaa. Tuotteen valmistuskustannukset voivat olla myös vähäisen kysynnän vuoksi korkeammat, suhteessa tuotteen ulosmyynti hintaan. Monet ihmiset kuitenkin kokevat lisähinnan ikävänä asenteena vegaanista ruokavaliota kohtaan. Kun vegaaniruoka olisi samalla hintatasolla sekaruoan kanssa, voitaisiin saada enemmän syöjiä ja myös sekasyöjiä kokeilemaan vegaanisia annoksia. Moni kuluttaja voi kokea myös epäreiluksi, kun joutuu maksamaan enemmän ekologisesti ja eettisesti paremmasta vaihtoehdosta. Jos annoksista peritään lisähintaa, se voi antaa myös huonon kuvan ravintolasta ja sen liikeideasta sekä palvelusta. (Koski 2020, 47.)

Vegaanisen ruokavalion haasteita voivat olla ravintoloiden henkilökunnan negatiiviset asenteet, sillä aina ravintolan esimies ei ole kiinnostunut vegaaniruosta tai muutenkaan uusista trendeistä, tämä voi johtaa myös henkilökunnan kiinnostuksen puutteeseen. Haasteena voi olla myös henkilökunnan tietämättömyys vegaanisesta ruokavaliosta ja sen sisällöstä sekä kasviperäisistä proteiinin lähteistä. Vegaanisen ruokavalion haasteina pidetään myös riittävä B-12-vitamiinin, proteiinin, raudan ja jodin saanti. Haasteita voivat olla myös muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot vegaanista ruokavaliota kohtaan. (Koski 2020, 48.)

Ulkona syömisen haasteena pidetään usein ravintolan valintaa; tarjolla voi olla vain yksi vegaaninen vaihtoehto ja se ei välttämättä ole kovin ravitseva tai laadukas. Koski (2020) toteaa opinnäytetyössään, että vegaanisen ruoan korkea hinta ja heikot vaihtoehdot, erityisesti lounaspaikkoja valitessa koetaan haastavana. Lisäksi kuluttajat toivoisivat selkeitä merkintöjä vegaanisesta ruokavaliosta erityisesti lounaspöytään. Asiakkaat voivat tuntea jäävänsä ulkopuoliseksi, jos ei ole riittävästi myös vegaanisia vaihtoehtoja. (Koski 2020, 48.)

Vegaaniruokaa voidaan usein pitää kalliina, mutta todellisuudessa se voi olla jopa edullisempaa kuin sekaruoka. Sekaruokavaliossa kallein osa aterialla on

monesti eläinproteiini tai eläinperäiset tuotteet, kun taas kasvipohjaiset proteiinin lähteet voivat olla edullisempia. (Vegaani s.a.)

Vegaaniruoka oikein koostettuna ja taidokkaasti valmistettuna on ravintoarvoltaan ja maultaan hyvää sekä kustannustehokasta ruoan tuottamista. Kustannustehokkaalla tarkoitetaan useasti kustannusten vähentämistä. Vegaaniruoka on monesti edullisempaa kuin sekaruoka ja suurimpia esteitä edullisen kasvisruoan käyttämiseen ovat ravitsemusalan henkilökunnan tiedon ja taidon puute. Monesti käytetään kalliita ratkaisuja kuten tofu, säilykepavut, maustekastikkeet yms. kun olisi saatavilla edullisempia ratkaisuja, kuten kotimaiset palkokasvit. On katsottava keskimääräistä kustannustasoa, näin saavutetaan asetetut tavoitteet. Henkilökunnan on oltava tietoisia, mistä kustannuksia syntyy sekä mitä vaihtoehtoisia työskentelytapoja on käytettävissä. (Vainio 2017.)

Myös hallitsemattomalla hävikin syntymisellä on arvioitu aiheutuvan turhia kustannuksia. Menestyvän ja kustannustehokkaan keittiönkään ei tarvitse valmistaa kaikkea itse, vaan voi hyödyntää myös muualla tuotettuja aterian komponentteja, joka johtaa hallitumpaan ajankäyttöön sekä työkustannusten hallintaan. Usein ajatellaan, että muualla valmistetut komponentit ovat liian kalliita, mutta tällöin unohdetaan kokonaan hankinta-, säilytys-, laiteinvestointi-, raaka-aine hävikki- ja työkustannukset. Kaikissa ammattikeittiöissä kannattaa käyttää myös optimoituja reseptejä ruoan valmistuksen apukeinona, näin laatu pysyy tasaisena ja kustannukset hallinnassa. (Vainio 2017.)

Sari Björkman teki opinnäytetyön Seinäjoen kaupungille selvittääkseen vegaaniruokavalion tarjonnan Suomen eri kouluasteilla. Vegaanisen ruokailun mahdollisuutta haluttaisiin yhteenvedon mukaan lisätä julkisissa ruokapalveluissa. Toteuttamisessa olisi vielä haasteita kuten, miten aterioista saadaan koostettua täysipainoisia niin, että proteiinin saanti ruoasta on riittävä myös vegaaniruokavaliossa. Useat vastaajista kokivat haasteelliseksi tarjota ravitsemussuositusten mukaista ruokaa vegaaneille. Ruokapalveluilla olisi tarvetta koulutuksille, kuten ruokalistojen suunnitteluun ja henkilökunnan ammattitaidon päivittämiseen. Kouluasteiden keittiöillä ei ole kuitenkaan resursseja perehtyä vegaaniruokavalioon. Lisäksi koettiin, että tarvittaisiin enemmän toimivaa reseptiikkaa esimerkiksi hernerouheesta ja härkäpapuruouheesta tehtäviin ruokiin, joissa ate-

ria kokonaisuus huomioitaisiin. Joissakin keittiöissä koettiin myös haasteelliseksi maitopohjaisten tuotteiden muuttaminen ja vaihtaminen kasvipohjaisiin tuotteisiin. Kuntien pienet määrärahat vaikuttavat myös siihen miten he pystyvät tarjoamaan vegaaniruokaa. Haasteeksi koettiin myös syöjien vaihteleva määrä ja siitä johtuva hävikki, sillä poissaoloja ei aina ilmoiteta. Lisäksi on sekasyöjiä, jotka voivat syödä vaihtelevasti eri ruokia. Vastaajien mukaan myös vegaaneille soveltuvia tuotteita ei tahdo saada suurkeittiöihin sopivia myyntieriä. (Björkman 2020.)

Vuonna 2017 Helsingin päiväkodeissa tehtiin vegaaniruokakokeilua, kokeilussa oli mukana 20 päiväkotia. Kokeilun perusteella vegaaniruokan tarjontaa halutaan laajentaa, myös muihin Helsingin päiväkoteihin. Alustavan kyselyn perusteella vegaaniruokaa syöviä lapsia on n. 50 kappaletta Helsingin päiväkodeissa. Vegaaniruokan tarjoaminen on tullut kalliimmaksi kokeilun aikana lasta kohden, ylimääräiset kustannukset syntyvät ruoan valmistamisesta ja raaka-aineiden hallinnasta. Koska lapsia, jotka syövät vegaanista ruokaa on vähän niin kustannukset ovat korkeammat. Mikäli lapsia olisi enemmän kustannukset laskisivat. Suurin osa kustannuksista tulee siitä, kun ruoka tehdään erikseen tai kun ostetaan isompia pakkauseriä ja lapsia on vain yksi, niin syntyy hävikkiä ja korkeampia raaka-ainekustannuksia. Kustannuksia voidaan saada pienemmäksi kun säädetään ruokalajien määrää ja valitaan erityistuotteita niin, että ne soveltuvat useammalle lapselle. (Jaskari 2017.)

Vegaaniruoka saadaan hyvin edullista, kun se valmistetaan perusraaka-aineista ja suositaan sesongin mukaisia kasviksia. Kasvikset, hedelmät, palkokasvit sekä viljatuotteet ovat edullinen ja hyvä pohja monipuoliselle ruokavaliolle. Ympäri vuoden on saatavilla edullisia tuotteita kuten pavut, linssit, herneet, viljatuotteet, perunat, kaalit, porkkanat, monet siemenet, soijarouhe ja gluteenijauhoista tehty seitan, joka on helppo itse valmistaa. (Vegaanihaaste s.a.)

Henkilökunnalle on saatavilla verkkokoulutuksia vegaanisesta ruokavaliosta ja vegaaniruokan valmistamisesta. Esimerkiksi Ruokailo on yritys, joka tarjoaa ravitsemuksen asiantuntijapalveluita sekä kokkikursseja. Ruokailo järjestää vegaanisia ruoanvalmistus kursseja, ravitsemus ja kasvisruoka-aiheisia luentoja sekä koulutuksia. Ruoka-alan ammattilaiset voivat tarvittaessa ilmoittautua

verkkokoulutukseen ja saada sen kautta tietoa ja taitoa vegaanisen ruoan valmistukseen. (Ruokailo s.a.)

Myös Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämisspalvelut järjestävät verkkokoulutuksia, kuten vegaaniruokavalion kulmakivet, koulutuksen kautta ruokalanammattilaisilla on mahdollisuus päästä kehittämään vegaaniruoanvalmistus taitoja. Ravitsemusosaaminen on tärkeää erityisesti erikoisruokavalioiden kohdalla. Koulutuksessa opetetaan vegaaniruokavaliassa huomioitavia asioita, jotta valmistettaessa vegaaniruokaa saadaan ruoka-annokseen kaikki tarvittavat ravintoaineet. Vegaaniruokakoulutus on ympäri vuoden saatavilla ja sen voi aloittaa milloin vain. (Vegaaniruokavalion kulmakivet s.a.)

Vegaaniruokaa valmistaessa suunnittelu on tärkeä osa valmistusprosessia, on tärkeää, että henkilökunnalla on tietoa ja taitoa vegaaniruoan valmistuksesta. Valmistettaessa vegaaniruokaa ajankäyttöä on järkevää suunnitella etukäteen sekä jaksottaa työvaiheita, kuten esimerkiksi se, että herneet ja pavut liotetaan yön yli kylmässä vedessä. Vegaaniruokaa laitattaessa maustaminen on tärkeässä roolissa, kuitenkin on hyvä välttää ylimaustamista, jotta ruoan maut pysyvät selkeinä. (Piipponniemi 2017.)

Pavut ovat helppo ja hyvä proteiinin lähde, mutta eivät välttämättä sovi kaikille. Fermentoimalla pavuista tulee vatsaystävällisiä, sokereiden ja proteiinien pilkkouduttua ne eivät turvota samalla tavalla kuin ennen fermentoimista. Se on ikivanha menetelmä, fermentoinnin avulla on mahdollista tarjota tuotetta muodossa, joka sopii lähes kaikille. Hankkeessa on kehitelty ammattikeittiötuotteita pavuista, ammattikeittiöt on otettu huomioon suunnitellessa tuotteen rakennetta, papuvalmisteet pysyvät kasassa, vaikka niitä keittäisi pidempään. (Vainio 2019.)

Kotimaiset kasviproteiinin lähteet kuten härkäpapu, herne, hamppu, kvinoa ja lupiini sekä täysjyvävilja ovat hyviä proteiinin lähteitä niin kotikeittiöissä kuin ammattikeittiöissä. Myös rouheet, jauhot, hiutaleet, kokonaiset pavut ja siemenet sekä pidemmälle jalostetut kasviproteiinituotteet ovat hyviä raaka-aineita, joista voi valmistaa monenlaista ruokaa. Ammattikeittiön valikoimista löytyy myös härkäpavusta valmistetut härkistuotteet, soija sekä erilaiset valmisteet niin kuin tofu, joka on valmistettu soijamaidosta juoksettamalla. Valikoimaan kuuluu

myös oumh, joka on valmistettu soijapavusta ja tempe, joka valmistetaan Suomessa muun muassa härkämpavusta. Lisäksi löytyy seitan, joka valmistetaan vehnägluteiinista ja vöner, joka valmistetaan vehnäproteiinista. Sen lisäksi on herneestä, kaurasta ja härkämpavusta valmistettu nyhtökaura. (Vähämiko 2019, 12.) Sienet ovat myös keveitä, terveellisiä ja hyviä proteiinin lähteitä, niiden tarjonta on monipuolista sekä metsä, että viljelysienilajeissa. (Elintarvike ja terveys 2019, 30).

