

<https://helda.helsinki.fi>

Kestävä syöminen ja arkisten käytäntöjen muutos

Kaljonen, Minna

Gaudeamus
2022-03

Kaljonen , M & Niva , M 2022 , Kestävä syöminen ja arkisten käytäntöjen muutos .
julkaisussa S Laakso & R Aro (toim) , Planeetan kokoinen arki : Askelia kestävämpään
politiikkaan . Gaudeamus , Helsinki , Sivut 136-151 .

<http://hdl.handle.net/10138/354793>

unspecified
publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

7

Kestävä syöminen ja arkisten käytäntöjen muutos

MINNA KALJONEN & MARI NIVA



Syömistämme on ohjattu ja säädelty aina. Ruokaan liittyvässä ohjauksessa ravitsemus ja terveellisyys ovat saaneet paljon huomiota osakseen. Viime vuosina myös ruoan ympäristö- ja ilmasto-vaikutukset ovat nousseet entistä enemmän esiin. Kansainvälisten arvioiden mukaan ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymiseen vastaaminen vaatii ekologisesti kestävien tuotantomenetelmien kehittämisen lisäksi ruokahävikin vähentämistä ja muutoksia ruokavalioihin.¹ Eläinperäisen ruoan kulu- tusta tulisi vähentää, sillä lihantuotanto ja sen voimakas kasvu länsimaissa ovat aiheuttaneet mittavia ympäristö- ja terveyshaitto- ja.² Myös Suomessa kansalliset ravitsemussuosituksukset korostavat ”kestäviä ruokavalintoja lautasella”, mutta vahvempaa poliittista ohjausta on peräänkuulutettu kestävä³ ruokavaliomuutoksen tueksi.⁴

Monet tutkimukset niin Suomessa kuin muualla ovat osoit- taneet, että muutos kohti kestävämpää syömistä ei ole ihmisille helppoa. Vaikka ruoan ympäristövaikutuksista ja kestävydestä puhutaan julkisuudessa yhä enemmän ja eurooppalaisten ympä- ristöasenteet ovat varsin myönteisiä, ihmiset länsimaissa eivät kyselytutkimusten mukaan ole kovin tietoisia ruoan ympäristö-

vaikutuksista tai eläinperäisen ruoan tuotannon kuormittavuudesta.⁵ Useimmat eivät ole myöskään valmiita muuttamaan syömistään pienentääkseen ympäristökuormaansa. Vuonna 2020 julkaistun Eurobarometri-kyselyn mukaan alle viidenes eurooppalaisista kertoi muuttaneensa ruokavaliotaan kestävämpään suuntaan.⁶ Eläinperäisen ruoan kulutuksen vähentäminen tuntuu olevan vaikeaa myös Suomessa.⁷ Luonnonvarakeskuksen ruoan kulutusta mittaavan ravintotaseen mukaan vuosina 1950–2018 suomalaisten keskimääräinen vuotuinen lihan kulutus henkilöä kohden nousi 29 kilosta 81 kiloon. Lihan kulutus on siten noussut yli 250 prosenttia viimeisen 70 vuoden aikana. Vuosina 2019 ja 2020 lihan kokonaiskulutus kuitenkin kääntyi hienoiseen laskuun ja oli vuonna 2020 yhteensä 79 kiloa henkeä kohden.⁸

Tässä luvussa sovellettava käytäntöteoreettinen näkökulma auttaa ymmärtämään sitä, miten siirtyminen kestävämpään ja vähemmän lihaa sisältävään ruokavalioon on mahdollista ja miten se samaan aikaan aiheuttaa hankaluuksia arjessa. Kuten Jenny Rinkinen kuvaa tämän kirjan kuudennessa luvussa, käytäntöjen teoria on ollut käyttökelpoinen työkalu, kun on selitetty yhtäältä kulutuksen ja tuotannon muutosta ja toisaalta niihin rakentuneita jähmeyksiä ja polkuriippuvuuksia, jotka ylläpitävät pysyvyyttä.⁹ Tällaisia ovat erilaiset ruokaan ja syömiseen liittyvät arkiset rutinit ja tottumukset eli vakiintuneet tavat hankkia ja valmistaa ruokaa ja syödä sitä tiettyinä aikoina, tietyissä paikoissa ja tiettyjen ihmisten seurassa.¹⁰

Syöminen nivoutuu monenlaiseen arkiseen toimintaan, kuten työhön, vapaa-aikaan, harrastuksiin ja lepoon niin ajallisesti, tilallisesti kuin materiaalisesti. Esimerkiksi lounastauot rytmittävät työ- ja koulupäiviä, ja monissa perheissä syöminen sovitetaan harrastusten asettamiin aikatauluihin. Kaikki syömiseen suoraan tai välillisesti liittyvä toiminta määrittää osaltaan sitä, miten kestäväksi syöminen muotoutuu. Käytäntöjen teoria korostaa myös

sitä, että syömiseen vaikuttaa vahvasti myös tarjonta. Nyky-yhteiskunnassa, jossa varsinkin kaupunkilaisista verrattain harvalla on mahdollisuus kasvattaa ruokaa itse, olemme paljolti sen varassa, mitä kaupat, ravintolat ja muut ruokapalvelut meille tarjoavat.

