

Johtava tutkija Minna Kaljonen, Suomen ympäristökeskus
Tutkijatohtori Teea Kortetmäki, Jyväskylän yliopisto
Tutkija Roosa Ritola, Suomen ympäristökeskus

Julkiset ruokapalvelut voivat toimia reilun ruokamurroksen edelläkävijöinä

Ruoan tuotannon ja kulutuksen muuttaminen kestävämpään suuntaan on yksi aikamme suurista haasteista. Muutos tarjoaa suomalaisille ruokapalveluille mahdollisuuden nostaa alan arvostusta ja yhteiskunnallista merkitystä. Julkiset ruokapalvelut ovat jo pitkään ohjanneet suomalaisia syömään terveellisesti. Ruokapalveluiden tavoite tasavertaisesta ja tasapainoisesta ravitsemuksesta on tärkeä tavoite myös kestäväen syömisen edistämisessä. Uusien ympäristöystävällisten ruokailutapojen opettelu vaatii kuitenkin osallisuuden vahvistamista ja yhteisiä sitovia tavoitteita.



Kuva 1. Yhä useammassa koulussa kasvisruoka on tarjolla vapaavalintaisena kaikille. Kuva: Taru Peltola.
Kuvauspaikka: Liperin koulu.

Tutkimuskentän viesti on vahva: ilmastomuutoksen vastaaminen vaatii muutoksia myös ruoan tuotantoon ja kulutukseen. Riittävän ravitsevan ruoan takaaminen maailman kasvavalle väestölle vaatii tuotannon kestävästä lisäämistä, ruokahävikin vähentämistä ja muutoksia ruokavalioihin. Tarvittavat teot eivät ole samoja kaikkialla, vaan vaihtelevat eri maissa, kulttuureissa ja ympäristöissä.

Suomessa ruokajärjestelmän ilmastovaiikutusten pienentäminen edellyttää muutoksia ruokavalioon, hävikin vähentämistä sekä muutoksia viljelymenetelmiin ja maankäyttöön. Luonnonvarakeskuksen ja Suomen ympäristökeskuksen Ruokaminimi-tutkimushanke arvioi, että ruoan kulutuksen ilmastovaikutuksia voidaan pienentää jopa 40 prosenttia siirtymällä kasvis- ja kalapainotteiseen ruokavalioon. Myös hävikin merkitys on huomattava, sillä hävikkiin menevästä ruoasta aiheutuneet päästöt ovat syntyneet turhaan. Suurin osa Suomessa syntyvästä ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa ja ruokapalveluissa. Lisäksi viljelyn tuotantotapojen ja maankäytön muutoksilla voidaan myös Suomessa vaikuttaa merkittävästi maaperän hiilipäästöihin ja ympäristövaikutuksiin laajemmin.

Meillä julkiset ruokapalvelut ovat toimineet pitkäjänteisesti hyvinvoinnin ja ravitsemuksellisten erojen tasaajina. Julkiset ruokapalvelut voivat tarjonnallaan vaikuttaa merkittävästi laajan väestöjoukon ruokailutottumuksiin ja luoda kysyntää ympäristöystävällisille tuotteille ja tuotantoketjuille. Ennen kaikkea ne voivat tasoittaa sosiaalisten ryhmien välisiä eroja kestävässä syömisessä. Tämä on erityisen tärkeää reilun ruokamurroksen edistämiseksi. Reilu ruokamurros vaatii jatkossa tuekseen vahvempaa strategista tukea. Ruokavaliomuutosten edistämässä on opittava myös kuuntelemaan uusin korvin palveluiden käyttäjiä ja ruokailijoita.