Karis Camarin (2019) opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ammattikeittiöissä suosiossa olevia raaka-aineita ovat palkokasvit, kasvipohjaiset maitojuomat, kauravalmisteet sekä härkämpä ja soijatuotteet. Kiinnostusta olisi myös lisätä tulevaisuudessa ruoanvalmistuksessa hapanmaitoa korvaavien kasvistuotteiden käyttöä sekä papukuivatuotteiden käyttöä. Sieniproteiinivalmisteita kohtaan oli vähiten kiinnostusta. Tutkimustuloksista selvisi, että monipuoliselle kasvisreseptiikalle ja kehitystyölle olisi tarvetta. (Camar 2019, 33–35).

Saatavilla on monia helppokäyttöisiä proteiinin lähteitä vegaaniruoan valmistamiseen, kuten nyhtökaura ja härkis. Niiden kilpailu valtteina toimivat myös korkea proteiinipitoisuus ja ravintoarvollisesti hyvä koostumus. Näille kasviproteiineille on yhteistä se, että niitä ei ole välttämätöntä maustaa, marinoida tai esivalmistella, vaan ne ovat käyttövalmiita. Moniin valmiisiin resepteihin näitä tuotteita voidaan lisätä ilman, että tarvitaan uutta reseptiikkaa. (Laszka 2016.)

Prote-hanke on tuottanut info ja reseptivihkoja, jotta kotimaisten kasviproteiinien tunnettavuus paransi. Hankkeen info ja reseptivihkot on ladattavissa Turun yliopiston Brahea-keskuksen nettisivuilta. Vuosien varrella on tullut monia uusia kasviproteiiniin perustuvia tuotteita, jotka ovat edelleen aika heikosti tunnettuja. (Mattila & Pihlanto 2019, 14.)

Suurempia pakkauskokoja tarvitaan helpottamaan vegaanisten ruokalajien tarjoamista. Kasvipohjaiset ruoanlaittotuotteet kuten kermat sopisivat myös yleistuotteeksi keittiössä, jos isompia pakkaskokoja olisi saatavilla, hinnat vuoksi ne eivät kuitenkaan sovellu jokapäiväiseen käyttöön. (Nelimarkka 2019.)

Helsingin Sanomien kolumnissa Jyrki Sukula, Kari Aihinen ja Henri Alen antavat palautetta suomalaisen ruoan tasosta. Kolumnissa pohditaan syitä, miksi suomalaiset eivät käytä kovin paljon rahaa ulkona syömiseen. Joissakin kolumnia käsittelevissä somekeskusteluissa on todettu, että kasvissyöjät eivät ruokaile kovin usein ravintolassa, koska laadukkaat kasvisruoka vaihtoehdot ovat usein vähissä tai niitä ei ole tarjolla lainkaan. (Baraka 2020.)

4.3 Vegaaniruokatietoisuus ravintoloissa ja vegaaniruokavalio trendinä

Ravintolanhenkilökunnalta odotetaan nykyään tietotaitoa eri ruokavalioista; erityisesti mitä vegaanisuus tarkoittaa ja miten kootaan täysipainoinen vegaaninen ruoka-annos. Ravintoloiden vegaaninen tarjonta on jo melko kattavaa erityisesti isommissa kaupungeissa sekä ketjuravintoloissa. Useilla ravintoloilla on merkinnät vegaanisista ruoka-annoksista tai annoksista, joista voi muokata vegaanisia tarpeen tullen. Vegaanisia annoksia voi olla, vaikka niistä ei olisi mainintaa ruokalistalla, joten kannattaa keskustella erityisruokavaliosta aina ravintolan henkilökunnan kanssa. Myös etukäteen kannattaa kysyä annosta tai menua ravintolasta sähköpostin, puhelimen tai yrityksen sosiaalisen median kautta. (Vegaanihaaste s.a.)

Kotimaan matkailun lisääntyessä pienemmillä paikkakunnilla kasvis- ja vegaaniruoan kysyntä on voinut tulla yllätyksenä, joten tarjontaa olisi hyvä kehittää tulevana vuosina. Pienille paikkakunnille voi olla haasteellista saada ammattitaitoisia kokkeja töihin. Ketjuilla on monesti myös vaikutusta alueen ravintola tarjontaan. Järkevintä olisi kouluttaa jo olemassa olevaa henkilökuntaa. (Baraka 2020.)

Monissa Helsingin ravintoloissa pyritään ottamaan vegaanisuus huomioon, kertoo Diana Izmaylova (2019) opinnäytetyössään. Hän haastatteli helsinkiläisiä ravitsemisyrityksiä tarkoituksena selvittää heidän tietoisuuttaan vegaanisesta ruoasta. Haastatteluihin osallistuneet ravintola-alan yrittäjät olivat hyvin perillä, mitä on vegaaninen ruoka. Suurin osa ravintoloista tarjoaa jo nykyään vegaanista ruokaa ja aikoo tarjota myös jatkossa vegaanista ruokaa. Ravintolat, joilla ei ollut tarjolla vegaanisia annoksia, sanoivat kuitenkin valmistavansa vegaanisia annoksia asiakkaiden toiveiden mukaan. Vegaanisen viinin tuntemus on

vielä harvinaista, vaikka useilla ravintoloilla on vegaanisia viinejä valikoimassa. (Izmaylova 2019, 48.)

Helsingin yliopiston tutkimushankkeen ilmastonkestävää kasvisruokaa- kampanjan julkaisemasta reseptipankista on saatavilla 30 kappaletta erilaisia pääruokareseptejä. Reseptit on suunnattu ruokapalveluille ja reseptien avulla ruokapalveluiden on helppoa lisätä tarjontaan herkullisia ja täysipainoisia vegaaniruokia. Ilmatoruokaa-kampanja tarjoaa ruokapalveluille, joukkoruokailun asiakkaille ja päättäjille käytännön työkaluja, jotka edistävät ilmastonkestävien kasvisruokien saavutettavuutta. Ilmastonkestävää kasvisruokaa-kampanja yhdessä vegaanihaasteen kanssa kannustaa ravitsemusliikkeet tarjoamaan ilmaston kestävää kasvisruokaa. (Apell 2020.)

Vuonna 2018 tehdyssä opinnäytetyössä Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön kehitettiin 22 kasvisruokareseptiä, joista osa soveltuu myös vegaaneille. Reseptit on testattu ammattikeittiöille sopiviksi. Työn toimeksiantajana oli Apetit Oyj, jonka tuotteita käytettiin reseptien kehittämisessä. (Jussila & Kuusonen 2018).

Kaikissa ravintoloissa on omat toimintatavat, omien näkemysten ja saatujen tietojen perusteella voi kehittyä myös omia reseptejä. Olisi myös tärkeää kehittää yhteistyötä muiden keittiöiden kanssa ympäri Suomea ja jakaa reseptiikkaa, tietoa ja ideoita keskenään. Näin ammattikeittiöt säästäisivät aikaa ja resursseja. (Kauhala-Antonopolou 2020.)

Terveellisen ja kevyen kasvivoan suosio kasvaa jatkuvasti. Täysin vegaanisen ruoan kysyntä on ollut myös kasvussa. Kespron 2018 tehdyssä ravintolailmiötutkimuksessa vastanneet alan ammattilaiset uskoivat kasvisraaka-aineiden käytön lisääntyvän ravintolakeittiöissä tulevina vuosina. Sähköiseen kyselyyn vastasi n.156 suomalaista ravintolaa. Melkein puolet vastanneista uskoo myös vegaaniruoan yleistymiseen tulevina vuosina. Kespron toteuttama Ruokailmiöt 2018-tutkimuksessa selvisi myös, mitkä ilmiöt ohjaavat ravintoloiden arkea. Ravintola-alan ammattilaisten vastausten mukaan ilmiöt ovat arjen hektistyminen ja hyvinvointi, ruokaelämykset sekä järkevä ja vastuullinen kuluttaminen. Ravintolailmiöiden ohjaamat ravintolat haluavat tarjota asiakkailleen asiakaslähtöi-

sempää ja elämyksellisempää ruokaa. Tässä tapauksessa se tarkoittaa terveellistä ja kasvispainotteista ruokaa. Täysin vegaanisen ruoan kysyntä jatkaa myös kasvuaan. Kespron sivuilta löytyy ideoita ravintoloiden vegaanisen ruoan tarjontaan. (Kespro 2018.)

Ruokailmiöt 2019- tutkimuksessa tiedostava kuluttaminen nousi suomalaisten suurimmaksi vaikuttavaksi ilmiöksi. Tiedostava kuluttaminen oli merkittävä tekijä myös vuonna 2020. Kuluttajat haluavat suosia lähiruokaa sekä tehdä eettisiä ja ympäristöystävällisiä valintoja. (Ruokatrendit 2020.)

Vegaaniruoan suosio tulee esille, myös somessa esimerkiksi Elina Innasen vegaaniblogissa. Chocochilissä valmistetaan herkullista vegaaniruokaa. Elina Innanen on julkaissut myös kirjan vuonna 2011, Viiden tähden vegaani: herkkuruokaa kasviksista. (Innanen 2011). Vegaaniruoka on ollut mukana myös tapahtumissa. Suvi Auvinen ja Karry Hedberg järjestävät Suomen suurimpia kasvisruokatapahtumia. Tapahtumien tarkoitus on auttaa yrityksiä vegaanisten tuotteiden tuotekehityksessä ja pohtia, kuinka kuluttajat saadaan valitsemaan vegaanisia vaihtoehtoja ravintoloissa. Tapahtumista tunnetuimmat ovat Vegemessut ja VegeStreet. Vegaaniruoan suosio näkyi myös Linnan juhlien ruokavalinnoissa. Juhlissa tarjoiltu ruoka oli mahdollisuuksien mukaan lähellä tuotettua sekä mahdollisimman ympäristöystävällistä kuten marjoja, kasviksia ja kotimaista luomuruokaa. (Greenpeace 2019.)

Kuluneiden vuosien aikana vegaaniruosta on tullut tärkeä ja näkyvä tuoteryhmä monissa paikoissa, myös Helsinki-Vantaan lentoaseman kahviloissa ja ravintoloissa. Lentoaseman vegaaninen valikoima on kehittynyt paljon ja viime vuoden aikana siitä tuli vielä nykyistäkin näkyvämpää. (Finavia 2020.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Vegaaniliitto. Idea opinnäytetyön aiheeseen tuli toimeksiantajalta, jolla oli tarvetta tämän tyyppiselle työlle, koska aiheetta ei ole tutkittu vielä laajasti, varsinkaan Pohjois-Suomessa. Tavoitteena on selvittää minkälaisia haasteita ravintolat kokevat vegaaniruoan tarjoamiselle sekä minkälaista tietoa ja ohjeistusta he voisivat tarvita enemmän, jotta vegaaniruoan tarjoaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Tietoa kerättiin haastattelemalla suoraan ravitsemisyrityksiä, jotta saataisiin totuudenmukaista ja ajankohtaista tietoa. Haastattelemalla useampia yrityksiä saadaan varmasti erilaisia näkökulmia asiaan. Olin alun perin miettinyt myös kyselyä yhdeksi aineistonkeruu menetelmäksi, mutta luovuin siitä, koska tämänhetkisen korona tilanteen vuoksi en uskonut saavani kovin monia vastauksia kyselyyn.

Kysely on yleinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadaan kerättyä laajasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Kyselyllä kerätty tieto voi olla pinnallista, jonka lisäksi kyselyä täyttäessään vastaajat voivat häiriintyä, kyllästyä vastaamiseen tai ymmärtää kysymyksiä väärällä tavalla. Tällöin kyselyllä tehdyn tutkimuksen vastaukset eivät välttämättä pidä paikkaansa. (Oppariapu sa.)

5.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön menetelmä suuntauksena käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jonka avulla pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa usealla eri menetelmällä. Laadullisen tutkimuksen parina toimii monesti määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastoiden ja numeroiden avulla. Laadullisen ja määrällisen menetelmä suuntauksen välissä on eroja, mutta molempia voidaan käyttää siitä huolimatta samassa tutkimuksessa ja molemmilla suuntauksilla voidaan selittää eri tavoilla samoja tutkimuskohteita. (Koppa 2015.)

Tutkimusmenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun. Menetelmä tukee parhaiten aineiston keruuta, etenkin tässä tilanteessa, jossa koronan aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi ravintoloilla on jo ennestään haasteita toiminnassaan. Teemahaastattelua käytetään monesti silloin kun aihe on arka tai kun halutaan selvittää vähän tunnettuja ja tiedettyjä asioita. (Metsämuuronen 2005, 226.) Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa ei ole määritelty kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä. Teemahaastatteluilla ja avoimilla haastatteluilla kerätään lähinnä kvalitatiivista tietoa. (Verne s.a.)

Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi myös silloin, kun ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan, tai kun vastaus perustuu haastateltavan omaan kokemukseen. Haastattelua käytetään monesti, kun halutaan syventää tietoa jostakin asiasta. (Hirsijärvi-Hurme 2000, 35.) Haastattelujen oli tarkoitus edetä haastattelurungon mukaisesti niin, että samat kysymykset esitetään kaikille yrityksille samassa järjestyksessä. Näin ollen tutkija ei osaa päätellä kaikkia mahdollisia vastauksia. Teemahaastattelu kuitenkin mahdollistaa sen, että tutkijalla on mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkittavasta teemasta. (Routio s.a.) Haastateltaville yrityksille ei ollut tarkoitusta antaa mahdollisuutta vaikuttaa haastattelun etenemiseen. Haastattelu on aineistonhankintamenetelmä, jonka keskinäinen tarkoitus on, että myös tutkija osallistuu aineiston tuottamiseen. On olemassa monenlaisia haastattelutapoja, haastatteluille on omanlaisia käytäntöjä, erilaisissa ja erityyppisissä haastatteluissa voidaan käyttää erilaisia rakenteita ja toteutustapoja. (Koppa 2015.)

Suunnitteluvaiheessa valmistelin haastattelukysymykset, joita käytin haastatteluja tehdessäni. Valitsin haastateltavaksi ravintoloita, joita haastatteleamalla uskoin saavani kerättyä tutkimuksessa tarvittavaa aineistoa. Tutustuin ravitsemisyhtiin etukäteen ja valitsin yrityksiä, joilla ei ole vielä vegaanista vaihtoehtoa tarjolla lainkaan tai yrityksiä, joilla on vain esimerkiksi yksi vegaaninen vaihtoehto. Haastatteleamalla yrityksiä toivoin saavani tietoa, jota voin käyttää tutkimuksessani. Poikkeusolojen ja korona tilanteen vuoksi ajattelin, että haastattelut voisin hoitaa pääasiassa puhelimen välityksellä, jotta ei synny ylimääräisiä kontakteja muihin ihmisiin. Puhelinhaastattelu on helppo toteuttaa kiireisenäkin päivänä, jolloin ei ole mahdollisuutta päästä tietokoneelle osallistumaan haastatteluun esimerkiksi Skypen välityksellä. Työskentely ravintoloissa voi olla välillä todella kiireistä. Oletus kuitenkin oli, että puhelin haastatteluun voisi yrityksiltä löytyä aikaa. Puhelimen välityksellä oli helppoa hoitaa haastattelut, myös kauempana oleville paikkakunnille.

Haastateltavien määrä riippuu tutkimuksen tarkoituksesta. Haastatteluun valitaan niin monta haastateltavaa, kun on tarve, jotta saadaan kerättyä kaikki tarvittava tieto. (Oppariapu 2016.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on usein ymmärtää jotain ilmiötä, eikä etsiä tilastollisia yhteyksiä. Tämä mahdollistaa sen, ettei tutkimusaineiston välttämättä tarvitse olla suuri, joskus jo yksikin

haastateltava voi riittää. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan yleensä harkinanvaraisesta otoksesta, jolla tarkoitetaan, että aineisto ja tutkittavat valitaan tutkijan asettamien kriteerien perusteella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.2 Haastattelut ja tutkimustietojen käsittely

Ensimmäisenä yhteydenottona lähetin haastattelupyynnön yrityksille sähköpostin välityksellä. Tämän jälkeen odotin vastauksia pyyntöihin ja toivoin saavani vastauksia määräaikaan mennessä. Mikäli haastattelupyyntöihin ei vastattu, otin uudelleen yhteyttä yrityksiin puhelimen välityksellä, sillä haastattelujen toteutusaikataulu oli tiukka. Haastattelussa haastateltavalle kerrottiin ensin tutkimuksesta, jota ollaan tekemässä sekä tämän jälkeen pyydettiin suostumus haastatteluun.

Tutkimustietoja käsitellessä keskeisiä käsitteitä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Anonymiteetillä tarkoitetaan, että tutkimukseen haastattelujen, havainnoinnin ja kyselyiden kautta osallistuvien henkilöiden nimiä ei julkaista. Tietoja julkistaessa tulee pitää huoli luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteetti suojasta. Tutkijan täytyy analyysivaiheessa toimia niin, että haastateltavien oikeita nimiä ei mainita. Tutkijan eettinen velvollisuus on raportoida tulokset rehellisesti ja tarkasti, samalla suojellen tutkittavia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastatteluja voidaan tallentaa monilla eri tavoin kuten täyttämällä lomake, tekemällä muistiinpanoja, äänittämällä tai tekemällä video. (Koppa 2015). Nauhoittamalla haastattelu, haastattelutilanteesta ja keskustelusta tulee vapaampaa, eikä haastattelijan tarvitse käyttää aikaa muistiinpanojen tekemiseen. Nauhoittamisesta on hyvä sopia etukäteen.

Nauhoitusväline testattiin toimivuuden varmistamiseksi. Haastattelu on mahdollista nauhoittaa vaikka kahdella eri välineellä, näin voidaan varmistaa nauhoituksen onnistuminen. (Mettovaara 2016). Haastattelut nauhoitettiin puhelimen nauhoitus ohjelmalla. Aineistosta on hyvä olla nauhoitteet, jotta siihen voi tarpeen mukaan palata. Lisäksi nauhoitus teki haastattelutilanteesta sujuvamman, koska muistiinpanojen kirjaamista ei tarvittu.

Litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitetun puhemuotoisen aineiston tai tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden itse kirjoittamien tekstien puhtaaksi kirjoittamista. Kirjoitin haastatteluaineiston tekstinkäsittelyohjelmalla analysoimista helpottavaan muotoon. Varasin litterointiin reilusti aikaa, sillä se on aikaa vievää puuhaa. Kuuntelin keskustelua ensin vähän matkaa ja sen jälkeen kirjoitin kuulut asiat ylös, kelasin takaisin ja varmistin, että olin kuullut asian oikein. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Pienissä erissä purettu haastattelu on hyvä lopuksi kuunnella vielä pidemmissä pätkissä, ja tarkastaa tehty litterointi. Aineistoa litteroidessa on järkevää numeroida haastattelut ja tekstit, se helpottaa aineistojen käsittelyä ja analysointia. Haastattelun alkuun tulee merkitä myös taustatietoja kuten haastateltavan ikä, sukupuoli, asuinpaikka, koulutus tai ammatti. Tutkittavan tiedot on hyvä säilyttää mahdollisimman pitkään ja jos tietoja käyttämällä ei loukata tutkittavien anonyymiteettiä, voidaan tietoja käyttää myös valmiissa opinnäytetyöraportissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelujen ensimmäisenä vaiheena valitsin haastateltavaksi sopivia ravitsemisyrityksiä, joihin lähetin haastattelupyynnöt marraskuussa. Haastateltavaksi valitsin yrityksiä, joilla ei ollut vegaanisia annoksia joko lainkaan tai vain vähän vaihtoehtoja, jotta saisin selville haasteita, joita vegaaniruoan tarjoaminen voi aiheuttaa ravintoloissa. Haastateltavia valitsin ympäri Lappia sekä myös Pohjois-Pohjanmaalta. Haastattelupyynnöjä lähetin alkuun 18 kappaletta.

Haastattelupyynnöt lähetin marraskuun puolivälin jälkeen. Vastauksia haastattelupyynnöihin tuli vain kaksi kappaletta. Pari viikkoa odoteltuani ryhdyin järjestelmällisesti soittamaan valitsemini ravintoloihin ja kysymään, onko haastattelupyynnöni tullut perille ja olisiko heillä mahdollista osallistua haastatteluun. Suoralla yhteydenotolla sain kerättyä lisää haastateltavia. Osa ravintoloista kieltäytyi, koska koronan aiheuttamien poikkeusaikojen vuoksi yrityksissä oli lomautuksia ja vähän henkilökuntaa.

Tämän jälkeen olin saanut haastateltavaksi kahdeksan yritystä, jotka lupautuivat haastateltavaksi. Seuraavaksi päätin etsiä vielä lisää ravitsemisyrityksiä, joi-

hin voisin lähettää haastattelupyynnöitä. Lähetin haastattelupyynnöt vielä kahdeksaan ravintolaan, joista yksikään ei vastannut pyyntöön, joten päätin vielä kokeilla soittamalla saada lisää haastateltavia. Soittamalla onnistuin saamaan vielä kaksi haastateltavaa lisää, mutta samaan aikaan kaksi aiemmin jo haastattelun luvannutta ravintolatyöntekijää perui haastattelunsa.

Haastateltavien etsiminen oli aikaa vievää ja oli vaikeaa löytää sopivia haastateltavia, jotka suostuisivat haastatteluun. Tutkimushetkellä vallinnut korona-tilanne ja sen tuomat rajoitukset ravintoloille toivat lisähaasteita, sillä ravintoloissa oli todella kiireistä ja se vaikutti osittain siihen, että monet eivät voineet osallistua haastatteluun, koska aikaa on niin rajallisesti ja osa henkilökunnasta saattoi olla lomautettuna. Osa yrityksistä ei halunnut osallistua haastatteluun johtuen muista syistä.

Haastateltavia yrityksiä valitsin Pohjois-Pohjanmaalta Lappiin päin. Etelä-Suomessa saman tyyppisiä tutkimuksia on jo tehty, joten keskityin Pohjois-Suomeen. Haastateltavat yritykset olivat kaikki illallisravintoloita, joissa osassa oli myös lounasaikaan tarjolla lounaspöytä tai lounas annokset. Haastateltavat kertoivat, että Lapin ravintoloissa asiakaskuntaa oli aina lapsista senioreihin. Asiakkaina kävi sekä paikallisia asukkaita, että matkailijoita muilta paikkakunnilta. Lapissa sijaitsevilla ravintoloilla oli myös yleensä laajat ruokalistat, koska ravintolatarjontaa on vähemmän ja näin halutaan varmistaa, että listalla on tarjolla kaikille jotain mieleistä syötävää.

Tutkimusaineistoja analysoidaan erilaisten menetelmien avulla. Kvantitatiivista eli määrällistä tietoa analysoidaan perinteisesti tilastollisen analyysin avulla, jossa käytetään apuna erilaisia tilastolliseen analyysiin soveltuvia ohjelmistoja. Laadullista eli kvalitatiivista aineistoa taas voidaan analysoida esimerkiksi sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, se voi olla yksittäinen metodi tai laajemmin ymmärrettävä analyysikonkreettisten teoreettinen kehys. (Verne sa.)

Sisällönanalyysillä analysoin kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota. Ensimmäisenä erottelin tutkimusaineistosta samanlaisuudet ja erilaisuudet. Tämän jälkeen jaottelin aineiston teemojen mukaan, jotta aineistoa olisi helpompi hyö-

dyntää. Sisällönanalyysi käy menettelytavaksi minkä vaan dokumentin analysoinnissa kuten esimerkiksi artikkeli, kirje, haastattelu, keskustelu, raportti tai joku muu kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. Sisällönanalyysillä pyritään tekemään hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jotta tulkinta ja johtopäätösten teko onnistuisi. (Verne sa.)

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tasoa, johtopäätösten pätevyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta täytyy arvioida koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta voidaan arvioida määrällisessä tutkimuksessa käyttäen apuna reliabiteetin ja validiteetin käsitteitä. Reliabiteetti tarkoittaa analyysin johdonmukaisuutta sekä mittaustulosten toistettavuutta. Validiteetilla taas tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa aineiston analyysimittarit ovat luotettavia ja mittaavat sen, mitä niiden on tarkoitus. (Koppa 2010.)

