



Ilmastoahdistuksen vaikutus nuorten aikuisten ravintolavalintoihin

Anna Mazzoni

Ella Rikassaari

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Restonomi

Amk- opinnäytetyö

2022

<p>Tekijä(t) Anna Mazzoni, Ella Rikassaari</p>
<p>Tutkinto Restonomi</p>
<p>Raportin/Opinnäytetyön nimi Ilmastoahdistuksen merkitys nuorten aikuisten ravintolavalintoihin</p>
<p>Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 2</p>
<p>Ilmastoahdistus tarkoittaa psykologista stressiä, jota ilmaston lämpeneminen ja ekologiset kriisit aiheuttavat. Ilmastoahdistus on yleistynyt ilmiö yhteiskunnassamme ja sitä kokevat etenkin lapset ja nuoret. Ilmastoahdistuksen aiheuttamia tunteita ovat esimerkiksi suru, voimattomuus, ahdistus, syyllisyys sekä avuttomuus ilmastonmuutosta kohtaan.</p> <p>Ilmastonmuutos tarkoittaa sääolojen ja lämpötilojen pitkäaikaista muutosta. Teollistumisen jälkeen ihmistoiminta on vapauttanut huomattavia määriä kasvihuonekaasuja ilmakehään, mikä vauhdittaa ilmaston lämpenemistä. Ruoantuotanto ja maanviljely aiheuttavat noin kolmanneksen ihmisten aiheuttamista kokonaispäästöistä. Kuluttajat ovat entistä tietoisempia ympäristöongelmista, ja ruoantuotannon osuudesta niihin. Vastuullisuus näkyy monen ravintolan toiminnassa lisääntyneenä lähi- ja kausi- sekä luomutuotteiden käyttönä ja hävikin minimoimisena.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten ilmastoahdistus vaikuttaa 19–29-vuotiaiden helsinkiläisten päätöksentekoon heidän käydessään ravintoloissa. Lisäksi haluttiin selvittää, miten ilmastoahdistusta koetaan, millaisia muutoksia kulutustottumuksiin on tehty ilmastonmuutoksen takia sekä mitä ravintolan ja sen tuotteiden valinnassa otetaan huomioon.</p> <p>Tutkimusosa toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Haastattelut toteutettiin maaliskuun ja huhtikuun 2022 aikana. Haastatteluihin osallistui 11 henkilöä, jotka kokevat ilmastoahdistusta. Haastateltavat tavoitettiin Facebookista, Helsingin kaupunginosien omista ryhmistä.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että haastateltavat ovat tehneet ilmastoahdistuksen takia muutoksia ruokavalionsa ja lähes kaikki haastateltavat syövät kotona pelkästään kasvisruokaa. Kulutuskäyttäytyminen ravintolassa haastateltavien osalta kuitenkin vaihteli. Lähes kaikille haastateltaville oli tärkeää, että ravintolasta löytyy kasvisvaihtoehtoja ja osalle tämä rajoitti ravintolan valintaa jonkin verran. Osa haastateltavista taas söi usein ravintolassa silti lihaa. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että ilmastonmuutos ahdistaa ja haastateltavat kokevat avuttomuutta, sillä heistä tuntuu, että yksilön mahdollisuudet vaikuttaa ilmastonmuutoksen etenemiseen ovat pienet.</p> <p>Tuloksista voidaan tehdä johtopäätöksiä, että ilmastoahdistus on läsnä monen haastateltavan arjessa, ja se vaikuttaa heidän kulutustottumuksiinsa. Ilmastoahdistuksen merkitys nuorten ravintolavalintoihin ei kuitenkaan ole kovin suuri, ellei henkilö ole rajoittanut ruokavaliota ilmastoahdistuksen takia, esimerkiksi jättänyt lihan syönnin kokonaan pois.</p>
<p>Asiasanat Ilmastoahdistus, ilmastonmuutos, ravintolavalinnat</p>

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ilmastonmuutos ja ilmastoahdistus	3
2.1	Ruoantuotanto ja ilmastonmuutos	5
2.2	Elintarvikkeiden ympäristövaikutukset	9
2.3	Ilmastonmuutoksen aiheuttamat terveystvaikutukset.....	13
2.4	Ilmastoahdistus	14
3	Ympäristöystävällisyys ja ravintolat	17
3.1	Ravintolan valinta.....	17
3.2	Muutokset ja trendit ravintola-alalla	18
3.3	Lähirooka ja kausituotteet.....	19
3.4	Luomu.....	20
3.5	Ruokahävikki.....	20
4	Tutkimuksen vaiheet ja menetelmät	22
4.1	Aiheen rajaus	22
4.2	Aineiston keräys ja analysointi	23
5	Tulokset.....	25
6	Pohdinta.....	30
6.1	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset.....	31
6.2	Luotettavuus.....	31
6.3	Opinnäytetyöprosessi.....	32
	Lähteet.....	33
	Liitteet	41
	Liite 1. Saatekirje.....	41
	Liite 2. Haastattelukysymykset	41

1 Johdanto

Ilmastonmuutos ja ilmastoahdistus ovat ajankohtaisia ilmiöitä ja niistä on viime vuosina puhuttu paljon. Suomalaiset syövät yhä enemmän ravintoloissa ja ovat myös kiinnostuneita tuotteiden vastuullisuudesta ja alkuperästä. Asiakkaiden arvot ja tietämys lisäävät ravintoloille painetta toimia vastuullisesti ja ympäristöystävällisesti. Ravintolat voivat ottaa huomioon toiminnassaan esimerkiksi lähi- ja kausituotteet, ruokahävikin sekä kasvisvaihtoehtoihin panostamisen.

Ilmastonmuutos on megatrendi, jolla tarkoitetaan lämpötilojen ja sääolosuhteiden pitkäaikaista muutosta. Ilmastonmuutoksella on vaikutusta muun muassa ihmisten elämään, terveyteen sekä ruoan tuotantoon. Ruoantuotanto aiheuttaa merkittävän osan ilmastoa lämmittävistä päästöistä. Varsinkin punaisen lihan tuotanto vaikuttaa todella paljon kasvihuonekaasujen vapautumiseen ilmakehään. Monet ovatkin vähentäneet merkittävästi punaisen lihan syöntiä ilmastosyistä. Eri elintarvikkeiden ilmastoa lämmittävää vaikutusta voidaan tarkastella esimerkiksi hiilijalanjäljen avulla, joka kertoo paljonko tuote tai palvelu vapauttaa ilmaan kasvihuonekaasuja elinkaarensa aikana. Ruoan päästöt syntyvät pääosin sen alkutuotantovaiheessa. Ihmiskokonaan kasvu sekä tiettyjen alueiden vaurastuminen on aiheuttanut painetta ruoantuotantoon tuottaa yhä enemmän ruokaa. Tuotantotavoissa ei usein mietitä ekologisia eikä eettisiä kysymyksiä, kunhan saadaan tuotettua mahdollisimman paljon mahdollisimman halvalla. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta sellaisissa kuluttajissa, jotka ovat tietoisia ongelmista.

