



Saara Kupsala^a, Kuura Irni^b, Pirjo Apell^b,
Riitta Komulainen^b & Lilli Munck^b

Ilmastokestävä joukkoruokailu ja ruokakulttuurin muutos Suomessa: tutkimus kasvis- ja liharuokiin liittyvistä merkityksistä, tunnesitoumuksista ja normeista

Climate sustainable institutional catering and the transformation of food culture in Finland: an investigation of meanings, affects and norms related to plant-based food and meat

Food services can reduce their climate impact by increasing the share of plant-based food in meals served. Transitioning to increased plant-based eating in large catering settings requires a change in the cultural meanings attached to food. Our project developed 30 vegan, low-impact main course recipes for food services. As part of testing the recipes, we conducted a customer survey at nine lunch restaurants. In this article, we examine the meanings that food service customers assign to vegan and meat lunches. Using Sara Ahmed's (2014) approach to affective investments, we argue that it is essential to see this food issue as a question of social and cultural norms invested affectively and through repetition. Our article suggests that individuals have an affective attachment to meat, which is defined by habit and multisensory processes, thereby resulting in normative, yet unsustainable, meat-centric eating practices. However, our article also demonstrates the formation of new meanings of vegan foods where, for instance, experimenting with plant-based eating creates potential for a dietary change. In addition to the gendered nature of affective investments, we touch upon food-related nationalism, cultural appropriation, and exoticization in the debate on climate-sustainable food cultures.

Keywords: food services, vegan food, climate sustainability, affects

^a Kulttuurien osasto, Helsingin yliopisto, saarakupsala@gmail.com

^b Kulttuurien osasto, Helsingin yliopisto

Johdanto

Ilmaston lämpenemisen pysäyttäminen alle 1,5 asteeseen esiteollisesta ajasta edellyttää merkittäviä päästövähennyksiä ruoka- ja maataloussektorilta. Suomessa lihankulutusta tulisi vähentää noin kolmannekseen nykyisestä (Saarinen *ym.* 2019). Tarjotessaan aterian noin kolmasosalle väestöstä päivittäin (VRN 2014) ruokapalveluilla on merkittävä rooli kasvisvoittoisen syömisen edistämässä ja ruokakulttuurin muuttumisessa kestävämpään suuntaan. Suurtalouskeittiöiden tarpeisiin sopivan, ravitsemuksellisesti täysipainoisen ja asiakkaille maittavan kasvisruokareseptiikan puuttuminen on kuitenkin yksi kasvisruoan käytön edistämisen pullonkauloista ruokapalvelusektorilla (Kettunen 2020). Kasvisruoan käytön edistämiseksi hankkeessa ”Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet” kehitettiin 30 vegaanista, ravitsemussuosituksat täyttävää ja pienen ilmastovaikutuksen pääruokareseptiä ruokapalveluille.¹ Hinnaltaan ja raaka-ainevalinnoiltaan joukkoruokailuun sopivat reseptit testattiin kahdeksassa ruokapalvelussa eri puolilla Suomea.

Aikaisemmassa tutkimuksessa on korostettu, että kasvisvoittoiseen joukkoruokailuun siirtyminen edellyttää syvällisiä muutoksia ruokakulttuurissa (Kaljonen *ym.* 2018). Asiakkaiden tuupaus (engl. *nudging*) – pyrkimys vaikuttaa asiakkaiden toimintaan valintaympäristöä muokkaamalla, eli esimerkiksi asettamalla kasvisruoka ensimmäiseksi linjastolle – tai tiedottaminen ilmastokestävämmistä vaihtoehdoista eivät ole riittäviä muutoksen aikaansaamiseksi, vaan samalla on panostettava reseptien kehitykseen ja ruokien houkuttelevuuteen (Kaljonen *ym.* 2019). Toisaalta se, että asiakkaat todella tarttuvat kasvisvaihtoehtoihin vaatii muutosta kasvisruoan kulttuurisissa merkityksissä: erityisruoka- ja kevytlounasmerkityksen sijaan kasvisruoka on voitava nähdä maukkaana, täyttävänä ja ”tavallisena” vaihtoehtona (Kaljonen *ym.* 2018; Kettunen 2020).

Osana reseptien testausta lounasravintoloissa toteutimme asiakaskyselyn, jossa kysimme palautetta testatuista resepteistä ja lounasvalintaan vaikuttavista tekijöistä. Asiakkaiden avoimet vastaukset lomakkeen kysymyksiin ja perustelut pääruokavalinnoilleen tarjosivat kiinnostavan aineiston kasvis- ja liharuokiin liittyvästä merkityksenannosta. Tässä artikkelissa tarkastelemmekin kyselyn avulla, millaisia merkityksiä ruokapalveluiden asiakkaat liittävät kasvis- ja liharuokiin joukkoruokailussa. Olemme kiinnostuneita etenkin näihin merkityksiin kytkeytyvistä tunnesitoumuksista ja normeista, joita tarkastelemme soveltaen Sara Ahmedin (2014) teoriaa tunteiden kulttuurisesta politiikasta. Ahmedin lähestymistavan avulla tarkastelemme vallitsevaa syömiskulttuuria ylläpitävää, tunteenomaista sitoutumista normeihin. Tarkastelemme myös tunteiden liikkumista ja niiden kiinnittymistä uusiin objekteihin, kuten kasvisruokaan, ja siten vallitsevien merkitysten purkautumista ja uusien rakentumista.

Artikkelin alussa tarkastelemme ruokapalveluiden roolia ilmastokestävään ja kasvispainotteiseen ruokakulttuurin siirtymisessä. Tämän jälkeen tarkastelemme kasvis- ja liharuokiin liittyviä kulttuurisia merkityksiä ja esittelemme artikkelin teoreettisen näkökulman. Seuraavissa osioissa esittelemme aineiston ja menetelmät sekä toteuttamamme asiakaskyselyn tulokset. Artikkelin viimeisessä osiossa tulkitsemme tuloksia Ahmedin affektiivista normeihin investointia tarkastelevan lähestymistavan avulla sekä esittelemme artikkelin johtopäätökset.

Ruokapalvelut, ilmastokestävyys ja kasvisruoka

Globaali ruoantuotantoketju aiheuttaa noin neljäsosan ihmisten tuottamista kasvi-huonekaasupäästöistä. Eläintuotanto aiheuttaa 56–58 prosenttia ruokaketjun päästöistä ja

¹ ”Ilmastokestävyys keittiössä – Ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet” on Koneen Säätiön rahoittama ja Kuura Irnin johtama hanke, joka toteutetaan Helsingin yliopistossa vuosina 2018–2021. Hanke tarkastelee kotitalouksien, lounasravintoloiden, mediakeskustelun ja politiikan näkökulmasta jo aluillaan olevaa kulttuurista muutosta, jossa nykyiseen suomalaiseen arkiruokavalioon tulee enemmän ilmastokestäviä, vegaanisia kasvisruokavaihtoehtoja.

käyttää 83 prosenttia maatalousmaasta, vaikka se tuottaa vain 18 prosenttia ruoan kaloreista ja 37 prosenttia proteiineista. Proteiinigrammoja kohden laskettuna lihan, juuston, viljellyn kalan ja kananmunien kasvihuonekaasupäästöt ovat keskimäärin suurempia kuin kasviperäisten proteiinien, kuten tofun, papujen, herneiden ja pähkinöiden. (Poore & Nemecek 2018.) Ilmastopäästöjen kohdalla planetaarisissa rajoissa pysyminen edellyttääkin ruokavaliomuutosta kasvispainotteisempaan suuntaan, sillä riittäviä ilmastohyötyjä ei saavuteta pelkästään tuotantoteknologioita parantamalla ja ruokahävikkiä pienentämällä (Springmann *yms.* 2018).

Vuonna 2017 ruokapalvelut tarjosivat Suomessa noin 354 miljoonaa ruoka-annosta esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikkaravintoloissa (Ruokatieto Yhdistys ry 2019). Ruokapalvelut voivat vähentää ilmastopäästöjä paitsi suoraan siirtymällä käyttämään vähemmän kuormittavia raaka-aineita, myös epäsuorasti taloudellisena ja ruokakulttuurina muovaavana toimijana. Suuren ostovolyyminsä kautta ne voivat hankinnoillaan muovata markkinoita ja edistää kasviproteiinien tuotanto- ja arvoketjujen rakentumista. Ne myös toimivat esimerkkinä kuluttajille ja muille yhteiskunnan toimijoille. (Ks. Sonnino & McWilliam 2011; De Laurentiis *yms.* 2019.) Lisäksi ne muokkaavat ihmisten ruokaan liittyviä asenteita ja mieltymyksiä esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuden kokeilla kasvisruokia sekä vaikuttamalla makutottumuksiin, kun asiakkaat syövät samoja ruokia toistuvasti (ks. Jallinoja, Niva & Latvala 2016; Kettunen 2020). Ne voivat myös herättää asiakkaitaan pohtimaan ruoan ilmastovaikutuksia ja rohkaista kokeilemaan ilmastokestävämpää ruoanlaittoa kotona (Roininen *yms.* 2014; Kaljonen & Lyytimäki 2016). Erityisesti päiväkotien ja koulujen ruokailulla on myös kasvatuksellinen tehtävä.

Ruokapalveluiden tuottamien aterioiden ilmastovaikutuksista valtaosa on peräisin maataloustuotannosta, kun taas valmistuksen ja kuljetusten osuus ilmastopäästöistä on pieni (De Laurentiis *yms.* 2019; Lounasheimo, Helonheimo & Kaljonen 2019). Ruokapalvelut voivat siis tehokkaimmin pienentää ilmastovaikutuksiaan lisäämällä kasvisruokien osuutta tarjotuista aterioista (Lounasheimo, Helonheimo & Kaljonen 2019; ks. myös Cerutti *yms.* 2018). Esimerkiksi Turun ruokapalveluiden tuottamien kasvisruokien hiilijalanjäljen laskettiin olevan vain noin kuudesosa liharuokien hiilijalanjäljestä (Lounasheimo, Helonheimo & Kaljonen 2019). Vegaanisilla aterioilla on pienin hiilijalanjälki, ja lehmänmaitotuotteiden käyttö kasvisruoissa voikin nostaa kasvisaterian ilmastovaikutusta huomattavasti (De Laurentiis *yms.* 2019; Kaljonen *yms.* 2020).

Kasvisvoittoisempaan ruokavalioon siirtymistä puoltavat myös terveystieteelliset tutkimukset. Suomessa punaista ja prosessoitua lihaa syö suosituksia enemmän 79 prosenttia miehistä ja 26 prosenttia naisista, kun taas vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja suosittujen mukaisesti (Valsta *yms.* 2018). Eläinten hyvinvointi on myös yksi osa kestävyyttä, vaikka siihen onkin kiinnitetty kestävyyskeskustelussa vain vähän huomiota (Vinnari & Vinnari 2014). Esimerkiksi ilmastomuutoksen hillitsemisstrategioissa tuotantoeläinten hyvinvointi on huomioitu puutteellisesti (Shields & Orme-Evans 2015), ja suomalaisissa valtuustokeskusteluissa koulujen kasvisruokapäiviä on puollettu pääosin ympäristöperustein ilman viittauksia eläinten oikeuksiin (Junnilainen 2011). Lihalajeista ilmastoa vähiten kuormittava vaihtoehto on broileri, mutta broilerin pienen ilmastovaikutuksen taustalla on lintujen nopea lihasten kasvu, mikä aiheuttaa niille muun muassa kivuliaita jalkaongelmia ja sydänperäisiä sairauksia (Shields & Orme-Evans 2015). Tehokkaan tuotannon pienemmän ilmastovaikutuksen hintana voi siis olla heikentynyt eläinten hyvinvointi muun muassa jalostusperäisten hyvinvointiongelmien, pienemmän käytettävissä olevan tilan ja lajityypillisten käyttäytymistarpeiden estymisen takia (ks. Broom 2019). Kestäviä valintoja tehdessään ruokapalveluiden tuleekin huomioida eläinten hyvinvointi muiden kestävyystekijöiden ohella. Kasviraaka-aineiden etuna on paitsi pieni ilmastovaikutus, myös se, että niiden tuotanto ei sisällä vähäpäästöisempiin eläintuotteisiin liittyviä eläinten hyvinvoinnin heikentymisen riskejä. Näistä syistä hankkeessamme kehitetty reseptiikka ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

Kasvis- ja liharuokiin liittyvät merkitykset, tunnesitoumukset ja normit

Ruokien kulttuuristen merkitysten muuttuminen vaatii muutoksia niihin kytkeytyvissä tunnesitoumuksissa ja normeissa. Kestävää kulutusta, mukaan lukien kasvissyöntiä ja sen lisäämistä ilmastoystävyydestä, on tutkittu muun muassa käytäntöjen teorian näkökulmasta (esim. Twine 2018; Kaljonen *ym.* 2019) tai poliittisen kuluttajuuden ja identiteetin näkökulmista (esim. Jallinoja, Vinnari & Niva 2018). Tunteita on tutkittu esimerkiksi antamalla tutkimuksen osallistujien kuvailla omaa kehoaan ja suhdettaan lihan kuluttamiseen piirtämällä, olettaen tämän johtavan kulutustottumusten reflektointiin (Bruckner 2018). Tunteita on tutkittu myös osana yhteiskunnallisia neuvotteluja lihan symbolisesta arvosta, joka nousee keskeiseksi sekä kansallisen identiteetin että ympäristö-, ilmasto-, terveys- ja eläinpolitiikan kannalta (Sahakian *ym.* 2020). Ruokakulttuurin muutoksen osalta on myös painotettu yhteisöllisten kokeilujen affektiivista, innostavaa merkitystä muutoksen mahdollistajana (Carolan 2016). Tässä artikkelissa tartumme ruokaan liittyviin normeihin ja tunnesitoumuksiin hyödyntäen Sara Ahmedin (2014; 2018) tunteiden kulttuurisen politiikan näkökulmaa.