Reliabiteetin ja validiteetin käsitteitä voidaan soveltaa laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen tärkein kriteeri on arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. Tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia ja tutkimuksessa käytetyillä menetelmillä on pystytty tutkimaan ilmiötä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin tutkia. Tässä tapauksessa veganismia ja sen tuomista haasteita ravintoloille. Haastatteluilla on saatu uutta ja ajankohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavia on ollut riittävästi, koska samat vastaukset alkoivat toistumaan haastattelu tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida monin tavoin. Tässä tutkimuksessa tutkimustulokset ovat yleistettävissä ja siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin. Yleistettävyys kertoo laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. (Koppa 2010.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tietoa tutkittavasta aiheesta kerättiin haastatteleamalla ravitsemisyrityksiä Pohjois-Suomessa. Tarkoituksena oli tarkastella menneiden vuosien haasteita koska pelkän viime vuoden perusteella tutkimusta ei voi tehdä, vuosi 2020 oli poikkeuksellinen ja ravintoloiden toiminta erilaista kuin yleensä. Haastattele-

malla haluttiin saada tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavaksi suostui kaiken kaikkiaan 8 eri yritystä ja haastateltavat olivat ravintola yrittäjiä, keittiöpäälliköitä ja tarjoiluhenkilökuntaa. Haastattelujen oli tarkoitus kestää 5–10 minuuttia, mutta suurin osa haastatteluista kesti pidempään, yksi jopa 25 minuuttia. Haastateltavat antoivat paljon hyvää tietoa tutkittavasta aiheesta.

Haastatteluilla saatua aineistoa analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Aineistoista etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä pyrittiin tekemään hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jotta tulkinta ja johtopäätösten teko onnistuisi. Haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitukset litteroitiin sanatarkasti, jonka jälkeen kirjallisesta tuotoksesta pystyttiin tekemään sisällönanalyysit. Haastattelujen jälkeen lukiessani kirjallisia tuotoksia totesin, että niissä oli paljon samankaltaisuuksia, mutta myös eroavaisuuksia löytyi jonkin verran. Tein alaotsikot tehtyjen haastattelujen teemojen avulla, joihin perustuen voin koota tulokset. Haastattelukysymyksiin haettiin vastauksia ja tärkeää tietoa oppinäytetyöni kannalta, joita saatiin ihan mukavasti. Tulokset pohjautuvat kahdeksaan haastatteluun.

6.1 Vegaaniruokatietoisuus ravintoloissa

Vegaaniruokatietoisuus ja henkilökunnan osaaminen vegaaniruoan valmistukseen ja suunnitteluun on melko hyvää Pohjois-Suomen ravintoloissa. Jokaisessa ravintolassa ainakin keittiöhenkilökunnalla oli tietoa ja osaamista vegaaniruoasta. Erityisesti keittiöhenkilökunnalta on taitoa vegaaniruoan suunnitteluun ja valmistukseen. Keittiöhenkilökunta on saanut tietoa vegaaniruoasta ja sen valmistuksesta ravintolakoulusta, kursseilta, joita on järjestetty, sekä opiskelemalla itse, kokeilemalla ja käyttämällä apuna internetistä löydettyjä reseptejä. Yksi haastateltavista kertoi:

”Kaikkien kokkien kanssa käydään läpi annokset, joita on listalla ja kaikilla kokeilla on osaaminen, joka on tullut kokkikoulusta ja osaavat myös vaihdella ja tietävät, että mitä vegaanisuus tarkoittaa.”

Tarjoiluhenkilökunnan vegaaniruokatietoisuus ja osaaminen saattoi vaihdella, sillä osalla tietoa ei ollut kovin paljon, kun taas toisilla oli enemmän tietoa. *Tarjoiluhenkilökunta* saa tarvittavaa opastusta vegaaniruoan tarjoilemiseen keittiöhenkilökunnalta. Esimerkiksi jos ei itsellä ole riittävästi tietoa ja tulee kysymyksiä, joihin ei osaa vastata. Kysymykset saattavat koskea listalla olevia annoksia ja niiden tuotesisältöä. Eräs tarjoilija kertoi näin:

”Tarjoilu henkilökunta käy kysymässä tarvittaessa, jos tulee kysymyksiä, joihin ei osaa vastata. Mitä esimerkiksi, joku ruoka sisältää.”

Haastatteluissa selvisi, että osassa ravintoloista ravintolahenkilökuntaa on koulutettu vegaaniruoan valmistusta varten työpaikan järjestämällä päiväkursseilla sekä käymällä messuilla tai ainakin käyty asioita läpi pitämällä palavereita aiheesta työntekijöiden kanssa ja keskusteltu, mitkä ovat sopivia raaka-aineita ja mitkä epäsopivia vegaaniruokailijalle. Haastateltavat kertoivat näin:

”En ole kurssittanut henkilökuntaa vaan käymme yhdessä läpi asioita. Meidän porukkamme on niin pieni, kaikki yritetään pitää ajan tasalla asioista.”

” Monenlaisia koulutuksia on tullut myös käytyä vuosien varrella.”

”Veganismista on melko paljon lehdissä juttua ja kokit tykkäävät opiskella aika paljon myös itse. Viime tai toissa vuonna meillä oli ihan koulutuskin tällaiseen. Meillä on myös paljon kansainvälisiä ihmisiä täällä töissä ja sieltä tulee myös sitä vegaanitaitoa”

” Facebook ryhmästä saatu tietoa ja vinkkejä.”

” Asiakkailta oppii kun kyselee.”

Vegaanireseptit, joita ravintoloilla on käytössä, on myös suunniteltu yhdessä monessa ravintolassa käyttäen hyödyksi internetistä löydettyjä valmiita vegaanisia reseptejä, joita on muunneltu omaan konseptiin sopiviksi. Annokset, joita tarjottiin, on käyty läpi ravintolahenkilökunnan kanssa, kuten mitä annokset sisältävät ja keittiö henkilökunnan kanssa opeteltu myös niiden valmistus ja raaka-aineet mitä niissä käytetään. Ravintoloista kerrottiin näin:

”Reseptit haettu googlesta ja Vegaaniliitosta. Heillä on siellä paljon tietoa ja reseptejäkin, mitä sitten vähän muokkaamalla ja muuttamalla olen hyötynyt resepteistä ja tiedosta. Kokeilemalla olen oppinut.”

”Veganismista on saatu tietoa koulusta ja googlesta lisää tietoa. Sieltä haetaan tietoa annosten valmistamisesta ja raaka-aineista.”

Tietoa oli haettu netistä, ammattilehdistä ja messuilta. Eräs haastateltavista sanoi näin:

”Tietoa on saatu ammatti julkaisuista ja messuilta. Messuilla tutustuttiin kotimaiseen vegaani kebabiin, joka on oikein hyvä ja pidetty tuote.”

Asiakkailta sekä tutuilta on opittu uutta ja saatu paljon tietoa veganismista sekä vegaanisesta ruoasta. Tietoa ja taitoa voi saada myös tavarantoimittajilta ja tukusta. Heiltä saa usein tietoa uusista tuotteista ja jopa reseptejä. Eräs ravintoloitsija kertoi näin:

”Me saimme hyvää apua kun me tilaamme tavarat Keskolta, niin Keskollla on semmoinen tuote kehitys keittiö kuin Foodsteri ja siellä on osaava kokki, joka Foodsteria pitää. Meillä oli semmoinen mahdollisuus, koska se on meidän pääsääntöinen tukkuri, me pääsimme Foodsterin koe keittiöön testaamaan annoksia mitä vaan halutaan. Meillä oli silloin just uusi ruokalista tulossa ja me päätimme, että halutaan kasvis ja vegaaniruokia testata. Foodsterin

kokki laati 3 eri vegaaniruokaa, mitkä me siellä Oulun päässä kun mentiin työporukalla käymään, me teimme yhdessä sen kanssa siellä keittiössä. Tuo oli kanssa, että monesti sitä tarvitsee sen ulkopuolisen näkemyksen tai ajatuksen siihen asiaan niin se avaa silmiä.”

Toinen ravintolatyöntekijä kertoi:

”Koska tehdään maahantuojien kanssa yhteistyötä niin sieltä tulee myös paljon uusia ideoita. Sieltä kysytään että oletteko tätä kokeillut ja haluatteko kokeilla. Ideoita tulee monesta paikasta. Kerran vuodessa meillä on idea palaveri, jossa istutaan muiden kokkien kanssa ja ideoidaan. Kokeilemalla selviää. Vege pihvimme eteen on tehty paljon kehitystyötä, moneskokohan versio on jo menossa, ehkä jo kuudes tai seitsemäs. Sen eteen on tehty paljon kehitystyötä.”

Lähes kaikissa ravintoloissa haluttiin tarjota vegaaniasiakkaalle myös maistuvaa ja vaihtelevaa ruokaa, jonka lisäksi pidettiin myös tärkeänä ateria kokonaisuutta, jotta annos olisi ravitseva. Annoksen tulisi olla myös laadukkaista raaka-aineista valmistettu ja jollain tavalla erityinen, mitä ei joka ravintolassa ole tarjolla tai helppoa valmistaa myös kotona.

6.2 Vegaaniruoan kysyntä ja tarjonta ravintoloissa

Vegaaniruoan saatavuus on kohtuullisen hyvää Pohjois-Suomen ravintoloissa. Kaikissa ravintolissa ei ollut listalla erikseen vegaaniruoka-annoksia, mutta aina löytyi annos, jonka voi muokata tarvittaessa vegaaniseksi. Kaikissa ravintoloista oli saatavilla ainakin yksi vegaaninen ruoka-annos, vaikka siitä ei olisi ollut mainintaa ruokalistalla. Kysymällä ravintola henkilökunnalta sai lisää tietoa annoksesta. Vegaaniruokaa oli myös saatavilla jokaisesta annos kategoriasta, kuten alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka sekä osa ravintoloista kertoi myös, että heillä on tarjolla vegaanisia viinejä. Ravintolat pitivät tärkeänä, että kaikille asiakkaille olisi sopivaa ruokaa tarjolla, muuten he saattavat vaihtaa ravintolaa ja viedä koko seurueen mukanaan. Ravintoloitsijat totesivat näin:

”Asia on lähellä sydäntä ja asioita pitää tehdä omasta halusta, eikä ajatella, että vegaanille kelpaa mikä vain vegaaninen ruoka. Se on aidosti vaihtoehto ja maistuu hyvälle, vegaani voi viedä koko seurueen muualle syömään.”

”Olemme muokanneet myös hampurilaisiin tulevia täytteitä vegaanisiksi, jotta niitä voidaan hyödyntää myös vegaanisessa hampurilaisessa.”

Lähes kaikki ravintolat haluavat tarjota mahdollisuuden myös vegaaniruokaan, koska eivät halua menettää asiakkaita sen vuoksi, ettei heillä ole tarjota vegaanille sopivaa ruokaa.

Vegaanisista ruoka-annoksista ei ollut kaikilla mainintaa netissä mainostettaessa ravintolaa ja ruokalistaa. Haastatteluja tehtäessä kävi kuitenkin ilmi, että monessa ravintolassa, joissa ei tiettävästi ollut vegaanista ruoka-annosta, se kuitenkin löytyi ja siitä oli maininta ruokalistassa paikan päällä. Haastatteluissa selvisi, että markkinointia hoitavat ihmiset eivät ole aina tietoisia muutoksista. Tämä oli haastavaa tutkimuksen kannalta, koska haastateltavat valittiin tutkimalla ravintoloita ja niiden ruokalistoja netissä. Joidenkin ravintoloiden nettisivuilla olevalla ruokalistalla ei kuitenkaan ollut mainintaa vegaanisesta ruoasta, joten oletus oli, että heillä ei ole vegaanista vaihtoehtoa. Näin ollen ravintola ei ollut sopiva haastattelun kohde. Jokaiselta haastatellulta ravintolalta saatiin hyödyllistä tutkimusaineistoa, olipa heillä vegaaniruokaa tarjolla tai ei.

Yhdessä ravintoloista ei ollut esteettisestä syystä mainintaa vegaanisesta ruoasta ruokalistalla tai netissä. Ravintoloitsija oli sitä mieltä, että on ikävän näköistä kun on kaikenlaisia merkintöjä ruokalistalla. Hän kuitenkin kertoi, että heillä on vegaaninen annos ja myös vegaaniseksi muunneltavissa olevia annoksia. Asiakkaan tilatessa vegaaniruokaa ravintolassa on tapana kysyä, haluaako asiakas kasvisruokaa vai vegaanisen annoksen. Ravintoloitsija on usein miettinyt, miten saisi merkinnät ruokalistalle järkevästi, mutta sopiva tapa on vielä työn alla.

