

Kausikasvisten kulutustottumukset lapsiperheissä

Annika Kurittu

Opinnäytetyö

Marraskuu 2016

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Palvelujen tuottamisen ja johtamisen tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kurittu, Annika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2016
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kausikasvien kulutustottumukset lapsiperheissä		
Tutkinto-ohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Karoliina Väisänen		
Toimeksiantaja(t) ProAgria Keski-Suomi maa- ja kotitalousnaiset		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lapsiperheissä on tärkeää syödä monipuolisesti ja käyttää paljon kasviksia ravitsemussuositusten mukaisesti. Vanhemmat ovat kaupassa kuluttajia ja vastuussa siitä, mitä perheessä syödään. Eri tiedostamattomat ja tiedostetut tekijät vaikuttavat kuluttajien ostopäätösten tekemiseen. Kehitettävää löytyy usein kasvien käytöstä. Tutkimuksen avulla lähdettiin selvittämään, mitä kehitettävää on ja miten lapsiperheiden kasvien käyttöä voitaisiin parantaa lisäämällä kausikasvien käyttöä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisen tutkimuksen mukaisesti teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistui yhteensä 12 lapsiperheen vanhempaa, kaksi miestä ja 10 naista. Haastattelut vanhemmat vastasivat perheen ostopäätöksistä ja ruoanlaitosta. Haastattelut toteutettiin eri aikoihin kolmen viikon aikana syyskuussa 2016.</p> <p>Haastatteluilla saatiin selville, että jokaisella lapsiperheellä oli jotain kehitettävää kasvien käytössä. Samat tavat ja puutteet kasvien käytössä toistuivat haastateltavilla perheillä. Kotimaisuus koettiin tärkeäksi tekijäksi ostopäätöksissä, ja kotimaisia kasviksia suositettiin mieluummin kuin ulkomaalaisia. Kotimaisuus näkyi myös omien kasvien kasvatuksessa ja marjastuksessa. Marjoja, vihanneksia, hedelmiä ja perunaa käytettiin ruoanlaitossa, mutta juuresten käyttö jäi vähemmälle perheissä. Juuresten käyttö koettiin haastavaksi ja liikaa aikaa vieväksi, mutta sitä haluttiin lisätä.</p> <p>Tuloksien perusteella kehitettiin ehdotuksia lapsiperheille kausikasvien käytön lisäämiseen. Toimeksiantajalle ehdotettiin satokausikasviksiin liittyviä ruokaneuvontakursseja. Neuvontaa voidaan kohdistaa tulevaisuudessa yhteiseen ruokailuhetkeen ja yhteiseen ruoanlaittoon liittyviin asioihin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kuluttaja, kuluttajakäyttäytyminen, ruokatrendit, kausikasvikset		
Muut tiedot		

Author(s) Kurittu, Annika	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 43	Permission for web publication: x
Title of publication The consumption habits of the season vegetables in families with children		
Degree programme Service Management		
Supervisor(s) Väisänen, Karoliina		
Assigned by ProAgria Keski-Suomi maa- ja kotitalousnaiset		
Abstract <p>For families with children it is important to eat diversely and use many vegetables according to the nutrition recommendations. Parents are the consumers in the store and they decide what the family will eat. Different subconscious and conscious factors affect the consumers' purchase decisions. Many people can improve their use of vegetables. Through research it was to be found out what the areas of improvement were and how the use of vegetables could be increased with season vegetables.</p> <p>The research was carried out by theme interviews as a qualitative research. The interviews were conducted with 12 parents, two men and 10 women. The interviewed parents were responsible for the family's purchase decisions and cooking. The interviews were executed at different times during three weeks in September 2016.</p> <p>The interviews showed that every family with children had something to improve in their use of vegetables. The same habits and deficiencies in the use of vegetables were repeated in the interviewed families. A high domestic degree was seen as an important factor in the purchase decisions, and domestic vegetables were favored over foreign ones. Domestic content was also seen as the families grew their own vegetables and picked up berries. Berries, vegetables, fruit and potatoes were used in cooking, but the use of root vegetables was minor in the families. The use of root vegetables was considered too challenging and time-consuming, although increasing their use was wished.</p> <p>Based on the results, proposals were developed to increase the use of season vegetables for families. The commissioner was proposed to arrange food-counseling courses of season vegetables. The future counseling could be focused on common dining and cooking moments.</p>		
Keywords (subjects) Consumer, consumer behavior, food trends, season vegetables		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Taustatiedot tutkimukseen	4
	2.1 Toimeksiantaja ProAgria Keski-Suomi maa- ja kotitalousnaiset	4
	2.2 Tavoite ja tutkimuskysymykset	5
3	Kuluttajakäyttäytyminen.....	6
	3.1 Kuluttajien ruokavalinnat	8
	3.2 Suomalaisten ruoankulutus.....	10
4	Trendit	11
	4.1 Ruokatrendit.....	13
	4.2 Tulevaisuuden ruokatrendit	16
5	Kausiruoka	18
	5.1 Kausikasvisten syömisen hyödyt	19
	5.2 Kasvukauden kasvikset	21
6	Tutkimuksen toteutus	23
	6.1 Tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmät	23
	6.2 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi	24
	6.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	25
7	Tutkimustulokset.....	26
	7.1 Taustatiedot	26
	7.2 Kasvisten käyttötottumukset perheissä.....	27
	7.3 Kausikasvikset perheissä	30
8	Kehitysehdotukset.....	33
9	Pohdinta	36
	Lähteet.....	40
	Liitteet	43
	Liite 1. Haastattelurunko	43

Kuviot

Kuvio 1. Ruokakolmio	9
Kuvio 2. Satokauden kasvikset	22

Taulukot

Taulukko 1. Miten edistää lasten kasvisten käyttöä	28
--	----

1 Johdanto

Ruokakulttuuri elää yhteiskunnan muutoksen mukana ja heijastuu lapsien ja perheiden ruokailuun. Lapselle tärkeimmän ympäristön kehittyä luo perhe, ja kaikilla perheenjäsenillä on merkitystä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Kotona syöminen voidaan nähdä perhettä yhdistävänä arjen voimavarana. Perhe voi etsiä yhdessä hyviä ratkaisuja hyvän ruokavalion toteuttamiseen. Säännöllinen ruokarytmi ja monipuoliset ateriat voivat taata lapselle paremman ravitsemuksen. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Makumieltymykset ja ruokaan tottumiset kehittyvät varhain lapselle ja säilyvät aikuisuuteen. Lapsi ottaa paljon mallia aikuisen käyttäytymisestä. Asenteet ruokaa kohtaan ja vuorovaikutus ruokailutilanteessa vaikuttavat myöhemmin lapsen tulevaisuuden ruokasuhteeseen. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Terveyttä edistävä ruokavalio koostuu erilaisista ruoka-aineista. Tärkeää on monipuolisuus, säännöllinen ateriaritmi ja energiatarvetta vastaava ruokamäärä. Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät ovat ruokavalion perusta, ja niitä olisi hyvä olla tarjolla joka aterialla. Puolen kilon suositus täyttyy hyvin, kun joka aterialla on kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Suomesta saa hyvin jokaisena vuodenaikana kotimaisia kasviksia, ja suomalainen ruoka on muutenkin pääsääntöisesti puhdasta. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.) Kotimaisten kasvien käyttö koetaan monessa perheessä tärkeäksi. Halutaan suosia suomalaista työtä, ja kasvien maussa huomataan ero ulkomaalaisiin kasviksiin. Hinta ei ole enää ratkaisevin tekijä kasviksia ostattaessa vaan maku on aina vaan tärkeämpää.

Terveelliset ruokailuvalinnat ja trendit ovat merkittäviä asioita, kun puhutaan ruoankulutuksesta. Monet kuluttajat seuraavat ruokatreendejä ja ottavat niistä ideoita omiin ruokavalintoihinsa. Myös muiden kuluttajien ruokavalinnat kiinnostavat. Sosiaalisessa mediassa tieto ja kuvat liikkuvat eteenpäin nopeasti ja ovat monien nähtävillä. Miten olisi järkevä syödä ja millä valinnoilla on merkitystä ja miksi? Vaikuttavatko esimerkiksi kotimaisuus ja lähiruoka valintoihin?

Satokausikasviksia löytyy Suomesta jokaisena vuodenaikana. Kuitenkin suomalaiset suosivat samoja kasviksia vuoden ajasta toiseen, vaikka muutakin olisi tarjolla. Voimme hyödyntää esimerkiksi juureksia ja erilaisia hedelmiä. Kasvisten valikoima kasvaa kaupoissa kysynnän mukaan. Uusilla valinnoilla voimme rikastuttaa ruokavalioitamme ja säästää jopa rahaa.

Opinnäytetyössä keskitytään kuluttajiin ja heidän päätöksiinsä, kun puhutaan kausikasvisten käytöstä. Kuluttajaryhmänä tutkimuksessa ovat lapsiperheet. Tutkimuksessa keskitytään lapsiperheiden kasvisten kulutukseen. Tutkimuksen avulla halutaan tietää, onko perheillä jotain kehitettävää kasvisten käytössä ja miten kasvisten käyttöä voitaisiin edistää. Kehitysideoiden perusteella toimeksiantaja voi tarjota uudenlaista neuvoa kuluttajille.

Ensimmäisenä työssä kerrotaan toimeksiantajasta ProAgria Keski-Suomen maa- ja kotitalousnaisista. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset esitetään sen jälkeen. Keskeisistä käsitteistä määritellään kuluttajakäyttäytyminen ja siihen liittyvät käsitteet, minkä jälkeen esitellään trendit, ruokatrendit ja viimeisenä kausikasvikset. Teehana työssä on kuluttajien, tässä tapauksessa lapsiperheiden kausikasvisten käyttö. Tutkimuksen toteutus kerrotaan työn keskivaiheessa, minkä jälkeen kerrotaan tutkimuksen tulokset. Työn lopuksi kerrotaan tuloksesta syntyneet kehitysehdotukset ja työn päättää pohdinta.

2 Taustatiedot tutkimukseen

2.1 Toimeksiantaja ProAgria Keski-Suomi maa- ja kotitalousnaiset

ProAgria tarjoaa palveluita ja osaamista maatalouden ja yritystoiminnan kilpailukykyyn kehittämiseen. ProAgria tuottaa asiakkailleen ja jäsenille palveluja, joista asiakas saa mahdollisimman paljon lisäarvoa, laatua, kilpailukykyä ja kannattavuutta liiketoimintaansa. Toimintatapa on tehdä yhteistyötä yhtymän jäsenten ja sen asiakkaiden kanssa. ProAgria tarkoittaa ”Maaseudun puolesta”, ja sen logo kuvaa kasvua, tuottoa, menestystä ja liikettä ylöspäin. (Tietoa ProAgriasta n.d.)

Maa- ja kotitalousnaiset toimivat yhdessä ProAgrian kanssa. Maa- ja kotitalousnaiset ovat valtakunnallinen ruuan, maaseutumaiseman ja yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö. Järjestö tarjoaa asiantuntijapalveluita, neuvontaa ja koulutuksia muun muassa ruuan valmistuksesta ja ruokatietoudesta. Maa- ja kotitalousnaiset toteuttavat erilaisia koulutuksia, kursseja, luentoja ja tilaisuuksia ravitsemuksesta ja lisäävät kuluttajien taitoja ja tietoja sekä arkeen ja juhlaan näillä koulutuksilla. Eri palveluja ja neuvontaa tarjoavat asiantuntijat alueellisissa piirikeskuksissa, joita on yhteensä 11 eri puolilla Suomea. Maa- ja kotitalousnaisten keskus on valtakunnallinen keskusjärjestö. Vahvuutena sillä on laaja yhteistyöverkosto. (Tietoa meistä n.d.)

Maa- ja kotitalousnaisten toiminnan tarkoituksena on kehittää maaseudun elinvoimaisuutta, ja sen myötä kaikkien suomalaisten hyvinvointia. Toiveena olisi, että kaikilla säilyisi elävä suhde ja arvotus maaseutua ja omia juuria kohtaan. Tulevaisuuden maaseutu olisi maistuva, viihtyisä ja elinvoimainen, koska Suomi on maalta lähtöisin ja tarvitsee maaseutua hyvän elämän lähteenä. Hyvinvoiva maaseutu luo hyvinvointia kaikille suomalaisille. Maa- ja kotitalousnaisten visiona onkin rakentaa maaseutua, jonka vahvuuksina ovat vahva paikallinen ruokakulttuuri, hoidettu maaseutumaisema ja kulttuuriympäristö, kilpailukykyinen yritystoiminta ja yhteisöllisyys. Järjestön työstä hyötyy koko Suomi. (Kivimäki n.d.)

2.2 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoite oli kerätä tietoa siitä, kuinka kuluttajia voitaisiin edistää käyttämään enemmän ruoan kulutuksessa satokauden kasviksia. Toiveena toimeksiantajalla oli, että Suomessa syötäisiin enemmän satokauden mukaan. Tutkimusryhmä haluttiin lapsiperheistä, joten suurimpana tavoitteena oli saada lapsiperheet käyttämään enemmän satokausien kasviksia. Toimeksiantaja pitää päiväkotikäisille lapsille Kasvisaarten arvoitus -kampanjoita, joissa valistetaan lapsia kasvien syöntiin ja niihin tutustumiseen. Tämä oli syy, miksi nimenomaan lapsiperheet haluttiin tutkimusryhmäksi tutkimukseen.