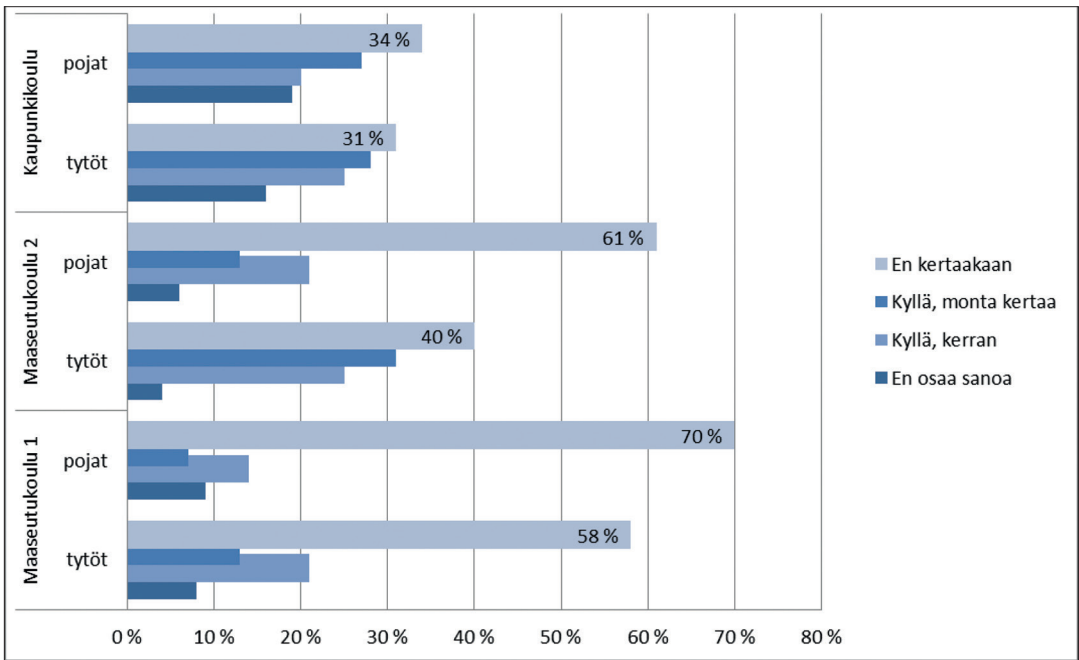


Meillä julkiset ruokapalvelut ovat toimineet pitkäjänteisesti hyvinvoinnin ja ravitsemuksellisten erojen tasaajina.

Ruokamurros etenee pienin mukautuksin

Olemme tutkineet ja kokeilleet ilmastoystävällisen syömisestä useissa eri tutkimushankkeissa ja kokeiluissa yhdessä ruokapalvelutoimijoiden, koulujen, päiväkotien ja työpaikkojen kanssa. Hankkeet ovat keskittyneet kasvis- ja kalapainotteisen syömisestä edistämiseen eri keinoin.

Ruokapalvelut korostavat helposti pieniä, mukauttavia muutoksia kestävästä syömisestä edistämässä. Kouluissa ja päiväkodeissa ruokapalveluiden tärkein tehtävä on saada lapset syömään täysipainoinen ateria, jotta he jaksavat opiskella tai leikkiä koko päivän. Kestävästä syömisestä edistäminen ei saa häiritä tätä tavoitetta. Ruokailutilanteen edettävä edelleen jouhevasti ja ruoan on tultava syödyksi. Tämä periaate johtaa kuitenkin helposti siihen, ettei isompia muutoksia tarjontaan, reseptiikkaan tai ruokailutilanteeseen uskalleta tehdä. Esimerkiksi Koulu-ruoka2030-hankkeessa kymmenen vuoden aikaikkuna todettiin riittävän maltilliseksi ja realistiseksi ilmastovaikutuksiltaan puolitetun kouluruokamenun käyttöönottoon. Kestävästä kouluruokailun kokeiluissa moni ruokala perääntyi linjastomuutoksista (joissa vapaavalintainen kasvisruoka oli ensimmäisenä linjastolla) jo viikon jälkeen, koska muutos aiheutti sekaannusta ruokalassa. Luontoaskel hyvinvointiin -päiväkodeissa ruokapalvelut pelkäsivät vanhempien reaktioita ja perääntyivät kokeilemasta ravitsemussuosittelujen mukaista kasvis- ja kalapainotteista listaa.



Kuva 2. Valitsitko kasvisruokaa lounaalla tällä viikolla? Kokeilukouluissa tehdyn kyselyn tulokset sukupuolen mukaan.