Tieteen ja teknologian tutkija Annemarie Mol on muistuttanut, että arkisissa käytännöissä kohdatut hankaluudet voivat auttaa meitä ymmärtämään muutosta.¹¹ Mol on käyttänyt termiä ”rukkaaminen” (*tinkering*), mikä tarkoittaa käytäntöjen korjailua, säätämistä ja parantamista.¹² Molin mukaan hyvä ruoka on aina kompromissi. Esimerkiksi kouluruokailussa tämä tarkoittaa, että tarjottavan ruoan on oltava samaan aikaan edullista, ravitsevaa ja maukasta. Uudet kouluruokailusuositukset vaativat edelleen, että kouluruoan pitäisi olla myös ekologisesti kestävä.¹³ Lasten on saatava riittävästi energiaa kasvuun ja koulussa jaksamiseen, eikä hävikkiä saa syntyä. Siksi on keskeistä, että tarjottu ruoka on myös hyvää ja maistuu lapsille. Maun lisäksi rauhallinen ruokaympäristö ja sujuva ruokailutilanne lisäävät koululounaalle osallistumista. Myös kodeissa syöminen vaatii usein kompromisseja, sillä ruoan pitäisi täyttää niin hyvään makuun, terveellisyyteen, hintaan, alkuperään, eettisyyteen, perinteisiin kuin ekologisuuteen liittyviä tavoitteita.¹⁴

Joskus nämä hyvää ruokaa koskevat ihanteet voivat elää rinta rinnan, mutta useimmiten niiden yhteensovittaminen aiheuttaa kitkaa. Hyvää syömistä koskevia tavoitteita sovitellaan yhteen paitsi kotona myös kouluruokailussa, kuten edellinen esimerkki toi esille. Julkisten ruokapalveluiden palvelut vaikuttavat merkittävästi siihen, mitä ja miten me syömme. Päiväkodeissa, kouluissa ja muissa oppilaitoksissa julkiset ruokapalvelut tarjoavat suomalaisille vuosittain yli 380 miljoonaa lounasta.¹⁵ Noin 40 prosenttia suomalaisista työntekijöistä käyttää ruokapalveluita työpaikoillaan, jos niitä on tarjolla.¹⁶ Ruokapalvelut ovat jo pitkään ohjanneet suomalaisia terveellisempään ruokavalioon, ja uusimmat

ravitsemussuositukset kouluille, varhaiskasvatukseen ja opiskelijaruokailuun kannustavat lisäämään kasvien ja palkokasvien käyttöä.¹⁷ Syynä on paitsi terveellisyys myös kestävyys. Kasvisruokapäivien lisäksi uudet suositukset ohjaavat tarjoamaan kasvisruokaa kaikille.

Pyrkimys kestäväan ruokavalioon tarkoittaa lihan osuuden vähentämistä ja korvaamista kasvikunnan tuotteilla, joten tarkastelemme tässä luvussa sitä, miten lihaa ja kasviproteiineja – kuten papuja, tofua ja muita soijatuotteita, nyhtökauraa ja niin edelleen – ”rukataan” osaksi kestäväa ruokavaliota ja sitä koskevia käytäntöjä kotona ja julkisissa ruokapalveluissa. Käymme läpi kyselyä, joka selvitti lihaan ja kasviproteiinituotteisiin liittyviä merkityksiä ja toimintatapojen muutoksia osana arkista syömistä. Tämän jälkeen esittelemme toimintatutkimuksesta saatuja tuloksia siitä, miten ruokapalvelut ovat pyrkineet edistämään kasvispainotteista syömistä kouluissa.

Nämä kaksi erilaista tutkimustapaa valottavat monipuolisesti, minkälaisia vaikeuksia siirtyminen kestäväan ruokavalioon on kohdannut kotona ja ruokapalveluissa. Tulokset korostavat, että ruoka on yhtäältä osa vakiintuneita rutiineja, merkityksiä ja identiteettejä ja niissä tapahtuvaa rukkaamista ja toisaalta poliittisen toiminnan ja markkinoilla tapahtuvan muutoksen tulosta. Lopuksi pohdimme, miten voisimme paremmin ymmärtää ja tukea tarvittavaa muutosta kohti kestävämpää syömistä.

Lihan ja sen vaihtoehtojen muuttuvat merkitykset

Vuonna 2018 kerätyn, lihaa ja kasviproteiineja koskevia mielipiteitä ja arkista toimintaa tarkastelevan kuluttajakyselyn tulokset kertovat lihan vakiintuneesta asemasta suomalaisessa ruokakulttuurissa.¹⁸ Kyselyn tulosten mukaan lähes kolme neljästä suomalaisesta piti lihaa tärkeänä osana monipuolista ruokavaliota

(ks. Taulukko 3). Miehillä ja iäkkäillä liha on tärkeämpää kuin naisilla ja nuorilla. Alle neljä kymmenestä vastaajasta oli sitä mieltä, että lihan voisi korvata kasviproteiineilla, ja tässäkin sukupuolten ja varsinkin eri ikäryhmien välillä oli suurehkoja eroja. Siinä missä alle 30-vuotiaista jopa kaksi kolmesta katsoi, että kasviproteiineilla voi korvata lihan, yli 60-vuotiaista vain joka neljäs ajatteli samoin.¹⁹

Kotimaista lihantuotantoa pidettiin tärkeänä kaikissa ikäryhmissä, erityisesti keski-ikäisten ja iäkkäiden keskuudessa. Samalla

Taulukko 3. Väitteiden kanssa samaa mieltä olevien osuudet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (N = 1000, %).¹