Toimeksiantaja saa ruokaneuvontaa varten tuloksia työstä ja pystyy siten kannustamaan kuluttajia käyttämään enemmän kausikasviksia. Tietoa voidaan käyttää toiminnan kehittämisessä, ja tulevaisuudessa toimeksiantajalla saattaisi olla mahdollisuus tai halua ruveta järjestämään ruokakursseja kausiruokien mukaan. Toimeksiantaja saa työn avulla tutkimustietoa, jota voi hyödyntää tulevaisuudessa sekä ruokaneuvonnassa että koulutuksessa.

Tutkimuskysymyksinä oli kertoa, kuinka kasvien kotimaisuus aste on muuttunut ja kuinka vaikutteita on tullut maailmalta, mitkä ovat ne syyt, jotka aiheuttavat muutoksia. Tavoitteena oli selvittää myös, mitä ovat trendit ja miten ne vaikuttavat ruokavalintoja tehdessä.

3 Kuluttajakäyttäytyminen

Kuluttaja

Kuluttaja on henkilö, joka hankkii tavaroita ja palveluksia omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä. Hän on yksilö, joka hankkii ja käyttää erilaisia hyödykkeitä. Kuluttaja on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kuluttaja tarvitsee informaatiota, jotta pystyy tekemään todellisia valintoja. (Heinonen, Raijas, Hyvönen, Leskinen, Litmala, Pantzar, Römer-Paakkanen & Timonen 2005, 9-13.)

Ostoksilla käymisellä on tärkeä rooli kuluttajan elämässä, ja sitä ohjaavat tuotteet, brändit, merkit ja merkitykset. Valinnoissa ohjaa mielihyvän tavoittelu, mutta myös elämyksellisyys, unelmat ja impulsiivisuus. Kuluttaja voi tuntea laajasti erilaisia tunteita päättäessään valinnoista. Kulutuksen avulla voidaan myös pyrkiä erottumaan muista. Tutkijoiden mukaan nykypäivän kuluttaja voi olla identiteetin rakentaja. Identiteetti erottelee yksilöitä toisistaan. (Heinonen, Raijas, Hyvönen, Leskinen, Litmala, Pantzar, Römer-Paakkanen & Timonen 2005, 9-13.)

Kulutus

Yleismääritelmän mukaan kulutuksella tarkoitetaan hyödykkeiden käyttämistä tarpeiden tyydytykseen. Kulutus voi olla myös hyödykkeiden hankkimista tiettyyn tarkoitukseen. Laajempaan määritelmään liittyvät vielä ostosuunnitelman laatiminen, ostaminen ja käyttäminen. Kulutus on päätöksentekoprosessi, jossa hyödyke vaihtaa omistajaa. Markkinointi liittyy paljon kulutuksen kulkuun. Kuluttaja kokee ärsykkeen markkinoilla, ja se saa aikaan tarpeen, joka lopulta johtaa tuotteen hankintaan. (Heinonen, Raijas, Hyvönen, Leskinen, Litmala, Pantzar, Römer-Paakkanen & Timonen 2005, 16-17.)

Lapsuudessa syntyy arvopohja, joka kulkee mukana läpi elämämme. Tämän vuoksi kulutamme läpi elämämme tuotteita ja palveluita, jotka omaksumme jo nuoruudessa. Tunnemme tyytyväisyyttä, kun saavutamme vanhempien meille tarjoaman elintason. (Merisalo 2010, 16.)

Kuluttajakäyttäytyminen

Kuluttajakäyttäytyminen ei tarkoita pelkästään sitä, kuinka eri ihmiset ostavat tavaroita tai käyttävät palveluita. Kuluttajakäyttäytyminen heijastuu kokonaisvaltaisesti kuluttajan päätöksenteosta hankintaan, tavaroiden, palveluiden ja ideoiden kulutukseen. Päätöksen tekee yksilö itse. Kuluttajakäyttäytyminen sisältää sen, kuinka kuluttaja käyttää palveluita, aktiviteetteja ja millaisia kokemuksia hänellä niistä on ja tulee olemaan. Kuluttaja tekee päätöksiä esimerkiksi osallistuakseen konserttiin, koska hänen lempiyhtyeensä soittaa siellä. Se kuinka käytämme aikaa, vaikuttaa siihen, millaisia olemme ja millainen elämäntyyli meillä on. (Hoyer, MacInnis & Pieters 2013, 3.)

Monet eri tekijät vaikuttavat kuluttajan käyttäytymiseen ja siihen, miten kukin tekee päätöksiä ja sen myötä hankintoja eri asioista. Kun kuluttaja tekee ostopäätöstä, siihen vaikuttavat ensimmäiseksi psykologiset tekijät, joita ovat muun muassa kuluttajan motivaatio, erilaiset mahdollisuudet, muisti ja tieto. Kulttuuriympäristö motivoi kuluttajaa. Ulkoinen tekijä, joka vaikuttaa vahvasti, on kuluttajan oma kulttuuri, ja siihen kuuluu muun muassa se, millainen on kuluttajan sosiaalinen asema yhteiskunnassa. Eri ikäisenä teemme erilaisia päätöksiä. Perheolot ja ystävät vaikuttavat myös,

miten ja miksi teemme päätöksiä hankinnoista. Persoonallisia tekijöitä ovat kuluttajan omat arvot ja elämäntapa. Päätöksen teko on siis erilaista eri kuluttajilla ja riippuu paljon siitä, miten ongelmia selvitetään ja miten tietoa otetaan vastaan. Ennen päätöksen tekoa tieto on tärkeä asia. Ulkoapäin tulevia tekijöitä ovat muun muassa, miten markkinointi koetaan päätöksen tekoa ennen ja millainen etiikka kuluttajalla on. (Hoyer, MacInnis & Pieters 2013, 10.)

Kun miettii kuluttajan käyttäytymistä, täytyy ymmärtää paljon: mitä, miten, kuinka, miksi, kuinka paljon, kuinka usein yksilö tekee päätöksiä asioista, jotka vaikuttavat siihen mitä tarjotaan. Markkinoiden täytyy ymmärtää kokonaisvaltaisesti kuluttajia. Sen myötä täytyy osata segmentoida markkinat oikealle joukolle mahdollisimman tehokkaasti. (Hoyer, MacInnis & Pieters 2013, 22.)

3.1 Kuluttajien ruokavalinnat

Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten mukaan pyritään edistämään suomalaisten ruokavalintoja terveellisemmiksi. Esimerkkiä näyttävät ruokakolmio (Kuvio 1. Ruokakolmio. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 2014.) ja lautasmalli, jotka ovat apuna havainnollistamassa ruokavalintoja terveellisemmiksi. Pohjana tulisi olla näiden suositusten mukaan kasvikset, eli kasviksia kuuluisi ja saisi syödä kaikkein eniten. (Terveelliset ruokavalinnat n.d.)



Kuvio 1. Ruokakolmio. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 2014.)

Lapsiperheiden suositukset

Lapsiperheiden ruokasuosituksissa korostetaan ruokakasvatusta ja perheen yhteisen ruokahetken tärkeyttä. Terveyden, kasvun ja kehityksen kannalta olisi tärkeää, että ruoka olisi monipuolista, vaihtelevaa ja sisältäisi mahdollisimman paljon kasviksia. Jo yksikin kasvisannos päivässä tuo terveyshyötyjä ja säästää myös rahaa. Olisi hyvä, että koko perheelle sopisi sama ruoka. Yhdessä syöminen säännöllisesti edistää koko perheen hyvinvointia. Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on hyvä tapa välttyä mahdollisilta haitallisilta aineilta, joita elintarvikkeissa on. (Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä 2016.)

Valinnat ovat kuitenkin kuluttajien omissa käsissä. Yleisesti suomalaisten ruokavalinnat ovat parantuneet vuosikymmenten aikana. Esimerkiksi kasvien käyttö on moninkertaistunut. Muutokset johtuvat tiedon lisääntymisestä, uusien tuotteiden tulosta markkinoille ja helposta saatavuudesta. Toisaalta tietoa on liikaakin ja kuluttajien on vaikea tietää, ketä uskoa. Houkutusia on ympärillä jatkuvasti, ja elämänrytmi

on muuttunut paljon. Monet ruokavalioiden ongelmakohdat saattaisivat ratketa lisäämällä kasvien käyttöä ruokailussa. (Terveelliset ruokavalinnat n.d.)

Ihmisillä on tarve vertailla omaa käyttäytymistä toisien käyttäytymiseen. Erityisesti vertailemme meille tärkeitä asioita. Ruuasta ja terveydestä on tullut tällainen asia monelle. Monet normit tulevatkin tänä päivänä sosiaalisesta maailmasta. (Leminen 2016.)

Ruokakaupoissa on tarjolla valtavia valikoimia, ja enää ei ole tiettyä normia, minkä mukaan kuuluisi syödä. Ihmiset vertailevat kaupoissa toisten kuluttajakäyttäytymistä omaansa muun muassa seuraamalla, mitä muut ostavat kaupasta. Ruuan mukana rakennamme omaa identiteettiämme, ja erilaisia käyttäytymismuotoja on syntynyt, kuten muun muassa luomu- ja proteiini-intoilijat. Erityisesti oman viiteryhmän edustajien ruokaostokset kiinnostavat. Ruokavalinnoissa korostuvat terveellisyys, eettisyys ja trendikkyys. Ruoka ja terveys näkyvät sosiaalisessa mediassa paljon nykypäivänä ja, ruokakuvia halutaankin korostaa siellä. (Leminen 2016.)

3.2 Suomalaisten ruoankulutus

Suomalaisten elintaso ja kulutus ovat kasvaneet viime vuosikymmenten ajan tasaisesti. Rahaa menee eniten asumiseen, liikenteeseen ja ruokaan. Vaikka ruokamenot ovat monella kallistuneet ruuan kallistumisen myötä, elintarvikkeiden kulutus on kasvanut maltillisesti verraten liikenteeseen meneviin kuluihin pitkällä aikavälillä. (Väli-maa 2014.)

Kuluttajatutkimuskeskuksen 2006 - 2012 tekemän raportin tulosten perusteella suomalaisten ruokavalinnat ovat pääsääntöisesti terveellisiä. Suomalaisten kulutustottumukset vastaavat hyvin paljon ravitsemussuosituksia. Kuluttajat ovat käyttäneet tuoreita kasviksia ja kalaa jopa 45 % enemmän kuin ennen vuoden 2006 jälkeen. Juuren sekä kurkun ja tomaatin kulutus on ollut kasvussa, kun taas perunan käyttöä on vähennetty. (Baraka 2014.)

Vihannesten ja kasvien käyttö näkyi viime vuonna kasvuna. Kuluttajat käyttivät keskimäärin kaksi kiloa enemmän kasviksia kuin edellisenä vuonna. Esimerkiksi lehtikaa- lin, persimonin ja palsternakan myynti kasvoi roimasti. Kiinnostus ruoanlaittoa, hyvinvointia ja ympäristöä kohtaan ovat lisänneet kasvien kulutusta. Satokausi-ajattelu on näkynyt jo jossain kaupoissa ja varmasti lisännyt kasvien käyttöä. Kasvien käytön lisääminen on monipuolistumisen ansiota. Tietyistä eksoottisista kasviksista on tullut perustuotteita, ja niitä kulutetaan paljon. Suomen väestön globalisoituminen ja ihmisten matkustaminen auttavat asiaa. Kasviksia on helpompi käyttää nykyään, koska kauppojen hyllyiltä löytyy esimerkiksi syöntikypsiä kasviksia. Helppokäyttöisyys on kasvava trendi ruokavalinnoissa. (Nalbantoglu 2016.)

Apetit Ruoka Oy on tehnyt keväällä kasvien kuluttamiseen liittyvän käyttötutkimuksen. Tutkimuksen mukaan kotitaloudet ovat lisänneet kasvien käyttöä. Monet olivat kuitenkin sitä mieltä, etteivät käyttäneet kuitenkaan tarpeeksi kasviksia ruokavaliossaan. Lasten tai puolison mielipiteet eivät rajoita kasvien käyttöä, ja monet toivovat läheisten käyttävän enemmän kasviksia ja ujuttavat niitä sen vuoksi ruokiin. Kumppanin myötä kasvien syönti muuttuu monella monipuolisemmaksi. Kasvien käyttöä ohjaavat niiden maut ja tuoreus. Muut asiat, jotka vaikuttavat valintoihin, ovat terveellisyys, kotimaisuus ja miltä kasvikset näyttävät. Sosiaalisesta mediasta seurataan säännöllisesti kasvien käyttövinkkejä. Myös ystävien suosittelulla on väliä. (Leminen 2016.)

4 Trendit

Trendit ovat tässä ja nyt. Ne kertovat tämän hetken tavasta suhtautua, toimia ja ilmaista eri asioita. Ne peilaavat arvojamme. Seuraamme niitä, jotta saamme välineitä tutkia itseämme ja tavoitteitamme osana toimintaympäristöä. Me olemme hyväksyneet illuusiot tämän hetken arvoista ja mahdollisuuksista, joihin tämän hetken trendit perustuvat. (Merisalo 2012, 11.)