Ahmed (2014) lähestyy tunteita sosiaalisina ja kulttuurisina käytäntöinä enemmän kuin psykologisina mielentiloina ja tarkastelee sitä, kuinka tunteet liikkuvat yhteiskunnassa merkkien, objektien ja kehojen välillä, miten tunteet liimautuvat (engl. *stick*) niihin ja miten objektien affektiivinen arvo muuttuu näiden prosessien kautta. Hän kyseenalaistaa tunteen sisäisyyden ja muuttaa kysymyksen siitä, mitä tunteet ”ovat” kysymykseksi siitä, mitä tunteet ”tekevät”. Tunteet ovat Ahmedia seuraten ”toiminnan muotoja” (2018, 13) ja performatiivisia: tunteet operoivat toiston kautta ja niillä on seuraamuksia (Ahmed 2014, 92–93). Affektiivisuudella viittaamme tässä artikkelissa tunteiden kierron vaikutuksiin ihmisten eli ruokapalvelujen asiakkaiden kannalta, näiden ”liikutetuksi tulemiseen” (2018, 23). Tulkintamme mukaan ”affektiivisiin objekteihin” – jotka voivat olla elottomia, kuten ruoka-aineita, tai toisia ihmisiä – kohdistetaan tunteita, mutta nämä asiat tai ihmiset koetaan omien tunteiden aiheuttajiksi.

Olellaista Ahmedin lähestymistavassa on, että tulemme tunteellisesti ”investoituneiksi” sosiaalsiin normeihin. Lähestymistapa auttaa ymmärtämään sitä, millaisten prosessien kautta tunteet liimautuvat joihinkin objekteihin ja miten tietyt käyttäytymistavat siten pitävät otteessaan, selittäen miksi muutosta on vaikea saada aikaan. Yksilöt sitoutuvat ja investoivat itsensä tiettyihin rakenteisiin, kulttuurisiin käsityksiin ja käytäntöihin; näistä investoinneista tulee merkityksellisiä ja ne koetaan luonnollisiksi. Sosiaalisia toimintatapoja ja instituutioita ylläpidetään ja vahvistetaan toiston kautta, jolloin ne muotoutuvat normeiksi, joita ei välttämättä enää tietoisesti havaita *normeina*, vaan ne koetaan itsestäänselviksi tai ”luonnollisiksi” toimintatavoiksi. (Ahmed 2014, 11–12, 56, 84, 89–92, 172.) Tällöin niiden muotoutumisen historia on häivytetty; kuten Ahmed toteaa Judith Butleria (1993) soveltaen: ”normit voivat näyttytyä elämänmuotoina ainoastaan salaamalla toiston tekemän työn” (2018, 24). Jatkuviissa toistoissa normeista sedimentoituu ruumiillisia toimintatapoja, joihin liittyy vahvasti tunteita. Tunteet siis tekevät ja rakentavat sosiaalista maailmaa, ja näin niitä voi lähestyä kulttuurisen politiikan muotona; vaikka pyrkisimme haastamaan sitoutumistamme tiettyihin rakenteisiin, saatamme pysyä niissä jumissa (Ahmed 2014).

Tunteiden kulttuurinen politiikka tarjoaa kiinnostavan näkökulman tarkastella kasvis- ja liharuokiin liittyviä neuvotteluja ja niiden merkitysten rakentumista. Aikaisemmasta tutkimuksesta tiedämme, että lounasvalinnoissa korostuvat ruoan maku ja ulkonäkö sekä aiemmat kokemukset ruoasta (Rosala 2015; Kaljonen *ym.* 2019). Asiakkaat haluavat monesti nähdä ja haistaa ruoan ennen valintapäätöksen tekoa (Kaljonen & Lyytimäki 2016). Lihansyöntiä perustellaan usein sillä, että lihaa pidetään maukkaana ja mielihyvää tuovana sekä luonnollisena, normaalina ja välttämättömänä ruokana (Piazza *ym.* 2015). Kasvisruoan otaksuttu huono maku puolestaan vähentää motivaatiota valita se lounaaksi (Rosala 2015). Kasvisruokien kehittämällä ja niiden herkullisuutta esiin nostamalla

ruokapalvelut voivatkin edistää kasvisruokien houkuttelevuutta. On myös havaittu, että ruokapalvelut tukeutuvat lehmänmaitotuotteisiin, sillä niiden makujen oletetaan olevan asiakkaille entuudestaan tuttuja (Kaljonen *ym.* 2018; Kaljonen *ym.* 2020).

Kirjallisuudessa, jossa on tarkasteltu ihmisten ”tuuppaamista” kestäviin tai terveellisiin valintoihin, lounaan valinta maun, hajun, ulkonäön ja aiempien kokemusten perusteella on yhdistetty nopeisiin, automaattisiin, intuitiivisiin ja ruumiillisiin kognitiivisiin prosesseihin (Bucher *ym.* 2016; Kaljonen *ym.* 2019). Tässä artikkelissa automaattisten kognitiivisten prosessien sijaan moniaistillinen lounasvalinta näyttäytyy kysymyksenä affektiivisuudesta, joka kietoutuu yhteiskunnallisten normien toteuttamiseen. Huomion kiinnittäminen kognitiivisiin prosesseihin yksilöllistää nämä toimintatavat, kun taas fokuoiminen affekteihin ja normeihin kertoo siitä, *kuinka nämä ruumiilliset ja tunteelliset toiminnot ovat se tapa, jolla yhteiskunnalliset normit toimivat arjen käytännöissä*. Lounasvalintaan sisältyy kulttuurisesti opittuja makuun ja houkuttelevuuteen liittyviä käsityksiä. Esimerkiksi käyttämällä lehmänmaitoa kasvisruoissa tuttuuden lisäämiseksi ruokapalvelut vahvistavat maidon asemaa totunnaisena ja keskeisenä osana kulttuurisesti tuotettua ajatusta suomalaisista ruokakäytännöistä.

Joukkoruokailussa kasvisruoalla on ollut kevyen lounaan imago (Kaljonen & Lyytimäki 2016). Tämä liittyy käsitykseen lihasta ja muista eläinperäisistä tuotteista proteiinin lähteenä sekä hierarkkiseen liha- ja kasvisruokien luokitteluun: kasvisruoka on ollut lisäksi tai alhaisemman statuksen aterian asemassa, liha puolestaan aterioiden keskiö ja merkittävien tilaisuuksien olennainen ruoka-aine (Twigg 1983). Ruokahierarkiassa korkealle sijoittuneen lihan syömistä voi pitää saavutettuna etuna siinä mielessä, että yleisen vaurastumisen myötä se on tullut lähes kaikkien ulottuville jokapäiväisenä ruokana; esimerkiksi Suomessa koulujen perunavelli on voitu korvata aiemmin pitoruokana pidetyillä lihapullilla (Sillanpää 2003; Junnilainen 2011, 38–40). Ruokapalvelut ovat lisäksi saattaneet tarjota kasvisruokana vähäproteiinisia ruokia, kuten porkkanapihvejä ja sosekeittoja. Vasta viime vuosina on alettu korostaa, että myös kasvisruokien proteiinipitoisuuden tulee olla ravitsemussuosituksen mukainen (Kettunen 2020). Lounaalla liha- tai kala-aterian valintaa on perusteltu viittaamalla sen täyttävyyteen ja proteiinipitoisuuteen, kasvisruokavalintaa puolestaan sillä, että on haluttu syödä kevyesti (Rosala 2015).

Lihaan, etenkin punaiseen lihaan on kytkeytynyt kulttuurisesti rakennettuja maskuliinisuuden merkityksiä: se on esimerkiksi näyttäytynyt polttoaineena, jota tarvitaan vahvan ruumiin ylläpitoon (Twigg 1983; Roos, Prättälä & Koski 2001). Toisaalta esimerkiksi ammattiasema välittää maskuliinisuuden merkitysten ja lihan yhteyttä: fyysisistä työtä tekevät miehet korostavat asiantuntijatyötä tekeviä miehiä enemmän raskaan, täyttävän ja lihapitoisen aterian merkitystä (Roos, Prättälä & Koski 2001). Kasvisruoan vastustuksessa onkin havaittu sukupuolittuneita piirteitä. Koulujen kasvisruokapäivistä käydyissä valtuustokeskusteluissa naisista suurin osa oli kasvisruokapäivien kannalla, kun taas miesvaltuutetuista suurin osa vastusti sitä (Junnilainen 2011). Tutkimuksissa, joissa on käsitelty kasvisruoan edistämistä tai lihantuotannon ongelmia, osa miespuolisista osallistujista on noussut puolustamaan oikeuttaan syödä lihaa, korostamaan lihan arvostustaan ja haluaan syödä sitä entistä enemmän (Dowsett *ym.* 2018; Kaljonen *ym.* 2018). Tätä on aiemmin selitetty erityisesti sukupuoli-identiteetillä, jolloin miehisyttä vahvistetaan lihansyönnin avulla (Kaljonen *ym.* 2019). Identiteetin ohella kiinnitämme tässä tutkimuksessa huomiota siihen, kuinka kasvisruoan voimakas vastustus on osa prosessia, jossa uhatuksi tullutta, aiemmin näkymätöntä normia pyritään puolustamaan. Normin kyseenalaistuminen – esimerkiksi jo pelkkä kasvisruoan tarjoaminen – voi herättää epä mukavuuden tunteita ja tarpeen puolustaa normia.

Joukkoruokailun kasvisruoasta käytävään keskusteluun kytkeytyy myös kysymys siitä, miten kasvisruoat vastaavat ruokapalveluiden kotimaisuuden ja lähiruoan ihanteisiin: ruokapalvelut voivat suosia kotimaisia kasviproteiinien lähteitä, mutta niiden saatavuus suurkeittiökäyttöön soveltuissa muodoissa voi olla puutteellinen (Kaljonen *ym.* 2018; Kettunen 2020). Ruokien kulttuurisia merkityksiä koskevassa kirjallisuudessa on lisäksi

havaittu, että maitoon ja lihaan kiinnittyy nationalistisia ja rasistisia merkityksiä (Gambert & Linné 2018; Stănescu 2018). Tällä on historiallinen tausta kolonialismissa: kasvisvoittoisten ruokakulttuuriperinteiden puitteissa kasvaneisiin siirtolaisiin ja etnisiin vähemmistöihin on runsaasti lihaa käyttävissä kolonialistisissa maissa suhtauduttu toiseuttavasti ja rasistisesti (Deckha 2012; Stănescu 2018).

Kun nationalistisessa ajattelussa Suomen ja varsinkin länsimaiden ulkopuolelta tuleva ja ”vieraana” pidetty ruoka näyttäytyy kielteisenä, kolikon kääntöpuolena on muiden maiden ruokaperinteiden kohtaaminen eksotisoimalla eli olettamalla niistä ammentava ruoka ”erikoiseksi” tai omalaatuiseksi ja perinteiseksi määritellystä ”kotiruoasta” poikkeavaksi (vrt. eksotisoinnista Heldke 2003; Julier 2004; Kuo 2015; ks. myös Stănescu 2010). Laajempänä ilmiönä eksotisoinnissa ei ole kyse pelkästään siitä, että pitää tietystä ruoasta, vaan siitä, että oman nautinnon vuoksi etsitään toisten kulttuurien ruoasta ”eksoottista”, ”autenttista” tai ”uutta” elämystä, jolloin toinen kulttuuri näyttäytyy näiden elämysten kautta yksinkertaistettuna; samalla kyseisen ruokakulttuurin puitteissa kasvaneisiin kohdistuva rasismi sekä rakenteelliset eriarvoisuudet globaalissa ruokajärjestelmässä jätetään huomiotta (Julier 2004; Harper 2010; Kuo 2015; Holt-Giménez & Harper 2016; ks. myös Heldke 2003; 2018). Lisäksi tähän sisältyy kulttuurisen omimisen mahdollisuus: esimerkiksi toisesta ruokakulttuurista hyödynnetään joitain osia taloudellisen voiton tavoittelun vuoksi (Kuo 2015). Eksotisoinnin ja nationalismin tyyppisiä kysymyksiä ei valtavirran ilmastokestävyttä ja ruokaa koskevassa kirjallisuudessa ole juurikaan nostettu esille, mutta ehdotamme, että osa ruokaan liittyvistä tunteista saattaa kummuta nimenomaan eksotisoinnin ja nationalismin yhteyksistä ruokakeskusteluihin, ja siksi niitä olisi tärkeää huomioida myös ilmastokestävydestä puhuttaessa. Ahmedin näkökulman avulla tarkastelemme, kuinka myös nationalismi ja eksotisointi toimivat osana ruokaan liittyviä affektiivisia investointeja.