Ilmastoahdistus tarkoittaa psykologista stressiä, joka aiheutuu ilmaston muuttumisesta ja ekologisista kriiseistä. Tämä on yleistynyt ilmiö yhteiskunnassamme, sillä yhä useammat ihmiset ovat tietoisia uhkista liittyen ilmaston lämpenemiseen. Ahdistusta voi syntyä muun muassa omista elämäntavoista, esimerkiksi omista kulutustottumuksista. Yksittäiset ihmiset voivat vaikuttaa päästöihin muuttamalla omia elämäntapojaan ympäristöystävällisemmiksi, esimerkiksi rajoittamalla lihan syöntiä, yksityisautoilua sekä ylipäättänsä kuluttamalla vähemmän. Monet kuitenkin pohtivat onko omilla kulutusvalinnoilla loppujen lopuksi mitään merkitystä, kun esimerkiksi poliittiset päätökset ilmastoasioita koskien tapahtuvat todella hitaasti sekä epätehokkaasti. Tämä voi luoda ihmisissä voimattomuuden tunnetta.

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää miten ilmastoahdistus vaikuttaa 19–29-vuotiaiden helsinkiläisten päätöksentekoon heidän käydessään ravintoloissa. Rajasimme haastateltavat pääkaupunkiseudulle. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen (2017) mukaan pääkaupunkiseudulla käytetään eniten ravintolapalveluja. Lisäksi tavoitteena oli ymmärtää ilmastoahdistusta ilmiönä, miten se koetaan ja mitkä ympäristöhuolet nousevat esiin. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisina haastatteluina, sillä se auttoi meitä parhaiten ymmärtämään, miten ihmiset kokevat ilmastoahdistuksen ja miten se vaikuttaa yksilön valintoihin.

Tutkimuksen alatavoitteita ovat:

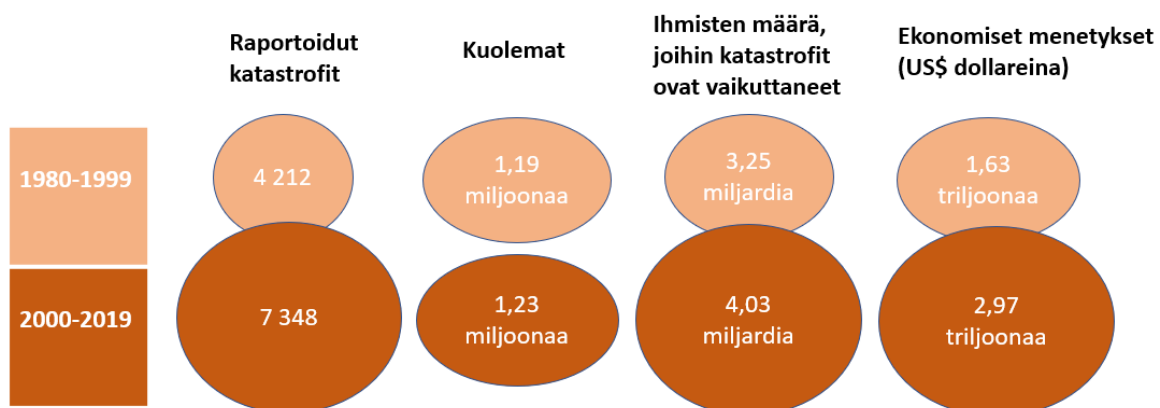
- Minkälaisena ilmastoahdistus koetaan?
- Minkälaisia muutoksia haastateltavat ovat tehneet kulutustottumuksiinsa ravintoloissa ilmastonmuutoksen takia?
- Mitä asioita haastateltavat ottavat huomioon ravintolan sekä sen tuotteiden valinnassa?

Kiinnostuimme aiheesta, sillä ilmastoahdistus on ajankohtainen ja kompleksinen ilmiö, ja halusimme tutkia ilmastoahdistusta ilmiönä sekä sen vaikutusta yksilöiden ravintolavalintoihin. Ilmastoahdistus on melko tuore termi, jota on käsitelty mediassa (Mykkänen, HS 15.9.2021; Natri, Yle 2019; Harrabin, BBC 14.9.2021). Siitä on kuitenkin hyvin vähän vielä tutkimustietoa. Kestävyys on myös ollut tärkeä aihe monella kurssilla. Työstä on hyötyä ravintoloitsijoille esimerkiksi ruokalista-suunnittelussa ja markkinoinnissa.

2 Ilmastonmuutos ja ilmastoahdistus

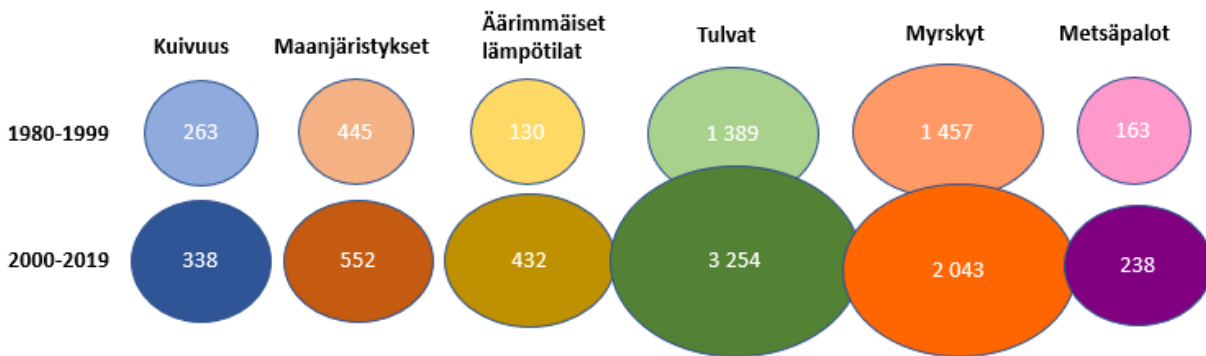
Ilmastonmuutoksella tarkoitetaan lämpötilojen ja sääolosuhteiden pitkäaikaista muutosta. Ilmaston muuttumista tapahtuu myös luonnollisesti, mutta 1800-luvun jälkeen ihmistoiminta on vauhdittanut ilmastonmuutosta huomattavasti. (YKa.) Tähän on vaikuttanut nopea teollistuminen sekä elintason nousu. Ilmaston lämpenemistä aiheuttavat ilmakehään vapautuvat kasvihuonekaasut. Kasvihuonekaasuista merkittävimmät ovat hiilidioksidi, metaani ja typpidioksidi. Hiilidioksidia syntyy esimerkiksi fossiilisten polttoaineiden, kuten maaöljyn ja kivihiilen polttoprosesseista. Fossiiliset polttoaineet ovat uusiutumattomia energianlähteitä. Metaania syntyy kaatopaikoilla, sekä maataloudessa erityisesti märehittäjien ruoansulatuksessa. Dityppioksidipäästöjen merkittävin ihmisten aiheuttama lähde on maatalous. (Saavalainen 2014.) WHO:n (2021) mukaan, ilmastonmuutos tulee vaikuttamaan ihmisten terveyteen esimerkiksi ilmanlaadun, makean veden sekä ruuan saatavuuden kautta.

Ilmastonmuutoksen vaikutuksia voi nähdä jo ympäri maapalloa. Kanadassa todistettiin kesällä 2021 poikkeuksellisia hengenvaarallisia helleaaltoja (Näveri 28.6.2021), Keski-Euroopassa samana kesänä kärsittiin tuhoisista tulvista (Karasti 16.7.2021) ja metsäpalot ovat yleistyneet ja voimistuneet ympäri maailmaa (Center for Climate and Energy Solutions). Ilmastonmuutoksen merkittäviä vaikutuksia ovat esimerkiksi lämpötilojen nousu, sademäärien muutos, jäätiköiden sulaminen, merenpinnan nousu ja sään ääriolojen yleistyminen. Ilmastonmuutoksen vaikutukset jakautuvat maailmalla epätasaisesti. Ihmisten erilainen haavoittuvaisuus ympäristövaaroille johtuu useista sosiaalisista, taloudellisista, historiallisista ja poliittisista tekijöistä. (Kimberley ym. 2018, 1.)