	Sukupuoli (%)		Sig. ²	Ikä (%)				Sig. ²	Kaikki (%)
	Nainen (N=498)	Mies (N=488)		18-29 (N=120)	30-44 (N=209)	45-59 (N=334)	60+ (N=337)		
Liha ruokavaliossa									
Liha on tärkeä osa monipuolista ruokavaliota. ^{***}	64,3	82,6	***	64,3	82,6	64,3	82,6	***	72,9
Lihan voi hyvin korvata kasviproteiinituotteilla. ^{***}	48,0	27,5	***	68,3	44,0	35,6	26,4	***	38,2
Liha: talous, ilmasto ja eettisyys.									
On tärkeää, että Suomessa on tulevaisuudessakin omaa lihantuotantoa.	82,1	88,9	**	60,0	80,9	88,9	92,6	***	85,0
Ilmastonmuutoksen hidastamiseksi lihankulutusta pitäisi vähentää huomattavasti.	59,0	49,6	***	73,3	63,2	51,8	45,4	***	54,6
Lihantuotanto on epäeettistä.	40,2	25,2	***	57,5	45,0	28,1	22,3	***	33,2

kuitenkin yli puolet katsoi, että ilmastonmuutoksen hidastamiseksi lihankulutusta tulisi vähentää huomattavasti. Jälleen ikä oli yhteydessä näkemyksiin: erityisesti alle 45-vuotiaat olivat lihankulutuksen vähentämisen kannalla. Lihantuotantoa piti epäeettisenä kolmannes vastaajista, ja ikä- ja sukupuolierot olivat samansuuntaisia kuin edellä.

Tulokset osoittavat, että useimmat suomalaiset tunnistavat lihaan liittyvät ympäristöongelmat ja pitävät lihankulutuksen vähentämistä tarpeellisena. Samalla lihalla on monenlaisia

Taulukko 3, jatkuu.

	Sukupuoli (%)		Sig. ²	Ikä (%)				Sig. ²	Kaikki (%) (N=1000)
	Nainen (N=498)	Mies (N=488)		18-29 (N=120)	30-44 (N=209)	45-59 (N=334)	60+ (N=337)		
Liha omissa ruokatottumuksissa									
Olen tottunut tekemään lihaa sisältäviä ruokia.	75,5	79,9	***	69,2	72,2	82,9	77,4	***	77,2
Vierailleni tarjoan mielelläni liharuokia.	58,8	71,1	***	50,0	59,8	69,8	66,8	***	64,3
Ravintolassa syön mieluiten lihaa.	47,0	68,6	***	57,5	59,3	62,0	51,0	***	57,2
En osaa valmistaa kovin hyvin kasvisruokia.	51,8	52,5	***	48,3	54,5	54,2	48,7	***	51,7

¹ Samaa mieltä olevien ryhmään kuuluvat väitteiden kanssa täysin, jokseenkin ja hieman samaa mieltä olleet.

² Ryhmien väliset erot on testattu khii toiseen -testillä, jossa mukana oli kolme luokkaa: samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, eri mieltä. *** p < 0.001, ** p < 0.01, * p < 0.05. Sukupuoli-muuttujassa N = 986, sillä muunsukupuoliset jätettiin ryhmän pienen koon (N = 14) vuoksi pois analyysistä.

myönteisiä merkityksiä, ja arjen rutiineissa sillä on vakiintunut asema, jota on vaikea murtaa. Useimmat kertoivat olevansa tottuneita valmistamaan lihaa sisältäviä ruokia, ja vieraille tarjottiin mielellään liharuokia. Miehistä kaksi kolmesta ja naisista vajaa puolet söi ravintolassa mieluiten lihaa. Noin puolet vastaajista sanoi, ettei osaa kovin hyvin valmistaa kasvisruokia.

Ruoanlaitossa lihan korvaaminen pavuilla tai muilla kasviproteiinituotteilla oli vielä melko harvinaista (ks. Taulukko 4). Neljä kymmenestä vastaajasta ei koskaan korvannut lihaa kasviproteiineilla. Noin 6 prosenttia vastaajista ilmoitti olevansa kasvissyöjiä, ja heidän lisäksi noin neljännes vastaajista kertoi korvaavansa lihaa kasviproteiineilla useammin kuin kerran kuussa. Nuoret olivat omaksuneet uudet kasvipohjaiset tuotteet innokkaammin kuin vanhemmat, naiset jonkin verran useammin kuin miehet.

Tulosten mukaan alle 30-vuotiaiden naisten ja miesten välillä oli varsin suuria eroja suhtautumisessa lihaan. Erot sukupuolten välillä olivat monin kohdin merkittävämpiä nuoremmassa kuin vanhemmissa ikäryhmissä. Nuorista miehistä 74 prosenttia piti lihaa tärkeänä osana monipuolista ruokavaliota, kun taas nuorten naisten kohdalla näin ajatteli vain 40 prosenttia. Esimerkiksi ravintolassa nuorista miehistä 79 prosenttia söi mieluiten lihaa, kun taas nuorista naisista näin teki 47 prosenttia. Samansuuntaisesti 72 prosenttia nuorista miehistä tarjosi myös vieraille mielellään lihaa, kun taas naisista näin teki vain 40 prosenttia. Nuorista naisista 65 prosenttia piti lihantuotantoa epäeettisenä. Sen sijaan nuorista miehistä näin ajatteli vain 42 prosenttia. Kyselyn perusteella näyttäisi siis siltä, että sukupuolten väliset erot suhtautumisessa lihaan ovat erityisen suuria nuorten keskuudessa ja että nuoret naiset ovat edelläkävijöitä käytäntöjen muokkaajina ja rukkaajina kohti kestävyyttä.²⁰

Kyselyaineisto kertoo arkisista rukkaamisista myös käytännön toiminnassa: monet vastaajat kertoivat tehneensä erilaisten ruoka-

Taulukko 4. Vastaukset kysymykseen ”Korvaatko aterioissasi lihaa pavuilla tai muilla kasviproteiinituotteilla?” sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (N=1000, %).