Vegaaniruoan kysyntä on tutkimustulosten perusteella vielä melko vähäistä Pohjois-Suomessa. Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa kysyntää on sesonkeina enemmän, kun on matkailijoita ulkomailta tai Etelä-Suomesta. Ravintoloitsijat kertoivat, että vegaaniruokaa menee tasaiseen tahtiin, mutta ei silti päivittäin. Meri-Lapin alueella kysyntä on todella vähäistä ja vegaaniannoksille ei ole kysyntää edes joka viikko, joskus vain kerran kuukaudessa. Pohjois-Pohjanmaalla taas kysyntää on enemmän, kuin mitä muualla Pohjois-Suomessa, missä vegaaniruokaa tilataan tasaiseen tahtiin muutamia annoksia viikoittain. Ravitsemisyrittäjä Pohjois-Pohjanmaalta kertoi:

”Vegaaniruoalle on kysyntää useampia kertoja viikossa. Meillä on pieni, mutta vakiintunut porukka, joka meillä käy. Ne tietävät meidän tyyhimme ja tuovat myös kavereita. Usein ihmiset myös soittavat ja kysyvät etukäteen, että onko saatavilla vegaanista ruokaa.”

Myös muut ravintoloitsijat kertoivat, että asiakkaat saattavat soittaa ja kysyä vegaaniruoan saatavuutta ennen ravintolassa asiointia. Kysyntää on haastattelutulosten perusteella enemmän kasvisruoalle kuin vegaaniruoalle. Haastattelujen perusteella kasvisruoan kysyntä on monessa Lapin ravintolassa kasvanut viimevuosina ei niinkään vegaaniruoan. Vegaaniruoan kysynnässä on näkynyt viimevuosina hidasta kasvua. Sekasyöjät suosivat usein kasvisversiota, koska haluavat syödä terveellisesti yksi haastateltavista kertoo. Kysyntä on myös kausiluonteista; vegaaniruoan kysyntä pohjoisessa sijaitsevista ravintoloista kasvaa, kun Etelä-Suomessa ollaan lomalla ja sieltä saavutaan pohjoiseen lomalle. Eräs haastateltavista sanoi näin:

”Sen huomaa, kun on turisteja etelästä, niin silloin menee enemmän sitä vegaani ruokaa. Mutta kyllä sitä on nyt alkanut menemään melko tasaiseen tahtiin, mutta harvemmin kuitenkin vielä.”

Moni ravintoloitsija kertoi myös, että kysyntää on yleensä enemmän kesällä kuin talvella. Kysyntä voi olla myös sesonkiluonteista. Ravintoloitsijat kertoivat myös, että erityisesti kuluneen vuoden aikana kysyntä on ollut todella vähäistä, mutta totesivat, että viime vuosi on ollut poikkeuksellinen muutenkin. Koronan aiheuttama tilanne on aiheuttanut asiakkaiden vähenemisen monissa ravintoloissa ja

se on vaikuttanut myös vegaaniruoan kysyntään, koska asiakkaita on vähemmän kuin aiemmin.

6.3 Vegaaniruoan aiheuttamat haasteet

Haastattelemalla selvitin mahdollisia haasteita, joita yritykset voivat kokea vegaaniruoan tarjoamiselle. Useita erilaisia haasteita selvisi haastattelujen aikana. Yksi tärkeä asia on hävikin syntyminen, jos vegaaniannoksia ei sitten tilatakaan. Kaikkien raaka-aineiden säilyvyydet eivät ole kovin pitkät. Eräs ravintoloitsija sanoi näin:

”Haasteena vegaaniruoan tarjoamiselle koen raaka-aineet, kun tuesta ostaa niin tarvitsee aina ostaa myyntierä, josta ei välttämättä tule käytettyä kaikkea, koska myyntierät ovat suuria. Jos haluaa pienempiä määriä niin pitää hakea kaupasta ja valikoimaa ei ole kovin kattavasti. Vegaaninen majoneesi purkki on 500 grammaa ja jos siitä yhden annoksen tekee, niin sille tulee hintaa, kun niissä ei kuitenkaan säilyvyys ole kovin hyvä. Syntyy hävikkiä. Mielellään kuitenkin yritämme palvella kaikki asiakkaat ja valmistaa kaikille jotain sopivaa ruokaa.”

Haasteena pidettiin myös ravintoloiden tilan puutetta. Ristikontaminaatio on vaikea asia, sillä on suunniteltava, miten säilytetään raaka-aineet, jos keittiössä on tosi pienet tilat. Täytyy huolehtia, että vegaaniset tuotteet pysyvät vegaanisena ja se koetaan välillä haasteelliseksi.

Reseptejä ja uusia ideoita kaivattiin myös lisää. Eräs ravintoloitsija totesi näin:

”Tuotekehittelyn puolelle kaivattaisiin lisää ideoita ja ehdottomasti, jos olisi mahdollista saada semmoinen suora asiakastieto kanava, josta löytyisi kaikki tieto järkevästi. Tietoa saa monesti etsimällä etsiä. Jos olisi yksi paikka, jossa olisi enemmän tietoa ja se olisi luotettava lähde. Tietoa on niin paljon internetissä, että sieltä on välillä vaikea löytää ja tieto minkä löytää voi olla väärää. Olen

syönyt myös huonoa vegaaniruokaa johtuen huonoista resepteistä.”

Useassa ravitsemisyriyksessä kerrottiin, että tietoa veganismista, vegaanisen ruoan valmistamisesta ja reseptejä ruoanvalmistukseen haetaan netistä. Monessa yrityksessä kuitenkin todettiin, että tiedonhaku on välillä haastavaa ja olisi helpompaa, jos löytyisi yhdestä paikasta kaikki tarvittava tieto. Ravitsemisyrittäjät totesivat myös, että voi olla jo sen tapaisia sivustoja, mutta informaatio ei ole kulkeutunut vaan heille asti. Yksi haastateltavista ravintolayrittäjistä sanoi, että olisi hienoa, jos tieto saataisiin järkevästi jotain kautta myös kohdennettua ravintoloille, kuten tukkujen kautta tai muualta. Näin ollen ei olisi sattumanvaraista, että löytäkö sen tarvitseman tiedon vai ei.

Tiedot resepteistä ja proteiinin lähteistä voisivat olla samalla sivustolla, toteaa yksi haastateltavista.

”Esimerkki lautanen tai annos miten olisi hyvä olla suhteessa eri raaka-aineita ja se on ongelma, kun ne eivät kaikki löydy samasta paikasta. Olemme joutuneet kysymään asiantuntijoilta apua.”

Ravintolat haluavat kuitenkin tarjota myös vegaani asiakkailleen ravitsevia annoksia. Se koetaan todella haastavaksi, kun kaikki tiedot eivät kaikki löydy samasta paikasta.

Proteiinin lähteistä kaivattiin enemmän tietoa ja kuinka niitä tulisi valmistaa. Yksi haastateltavista kommentoi näin:

”Sitten kun tullaan tärkeimpään, että sen kokin pitäisi tietää, että kun suunnittelee sen vegaaniannoksen, siinä on myös se proteiinin lähde, mitä se vegaani tulee tarvitsemaan. Pitää ajatella niin kokonaisvaltaisesti, että millä korvataan se liha, jotta tulee kaikki tarvittavat ravintoaineet.”

Lihaa korvaavista proteiinin lähteistä oltiin myös montaa mieltä ja yksi ravintoiltsija kertoi, että ei niitä mielellään tarjoaisi, vaan haluaisi koostaa annokset

paikallisista kasviksista ja marjoista. Ravintola haluaa tarjota ruokaa, joka on valmistettu mahdollisimman pitkälle paikallisista raaka-aineista. Myös joidenkin vegaanisten tuotteiden makua pidettiin haastavana, eräs ravintoloitsija mainitsi, että heillä ei käytetä lainkaan vegaanisista juustoja hampurilaisissa, koska ne eivät vielä vastaa ravintola tasoa. Tähän toivottiin parannusta ja tuotekehittelyä, jotta saataisiin myös juustot osaksi ravintoloiden tarjontaa.

Vegaanisten reseptien lisäksi kaivattaisiin myös helppoja ohjeita, kuinka muunnella tavallinen ravintola-annos kuten hampurilainen tai pihviannos vegaaniseksi pienillä muutoksilla. Se olisi helpoin tapa varmistaa vegaanisen ruoan saatavuus niissä ravintoloissa, joissa vegaaniruokailijoita käy harvemmin. Helposti muokattavat annokset ovat järkeviä tässä tapauksessa. Muokattaessa annoksia vegaaniseksi koettiin vielä haasteena asiakkaiden ymmärrys ruoan valmistusta kohtaan, kun annos muokataan ja valmistetaan varta vasten heitä varten niin annoksen valmistuksessa voi kulua pidempään, koska kaikki raaka-aineet eivät välttämättä ole esivalmisteltuja. Suurin osa asiakkaista on kuitenkin ymmärtäväisiä asian suhteen, kunhan saavat vegaanisen annoksensa. Eräs ravintoloitsija totesi näin:

”Varmasti jokainen tietää että itsevalmistetun ruoan valmistamiseen nyt vaan menee aikaa. Aina vegaaniversiota ei ole valmiina juuri sen vuoksi koska ei ole tarvikkeita esivalmisteltuna kun yritetään välttää hävikkiä.”

Haasteena pidettiin myös kysynnän puutetta, on haasteellista pitää listalla annosta, jolle ei juuri ole kysyntää. Samoin kuin pitää siihen tarvittavia raaka-aineita esivalmisteltuina ja jos annosta ei kuitenkaan tilata, siitä syntyy hävikkiä. Eräs haastateltavista kertoi:

”Haasteelliseksi koen sen, että vegaaniruokaa on oltava tarjolla, mutta sitä ei välttämättä mene niin paljon.”

Lisäksi fleksaajia pidettiin haasteena, koska he voivat tuoda kysyntää ennalta-arvaamatta. Saattaa olla, että normaalisti asiakkaat eivät tilaa vegaaniruokaa, mutta kun sitä tilataankin, niin tällöin ei ole riittävästi raaka-aineita ja niitä täytyy

lähteä hankkimaan. Myös hinta-asiat koettiin haasteellisena vegaanisen ruoan tarjoamiselle, koska osa ravintoloista haluaa suosia kotimaisia raaka-aineita ja osa kotimaisista lihankorvikkeista koettiin melko hintaviksi. Tuotteelle tulee myös hintaa, jos siihen hankitaan raaka-aineita, joista sitten kaikkia ei ehditä käyttää lyhyen säilyvyyden vuoksi.

Henkilökunnan tietämys ja osaamattomuus vegaaniruosta koettiin välillä haastavana. Haastateltavat toivoivat, että olisivat saaneet enemmän oppia veganismista ja vegaanisesta ruoanlaitosta, jotta siitä olisi jo perusosaamista. Keittiöhenkilökunta on hakenut paljon tietoa ja oppia internetistä, sillä työaika on niin kiireitä, ettei uusien asioiden opettelulle jää aikaa. Keittiöhenkilökunta on hyvin perillä vegaaniruokaan kuuluvista ja kuulumattomista raaka-aineista, mutta salin puolen henkilöstö voi joutua turvautumaan keittiöhenkilökuntaan, vegaaniruokailijoiden saapuessa.

”Meillä pidetään myös kirjaa tarjottavista annoksista, josta löytyy joka ikinen raaka-aine ja lisäaine mitä annokseen on käytetty, ekoodeja myöten. Jos ei salihenkilökunta kaikkia ulkomuistista muista niin rohkeasti vaan sieltä lukemaan.”

”Vegaaniruokavalioon kuulumattomista raaka-aineista ja lisäaineista ei salihenkilökunnalla ole kovin paljon tietoa. Varsinkaan lisäaineista.”

Olisi järkevää, että osaamista jaettaisiin myös tarjoilupuolen henkilökunnalle tai myös heitä koulutettaisiin, jotta kaikilla olisi sama tieto ja taito. Vegaaniruokavalioon kuulumattomista lisäaineista taas ei ollut niin vahvaa osaamista ja siihen kaivattiin vielä lisää tietoa ja oppia.

”Tosi tarkoin ruokaa valmistaessa täytyy katsoa ne lisäaineet, ettei ole liivatetta ja muuta. Kun vegaani ruokaa niin harvoin menee niin, että vielä muistaa kaikki sopivat ja sopimattomat raaka-aineet sitten kun sitä taas menee.”