Reseptien kehitys, yhteistyöravintolat, asiakaskyselyn toteutus ja analyysimenetelmät

Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa kasvisruokaan perehtynyt ammattilainen kehitti 30 vegaanista pääruokareseptiä ruokapalveluiden käyttöön. Kehitystyötä tukivat yhteistyökumppani Ammattikeittiöosaajat ry ja hankkeen kokoama asiantuntijaryhmä. Reseptien kehityksessä keskeisenä lähtökohtana oli niiden sopivuus suurkeittiöympäristöön, ja näin muun muassa raaka-ainevalinnoissa kiinnitettiin huomiota niiden hintaan ja saatavuuteen tukuista. Lisäksi resepteissä panostettiin ruokien makuun, täyttävyyteen ja ulkonäköön. Reseptit vastaavat ravitsemussuosituksia (Kela ja VRN 2016). Ravintoarvojen toteutumista seurasi ravitsemusterapeutti. Resepteillä valmistettujen pääruokien annoskohtainen hiilijalanjälki on arvio raaka-aineiden tuotannon, jalostuksen, pakkauksen ja kuljetuksen aiheuttamasta ilmasto vaikutuksesta. Laskenta perustuu kirjallisuuskartoitukseen, jossa kussakin reseptissä käytettyjen raaka-aineiden keskimääräiset hiilidioksidiekvivalenttipäästöt on laskettu yhteen. Pääruoka-annosten ilmasto vaikutus oli keskimäärin 0,3 kg CO₂-ekv (vaihteluväli 0,1–0,6 CO₂-ekv) (ks. laskelmat tarkemmin Herzon 2019). Hanke rekrytoi ruokapalveluita testaamaan reseptejä toimipisteissään eri viestintäkanavien kautta. Testaukseen ilmoittautui useita ruokapalveluita, joista kahdeksan oli mukana koko kevään 2019 ajan, jolloin reseptien testaus, asiakaskysely ja henkilökunnalle suunnattu palautteen keruu resepteistä toteutettiin. Testauksen ja kehitystyön jälkeen reseptit ovat olleet avoimesti ruokapalveluiden saatavilla Internetissä julkaistun reseptipankin (<https://ilmastoruoka.fi/>) ja ammattikeittiöiden reseptisovellusten kautta.

Yhteistyöravintoloiden asiakkailta haluttiin saada palautetta testatuista resepteistä sekä tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän lounasvalintoihinsa. Tätä varten kehitettiin kaksisivuinen, lounaan yhteydessä kerättävä lomake, joka testattiin yhdessä opiskelijaravintolassa (29 vastaajaa) ennen varsinaista tutkimusta. Lopullisessa lomakkeessa

oli 13 monivalinta- ja avointa kysymystä sekä palautekenttä (ks. liite 1).²

Kysely kerättiin seitsemässä ruokapalvelussa ja yhdeksässä toimipisteessä helmi-maaliskuussa 2019. Toimipisteiksi valikoituivat sellaiset, jotka yhteistyöruokapalveluiden yhteyshenkilöt ilmoittivat mukaan kyselyyn ja jotka olivat kohtuullisen matka-ajan päässä artikkelin kirjoittajien työskentelypaikkakunnalta. Kysely toteutettiin viidessä peruskoulun ja toisen asteen oppilaitoksen ravintolassa, ammattiopiston ravintolassa, korkeakouluopiskelijoiden ravintolassa, henkilöstöravintolassa sekä sairaalan ravintolassa, jossa asioi sekä henkilöstöä että sairaalan asiakkaita. Aineistossamme tarkastelemme samojen ruokapalveluiden alla toimivia oppilaitosten ravintoloita yhdistettynä, sillä niissä oli tarjolla samat ruoat. Ravintolat ja niissä tarjolla olleet ruoat on kuvattu tarkemmin taulukossa 1.

Toimipisteet viestivät asiakkailleen reseptien testaamisesta ja asiakaskyselystä ennen kyselyn keruuta. Tutkimuksesta tehtiin tietosuojailmoitus, joka julkaistiin hankkeen Internet-sivuilla, ja tämä mainittiin kyselyn saatekirjeessä. Alle 18-vuotiaiden osalta lupa tutkimukseen pyydettiin koulun rehtorilta, ja koulut informoivat kyselystä vanhempia. Kysely kerättiin ravintoloissa lounasaikaan. Kyselylomakkeet, informointikirjeet, tietosuojailmoitukset ja lomakkeiden palautuslaatikko olivat ruokasalissa näkyvällä paikalla. Ruokalassa lounastajilta kysyttiin kiinnostusta vastata kyselyyn hankkeen pisteellä, ruokalinjastolla tai pöydissä, ja heitä informoitiin myös suullisesti tutkimuksesta. Näillä keräystavoilla asiakkaat tavoitettiin eri toimipisteissä pääsääntöisesti hyvin. Kahdessa toimipisteessä ravintolan pohjaratkaisun vuoksi asiakkaista jäi tavoittamatta noin 20–30 prosenttia. Kyselyyn oli mahdollista vastata paperisella tai sähköisellä lomakkeella, mutta suurin osa vastasi paperilomakkeella.

Täytettyjä lomakkeita saatiin 985 kappaletta, joista voitiin hyväksyä 929. Analyysiin ei otettu mukaan 30 lomaketta, joista oli täytetty vain ensimmäinen sivu, sekä 26 lomaketta, joihin oli vastattu hyvin puutteellisesti tai ilmeisen epätotuudenmukaisesti (nk. protestivastaukset). Laadullisesta analyysistä jäi pois 22 lomaketta, joista puuttuivat vastaukset avoimiin kysymyksiin pääruokamainintaa lukuun ottamatta. Vastaukset käsiteltiin kokonaan nimettömästi. Avointen vastausten tekstilainaukset on raportoitu siten, että yksittäinen vastaaja ei ole tunnistettavissa. Lainauksen yhteydessä mainitaan vastaajan sukupuoli, ikäryhmä ja ruokavalio.³

Asiakaskyselyn tilastolliset analyysit toteutettiin ohjelmistolla SPSS 25. Tulokset raportoidaan prosenttijakaumina ja ristiintaulukoina. Asiakaskyselyn laadullinen, temaattinen analyysi kohdistuu lomakkeen kolmeen avoimeen kysymykseen, joissa vastaajia pyydettiin perustelemaan pääruokavalintansa, kuvailemaan kokemuksiaan ja näkemyksiään syömästään pääruoasta sekä antamaan palautetta reseptien kehittäjille. Lisäksi analysoitiin palautekentän kommentit. Koska kysely toteutettiin lounaan yhteydessä, vastaukset avoimiin kysymyksiin ovat usein lyhyitä. Yksi artikkelin kirjoittajista luki aineiston huolellisesti läpi kahteen kertaan ja loi sen pohjalta alustavat teemat. Teemoista keskusteltiin myös artikkelipalaverien yhteydessä. Aineisto koodattiin teemoihin laadullisen analyysin ohjelmiston ATLAS.tin avulla. Uusia koodeja kehkeytyi analyysin edetessä. Aineiston koodaamiseen osallistui kolme artikkelin kirjoittajista. Analyysin lopullisessa vaiheessa temaattisten koodien sisältö määriteltiin tarkasti, ja koodaus täydennettiin vielä kertaalleen näiden koodien mukaan (ks. liite 2).

2 Koululaisten lomakkeessa oli yksi kysymys vähemmän, sillä koulutusta ei heiltä tarvinnut kysyä.

3 Jotkin vastaukset on kirjoitettu kokonaan isoilla kirjaimilla. Nämä on tulkittu vastaajan tavaksi kirjoittaa vastaukset paperilomakkeeseen isoin kirjaimin, ei pyrkimykseen korostaa asiaa. Tästä syystä näiden vastausten kirjainkoko noudattaa artikkelissamme virkkeen kirjainkoko. Isot kirjaimet on säilytetty silloin, kun vastaaja kirjoittaa osan tekstistä virkkeen kirjainkoon mukaan ja osan isoilla kirjaimilla. Näissä tapauksissa isot kirjaimet on tulkittu vastaajan pyrkimykseksi korostaa asiaa. Aineistolainauksissa välimerkit eivät aina noudata oikeinkirjoitusta, mutta välimerkit on säilytetty siinä muodossa kuin vastaaja on ne kirjoittanut. Yksittäiset kirjoitusvirheet on merkitty [sic]-merkillä. Luettavuuden parantamiseksi osa aineistolainauksista on muutettu alkamaan isolla alkukirjaimella, ja muutokset on merkitty hakasulkujen avulla.

Taulukko 1. Taustatiedot lounasravintoloista, joissa asiakaskysely toteutettiin.
Table 1. The context of survey administration: lunch restaurants.

	Ruokapalvelu 1	Ruokapalvelu 2	Ruokapalvelu 3	Ruokapalvelu 4	Ruokapalvelu 5	Ruokapalvelu 6	Ruokapalvelu 7
Toimipisteen tyyppi	Yläaste ja lukio	Ammattiopisto	Opiskelijaravintola	Henkilöstö-ravintola	Ala-aste, yläaste ja lukio (2 toimipistettä yhdistettynä)	Lukio ja ammatti-oppilaitos (2 toimipistettä yhdistettynä)	Sairaala
Alue	Uusimaa	Pirkanmaa	Uusimaa	Varsinais-Suomi	Uusimaa	Keski-Suomi	Uusimaa
Asiakasmäärä päivittäin	Yli 1000 ¹	250–600	500–700	600	Toimipiste 1: 800' Toimiste 2: 700'	Toimipiste 1: 700 Toimipiste 2: 800	3000–4000
Hankkeen reseptillä tehty ruoka kyselypäivänä	Kikherne-aprikoosipata	Kukkakaali-kikhernecurry	Palak tofu	Nyhtökaura-stroganoff	Linssimuhennos kookosmaidolla	Seitan-kebabtortilla	Kikherne-aprikoosipata Punajuuri-nyhtökauravuoka
Ravintolan omat ruoat kyselypäivänä	Jauhelihakeitto Purjo-peruna-keitto	Kinkkusipatti	Silakat Kikherne-purjokeitto Papu-kikhernesalaatti	Porsaanleike Punajuurikeitto Pössunposki (grilli) Härkis (grilli)	Jauhelihabolognese	Jauhelihatorrilla	Särkipörykät Kaali-jauhelihakeitto Kala (salaattibuffet) Broileri (grilli) Falafelihvi (grilli)
Vastaajamäärä	88	88	75	72	185	312	109

¹ Oppilaitoksen oppilasmäärä

Excel-aineisto tuotiin ATLAS.ti-ohjelmistoon siten, että jokainen lomake oli oma dokumenttinsa. Lomakkeet ryhmiteltiin ohjelmistossa vastaajan sukupuolen, ikäluokan, ruokavalion ja toimipisteen mukaan. Teemojen esiintyvyyttä vastaajien taustamuuttujien mukaan tarkasteltiin ATLAS.ti-ohjelmistossa ristiintaulukoimalla koodien osumamäärät ja lomakeryhmit.

Tutkimustulosten tulkinnessa on huomioitava tutkimuksemme rajoitteet. Kyselystä ei voi tehdä yleistettäviä tuloksia lounasruokaloiden asiakkaihin, sillä kyselyn lounastaukokonteksti ja sen aihe ovat vaikuttaneet siihen, ketkä ovat vastanneet kyselyyn. On todennäköistä, että kasvisruokaan myönteisesti suhtautuvat vastasivat aktiivisemmin kuin ne, jotka eivät olleet aihepiiristä kiinnostuneet. Koska meillä ei ole tiedossa tarkkaa lounastajien määrää kyseisenä päivänä, kyselyn vastausprosenttia ei voi laskea. Verrattuna keskimääräisiin asiakasmääriin tai oppilaitosten oppilasmääriin (ks. taulukko 1) kysely saavutti noin kymmenyksen tai viidenneksen asiakkaista lukuun ottamatta suurinta toimipistettä (n. 3000–4000 asiakasta päivittäin), jonka asiakkaista kysely saavutti vain muutaman prosentin. Yleistettävien tulosten sijaan kyselyn arvo on siinä, että saimme kerättyä laajan ja monipuolisen aineiston yhdeksän ravintolan asiakkaista, jotka kuvaavat omin sanoin liha- ja kasvisruokiin liittyviä näkemyksiään. Aineisto tarjosikin mahdollisuuden tarkastella laadullisesti ruokiin liittyvää merkityksenantoa sekä suhteuttaa nämä vastaajien sukupuoleen, ruokavalioon ja pääruokavalintaan.

Tulokset

Vastaajien sosiodemografinen tausta, ravintola-asiakkuus ja ruokavalio on kuvattu taulukossa 2. Vastaajista 67 prosenttia on naisia, 31 prosenttia miehiä ja kolme prosenttia valitsi muu-kategorian. Yli 60 prosenttia ruokaili peruskoulun tai toisen asteen oppilaitoksen ravintolassa. Vastaajista 46 prosenttia onkin 10–19-vuotiaita. Lisäksi vastaajista 21 prosenttia on 20–35-vuotiaita. Tuloksia arvioitaessa onkin tärkeää huomata, että aineisto on painottunut nuoriin ja nuoriin aikuisiin. Vastaajien keski-ikä on 29,9 vuotta. Sekasyöjiä on 79 prosenttia, pescovegetaristeja 10 prosenttia sekä lakto-ovovegetaristeja ja vegaaneita 11 prosenttia aineistossa. Lihatonta ruokavaliota noudatetaan eniten nuorten ja nuorten aikuisten ikäryhmissä: vuonna 2016 lähes 18 prosenttia 17–24 vuotiaista ja vajaa 11 prosenttia 25–34-vuotiaista noudatti lihatonta ruokavaliota (Lehto 2018).

Vastaajista 43 prosenttia otti hankkeen resepteillä tehtyä kasvisruokaa (taulukko 3). Suurimmassa osassa ravintoloista asiakkailla oli mahdollisuus ottaa useampaa pääruokaa, minkä seurauksena pääruokien yhteenlaskettu määrä on suurempi kuin asiakkaiden määrä. Naisista puolet maistoi hankkeen resepteillä tehtyä kasvisruokaa, kun taas vajaa kolmannes miehistä valitsi sen.⁴ Sekasyöjistä noin kolmannes otti hankkeen resepteillä tehtyä kasvisruokaa. Lihatonta ruokavaliota noudattavista suurin osa valitsi sen. Pääruoasta ei saatu selvyyttä 76:n vastaajan osalta. Tämä koski pääosin ruokapalvelua 6, sillä monet olivat vastanneet pääruokakysymykseen tortilla, mikä ei mahdollistanut jauheliha- ja seitantortillan erottamista vastauksista.