	Sukupuoli ¹ (p < 0.001)		Ikäryhmä ¹ (p < 0.001)			Kaikki	
	nainen (N=498)	mies (N=488)	18–29 (N=120)	30–44 (N=209)	45–59 (N=334)	60+ (N=337)	(N=1000)
Kyllä, olen kasvissyöjä enkä syö lihaa	9,2	2,5	21,7	11,0	2,1	1,8	6,2
Noin 2–5 kertaa viikossa	12,2	6,1	15,8	15,3	7,5	5,6	9,5
Kerran viikossa tai muutaman kerran kuussa	19,1	16,4	17,5	17,2	18,9	16,6	17,6
Kerran kuussa tai harvemmin	23,9	28,5	23,3	20,1	25,4	31,2	26,0
Ei koskaan	35,5	46,5	21,7	36,4	46,1	44,8	40,7
Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

¹ Ryhmien välillä on tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja sekä sukupuolen että ikäryhmän mukaan (Khii toiseen -testin p < 0.001). Sukupuoli-muuttujassa N = 986, sillä muunsukupuoliset jätettiin ryhmän pienen koon (N = 14) vuoksi pois analyysistä.

aineiden kulutuksessa muutoksia muutaman viime vuoden aikana. Vastaajista 38 prosenttia kertoi vähentäneensä nautanlihan ja 35 prosenttia sianlihan kulutusta.²¹ Kasviproteiinituotteiden – kuten tofun, nyhtökauran, härkiksen ja kasvispyöryköiden – käyttöä oli lisännyt 20 prosenttia ja papujen käyttöä 16 prosenttia vastaajista. Punaisen lihan kulutusta oli aikeissa lähivuosina vähentää vajaa kolmasosa vastaajista. Kasviproteiinituotteiden käyttöä aikoi lisätä 26 prosenttia vastaajista. Papujen syöntiä suunnitteli lisäävänsä 23

prosenttia vastaajista.²² Lihan ja kasviproteiinituotteiden käytössä on siis tapahtumassa muutoksia, jos aiheet toteutuvat.

Vastaajat liittivät kasviproteiinituotteisiin sekä myönteisiä että kielteisiä merkityksiä.²³ Terveellisinä kasviproteiinituotteita piti 67 prosenttia, ympäristöystävällisinä 55 prosenttia, eettisinä 57 prosenttia, luonnollisina 43 prosenttia ja kiinnostavina 43 prosenttia vastaajista. Toisaalta 49 prosenttia piti niitä kalliina, joskaan 32 prosenttia vastaajista ei ottanut asiaan kantaa. Maun ja houkuttelevuuden suhteen vastaukset jakautuivat melko tasaisesti myönteisiin, neutraaleihin ja kielteisiin.

Kasviproteiineihin liitetään siis muun muassa terveellisyyteen ja ympäristöystävällisyyteen liittyviä myönteisiä merkityksiä mutta samalla myös asioita, jotka ovat monien kuluttajatutkimusten perusteella kaikkein keskeisimpiä ruoan valintaperusteita. Eriytyisesti makua, houkuttelevuutta ja hintaa arvioitiin kriittisesti. Jotta kasviproteiinit voisivat laajemmassa mitassa korvata lihan, juuri näihin arkisiin mutta tärkeisiin tekijöihin sekä taitoihin olisi tuotekehityksessä, hinnoittelussa, verotuksessa, markkinoinnissa ja opetuksessa kiinnitettävä huomiota.²⁴

Edellä esitetyt tulokset vahvistavat aikaisempien kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten tuloksia: liha on useimmille länsimaisille ihmisille tärkeä osa ruokavaliota siitä huolimatta, että yhä useampi tunnistaa lihankulutuksen vähentämisen tarpeellisuuden. Liha on tavallinen osa arkista ja juhlavaa syömistä, se nähdään ravitsemuksellisesti tarpeellisena, ja sen makua pidetään houkuttelevana.²⁵ Lisäksi on vaikea luopua jostakin vakiintuneesta, jos muu yhteiskunta ei näytä työskentelevän saman asian eteen.

Kestävä julkinen ruokailu kouluissa

Tutkimusten mukaan julkiset ruokapalvelut haluavat olla edelläkävijöitä kestäväen syömissen tukemisessa.²⁶ Eri kuntien, valtion ja oppilaitosten välillä on kuitenkin suuria eroja siinä, miten ne toteuttavat näitä tavoitteita.²⁷ Kestäväen kouluruokailun kokeiluista saatujen tulosten mukaan ruokapalvelut korostavat pieniä, mukauttavia muutoksia kestäväen syömissen edistämisesssä.²⁸ Arkisten yhteen kietoutuneiden käytäntöjen ymmärrys on siten tärkeää myös kouluruokailun ympäristöystävällisyyttä tarkasteltaessa.²⁹

Käytännössä uusiin ruokiin totuttelu vaatii lapsilta ja nuorilta aikaa. Keittiöiltä se edellyttää uusia ruoanlaittotaitoja ja reseptiikkaa. Kestäväen kouluruokailun kokeiluissa mukana olleet ruokapalvelut etsivät pieniä mukauttavia ratkaisuja, joilla tätä totuttelua voitaisiin tehdä. Yksi mukana olleista maaseutukouluista kehitti uutta kasvisruokareseptiikkaa ennen kaikkea maitopohjaisena, jotta uudet ruoat olisivat maultaan tutumpia lapsille. Koulujen kasvisruokapäiville valittiin tuttuja kasvisruokia, kuten pinaattilettuja, sosekeittoa tai puuroa, jotta ruoka maistuisi kaikille ja oppilaat osallistuisivat ruokailuun. Ruokailutilannetta ei myöskään haluttu häiritä liikaa. Tämä oli esimerkiksi syynä siihen, että yhdessä maaseutukoulussa kasvisruoat siirrettiin heti ensimmäisen viikon jälkeen pois ensimmäisenä linjastolta, sillä ruokien esillepanon muutos oli tuonut liikaa häiriötä jonoon. Ruokien uuden esillepanon ja järjestyksen opettelu olisi vaatinut enemmän aikaa oppilailta ja sitkeyttä ruokapalveluilta.