Kasvisruoalla on edelleen sitkeä leima erityisruokavaliona. Tämä näkyy sekä ruokapalveluiden käytännöissä että oppilaiden suhtautumisessa. Kestävän kouluruokailun kokeiluissa kasvisruoka jäi monelta yläkoululaiselta valitsematta, kun se tarjottiin kaikille vapaavalintaisena saataville (Kuva 2). Näin kävi etenkin maaseudulla. Proteiiniraadeissa, joissa yläkoululaiset saivat maistella vaihtoehtoisia proteiini-lähteitä ja kisata niiden ympäristövaikutuksista, eräät luokkien äänekkäistä pojista kieltäytyivät maistamasta tofua, koska se on ”vegaanien ruokaa”. Tämä on ääriesimerkki erityisruokavalioon liitetyn stigman voimasta ja kertoo myös siitä, miten ruoka kytkeytyy vahvasti osaksi identiteettiämme.

Ruokapalveluiden varovainen linja ei siis yllätä. Henkilökunnan on huolehdittava siitä, että kaikki oppilaat syövät ja tulevat täysipainoisesti ravituiksi. Uusiin ruokiin, makuihin ja koostumuksiin totuttelu vaatii aikaa. Toisaalta pienet mukautukset ruokiin helposti vain ylläpitävät lihaan ja kasviksiin

liitettyjä sosiaalisia merkityksiä, jakolinjoja ja stigmoja. Ruokamurros vaatii uusia tapoja ajatella ja puhua ruoasta.

Voisimmeko ajatella yhdessä rohkeammin?

Kestävän kouluruokailun kokeilut etsivät aktiivisesti uusia toimintamalleja, joilla kasvisruokaan liittyviä ennakkoluuloja ja jähmeitä käytäntöjä voitaisiin rikkoa ja uudistaa. Kokeiluissa oppilaat saivat luoda omia ruokalistoja kotitaloustunneilla, maistella erilaisia proteiinilähteitä ja kisata tietovisassa ruokien ympäristövaikutuksista ja ravintoarvoista. Nämä vapaammat oppimisen ja keskustelun tilat loivat myös uusia tapoja ajatella ja puhua ruoan kestävyydestä ja kouluruoasta.

Oppilaiden laatimilla ruokalistoilla kasvisruoka oli mukana sekä perinteisinä että mausteisempina vaihtoehtoina. Kasvisruoka nostettiin myös aidoksi vaihtoehdoksi muiden ruokien rinnalle. Se ei ollut vain

terveellinen tai ympäristöystävällinen vaihtoehto, vaan listoille nousivat maukkaimmat ja monesti myös mausteisemmat ruoat. Oppilaiden ratkaisuja voidaan pitää radikaaleina. Ne yhdistivät useampia kouluruokailua koskevia tavoitteita ja tuottivat uutta ajattelua. Kasvisruoka voikin monipuolistaa syömistä ja jopa lisätä oppilaiden osallistumista kouluruokailuun, kun tarjolla on monipuolisemmin erilaisia ruokia eri toiveisiin. Proteiiniraadeissa liharuokaa puolustamaan tulleet pojat pääsivät puolestaan eri ruokien maistelun ja tunneperäisten reaktioiden jälkeen kisaamaan myös ruokatietyksestä. Tämä auttoi monipuolistamaan ruokiin suhtautumista ja puhetapoja.

Reseptiikan ratkaisuja kannattaa ajatella rohkeasti. Esimerkiksi Kouluruoka2030-kokeilussa kanakastike päivitettiin ilmastoystävällisemmäksi korvaamalla osa kananasta härkäpapuruoheella. Saadun palautteen mukaan harva huomasi ruuassa eroa aiempaan, vaikka kyseessä oli yksi lasten lempiruoista. Samoin kalan ja erityisesti kotimaisen järvikalan laajempi käyttö voi

auttaa vähentämään ilmastovaikutuksia. Jyväskylässä, jossa kasvispainotteisia ruokia on kehitetty pitkäjänteisesti, oppilaat valitsivat intialaisen kasvispadan uutena kasvisruokana ruokalistoilta saadessaan esittää mielipiteensä ruokaraadissa.

Myös tutkimus ja kokonaisvaltainen ympäristövaikutusten arviointi voi tukea muutosta. Suomen ympäristökeskuksen lounasruokalassa yritimme vähentää lounasruokailun ympäristövaikutuksia pitkäjänteisesti vuosina 2015–2017. Raaka-aineiden ilmastovaikutusten arviointi osoitti, että vaikka ravintola oli vähentänyt lihan kulutusta muuttamalla tarjontaa ja reseptiikkaa, maitotuotteiden jatkuva tasainen käyttö söi osan saavutetuista ilmastohyödyistä. Tutkimusyhteistyö auttoi ravintolaa kehittämään toimintaansa edelleen.