”Koska jauheliha on tuttu ja turvallinen” – mieltymys totunnaiseen ruokaan

Pääruokavalintaa perustelevista avoimista vastauksista tuli esiin, että makuun, ulkonäköön, hajuun ja ruoan houkuttelevuuteen liittyvät perusteet ovat keskeisiä lounasvalinnassa, mikä vastaa aiempien tutkimusten havaintoja (esim. Kaljonen & Lyytimäki 2016). Lihapääruokavalintaa perusteltiin eniten maulla (92 vastaajaa): *”Koska liha on maukasta”* (muu, 10–16 vuotta, sekaruokavalio), *”Tykkään lihasta ja jauheliha tortillat maistuvat hyvälle”*

⁴ Sukupuolikysymyksessä muu-kohdan valinnoita ei voitu vähäisen vastaajamäärän vuoksi ottaa mukaan määrälliseen tarkasteluun koskien pääruokavalintoja.

Taulukko 2. Kyselyn osallistajat sukupuolen, iän, ravintola-asiakkuuden ja ruokavaliion mukaan.

Table 2. Survey participants according to gender, age, lunch restaurant and diet.

	Prosenttia	n
Sukupuoli		
nainen	66.5	612
mies	30.5	281
muu	2.9	27
Ikäryhmä (vuosina)		
10–16	13.6	125
17–19	32.6	300
20–35	21.1	194
36–50	16.2	149
51–76	16.4	151
Ravintola		
ala-aste, yläaste ja lukio	29.4	273
lukio ja ammattiopilaitos	33.6	312
ammattiopisto	9.5	88
opiskelijaravintola	8.1	75
henkilöstöravintola	7.8	72
sairaalan ravintola	11.7	109
Ruokavaliio		
sekaruokavaliio	79.1	722
pesco-vegetaristi	9.7	89
lakto-ovovegetaristi	6.4	58
vegaani	4.8	44
Yhteensä	100	929

Taulukko 1. Pääruokavaliinta pääruokatyyppeittäin sekä sukupuolen ja ruokavaliion mukaan (prosenttiosuus on osuus naisista, miehistä ja eri ruokavalioiden noudattajista)¹.

Table 1. Selection of main dish by dish type, gender and diet.

	Sukupuoli ²						Ruokavaliio						Yhteensä	
	Nainen			Mies			Seka-ruokavaliio		Pesco-vegetaristi		Vegetaristi/vegaani			
	%	n		%	n		%	n	%	n	%	n	%	n
Hankkeen kasvisruoka ³	49.8	304	29.4	80	31.9	227	80.7	71	91.2	93	43.1	395		
Ravintolan kasvisruoka	4.1	25	1.1	3	2.8	20	3.4	3	5.9	6	3.2	29		
Liharuoka	40.3	246	57	155	56.5	402	5.7	5	2.9	3	45.4	416		
Kalaruoka	7.9	48	8.1	22	8.7	62	8	7	0	0	7.6	70		
Pääruoasta ei selvyttä tai muu ruoka ⁴	9.5	58	14	38	12.9	92	4.5	4	2.9	3	11.1	102		
Vastaajien määrä yhteensä		610		272		711		88		102		916		

¹ Useissa ravintoloissa vastaajien oli mahdollista ottaa kahta tai useampaa pääruokaa. Siksi valittujen pääruokien lukumäärä on suurempi kuin vastaajien lukumäärä.² Sukupuolijakautuksessa ”muu”-vaihtoehdon vastanneet eivät ole mukana taulukossa pienen vastaajamäärän takia.³ Yhessä ravintolassa oli tarjolla kahta hankkeen resepteillä tehtyä pääruokaa. Taulukossa on kuitenkin laskettu vain kerran hankkeen kasvisruokaa otanneeksi vastaajaksi ne henkilöt (24), jotka ovat ottaneet kahta hankkeen kasvisruokaa.⁴ Ei otannut lainkaan pääruokaa, vaan vain esim. lisukeita, leipää ja/ tai salaattia; allergiaruoka; salaattilinnas.

(nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio).⁵ Perusteluissa myös viitattiin siihen, että lihasta tai kyseisestä lihapäruoasta pidettiin tai että siihen oltiin mieltyneitä (37 kpl). Muutama totesi, että mieltymys kohdentui nimenomaan liharuokaan, kun taas kasvisruoasta ei pidetty vastaavasti: *”Pidän liharuoaasta [sic], en ole päässyt vielä kasvisruuan makuun”* (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Joissain perusteluissa viitattiin liharuoaan luotettavuuteen ja siihen, että sen tiedettiin entuudestaan olevan hyvää (13 kpl). Liharuokavalintaa perusteltiin sen tuttuudella ja turvallisuudella (10 kpl). Entuudestaan tutun ruoan mausta voi olla varma ja ikävät yllätykset voi välttää: *”Tuttua perusruokaa tulee helpommin otettua kuin kasvisruokaa, koska kasvisruokia en itse ole syönyt niin paljoa, että ottaisin sitä mielummin [sic].”* (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio), *”Jaubelihan koska oli tuttu ja turvallinen”* (mies, 51–76 vuotta, sekaruokavalio). Perusteluissa myös mainittiin, että liharuoka valittiin tottumuksesta ja tavan vuoksi (11 kpl). Makua, lihasta pitämistä sekä lihan luotettavuutta ja tuttuutta toivat esiin eri sukupuolet. Lihaan kiinnittyä mieltymyksen affekteja, jotka liittyvät ruokiin, joita on totuttu syömään jo lapsesta saakka – se edustaa tuttuja ja pidettyjä makuja.

Pääruokia vertailtiin usein toisiinsa, ja lounasvalinta tehtiin suhteuttaen se muihin ruokiin. Maun jälkeen liharuokavalintaa perusteltiin toiseksi eniten sillä, että se oli parempaa (72 kpl). Tässä tilanteessa kasvisvaihtoehto oli vertailussa mukana, mutta liharuoka saattoi esimerkiksi kuulostaa, näyttää tai tuoksua paremmalta tai sen maun otaksuttiin olevan parempi: *”Olin kahden vaiheilla otanko kasvis- vai lihavaihtoehdon mutta tänään kinkkeuspatti kuulosti houkuttelevammalta & täyttävämmältä.”* (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio) Liharuokaa parempana vaihtoehtona toivat esiin eri sukupuolet. Monet kertoivat valinneensa liharuoaan, koska kasvisvaihtoehto ei houkuttanut (16 kpl). Vastauksissa ei tuotu esiin valitun liharuoaan ominaisuuksia, vaan huomio keskittyi kasvisruokaan. Kasvisvaihtoehto saattoi näyttää esimerkiksi ”epäilyttävältä” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), ”erikoiselta” (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio), ”epämääräiseltä mössöltä” (nainen, 36–50 vuotta, sekaruokavalio), ”pahalta” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), se ei vaikuttanut ”niin maittavalta” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio) tai ”riittävän kiinnostavalta” (36–50 vuotta, sekaruokavalio). Lisäksi monet (15 kpl) perustelivat liharuokavalintaansa sillä, että kasvisruoasta ei ylipäätään pidetty tai sitä ei haluttu syödä. Muutama (8 kpl) nosti myös esiin aiemman huonon kokemuksen kasvisruoasta tai sen, että toimipisteen kasvisruoasta ei pidetty: *”Kokemukseni koulun kasvisruoasta ovat olleet liharuokia keskimääräistä negatiivisempia.”* (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio)

Aineistossamme liharuokavalintaa perusteltiin lisäksi sen täyttävyydellä (24 kpl). Liha-aterian nähtiin tekevän kylläiseksi ja pitävän hyvin nälkää. Kasvisruoan kykyä pitää nälkää poissa epäiltiin, kun taas liha-aterian nähtiin turvaavan energiansaannin koko päiväksi. Tämä korostui, jos kyseessä oli päivän ainoa lämmin ateria: *”Lihalla jaksaa iltaan asti”* (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio), *”En henkilökohtaisesti koe, että kasvisruoka vie nälän samalla tavalla (eli pitkäaikaisesti) kuin normaali vaihtoehto. Tämän huomaa esimerkiksi pitkien työ/ koulupäivien yhteydessä”* (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Myös fyysinen työ saatettiin tuoda liharuokavalinnan perusteeksi: *”Lihan valitsen useimmiten pääruoaksi. Syy tähän on hyvin fyysinen työ.”* (mies, 36–50 vuotta, sekaruokavalio) Täyttävyyteen viittasivat perusteluissaan eri sukupuolet. Oletetun täyttävyyden perusteella liha-ateriasta rakentuu ”kunnon” ruoka, ja siihen kiinnittyä mielihyvän ja jaksamisen merkityksiä. Sen sijaan näissä vastauksissa uusinnetaan kasvisruoan kevytlounasmerkitystä: kasvisruoka rakentuu ruoaksi, joka ”ei riitä” ja joka ei vie nälkää.

Liharuokavalintaa perusteltiin myös lihaa sisältävällä ruokavaliolla (16 kpl). Vastaajat mainitsivat olevansa sekasyöjiä tai lihansyöjiä tai etteivät ole kasvissyöjiä: *”Olen*

5 Aineiston analyysissä koodasimme pääruokavalinnat perustelujen mukaan eri teemoihin. Eri perustelujen teemaattisten koodien sisältö on kuvattu liitteeseen 2. Liitteessä on myös mukana kunkin perustelun antaneiden vastaajien lukumäärä. Myös muut analyysissä käytetyt teemaattiset koodit, niiden sisältö ja vastaajamäärät löytyvät liitteestä.

lihansyöjä, ja vaikeaa syön kasviksia niin syön lihaa.” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Ruokavalioperustelua käyttivät eri sukupuolet. Osan, pääosin miesten vastauksissa korostui pääruoan valinta juuri sen lihasisällön takia (12 kpl): liharuoka valittiin, *”[k]oska siinä on lihaa*” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio) tai koska henkilö haluaa syödä lihaa tai suosii sitä: *”Koska se oli pääruokana ja otan aina muulloinkin lihapääruokaa.*” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio) Osa, pääosin pojat tai miehet perustelivat lihapääruokavalintaa sillä, että muuta vaihtoehtoa ei ollut (12 kpl); liharuoka oli *”Ainoa syötävä vaihtoehto*” (mies, 10–16 vuotta, sekaruokavalio): *”Oli nälkä eikä muuta libavaihtoehtoa ollut tarjolla*” (mies, 36–50 vuotta, sekaruokavalio). Näissä vastauksissa tulee siis esiin lihapitoisen ruokavalion korostus: liha on ruoka-aine, joka valitaan aina lautaselle, ja kasvisruoka ei näyttäyty edes varteenotettava vaihtoehdolta lounaaksi.

Muutamissa (13 kpl), pääosin toisen asteen oppilaitosten poikien vastauksissa kasvisruoasta puhuttiin voimakkaan kielteisillä sävyillä. Joissakin vastauksissa kasvisruoka yhdistettiin ”ituhipeihin” tai ”viherpiipertäjiin”. Siten se linkittyi stereotyyppisiin käsityksiin kasvissyöjistä, joihin vastaaja suhtautuu kielteisesti. Lisäksi muutamassa vastauksessa kasvisruoka yhdistettiin ”jänisten” ruokaan, ”vihreään höttöön” tai ”rehuihin”: *”[I]tse en syö kasviksia tai muita rebuja ne on tarkoitettu jäniksille*” (mies, 10–16 vuotta, sekaruokavalio). Tällaisessa puheessa kasvisruoka yhdistetään salaatteihin ja vihanneksiin, ja näin kasvisruoan merkitys kevyenä lisukkeena uusiintuu. Jotkut vastaajista, pääosin toisen asteen oppilaitosten pojat, painottivat korostuneesti haluaan syödä lihaa sekä lihalle antamaansa arvostusta (12 kpl): *”[T]ahdon syödä lihaa*” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), *”Aivoni tarvitsevat lihapitoista ruokaa*” (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Yksi vastaaja totesi, ettei ottanut mitään pääruokaa, *”[k]oska molemmat ruoat sisälsivät kasviksia*” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Toinen puolestaan kritisoi jauhelihatortillan maun ”kasvismaisuutta”: *”Maku liian kasvismainen, olisi saanut olla enemmän lihaa!*” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Muutamat myös suhtautuivat kielteisesti kasvisruoan edistämiseen joukkoruokailussa: koettiin, että kasvisruokaa ”pakotettiin” syömään ja puolustettiin lihan säilymistä ruokalistoilta: *”- Liharuoka säilytettävä: liha voisi joskus olla luomua. - Ei pelkkiä kasvisruokia*” (nainen, 36–50 vuotta, sekaruokavalio), *”Libaa runsaasti lisää! VÄHEMMÄN KASVISRUOKAA!”* (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Hanke, jossa kehitetään kasvispääruokia ilmastönäkökulmasta ja jossa toteutetaan tästä kysely vihreine logoineen, kirjoitti selvästikin osan pääosin nuorista miesvastaajista korostamaan kasvisruokakielteisyyttään, välillä poleemisestikin. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että osa miespuolisista osallistujista nousee puolustamaan lihansyöntiään (Dowsett *ym.* 2018; Kaljonen *ym.* 2018).