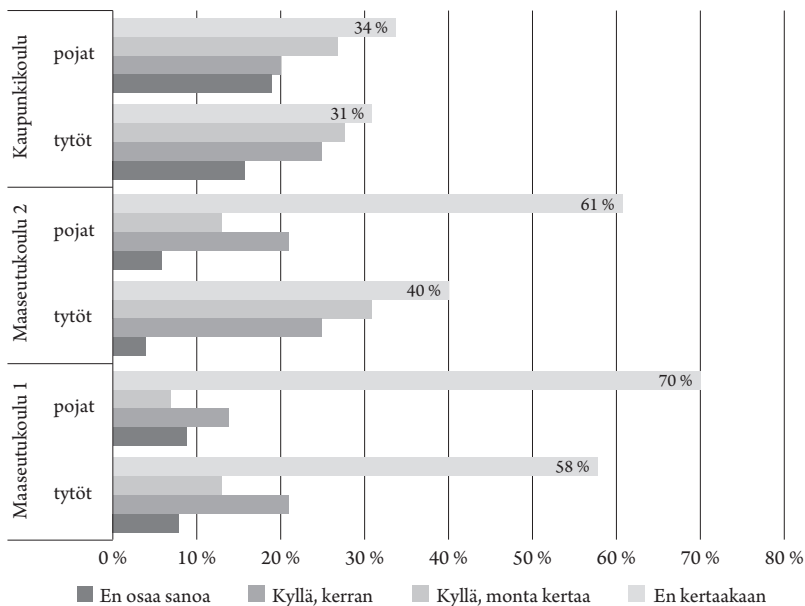
Ruokapalveluiden tuottamat käytännön ratkaisut muistuttavat, että liian suuret muutokset ruoissa tai ruokailutilanteessa eivät saa hankaloittaa lasten syömistä tai ruokapalvelujen tehtävää täysipainoisen ravitsemuksen takaajana ja turvana, joka on kirjattu perusopetuslakiin.³⁰ Oppilaiden osallistuminen kouluruokailuun on ollut laskusuunnassa viime vuosina.³¹ Ei siis ole ihme, että

ruokapalvelut kantavat huolta lasten syömisestä. Pienet mukautukset olemassa oleviin käytäntöihin eivät kuitenkaan välttämättä auta lisäämään uusien kasvisruokien menekkiä tai ohjaa oppilaita tutustumaan uusiin makuihin.

Ravitsemusta painottavat kouluruokailun tavoitteet ja käytännöt ylläpitävät myös kasvisruokaan liitettyä erityisruokavalion leimaa. Kasvisruokien valmistuksen hoitavat keittiöissä usein muista erityisruokavalioista vastaavat kokit.³² Kestävän kouluruokailun kokeiluissa erityisruokavalion leima näkyi myös oppilaiden ensireaktioissa vapaavalintaiseen kasvisruokaan. Monet yläkoulun oppilaista jättivät vapaavalintaisen kasvisruoan valitsematta. Etenkin maaseutukoulujen pojista vain harvat uskaltautuivat maistamaan uusia kasvisruokia (ks. Kuva 2). Monet pojista sanoivat tulevansa proteiiniraateihin ”puolustamaan lihaa” ja nimesivät tofun samaan hengenvetoon ”vegaanien ruoaksi”.³³ Sen sijaan kaupunkikoulussa erot eri sukupuolten välillä eivät olleet merkittäviä.

Kestävän kouluruokailun kokeilut pyrkivät myös aktiivisesti etsimään uusia toimintamalleja, joilla kasvisruokaan liittyviä ennakkoluuloja ja jähmeitä käytäntöjä voitaisiin rikkoa ja arvioida uudelleen. Kokeiluissa oppilaat saivat luoda omia viikon ruokalistoja kotitaloustunneilla ja pääsivät maistelemaan vaihtoehtoisia proteiinilähteitä ja testaamaan tietojaan niiden ympäristövaikutuksista ja ravintoarvoista. Nämä hieman vapaammat oppimisen ja keskustelun keinot onnistuivat luomaan myös uusia tapoja ajatella ja puhua ruoasta.

Oppilaiden itse laatimilla viikon ruokalistoilta kasvisruoka oli mukana sekä perinteisinä ruokina että esimerkiksi mausteisempina vaihtoehtoina. Kasvisruoka nostettiin myös aidoksi vaihtoehdoksi muiden ruokien rinnalle. Oppilaiden listoilla kasvisruoka ei ollut vain terveellinen tai ympäristöystävällinen vaihtoehto, vaan listoille nostettiin kaikkein maukkaimmat ja monesti myös tavallista mausteisemmat ruoat. Kasvispainotteisen ruokailun osalta



Kuva 2. Valitsitko kasvisruokaa lounaalla tällä viikolla? Kokeilukouluissa tehdyn kyselyn tulokset sukupuolen mukaan (maaseutukoulu 1: N = 235, vastausprosentti 47; maaseutukoulu 2: N = 223, vastausprosentti 38; kaupunkikoulu: N = 356, vastausprosentti 53).