Vegaaniruokaa menee välillä tosi harvoin ja keittiöhenkilökunnan mielestä osaaminen vegaaniruoan valmistukseen saattaa kaivata kertausta. Säännölliset koulutukset vegaaniruosta voisivat olla järkeviä, niin asiat eivät unohtuisi.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustulosten perusteella selviää, että vegaaniruoan tarjonta on melko hyvällä mallilla kysyntään nähden. Kysyntä on vielä melko vähäistä ja kausiluonteista, vaikkakin isommissa kaupungeissa kuten Oulussa vegaaniruokaa tilataan säännöllisesti joka viikko. Rovaniemellä ja Lapin hiihtokeskuksissa kysyntää tuovat ennen kaikkea turistit. Joissakin ravintoloissa kerrottiin myös fleksaajien lisäävän kysyntää, enemmän kuitenkin kasvisruoan kuin vegaaniruoan haastatteluihin perustuen. Aiempiin tietoihin pohjautuen fleksaajat lisäävät vegaaniruoan kysyntää, vaikka vegaaneja on vain pari prosenttia väestöstä, fleksaajia on yhä enemmän. (Pulliainen 2020.)

Ravintolat kamppailevat aika lailla samojen haasteiden kanssa. Haasteellisena on koettu kysynnän puute tai vaihteleva kysyntä, raaka-aineiden hinnat, hävikki, henkilökunnan tietotaidon puute, tilanpuute säilytyksessä ja keittiössä, raaka-aineiden lyhyet säilyvyvydet ja suuret pakkaukset sekä oikean tiedon ja reseptiikan löytäminen. Tämän lisäksi kaivattiin myös uusia ideoita ja reseptejä jo olemassa olevien rinnalle. Osa ravintoloista kaipasi enemmän tietoa myös vegaanisista proteiinin lähteistä. Kirjoitin teoriaosuudessa proteiinin lähteistä ja mistä olisi saatavilla tietoa kuten esimerkiksi Prote-hankkeesta, joka on tuottanut info ja reseptivihkoja, jotta kotimaisten kasviproteiinien tunnettavuus paranisi. (Vähämiko 2019, 14.)

Eroavia mielipiteitä oli haastattelujen perusteella vegaaniruoan tarjoaminen ravintolassa, osa yrityksistä koki, että siinä ei ole mitään suurempaa haastetta ja osa taas koki vegaaniruoan tarjoamisen melko haasteelliseksi. Tämän lisäksi vegaaniruokaa koskevat merkinnät ruokalistoille koki vaikeaksi vain yksi haastateltavista. Joillakin yrityksistä oli vegaaninen ruoka-annos ja se oli merkittynä ruokalistaan, mutta vegaaniseksi muunneltavissa olevista annoksista taas ei ollut merkintää. Osalla yrityksistä kaikista näistä annoksista oli asianmukaiset merkinnät. Yhdessä ravintolassa kerrottiin, että heillä kannustetaan asiakkaita

keskusteluun annoksista, halutaan keskustella asiakkaan kanssa epäsuomalaiseen tapaan, minkälaisen annoksen asiakas haluaa. Heidän ravintolassansa oli omanlainen tyyli ja asiakkaan kanssa keskusteltiin ennen annoksen valmistamista.

Tutkimuksen perusteella ravintoloissa pidettiin haasteena liian suuria pakkauskojoja. Teoriaosuuteen kerätyn tiedon perusteella taas ravintoloihin kaivattaisiin isompia pakkauskojoja, joten tästä on siis olemassa eriäviä mielipiteitä. Tarve pienemmille pakkauksille on varmasti aluekohtaista, koska pienemmissä kaupungeissa vegaaniruokaa menee vähemmän kuin isommissa kaupungeissa, joten tarvetta isommille pakkauksille ei välttämättä ole, vaan päinvastoin pienempiä pakkauksia johtuen raaka-aineiden mahdollisesti lyhyestä säilyvyydestä. Tutkimuksen perusteella lounasravintoloissa on tarvetta myös isoille pakkauksille, toisin kuin illallisravintoloissa, koska vegaaniruokaa voi mennä enemmän päivän aikana. Haastattelujen perusteella hävikkiä syntyi ravitsemisyriyksissä tilanteissa, joissa raaka-aineita jäi käyttämättä kysynnän puutteen vuoksi. Näistä esimerkkeinä avatut vegaaniset majoneesit ja maidonkorvikkeet.

Maitotuotteidenkorvikkeet säilyvät avaamattomina vain vähän aikaa, mutta vegaaninen majoneesi säilyy jääkaapissa avattuna. Vegaanista majoneesia saa kauposta myös pienemmissä purkeissa ja niissä alkaa olla jo parempi valikoima. Maidon ja kerman korvikkeita löytyy pienemmissä pakkauksissa kauposta, mikäli tarve on vähäisempi. Osa ravintoloista ei ollut täysin tietoisia joidenkin tuotteiden saatavuudesta ja säilyvyydestä, vaan esimerkiksi juuri maidonkorvikkeet ja vegaaniset majoneesit ajateltiin olevan vain isoissa pakkauksissa. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että kaupossa on pienet valikoimat vegaanisista tuotteista. Vegaanisten tuotteiden saatavuus on kehittynyt paljon ja kauposta on hyvin saatavilla erilaisia vegaanisista tuotteita.

Myös muita tuotteita, kuten vegaaniannoksiin esivalmisteltuja raaka-aineita meni välillä hävikkiin kun kyseisiä annoksia ei tilattukaan. Vegaaniannoksista jääville raaka-aineille tulisi keksiä jatkokäyttöä, jotta hävikkiä ei syntyisi. Voisiko niitä esimerkiksi hyödyntää jotenkin muissa ruoka-annoksissa tai voisiko vegaanisissa ruoka-annoksissa käyttää myös komponentteja, jotka säilyisivät myös pakkasessa, mutta jotka olisi helppoa ottaa käyttöön tarvittaessa.

Ravintoloissa, joissa kysyntää on vain vähän, olisi järkevää suunnitella samantapaisia annoksia, kuin mitä on jo listalla, näin samoja raaka-aineita voi hyödyntää molemmissa annoksissa. Tämän lisäksi esimerkiksi nyhtökaura ja härkis ovat helppokäyttöisiä proteiinin lähteitä, niitä ei tarvitse välttämättä maustaa ja ne voi lisätä ruoan joukkoon sellaisenaan. (Aromilehti 2016.) Nyhtökauraa ja härkistä voidaan käyttää myös moniin valmiisiin resepteihin ilman, että reseptiä tarvitsee muuttaa. Hintaluokaltaan nyhtökaura ja härkis ovat kalliimpia ostaa, mutta jos vegaaniruokaa menee vain vähän ne voivat olla järkevin ratkaisu ja myös taloudellinen ajatellen ajanhallintaa ja hävikin mahdollista syntymistä.

Henkilöstön tiedon ja taidon puute voidaan kokea myös haasteelliseksi. Tässä tapauksessa keittiön toiminta ei ole välttämättä kovin kustannustehokasta, koska ei osata valmistaa kasvisruokaa oikein ja taidokkaasti, hyödyntäen oikeanlaisia raaka-aineita, kuten kotimaisia palkokasveja. Aina ei myöskään huomata, että kaikkea ei ole välttämättä pakko valmistaa itse vaan voi hyödyntää myös muualla tuotettuja ateria komponentteja. Tämä voi auttaa ajanhallinnassa ja työ kustannusten hallinnassa. Ruoanvalmistuksen apukeinona kannattaa hyödyntää myös valmiita reseptejä, näin laatu ja kustannukset pysyvät hallinnassa. Tarpeen vaatiessa henkilökunnalle on saatavilla koulutuksia kuten esimerkiksi Ruokailon järjestämä verkkokoulutus tai myös Helsingin yliopistolla on saatavilla verkkokoulutus vegaaniruoosta, joka on saatavilla koko ajan ja sen voi aloittaa heti ilmoittautumisen jälkeen.

Reseptiikkaa kaivattiin lisää, mutta kuitenkin myös sanottiin, että sitä on netissä paljon saatavilla. Suurempana haasteena kuin veganismista ja vegaanisesta ruoasta saatavilla olevaa tietoa pidettiin sitä, että tieto ei ollut aina kovin helposti löydettävissä. Tietoa oli paljon, mutta oli vaikeaa tietää, mikä on luotettava ja hyvä lähde. Samoin kuin resepteissä oli vaikeaa päätellä mistä lähteestä löydetty reseptit olisivat varmasti toimivia ja testattuja. Haastateltavat olivat lähes kaikki sitä mieltä, että olisi helpompaa mikäli tietoa olisi enemmän saatavilla yhdestä ja samasta lähteestä sekä, että informaatio näistä lähteistä tavoittaisi paremmin myös ravintolat.

Kirjallisuuskatsauksessani on kerrottu, että esimerkiksi Kespron sivuilta löytyy ideoita ammattikeittiöille vegaanisen ruoan tarjontaan, samoin kuin Vegaaniliiton sivuilta. Muita esimerkkejä ovat ilmastonkestävä kasvisruokakampanja ja

vegaanahaasteen sivustot. Jostain syystä tieto näistä ei ole kuitenkaan tavoittanut kovin hyvin Lapin ravintoloita, vaan tietoa haetaan googlaten kasvisruoka reseptejä. Tällä keinolla kaikki löydetyt reseptit eivät aina ole kovin laadukkaita. Tätä asiaa olisi hyvä kehittää vielä lisää, jotta tieto tavoittaisi useammin kohde-ryhmänsä.

Tulevaisuuden ruoka julkaisussa kirjoitettiin, että olisi tärkeää kehittää yhteistyötä muiden keittiöiden kanssa ympäri suomea ja jakaa reseptejä, ideoita ja tietoa keskenään. Tämä olisi varmasti hyvä ajatus niin saataisiin tietoa ja taitoa jaettua. Tämä vaatisi esimerkiksi nettiryhmän, joka olisi tarkoitettu vain alan ammattilaisille, jossa tietoa voitaisiin jakaa muille ja ryhmään voisi liittyä kaikki halukkaat. Ruoanvalmistuksen apukeinona ravintolat voisivat käyttää myös Vegaaniliiton ruokapyramidia sekä ravitsemusterapeuttien yhdistyksen vegaanista lautasmallia. Haastateltavista osa kaipasi ohjeistusta tai esimerkkilautasta, jota voisi käyttää apukeinona ruoka-annoksia suunniteltaessa.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja opettava kokemus. Olen oppinut paljon uutta, niin opinnäytetyön teosta kuin opinnäytetyön aiheesta. Tietoa veganismista ja vegaanisesta ruoasta oli jo melko paljon saatavilla ja uskon, että aihe on vielä kasvussa. Toivoisin, että tiedot veganismista ja vegaanisesta ruoasta sekä tietenkin myös reseptit tavoittaisivat ravintolat paremmin ja että ravintolat ottaisivat kaikkialla myös vegaanit huomioon vielä entistä paremmin kehittämällä uusia vegaanisia maistuvia annoksia. Vegaanit otetaan melko hyvin huomioon Pohjois-Suomessakin ja ravintolahenkilökunnalla on kiinnostusta vegaaniruoan suunnitteluun ja valmistukseen. Myös osaaminen on jo hyvällä mallilla ja pienellä kouluttautumisella säännöllisin väliajoin osaamista voitaisiin vielä varmistaa ja ylläpitää.

Opinnäytetyö on tärkeä useista syistä. Vegaaniruoan yleistyessä, on myös tärkeää pohtia, miten ravintoloiden vegaanista tarjontaa saadaan paremmaksi, jotta kaikki asiakkaat huomioitaisiin. Tämän lisäksi on hyvä huomioida myös ravintolat ja minkälaisia kokemuksia ja haasteita he ovat kokeneet vegaanisen ruoan tarjoamiselle. Haasteisiin olisi hyvä pohtia ratkaisuja. Tärkeä asia on myös ympäristöystävällinen syöminen. Kaikkien ei tarvitse olla vegaaneja, mutta jokainen voisi omalta osaltaan miettiä, voiko tehdä jotain pieniä muutoksia omaan ruokavalioon, joilla vaikuttaisi ympäristön hyvinvointiin. Yksittäinen

ihminen pystyy helpoiten vaikuttamaan ympäristön tilaan omilla ruokavalinnoilla. Tiedelehti Sciencessä julkaistun tutkimuksen mukaan naudanlihan tuottamisesta aiheutuu kuusi kertaa enemmän kasvihuonepäästöjä kuin esimerkiksi herneiden viljelystä. Molemmat näistä ovat toimivia proteiinin lähteitä, mikä herättää ajatuksia, että kasvisruokapainotteisesti voitaisiin vaikuttaa ympäristön tilaan helpoiten. (Nemecek & Poore 2018.)