”Koitan syödä kasvisruokaa aina töissä” – Kasvisruokaan kiinnittyvät myönteiset merkitykset

Vaikka sekasyöjien liharuoan valintaperusteissa liha näyttäytyi pidettynä ja totunnaisena ruokana, vastauksista nousivat myös esiin kasvisruokiin kytkeytyvät myönteiset merkitykset. Useat sekasyöjät valitsivat kasvisruoan tai maistoivat sitä. Monet vastaajat, pääosin naiset, perustelivat valintaansa sillä, että he suosivat kasvisruokaa ja pyrkivät vähentämään lihansyöntiään tai valitsemaan kasvisvaihtoehdon lounasruokalassa (52 kpl): *”Koitan syödä kasvisruokaa aina töissä*” (mies, 36–50 vuotta, sekaruokavalio), *”yritän lisätä kasvisruoan osuutta ruokavaliossani*” (nainen, 36–50 vuotta, sekaruokavalio). Kasvisruokavalintaa perusteltiin usein ympäristö- ja ilmastosyillä (65 kpl): se ilmeni keinona osallistua ilmastomuutoksen torjuntaan ja *”syödä ekologisesti*” (nainen 17–19 vuotta, sekaruokavalio): *”Koska haluan vähentää lihansyöntiä ilmastomuutoksen takia*” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Noin puolet ympäristö- tai ilmastosyyn maininneista olivat sekasyöjiä, ja naiset mainitsivat perusteen miehiä useammin. Kyselyn aihe on voinut herättää vastaajia tuomaan ilmastoperusteen esiin vastauksissa. Monet, pääosin kasvisruokavalioita noudattavat viittasivat perusteluissaan etiikkaan ja eläinten oikeuksiin,

usein yhdistettynä ympäristösyihin (20 kpl): ”Eettiset syyt olivat valinnan perusta. Huoli ilmastosta ja eläinten oloista.” (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio) Verrattuna ympäristö- ja eettisiin syihin kasvisruokavalintaa perusteltiin terveellisyydellä vähän (12 kpl), mikä poikkeaa aiempien tutkimusten havainnoista (esim. Rosala 2015). Vaikka liharuokavalintaa perusteltiin sen täyttävyydellä, kasvisruokavalintaperusteissa viitattiin vain harvoin sen keveyteen (7 kpl). Keveysperustetta käyttivät vain aikuisvastaajat. On mahdollista, että koska hankkeen reseptikassa panostettiin pääruokien proteiinipitoisuuteen, ne eivät näyttäneet ”keveinä” vaihtoehtoina. Näin aineistossamme kasvisruoan valinneiden keskuudessa ei kasvisruoan keveysmerkitystä juurikaan uusintettu.

Monet, pääosin naiset mainitsivat kokeilunhalun ja uteliaisuuden syyksi ottaa kasvisruokaa (64 kpl). Hankkeen resepteillä tehdyt pääruoat olivat uusia kasvisruokia eikä niitä oltu syöty aiemmin. Kasvisruokia haluttiin maistaa ja testata. Kokeilunhalua ja uteliaisuutta toivat esiin pääosin sekasyöjät: ”Olen vasta hyvin vähän maistellut tämän tyyppisiä ruokia ja haluan aina kokeilla, kun vastaan tulee” (nainen, 51–76 vuotta, sekaruokavalio), ”Näytti/vaikutti hyvältä, halusin kokeilla muuta kuin jauhelihaa” (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Myös vastaajille uudet proteiiniraaka-aineet kiinnostivat: ”Halusin maistaa seitania ja totesin, että oli iha sairaan hyvää” (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Kasvisvoittoisen ruokakulttuurin edistämiseksi ruokapalveluilla onkin tärkeä rooli tuoda kasvisruokia asiakkaiden maisteltavaksi sekä tarjota heille mahdollisuus tutustua erilaisiin kasviraaka-aineisiin. Aineistostamme tulee esiin, että vaikka osa vastaajista suhtautuu kasvisruokaan epäillen ja kokee lihan lähtökohtaisesti paremmaksi, osa puolestaan ilmaisee kiinnostusta kasvisruokiin ja niiden kokeilemiseen. Näin kasvisruokaan kiinnitty uutuuden ja kiinnostavuuden merkityksiä.

Liharuoan tavoin myös kasvisruokavalinnassa tulivat esiin moniaistilliset prosessit ja sen valintaa perusteltiin maulla, ulkonäöllä, tuoksulla ja ylipäättään houkuttelevuudella. Usea vastaaja totesi valinneensa kasvisvaihtoehdon makuperusteella (38 kpl). Useimmin makuperusteen mainitsivat sekasyöjät, sillä heillä oli mahdollisuus valita kahden tai useamman ruoan välillä. Sekasyöjät toivat esiin, että he pitävät kasvisruokien mausta, että kyseinen ruoka vaikutti herkulliselta tai että he olivat ennen maistaneet saman tyyppistä ruokaa ja pitivät siitä: ”Koska kasvisruoka on hyvää” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), ”Olen maistanut seitania ennen ja tiesin että se on hyvää” (mies, 17–19 vuotta, sekaruokavalio). Monet myös mainitsivat kasvisruoan valintaperusteenaan sen houkuttelevan ulkonäön (37 kpl) tai ylipäättään hyvän vaikutelman (21 kpl). Koska hankkeen resepteillä tehdyt pääruoat olivat uusia ruokia toimipisteissä, ulkonäön rooli ruoan valinnassa on voinut korostua: ”En ollut nähnyt sitä ennen ja se näytti hyvältä.” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio)

Useat, pääosin naisvastaajat perustelivat valintaansa sillä, että he ylipäättään pitävät kasvisruoasta, kyseisestä kasvisateriasta tai sen jostain raaka-aineesta (18 kpl). Myös kasvisruokavalintaperusteissa tuli esiin pääruokien suhteuttaminen toisiinsa: monet valitsivat kasvisruoan siitä syystä, että eivät pitäneet muista vaihtoehdoista tai pitivät kasvisruokavaihtoehtoa parempana (50 kpl): ”Tämä oli parempi pääruokavaihtoehto” (nainen, 20–35 vuotta, pesco-vegetaristi). Kasvisruoka saatettiin valita, kun päivän liha- tai kalavaihtoehdosta ei pidetty: ”[L]ihakeitto ei ole lempiruokani, ja tämä vaikutti hyvältä” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), ”En tykkä [sic] koulun jauhelihasta ja tämä ruoka näytti paremmalta” (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Etenkin naiset mainitsivat kasvisruoan suhteellisen paremmuuden valintaperusteenaan. Vastauksista tulee näin ilmi, että osalle vastaajista kasvisruoka on maukas ja houkutteleva vaihtoehto ja että se voittaa vertailussa liharuoan. Näin myös kasvisruokaan kiinnitty miellyttävyyden ja makunautinnon merkityksiä. Jonkin verran kasvisruokavalintaa perusteltiin sillä, että lihasta tai tietystä lihatyyppistä, kuten koulun jauhelihasta ei pidetty (7 kpl): ”Liharuokat harvoin saavat veden kielelle” (mies, 20–35 vuotta, pesco-vegetaristi).

Hankkeen resepteillä tehdyt ruoat saivat runsaasti myönteistä palautetta (271 kpl). Etenkin ruokien makua kehuttiin. Osa mainitsi yllättyneensä ruoan mausta: ”[P]unajuuriruoka

oli erittäin hyvää ja maukasta – yllätyin kovasti! Siiis maun oli nyt koldilla [sic]” (nainen, 51–76 vuotta, sekaruokavalio). Testauksessa olevien ruokien tarjoamista useammin toivottiin ja ruokien proteiinipitoisuutta ja täyttävyyttä kiiteltiin: ”[N]am nam, proteiinipitoisempaa & täyttävämpää kuin normi vegeuissa” (nainen, 20–35 vuotta, vegaani). Suurin osa myönteisen palautteen antaneista oli sekasyöjiä ja naisia. Ilmastokestävät kasvisruoat saivat myös kielteistä palautetta (124 kpl) koskien esimerkiksi ulkonäköä, makua, rakennetta ja mausteiden käyttöä, vaikkakin vähemmän kuin positiivista.

Asiakkailta pyydettiin palautetta kasvisruokien kehittämistä. Etenkin kasvisruokien proteiinipitoisuus sai runsaasti palautetta (51 kpl). Lounasravintoloiden kasvisruokien alhaista proteiinipitoisuutta kritisoitiin ja proteiinien lisäämistä niihin vaadittiin: ”[K]asvisruokiin tarpeeksi proteiinipitoisia tuotteita, ei vain muntamaa papua” (nainen, 20–35 vuotta, sekaruokavalio). Proteiinin ohella kasvisruokien täyttävyyteen panostamista toivottiin (15 kpl): on tärkeää, että kasvisruoalla ”jaksaa koulupäivän” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio) ja että se vie nälän. Joissain vastauksissa tuotiin esiin vastaajan energiantarve esimerkiksi fyysisen opintosuunnan vuoksi. Kun tarjolla ei ollut riittävän ravinteikasta ja energiapitoista kasvislounasta, se saattoi jäädä valitsematta. ”Meidän koulunkäynti on aika fyysistä, joten olisi upeeta saada täältä aina täyttävä ja oikeesti valmistettu (ei esim. punajuurikroketit 5 kpl) lounas <3” (mies, 20–35 vuotta, vegaani).

Pääosin sekasyöjät toivoivat myös kasvisruokien maun (80 kpl) ja ulkonäön (32 kpl) parantamista. Lounasravintolan kasvisruokien makua saatettiin kritisoida, ja maun ja ulkonäön keskeisyyttä lounasvalinnassa korostettiin: ”Jos kasvisruoka olisi yhtä hyvää kuin lihavaihtoedot, söisin aina kasvisruokaa” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), ”Ruuan ulkonäkö koska monet eivät syö kasvisruokaa koska se näyttää pahalta.” (nainen, 10–16 vuotta, sekaruokavalio) On kiinnostavaa, että osa toivoi kasvisruokien maun parantamista, vaikkei maistanut tarjolla ollutta kasvisruokaa. Asiakkaat toivoivat myös kasvisruokiin monipuolisuutta ja vaihtelua (57 kpl): ”Monia eri ruokalajeja, ettei liian useasti ole samoja ruokia.” (mies, 36–50 vuotta, sekaruokavalio)

Vastauksissa tuli esiin myös jonkin verran toiveita kasvisruoan tarjonnan lisäämiselle ravintolassa kasvisruokapäivien tai -viikkojen muodossa ja vähentämällä liharuokien tarjontaa (8 kpl). Pääosin tällaisia toiveita esittivät sekasyöjät. ”Älkää tarjotko lihuruokaa/kannustakaa ihmisiä valitsemaan Kasvis, ei joka päivä lihavaihtoehtoa” (nainen, 20–35 vuotta, pescovegetaristi). Osa vastaajista toivoi myös enemmän vegaanista ruokaa ravintolaan (18 kpl), ja näitä toiveita esittivät vegaanien lisäksi sekasyöjät ja pescovegetaristit. Toivottiin, että kasvisruoat tehtäisiin kokonaan vegaanisina, ja että makua ja proteiinipitoisuutta ei haettaisi lehmänmaidotuotteista: ”Olii bienoa, että vegaanista ruokaa olisi useammin eikä kasvisruuan proteiini tulisi maidotuotteista” (nainen, 20–35 vuotta, kasvisruokavalio).

”Tavallista kotiruokaa”, kotimaista vai eri ruokakulttuurien makuja?

Kyselypäivinä hankkeen resepteistä nyhtökaurapunajuuriruokaa ja -stroganoffia lukuun ottamatta oli tarjolla sellaisia ruokia, jotka ammensivat Etelä-Aasian ja Lähi-Idän ruokakulttuureista (palak tofu, kukkakaali-kikhernecurry, mausteinen linssimuhennos ja kikherne-aprikoosipata) tai fuusioivat eri ruokakulttuureita (seitan-kebabtortilla). Mausteiden ja osalle vastaajista tuntemattomampien raaka-aineiden käyttö (esim. seitan) vaikuttivat siihen, että ruokien ”erikoisuutta” kommentoitiin. Osa vastaajista toi esiin, että he eivät toivo uusien ja ”erikoisten” tai ”liian erilaisten” ruokien käyttöä (9 kpl): ”[E]i liian erikoista ruokaa” (nainen, 10–16 vuotta, sekaruokavalio). Sen sijaan he toivoivat tuttuja, tavanomaisia ja ”perinteisiä” ”perusruokia”, ”arkiruokia” ja ”kotiruokia” kasvisruokana tai ”selkeitä” ja ”yksinkertaisia makuja” (11 kpl): ”Ei mitään erikoisia ruokia, kuten juuri tämä kikherne-aprikoosipata. Toivoisin enemmän tavallisia/perinteisiä kasvisruokia” (nainen, 17–19 vuotta, sekaruokavalio), ”Perus arkiruoat toimii myös vegaanisina. Mieluummin hyvää, tasalaatuista

arkiruokaa kuin erikoisia keksintöjä.” (nainen, 20–35 vuotta, vegaani) Toivottiin ”tuttujen ja tavallisten” raaka-aineiden käyttöä, ei esimerkiksi hedelmiä pääruokaan: *”Enemmän mausteita ja tavanomaisempia. Raaka-aineina esim. paprikaa, kesäkurpitsaa, ei mango- tai muita erikoisia ruokia.”* (nainen, sekaruokavalio)

Toisaalta hankkeen resepteillä tehtyjen ruokien ”erilaisuus” herätti kiinnostusta tai siihen suhtauduttiin myönteisesti (12 kpl): *”Maku oli kouluruoaksi eksoottinen ja siksi se poikkesi ”tavallisesta”. Hyvä juttu. Väri oli ihanan pirteä”* (nainen, 10–16 vuotta, sekaruokavalio). Monet kiittelivät mausteiden käyttöä ruoissa: *”Kikhernepadan mausteet olivat erittäin hyviä.”* (nainen, 36–50 vuotta, pesco-vegetaristi) Toisaalta osa katsoi, että mausteita olisi voinut käyttää vieläkin ”rohkeammin”: *”Odotin hieman mausteisempaa, kun olen tottunut tulisempaan curryyn.”* (nainen, 36–50 vuotta, pesco-vegetaristi) Muutama yhdisti ruoat ”itämaisyyteen” tai kommentoi myönteisesti ruokien ”intialaisia” makuja. Toivottiin myös, että ruokapalveluiden reseptiikassa hyödynnetään eri ruokakulttuureita: *”Kannattaa ottaa huomioon muidenkin maiden keittiöt näitä suunnitellessa. Tämän päiväinen oli tästä hyvä esimerkki.”* (mies, 36–50 vuotta, pesco-vegetaristi) Palautteessa monet toivoivat enemmän mausteiden käyttöä ruokapalveluiden kasvisruoissa (52 kpl). Jotkut toivat esiin, että juuri kasvisruoka kaipaa mausteiden käyttöä tai oikeanlaista maustamista: *”Toisin kuin libaruoissa, joissa iso osa makua tulee lihasta, kasvisruokia pitää maustaa reippaalla kädellä. Lisäämällä chiliä, soijaa ja mustapippuria olisi kastikepata ollut herkullista.”* (mies, 20–35 vuotta, sekaruokavalio) Kaljosen ja kumppaneiden (2018) kouluruokailuun kohdistuneessa tutkimuksessa tehtiin samankaltainen havainto mausteisemman lounasruoan toiveesta.