oppilaiden ratkaisuja voidaan pitää radikaaleina: ne onnistuivat tuomaan useamman kouluruokailua koskevan tavoitteen yhteen niin, että syntyi jotain täysin uutta. Terveellisen tai ympäristöystävällisen erityisruokavaihtoehdon sijaan oppilaat korostivat, että kasvisruoka voi monipuolistaa kouluruokailua. Kaksi erilaista pääruokavaihtoehtoa voi lisätä oppilaiden osallistumista kouluruokailuun. Proteiiniraadeissa liharuokaa puolustamaan tulleet pojat pääsivät eri ruokien maistelun ja tunneperäisten reaktioiden jälkeen testaamaan tietojaan. Tämä muutti sekä tapaa puhua ruoasta että suhtautumista siihen.³⁴

Kestävän kouluruokailun kokeiluista saadut tulokset korostavat, että kestävämmän ruokakulttuurin ja käytäntöjen rakenta-

minen julkisissa ruokapalveluissa vaatii rukkaamista mutta myös tilaa uudenaikaiselle ajattelulle. Kokeiluiden avulla vallitsevia käytänteitä ja kulttuurisia malleja voidaan ravistella.³⁵ Kestävän koulu-ruokailun kokeiluissa tämä vaati oppilaiden tarkempaa kuuntelua.

Muutosten jäähmeys, hitaus ja murtumat

Edellä kuvatut kyselyyn ja toimintatutkimukseen perustuvat tulokset korostavat sitä, miten syömiseen liittyvät arkiset käytännöt ovat jähmeitä ja muuttuvat hitaasti. Lihaan ja muuhun eläinperäiseen ruokaan liittyvät tavat, tottumukset, mieltymykset, rutiinit ja osaamiset ovat niin vakiintuneita, että niiden muokkaaminen tai murtuminen ei tapahdu nopeasti tai helposti.³⁶ Vallalla olevissa syömisen käytännöissä liha määrittyy luonnolliseksi, normaaliksi, tarpeelliseksi ja nautinnolliseksi.³⁷ Samaan aikaan kodeissa ja ruokapalveluissa pyritään kuitenkin vähentämään lihan käyttöä ja rukkaamaan syömistä kestävämpään suuntaan.

Kyselytulosten mukaan lihan käyttöön ja siihen liittyviin merkityksiin vaikuttavat vahvasti ikä ja sukupuoli sekä jossain määrin myös asuinpaikka ja koulutus. Nuoret ovat valmiimpia vähentämään lihan kulutustaan, mutta erot nuorten naisten ja miesten välillä ovat suuria. Ensin mainitut suhtautuvat positiivisemmin lihan vähentämiseen ruokavaliossaan kuin jälkimmäiset. Voi olla, että niin nuorten naisten kuin nuorten miesten oma sosiaalinen viiteryhmä vahvistaa näitä sukupuoleen liittyviä eroja: lihan ”miehisuus” kiinnittää pojat ja nuoret miehet sen syötiin ja vieraannuttaa tyttäjä ja nuoria naisia siitä. Kestävän kouluruokailun kokeiluista saadut tulokset tukevat tätä tulosta. Maaseudun yläkouluissa järjestetyissä proteiiniraadeissa pojat asettuivat usein puolustamaan lihaa eivätkä juurikaan valinneet vapaavalintaista kasvisruokaa lounaalla.

Tutkimustulokset muistuttavat siitä, miten vahvasti ruokaan liitetyt merkitykset kytkeytyvät yhteen kulttuurisen ja sosiaalisen identiteetin kanssa. Lihaan liittyy edelleen vahvoja maskuliinisuuteen, voimaan ja valtaan kytkeytyviä kulttuurisia merkityksiä, joita myös ylläpidetään esimerkiksi mediassa.³⁸ Erityisesti teini-iässä tämä yhteys voi korostua, kun nuori ihminen etsii identiteettiään ja peilaa sitä viiteryhmiinsä.³⁹ Erot nuorten naisten ja miesten välillä muistuttavat, että lihaan liitetyt maskuliiniset merkitykset voivat edelleen hyvin Suomessa. Kouluruokailusta saadut kokemukset korostavat, että näitä kulttuurisia merkityksiä on koeteltava, jos arkisia käytäntöjä halutaan muuttaa. Kaupunkikoulussa erot sukupuolten välillä eivät myöskään olleet merkittäviä, mikä voi kertoa käynnissä olevasta murroksesta.⁴⁰ Kaupunkikoulun oppilaiden vanhempien koulutustausta on voinut olla korkeampi, ja kasvisruokaa on myös helpommin saatavilla kaupunkien ravintoloissa ja kaupoissa.

Arjen syömistä koskevien ristiriitaisten tavoitteiden ja merkitysten selvittäminen on avain muutokseen. Jännitteet kertovat murtumista – siitä, että aikaisemmin itsestäänselvänä pidetty ei enää olekaan sitä kaikille kaikissa tilanteissa. Muutos voi syntyä juuri näiden jännitteiden ja murtumien tunnistamisesta ja purkamisesta, mikä mahdollistaa uusien ratkaisujen löytämisen. Näin kävi kestävän kouluruokailun kokeiluissa, joissa oppilaiden näkemysten tarkempi kuuntelu auttoi kyseenalaistamaan kasvisruokaan liitettyjä ennakkoluuloja myös keittiössä. Kasvisruoan ei tarvitse olla vain ympäristöystävällinen ja terveellinen vaihtoehto, vaan se voi myös monipuolistaa kouluruokailua ja kestävän ruoan tarjontaa. Samoin kyselyssä erityisesti (nuoret) naiset olivat kiinnostuneita kokeilemaan uusia ruokia ja ruoanlaittotapoja.