Kuva 1. Luonnonkatastrofien vaikutukset 1980–1999 vs. 2000-2019 (mukaillen UNDRR & CRED) 2020, 6).

Ilmastonmuutos vaikuttaa ihmisten terveyteen esimerkiksi erilaisten luonnonkatastrofien kautta. Yhdistyneiden kansakuntien järjestelmässä toimiva katastrofiriskien vähentämisen koordinoituihin erikoistunut UNDRR (United Nations Office for Disaster Risk Reduction) julkaisi 2020 yhdessä katastrofien epidemiologian tutkimuskeskuksen CRED:n (Centre for Research on the Epidemiology of Disasters) kanssa tutkimuksen nimeltä Human Cost of Disasters, jossa vertailtiin luonnonkatastrofien määrää ja vaikutuksia vuosina 1980–1999 ja 2000–2019. Kuva 1 osoittaa, että raportoitujen katastrofien määrä on ollut huomattavasti suurempi vuosina 2000–2019 kuin 1980–1999. Kuvasta 1 voidaan myös nähdä, että ihmismäärä johon katastrofit ovat vaikuttaneet, ja katastrofien aiheuttama rahallinen menetys ovat kasvaneet merkittävästi. Tämä on tutkimuksen mukaan selvä todiste siitä, että maailmassa, jossa globaali keskilämpötila vuonna 2019 oli noussut 1,1°C esiteollisesta ajasta, sään ääri-ilmiöiden esiintymistiheys on nousussa (UNDRR & CRED 2020, 7).



Kuva 2. Luonnonkatastrofit eriteltyinä 1980–1999 vs. 2000-2019 (mukaillen UNDRR & CRED 2020, 7).

UNDRR:n ja CRED:n tekemä tutkimus on myös eritelty erilisten luonnonkatastrofien määrät vuosina 1980–1999 ja 2000–2019. Kuvasta 2 voidaan nähdä, että luonnonkatastrofien määrä on kasvanut, ja esimerkiksi tulvien ja myrskyjen määrä on noussut huomattavasti. Luonnonkatastrofit voivat aiheuttaa ihmisille fyysisiä loukkaantumisia, joka on esimerkki ilmastonmuutoksen suorista vaikutuksista tai vaurioittaa infrastruktuuria tai lisätä ruuan saannin turvattomuutta, mitkä ovat taas epäsuoria vaikutuksia ihmisten terveyteen (Clayton ym. 2017, 6).

Ilmastonmuutoksen hillitseminen vaatii laajoja muutoksia yhteiskunnallisissa rakenteissa. Ympäristöongelmat ovat todella monimutkaisia ongelmia. Niitä on erittäin vaikea ratkaista, sillä niihin liittyy monia tekijöitä ja muuttujia. Yhteiskunnan täytyisi siirtyä nykyisestä kulutuskulttuurista kestävään kiertotalouteen. Fossiilista polttoaineista siirtyminen uusiutuvien energiamuotojen käyttöön, liikenteen sähköistäminen, luonnollisten hiilinielujen kasvattaminen, metsien hakkuun pysäyttäminen ja

ilmastokestävä ruuantuotanto- ja kulutus ovat tärkeitä keinoja ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi (WWF). YK solmi vuonna 2015 Pariisin ilmastopöytäkirjan, joka on kansainvälinen, oikeudellisesti sitova sopimus ilmastonmuutokseen liittyen. Sen päätavoitteena on hillitä maapallon keskilämpötilan nousua selvästi alle kahteen asteeseen suhteessa esiteolliseen aikaan ja pyrkiä toimiin, joilla lämpeneminen saataisiin pidettyä alle 1,5 asteen. (Nummelin.) Pariisin ilmastopöytäkirjassa on mukana 193 maata (YK).

2.1 Ruoantuotanto ja ilmastonmuutos

Ruokajärjestelmä on laaja systeemi, johon kuuluu ruoan tuotanto, kuljetus, varastointi, jalostus, kauppa, valmistus, kulutus ja jätehuolto (Lähde 7.2.2019). Ruokajärjestelmä on elintärkeä osa ihmisten hyvinvointia. Ruoantuotanto ja jakelu ovat kehittyneet todella nopeasti, mikä on mahdollistanut ihmispopulaation jatkuvan kasvun. Ruoasta on myös tullut paljon edullisempaa ja sen saatavuus on pysynyt luotettavana. Kuitenkin tämän mittakaavan ruokajärjestelmällä on myös haittapuolensa. Se kiihdyttää ilmaston lämpenemistä, vähentää luonnon monimuotoisuutta, vie suuria määriä makean veden varoja, aiheuttaa metsäkatoa ja saastuttaa maa- ja vesiekosysteemejä lannoitetyypin ja –fosforin käytön kautta (Huan-Niemi 15.10.2020). Monien ravintoloiden tarjonnassa ruoka on suuressa roolissa, minkä takia ruoantuotannon tarkasteleminen on olennaista, kun mietitään ravintoloiden ympäristövaikutuksia.

IPCC:n raportin (2019, 476) mukaan, ruoantuotannon kokonaisvaikutus ihmisten aiheuttamiin päästöihin oli 21–37 % vuosina 2007–2016, eli sen päästöt olivat noin 10.8–19.1 Gt CO₂-eq / vuosi (taulukko 1). Taulukosta 1 myös näkyy, että päästöistä 9–14 % on peräisin viljelystä ja karjantaloudesta, 5–14 % maankäytöstä sekä siihen liittyvistä muutoksista ja 5–10 % toimitusketjun eri toiminnoista.

Taulukko 1. Elintarvikejärjestelmän tuottamat kasvihuonekaasupäästöt (GtCO₂-eq / vuosi) ja niiden osuus (%) ihmisen aiheuttamista kokonaispäästöistä. Kauden 2007–2016 keskiarvo (mukailen IPCC 2019, 476)

Elintarvikejärjestelmän osa	Päästöt (Gt CO ₂ eq / vuosi)	Osuus ihmisen tuottamista kokonaiskasvihuonepäästöistä (%)
Maatalous	6,2 ± 1,4	10–14 %
Maankäyttö	4,9 ± 2,5	5–14 %
Alkutuotanto	2,6–5,2	5–10 %

Elintarvikejärjestelmän osa	Päästöt (Gt CO ₂ eq / vuosi)	Osuus ihmisen tuottamista kokonaiskasvihuonepäästöistä (%)
Ruoantuotanto (kokonaisuudessaan)	10,8–19,1	21–37 %

Maataloudella tarkoitetaan talouden alaa, joka vastaa ruoan alkutuotannosta, ja siihen kuuluu viljely sekä karjankasvatustoiminta (Tubiello 2019, 1). Maatalous ja siihen liittyvä maankäyttö vastavat noin 20 % ihmisen aiheuttamista kokonaispäästöistä (IPCC 2019, 476). Lisääntyneen ruoan kysynnän vuoksi metsiä ja turvemaita on alettu muuttaa pelloiksi karjalaitumien ja maanviljelyn tieltä. Tämä aiheuttaa metsäkatoa ja turvemaiden huononemista. Trooppiset sademetsät ovat erittäin tärkeitä hiilinieluja, eli ne sitovat itseensä suuren määrän hiilidioksidia. Kun metsä hakataan, puut eivät enää sido itseensä hiilidioksidia (Annila 03.11.2021). Metsäpalot voivat muuttaa metsät päästölähteiksi, kun niiden palamisessa vapautuu hiilidioksidia ilmaan. Metsät ovat myös tärkeitä elinympäristöjä monille eri lajeille, ja metsien muuttaminen pelloiksi edistää luontokatoa.