Trendi kertoo siitä, mitä on tapahtunut lähimenneisyydessä ja mitä näkyy tässä hetkessä muutoksen suuntana. Se voi jatkua samana tulevaisuudessa, mutta ei automaattisesti. Trendit voivat kertoa tulevaisuuden erilaisia suuntauksia. Takuuta ei ole, että tulevaisuus jatkuu samanlaisena kuin menneisyys. (Hiltunen 2012, 76-77.)

Maailman muutokset ovat itsekkäitä. Trendejä seuraamalla ohjaamme itsekkäitä tavoitteita. Voidaankin huomata, että yksilön näkemys muuttuu trendiksi ja sitä myötä jopa osaksi kulttuuriamme. Havainnoimalla trendejä, syntyy meille käsitys toimintaympäristöstämme. (Merisalo 2012, 11-12.)

Joukkohysteria liittyy selvästi trendeihin. Toistaessa riittävän kauan jotain tiettyä uskosta ajatukset muuttuvat uskottaviksi ja ympäristö alkaa myös toteuttaa sitä. Trendejä voi rakentaa, vahvistaa ja lopulta johtaa. (Merisalo 2012, 12.) Tulevaisuuden trendit löytää helpoiten seuraamalla nykyajan heikkoja signaaleja, ne voivat kertoa tulevaisuuden muutoksista (Hiltunen 2012, 81).

Heikot signaalit

Heikko signaali on uusi ja yllättävä idea signaalin vastaanottajan näkökulmasta. Sitä voi olla joskus vaikea huomata muiden signaalien keskeltä. Se voi olla uhka tai mahdollisuus, ja se kasvaa ja kypsyy viiveellä. Ne voivat olla jotain ei vielä tunnistettavaa tulevaisuuteen liittyvää. (Hiltunen 2012, 89.)

Heikot signaalit ovat arvokkaita työvälineitä tulevaisuuden muutoksia arvioitaessa. Ne tuovat uusia näkökulmia, jotka ennakoivat tulevaisuuden trendejä. Niitä voi olla vaikea erottaa. Ihmiset voivat kokea jonkin asian mielenkiintoiseksi, mutta uskovat, että niin ei voi tapahtua. (Juntunen 2015, 16-18.)

Heikkojen signaalien seuraamista helpottaa, kun kerätään tietoa kehityksestä ja tulevaisuuden mahdollisuuksista sekä tavoitteista. Yleisimpiä heikkojen signaalien lähteitä ovat internet, sosiaalinen media, radio ja TV. (Juntunen 2015, 16-18.)

Megatrendit

Nykyhetkeä kuvaavat megatrendit ovat voimakkaasti läsnä, ja vaikuttavat eri osa-alueilla. Megatrendit ovat pitkäkestoisia, ja voidaan sanoa varauksella, että ne kertovat tulevaisuudesta. Ne voivat kuitenkin muuttua tai vaimentua ajan myötä. Megatrendeiksi voisi sanoa asioita, jotka kaikki tietävät. (Hiltunen 2012, 65-66.)

Megatrendi sisältää erilaisia alailmiöitä ja tapahtumaketjuja, ja sitä kuvataan vähintään 10 vuotta kestävästä kehityslinjana. Tapahtumaketjujen myötä muodostuu kokonaisuus, jonka uskotaan jatkuvan lähitulevaisuudessa. (Juntunen 2015, 200.)

Megatrendit muovaavat aikaansa, ja muuttavat siten tulevaisuuden suuntaa. Ne väistyvät trendien tapaan, mutta jättävät jälkensä pysyvästi, osaksi ihmisten kulttuuria. Kulttuurin ja trendien ero, että megatrendit jotka muodostuvat kulttuuriksi vakiintuvat osaksi sivistystämme. Niitä ei voi sivuttaa uusien trendien tullessa. (Merisalo 2012, 17.)

4.1 Ruokatrendit

Nykyään on tarjolla kaikkea vielä enemmän, mitä ikinä pystymme syömään. Ruuasta puhutaan paljon, koska se osa jokaisen ihmisen arkea. Puhutaan paljon terveellisyydestä ja kaloreista. Kauppojen hyllyillä tämä näkyy luomuruokana, lähiruokana, raaka-ruokana ja superfoodeina. Ruokailmiöt ja syömisen trendit ovat kasvaneet kymmenen vuoden sisällä paljon. Internet tarjoaa uuden mahdollisuuden asiasta kiinnostuneille. Syöminen muuttuu koko ajan. Kukaan ei syö samalla lailla kuin söi esimerkiksi 10 vuotta sitten. Ruoan kautta voidaan muokata identiteettiä, jos kuluttajalla on siihen varaa. Kiinnostus ruokaan on kasvanut huomattavasti, ja on hyväksyttävää, että on monta eri tapaa syödä oikein. Tietyt buumit kuten karppausbuumi ja proteiini-buumi kertovat paljon suomalaisten lisääntyneestä tietoisuudesta ruokaan liittyen. Sosiaalinen media auttaa jakamaan ruokakuvia, ja se on tuonut ruosta harrastuksen monille. Terveellisyyden lisäksi ruoan ympärille kuuluvat myös siitä saatava hyvä olo ja hyvä mieli. Ruokaan liittyy myös yhteisöllisyys. Uutta yhteisöllisyyttä kuvaa hyvin suomalainen keksintö ravintolapäivä. Se on lisännyt kaupunkikulttuuria, jossa hyvä ruoka on vetonaulana. (Laakso 2015.)

Vuosi 2016 on villiä ja herkullista uusien ruokatrendien myötä. Teknologian kehityksen ja lihan syömisen myötä kiinnostus ruokaan kasvaa jatkuvasti. Sosiaalisen median suosio ruokaan kasvattaa ruokainnostusta. Sosiaalinen media ja teknologian kehitys ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat tuleviin ruokatrendeihin. (Richter 2015.)

Uusia proteiinin lähteitä

Terveyskehitysten mukaan monissa länsimaissa on lisääntynyt proteiinipitoisuus ruokavalioissa (Maten är den nya kulturscenen n.d..) Uusia ruokatrendejä ovat katuruokana Aasiassa ja Meksikossa tuttuina jo olevat ötökät. Ne ovat halpoja ja hyviä proteiinin lähteitä. (Richter 2015.) Suomessa hyönteisten myyminen elintarvikkeeksi on vielä laitonta, mutta niiden käyttö varmasti lisääntyy lähivuosien aikana. Suomessa voitaisiinkin ottaa käyttöön kasvisproteiinit kuten linssit, pavut ja herneet ja ruveta valmistamaan niistä maukasta ruokaa. (Tikkanen 2015.)

Uusien proteiinien lähteitä voitaisiin lähteä etsimään kasveista ja hyönteisistä. Kasvisproteiinia ei hyödynnetä Suomessa ihmisravinnoksi juuri ollenkaan. Palkokasveista hernetä, papuja ja härkäpapua kasvatetaan vielä vähän Suomessa. Maailmassa pyöritään soijan ympärillä, joka Suomessa käytetään lähinnä eläinten rehuna. Sitä tuodaan Suomeen enemmän kuin mitä palkoviljaa tuotetaan. Jos palkoviljoja kasvatettaisiin, se voisi korvata soijan tuonnin tänne. Hyönteisiä voitaisiin ensimmäisenä myydä Suomessa jalostettuina jauhoina, myöhemmin myös kokonaisina, mikäli lakiin tulee muutos. Jauhelihan ja kanan tilalla löytyy jo nyhtökauraa, joka valmistetaan kaurasta ja palkokasveista. (Hotakainen 2016.)

Kotimaisesta kaurasta, härkäpavusta ja herneestä hiertämällä valmistettu proteiinituote haastaa jo lihatuotteet ravintoarvoillaan, ja on hyvä nimenomaan proteiinin lähteeksi. Nyhtökauran ei ole kuitenkaan tarkoitus tulevaisuudessa korvata lihaa suomalaisessa arkiruokailussa, vaan se on ilmastoystävällinen vaihtoehto lihalle ja kanalle. Nyhtökauraa on myyty vuoden 2016 alusta alkaen pop up tyyliä, ja kauppoihin se on tullut kevään aikana. (Mansikkamäki 2016.)

Palkokasveista linssit, pavut ja herneet saattavat näkyä jo lautasilla haudutettuina ja maustettuina. Ne ovat olleet tämän vuoden trendiruokaa. Varsinkin kasvisruokaa

noudattavalle ne ovat erinomainen proteiininlähde. Lihansyönnin vähentäminen ja lopettaminen ovat myös yksi nousevista trendeistä ja terveys suosituksista. Palkokasvit ovat maailmanlaajuisestikin merkittäviä ravinnonlähteitä. (Hoimela 2016.)

Terveellisyys ja itsetehty ruoka

Uuden vuosituhatosen megatrendejä ovat tiedostava kuluttaminen, ekologisuus, terveys ja hyvinvointi. Nämä trendit näkyvät ruoka-alalla. Väestö kannattaa paikallisuutta, ja kuluttajat haluavat tietää raaka-aineen alkuperän. Ruoka pyritään valmistamaan alusta alkaen itse mahdollisimman puhtaista raaka-aineista. (Catani 2014, 147.)

Saarioisen tulevaisuuden ruokatrendit (2016) tutkimuksen mukaan terveellisyys näkyy ruokatrendinä edelleen. Terveellinen ruoka on megatrendi. Terveellisyys näkyy mediassa, ja se kiinnostaa. Suomalaiset kokevat vähäsuolaisen ja vähärasvaisen ravinnon terveelliseksi. Gluteeniton ruokavalio on nousussa kuten myös lähi- ja luomuruoan. Moni kokee kotona tehdyn ruoan kaikkein terveellisempänä vaihtoehtona, vaikka se ei aina sitä ole kovien rasvojen käytön ja suolan määrän suhteen.

Maailmanlaajuisesti kaupunkiviljely on iso ilmiö. Viljelyyn ei edes tarvita palstaa, vaan alkuun pääsee hyvin omalta parvekkeelta tai ikkunalaudalta. Omalla viljelyllä voi kokeilla lajikkeita, joita ei pakosti löydä kauppojen hyllyiltä. Sadon terveydestä ei tarvitse olla huolissaan, jos kasvattaa ruoat puhtaassa mullassa oikeissa kasvatusastioissa. Oma viljelty ruoka maistuu hyvältä. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 194.)

Kotona valmistettu ruoka on trendikästä. Näin tiedämme, mitä kaikkea annos sisältää. Itse valmistetusta ruoasta löytyy vähän piilosokereita tai lisäaineita. Puhutaan myös siitä, että mitä vähemmän raaka-aineita ruoka sisältää, sitä parempaa se on. (Hoimela 2016.)

Ruoan hinta

Vuosi 2015 on ollut merkittävä ruokakulttuurille. Katuruoka on tullut jäädäkseen. Pienen budjetin ruoka ei tarkoita enää pelkkää pizzeriaa tai kebabia. Digitalisoinnin vuoksi

ruoan kotiin toimitus ei tarkoita enää pelkästään pizzaa tai kebabia, vaan nyt pystyy tilaamaan paremmin muutakin. Monet ravintolat ovat kokeilleet eri ruoka-annoksien toimituspalveluita, ja saaneet siitä myönteistä palautetta. (Lehto 2016.)

Hinta vaikuttaa enemmän ja enemmän, kun puhutaan ruoasta. Johanna Mäkelän (2015) mukaan ruokavalintoihin vaikuttaa terveellisyys, maun ja ruoan alkuperän lisäksi myös ruoan hinta. Työttömyys on ollut kasvussa, joten ostovoima heikkenee. Suomalaisen ruoan hintataso on melko korkea. Ruoan osuus on pienentynyt koko ajan suomalaisilla kokonaismenoista. (Laakso 2015.)

Kotimaisuus ja lähiruoka

Kotimaisuus ja lähellä tuotettu ruoka on ruvennut kiinnostamaan kuluttajia enemmän ja enemmän. Oman maan raaka-aineet, kasvikset ja lähiruoka on ollut muodissa jo jonkin aikaa. Alkuperällä on väliä jopa tilan tarkkuudella, ja raaka-aineita osataan arvostaa enemmän. Peruna oli ennen vain peruna, nykyään kuluttajat tietävät, että lautasella on perunalajike siikliä. Ruoka liikkuu Suomesta pois päin. Meidän korkeatasoiset raaka-aineet kuten peruna, muikunmäti ja marjat koetetaan tehdä tunnetuksi myös maailmalla. Lähiruoan myötä suomalaiset ovat kiinnostuneet tuottamaan itse ruokansa. Maanviljelys ja kaupunkiviljely ovat nykyään trendikästä, ja luonnosta osataan kerätä myös syötäviä raaka-aineita. Valinnanvapaus ja liikkuvuus tuovat uutta ruokakulttuuriin. (Catani 2014, 210-213.)

4.2 Tulevaisuuden ruokatrendit

Erilaiset kuluttajat

Jos halutaan miettiä tulevaisuutta, täytyy ymmärtää, millainen on tulevaisuuden kuluttaja. Kuluttajat saavat uutisvirtauksia sosiaalisesta mediasta, ja ne ohjaavat enemmän heidän maailmankuvaansa. Tulemme sekä lähemmäksi toisiamme teknologian kehityksen myötä, mutta toisaalta se myös erottaa meitä. Tulevaisuudessa ihmisten

parissa lisääntyvät allergiat ja diabetes, vaikka sairaanhoito kehittyikin. Saattaa olla-kin, että liiallinen varovaisuus on yksi syy, miksi terveytemme huononee. (Typerna som styr framtiden n.d.) Kuluttajat ovat kaikkien uudistusten takana omien mieltymysten ja odotusten takia. Kuluttajien valintojen myötä syntyvät uudet trendit. (Tristano 2015.)