Käytäntöjen kokonaisvaltainen muutos

Viime aikoina lisääntynyt etätyö on asettanut ruokapalvelut ja kotiruokailun uuteen tilanteeseen: arkinen työpaikkalounas on monilla vaihtunut koneen äärellä nautittuun etälounaaseen tai välipaloihin, joiden sisältöä suositukset eivät välttämättä ohjaa samalla tavoin kuin ruokapalveluissa. Etätyön mahdollisella jäämisellä pysyväksi osaksi suomalaista työelämää voi olla vaikutuksia syömisen kestävyYTEEN ja terveellisyYTEEN. Mahdollisen muutoksen suunta on kuitenkin toistaiseksi epäselvä, ja eri väestöryhmissä se voi edetä eri tavoin.

Tuloksemme kertovat, että kestäväN syömisen edistäminen vaatii muutoksia lihan ja kasvisten käytössä ja niihin liitetyissä merkityksissä ja ruoanlaittotoidoissa. Samalla myös kasvisruoan tarjontaa on lisättävä kouluruokailussa, kaupoissa ja ravintoloissa. KestäväN syömisen edistäminen vaatii siis päämäärätietoista toimintaa läpi koko ruokaketjun – ja julkista ohjausta.⁴¹

Suomessa julkisten ruokapalvelujen, kuten kouluruokailun, laaja saavutettavuus on hyvä esimerkki vaikuttavasta julkisesta ohjauksesta ja terveellisen syömisen edistämisestä. Ruokapalvelut ovat tärkeä kansallisia ravitsemussuosituksia toimeenpaneva taho, ja tästä toimintamallista on syytä pitää kiinni jatkossakin. KestäväN ruokailun kehittäminen osana julkisia ruokapalveluja ja kouluruokailua tukee suomalaisten kestävää syömistä.⁴²

Tulevissa ravitsemussuosituksessa kestävyyspainotus todennäköisesti vahvistuu entisestään, mikä antaa mahdollisuuden kasvipohjaisen syömisen edistämiseen esimerkiksi kiristämällä julkisten ruokapalveluiden hankintojen kestävyyskriteereitä ja asettamalla niille sitovat kestävyystavoitteet.

Kestävä syöminen vaatii uskallusta ajatella toisin sekä testata ja rukata omia ruoanlaittotapoja ja tottumuksia. Rukkaamiselle on kuitenkin tehtävä tilaa. Vaurailta länsimaalaisilta tarvitaan

joustavuutta ja uudelleenajattelua, uusien makujen opettelua ja sen hyväksymistä, että kestävä syöminen edellyttää vakiintuneiden käytäntöjen murttamista. Esimerkiksi Galina Kallion ja Eeva Houtbeckersin tähän kirjaan kirjoittamassa luvussa kuvataan, kuinka omaehtoisuuteen perustuvien ruokatalousmallien edistäminen voi tukea kulttuurista muutosta, jossa ruoka jäsentyy kuluttavan hyödykkeen sijaan toimijuuden kentäksi. Tämän avulla voidaan vahvistaa ihmisten yhteyttä ruokaan ja sitä tuottavaan yhteisöön. Myös koulutuksessa, kuten kotitalousopetuksessa, kestävyuden tulisi määrittää opetusta huomattavasti nykyistä vahvemmin. Tämä vaatii myös opetussuunnitelmien kehittämistä.

Viime vuosina myös elintarviketeollisuus on osallistunut uudenlaisen ruokakulttuurin luomiseen innovoimalla ja tuomalla uusia kasviproteiinituotteita markkinoille.⁴³ Uudet tuotteet tekevät siirtymisen kasvipainotteisempään ruokavalioon helpommaksi. Tätä kehityssuuntaa täytyy edelleen vahvistaa niin, että kasviproteiinit alkavat korvata lihaa siinä määrin, että lihan kulutus vähenee.

Myös kauppa voi auttaa kuluttajaa tässä siirtymässä esimerkiksi lisäämällä kasviproteiinituotteita valikoimiinsa, tarjoamalla valmiita reseptejä niiden valmistukseen ja muuttamalla eläin- ja kasviperäisten tuotteiden hinnoittelua jälkimmäisiä suosiviksi. Tämän lisäksi maataloustukia ja verotusmalleja on arvioitava ja uudistettava niin, että ne kannustavat kestävään tuotantoon ja kulutukseen. Muutoksen tukemiseksi tarvitaan aktiivista politiikkaa, ristiriitojen ratkaisemista ja jatkuvaa eri toimijoiden ponnisteluja ja rukkaamisia, jotta lihankulutus vähenee ja lihaa kestävämmät proteiininlähteet vakiintuvat osaksi ruokakulttuuriamme.

7.