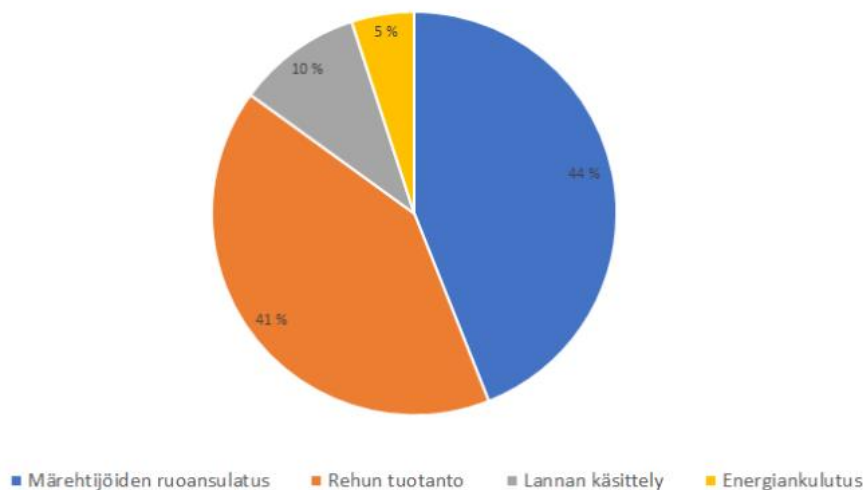
Maanviljelyssä päästöjä syntyy esimerkiksi lannoitteista, riisin viljelystä ja turvemaiden viljelystä (IPCC 2019, 476). Hiilidioksidipäästöjä syntyy myös viljelyyn tarvittavan laitteiston polttoaineen poltosta. Tehokkaampaan viljelyyn tarvitaan lannoitteita. Typpilannoitteet ovat suurin lannoitteiden ryhmä. Kasvit eivät pysty ottamaan typpeä suoraan ilmasta, ja typpi onkin kasveilla usein kasvua rajoittava tekijä. 1900-luvun alkupuolella tutkijat kehittivät tehokkaan tavan tuottaa suuria määriä typpeä sisältävää lannoitetta, ammoniakkaa. Ammoniakki on todella tehokas lannoite, ja se kaksinkertaisti ihmisten määrän, jota yksi hehtaari peltoa voi ruokkia. (Manthieram, Gribkoff 15.7.2021.) Lannoitteiden ansiosta voidaan siis tuottaa enemmän ruokaa pienemmällä peltoalalla. Ammoniakin valmistamiseen vaaditaan kovaa painetta sekä korkeita lämpötiloja, johon kuluu paljon energiaa. Tämä energia saadaan polttamalla fossiilisia polttoaineita, joka taas aiheuttaa hiilidioksidipäästöjä. (Manthieram, Gribkoff 15.7.2021.) Typpilannoitteet aiheuttavat päästöjä myös maaperässä, kun niiden hajotessa vapautuu dityppioksidia (Ilmasto-opas.fi a). Vaikka dityppioksidi päästöt ovatkin vain pieni osa maailman kasvihuonepäästöistä, se lämmittää ilmaa noin kolmesataa kertaa enemmän kuin hiilidioksidi sadan vuoden tarkastelujaksolla (EPA).

Riisinviljely on suuri metaanin ja dityppioksidin lähde. Riisipeltojen lämmityspotentiaali on paljon korkeampi kuin esimerkiksi vehnä- tai maissipeltojen (Win ym. 2020, 885). Lisäksi riisin viljelyyn tarvitaan paljon makeaa vettä. Myös turvemaiden ja soiden muuttaminen pelloiksi aiheuttaa päästöjä. Suot ja turvemaat ovat kosteikkoja, ja ne ovat maan suurimpia luonnollisia hiilivarastoja. Ojitetujen soiden kasvihuonekaasupäästöt ovat arvioilta noin 5 % maailmanlaajuisista ihmisten

tuottamista päästöistä. Luku on suuri, huomioiden että vahingoitettujen suoalueiden kattamat vain 0,3 % maa-alasta. Ojitetuista soista vapautuu myös merkittäviä määriä kasvihuonekaasuja. (IUCN 2021, 1.)

Tuotantoeläinten tuotantoketju on merkittävä kasvihuonekaasupäästöjen lähde. Se tuotti 8,1 Gt Co₂ eq päästöjä vuonna 2010, joista metaanin osuus oli 50 %, dityppioksidin 24 % ja hiilidioksidin osuus 26 % (FAOa). Tuotantoeläin tarkoittaa eläintä, jota pidetään tai kasvatetaan ihmisen hyödyksi, esimerkiksi elintarvikkeeksi (Ruokavirasto). Elintarviketuotantoon kasvatettavia tuotantoeläimiä ovat esimerkiksi märehtijät, kuten naudat, lampaat, vuohet sekä biisonit. Niitä kasvatetaan sekä lihan että maidon takia. Siipikarjaan kuuluvat esimerkiksi kanat, broilerit ja kalkkunat. Kanoja kasvatetaan pääosin kananmunien tuotantoa varten ja broilereita ja kalkkunoita lihan vuoksi. Myös sikoja kasvatetaan lihantuotantoa varten. (Ruokatieto).

Tuotantoeläinten tuotannon päästöt voidaan jakaa karkeasti neljään eri osa-alueeseen: märehtijöiden ruoansulatukseen, rehun tuotantoon, lannan käsittelyyn sekä energian kulutukseen. Kuvassa 3 on eroteltu päästölähteiden suhteelliset osuudet. Suurin osa päästöistä syntyy märehtijöiden ruoansulatuksesta, joka on 44 % tuotantoeläinten tuotannon kokonaispäästöistä. Seuraavaksi eniten päästöjä tulee rehun tuotannosta, jonka suhteellinen osuus on 41 %. Lannan käsittelyn päästöjen suhteellinen osuus on 10 % ja pienimmät 5 % päästöt tulevat energian kulutuksesta. (FAOa.)



Kuva 3. Tuotantoeläimien tuotannon tärkeimpien päästölähteiden suhteellinen jakautuminen maailmanlaajuisesti (mukaillen FAOa).

Märehtijöiden ruoansulatuksessa syntyy paljon metaania, jonka takia ne ovat tuotantoeläimistä kaikista haitallisimpia ympäristön lämpenemisen kannalta. Lannanhallintajärjestelmissä syntyy sekä

metaania että dityppioksidia. Metaania vapautuu orgaanisen aineen anaerobisessa eli hapettomassa hajoamisessa. Dityppioksidia taas syntyy lannan ammoniakkin hajoamisen aikana. Erilaiset lannanhallintajärjestelmät vaikuttavat päästöihin. Metaanipäästöjä syntyy enemmän, kun lantaa varastoidaan ja käsitellään nestemäisissä olosuhteissa, kuten lammissa. Kuivissa lannanhallintajärjestelmissä taas syntyy enemmän dityppioksidia. (FAOa.)