Erilaiset ruokavaliot yleistyvät tulevaisuudessa. Yhä useampi noudattaa esimerkiksi gluteenitonta ruokavaliota ilman mitään terveydellistä perustetta. Myös yksilölliset ruokavaliot kasvattavat suosiota. On huomattavaa, että painonnostajalla ja pikajuoksijoilla kuuluu olla erilainen ruokavalio. Eri kuluttajille kustomoidut ruokavaliot yleistyvät. Maailmalla puhutaan DNA- dieetistä, jossa ruokavalio määritellään yksilön geeniperimän mukaan. Tekniikka ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt tähän. (Tikkanen 2015.)

Odotuksemme aterioista ja ruoista kasvaa. Tulevaisuus edellyttää monimutkaisempia ruokailukokemuksia. Haluamme uusia ideoita ja tietoa ruokailuun liittyen. Ruokien ominaisuudet tulevat suuremmin esille kuin maku. Elintarvikkeista on tullut tärkeimpiä, ja ympäristön ja terveyden myötä on tullut tarve kehittää niitä vielä enemmän. Puhdas ruoka koetaan tärkeäksi, emmekä halua kemiallisia lisäaineita ruokaamme. (Gott om välgörande nyheter n.d.)

Teknologia

Teknologia ja digitaalisuus vaikuttavat tapaan, kuinka syömme. Erilaiset virtuaaliset elämykset voivat tulevaisuudessa liittyä ruokailuhetkeen. Virtuaaliset ravintolat tulevat yleistymään, ja ruokaa tehdään ja syödään myös virtuaalisessa maailmassa. Koodinkoneet tulevat muuttumaan, ja internettiin yhteydessä olevia jääkaappeja on jo. Älyjääkaapit ilmoittavat muun muassa, kun maito on loppu. Älykeittiötrendi kasvaa kuten vastakkainen suuntaus: kodit joissa ei ole ollenkaan keittiötä. Tulevaisuudessa ruoka valmistettaisiin kodin ulkopuolella. (Tulevaisuuden ruokatrendit 2016.) Myös ilmaisu ”menen ostoksille” vanhentuu sen myötä, kun ostoksia voi tehdä kotisohvalta käsin. Kuluttajilla on nykyään runsaasti mahdollisuuksia kerätä ja analysoida henkilökohtaisia tietoja terveydestä ja ravitsemuksesta teknologian avulla. (Revolutionen har bara börjat n.d.)

Nykyään myös huippukokit tarjoavat räätälöityjä palveluita kuluttajille. Kokkeja voi varalla yksityisiin juhliin ja tapahtumiin. Tästä on tullut suosittua Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Kokki voi suunnitella menun asiakkaalle tai järjestää kokkikoulun tai viininmaistelun. Modernit ihmiset haluavat, että heidän tarpeensa huomioidaan erikseen. (Lehto 2016.)

Kasvisten suosio kasvaa

Tulevaisuudessa lihansyömisestä voi tulla luksusta. Ilmastonmuutoksen ja väestön kasvun myötä punaisen lihan saatavuus heikkenee, ja sen myötä lihan hinta kasvaa. Erilaiset kasvisruokavaliot nostavat suosiota. Trenditutkimuksen mukaan punaista lihaa sisältämätön ruokavalio on tulossa. Suomalaisista 14% väestöstä on valmis kokeilemaan kokonaan lihatonta ruokavaliota. (Tulevaisuuden ruokatrendit 2016.)

Viime vuosien myötä kasvisruoka on löytänyt tiensä ravintoloihin. Vihreä ajattelu ja kestävä kehitys ovat tärkeimmät syyt vihanneksien menestykselle. Ihmiset haluavat tehdä osansa paremman ympäristön ja luonnon vuoksi. Ihmiset ovat alkaneet antaa enemmän arvoa kasviksille. Monet kokit ylistävät kasviksia niiden herkullisuuden vuoksi, ja ne eivät ole enää pelkkiä lisukkeita lautasella. Tulevaisuudessa niillä on vielä isompi rooli. Eri tekniikoilla ja valmistusmenetelmillä kasvikset saatetaan valokeilaan. (Lehto 2016.)

Seuraamalla Yhdysvaltojen tuulia ruoan suhteen, pystyy arvioimaan mitä on tulossa. Uudet ruokavaliot lähtevät kiertämään länsimaita. Osa trendeistä jää pysymään, mutta osa kuolee saman tien. Uutena ilmiönä on tulleet smoothiet ja pirtelöt, jotka valmistetaan ravitsemuksellisesti oikeiksi. Tulevaisuudessa mahdollisesti jokaiselle ihmiselle räätälöidään omanlainen ruokavalio: yksilön mielelle ja keholle sopiva ruokavalio. (Heinonen 2015.)

5 Kausiruoka

Kausiruoka tarkoittaa sitä, että syödään sitä, mikä on kulloinkin parhaimmillaan. Esimerkiksi kesällä tuoreita vihanneksia, ja talvella hyvin säilyviä juureksia. (Huttunen

n.d.) Kausiruoan määritelmää on vaikea löytää tarkemmin, joten määritelmä jää suppeaksi, mutta kuitenkin kaikkien ymmärrettäväksi. Kasvikset tarkoittavat kaikkea kasvinosia, joita voi käyttää ravintona. Näitä ovat juurekset, vihannekset, peruna, marjat, hedelmät ja sienet. (Kasvikset n.d.)

Syömällä kausiruokia pääsemme kokeilemaan uusia makuja vuoden ympäri. Voimme myös opetella monipuolisempia tapoja laittaa niitä. Arvostamme ruokaa enemmän, kun mietimme mitä kannattaa syödä mihinkin aikaan vuodesta. (10 hyvää syytä suosia sesonkikasviksia 2015.)

Kausiruoka on useimmille tuttu, mutta käytännössä vuodenaajat näkyvät harvalla ruokapöydässä. Valitsemme liian usein koko vuodenaajan samoja ruukkusalaatteja, tomaatteja ja pakastevihanneksia. Nämä voidaan sanoa meille helpoksi ruuaksi. Eri kausia seuraamalla voisimme kokea erilaisia makuelämyksiä. (Kaskinen, Kuittinen, Saadeoja & Talasniemi 2011, 11.)

5.1 Kausikasvisten syömisen hyödyt

Kausiruokaa syömällä ruokavalio on edullisempaa, ekologisempaa, maukkaampaa ja sillä voi parantaa kotimaista ruokakulttuuria. Satokausikasviksia suositellaan lisäämään ruokavalioon. Niiden maku ja tuoreus ovat parhaimmillaan omina satokausina. Parhaimmassa tapauksessa kasvikset tulevat suoraan pellolta pöytään, ilman turhia varastointeja. Lähellä tuotettujen kasvisten käyttäminen pienentää ympäristöpäästöjä, koska varastointi ja kuljetukset pienenevät. Varastointi heikentää maun lisäksi ravinteita. Usein kasvisten ravinteiden kehittyminen loppuu hetkeen, kun se poimitaan. Satokauden aikana kasvikset eivät välttämättä vaadi lannoitteita, joten se vähentää kehon kuormitusta näiltä aineilta. (10 hyvää syytä suosia sesonkikasviksia 2015.)

Ilmastoystävällisyys

Kauden kasvikset ovat myös ilmastoystävällisen ruokavalion perusta. Pelkästään suomalaisten normaalista ruokavaliosta ravitsemussuositukseen vähentää ilmastorasi-
tusta. Kesällä ja syksyllä on helppoa syödä kaikkea mitä saadaan pelloilta. Toreilla on tarjolla hyviä vaihtoehtoja muun muassa tuoreista herneistä omenoihin. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 18.)

Terveellisyys

Kasvisten säännöllinen syöminen tunnetusti pidentää elinikäämme. Suomessa syödään silti hyvin paljon lihatuotteita verraten kasviksiin. Kasvikset ovat terveellisen ruoan perusta. Ravitsemussuositukset kehottavat meitä syömään vähintään puoli kilo kasviksia päivän aikana. Suositustaso on kuitenkin kaukana monilla. Kasvisten terveysvaikutukset tiedetään, ja kasviksia käytetään koko ajan enemmän, mutta jostain syystä suomalaiset syövät samoja kasviksia ympäri vuoden. Suomalaiset suosivat noin kymmentä eri kasvista, joita käyttävät säännöllisesti. Ratkaisuna tähän voisi olla satokausikasvisten lisääminen. Joka kuukausi voisi kokeilla eri kausikasviksia, ja ne toisivat vaihtelua ruokavalioihimme. (Karjula 2014.)

Kuluttajien päätökset

Nykykuluttajan ongelma voi olla ”kaikkimulleheti”-ajattelu. Halutaan ostaa kaupasta jotain kasvista, mikä ei ole parhaimmillaan juuri silloin. Kaupat myyvät sitä, mitä me haluamme ostaa sieltä, ja sen vuoksi fiksut päätökset kaupassa kannattavat. Ruoan tekeminen itse kasvattaa sen arvostusta. Kilohinnat mietityttävät varmasti kuluttajia kaupassa. Tuontiomenat saattavat maksaa puolet vähemmän kuin kotimaiset, mutta kotimaisessa on paljon enemmän c-vitamiineja. Suomessa on parhaat juurekset ja kaalit, mutta kotimaisuus ei riitä myyntivaltiksi. Kasviksille pitäisi keksiä jokin muu myyntivaltti, ja madaltaa siten kuluttajien kynnystä käyttämään kasviksia enemmän. (Sorjonen 2016, 34.)

5.2 Kasvukauden kasvikset

Kasvukausi Suomessa on lyhyt verraten esimerkiksi Välimeren maihin. Laivat ja rekat tuovatkin meille uuden sadon tuotteita jatkuvasti. Odotamme kesällä uusien perunoiden tuloa hartaasti. Myös kurkut ja tomaatit muuttuvat edullisiksi aina kesän tulolessa. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 153.)

Eri raaka-aineiden kaudet, jolloin tuote on parhaimmillaan vaihtelevat Suomessa paljon. (Kuvio 2. Satokauden kasvikset. (Ympäristövastuullinen lautasmalli n.d.)) Jokaisena vuodenaikana on kuitenkin mahdollista syödä terveellisesti kausiruokaa kunnioittaen. Kasviksen kasvukauden aikana ne tarvitsevat vähemmän lämmitysenergiaa, valaistusta ja lannoitteita, siksi ne ovat maultaan niin herkullisia. (Sesonkiruokakalenteri helpottaa kausiruokailua n.d.)

Keväällä nokkoset, retiisit, hauet ja raparperit ovat maukkaimpia. Kesällä kausiruokaksi voidaan kutsua varhaisperunoita, mansikoita, salaatteja, sipulia ja kasvimaalla kasvatettuja kasviksia. Syksyksi kypsyvät sienet, juurekset, marjat ja riista. Talvikaudella taas syödään muun muassa kaaleja, ituja ja kuivattuja papuja ja herneitä. (Sesonkiruokakalenteri helpottaa kausiruokailua n.d.)

Vuodenajat

Satokauden tuotteet näkyvät toreilla. Kesäisin ja syksyisin lähiseutujen pienviljelijät ja harrastajat kauppaavat jopa saman aamun satoja. Valikoima on varmasti parempi kuin ruokakaupan. Toreilla voi olla esimerkiksi kaaleja kymmentä eri sorttia. Kotimaiset juurekset säilyvät hyvin pitkälle talveen, vaikka syksyllä ne ovat parhaimmillaan. Myös syksyinen metsä on hyvä paikka tehdä löytöjä. Puolukat, kapalot, tyrnit ja variksenmarjat ovat marjoja, joita voi kerätä myöhään syksyyn. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 30-33.)

Lautanen puolilleen kasviksia – kauden mukaan!

Valitse kasviksia vuodenaajan mukaan. Samalla huolehdi omasta ja ympäristösi hyvinvoinnista.

SYKSY

- kiinankaali, kukkakaali, parsakaali, ruusukaali
 - punajuuri, nauris ja kaka
 - juussata
 - avomaan kurkku
 - mansi
 - omena
 - marjat ja sienet
- Maista rikkaita syyskaleja. Juhli sadonkorjuun ruseutta.*

KESÄ

- nippujuurekset, esim. nauris, retisi ja porkkana
 - nippuspullit, ruohospilli
 - sokerihneet, varhaiskaali
 - avomaan salaattit ja yrtit
 - kukkakaali, parsakaali
 - mansikat, vadelmat, herukat, mansikat
- Grillaa kesäkurpitsaa ja paprikaa, roussuta lyysäkaalia.*



Makua • Terveyttä • Hyvää oloa • Hyvinvointia • Laadua • Ekotekoja • Oikeita valintoja

Aina saatavilla:

- peruna
- kurkku
- juurekset
- salaattit
- sipulit
- mausteyrtit
- tomaatti

TALVI

- valko-, puna-, savojjinkaali
 - porkkana, lanitu, paistemakka, punajuuri, juurikelleri
 - kuivattu ja pakastettu herne, pavut
- Heriksittele uuniperunoilla ja sipulihilloilla. Muista pakastetut marjat.*

KEVÄT

- viljellyt sienet
 - raparperi
 - valkoinen ja vihreä parsia
 - idut ja versot
 - varhaisperuna
- Maista tuoreyrtteillä ja nauti värkkäistä tomaattista ja haurasta.*

Kemustakkaan ja hyvään oloa ruokailijet

www.kasvikset.fi -Keräilyt

Ystävyyttä ympäristölle kasvikset

www.kasvikset.fi -Keräilyt

www.kasvikset.fi

Kuvio 2. Satokauden kasvikset. (Ympäristövastuullinen lautasmalli n.d.)