Reiluun ruokamurrokseen sitoudutaan yhdessä

Nykyiset käytännöt kestävämmän ruokailun edistämiseksi vaihtelevat paljon



Proteiiniraadissa Vääksyn yhteiskoulun oppilaat saivat maistella vaihtoehtoisia proteiinin lähteitä ja kisata ruoan ympäristövaikutuksista. Kuva: Ulla Ala-Ketola.

kuntien, koulujen ja työpaikkojen välillä. Isot kaupungit ovat usein edelläkävijöitä, mutta myös pienistä kunnista löytyy innovatiivisuutta ja ketteryyttä, kuten Kouluruoka2030-kokeilu Muuramessa osoitti. Varhaiskasvatusta, kouluja ja oppilaitoksia koskevat ravitsemussuositukset kannustavat jo nyt lisäämään kasvisruoan tarjontaa, oppilaiden osallisuutta ja ruokakasvatusta.

Ruokamurros tarvitsee myös strategista tukea kunnilta, jotka voivat tukea ruokapalveluja asettamalla sitovia ympäristö- ja ilmastotavoitteita ja varmistamalla resurssit muutoksiin tarvittavan osaamisen kehittämiseen. Monet ilmastotyössä aktiivisesti mukana olevat kaupungit ovat näin tehneetkin. Pitkäjärjestyttä tarvitaan – samoin rohkeutta asettaa kunnianhimoisia tavoitteita ja tehdä kokeiluja. Kokeiluissa on myös lupa epäonnistua. Ympäristökriteerien vahvempi liittäminen ravitsemussuosituksiin yhtenäistäisi ruokapalvelujen käytäntöjä ja tukisi edelleen heidän rooliaan ruokamurroksen edelläkävijöinä.

Jotta ruokavaliomuutoksen tukeminen kestävämpään suuntaan tapahtuisi oikeudenmukaisesti, myös julkisten ruokapalveluiden on otettava osallisuuden vahvistaminen osaksi perustoimintaansa. Erilaiset asiakasraadit, pitkäjärjestyneet vuorovaikutus ja innovatiiviset yhteiskehittämisen muodot eivät kenties kuulu perinteisesti ruokapalveluiden työsarkaan, mutta reiluus ruokamurroksessa vaatii niin ydin- kuin tuki-toimintojenkin päivittämistä. Uutta tietoa tarvitaan myös asiakkaiden osallistamisesta esimerkiksi ikäihmisten joukkoruokailun puolella: maistuva ruoka on myös sukupuolviksymys.

Lue lisää

Kaljonen, M. Peltola, T., Kettunen, M., Salo, M. Furman, E. 2018. Kasvisruokaa kouluun -kokeileva tutkimus ruokavaliomurroksen tukena. *Alue & Ympäristö* 2/2018,

Lue lisää
Reilu ruokamurros -hankkeesta
täältä: www.justfood.fi

32-47. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/75114>

Kaljonen, M., Salo, M., Lyytimäki, J. and 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*, <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2019-0816>

Kaljonen, M., Salminen, J., Alhola, K. ym. 2020 Ympäristövaikutukset huomioitava ravitsemussuosituksissa. SYKE Policy Brief. www.syke.fi/policybriefs

Keski-Suomesta proteiini-kiertotalouden Piilaakso: kestävä proteiinijärjestelmä Keski-Suomeen –hankkeen loppuraportti. <https://kestavatproteiinit.fi/materiaali/loppuraportti.pdf>

Koskela, I-M, Aulake M. (toim.). 2019. Luontoaskel hyvinvointiin – Toimintamalli varhaiskasvatukseen. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin

Kouluruoka2030-kokeilu. <https://www.kokeilunpaikka.fi/fi/kokeilu/koulu-ruoka-2030>

Peltola, T., Kaljonen, M. Kettunen, M. 2020. Public, embodied experiments in dietary transition: demonstrating alternative proteins at Finnish schools. *Sustainability: Science, Policy and Practice* <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.178926>

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., ym 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019: 47. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki. ■