Tuontiraaka-aineiden (mm. kikherneet ja soija) käyttö resepteissä herätti osan vastaajista pohtimaan niiden ilmastokestävyyttä. Muutama toivoi lisää tietoa ruokien ilmastokestävyyydestä (9 kpl): *”Johonkin ruokalan seinään voisi laittaa kyltin (näkyvälle paikalle) millä tavoin kyseinen ruoka on ilmastokestävä. Onko suomalaista? Vai onko libaton ja tämä ainoa kriteeri?”* (nainen, 36–50 vuotta, sekaruokavalio) Vastajat saattoivat vertailla hankkeen reseptejä ravintolassa tarjolla olleisiin muihin ruokiin ilmastovaikutusten osalta. Kahta ravintolaa lukuun ottamatta eläinperäinen vaihtoehto koostui naudan- tai sianlihasta. Opiskelijaravintolassa eläinperäisenä pääruokana oli silakka ja perunat, ja tätä verrattiin palak tofuun, jonka lisäksi ravintola ehdotti riisiä. Sairaalan ravintolassa oli tarjolla särkipullia kasvis- ja kanaruokien lisäksi. Vastajat ihmettelivät, miten tuontiraaka-aineita sisältävä kasvisruoka on ilmastokestävämpi vaihtoehto verrattuna kotimaiseen kalaan (7 kpl). Asiakkaille ei oltu riittävästi viestitetty, että ilmastokestävyyydestä kertova logo koskee vain hankkeessa kehitettyjä reseptejä, ei ravintolan omaa reseptiikkaa. Ravintolat päättivät itse lisäkkeet, vaikka hanke oli suosittelut lisäkkeeksi riisiin sijaan vähemmän ilmastoa kuormittavia raaka-aineita.

”Miksi Suomen ulkopuolelta tuotu tofu, pinaatti ja riisi on parempi vaihtoehto kuin peruna (joka toivottavasti on suomesta [sic]) ja Itämeren silakka? Tai parempi kuin purjo? (toiv. tulee Suomesta)? Näitä asioita on vaikea hahmottaa ja olisi hienoa nähdä myös perustelut liittyen valintoihin.” (nainen, 20–35 vuotta, kasvisruokavalio)

Tuontikasviraaka-aineiden käyttöä kritisoitiin ympäristö- ja ilmastoargumentein (11 kpl). Kotimaiset raaka-aineet oletettiin paremmiksi ympäristön näkökulmasta, ja kuljetusten arveltiin lisäävän ilmastopäästöjä: *”[E]i ulkomailta tuotuja aineksia. Luomutuotteita ja läbituotteita. [E]i oo ilmastokestävä ruokaa, jos kuskataan merien yli ruoat / lentäen.”* (nainen, 20–35 vuotta, pesco-vegetaristi) Etenkin soijan käyttö sai kritiikkiä ja sen sijaan toivottiin lähiruoan käyttöä: *”Haluaisin muistuttaa ettei tofu ja soijatuotteet ole kovin ilmastoystävällisiä”* (nainen, 20–35 vuotta, pesco-vegetaristi). Riisin käyttöä kritisoitiin ja sen sijalle toivottiin perunaa ja kotimaisia viljoja.

Muutama vertasi ulkomailta tuotuja kasviraaka-aineita kotimaisiin eläinperäisiin tuotteisiin, kuten kaloihin ja riistaan, joskus myös kotieläinten lihaan. Näissä vastauksissa

kritisoitiin kasvisruoan määrittelyä ”automaattisesti” ilmastokestäväksi, ja nähtiin, että myös jotkin eläinperäiset tuotteet voivat olla ympäristöystävällisiä: *”Valitsen usein kasvisruoan, mutta en koskaan syö soijaa. Suomalainen liha on yleensä parempi vaihtoehto kuin ulkomainen kasvis. Myös ilmastonäkökulmasta.”* (nainen, 36–50 vuotta, sekaruokavalio) Usea toivoikin enemmän kotimaisten raaka-aineiden käyttöä, esimerkiksi kotimaisia nyhtökauraa, härkäpapuja, viljoja, juureksia ja marjoja (22 kpl): *”Tuonti raaka-aineet vaihdettava suomalaisen lähiruokaan. Enemmän kotimaisia marjoja mukaan.”* (nainen, 51–76 vuotta, sekaruokavalio) Lähiruokien käyttöä toivottiin (20 kpl): *”Mielestäni olisi ihanaa, jos välillä olisi lähiruokapäiviä.”* (muu, kasvisruokavalio) Monet vastaajat toivoivat enemmän kotimaista tai lähiruokaa, mutta eivät kuitenkaan usein perustelleet näitä toiveita. Kotimainen alkuperä vaikutti itsessään myönteiseltä ruoan ominaisuudelta.

Keskustelu ja johtopäätökset

Joukkoruokailun muuttuminen ilmastokestävämmäksi ja kasvisvoittoisemmaksi edellyttää muutoksia liha- ja kasvisruokien kulttuurisissa merkityksissä. Artikkelin alussa asetimme tutkimuksemme tavoitteeksi tarkastella sitä, millaisia merkityksiä ruokapalveluiden asiakkaat liittävät kasvis- ja liharuokiin joukkoruokailussa sekä millaisia tunnesitoumuksia ja normeja niihin kytkeytyy. Artikkelin tässä osiossa tulkitsemme kyselyn tuloksia hyödyntämällä Sara Ahmedin (2014) teoriaa tunteiden kulttuurisesta politiikasta. Ahmedin teorian avulla voimme tarkastella yhtäältä mekanismeja, jotka ”jumittavat” ihmiset vallitsevaan syömis-kulttuuriin affektiivisten investointien kautta ja toisaalta uusien merkitysten muotoutumis-potentiaalia lounasruokailussa.

Aineistostamme nousi esiin lihan rakentuminen pidetyksi ja totunaiseksi ruoaksi, jolloin lihan merkitys ”normaaliruokana” uusiutui. Liharuokavalintaa perusteltiin sen maulla, siitä pitämällä, sen ulkonäöllä, täyttyvyydellä, tuttuudella sekä aikaisemmalla kokemuksella sen ”luotettavuudesta”. Liharuoka näytti paremmalta vaihtoehdolta vertailutilanteessa, kun taas vaihtoehtona ollut kasvisruokaa saatettiin pitää epäilyttävänä. Lihaa voikin Ahmedin (2014, 89–91) lähestymistapaa soveltamalla pitää ”tahmeana” objektina, johon on liimautunut kiinni myönteisiä merkityksiä ja tunteita erityisesti niiden kohdalla, joiden ruokavalio vastaa lihansyönnin normaaliutta ja luonnollisuutta ylläpitävää normia. Ahmedin mukaan objektin tullessa tahmeaksi se sitoo toisiinsa erilaisia merkkejä. Aineistostamme lihaan kiinnittyikin maukkauden, täyttyvyyden, tuttuuden ja luotettavuuden merkityksiä, ja niiden kautta lihaan liimautui mielihyvän, nautinnon, kylläisyyden ja turvallisuuden tunteita. Myönteisten merkitysten ja tunteiden kiinnittyminen lihaan lisää sen affektiivista arvoa.

Tunteiden liimautuminen objekteihin liittyy Ahmedin (2014) mukaan niiden historiaan ja toistoon, kulttuuriperintöön ja muistoihin. Tämän vuoksi, kun lounaaksi valitaan aina yhä uudelleen lihapitoinen ruoka, siihen kiinnittyy muistoja lounashetkestä ja se kutoutuu osaksi elettyä elämää ja tunnekokemuksia. Näin lihaan liimautuu tunteita juurikin toiston kautta. Vastaavasti kasvisruoka on osalle vastaajista kulttuuriperinnön, muistojen ja mahdollisten huonojen lounaskokemusten myötä muodostunut toisenlaiseksi affektiiviseksi objektiksi, syömäkelvottomaksi tai liian kevyeksi. Tämä selittää, miksi kasvisruoka osassa vastauksista ”tiedettiin valmiiksi” tai ”tunnistettiin” syömäkelvottomaksi, vaikka sitä ei ollut maistettu, tai miksi sen tarjoamiseen suhtauduttiin niin tunteenomaisesti torjuen (valmiiksi tietämisestä, ks. Ahmed 2018, 17–18). Normit siis toimivat arjen käytännöissä muokaten ruoista saatuja vaikutelmia ja niihin liitettyjä tunteita. Mieltyminen totunaiseen ruokaan pitää kiinni normatiivisessa tavassa syödä, ja siihen jäädytään jumiin. Samalla kasvisruoan merkitys kevyenä ja mauttomana, lisukkeen omaisena ruokana uusiutuu.

Liha normatiivista asemaa korostavien merkitysten lisäksi aineistostamme esiintyi myönteistä suhtautumista kasvisruoan käyttöön ympäristöystävällisistä ja osin myös eettisistä näkökulmista. Osa sekasyöjävastaajista kertoi valinneensa kasvisruoan, koska he

halusivat suosia sitä ja syödä kasvispainotteisemmin. Kasvisruokapäiviä ja vegaanisen ruoan tarjoamisen lisäämistä toivottiin, ja lehmänmaidotuotteiden käyttöä kasvisruoissa saatettiin kritisoida. Osa myös ilmaisi uteliaisuutta uusien ruokien kohtaan ja oli kiinnostunut kokeilemaan niitä. Osa sekasyöjistä kertoi myös valinneensa kasvisruoan sen maun tai ulkonäön perusteella ja piti sitä vertailutilanteessa liharuokaa houkuttelevampana. Hankkeen resepteillä tehdyt kasvisruoat saivat runsaasti myönteistä palautetta: ruokien makua, proteiinipitoisuutta ja täyttävyyttä kiiteltiin. Twine (2014, 637) onkin korostanut ruoan materiaalista toimijuutta ruokavaliomuutoksessa: ruoka ”hoitaa puhumisen puolestaan” herkullisuudellaan, mikä edistää sen merkitysten muuttumista.

Ahmedin (2014) teoriassa korostuu tunteiden liimautumisen ohella niiden liikkuminen ja kiertäminen objektien ja merkkien välillä sekä kiinnittyminen uusiin objekteihin. Tunteiden liikkuminen ja kiinnittyminen uusiin objekteihin mahdollistaa vallitsevien merkitysten purkautumista ja uusien rakentumista, minkä seurauksena objektin affektiivinen arvo voi muuttua. Aineistossamme oli jonkin verran havaittavissa uusien myönteisten merkitysten kiinnittyminen kasvisruokiin: ilmastokestävyuden ohella niihin kiinnittyy kiinnostavuuden, houkuttavuuden, täyttävyyden ja maukkauden merkityksiä. Näiden merkitysten kautta kasvisruokiin kiinnittyi mielihyvän, nautinnon ja kylläisyyden tunteita. Ruokapalveluiden mahdollisuuksiin tarjota maukkaita, täyttäviä ja proteiinipitoisia kasvisruokia tulisikin keskittää enemmän resursseja. Tämä tukisi kasvisruokien arkisen käytön lisääntymistä ja siten myös niihin kytkettyjen merkitysten ja tunnesitoumusten muuttumista. Toiston kautta myös kasvisruoasta voi muodostua tuttu ja turvallinen, totunnainen ja pidetty ruoka.

Aiemmassa tutkimuksessa on tuotu esiin miehisen identiteetin ja liharuoan yhteenkietoutuminen (esim. Dowsett *yms.* 2018; Kaljonen *yms.* 2019), mutta korostettu myös etnisyyden ja luokan merkitystä ruokatottumuksille sekä mieskategorian sisäistä moninaisuutta – osa miehistä pyrkii muuttamaan maskuliinisuuden kytköksiä liharuokaan (Bailey 2007; Greenebaum and Dexter 2017). Myös omassa tutkimuksessamme näkyvät kasvis- ja liharuokiin kiinnittyvät sukupuolittuneet merkityksenannot. Naiset ja tytöt vastasivat kyselymme miehiä ja poikia aktiivisemmin. Suurempi osuus naisista valitsi kasvisruoan lounaalla verrattuna miehiin. Naisten vastauksissa korostui myös myönteinen suhtautuminen kasvisruokiin, niiden suosimiseen ja kokeilemiseen. Vaikka kaikki sukupuolet toivat esiin lihan täyttävyyden, makunautinnon ja totunnaisuuden merkityksiä, ja vaikka miesten erot kasvisruokaan suhtautumisessa olivat havaittavissa tässäkin aineistossa, osa miespuolisista vastaajista toi esiin voimakasta kasvisruokakielteisyyttä ja lihan puolustusta.