Kesän kausiherkkuja ovat uudet perunat, mansikat ja tuoreet herneet. Kaikki tietävät ne, ja torit, tienvarsipaikat ja suoramyyntitilat, joista voi kesän herkkuja ostaa. Kesällä kotimaisuus korostuu. Kotimaiset kasvikset maistuvat herkullisilta, niitä tuotetaan reilusti, ja auringon valoa riittää niiden tuottamiseen. Kesällä on helppo syödä ekologisesti ja eettisesti. Kaikki avomaalla viljellyt ruoat ovat ilmaston kannalta ekoruokaa. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 206.)

Suurin osa suomalaisista marjoista ja sienistä jää joka vuosi metsään, vaikka suomalaiset säilövät marjoja, omenoita ja luumuja harrastuksena. Suomalaiset myös kuivatvat, pakastavat, hilloavat, suolaavat ja hapattavat kasviksia ja marjoja. Kuivatut ruoat säilyttävät hyvin makunsa. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 65.)

Juuresten etuja ovat korkea kotimaisuusaste, säilyvyys, edullisuus, hyvä maku, ekologisuus, monikäyttöisyys ja ravintoarvot. Suomessa viljellään paljon useita eri juurek-

sia. Ne säilyvät hyvin oikein varastoituina, ja vitamiinien lisäksi niistä saa runsaasti hiiven- ja kivennäisaineita. Suomalaisten ruokavaliossa on yleensä liian vähän folaatteja. Esimerkiksi syömällä punajuurta saisimme sitä. Porkkanasta saamme A-vitamiinia, juuriselleristä K-vitamiinia, ja lantusta ja nauriista taas C-vitamiinia. Ravintoarvoiltaan juurekset pärjäävät hyvin muille kasviksille. Suomen syödyin juures on porkkana, mutta syömme muita juureksia vähän niiden saantiin nähden. Parannusta on onneksi tapahtumassa. (Syömme yllättävän vähän juureksia 2015.)

Satokausien parhaat kasvikset kasvattavat suosiota. Juurekset tekevät uutta tuleamista. Kauppojen satokausituotteet on aseteltu näyttävästi, ja ne ovat herättäneet kuluttajien mielenkiintoa. Kuluttajat tarvitsevat tietoonsa erikoisimpien tuotteiden käyttötavoista. (Marraskuu oli keltainen: satokausikasviksilla jopa 30-kertaisia myyntejä 2015.)

Jouluna tehdyt laatikot kertovat talven kausiruuista paljon. Joulupöydässä useimmat syövät edelleen kausien mukaan. Lanttuja, porkkanoita ja punajuuria kuluu silloin ruuanlaitossa. (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 77.)

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisen tutkimuksen mukaan. Kvalitatiivinen tutkimus alkaa ongelman määrittämisestä, jonka perusteella päätetään tutkimuskysymykset ja niihin hankitaan vastaus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haetaan ymmärrystä uudelle ilmiölle. (Kananen 2010, 36.)

Mitä vähemmän ilmiöstä tiedetään, sitä paremmin kvalitatiivinen tutkimus tulee tarpeeseen (Kananen 2010, 41). Tässä tapauksessa ilmiöstä on jo tietoa, mutta kvantitatiivisella tutkimuksella todettua. Kvalitatiivinen tutkimus myös sopii tilanteeseen, jossa ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys (Kananen 2010, 41). Tässä tutkimuksessa haluttiin saada syvälinen näkemys lapsiperheiden kasvistenkäytöstä, ja

niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat kuluttajien päätöksiin. Tämän vuoksi valittiin kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.

Ilmiöstä tulee saada kokonaisvaltainen kuva: mistä ilmiö koostuu ja mikä on tekijöiden välinen riippuvuussuhde. Tutkimuksessa halutaan tarkentaa teoriaa ja saada syvällisempi näkemys ilmiöstä. Tässä tapauksessa voidaan puhua sanallisesta kuvailusta. Sanallinen kuvaus on kokonaisvaltainen, mutta ei kuitenkaan niin tarkka kuin määrällinen kuvaus, joka liittyy lukuihin. (Kananen 2010, 41-42.)

Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä, kuinka ihmiset kokevat maailman. Tutkimuksessa ollaan kontaktissa tutkijan ja tutkittavan välillä. Tutkitaan yhtä tapausta ja yritetään saada siitä mahdollisimman paljon irti. Tapausta käsitellään perusteellisesti syvyyssuunnassa. (Kananen 2008, 25.)

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa kiinnitetään huomiota tutkittavien valintaan (Kananen 2008, 37). Tässä tutkimuksessa haluttiin keskittyä lapsiperheisiin, joten he olivat kohderyhmä. Tutkittavat edustivat tätä joukkoa. Haastattelin lapsiperheiden ostopäätöksistä vastaavia henkilöitä, eli lasten vanhempia.

Haastattelun muodon ratkaisee, se kuinka paljon ilmiöstä tiedetään etukäteen. Jos tietoa on paljon, voidaan valita tarkkoja kysymyksiä. Haastattelut ovat yleensä teemahaastatteluja, ja ne tarjoavat tutkijalle riittävän väljyyden. Teemahaastattelussa saatu tieto on syvällistä, koska informanteja on vain vähän. Jokainen haastattelu aineisto on ainutlaatuinen. (Kananen 2008, 74.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa valitaan tapaukset, joilta saadaan ilmiön kannalta parasta tietoa. Haastattelu etenee aihe alueessa syvemmälle ja syvemmälle. Kysymysten sisältöön vaikuttaa ilmiön tuntemus. (Kananen 2008, 76-77.)

Paras tapa haastattelun tallentamiseen on nauhuri. Tämä vapauttaa haastattelijan vastausten kirjaamisesta. Tallenteeseen voidaan aina palata, tekstimuotoinen tallennus hukkaa todennäköisesti osan tekstistä. Aineisto kirjoitetaan tekstimuotoiseksi eli

litteroidaan mahdollisimman sanatarkasti, jotta sitä on helpompi analysoida. (Kananen 2008, 58.)

Saadusta aineistosta pyritään saamaan ymmärrys ilmiöstä. Aineistosta voidaan esimerkiksi etsiä prosesseja ja rakenteita. Tutkijan pitäisi pystyä päättelemään aineiston viesti. Tiivistämällä nähdään suurempia kokonaisuuksia, joista aineisto koostuu. Aineistosta tehdään lopuksi tulkinta eli mitä aineistosta nousee esille. Tekstistä etsitään asiat, jotka ovat tutkimusongelman kannalta oleelliset. (Kananen 2008, 60-64.)

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa laatu ja luotettavuus täytyy varmistaa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioiminen on huomattavasti vaikeampaa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Luotettavuusmittarit eivät sovellu niin hyvin yhteiskuntatieteisiin, joissa tutkimuskohteena on ihminen, koska ihminen ei käyttäydy aina samalla tavalla. Ihminen voi muuttaa kantaansa ilman syytä nopeasti. (Kananen 2010, 68-69.)

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti voidaan tulkita samanlaisuutena tulkitsijasta toiseen. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan luotettavuutta mitata sillä, että aineistoa on riittävästi. Muita kriteerejä ovat analyysin kattavuus, sen arvioitavuus ja toistettavuus. (Kananen 2008, 124.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustulokset ovat luotettavia tutkijan kannalta. Tutkimustulokset kannattaa luettaa ja hyväksyttää tutkittavilla. Luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä useampaa menetelmää. (Kananen 2008, 126.)

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimustulosten pitävyyttä muissa tapauksissa. Sitä voidaan parantaa hyvällä lähtötilanteen dokumentoinnilla. Riippuvuutta voidaan myös varmistaa hyvällä dokumentoinnilla. Vahvistettavuudella tarkoitetaan päätyvätkö muut tutkijat samaan lopputulokseen eli kuinka yksimielinen loppu tulos on. (Kananen 2008, 126-127.)

7 Tutkimustulokset

7.1 Taustatiedot

Ennen haastatteluja määriteltiin tähän tutkimukseen lapsiperheiksi perheet, joissa lapsien ikä on 3-vuotiaasta 10-vuotiaaseen asti. Pyrittiin siihen, että perheessä on ainakin yksi lapsi, joka kuuluu tuohon ikäjoukkoon. Tämän ikäluokan lapset syövät perheen kanssa, ja he ymmärtävät, mitä syövät. Heitä pystytään neuvomaan kasvisten käytössä, ja he muistavat lapsuuden ruokailuja myös myöhemmässä iässä. Lapsiperheiden vanhempia haastateltiin sillä perusteella, että haastateltavat vastasivat perheen ostopäätöksestä ja ruoan kulutuksesta.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 12 henkilöä. Tarkoituksena oli haastatella 10 henkilöä, mutta haastateltavaksi suostui lopulta henkilöitä enemmän kuin oli suunniteltu. Osa haastatteluista jäi myös suppeammaksi ja haastattelut olivat samankaltaisia vastauksineen.

Jokainen henkilö haastateltiin erikseen. Haastateltavista oli kaksi miestä ja 10 naista. Ikäjakauma oli 23-vuotiaasta 43-vuotiaaseen saakka. Suurin osa haastateltavista oli 30-vuotiaita ja keskiarvoikä vastaajilla oli 34 vuotta. Tutkimuksessa oli mukana yksi pariskunta, jossa molemmat vanhemmista vastasivat ilman toisen kuulemista kysymyksiin. Tässä perheessä molemmat vanhemmat tekevät yhtä lailla päätöksiä siitä, mitä kotona syödään. Mikään perheistä ei elänyt pelkästään kasvispainotteisella ruoalla, kaikki söivät jossain määrin myös lihatuotteita.

Yhdellä haastateltavista oli vain yksi lapsi, muuten tutkimusryhmän haastateltavilla oli 2 - 4 lasta. Haastateltavien lapset olivat iältään 0-vuotiaasta 10-vuotiaaseen asti. Lasten keskiarvoikä oli 5 vuotta.

Vastaajien ammatit vaihtelivat paljon. Vastaajissa oli muun muassa myyjä, palveluneuvoja, maaseutuyrittäjä ja maksuliikesihteerä. Ammatit liittyivät vahvasti kaupan alaan ja maatalouteen.

7.2 Kasvisten käyttötottumukset perheissä

Kasvisten käyttö vaihteli paljon perheittäin. Kaikki perheistä käyttävät kasviksia ruokailussaan, mutta eri tavoin. Yhtäläisyyksiä löytyi kuitenkin kasvisten käytöstä.

Puolet perheistä söi paljon eri kasviksia joka aterialla. Toinen puoli söi samoja tuttuja kasviksia ympäri vuoden ja koki, että haluaisi parantaa kasvisten syömistä. Perheet, joissa syötiin vähemmän kasviksia, kokivat muun muassa ajan riittämättömyyden syyksi, miksi kasviksia ei tullut syötyä enemmän. Uusien kasvisten kokeileminen koettiin haasteeksi ja kerrottiin, että on helpompi ostaa tuttuja ja turvallisia kasviksia vuodenajasta riippumatta. Lapset ovat perheissä tottuneet tiettyihin kasviksiin eivätkä suostu syömään muita kuin tuttuja tavallisia kasviksia.

Kaikki vastaajat kertoivat ostavansa ja käyttävänsä peruskasviksia. Kasviksista jokainen kertoi käyttävänsä perussalaattia: tomaattia, paprikaa, kurkkua ja salaattia jossain muodossa päivittäin. Hedelmistä kaikki kertoivat syövänsä banaaneja. Omenat, nektariinit ja viinirypäleet olivat useassa perheessä paljon käytettyjä hedelmiä. Marjoista käytetään mustikkaa, vadelmaa, mansikkaa ja puolukkaa, toisissa perheissä enemmän kuin toisissa. Juureksista jokainen perhe kertoi käyttävänsä perunaa, porkkanaa ja sipulia. Vähemmän käytettyjä kasviksia perheissä olivat muun muassa kiivit, melonit, parsat ja kukkakaalit, bataatit, suolakurkut, avokadot, parsat ja kesäkurpitsa. Näistä parsaa ja kesäkurpitsaa käytetään paljon kesäaikaan, kun ne ovat parhaimmillaan. Muitakin kasviksia ostetaan lähinnä niiden sesonkiaikoina, jotta ne ovat hyviä ja kypsiä. Yhdessä haastattelussa mainittiin paljon käytettävistä kasviksista inkivääri, jota tulee paljon käytettyä ruoanlaitossa, lähinnä aasilaista ruokaa valmistettaessa.