Rehun tuotanto on toiseksi suurin päästöjen lähde. Joka vuosi maailmassa viljellään kuusi miljardia tonnia rehua kuiva-aineena, mukaan lukien kolmasosa maailman viljatuotannosta (FAOa). Hiilidioksidipäästöjä rehun tuotannossa syntyy, kun metsiä raivataan rehukasvien pelloiksi, lannoitteiden ja torjunta-aineiden valmistuksesta sekä rehukasvien käsittelystä ja kuljetuksesta. Typpilannoitteet ja lannan levitys laitumille ja pelloille tuottavat dityppioksidia. Energiaa kuluu tuotantoketjun kaikissa vaiheissa. Lannoitteiden tuotannossa, viljelyyn tarvittavien koneiden käytössä ja rehun käsittelyssä ja kuljetuksessa tarvitaan energiaa, ja nämä päästöt lasketaan rehuntuotannon päästöihin. Eläintuotantopaikoilla energiaa kuluu esimerkiksi ilmanvaihtoon, valaistukseen, lypsyyn ja jäädytykseen. Myös eläintuotteiden käsittely ja niiden kuljetus vähittäismyyntipisteisiin kuluttaa energiaa. (FAOa.)

Päästöjä tulee ruoantuotannosta myös ruoan alkutuotannon jälkeen. Päästöt ovat kuitenkin huomattavasti pienempiä alkutuotantoon nähden. Kansainvälistyneessä maailmassa ruokaa kuljetetaan pitkiäkin matkoja esimerkiksi rahtialuksilla, joiden polttoaineet ovat yksi päästöjen lähde. Myös ruoan prosessoinnista syntyy päästöjä. Sokerin, palmuöljyn, tärkkelyksen sekä maissin prosessointi tuottaa maailmalla eniten kasvihuonepäästöjä prosessoiduista ruoista. (Vermeulen ym. 2012, 200.)

Ilmastonmuutos tulee todennäköisesti vaikuttamaan ruoan tuotantoon tulevaisuudessa. Sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia ruoan turvallisuuteen sekä saatavuuteen. Ilmastonmuutoksen aiheuttamat ongelmat ruoantuotannossa ennustetaan olevan laajalle levinneitä, monimutkaisia ja maantieteellisesti sekä ajallisesti vaihtelevia (Vermeulen ym. 2012, 195). Lämpötilan kohoaminen tulee muuttamaan ja siirtämään ilmastovyöhykkeitä, jolloin alueilla ei välttämättä pysty enää viljellä siellä aikaisemmin viljeltyjä kasveja. Elintarviketuotantoon käytetyt vesivarat tulevat muuttamaan muuttuneiden sadannan ja haihdunnan määrän sekä pohjaveden tason kautta. Myös lisääntyneet ja voimistuneet sään ääri-ilmiöt, kuten myrskyt, tulvat ja kuivuus tulevat vaikuttamaan ruoan tuotantoon. (IPCC 2019, 450.)

Ruoantuotantoon liittyy myös muitakin, kuin ilmastonmuutoksen aiheuttamia haasteita. Väestö kasvaa jatkuvasti, joten maailmassa on koko ajan enemmän ihmisiä ruokittavana. Vaikka syntyvyys on laskenut, ihmiset elävät nykyään kauemmin ja lapsikuolleisuus on vähentynyt. (Hiltunen 27.01.2018.) Ennusteiden mukaan, vuonna 2050 maailman väkiluku tulee olemaan 9,8 miljardia

(YK 21.6.2017). Väestön vaurastuminen johtaa ruokatottumusten muuttumiseen, se muun muassa tulee kasvattamaan lihan kulutusta. Sen lisäksi, että lihan tuotanto on epäekologista, siihen liittyy myös paljon eettisiä kysymyksiä. Tehotuotannossa eläimiä kohdellaan todella huonosti, ja villeiltä lajeilta viedään elintilaa ihmisten ruoaksi kasvatettujen eläinten tieltä.

2.2 Elintarvikkeiden ympäristövaikutukset

Hiilijalanjälki on yksi ekologisuuden mittareista. Se tarkoittaa ilmastokuormaa, jonka esimerkiksi yritys, palvelu tai tuote aiheuttaa. Hiilijalanjälki mittaa kuinka paljon eri kasvihuonekaasuja, esimerkiksi hiilidioksidia, dityppioksidia ja metaania päästetään ilmakehään. Se voidaan laskea esimerkiksi yhdelle vuodelle ja ilmastaan päästöjen massana. (OpenCO2-sivusto.)

Hiilijalanjälki ilmaistaan CO₂-ekvivalenttina, josta saadaan selville eri kasvihuonekaasujen ilmastoa lämmittävä vaikutus. Eri kasvihuonekaasut lämmittävät ilmastoja eri tavalla, joten muiden kasvihuonekaasujen ilmastoa lämmittävä vaikutus GWP (Global Warming Power) suhteutetaan siihen, kuinka paljon hiilidioksidi lämmittää ilmastoja. (Open CO₂-sivusto). "GWP ilmoitetaan tietylle ajanjaksolle, ja hiilijalanjälkeä laskettaessa käytetään 100 vuoden tarkastelujaksoa. Esimerkiksi metaanin ilmastoa lämmittävä vaikutus suhteessa hiilidioksidin 100 vuoden tarkastelujaksolla on 28" (OpenCO₂-sivusto).

Toinen tapa mitata tuotteen tai palvelun ympäristövaikutuksia on elinkaariarviointi eli LCA (eng. Life cycle analysis). LCA:ssa arvioidaan tuotteen tai palvelun koko elinkaaren aikaisia vaikutuksia ympäristöön. Tähän analyysiin sisältyy materiaalien hankinta, prosessointi sekä kuljetus. Lisäksi otetaan huomioon tuotteen valmistus, jakelu, käyttö, uudelleenkäyttö, huolto, kierrätys ja hylkääminen. (Ympäristö.fi-sivusto 2013.)

Clune ym. (2015) tekemässä tutkimuksessa vertailtiin erilaisten elintarvikkeiden kasvihuonekaasupäästöjä LCA:n avulla. Taulukosta 2 voidaan todeta, että eri elintarvikkeilla on hyvin erilaiset ilmastovaikutukset. Pienimmät ilmastoja lämmittävät vaikutukset ovat kasviksilla. Riisillä on kasveista suurin ympäristökuorma. Kasvien kasvattaminen lämmitetyssä kasvihuoneessa kuitenkin lisää niiden ympäristövaikutuksia. Eläimillä, jotka eivät ole märehijöitä, on keskinkertaiset ilmastovaikutukset. Märehijöillä, kuten lampaalla ja naudalla on selkeästi isoimmat päästöt.

Taulukko 2. Eri elintarvikkeiden ympäristöä lämmittävä kuormitus hiilidioksidiekvivalenteina tuotekiloa kohden (kg CO₂-ekv./kg) (mukaiillen Clune ym. 2015 s. 770, 771, 773, 774, 776, 777)

Elintarvike	Ympäristöä lämmittävä kuormitus (kg Co2 eq / kg)
Pelloilla viljellyt kasvikset	0,37
Pelloilla viljellyt hedelmät	0,42
Viljat (ei riisi) ja palkokasvit	0,50–0,51
Pähkinät	1,20
Riisi	2,55
Lämmitetyssä kasvihuoneessa kasvavat kasvikset ja hedelmät	2,13
Kala	3,49
Kana	3,65
Sika	5,77
Lammas	25,58
Nauta	26,61

Ilmasto-opas.fi sivustolle on myös koottu lista tavallisimpien elintarvikkeiden ympäristövaikutuksista (Ilmasto-opas.fi b). Suuruusluokat ovat ilmaistu hiilidioksidiekvivalenteina tuotekiloa kohden. Arvioissa on vaihteluvälit, sillä ne kattavat sekä kotimaiset tuotteet että tuontituotteet. Päästöt on pyritty arvioimaan tuotantoketjusta kauppaan asti. Taulukosta 3 voidaan huomata, miten erilaisia päästöjä samoilla tuotteilla voi olla riippuen, missä ja miten ne tuotetaan. Myös tässä arviossa märehitijöiden liha sijoittuu eniten päästöjä tuottaviksi elintarvikkeiksi. Keskinäiset päästöt ovat eläimillä, jotka eivät ole märehitijöitä sekä maitotuotteilla, ja alhaisimmat ympäristövaikutukset ovat kasvisruoalla.