Liharuoan puolustusta on selitetty defensivisenä mekanismina, jonka avulla käsitellään käyttäytymisen ja arvojen välistä ristitua (Dowsett *yms.* 2018), psykologisena reaktiivisuutena, jossa kokemus valinnanvapauden uhkasta johtaa pyrkimykseen palauttaa valinnanvapaus voimistamalla rajoitetuksi koettua käyttäytymistä (Lombardini & Lankoski 2013), sekä miehisen identiteetin rakentamisella (Kaljonen *yms.* 2019). Psykologisten mekanismien ja identiteetin huomioimisen ohella argumentoimme Ahmedin (2014) teoriaa soveltaen, että kasvisruoan voimakas vastustus on osa prosessia, jossa uhatuksi tullutta, aiemmin näkymätöntä normia pyritään puolustamaan. Ahmedin (2014, 12) lähestymistavassa normit ymmärretään sedimentoituneiksi toimintatavoiksi, joiden seuraaminen tuntuu luonnolliselta ja itsestäänselvältä. Normin kyseenalaistuminen – esimerkiksi pelkkä kasvisruoan tarjoaminen yhtenä vaihtoehtona – voi herättää epä mukavuuden tunteita ja tarpeen puolustaa totuttua eli normia. Ahmedin (2014, 147–148) mukaan normin mukainen elämä ilmenee mukavuutena, ja kokemuksena toiminnan ja tunteiden luonnollisuudesta. Epämukavuutta ”aiheuttavat” tekijät – eli normia vastoin toimivat tai sitä kyseenalaistavat käytännöt – koetaan hankaliksi. Normia itseään ei siis huomata, vaan huomio kiinnittyy ihmisiin ja asioihin, jotka kyseenalaistavat normin, nostavat aiemmin itsestäänselvänä ja luonnollisena näyttäneen käytännön näkyviin ja tarjoavat sille vaihtoehtoa. Tämä tunteiden investoiminen normiin tekee ymmärrettäväksi voimakkaan reaktion kasvisruokaa

kohtaan. Kasvisruokien reseptien kehityksessä ja viestinnässä olisikin tarpeen huomioida paremmin ne asiat, mitkä kasvisruoassa epäilyttävät. Erityisesti riittävä proteiini- ja kuitu- ja täyttyvyys sekä maku tulisi varmistaa ja onnistua kommunikoimaan asiakkaille. Olisi mietittävä ruokapalvelukohtaisesti, millaiset ruoat asiakkaille ovat maistuneet, ja kuinka kehitellä näistä ilmastokestäviä, maukkaat kasvisversiot. Toiston avulla asiakkaille olisi myös mahdollistettava uusien makujen kokeilu ja näihin totuttelu.

Muista ruokakulttuureista ammentavien reseptien käytöstä ja ruokien mausteisuudesta annettiin jonkin verran palautetta. Jotkut vastaajat kokivat ruoat liian ”erikoisiksi” tai ”erilaisiksi” ja sen sijaan toivoivat ”tavallista” tai ”yksinkertaista” ”kotiruokaa” tai ”perusruokaa”. Toisaalta osa suhtautui ruokiin myönteisesti, kiitteli mausteiden käyttöä ja toivoi vielä enemmän ”potkua” ruokiin. Resepteihin sisältyvien tuontiraaka-aineiden käyttö herätti osan vastaajista epäilemään ruokien ympäristöystävällisyyttä, ja ruokien ilmastovaikutuksista kaivattiin lisää tietoa. Tuontiruonan sijaan toivottiin kotimaisia kasvisraaka-aineita ja lähiruokaa. Suomalaiset ja lähellä tuotetut ainekset miellettiin toivottaviksi vaihtoehtoisiksi usein ilman perusteluja, ja ne saatettiin nähdä ympäristöystävällisempinä tuontiruokiin verrattuna.

Vaikka paikallisen tuotannon arvostaminen on tärkeää, on tutkimuksellisesti olennaista huomioida myös tähän kiinnittyvät nationalistiset mielikuvat. Luottamus kotimaiseen ruokaan ei suinkaan ole vain suomalainen piirre, vaan uskomukset omassa maassa tuotetun ruoan yliveraisuudesta puhtauden, maun ja myös eläinten parempien olojen suhteen toistuvat eri maissa, erityisesti lihan ”luotettavuuden” osalta (Sahakian *ym.* 2020; ks. myös GfK EU3C 2012). Ahmedin (2014) ajattelua sovellettaessa ruokakäytännön onkin tärkeää huomata, kuinka tunteiden kulttuurinen politiikka tässäkin tapauksessa kietoutuu monitahoisiin kysymyksiin vieraan ja tutun, globaalin ja paikallisen suhteista. Kasvisruoan käytön edistämistä ilmastokestävyysyysistä ei voi pitää erillään ruokakäytäntöihin kietoutuvista kysymyksistä, jotka liittyvät yhtäältä kansalliseen identiteettiin ja nationalismiin sekä toisaalta kulttuuriseen omimiseen, eksotisointiin ja rasismiin (Julier 2004; Harper 2010; Kuo 2015; Holt-Giménez & Harper 2016; Nathan 2018).

Kysymys paikallisuudesta kietoutuu yhtäältä globaalin ruokajärjestelmän ja monikansallisten yritysten tuottamiin ongelmiin paikallisyhteisöille eri puolella maailmaa, kuten alkuperäiskansojen maiden menettäminen ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen sekä muut ympäristöongelmat (Alonso-Frajedas 2012; Ioris 2018; Caro *ym.* 2021). Aineistossamme kuitenkin tuli esiin, että kotimaisuus ja lähellä tuotettu rakentuivat itsessään myönteisiksi ruoan merkityksiksi. Lähiruoksi ymmärretty ruoka sekä ruoan kotimaisuus saavat luonnollistavia, ihannoituja ja arvottavia merkityksiä, jotka kytkeytyvät siihen, millainen ruoka näyttyy normina.

Tämän aineiston perusteella näyttää siltä, että kielteiset mielikuvat ”kaukaa tuoduista” kasviksista liittyvät osin nationalistisiin ajatuksiin siitä, että suomalainen ruoka on ”puhtaampaa ja laadukkaampaa” kuin muissa maissa tuotettu. ”Kaukomailta” tuotua ruokaa kritisoitiin, sillä kuljetusten ilmastopäästöjen ajateltiin olevan merkittäviä. Myös soijan käyttöä kritisoitiin. Kuljetusten osuus ruoan ilmastopäästöistä on kuitenkin hyvin pieni (Poore & Nemecek 2018). Vastaavasti globaalin soijantuotannon ongelmat johtuvat ennen kaikkea rehuviljelystä: noin 80 prosenttia soijasta päätyy tuotantoeläinten rehuksi – myös suomalaisille sika- ja siipikarjatilaille (Fraanje ja Garnett 2020; Lehtonen *ym.* 2020, 25). Ilmastovaikutusten osalta ruoan kasvi- tai eläinperäisyydellä onkin suurempi merkitys kuin kuljetuksilla. Lähiruoan tai kotimaisen ruoan ympäristökestävyys riippuikin eniten siitä, mitä ruokaa tuotetaan (Kortetmäki 2018).

Toisaalta muiden maiden ruokakulttuureista ammentaviin ruokiin voi sisältyä kulttuurisen omimisen, toiseuttamisen ja/tai eksotisoinnin mahdollisuus, kuten joidenkin hankkeemme reseptien nimeämistä kommentoitiin järjestämässämme julkisessa

keskustelutilaisuudessa.⁶ Esimerkiksi joissakin kulttuureissa pitkään käytössä olleet ruoat voivat muuttua trendikkäiksi kuluttamisen ja ruokaseikkailuiden kohteeksi (Heldke 2003; Julier 2004; Kuo 2015). Reseptien nimeäminen saattaa hyödyntää tämäntyyppistä ruoille annettua eksotisovaa merkityksenantoa tai kulttuurista omimista. Vaikka projektimme ei hyödy reseptiikasta taloudellisesti, keskustelu on relevantti, sillä osa hankkeeseemme suunnitelluista ja kaikille avoimesti saatavilla olevista resepteistä ammensi muun muassa Intian ja Lähi-Idän ruokaperinteistä. Hankkeessa ajateltiin, että olisi tärkeää nimeämällä antaa arvoa reseptin inspiroineelle ruokakulttuurin perinteelle. Aineistossa on muutamia vastauksia, joiden mukaan ilmastokestävä kasvisruoka on kiinnostavaa eksoottisuutensa vuoksi, minkä oletamme liittyneen kyseisten reseptien nimiin sekä nimien pohjalta oletettuihin makuihin. Vaikka nämä olivat vain yksittäisiä mainintoja, haluamme kiinnittää huomiota siihen mahdollisuuteen, että kasvisruoan viehättävyyden kietoutuu ongelmallisia asioita, kuten ilmastokestävyuden edistäminen käyttämällä hyväksi kulttuurista omimista tai eksotisoitua. Sekä nationalismiin että eksotisoituihin kytkeytyvät kysymykset olisivat otettava selkeämmin osaksi ilmastokestävää ruokapolitiikkaa koskevaa kriittistä keskustelua myös tutkimuksessa. Lisäksi ilmastotoimiin voisi jatkossa kuulua vahvemmin myös sellaisten henkilöiden palkkaaminen julkisten palveluiden lounasravintoloihin ja ilmastokestävän ruoan edistämiskampanjoihin, joilla on kokemusta ja koulutusta ruokaperinteistä, joissa kasvisruoka on aiemminkin nähty maukkaana ja täyttävänä pääruokana.

Ahmedin ajattelua soveltamalla ja ruokapalveluiden asiakkaiden näkemyksiä tutkimalla olemme tässä artikkelissa pyrkinneet lisäämään ymmärrystä paitsi suomalaisen ruokakulttuurin muutosta estävistä myös sen muutosta mahdollistavista tekijöistä. Vaikka sukupuoleen ja ruokaan liittyvien identiteettien ja normien yhteenkietoutuminen on olennaista, sukupuolten välisiin eroihin fokuoiminen ei riitä tunnepitoisen ruokasuhteen ymmärtämiseksi. Ahmedin näkemysten soveltaminen auttaa suhtautumaan kriittisesti myös eksotisoituihin ja kulttuuriseen omimiseen ilmastokestävän kasvisruoan käyttöä edistettäessä, sekä huomaamaan nationalismin osana affektiivisia investointeja ruokaan.

Lounasravintolat ovat erityisen hyvässä asemassa totuttamaan asiakkaitaan maukkaisiin kasvisruokiin, millä voidaan murtaa tunnepitoista sitoutumista vallitseviin ruokanormeihin ja rakentaa uutta, ilmastokestävämpää ruokakulttuuria. Hankkeessamme kehitettyjen, proteiinipitoisten kasvisruokien saama myönteinen palaute kertoo kasvisruokien vanhojen merkitysten murtumisen mahdollisuudesta: keveän lounaan tai erityisruokavalion aterian sijaan se voidaan nähdä yleisesti sopivana valtavirran ruokana myös Suomessa.

Kiitokset

Kiitämme yhteistyöruokapalveluita, jotka testasivat hankkeen reseptejä ja tarjosivat mahdollisuuden kyselyn toteuttamiseen toimipisteissään. Kiitämme myös kyselyyn vastanneita ruokapalveluiden asiakkaita, Ammattikeittiöosaajat ry:tä avusta ruokapalveluiden rekrytoinnissa, lomakkeen testauspaikkana toiminutta Unicafe Topeliasta sekä anonyymejä arvioitsijoita hyödyllisistä kommentista. Tutkimus on tehty osana Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -hanketta, jonka on rahoittanut Koneen Säätiö.

Kirjoittajien kontribuutiot

Kirjoittajat ovat kontribuoineet artikkeliin seuraavasti. SK otti päävastuun artikkelin kirjoittamisesta, kysymyksenasettelusta ja rakenteesta, suunnitteli, kehitti ja muotoili artikkelin lähestymistapaa ja argumenttia, suunnitteli ja ohjasi aineistonkeruuta ja otti

⁶ Kiitämme Tanya Nathania, Arvind Ramachandran ja Stina Roosia näiden kysymysten esille nostamisesta projektimme järjestämässä keskustelutilaisuudessa.

päävastuun aineiston analyysistä. KI ideoi artikkelin teoreettisen lähestymistavan, otti päävastuun artikkelin teoreettisen lähestymistavan ja argumentin suunnittelusta ja kehittämisestä, otti osaa aineistonkeruun ja analyysin suunnitteluun ja otti kokonaisvastuuta artikkelin kirjoittamisesta ja argumentin muotoilusta, etenkin teoreettisen viitekehyksen ja keskustelu- ja johtopäätösosion osalta. PA koordinoi reseptiikan kehitystä ja testausta, suunnitteli, koordinoi ja toteutti aineistonkeruuta ja aineiston analysoitavaan muotoon siirtämistä sekä kirjoitti menetelmälukua, koodasi aineistoa temaattisiin koodeihin ja avusti muiden osioiden kirjoittamisessa. RK toteutti alkuvaiheessa aineiston laadullisen koodauksen, ideoi temaattisia koodeja sekä kirjoitti pohjatekstiä tulosten analyysiin ja menetelmäosioon. LM kehitti reseptiikan ja suunnitteli ja toteutti aineistonkeruuta ja aineiston analysoitavaan muotoon siirtämistä sekä kirjoitti pohjatekstiä menetelmäosioon.

Liitteet

Liitteet 1 ja 2 ovat saatavilla artikkelin verkkoversion yhteydessä.