Kaikki vastaajista kertoivat käyttävänsä kasviksia ainakin pääruoan lisukkeena tai pääruoan seassa. Lautaselle laitetaan kasviksista tomaattia ja kurkkua tai ruoan lisäksi on erillinen salaatti. Väkisin ei haluta tehdä salaattia, jos tiedetään, ettei lapsi söisi sitä, vaan vanhemmat yhdistävät ruokaan kasviksia. Tärkeää on myös, miten kasvikset on laitettu. Lapset saattavat syödä porkkanaa raakana, mutta keitettynä se ei maistu. Hedelmiä syödään välipalana. Hedelmät koettiin hyväksi välipalaksi ennen lapsien harrastuksia. Marjoja kerrottiin lisäävän esimerkiksi puuron ja rahkan päälle tai

niistä tehdään smootheita. Kaksi haastateltavaa kertoi tekevänsä kiisseleitä marjoista, joita voi laittaa lisukkeeksi muun muassa puuron päälle. Pari perhettä kertoi lisäävänsä kasviksia ruoan sekaan aina, kun se on mahdollista.

Lapsien kasvien käytön edistäminen

Kaikissa perheissä koettiin erittäin tärkeäksi oma sekä lasten kasvien käyttö ja syönti. Haluttiin, että lapsi syö terveellisesti ja saa vitamiineja kasviksista. Yksi vanhempi kertoi, että joutuu piilottamaan lapselta kasviksia ruoan sekaan, jotta lapsi söisi niitä. Lapselle kuitenkin kerrotaan, että ruoan sekaan on laitettu kasviksia. Yhdessä haastattelussa kerrottiin myös, että kasviksia tulee lisättyä ruokien sekaan, vaikka ruokaohjeissa niitä ei olisi.



Taulukko 1. Miten edistää lasten kasvien käyttöä.

Lasten kasvien käyttöä pyrittiin edistämään esimerkiksi rohkaisemalla (Taulukko 1. Miten edistää lasten kasvien käyttöä Perheissä rohkaistaan maistamaan uusia kau-

den kasviksia. Oma esimerkki tuli myös useammassa haastattelussa esille. Jos vanhempi syö ja näyttää pitävän kasviksesta, on lapsen helpompi ottaa mallia. Isovanhempien rooli koettiin tärkeäksi lasten ruokakasvatuksessa.

Lasten kasviksista ajattelema hyihyi-käsitys pitäisi poistaa. Yhdessä haastattelussa tuli ilmi, että liian isot kasvien näkyvät palat tuovat tätä reaktiota esille. Lapsille maistuu ruoka, jos ruoan seassa ei ole esimerkiksi liian isoja sipulin paloja, ne on helppo pilkkoa veitsellä pienemmäksi.

Lapsille koetetaan kertoa kasvien vitamiineista. Vitamiinien myötä kerrotaan siitä, ettei lapsi sairastu, jos syö kasviksia. Kasviksien syömistä edistetään myös kertomalla lapselle, että niitä syömällä kasvaa. Hedelmiä pidetään esillä kotona, jotta lapset huomasivat paremmin kasvikset ja söisivät niitä oma-aloitteisesti.

Lapsien ottaminen mukaan ruoanlaittoon helpotti kasviksiin tutustumista. Lapset voivat tutustua maistamalla samaan aikaan, kun ruokaa valmistetaan. Kasviksia voidaan pilkkoa eri muotoihin. Yksi vastaajista kertoi myös maustamisen olevan tärkeä tekijä siinä, miten saataisiin lapset paremmin syömään kasviksia. Esimerkkinä hän kertoi paprikan, joka ei ole tuoreena lapsen mieleen: paistettuna ja hyvin maustettuna paprika maistuu lapselle.

Monissa perheissä kerrottiin, että lapsia ei pakoteta syömään ruokaa, jos he eivät itse sitä halua syödä. Kaksi vastaajaa kertoi kuitenkin, että pakko on maistaa sitä ruokaa, jota on tarjolla. Kaikkia kasviksia täytyy maistaa, ja sen kautta tulee oppi kasvien syöntiin. Ei voida sanoa etukäteen ruoan ulkonäön perusteella, ettei pidä jostain, jos ei ole maistanut sitä.

Kahdessa haastattelussa tuli ilmi päiväkodin rooli lasten kasvien käytössä. Lapset syövät ja maistavat paremmin päiväkodissa kasviksia kuin kotona. Mahdollisesti lapset haluavat matkia toisiaan, ja jos kaveri maistaa, itsekin pitää syödä. Ryhmäpaine on varmasti kovempi päiväkodissa kuin kotona. Myös maa- ja kotitalousnaisten päiväkodeissa pitämät hevietsivä- ja kasvisaarten arvoitus -kampanjat olivat tuttuja, ja niiden myötä lapset olivat innostuneet kasviksista enemmän myös kotona.

Lisätietoa kasviksista

Kukaan haastateltavista ei kokenut tarvitsevänsä lisää tietoa kasviksista. Vastaajat kertoivat kuulevansa ruokaohjeita ystäviltä, etsivänsä internetistä ja lukevansa lehdistä tai keittokirjoista. Kasvien vitamiineistakin saa hyvin tietoa internetistä, joka kiinnosti vastaajia. Television ruokaohjelmat koettiin hyödyllisiksi, ja niistä saatiin ideoita ruoanlaittoon. Yksi vastaajista kertoi, että haluaisi löytää enemmän pelkästään kasviksiin liittyviä ruokaohjeita. Perheissä koettiin kyllästymistä, jos käytettiin vain samoja kasviksia ympäri vuoden.

7.3 Kausikasvikset perheissä

Satokausikasvis-ajattelu oli tuttu kaikille vastaajille. Ensimmäisenä vastaajille tuli satokausikasviksista mieleen syksy ja syksyn kasvikset. Osattiin miettiä juureksia, metsästä poimittuja marjoja ja sieniä. Mietittiin paljon kasvien satokautta ja sadon korjaamista kesän jälkeen.

Ruokakauppojen kasvishyllyiltä oli huomattu satokausituotteet, koska ne ovat hyvin esillä tietyissä kaupoissa nykyään. Kesäkausikasvikset olivat kuitenkin ne, jotka olivat kaikilla käytössä eniten. Kukaan ei maininnut talvi- tai kevätkautta ollenkaan.

Kauden mukaan ostamalla saadaan tuoreita kasviksia. Haastatteluissa tuli ilmi, että halutaan nimenomaan maistattaa lapsille hyvää ja tuoretta, minkä perusteella valitaan kauden kasviksia. Silloin tiedetään, että kasvis on parhaimmillaan. Ruokakasvatusta on helpompi tehdä, kun kasvikset maistuvat parhaimmille.

Satokausikalenteri-sovellus

Osalla vastaajista oli satokausikalenteri-sovellus omassa puhelimessa. Sovelluksesta on ollut paljon apua kaikkien uusien ruokien keksimisessä. Muun muassa haastateltavat kertoivat ennen kauppaan menemistään katsovansa sovelluksesta, mitkä ovat tä-

män hetken satokausikasviksia. Sen perusteella he saattavat päättää, mistä ruoka-aineista valmistettava ruoka koostuu. Sovellus on auttanut heitä paljon uusiin kasviin tutustumisessa, ja tuonut uudenlaista innostusta. Haastateltavat kertoivat myös, että ennen he saattoivat ostaa ns. pahan makuisia tai raakoja kasviksia, koska ei ollut niiden satokausi, ja mistään ei löytynyt tietoa yhtä helposti kuin nyt sovelluksesta.

Kasvima

Tutkimuksessa kävi ilmi, että oma kasvima ja kasvien kasvattaminen lisäsivät huomattavasti kasvien käyttöä perheessä. Oma sato halutaan hyödyntää mahdollisimman paljon. Perheiden sukulaisilla oli myös kasvimaita, joiden satoa pystyttiin hyödyntämään.

Neljä vastaajaa omisti oman kasvimaan, tai kasvatti itse omia kasviksia. Sitä kautta satokausi-ajattelu oli vieläkin tutumpaa, ja kaikki käyttävät itse kasvattamiaan kasviin herkkuja. Kasvimaan tuotoksia käytetään saman tien, mutta myös säilötyinä. Salaatit, kesäkurpitsat ja yrtit saadaan suoraan kasvimaalta kesällä pöytään, ja niitä tulee käytettyä paljon ruoanlaitossa. Punajuurta säilötään, jotta sitä voidaan käyttää ympäri vuoden. Omalta kasvimaalta saadaan aina kotimaisia tuotteita, mikä on tärkeä asia.

Kasvimaan merkitys koettiin tärkeäksi. Pari vastaajista kasvatti lapsien kanssa yhdessä kasviksia ihan siemenestä lähtien. Lapset ovat innokkaita kasvattajia, ja ovat sen myötä kiinnostuvat enemmän kasvien syömisestä. Kasvamisen seuraaminen ja kasvien hoitaminen innostavat lapsia. Itse kasvatetut kasvikset maistuvat paremmin lapsille ruokapöydässä.

Kasvimaan puuttuminen vaikutti siten, ettei oltu esimerkiksi ostettu kotiin ikinä punajuuria. Yhdessä haastattelussa tuli ilmi, että punajuuren makua ei enää muista, ja lapset eivät ole sitä kotona maistaneet. Haastateltava kertoi, että omakotitalossa asuessa juuresten käyttö olisi helpompaa, mutta kaupasta niitä ei tule ostettua.

Kotimaisuus

Kaikki haastateltavat kokivat kotimaisuuden tärkeäksi tekijäksi kasviksia valitessa. Vastaajat suosivat suomalaista ympäri vuoden, mikäli sitä kaupasta saa. Kesällä kotimaisten kasvien käyttö oli jokaisella vastaajalla yleisempää. Kaikki kertoivat ostavansa kotimaisia kurkkuja ja tomaatteja kesällä runsaasti, koska ne maistuvat hyviltä. Myös kotimaisia suomalaisia mansikoita tulee ostettua kesällä, ja pakastettua niitä talven varalle.

Kotimaisuudessa tärkeimmät asiat olivat maku, parempi laatu, ulkonäkö, paremmat ravintoarvot ja vähäinen hiilijalanjälki. Kotimaiset kasvikset koettiin terveellisimmiksi, koska ne eivät joudu matkustamaan pitkiä matkoja kauppoihin. Suomalaisten työllistämisen oli syy, miksi vastaajat haluavat ostaa kotimaisia kasviksia. Hinta ei ollut kovin merkittävä tekijä, ja vastaajat kertoivatkin ostavansa esimerkiksi kotimaista kurkkua ympäri vuoden, vaikka espanjalainen olisi puolet halvempaa hinnaltaan. Maku on tärkeämpää kuin hinta tässä tapauksessa. Kotimaisen työn kannatus, suosiminen ja lisääminen olivat myös kriteerejä, miksi kotimaisia tuotteita tulee ostettua kaupasta.

Yksi haastateltava kertoi hinnan merkitsevän paljon valinnassa. Hinta on tietoinen valinta, joten talvella ei osteta kotimaisia tomaatteja ja kurkkua ollenkaan. Silloin käytetään omalta maalta säilöttyjä punajuuria ja porkkanoita. Niistä tehdään paljon erilaisia raasteita. Kaupasta ostetaan paljon kaaleja, jotka ovat edullisia, ja niistä saadaan raasteita ruokapöytään.

Puolet vastaajista kertoi itse marjastavansa ja sienestävänsä. Mustikoita, vadelmia ja puolukoita tulee kerättyä metsästä. Omasta tai isovanhempien pihasta löytyy viinimarjoja, joita saa pakastimeen, ja niistä voi tehdä mehua säilöön talven varalle. Lapset otetaan mukaan marjaan, ja innostetaan heitä kasvien käyttöön myös tätä kautta. Yhden perheen lapset jopa lähtevät itse automaattisesti metsään poimimaan marjoja, jotta saavat marjapuuroa itse poimimista marjoista. Osa vastaajista saa sukulaisilta marjoja, sieniä ja omenoita niiden kausiaikoina, joten niitä tulee silloin käytettyä enemmän.

Kotimaisten kasvien osto ei kuitenkaan aina onnistu. Yli puolet vastaajista kertoi ostavansa esimerkiksi melkein aina banaaneja ja muita ulkomaalaisia hedelmiä kaupasta, koska mitään vastaavaa ei saa kotimaisena. Vain ainoastaan yksi vastaaja kertoi, ettei ikinä osta mitään muita ulkomaalaisia hedelmiä kuin banaaneja.

Pakasteet

Perheet söivät eniten tuoreita kasviksia, mutta pakasteet mainittiin myös kaikissa haastatteluissa. Perheissä käytetyt pakasteet pyrittiin valitsemaan kotimaisuuden mukaan. Esimerkiksi kaikki haastateltavista kertoi, ettei osta ikinä ulkomaalaisia marjoja. Kotimaisia marjoja saatettiin ostaa joskus pakasteena, jos niitä ei ollut itse kerätty ja pakastettu. Monet vastaajista marjastavat itse, ja saavat sen myötä pakastettua itse kotimaisia marjoja.