Taulukko 3. Eri elintarvikkeiden ympäristöä lämmittävä kuormitus (global warming potential, GWP) hiilidioksidiekvivalenteina tuotekiloa kohden (kg CO₂-ekv./kg) (mukailen Ilmasto-opas.fi b).

Ruoka-aine	Ilmastovaikutus GWP kg CO ₂ -ekv./ kg	Lähteet
Naudanliha, luuton ja kypsentämätön, mukana sekä maitotuisten että liharotuisten nautojen liha	14,0-42,0	Poore ym. 2018 Räsänen ym. de Vries ym. 2010
Sianliha, luuton ja kypsentämätön	3,9-10,0	Poore ym. 2018 de Vries ym. 2010
Broilerin liha, luuton ja kypsentämätön	3,7-6,9	Poore ym. 2018 de Vries ym. 2010
Viljellyt kalat, lohi, filee	3,6-5,5	Pelletier ym. 2009 Silvenius ym. 2017
Luonnonkalat, filee	0,8-1,7	Poore ym. 2018 Silvenius ym. 2017
Maito ja jogurtti	0,8-1,7	De Vries ym. 2010 Flysjö ym. 2011 González-García ym. 2013 Saarinen ym. 2014
Maidon kaltaiset kasvijuomat (soijamaito) ja välipalatuotteet (kaura)	0,5-1,2	Poore ym. 2018 Saarinen ym. 2014

Ruoka-aine	Ilmastovaikutus GWP kg CO ₂ -ekv./ kg	Lähteet
Juustot	4,2-16,0	Saarinen ym. 2017 Poore ym. 2018 Räsänen ym. 2014 Flysjö ym. 2014
Tofu	0,9-3,9	Poore ym. 2018 Mejia ym. 2018
Viljat	0,6-1,6	Poore ym. 2018 Saarinen ym. 2011
Avomaavihannekset (juurekset, sipulit, kaalit)	0,1-0,6	Poore ym. 2018 Saarinen ym. 2011
Kotimaiset kasvihuonevihannekset, eurooppalainen tomaatti	0,7-3,0	Poore ym. 2018 Silvenius ym. 2019

Ympäristöystävällinen ruoka ei kuitenkaan ole yksiselitteistä. Kasvisruoka ei välttämättä aina ole paras vaihtoehto. Tarkemmassa tarkastelussa tulee ottaa huomioon myös muita asioita kuin hiilijalanjälki. Esimerkiksi avokadon kysynnän kasvaminen Yhdysvalloissa ja länsimaissa on johtanut moniin ekologisiin ja sosio-ekonomisiin ongelmiin avokadon viljelymaissa. Merkittävimpiä avokadon viljelymaita ovat Mexico, Peru, Etelä-Afrikka, Kenia ja Chile. Avokado kasvaessa trooppisilla ja subtrooppisilla vyöhykkeillä, se vaatii todella runsaita määriä vettä, sillä kuumassa ja kuivassa ilmastossa sademäärät ovat vähäisiä. Avokadojen kasvanut kysyntä tarkoittaa myös sitä, että viljelijät tarvitsevat yhä enemmän tilaa viljellä avokadoja. Esimerkiksi Mexicossa metsiä hakataan suuria määriä avokadoviljelmien tieltä. Avokadon intensiivinen viljely myös heikentää maaperän viljavuutta ja tuottavuutta, mikä vaikuttaa negatiivisesti paikallisten ruokaturvallisuuteen. (Sommaruga & Eldridge 2020 1,2,3.)

Myös esimerkiksi sillä, mitä kalaa suosii ruoaksi, on merkitystä. Suomessa syödään paljon ulkomailta tuotua kalaa, erityisesti norjalaista lohta. Yksi syy tähän on, että kotimainen kala on kalliimpaa (Turunen 29.10.2019). WWF:n kalaoppaan mukaan, norjalaisen kasvatetun lohen kulutus on

yli nelinkertaistunut 2000-luvun aikana. Kasvatustilat ovat kuitenkin ongelmallisia, sillä kasvatetuista kaloista voi levitä loisia ja tauteja luonnonkaloihin. Kasvatuksesta aiheutuu myös ravinnekuormitusta vesistöön kaloille syötetyn rehun kautta. Itämeren lohen kanta on kestävä tason alapuolella. Syitä tähän ovat esimerkiksi liikakalastus sekä jokien patoaminen. Suomessa lohi lisääntyi noin 34:ssä Itämeren valuma-alueen joessa, mutta patoamalla jokia yli 90 % lohijoista on tuhattu. Kotimaisen kasvatetun kirjolohen rehevöittävää vaikutusta on kuitenkin onnistuttu pienentämään ruokintatekniikoiden ja rehun koostumuksen parantamisella (WWFa). Kotimaisen kalan, kuten silakan ja kilohailin syöminen on hyväksi ympäristölle, sillä kotimaisia kaloja kalastamalla merestä poistuu huomattavia määriä sinne päätyneitä ravinteita (Turunen 29.10.2019). Knuutilan ja Lappalaisen (20.2.2017) mukaan silakan ja kilohailin pyynti poistaa Itämerestä yli 600 tonnia fosforia ja noin 3500 tonnia typpeä. Vaikka silakkaa saalistetaan Itämerestä vuosittain yli 100 miljoonaa kiloa, tästä vain noin 3 % päätyy ihmisille ruoaksi. Silakkaa käytetään paljon kalankasvattamoilla ja turkistarhoilla rehuna. (Turunen 29.10.2019.)

2.3 Ilmastonmuutoksen aiheuttamat terveysvaikutukset

Pihkalan (2019, 5) mukaan ilmastonmuutoksen aiheuttamat terveysvaikutukset voidaan jakaa fyysisiin ja psyykkisiin terveysvaikutuksiin. Fyysisestä terveydestä puhutaan, kun tarkoitetaan kehon ja elimistön hyvinvointia. Psyykinen terveys taas tarkoittaa henkistä hyvinvointia. Sään ääri-ilmiöiden voimistuminen voi aiheuttaa fyysisiä terveyshaittoja, kuten pitkistä hellejaksoista johtuvia lämpöhalvauksia ja luonnonkatastrofeista aiheutuvia loukkaantumisia. Ilmastonmuutos voi herättää masentuneisuutta, ahdistusta ja stressiä, jotka ovat taas psyykkisiä terveysvaikutuksia. Sään ääri-ilmiöt, esimerkiksi rankkasateet ja niistä aiheutuvat tulvat voivat vahingoittaa infrastruktuuria ja vaikeuttaa ruuan saatavuutta, mikä lisää stressiä. Psyykkisiä vaikutuksia voidaan kokea myös, vaikka ilmastonmuutoksen vaikutukset eivät suoraan kohdistuisi itseensä. Esimerkiksi pohjoismaissa ilmastonmuutoksen vaikutukset välittyvät vielä välillisesti, esimerkiksi vakavien ilmastouutisten myötä (Pihkala 2019, 5). Ahdistuneisuutta ja epävarmuutta voi herättää myös se, jos itselleen henkilökohtaisesti tärkeä paikka muuttuu merkittävästi tai lapsuudesta tuttu ja tärkeä laji häviää ilmastonmuutoksen myötä.