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin haastattelemalla saatua aineistoa, jota verrattiin jo olemassa oleviin tutkimuksiin ja muihin jo olemassa oleviin tietoihin. Näin saatiin aikaiseksi tuloksia ja johtopäätöksiä, jotka ovat luotettavia ja joita voidaan hyödyntää myös muissa yhteyksissä. Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä näkökulma on yleistettävyyks tai siirrettävyys, tulosten täytyy olla yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin. (Koppa 2010.)

Opinnäytetyön kestoksi olin suunnitellut opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessäni viittä kuukautta, joka osoittautui liian lyhyeksi ajaksi. En osannut arvioida kuinka kauan minulla voisi mennä aikaa, koska en ole ennen tehnyt mitään näin laajaa työtä. Erityisesti kirjallisuuskatsauksen, haastattelujen ja litterointien työstö vei paljon aikaa. Vaikka en pysynytäkään aivan aikataulussani, siitä ei koinut mitään ongelmaa osapuolten välillä. Opinnäytetyön tekeminen eteni kuitenkin koko ajan eikä sen kanssa ollut mitään suurempia ongelmia. Yritin tehdä opinnäytesuunnitelman huolellisesti, jotta voisin hyödyntää sitä mahdollisimman paljon itse työtä tehdessä. Ohjaavalta opettajalta sain hyvin ohjeistusta, vinkkejä ja kommentteja, joiden pohjalta oli hyvä jatkaa ja miettiä, miten voisin vielä tehdä paremmin joitain asioita. Toivottavasti työni tilaaja Vegaaniliitto saisi työstäni hyvää ja käyttökelpoista tietoa.

Jatkotutkimusta voisi tehdä muutaman vuoden kuluttua esimerkiksi samasta aiheesta ja tutkia millä mallilla Lapin ravintoloissa on vegaanisen ruoan tarjonta. Onko vegaanisen ruoan kysyntä kasvanut, miten ravintoloiden vegaaniruokatiETOisuus ja osaaminen on kehittynyt ja onko ravintoloilla edelleen haasteita vegaanisen ruoan tarjoamisessa. Näin kokemusperäistä tietoa vegaanisen ruoan saatavuudesta, osaamisesta ja tarjoamisesta olisi mahdollista tutkia sekä

kehittää edelleen yhä toimivammaksi ja asiakaslähtoisemmäksi. Tämän opin-
näytetyön toteuttamisen myötä on vahvistunut ajatus siitä, että vegaaniruoan
tarjoamiselle on olemassa haasteita, mutta niihin on myös olemassa ratkaisuja.

LÄHTEET

Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Kaljonen, M., Ketoja, E., Knuutila, M., Lehtonen, H., Mattila, T., Niemi, J., Nisonen, S., Regina, K., Rikkonen, P., Saarinen, M., Seppälä, J & Varho, V. Ruoka Minimi-hankkeen loppuraportti. 2019. Verkkojulkaisu. Saatavissa:https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y[viitattu 11.10.2020].

Apell, P. 2020. Kestävä kehitys. Haasta ruokapalvelusi tarjoamaan ilmasto-kestävää kasvisruokaa! WWW-dokumentti. Päivitetty 11.2.2020. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kestava-kehitys/haasta-ruokapalvelusi-tarjoamaan-ilmastokestavaa-kasvisruokaa>[viitattu 3.10.2020].

Baraka J. 2020. Suomalaisen ravintolaruoan taso lytättiin täysin – tunnetut kokit kertovat suoraan, mitä he ajattelevat pikkupaikkakuntien tarjonnasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000006579989.html>[viitattu 4.10.2020].

Björkman, S. 2020. Kasvisruokailu Suomen peruskouluissa ja lukioissa-Vegaanisen ruokalistan kehittäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/303879/Bj%C3%B6rkman_Sari.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 27.11.2020].

Castel, V, Gerber, P, Haan, C, Rosales, M, Steinfeld, H, Wassenaar, T. 2006. Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2006. [viitattu 20.9.2020].

City oppaaksi kaupungin ravintoloihin. 2018. Syö Lahti löydä herkulliset vegevaihtoehdot. WWW-dokumentti. Päivitetty: 1.2.2018.Saatavissa: <https://www.city.fi/blogit/syo/syo+lahti+loyda+herkulliset+vegevaihtoehdot/133879>[viitattu 7.9.2020].

Craig, W & Mangels, A. 2009. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. National library of medicine. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.2016.Saatavissa:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>[viitattu 15.9.2020].

FAO. 2006. Livestock's long shadow enviromental issue and options. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e.pdf> [viitattu 13.9.2020].

Fazer food service. 2019. Raportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/112705059-Fazer-food-services-tulevaisuuden-ruokatrendit-raportti-2019.html> [viitattu 15.9.2020].

Finavia. 2020. Vinkit Helsinki -Vantaan vegaaniseen ruokatarjontaan. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.2.2020. Saatavissa:<https://www.finavia.fi/fi/uutishuone/2020/juuriselleria-ja-artesaanipizzaa-vinkit-helsinki-vantaan-vegaaniseen>[viitattu 17.9.2020].

- Greenpeace. 2019. Viime aikojen inspiroivimmat kasvisruokailmiöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.8.2019. Saatavissa: <https://www.greenpeace.org/finland/blogit/2191/viime-aikojen-inspiroivimmat-kasvisruokailmiot/> [viitattu 9.9.2020].
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino [viitattu 11.11.2020].
- Innanen, E. 2011. Viiden tähden vegaani: herkkuruokaa kasviksista. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.140953?imgid=1> [viitattu: 27.3.2021].
- IPCC 2013. Climate Change. The Physical Science Basis. Working Group I. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.climatechange2013.org/images/report/WG1AR5_ALL_FINAL.pdf [viitattu 13.9.2020].
- Izmaylova, D. 2019. Helsinkiläisten ravintoloiden henkilökunnan tietämys vegaanisuudesta. Word-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168919/diana_izmaylova.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 21.9.2020].
- Jaskari, K. 2017. Vegaaniruoka kuuluu päiväkotiin, päätti Helsinki – Keravalla kiistellään. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.11.2017. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9910297> [viitattu 15.10.2020].
- Jussila, E & Kuusonen, S. 2018. Trendikkäät kasvisruokareseptit ammattikeittiöiden käyttöön. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153871/Jussila_Elina%20Kuusonen_Samuli.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu: 28.3.2021].
- Kauhala-Antonopolou, A. 2020. Tulevaisuuden ruoka. Kotimaisen kasvivalikuaisen käyttö ammattikeittiöissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kasvua-hameessa.fi/kotimaisen-kasvivalikuaisen-kaytto-ammattikeittioissa/> [viitattu 10.10.2020].
- Kamar, C. 2019. Tutkimus kasvisruokien saatavuudesta. Word-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169888/Kamar_Caris.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 2.10.2020].
- Kauppinen-Räisänen, H, Leipämaa-Leskinen, H, Pentikäinen, N & Vänninen, I. 2020. Tulevaisuuden kasvisruokailijat kuuluvat neljään kuluttajatyyppiin. Kehittyvä elintarvike. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.9.2020. Saatavissa: <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/teemajutut/tiede-tutkimus/tulevaisuuden-kasvisruokailijat-kuuluvat-neljaan-kuluttajatyyppiin/> [viitattu 6.11.2020].
- Kehittyvä elintarvike. 2020. Hyvinvointia kasviksista. Analytiikka ja tuoteturvallisuus, Kasviteollisuus. Päivitetty 4.2020. [viitattu 15.10.2020].
- Kespro. 2018. Ideoita ravintoloiden vegaanisen ruoan tarjontaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/ideoita-ravintoloiden-vege-ja-vegaanisen-ruuan-tarjontaan> [viitattu 4.10.2020].

Kojo, M. 2017. Tiedonpuute vaikeuttaa kustannushallintaa ruokapalveluissa Aromilehti Nro: 7. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.9.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa:<https://aromilehti.fi/artikkelit/tiedon-puute-vaikeuttaa-kustannushallintaa-ruokapalveluissa/>[viitattu 6.10.2020].

Koljonen, E. 2019. Hiilijalanjälki pienemmäksi ammattikeittiöissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266239/URNISBN978-952-344-202-3.pdf?sequence=5&isAllowed=y>[viitattu 10.9.2020].

Koljonen, E & Ylönen, M. 2018. Veget ja hiilet haltuun pk-ruokapalveluyrityksissä. WWW-dokumentti. Saatavissa:<https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/veget-ja-hiilet-haltuun-pk-ruokapalveluyrityksissa/>[viitattu 10.9.2020].

Koljonen, E & Ylönen, M. 2019. Kasvisruoka ja leivontaohjeita ammattikeittiöille. Veget ja hiilet haltuun. Verkkojulkaisu. Päivitetty 20.11.2019. Saatavissa:<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266409/URNISBN978-952-344-201-6.pdf?sequence=5&isAllowed=y>[viitattu 10.9.2020].

Koppa 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen> [viitattu 23.12.2020].

Koppa. 2015. Haastattelut. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.4.2015. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>[viitattu 16.10.2020].

Koski, R. 2020. Vegaanit ravintoloiden arjessa. WWW-dokumentti. Saatavissa:https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341734/Koski_Roosa.pdf?sequence=3&isAllowed=y[viitattu 8.9.2020].

Koskinen, H. 2020. Vegaaninen ruokavalio on eettinen ja terveyttä edistävä vaihtoehto. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.1.2020. Saatavissa: <https://www.hyvinvoinnin.fi/blogs/ravitsemus/vegaaninen-ruokavalio-on-eettinen-ja-terveytta-edistava-vaihtoehto> [Viitattu 27.11.2020].

Koskiniemi, E. 2019. Vegaaniruokavalion merkitys kansantautien ehkäisyssä ja hoidossa. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/172376/koskiniemi_elisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 16.3.2021].

Kosonen, A. 2012. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.oppiportti.fi/op/rvt04600/do?p_haku=vegaaniruokavalio#s3[viitattu: 13.3.2021].

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2018. Vegaanin lautasmalli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rty.fi/kuvapankki/>. [viitattu 7.9.2020].

Laszka, K. 2016. Kasviproteiinit tulevat. Aromilehti nro:9. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.11.2016. Saatavissa:<https://aromilehti.fi/artikkelit/kasviproteiinit-tulevat-oletko-valmis/>[viitattu 4.10.2020].

Lintunen, M. 2020. Ammattikeittiöt raportti. WWW-dokumentti. Saatavissa:https://mmm.fi/documents/1410837/1890227/22042_Ammattikeitti%C3%B6t_RAPORTTI_030420.pdf/3bd33fa7-9415-0256-007b-9a2d3d467a35/22042_Ammattikeitti%C3%B6t_RAPORTTI_030420.pdf[viitattu 10.10.2020].

Luke. s.a. Ruoantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruoan-ilmastovaikutukset/> [viitattu 23.2.2021].

Maa- ja metsätalousministeriö. 2020. Luomu- ja lähiruokatuotteiden käyttö kasvaa. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.6.2020. Saatavissa:<https://mmm.fi/-/ammattikeittiöt-arvostavat-kotimaisia-raaka-aineita>[viitattu 10.10.2020].

Manninen, M. 2020. Vegaaniruokakokeilu varahaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa Kainuun sanomat. WWW-dokumentti. Saatavissa:https://www.kainuunsanomat.fi/artikkeli/kajaani-suunnittelee-vegaaniruokakokeilun-aloittamista-varhaiskasvatuksessa-ja-perusopetuksessa-189113125/?dl_update=1[viitattu 5.10.2020].

Matthews, M. 2019. Men's Health. Vegans are the Healthiest and May Outlive Us All, Says Study. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.menshealth.com/nutrition/a27029368/vegan-diet-healthy-live-longer-study/> [viitattu 16.3.2021].

Mattila, P & Pihlanto, A. 2019. Scenoprot- hanke tavoittelee suurempaa valkuaismavaraisuutta. Elintarvike ja terveys. Verkkopainos. Saatavissa: <https://www.lehtiluukku.fi/lue/elintarvike-ja-terveys-lehti/5-2019/227135.html> [viitattu 13.10.2020].

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä. Gummerus. [viitattu 11.11.2020].

Mettovaara, J. 2016. Tehokas tutkimushaastattelu. WWW-dokumentti. Päivitetty: 9.8.2016. Saatavissa: <https://spoken.fi/tehokas-tutkimushaastattelu/> [viitattu 11.11.2020].