Pakasteista kerrottiin käytettävän eniten wokkivihanneksia, keittojuureksia, pinaattia ja peruna-sipulisekoituksia. Niiden kerrottiin säästävän aikaa ruoanlaitossa, koska niitä ei tarvitse käsitellä sen enempää. Lapsiperheissä kasvien käsittelylle ei riitä joka päivä aika, joten muun muassa peruna-sipulisekoitus säästää paljon aikaa ruoanlaitossa.

8 Kehitysehdotukset

Toimeksiantajalla oli toive, että lapsiperheet saataisiin käyttämään enemmän ruoankulutuksessa kotimaisia kausikasviksia. Haastatteluiden perusteella löytyi tiettyjä puutteita, joita parantamalla voitaisiin edistää kasvien kulutusta. Monet haastateltavista söivät jo hyvin monipuolisesti kasviksia, mutta kertoivat kuitenkin vielä haluavansa parantaa niiden syöntiä. Monet kertoivat haastatteluissa itse, mihin haluaisivat panostaa enemmän kasvien käytössä.

Kehitysehdotukset kehitettiin haastatteluiden perusteella tietoperustaa ajatellen. Kehitysehdotusten perusteella toimeksiantaja voi kehittää omaa toimintaansa. Tutkimuksen perusteella voidaan nähdä perheiden kehityskohteet.

Internet

Tutkimuksessa tuli ilmi, miten perheet ovat itse kehittäneet omaa kasvien käyttämistä. Perheet voivat ottaa mallia toistensa käytännöistä ja parantaa siten omaa kasvien käyttöään.

Esimerkiksi kaksi vastaajaa kertoi jo tutustuneen ja käyttäneen satokausikalenterisovellusta. Tämä on huomattavasti lisännyt heidän kasvien käyttöään. He kertoivat ennen kauppaan menoa esimerkiksi tarkistavansa, mitkä kasvikset ovat parhaimmillaan. Sen perusteella tulee usein päätettyä ruoka, mitä tehdä ja näin ollen se vaikuttaa ostopäätökseen kaupassa. Koska kaikilta löytyy nykyään älylaitteita, voisi kausikasviksista kertoa enemmänkin eri sovelluksilla. Internetin rooli on tärkeä kuluttajille valintoja tehtäessä.

Haastatteluissa tuli esille, että kaikki hakevat tietoa kasviksista ja ruoanlaitosta internetistä. Toimeksiantaja voi tämän perusteella päivittää omia sosiaalisen median kanavia. Niille voi päivittää tietoa tällä hetkellä hyvistä kausikasviksista. Muiden perheiden tavoista käyttää kasviksia voidaan kertoa vinkkejä, siitä kuinka kasvien käyttöä voi lisätä. Voidaan pitää myös kerran kuussa kasvisruokapäivä, jolloin päivitetään uusi ohje kanaville kuluttajien nähtäville. Kuvia, ruokaohjeita ja vinkkejä voi lisäillä Facebook-sivuille säännöllisin väliajoin.

Yhteinen ruokailuhetki

Tutkimuksessa kävi ilmi, että perheet söivät melko vähän yhdessä. Tämä johtui eri työajoista, lapsien harrastusten ajankohdista, kiireestä ja erilaisista ruokarytmeistä.

Kuten tietoperustassa kerrottiin, on yhteinen ruokailutilanne perheelle tärkeää.

Haastateltavista noin puolet söivät yhteisen ja saman aterian kerran päivässä. Jossain perheessä vanhemmat eivät syöneet enää lämmintä ruokaa lasten kanssa työpäivän päätyttyä.

Haastatteluissa tuli ilmi, että arkena yhteinen ruokailuhetki on kiireinen. Viikonloppuna saatetaan syödä yhdessä rauhallisemmin, kun aikaa on enemmän. Ruokailussa on tärkeää säännölliset ajat. Monet noudattivat niitä, mutta toisilta ne puuttuivat. Kerrottiin, että jos tiettyjä kellonaikoja ei noudateta perheessä, sen huomaa. Toisissa

perheissä lapset ovat tottuneet rutiineihin, ja ovat kiukkuisia, jos eivät saa ruokaa samaan aikaan.

Yhteiseen ruokailuhetkeen voisi panostaa. Ainakin kerran päivässä voitaisiin sopia yhteinen aika, jolloin syötäisiin yhdessä ateria. Aterialla voisi olla enemmän kasviksia, ja tällöin voitaisiin kokeilla myös uusia kasviksia. Kiireetön syöminen olisi tärkeää, ja perheet voisivat vaihtaa päivän kuulumisia ruoan yhteydessä.

Yhteisen ruokailuhetken hyviä puolia voisi kertoa perheille. Ruokakasvatusta voitaisiin tehdä yhteisen ruokahetken yhteydessä. Tietoperustassa tuli ilmi yhteisen ruokailutilanteen etuja. Ruokailuhetki saattaa edistää koko perheen terveellisempää ja kasvispitoisempaa ruokailua.

Ruokaneuvot ja -kurssit

Tutkimuksessa tuli selville juuresten vähäinen käyttö lapsiperheissä. Juurekset koettiin haastaviksi ja aikaa vieviksi laitettaviksi. Juureksia ei tule ostettua kotiin, koska lapset eivät ole tottuneet niiden makuun, ja eivät syö niitä. Haastateltavat halusivat nimenomaan panostaa juuresten syöntiin ja käyttöön ruokailussa. Juurekset koettiin halvaksi ja hyväksi ruuaksi. Juuresten terveellisyyteen liittyen voitaisiin mainita vitamiinit, mitä niistä saa. Näitä asioita olisi hyvä ottaa esille neuvontatyössä, ja kannustaa siten kuluttajia käyttämään enemmän juureksia.

Perheet kaipaillivat uusia ideoita kasvien käyttöön liittyen, koska samat tutut tavat toistuivat ruoanlaitossa ja ostopäätöksissä. Kehitysehdotuksena voisi olla ruveta järjestämään näihin asioihin liittyviä ruokaneuvontakursseja. Perheille voisi järjestää ruokakursseja, joissa voisi käydä helppoja ruokaohjeita läpi. Kurseilla voisi innostaa perheitä käyttämään lisää nimenomaan juureksia.

Eri juurekset voisi esitellä tietoiskuina kurseilla. Kertoa, mitä kaikkea niistä voi tehdä, ja miten niitä voidaan hyödyntää, ja miten niitä voisi vaihdella eri tarkoituksiin. Tietoiskujen jälkeen voisi olla ruoanvalmistamista kyseisistä juureksista, johon voisivat osallistua myös perheen lapset. Juureksista voisi tehdä alku- ja pääruokia, ja leivonnaisiakin.

Vuodenajat voisi ottaa ruokakursseille mukaan. Tulosten perusteella lapsiperheet syövät eniten kesäsesonkiruokia, joten muiden vuodenaikojen sesonkeja voitaisiin hyödyntää kehityksessä. Eri vuodenaikana voisi järjestää ruokakurssin sen kauden kasviksia käyttäen.

Hevietsivä- ja kasvisaarten arvoitus-kampanjat tulivat yhdessä haastattelussa esille. Kampanjat ovat hyvää valistusta lapsille, ja voivat innostaa eri tavalla maistamaan uusia kasviksia. Niiden lisääminen ja tarjoaminen kouluille ja päiväkodeille innostavat lapsia kokeilemaan lisää kasviksia. Lapset saavat sen myötä ulkopuoliselta taholta tietoa kasviksista, ja voivat innostua kasvien käytöstä enemmän kuin vanhempien puheista. Kampanjoita voitaisiin mainostaa enemmän kouluille ja päiväkodeille.

Kehitysideat toimitetaan ja kerrotaan toimeksiantajalle. Toimeksiantaja saa itse päättää, mitä haluaa lähteä kehittämään ja markkinoimaan eteenpäin. Tuloksien perusteella toimeksiantaja voi kehittää myös itse lisää kehityskohteita, mitä voi tarjota lapsiperheille.

9 Pohdinta

Tämän työn tavoitteena oli saada selville käsitys lapsiperheiden kasvien kulutuksesta. Haluttiin selvittää, miten lapsiperheitä voitaisiin neuvoa käyttämään enemmän satokauden kasviksia. Haluttiin muistuttaa kotimaisista satokausikasviksista ja kysyä, mitä arvoa ne tuottavat tutkimusryhmälle. Tutkimus tehtiin laadullisen tutkimuksen mukaisesti teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistuivat lapsiperheiden vanhemmat. Kysymyksillä haluttiin selvittää, millainen on perheen tapa käyttää kasviksia, ja pitäisikö kasvien käyttöä lisätä.

Kasvien käyttö koetaan tärkeäksi lapsiperheissä. Halutaan, että lapset syövät terveellisesti, ja että lapset oppivat kasvien käytön jo lapsuudessa. Terveellisyyssuunta näkyy nykypäivässä hyvin, ja varmasti korostuu tulevaisuudessa entistä enemmän. Kaupasta tulee ostettua tuttuja kasviksia ympäri vuoden, mutta myös joskus esimerkiksi satokausikalenterin mukaan jotain erilaista. Kymmenen peruskasviksen käyttö

näkyvät hyvin suomalaisessa perheessä, ja siihen kaivataankin monipuolisuutta. Monipuolisuutta löytää kaupan kasvisosastolta. Ruokaohjeita ja ideoita on internet täynnä. Ajankäyttö ja liiallinen kiire ovat haasteita lapsiperheille, koska halutaan mahdollisimman nopeasti terveellistä ruokaa.

Kausikasviksista perheet käyttävät eniten kesäkauden kasviksia. Niistä näkyvät tomaatit, kurkut, mansikat ja kotimaisen uudet perunat. Lapset ovat tottuneet syömään niitä, ja pitävät niiden mausta. Näiden kasvien käyttö lisääntyy kesällä, koska ne maistuvat paremmille, ja niitä on totuttu käyttämään vuodesta toiseen. Kesällä ja syksyllä kerätään oman kasvimaan sato talteen. Metsästä käydään poimimassa Suomen villimarjoja kuten vadelmia, mustikoita ja puolukoita, joita syödään silloin parhaimmillaan, ja säilötään talvea varten.

Perheen vanhemmat miettivät oman syömisen lisäksi lapsiensa syömistä, ja tekevät sen perusteella päätöksiä kulutuksen suhteen. Halutaan, että perhe syö terveellisesti, ja kasvikset koetaan terveelliseksi ruoaksi, jonka perusteella niiden syömistä halutaan opettaa lapsille. Kotimaisia kasviksia kulutetaan ympäri vuoden, ja perheet kokevat tärkeäksi ostaa kotimaisia kasviksia. Terveellisyys, maku ja suomalainen työ on tärkeitä tekijöitä kasviksia valitessa.

Jos jokaisella suomalaisella perheellä olisi oma kasvima, ja kaikki kasvattaisivat itse alusta alkaen kasviksia, voisi uskoa, että kasvien syönti olisi vielä parempaa. Tutkimuksessa kävi ilmi hyvin oman kasvimaan tuottoisuus, ja kasvien runsas käyttö omalta maalta. Joka vuosi voi kokeilla uusia kasviksia, joiden kasvamista voi alusta asti itse seurata. Siihen työhön voisi osallistaa lapset mukaan. Suomessa on onneksi paljon metsiä, joista perheet voivat käydä itse poimimassa terveellisiä marjoja ilmaiseksi.

Trendit vaikuttavat kulutuspäätöksiin. Nykyään toisissa kaupoissa on jo hyvin esillä satokausikasvikset. Älypuhelimista löytyy erilaisia sovelluksia, mistä voi tarkistaa mikä on parhaimmillaan sinä aikana. Kuluttajat alkavat pikkuhiljaa tiedostaa niitä, ja tekevät ostopäätöksiä niihin liittyen. Eri kasvien käytöstä on tullut trendikästä, ja trendit ohjaavatkin kuluttajien päätöksiä. Terveellisyys on trendikästä, ja sen takia kuluttajat pyrkivät valitsemaan mahdollisimman paljon kasviksia syötäväksi. Tulevai-

suus näyttää kuinka ruokatrendit tulevat näkymään lapsiperheiden arjessa. Lisään-tykö kasvisten käyttö, kasvatetaanko kasviksia kerrostalojen katoilla ja onko jokai-sella perheenjäsenellä oma räätälöity ruokavalio? Tällä hetkellä ne ainakin ovat vasta heikkoja signaaleja.

Tutkimus sujui aikataulun mukaisesti. Tavoitteena oli keväällä aloittaessa, että työ olisi valmis marraskuun alkuun mennessä. Työhön varattiin puoli vuotta aikaa, koska työtä ei pystynyt toteuttamaan yhtäjaksoisesti. Tietoperustaa varten varattiin run-saasti aikaa, joka oli hyvä asia. Tietoperustan keruu oli haastavaa työtä ja vaati monia eri lähteitä. Se oli aikaa vievin vaihe tutkimuksessa. Täytyi miettiä, mitä sisällyttää työhön, ja mitä jättää pois. Tietoperustan jälkeen aloitettiin tutkimustyö. Haastatte-lukysymykset mietittiin tietoperustaa ja tutkimuskysymyksiä ajatellen. Haastattelut ja tuloksien analysointi suoritettiin parin kuukauden aikana. Viimeisen kahden kuukau-den aikana tekstiä syntyi eniten. Olen tyytyväinen loppu tulokseen aikataulutuksen puitteissa.