Ilmastonmuutos on aivan uudenlainen ongelma, jonka kohtaamiseen ei löydy ratkaisua ihmiskunnan historiasta. Ihmiset eivät ole tottuneet käsittelemään näin suuria ja monimutkaisia ongelmia. Poliittinen johtaminen ilmastonmuutoksen kannalta on hyvin heikkoa, ja päätöksenteko hidasta. Poliittinen johtamattomuus ilmastokysymyksissä voi luoda ihmisissä hämmennyksen sekä ahdistuneisuuden tunteita. (Sharp & Hickman 13. Lokakuuta 2019, 5.55, 6.05.)

2.4 Ilmastoahdistus

Ilmastoahdistus tarkoittaa psykologista stressiä, joka aiheutuu ilmaston muuttumisesta ja ekologisista kriiseistä. Se on yleistynyt ilmiö yhteiskunnassa, sillä yhä useammat ihmiset alkavat tulla tietoisiksi nykypäivän sekä tulevaisuuden uhkista liittyen ilmaston lämpenemiseen. (Hickman ym. 2021, 1.) Ekoahdistusta voidaan määritellä esimerkiksi krooniseksi peloksi ympäristön tuhosta (Clayton ym. 2017, 68). Pihkalan (2019, 2) mukaan, ”ilmastoahdistus ei ole sairaus, vaan ymmärrettävä reaktio ympäristöongelmien suuruuteen.” Castelloe (2018) taas määrittelee ekoahdistuksen psykologiseksi häiriöksi. Ilmastoahdistus on se osa ekoahdistusta, joka liittyy merkittävästi ilmastonmuutokseen (Pihkala 2020). Huoli ympäristöstä voi esiintyä esimerkiksi kolmella tavalla: huolena itsestään ja omasta terveydestään, huolena muista, esimerkiksi tulevista sukupolvista tai haavoittuvammassa asemassa olevista sekä huolena luonnosta, eläimistä ja kasveista (Helm ym. 2018, 158). Jotkut ihmiset voivat altistua voimakkaammin ilmastoahdistuksen oireille kuin toiset. Ihmiset, jotka muutenkin ahdistuvat helpommin, kärsivät todennäköisesti enemmän myös ilmastoahdistuksesta (Searle & Goy 2010). Myös voimakkaat siteet luontoon voivat vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti yksilö kokee ilmastoahdistusta.

Ilmastoahdistus on terminä usein esillä mediassa, kuten esimerkiksi Ylessä, Helsingin Sanomissa ja BBC:ssä (Natri & Rinta-Tassi 2019; Mykkänen 2021; Harrabin 2021), mutta siitä ei ole vielä olemassa kovinkaan kattavaa tutkimusta tai tilastotietoa. Epävarmuus, ennalta-arvaamattomuus sekä kontrolloimattomuus ovat tärkeitä tekijöitä ilmastoahdistuksen syntymisen suhteen. (Pihkala, 2020.) Ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita ovat esimerkiksi huolestuneisuus, pelko, viha, epätoivo ja syyllisyys, mutta myös toivo. Ahdistus voi helposti tuntua todella voimakkaalta ja musertavalta, sillä ilmastokriisi on hyvin monimutkainen ongelma. Ilmastoahdistusta esiintyy varsinkin lapsilla ja nuorilla. Lapsiin liittyvät tutkimukset osoittavat, että lapset kokevat ylimääräistä hämmennystä, petetyksi ja hylätyksi tulevista aikuisten toimimattomuuden vuoksi ilmastonmuutosta kohtaan (Hickman ym. 2021).

Sitra teetti vuonna 2019 kansalaiskyselyn ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin suomalaisten keskuudessa. Tutkimukseen vastasi yhteensä yli kaksituhatta yli 15-vuotiasta suomalaista, mutta opinnäytetyössä tarkastellaan vain alle 30-vuotiaiden vastauksia, joita oli noin 449. Tutkimuksessa vastaajat kertoivat mitä tunteita ilmastonmuutos heissä on herättänyt, sekä kuinka voimakkaasti ne ovat vaikuttavat heidän toimintaansa. Ilmastoahdistus herätti tutkimuksen mukaan nuorissa erityisesti kiinnostusta, mutta myös ahdistuneisuutta ja turhautumista.

Tutkimuksessa kysyttiin, mitä ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita vastaaja on havainnut muissa ihmisissä. Eniten oli havaittu kiinnostusta, skeptisyyttä ja epäilyä ja ahdistusta. Kun taas

kysyttiin, mitä tunteita ilmastonmuutos on herättänyt itsessä, kiinnostus oli myös tässä ensimmäisenä. Sitä seurasivat turhautuminen ja riittämättömyyden tunne. Kiinnostus koettiin voimakkaimmaksi tunteeksi. Seuraavaksi voimakkaimmat tunteet olivat turhautuminen, merkityksettömyyden tunne sekä ahdistus. Kiinnostuksella oli vastaajien mukaan suurin vaikutus aktiiviseen toimintaan ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi, ja sitä seurasivat hyvittämisen halu, toivo ja into. Ympäristöystävällisempään toimintaan vaikuttavat tunteet olivat enemmän positiivisia tunteita kuin negatiivisia.

Eniten vaikeita ilmastotunteita vastaajilla aiheuttavat uutiset, esimerkit toisten käyttäytymisestä ilmastonmuutoksen suhteen ja dokumenttielokuvat- ja sarjat. Niin kuin edellä jo todettiin, ilmastonmuutoksen vaikutuksiin liittyvä uutisointi on yleistynyt. Tärkein apua tuova keino vaikeiden tunteiden hallinnassa oli vastaajille aktiivisuus sosiaalisessa mediassa. Myös ympäristöystävällisten elämäntapojen harjoittaminen ja luonnossa liikkuminen koettiin tärkeiksi keinoiksi tunteiden hallinnassa.

Tutkimuksessa pyydettiin arvioimaan ilmastonmuutokseen liittyviä asenteita. Eniten samaa mieltä oltiin väitteen ”ihmiskunnan toiminnalla on merkittävä vaikutus ilmastonmuutokseen” kanssa. Vastaajat olivat myös samaa mieltä, että ilmastonmuutosta hillitsevät toimet ovat välttämättömiä, ja vastaajat kokivat tietävät paljon ilmastonmuutoksen syistä. Esimerkit toisten käyttäytymisestä ilmastonmuutoksen suhteen, uutiset ja keskustelut ilmastonmuutoksesta lähipiirissä koettiin luovan rohkaisevia ilmastotunteita. Tutkimuksessa kysyttiin myös, miten vastaajat ovat toimineet omassa arjessaan ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Vastaajista 73 % oli muuttanut kulutustottumuksiaan. Ruokailutottumuksia olivat muuttaneet 57 % vastaajista ja liikkumistottumuksia 54 %.