Kestävä syöminen ja arkisten käytäntöjen muutos

1. IPCC 2020; Secretariat of the Convention on Biological Diversity 2020, 164.
2. Ks. esim. Godfray 2010.
3. Kun puhumme kestävydestä, tarkoitamme sillä erityisesti ekologista kestävyttä, sillä näemme, että sen täytyy olla kestävyden tavoittelussa ensisijainen päämäärä. Taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys eivät tästä vahvan kestävyden näkökulmasta voi korvata ekologista kestävyttä. Ks. Heikkinen 2014.
4. Kestävästä ruokavalinnoista ks. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 40. Poliittisesta ohjauksesta ruokavaliomuutosten aikaansaamiseksi ks. Saarinen ym. 2019.
5. Ks. esim. de Boer, de Witt & Aiking 2016, 23; Pohjolainen ym. 2016, 40.
6. European Commission 2020a, 52.
7. Ks. esim. Niva ym. 2014, 475; Niva & Jallinoja 2018, 357.
8. Luonnonvarakeskus 2021.
9. Ks. myös Kaljonen ym. 2018; 2020a; Mylan 2015; Shove, Pantzar & Watson 2012.
10. Warde 2016.
11. Mol 2010.
12. Ks. myös Mol, Moser & Pols 2010, 13; Kaljonen ym. 2019; 2020.
13. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 34–37.
14. Jallinoja, Mäkelä & Niva 2018.
15. Motiva 2020.
16. Valsta ym. 2018, 42–44.
17. Raulio, Roos & Prättälä 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 57.
18. Kysely toteutettiin osana ”Ruokamarkkinoiden muuttuvat rakenteet ja kilpailun toimivuus” -hanketta (2016–2019). Hankkeen toteuttivat yhteistyössä Luonnonvarakeskus, Helsingin yliopisto ja Pellervon taloustutkimus PTT. Taloustutkimus keräsi tutkimuksen aineiston alkuvuodesta 2018. Aineisto (N=1000) edusti sukupuolen ja aluejakautuman suhteen hyvin ja koulutuksen suhteen melko hyvin suomalaista väestöä. Keski-ikäiset olivat jonkin verran yliedustettuina. Tässä esitellyt tulokset ovat aikaisemmin julkaisemattomia, ks. kuitenkin Nevalainen 2019.
19. Eroja oli myös koulutustason ja asuinpaikan koon suhteen, mutta ne olivat pienempiä kuin iän ja sukupuolen osalta. Korkeasti koulutetut ja suurissa kaupungeissa asuvat suhtautuivat lihaan jonkin verran kielteisemmin kuin vähemmän koulutetut ja pienillä paikkakunnilla asuvat.
20. Ks. myös Jallinoja 2019.
21. Osuudet ovat hiukan suurempia kuin vuonna 2010 kerätyssä kuluttajakyselyssä, jonka vastaajista 31 prosenttia oli vähentänyt nautanlihan ja 27 prosenttia sianlihan kuluista. Ks. Latvala ym. 2012, 73.
22. Suosituimpia kasvi-proteiineja olivat herneet, joita 63 prosenttia vastaajista söi vähintään kerran kuussa, sekä pavut ja linssit, joita käytti vähintään kuukausittain 48 prosenttia vastaajista. Jalostetuista kasvi-proteiineista suosituimpia olivat nyhtökaura ja härkis, joista toista tai molempia 18 prosenttia söi vähintään kuukausittain. Muita kasvi-pro-

- teijneja, kuten tofua, soijarouhetta, soijanakkeja tai soijasaukaleita, tempehiä, seitania ja quornia, syötiin harvemmin.
23. Mielikuvia tiedusteltiin 7-portaisella asteikolla, jonka ääripäässä esitettiin adjektiivipareja, esim. edullinen–kallis, eettinen–epäeettinen, houkutteleva–inhottava ja niin edespäin. Esitetyt prosenttiluvut on laskettu niin, että vastausten 1–3 ja 5–7 on tulkittu edustavan jompaakumpaa adjektiiviä. Vaihtoehto 4 on tulkittu neutraaliksi.
 24. Ks. myös Jallinoja, Niva & Latvala 2016, 11–12.
 25. Piazza ym. 2015.
 26. Saarinen ym. 2019, 92–96.
 27. Maa- ja metsätalousministeriö 2020.
 28. Kokeiluissa vapaavalintainen kasvisruoka tuotiin kahteen maaseutukouluun ja yhteen kaupunkikouluun samalla kun kasvisruoan menekkiä pyrittiin edistämään eri keinoin (Kaljonen ym. 2018). Ruokapalvelut saivat itse päättää, miten ne toivat vapaavalintaisen kasvisruoan listoille ja kuinka suuria muutoksia ne olivat valmiita tekemään kasvisruoan menekin edistämiseksi. Seurasimme kasvisruokien menekkiä vuoden ajan. Samalla kun ruokapalvelut toivat vapaavalintaisen kasvisruoan ruokalistoilta, otimme myös oppilaat mukaan kasvis- ja kouluruoan kehittämiseen. Toteutimme ensin kyselyn, jossa kysyimme oppilaiden halukkuutta valita kasvisruoka lounaalla sekä heidän lempiruokiaan. Oppilaat saivat suunnitella myös viikon kouluruokalistat, Meidän Menuun, jonka avulla kartoitimme oppilaiden kehittämishdotuksia laajemmin. Järjestimme kouluissa myös proteiiniraateja, joissa oppilaat pääsivät maistelemaan uusia vaihtoehtoisia proteiinilähteitä ja kisaamaan siitä, kuinka hyvin he tietävät eri ruokien ympäristövaikutukset ja ravitsemukselliset arvot (Peltola, Kaljonen & Kettunen 2020).
 29. Kaljonen ym. 2018; 2020; Wahlen, Heiskanen & Aalto 2012.
 30. Perusopetuslaki 31 §.
 31. Raulio, Roos & Prättälä 2010.
 32. Kettunen 2020.
 33. Peltola, Kaljonen & Kettunen 2020. Ks. myös viite 28.
 34. Peltola, Kaljonen & Kettunen 2020.
 35. Kaljonen ym. 2019.
 36. Usein näitä myös pidetään muuttumattomina ilman, että hahmotetaan ajan saatossa tapahtuneita muutoksia.
 37. Mäkelä & Niva 2016; 22–23; Piazza ym. 2015, 125.
 38. Esim. Fiddes 1991, 146.
 39. Esim. Bohm ym. 2015, 110.
 40. Ks. myös De Backer ym. 2020, 6.
 41. Mason & Lang 2017, 301–308; Saari-
nen ym. 2019, 119–121.
 42. Kaljonen ym. 2020b.
 43. Lonkila & Kaljonen 2022.