Lähteet

- Ahmed, S. (2000) *Strange encounters: Embodied others in post-coloniality*. Routledge, London.
- Ahmed, S. (2014) *The cultural politics of emotion*. Edinburgh University Press, Edinburgh.
- Ahmed, S. (2018) *Tunteiden kulttuuripolitiikka*. Suom. Elina Halttunen-Riikonen. Niin & Näin, Tampere.
- Alonso-Fradejas, A. (2012) Land control-grabbing in Guatemala: the political economy of contemporary agrarian change. *Canadian Journal of Development Studies/Revue canadienne d'études du développement* 33(4) 509–528. <https://doi.org/10.1080/02255189.2012.743455>
- Broom, D.M. (2019) Animal welfare complementing or conflicting with other sustainability issues. *Applied Animal Behaviour Science* 219, 104829. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2019.06.010>
- Bruckner, H. K. (2018) Beyond happy meat: visceral (dis)connections to animals in alternative food networks. PhD thesis. Faculty of Environmental and Regional Sciences and Education, University of Graz, Graz.
- Bucher, T., Collins, C., Rollo, M.E., McCaffrey, T.A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., Truby, H. & Perez-Cueto, F.J.A. (2016) Nudging consumers towards healthier choices: A systematic review of positional influences on food choice. *British Journal of Nutrition* 115(12) 2252–2263. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001653>
- Butler, J. (1993) *Bodies that matter: On the discursive limits of 'sex'*. Routledge, New York.
- Caro, D., Alessandrini, A., Sporchia, F. ja Borghesi, S. (2021) Global virtual water trade of avocado. *Journal of Cleaner Production* 285. 124917. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124917>.
- Carolan, M. (2016) Adventurous food futures: knowing about alternatives is not enough, we need to feel them. *Agric Hum Values* 33 141–152. DOI 10.1007/s10460-015-9629-4.
- Cerutti, A.K., Ardenete, F., Contu, S., Donno, D. & Beccaro, G.L. (2018) Modelling, assessing, and ranking public procurement options for a climate-friendly catering service. *The International Journal of Life Cycle Assessment* 23(1) 95–115. <https://doi.org/10.1007/s11367-017-1306-y>
- De Laurentiis, V., Hunt, D.V.L., Lee, S.E. & Rogers, C.D.F. (2019) Eats: A life cycle-based decision support tool for local authorities and school caterers. *The International Journal of Life Cycle Assessment* 24(7) 1222–1238. <https://doi.org/10.1007/s11367-018-1460-x>
- Deckha, M. (2012) Toward a postcolonial, posthumanist feminist theory: Centralizing race and culture in feminist work on nonhuman animals. *Hypatia* 27(3) 527–545. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.2012.01290.x>
- Dowsett, E., Semmler, C., Bray, H., Ankeny, R.A. & Chur-Hansen, A. (2018) Neutralising the meat paradox: Cognitive dissonance, gender, and eating animals. *Appetite* 123 280–288. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.005>
- Fraanje, W. & Garnett, T. (2020) Soy: food, feed, and land use change. *Foodsources: Building Blocks* 30.1.2020. Food Climate Research Network, University of Oxford. <<https://tabledebates.org/building-blocks/soy-food-feed-and-land-use-change#SOYBB5>>. 3.5.2021.
- Gambert, I. & Linné, T. (2018) From rice eaters to soy boys: Race, gender, and tropes of 'plant food masculinity'. *Animal Studies Journal* 7(2) 129–179.
- GfK EU3C (2012) *Final report - consumer market study on the functioning of the meat market for consumers in the European Union*. SANCO/2009/B1/010. <https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/meat-market-study-final-report_en_0.pdf>.
- Greenebaum, J. & Dexter, B. (2018) Vegan men and hybrid masculinity. *Journal of Gender Studies* 27(6) 637–648. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1287064>

- Harper, A. B. (2010) Race as a "feeble matter": Interrogating whiteness, geopolitical privilege, and consumption of "cruelty-free" products. *Journal of Critical Animal Studies* 8(3) 5–27.
- Heldke, L. (2003) *Ruminations of a food adventurer*. Routledge, New York.
- Heldke, L. (2018) Theorizing alternative agriculture and food movements: The obstacle of dichotomous thinking. Teoksessa Thompson, K. & Thompson, P. (toim.), *Agricultural Ethics in East Asian Perspective*, 145–161. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-92603-2>
- Herzon, M. (2019) Ilmastokestävä kasvisruoka -kampanjan reseptipankki julkaistaan lokakuussa – miten reseptien hiilijalanjaljet on laskettu? *Ilmastokestävyys keittiössä*, Helsingin yliopisto. 30.9.2019. <<https://blogs.helsinki.fi/ilmastokestavyysskeittiössä/2019/09/30/ilmastokestava-kasvisruoka-kampanjan-reseptipankki-julkaistaan-lokakuussa-miten-reseptien-hiilijalanjaljet-on-laskettu/>>. 6.1.2021.
- Holt-Giménez, E. & Harper A. B. (2016) Food—Systems—Racism: From Mistreatment to Transformation. *Backgrounder: Dismantling Racism in the Food System*, 1, winter – spring 2016. Food First, Institute for Food & Development Policy, Oakland, USA. <<https://foodfirst.org/wp-content/uploads/2016/03/DR1Final.pdf>>.
- Isis, A. A. R. (2018) Place-making at the frontier of Brazilian agribusiness. *GeoJournal* (2018) 83:61–72. <https://doi.org/10.1007/s10708-016-9754-7>
- Jallinoja, P., Niva, M. & Latvala, T. (2016) Future of sustainable eating? Examining the potential for expanding bean eating in a meat-eating culture. *Futures* 83, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2016.03.006>
- Jallinoja, P., Vinnari, M. & Niva, M. (2018) Veganism and plant-based eating: Analysis of interplay between discursive strategies and lifestyle political consumerism. Teoksessa Boström, M., Micheletti, M. & Oosterveer, P. (toim.) *Oxford handbook of political consumerism*. Oxford University Press, Oxford. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190629038.013.52>
- Julier, A. (2004) Exotic Appetites: Ruminations of a Food Adventurer, by Lisa Heldke. Kirja-arvostelu, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 7(2) 171–174. <https://doi.org/10.2752/155280104786577851>
- Junnilainen, L. (2011) *Lihan syömisen oikeudesta – miksi kaupunginvaltuutetut kiistelevät kasvisruokapäivistä?* Sosiologian pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28212/Gradu_Junnilainen_Lihan_syomisen_oikeudesta.pdf?sequence=2>.
- Kaljonen, M. & Lyytimäki, J. (2016) Kestävän ruokavalion edistäminen lounasruokailussa: Ilmastovalintamerkintä testissä. *Suomen ympäristökeskuksen raportteja 5/2016*. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159951/SYKEra_5_2016.pdf>.
- Kaljonen, M., Peltola, T., Kettunen, M., Salo, M. & Furman, E. (2018) Kasvisruokaa kouluun – kokeileva tutkimus ruokavaliomurroksen tukena. *Alue ja ympäristö* 47(2) 32–47. <https://doi.org/10.30663/ay.75114>
- Kaljonen, M., Peltola, T., Salo, M. & Furman, E. (2019) Attentive, speculative experimental research for sustainability transitions: An exploration in sustainable eating. *Journal of Cleaner Production* 206, 365–373. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.09.206>
- Kaljonen, M., Salo, M., Lyytimäki, J. & Furman, E. (2020) From isolated labels and nudges to sustained tinkering: Assessing long-term changes in sustainable eating at a lunch restaurant. *British Food Journal*, 122 (11) 3313–3329. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2019-0816>.
- Kela ja VRN, Kansaneläkelaitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2016) *Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveystietä ruoasta*. Kansaneläkelaitos, Helsinki. Toinen, korjattu painos. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf
- Kettunen, M. (2020) *Kasvisruokailuun – kasvisruoan soveltaminen koulu- ja päiväkotiruokailuun käytäntöihin*. Kuluttajaekonomian pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314951/Pro_Gradu_Marita_Kettunen.pdf>.
- Kortetmäki, T. (2018) Ruoka- ja ympäristökysymys ja ympäristökysymys. *Alue ja ympäristö* 47(2) 3–16. <https://doi.org/10.30663/ay.71149>
- Kotilainen, N. (2017) Feministinen ja eläinoikeustietoinen ilonpilaajuuksien elämänsenteeina ja akateemisena riskinä. *Sukupuolentutkimus* 30(4) 61–67. <https://sunseura.files.wordpress.com/2018/01/st-lehti_042017_kotilainen_web.pdf>.
- Kuo, R. (2015) The feminist guide to being a foodie without being culturally appropriative. *Everyday Feminism* 18.11.2015 <<https://everydayfeminism.com/2015/11/foodie-without-appropriation/>>. 9.9.2020.
- Lehto, J. (2018) Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Tieto&trendit. Tilastokeskus, Helsinki. <<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaamyos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>>. 2.5.2021.
- Lehtonen, H., Saarnio, S., Rantala, J., Luostarinen, S., Maanavilja, L., Heikkinen, J., Soini, K., Aakkula, J., Jallinoja, M., Rasi, S., Niemi, J. (2020) Maatalouden ilmastotietokartta – Tiekartta kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseen Suomen maataloudessa. *Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry*. Helsinki. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546180/MTK_Maatalouden_ilmastotietokartta_v3.pdf?sequence=-1>.
- Lombardini, C. & Lankoski, L. (2013) Forced choice restriction in promoting sustainable food consumption:

- Intended and unintended effects of the mandatory vegetarian day in Helsinki schools. *Journal of Consumer Policy* 36 159–178. <https://doi.org/10.1007/s10603-013-9221-5>
- Lounasheimo, J., Helonheimo, T. & Kaljonen, M. (2019) Turun ruokapalveluiden hiilijalanjaljen vähentäminen: Kiihdyttämö-hanke. *Turun kaupungin ympäristöjulkaisuja 1/2019*. Turku: Turun kaupunki. <https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/turun_ruokapalveluiden_hiilijalanjaljen_vahentaminen.pdf>.
- Nathan, T. (2018) We should all be vegans: Veganism has exploited people of color and continues to do so, but we should still all be vegans. Ruskeat tytöt 1.6.2018 <<https://www.ruskeatytot.fi/rtmedia/pocvegan>>. 16.9.2020.
- Piazza, J., Ruby, M.B., Loughnan, S., Luong, M., Kulik, J., Watkins, H.M. & Seigerman, M. (2015) Rationalizing meat consumption: The 4Ns. *Appetite* 91, 114–128. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.011>
- Poore, J. & Nemecek, T. (2018) Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 360(6392) 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
- Roininen, T., Pulkkinen, H., Järvinen, M., Nikula, J., Höynälänmaa, S., Katajajuuri, J.-M. & Hyvärinen, H. (2014) Ilmastovalinta ravintoloissa: Ilmastolounas-hankkeen loppuraportti. *MTT Raportti 160*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Jokioinen. <<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/484570/mttraportti160.pdf>>.
- Roos, G., Prättälä, R. & Koski, K. (2001) Men, masculinity and food: Interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite* 37(1) 47–56. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0409>
- Rosala, H. (2015) *Consumer selection of vegetarian meal in restaurants*. Ympäristöjohtamisen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46367/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201506182377.pdf>>.
- Ruokatieto Yhdistys ry (2019) Tietohaarukka 2019 – tilastotietoa elintarvikealasta. Ruokatieto Yhdistys ry, Helsinki. <https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Flash/tietohaarukka_2019_suomi.pdf>.
- Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Katri, J., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuutila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Jyri, S. & Varho, V. (2019) Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: Ruokaminimihankkeen loppuraportti. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47*. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen_vaiikutukset.pdf>.
- Sahakian, M., Godin, L. & Courtin, I. (2020) Promoting ‘pro’, ‘low’, and ‘no’ meat consumption in Switzerland: The role of emotions in practices. *Appetite* 150 (2020) 104637 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104637>
- Shields, S. & Orme-Evans, G. (2015) The impacts of climate change mitigation strategies on animal welfare. *Animals* 5(2) 361–394. <https://doi.org/10.3390/ani5020361>
- Sillanpää, M. (2003) Nälästä runsauteen: Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. (toim.) *Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*, 11–33. WSOY, Helsinki.
- Sonnino, R. & McWilliam, S. (2011) Food waste, catering practices and public procurement: A case study of hospital food systems in Wales. *Food Policy* 36(6) 823–829. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2011.09.003>
- Springmann, M., Clark, M., Mason-D’Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B.L., Lassaletta, L., de Vries, W., Vermeulen, S.J., Herrero, M., Carlson, K.M., Jonell, M., Troell, M., DeClerck, F., Gordon, L.J., Zurayk, R., Scarborough, P., Rayner, M., Loken, B., Fanzo, J., Godfray, H.C.J., Tilman, D., Rockström, J. & Willett, W. (2018) Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature* 562(7728) 519–525. <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0>
- Stănescu, V. (2010) ”Green” eggs and ham? The myth of sustainable meat and the danger of the local. *Journal for Critical Animal Studies* 3(1/2) 8–32.
- Stănescu, V. (2018) ‘White power milk’: Milk, dietary racism, and the ‘alt-right’. *Animal Studies Journal* 7(2) 103–128.
- Twigg, J. (1983) Vegetarianism and the meanings of meat. Teoksessa Murcott, A. (toim.) *The sociology of food and eating: Essays on the sociological significance of food*, 18–30. Gower, Aldershot.
- Twine, R. (2014) Vegan killjoys at the table—contesting happiness and negotiating relationships with food practices. *Societies* 4(4) 623–639. <<https://doi.org/10.3390/soc4040623>>.
- Twine, R. (2018) Materially constituting a sustainable food transition: The case of vegan eating practice. *Sociology* 52(1) 166–181. <https://doi.org/10.1177/0038038517726647>
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (2018) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- VRN, Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) *Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukses 2014*. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Tampere. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttaedistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukses_2014_fi_web_versio_5.pdf>.
- Vinnari, M. & Vinnari, E. (2014) A framework for sustainability transition: The case of plant-based diets. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 27(3) 369–396. <https://doi.org/10.1007/s10806-013-9468-5>