Nelimarkka, M. 2019. Helsingin yliopistossa kehitettiin ilmastokestävää reseptiikkaa ammattikeittiöille. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.9.2019. Saatavissa:<https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/helsingin-yliopistossa-kehitettiin-ilmastokestavaa-reseptiikkaa>[viitattu 9.9.2020].

Nemecek, T & Poore, J. 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. WWW-dokumentti. Saatavissa:<https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>[viitattu 9.10.2020].

Oppariapu sa. Apua opinnäytetyön kirjoittamiseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://oppiapu.wordpress.com/kysely/> [viitattu 10.11.2020].

Oppariapu. 2016. Vinkit haastattelujen laatimiseen. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.1.2016. Saatavissa: <https://oppiapu.wordpress.com/2016/01/16/vinkit-haastattelujen-laatimiseen/>[viitattu 20.10.2020].

- Piipponniemi, V. 2017. Kasvisravintola Katriinan reseptiikan kehittäminen. Word-dokumentti. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/84800195.pdf>[viitattu 6.10.2020].
- Pulliainen, T. 2020. Vegemessut toimivat vastuullisten valintojen uranuurtajana. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://animaliamedia.fi/vegemessut-toimii-vastuullisten-valintojen-uranuurtajana/> [viitattu 20.9.2020].
- Routio, P. sa. Teemahaastattelu. Tuotetiede. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopisto. WWW- dokumentti. Saatavissa: http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1364_empir.html#teemahaas [viitattu 11.11.2020].
- Ruokailo. Vegaaninen kokkikoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokailo.fi/vegaaninen-kokkikoulu-etana-ryhmalle/> [viitattu 8.10.2020].
- Ruokatieto. 2020. Kasvisruokavaliot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot> [viitattu 6.11.2020].
- Ruokatrendit. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/k-kaupassa/ruokatrendit-2020> [viitattu 26.2.2021].
- Ruokavirasto. 2020. Vegaaninen ruokavalio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/> Päivitetty: 3.1.2020 [viitattu 26.11.2020].
- Ryynänen K. 2018. Tutkimus: suomalaisten tietoisuus ruoan ympäristövaikutuksista on lisääntynyt, samoin aikomus suosia kasvispainotteista ruokavaliota. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.6.2018. Saatavissa:<https://wwf.fi/tiedotteet/2018/06/tutkimus-suomalaisten-tietoisuus-ruoan-ymparistovaikutuksista-on-lisaantynyt-samoin-aikomus-suosia-kasvispainotteista-ruokavaliota/>[viitattu 6.10.2020].
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-kisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf> [Viitattu 16.10.2020].
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/viittausohje.html>[viitattu:26.2.2021].
- Saintola, T. 2018. Veganismi. Pikaruokaketjut kuumentuvat vegaanimurkinasta – Tuote tuodaan markkinoille jopa tappiolla. WWW- dokumentti. Päivitetty 19.1.2018.Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10008646>. [viitattu 29.10.2020].
- Statistics Finland. 2005. Greenhouse gas emissions in Finland 1990–2003. National inventory report to the UNFCCC. [viitattu 20.9.2020].

Suveri, L. s.a. Vegaaniliitto. Kasvissyönti ja ympäristö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/ymparisto/> [viitattu 20.9.2020].

Syö hyvää. s.a. Miten korvaan lihan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://syohyvaa.fi/miten-korvaan-lihan/> [viitattu 26.11.2020].

Syö hyvää. s.a. Ympäristöystävällinen syöminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://syohyvaa.fi/ymparistoystavallinen-syominen-2/> [viitattu 17.9.2020].

Tilastokeskus. 2006. Dityppioksidipäästöt Suomessa (1000 t) muuttujina päästöluokka ja vuosi. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/til/khki/2006/khki_2006_2008-04-18_tau_004_fi.html [viitattu 20.9.2020].

Tilman, D., & Clark, M. 2014. Global diets link environmental sustainability and human health. Nature 2014. [viitattu: 20.9.2020].

United Nations. 2014. Climate summit 2014. Press release. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.un.org/climatechange/summit/wp-content/uploads/sites/2/2014/05/INDUSTRY-PR.pdf> [viitattu: 20.9.2020].

UNDP. 2006. Human Development Report 2006. UN-Water, FAO. (2007). Coping with water scarcity. Challenge of the twenty-first century. [viitattu: 22.9.2020].

Vainio, J. 2017. Flexaajat lisäävät kasvisruoan kysyntää. Aromilehti nro:7. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.9.2017. Saatavissa: <https://aromilehti.fi/artikkelit/fleksaajat-lisaavat-kasvisruoan-kysyntaa/> [viitattu 19.9.2020].

Vainio, J. 2019. Ammattikeittiöissä kaivataan kasviproteiineja. Aromilehti nro:7. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.9.2019. Saatavissa: <https://aromilehti.fi/artikkelit/ammattikeittioissa-kaivataan-kasviproteiineja/> [viitattu 10.10.2020].

Vegaani. s.a. Miksi ryhtyä vegaaniksi? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaani.org/tietoa/miksi-vegaaniksi/> [viitattu 11.9.2020].

Vegaanihaaste. s.a. Edullista vegaaniruokaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaanihaaste.fi/edullista-vegaaniruokaa/> [viitattu 2.10.2020].

Vegaanihaaste. s.a. Vegaanina kahviloissa ja ravintoloissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaanihaaste.fi/vegaanina-ravintoloissa-ja-kahviloissa/> [viitattu 14.9.2020].

Vegaanihaaste. s.a. Vinkkejä monipuolisen ruokavalion koostamiseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaanihaaste.fi/vinkkeja-monipuolisen-ruokavalion-koostamiseen/> [viitattu 17.9.2020].

Vegaaniliitto. 2020. Vegaaninen ruokapyramidi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen/> [viitattu 7.9.2020].

Vegaaniliitto. 2017. Ruokavalion koostaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.3.2017. Saatavissa:<https://vegaaniliitto.fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen/>[viitattu 7.9.2020].

Vegaaniliitto. s.a. Mitä on vegaani? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/mika-on-vegaani/>[viitattu 12.9.2020].

Vegaaniruokavalion kulmakivet. s.a. Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämispalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kauppa.hyplus.helsinki.fi/Vegaaniruokavalion-kulmakivet>[viitattu:26.2.2021].

Vegan. s.a. How to Be Effective. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.vegan.com/activism/>[viitattu 15.9.2020].

Veganfitness. 2018.Vegaanin lautasmalli. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.11.2018. Saatavissa:<https://www.veganfitness.fi/single-post/2018/11/21/Vegaanin-lautasmalli>[viitattu 8.10.2020].

Verne. s.a. Kysely ja haastattelumenetelmät. Saatavissa: <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>[viitattu 16.10.2020].

Verne. s.a. Tiedon analysointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/> [viitattu 11.11.2020].

Virtanen, S. 2019. Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 31.3.2021].

Vähämiko, S. 2019. Kotimaista kasviproteiinia keittiöihin. Elintarvike ja terveys. Verkkopainos. Saatavissa: https://www.lehtiluukku.fi/lue/elintarvike_ja_terveys-lehti/5-2019/227135.html [viitattu 13.10.2020].

LIITTEET

Liite1

Haastattelurunko

Tietoa ravitsemisyrityksestä

- Mikä on ravintolanne liikeidea?
- Minkälainen asiakaskunta teillä on ravintolassanne tällä hetkellä ja minkälaista asiakaskuntaa tavoittelette?

Vegaaniruoan tarjoaminen ja sen tuomat haasteet

- Kuinka monta vegaanista ruoka-annosta teillä on tarjolla tai kuinka moni tarjottavista annoksista on muunneltavissa myös vegaaniseksi?
- Onko teillä tarjolla vegaaninen vaihtoehto tai helposti vegaaniseksi muunneltavissa oleva vaihtoehto jokaisesta ruoka-annos kategoriasta?
- Onko vegaaniset annokset tai vegaaniseksi muunneltavissa olevat annokset merkitty ruokalistaan?
- Onko mainostaessa ravintolan ruokalistaa kerrottu myös mahdollisuudesta saada vegaanisia ruoka-annoksia?
- Kuinka usein vegaaniselle ruoalle on kysyntää ravintolassanne?
- Kuinka monella keittiöhenkilökuntanne työntekijällä on osaamista vegaaniruoan suunnitteluun ja valmistukseen?

- Kuinka hyvin henkilökuntanne tietää vegaaniruokavalioon kuulumattomista raaka-aineista ja lisäaineista?
- Mitä asioita koette haasteelliseksi vegaanisen ruoan tarjoamiselle ravintolassanne?

Vegaaniruokatietoisuus ravintoloissa

- Mistä olette saaneet tietonne veganismista ja mistä olette löytäneet tai miten olette ideoineet vegaaniset reseptit, joita teillä on käytössä?
- Onko veganismista ja vegaanisen ruoan valmistamisesta saatavilla riittävästi tietoa?
- Mistä asioista toivoisitte vielä lisää tietoa? Haluatteko tietoa minkälaisista ruoista vegaanit pitävät, minkälaisia korvaavia raaka-aineita on eläinperäisille raaka-aineille vai enemmän reseptejä ruoan valmistukseen?
- Onko olemassa jotain muuta tietoa, mitä kaipaisitte vegaaniruokaan liittyen?

Liite2

Haastattelupyyntö

Hei!

Olen 3. vuoden restonomiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä vegaaniruoan tarjoamisen tuomista haasteista ravintoloissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kokevatko ravitsemisyrietykset vegaaniruoan tarjoamisen yrityksissään haasteelliseksi ja mitä ovat mahdolliset vegaaniruoan tuomat haasteet ravitsemisyrietysten näkökulmasta.

Etsin haastateltavia ravitsemisalan ammattilaisista, jotka osaisivat vastata kysymyksiin oman työpaikkansa osalta.

Haastateltavat pysyvät anonyymeina ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelu kestää n. 5–10 minuuttia ja jos mahdollista haastattelut nauhoitetaan. Haastattelut tehdään puhelimen välityksellä ja ne on tarkoitus toteuttaa viikoilla 49 ja 50.

Toivon, että osallistuisitte haastatteluun ja näin tukisitte opinnäytetyöni etenemistä. Vastauksen osallistumisesta voi lähettää sähköpostiini: sanna.laine86@luukku.com.

Ystävällisin terveisin Sanna Sadinmaa

sanna.laine86@luukku.com

P. 0407442389

Liite 3.**Sähköinen ohjeistus/tietopankki ravintoloille**

Ohjeistuksen tarkoituksena on auttaa löytämään tarpeellista tietoa vegaani-ruoan tarjoamiseen ravintoloissa: Tietoa veganismista, vegaanisia reseptejä, vegaaniset proteiinin lähteet ja vegaaniruokakoulutuksia. Taulukkoon on koottu asiantuntevia verkkosivuja ja julkaisuja:

| Tekijä | Verkkosivu ja sisältö |
|---|--|
| Vegaani.org | Mitä tarkoittaa vegaani ja siihen liittyvät termit? Vegaani.org |
| Vegaaniliitto | Mikä on vegaani? - Vegaaniliitto |
| Vegaaniliitto, Lotta Pelkonen | Ruokavalion koostaminen - Vegaaniliitto |
| Vegaanihaaste | Vinkkejä monipuolisen ruokavalion koostamiseen (vegaanihaaste.fi) |
| Ilmaston kestävä kasvisruokaa | Mitä on vegaaninen ruoka? - Ilmastokestävä kasvisruoka (ilmastoruoka.fi) |
| Ruokailo | Kokkikursseja ja ravitsemuksen asiantuntijapalveluja - Ruokailo |
| Helsingin yliopisto koulutus- ja kehittämispalvelut | Vegaaniruokavalion kulmakivet (helsinki.fi) |
| Vegaanihaaste | Mistä vegaani saa proteiinia? (vegaanihaaste.fi) |
| Vegaani.org | Mistä vegaani saa proteiinia? Vegaani.org |
| Kespro | Ideoita ravintoloiden vege- ja vegaanisen ruuan tarjontaan — HoReCa-tukku Kespro |
| Ilmastoruoka | Reseptit - Ilmastokestävä kasvisruoka (ilmastoruoka.fi) |
| Vegaanihaaste | Reseptipankki (vegaanihaaste.fi) |
| Eeva Koljonen & Merja Ylönen | URNISBN978-952-344-201-6.pdf (theseus.fi) |
| Vegaaniliitto | Reseptit - Vegaaniliitto |