Koin haastattelut haasteellisemmaksi osuudeksi työssä, mutta ne hoituivat hyvin. Pelkäsin, että saan jokaiselta haastateltavalta samat vastaukset, mutta onneksi näin ei ollut. Aikataulullisesti haastattelut hoituivat paremmin kuin oli ajateltu. Olisin kui-tenkin kaivannut vielä syvällisempiä vastauksia, joista olisi ollut helpompi keksiä eri-laisempia kehitysideoita. Se oli osaltaan myös syy, miksi haastatteluita tehtiin kaksi enemmän kuin alun perin oltiin ajateltu. Viimeisimmissä haastatteluissa rupesi tule-maan vain samoja tietoja kuin edellisissä, jonka takia en haastatteluita tehnyt tuota enempää. Haastatteluiden perusteella ei voitu tehdä yleistyksiä. Kasvisten kulutus oli kutakuinkin niin samanlaista ammatista, vanhempien tai lapsien iästä riippumatta. Tarkoituksella osa haastateltavista henkilöistä oli entuudestaan jollain tavalla minulle tuttu, koska kysymykset olivat melko henkilökohtaisia ja uskoin saavani paremmin vastauksia tätä kautta. Koen, että sainkin tutuilta henkilöiltä enemmän irti haastatte-luissa.

Laadullisessa tutkimuksessa on luotettavuus vaikeampi selvittää kuin määrällisessä tutkimuksessa. Haastatteluiden perusteella voisi kuvitella, että jotkut saattoivat kau-nistella omaa kasvisten käyttöä, koska kyse on henkilökohtaisesta kulutuksesta. Jos tutkimukselle olisi ollut enemmän aikaa, tutkimusta olisi voitu jatkaa havainnoimalla

tutkittavia perheitä. Tämän tutkimuksen perusteella saatiin kuitenkin vastaus tutkimuskysymykseen.

Lopputuloks on hyvä toimeksiantajan kannalta. Lapsiperheiltä löytyi kehitettävää heidän kasvisten käytön suhteen. Uusia ideoita löytyi, joilla voidaan lähteä kehittämään toimintaa. Kehitysehdotuksen mukaan toimeksiantaja voi lähteä kehittämään suomalaisten perheiden kasvisten käytön lisäämistä ja korostaa enemmän perheille, mitkä ovat kausikasviksia ja miksi niitä kannattaa käyttää.

Jos työtä haluttaisiin lähteä tutkimaan laajemmin ja pidemmälle, voitaisiin esimerkiksi keskittyä enemmän parin perheen ruokailutilanteeseen ja kulutuspäätöksiin. Voitaisiin havainnoida eri aterioilla, miten perhe syö ja miten perhe käy kaupassa. Havainnoinnilla voidaan päätellä paljon, mitä haastatteluissa ei tule ilmi. Harvoin itse haastattelussa vastaajat muistavat kaikkia asioita, mitä havainnoinnilla voisi saada selville. Toinen vaihtoehto olisi haastatella ja havainnoida eri ruokakuntien edustajia. Tässä tutkimuksessa kaikki perheelliset söivät myös lihaa kasvisten lisäksi. Voisi vertailla miten pelkästään kasvissyöjien ja lihassyöjien kasvisten käyttö eroaa. Tämän tuloksen perusteella, voisi keksiä enemmän kehitysideoita siihen, miten kasviksia voitaisiin lisätä suomalaisten perheiden käytettäväksi.

Lähteet

10 hyvää syytä suosia sesonkikasviksia. 2015. Satokausikalenteri. Viitattu 1.4.2016.
<http://www.satokausikalenteri.fi/news/2/10-hyvaa-syyta-suosia-sesonkikasviksia>

Baraka, J. 2014. Laaja tutkimus ruoasta: Tässä suomalaiset ovat onnistuneet - pieni pahe kasvanut. Iltalehti 14.10.2014. Viitattu 26.5.2016.
http://www.iltalehti.fi/elintavat/2014101418743480_el.shtml

Catani, J. 2014. Syömään vai drinkille?. Suomalaista ravintolakulttuuria. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.

Gott om välgörande nyheter. N.d. Ridderheims. Viitattu 11.4.2016.
<http://ridderheims.se/ridderheimsrapporten/Framtidens-trender/eating/>

Heinonen, S. 2015. Tarjolla tänään: Inspiraatioita, intohimoa ja identiteettiä. Motiivi 9.6.2015. Viitattu 21.4.2016. <https://motiivilehti.fi/lehti/artikkeli/tarjolla-tanaan-inspiraatiota-intohimoa-ja-identiteettia/>

Heinonen, V., Raijas, A., Hyvönen, K., Leskinen, J., Litmala, M., Pantzar, M., Römer-Paakkanen, T. & Timonen, P. 2005. Kuluttajaekonomia kotitalous ja kulutus. Helsinki: WSOY.

Hiltunen, E. 2012. Matkaopas tulevaisuuteen. Helsinki: Talentum.

Hoimela, L. 2016. Ruokatrendit vuonna 2016- löytyykö näitä sinun lautaselta jo? Iltasanomat 10.1.2016. Viitattu 26.5.2016.
<http://www.iltasanomat.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000001063814.html>

Hotakainen, S. 2016. Madot eivät vielä maistu. Keskisuomalainen. 18.5.2016, 24.

Hoyer, W., MacInnis D. & Pieters, R. 2013. Consumer Behavior. South-Western: Cengage Learning.

Huttunen, S. N.d. Luomua vai lähiruokaa?. Kiloklubi.fi. Viitattu 11.4.2016.
<http://kiloklubi.fi/artikkelit/Luomua-vai-l%C3%A4hiruokaa/1101/>

Juntunen, E. 2015. Itä nousee, länsi laskee. Kehitystrendit ja strategiat 2020-luvulle. Vantaa: Hansaprint.

Kananen, J. 2008. Kvali, Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Yliopistopaino

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino

Karjula, S. 2014. Suosimalla satokauden kasviksia syöt monipuolisemmin ja säästät rahaa sekä ympäristöä. Satokausikalenteri 21.10.2014. Viitattu 11.5.2016.
<http://www.satokausikalenteri.fi/news/19/suosimalla-satokauden-kasviksia-syot-monipuolisemmin-ja-saastat-rahaa-seka-ymparistoa>

Kaskinen, T., Kuittinen, O., Sadeoja, S-R. & Talasniemi, A. 2011. Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastoystävälle. Porvoo: Bookwell.

- Kasvikset. N.d. Ruokatieto. Viitattu 26.8.2016.
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/keittio/ruuan-raaka-aineet/kasvikset>
- Kivimäki, E-L. N.d. Maa- ja kotitalousnaiset. Keski-Suomen maa- ja kotitalousnaiset.
- Laakso, L. 2015. Halpuuttamisesta itse asiaan. Kauppalehti 16.3.2015. Viitattu 21.4.2016. <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/halpuuttamisesta-itse-asiaan/fE9ZQDPr>
- Lehto, J. 2016. Helsinki food trends 2016. Heleats 8.1.2016 . Viitattu 11.4.2016. <http://heleats.com/articles/helsinki-food-trends-2016/>
- Leminen, T. 2016. Kyselytutkimus: Suomalaiset ovat lisänneet kasvien syöntiä moni siksi, että perhekin söisi terveellisemmin. Helsingin Sanomat 24.5.2016. Viitattu 25.5.2016. <http://www.hs.fi/ruoka/a1464055089315>
- Leminen, T. 2016. Miksi muiden ruokaostokset kiinnostavat meitä? Asiantuntijat selittävät teorian, joka avaa tirkistelynhalun syyt. Helsingin Sanomat 21.4.2016. Viitattu 23.5.2016. <http://www.hs.fi/ruoka/a1461206703301>
- Mansikkamäki, S. 2016. Valmistaja paljastaa: Suomalainen proteiinipommi nyhtökaura kohta kaappoihin. Iltasanomat 14.4.2016. Viitattu 15.4.2016. <http://www.iltasanomat.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000001158597.html>
- Marraskuu oli keltainen: satokausikasviksilla jopa 30-kertaisia myyntejä. 2015. Patarumpu 1.12.2015. Viitattu 18.5.2016. <https://patarumpu.fi/2015/12/01/marraskuu-oli-keltainen-satokausikasviksilla-jopa-30-kertaisia-myynteja/>
- Maten är den nya kulturscenen. N.d. Ridderheims. Viitattu 4.4.2016. <http://ridderheims.se/ridderheimsrapporten/Framtidens-trender/cooking/>
- Merisalo, R. 2010. Me teemme huomisen visio 2025. Pori: Mainostoimisto Punda.
- Merisalo, R. 2012. Sokaisevat trendit. Helsinki: Kauppakamari.
- Nalbantoglu, M. 2016. Kasvien myynti lisääntyi miljoonilla kiloilla – kurpitsan ja lehtikaalin suosio hurjassa kasvussa. Helsingin Sanomat 11.1.2016. Viitattu 26.5.2016. <http://www.hs.fi/talous/a1452397991989>
- Revolutionen har bara börjat. N.d. Ridderheims. Viitattu 4.4.2016. <http://ridderheims.se/ridderheimsrapporten/Framtidens-trender/rr-konsumenten1/>
- Richter, S. 2015. 10 huge food trends you'll devour in 2016. Forbes. Viitattu 31.3.2016. <http://mashable.com/2015/12/06/food-trends-2016/#62ss55NJXiqI>
- Sesonkiruokakalenteri helpottaa kausiruokailua. N.d. Ruokatieto. Viitattu 13.4.2016. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/ostoksilla/sesonkikalenteri-helpottaa-kausiruokailua>
- Sorjonen, O. 2016. Kierrä kauppa väärinpäin. Keski-suomalainen. 12.5.2016, 34.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 21.8.2016.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Viitattu 24.9.2016.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Syömme yllättävän vähän juureksia. 2015. Satokausikalenteri 4.12.2015. Viitattu 19.5.2016. <http://www.satokausikalenteri.fi/news/28/syomme-yllattavan-vahan-juureksia>

Terveelliset ruokavalinnat. N.d. Kuluttajaliitto. Viitattu 16.5.2016.

<https://www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/ruoka/terveelliset-ruokavalinnat/>

Tietoa meistä. Maa- ja kotitalousnaiset. N.d. Viitattu 7.5.2016.

<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/mkn-tietoa-meista>

Tietoa ProAgriasta. ProAgria. N.d. Viitattu 7.5.2016. <https://www.proagria.fi/tietoa-proagriasta>

Tikkanen, T. 2015. Kauneus & terveys. Viitattu 7.5.2016.

<http://www.kauneusjaterveys.fi/treeni-ravinto/ruoka-reseptit/nain-sina-syot-vuonna-2016>

Tristano, D. 2016. How 10 Food Trends For 2016 Will Transform Restaurants. Forbes 28.10.2016.. Viitattu 11.4.2016.

<http://www.forbes.com/sites/darrentristano/2015/10/28/how-10-food-trends-for-2016-will-transform-restaurants/#58e25d25a358>

Tulevaisuuden ruokatrendit. 2016. Saarioinen. Viitattu 3.4.2016.

<http://www.saarioinen.fi/tuotteet/tuoteteemat/tulevaisuuden-ruokatrendit/>

Typerna som styr framtiden. N.d. Ridderheims. Viitattu 4.4.2016.

<http://ridderheims.se/ridderheimsrapporten/Framtidens-trender/rr-konsumenten/>

Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 22.1.2016. Viitattu 13.6.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=4470>

Välimaa, M. 2016. Kulutustottumuksissa yllättäviä muutoksia – näihin me tuhlaamme. Länsiväylä 28.2.2016. Viitattu 26.5.2016.

<http://www.lansivayla.fi/artikkeli/282526-kulutustottumuksissa-yllattavia-muutoksia-%E2%80%93-naihin-me-tuhlaamme>

Ympäristövastuullinen lautasmalli. N.d. Ympäristöosaava.fi. Viitattu 6.6.2016.

<http://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22440>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Haastattelu kysymykset

(Haastatteluun osallistuvat lapsiperheiden vanhemmat/vanhempi, joka vastasi ostopäätöksiensä teosta perheessä. Kasviksilla tarkoitetaan marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia, joka kerrotaan ennen haastattelun alkua.)

1. Tausta (sukupuoli, ikä, ammatti)
2. Perhetilanne (lapsien lukumäärä+ iät)
3. Kuvaile perheen tyypillinen ruokailutilanne (Syökö kaikki samaa ruokaa, kaikki yhdessä...)
4. Mitä kasviksia ostat kaupasta? (huomio tuore, pakaste, kuivattu)
5. Millä perusteella ostat juuri näitä kasviksia? (syyt valinnalle)
6. Mitä kotimaisuus merkitsee kasvien valinnassa? (mitä vielä) Ostatko mieluummin kotimaista kuin ulkomaalaista?
7. Miten teillä käytetään kasviksia ruokailussa? (Jos ei käytetä, niin miksi?)
8. Koetko kasvien käytön tärkeäksi perheessä? Miten autat lapsia tutustumaan kasviksiin?
9. Mistä haet/ hakisit tietoa kasviksista, muun muassa ruoanlaittoon liittyen? Onko tietoa tarpeeksi?
10. Tunnistatko satokausijattelu- käsitteen ja mitä siitä tulee mieleen?
11. Miten satokausikasvikset näkyvät ruokapöydässänne?