Ilmastoahdistuksella on tärkeitä seurauksia lasten ja nuorten tulevaisuuteen. Heillä on kuitenkin vain vähän valtaa ilmastotoimiin liittyviin päästöksiin. Toinen tutkimus ilmastoahdistukseen liittyen on Caroline Hickmanin ym. tekemä, ja se käsittelee ilmastoahdistusta lapsissa ja nuorissa sekä kuinka he kokevat hallituksen toimet ilmastoasioissa. Tutkimus tehtiin vuonna 2021. Tutkimus on julkaistu Lancet Planet Health lehdessä. Tutkimukseen osallistui 10 000 16–25-vuotiasta nuorta kymmenestä eri maasta, jotka olivat Australia, Brasilia, Suomi, Ranska, Intia, Nigeria, Filippiinit, Portugali, Iso-Britannia ja Yhdysvallat. Jokaisesta maasta kyselyyn vastasi 1000 nuorta.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikkien maiden vastaajat olivat huolissaan ilmastonmuutoksesta. Vastaajista 59 % olivat todella huolissaan ja 84 % vähintään kohtalaisen huolissaan. Suomessa luvut olivat hieman alhaisemmat. Suomalaisista nuorista 44 % olivat todella huolissaan ilmaston tilasta, ja 77 % olivat vähintään kohtalaisen huolissaan. Yli 50 % vastaajista kertoi kokevansa surua, ahdistusta, voimattomuutta, vihaa, syyllisyyttä sekä avuttomuutta ilmastonmuutosta kohtaan. Yli 45 % vastaajista koki, että nämä tunteet vaikuttavat negatiivisesti heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Monet kertoivat pelkäävänsä tulevaisuutta, ja olivat pettyneet siihen, että ihmiskunta on

epäonnistunut pitämään huolta maapallosta. Vastaukset liittyen päättäjien toimintaan ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi eivät myöskään olleet kovinkaan luottavaisia. Monien vastaajien (64 %) mielestä päättäjät valehtelevat heidän tekemiensä toimien tehokkuudesta ja ovat pettäneet nuoret ympäri maailmaa.

3 Ympäristöystävällisyys ja ravintolat

Ilmastovaikutukset ja maapallon tila puhuttavat ihmisiä paljon ja ne heijastuvat myös ulkona syömiseen. Ravintoloiden asiakkaat ovat koko ajan enemmän kiinnostuneita siitä, mistä annoksen raaka-aineet ovat peräisin. Maapalloystävällisyys on termi, joka käsittää ympäristön hyvinvoinnin, ilmastovaikutukset sekä eettiset näkökulmat. Kiinnostus ilmaston ja biodiversiteetin huomioimiseen ulkona syödessä voimistuu Suomessa, erityisesti arkisemmassa ruokailussa. (Heinonen & Järstä 2020.) Kuluttajat odottavat myös saavansa ravintoloissa lähi- ja kausituotteita sekä monipuolista kasvisruokaa.

3.1 Ravintolan valinta

Ravintoloiden määrä on kasvanut runsaasti viime vuosien aikana, ja asiakkailla on nyt enemmän valinnan varaa kuin koskaan. Myös asiakkaiden odotukset ravintoloita kohtaan ovat kasvaneet. Odotukset liittyvät usein ruoan tai palvelun laatuun, mutta voivat liittyä myös esimerkiksi siihen, kuinka vastuullisesti ravintola toimii. Ihmiset ottavat ravintoloiden valinnassa eri asioita huomioon riippuen, mikä on heidän sen hetkinen tarpeensa. Joskus etsitään paikkaa, josta saa nopeasti ja edullisesti ruokaa, kun taas illanviettoja ja erityisiä tilaisuuksia varten ravintolan miljöö sekä ruoan ja palvelun laatu saattavat ovat usein suuremmissa roolissa. Asiakkaat etsivät usein tietoa ravintoloista etukäteen, ja valitsevat ravintolan löytämänsä tiedon perusteella (Chua ym. 2020). Suositelut sekä kokemukset ystävilta ja perheeltä sekä koetaan usein hyvin luotettavaksi tiedon lähteeksi ravintolaa valitessa. Ihmiset lukevat myös usein ravintoloiden saamia arvosteluja netistä. Arvostelut antavat tietoa tuotteista ja palvelusta, sekä kertovat asiakkaiden kokemuksista ravintolassa, mitkä voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Ravintolan maine vaikuttaa myös ravintolan valintaan. Jos ravintola on tunnettu ja sillä on hyvä maine, tulee se todennäköisesti helpommin valituksi, kuin sellainen ravintola, josta ei ole paljon tietoa. Tärkeät tekijät ravintolaa valitessa ovat myös hinta ja ravintolan sijainti. (Chua ym. 2020.)

Chuan ym. (2020) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin, mitkä asiat vaikuttavat eniten asiakkaiden ravintolavalintoihin eri ravintolasegmenttien sekä ruokailutilaisuuksien mukaan. Eri ravintolasegmenttejä olivat full service, eli täyden palvelun ravintola, jossa palvelu on ammattitaitoista ja ruoka laadukasta ja kalliimpaa. Fast-casual-ravintoloissa tarjoillaan laadukasta ruokaa kohtuuhintaisesti ja nopeasti. Fast-casual-ravintoloissa on rajoitettu palvelu, ne ovat halvempia kuin täyden palvelun ravintolat, mutta tarjoilevat laadukkaampaa ruokaa kuin pikaruokaravintolat. Kolmas ravintolasegmentti oli Fast service eli pikaruokaravintolat, joista saa nopeasti halpaa ruokaa. Valintakriteerejä olivat hinta, ystävien tai perheenjäsenten suosittelut, aikaisempi oma kokemus, ruokalistan monipuolisuus, ravintolan suosio, maine sekä sijainti, erilaiset alennukset ja kampanjat sekä internetistä löytyvät arvostelut. Kaikissa ravintolasegmenteissä tärkein kriteeri oli ravintolan hintataso. Kun taas

verrattiin kriteerejä eri ruokailutilaisuuksien mukaan, valintakriteerit poikkesivat toisistaan. Ruokailutilaisuuksia olivat nopea ja mukavuudenhaluinen ruokailu, sosiaaliset tapaamiset, businessstilaisuudet sekä juhlinta. Nopeassa ja mukavuudenhaluisessa ruokailussa sekä sosiaalisissa tapaamisissa tärkein kriteeri ravintolan valinnassa oli hinta. Businessstilaisuuksia järjestettäessä tärkeimmäksi osoittautui ravintolan maine. Ystävien ja perheenjäsenten suosittelut olivat isoin kriteeri ravintolaa valitessa, kun kyse oli juhlien ja erityisten tilaisuuksien järjestämisestä.

Kun tarkastellaan, mitä ihmiset valitsevat ravintoloissa, on otettava huomioon monia tekijöitä. Valintoihin vaikuttavat esimerkiksi sen hetkiset halut ja tarpeet, mutta myös ihmisten persoonallisuus ja arvot tulevat esiin ravintolavalintojen takana. Erilaiset aisteja stimuloivat asiat, kuten tuoksut ja värit voivat alitajunnallisesti vaikuttaa siihen, mitä ihmiset valitsevat ravintoloissa. Myös ruokalistan suunnittelu on tärkeässä asemassa, kun asiakas tekee ostopäätöksiä. Monet arvostavat, että ravintolassa on riittävästi valinnanvaraa, mutta liian täyteen ahdetut ruokalistat voivat häkellyttää. (Sitwell 2016.) Australiassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisten päätöksentekoon heidän valitessa annoksia ruokalistalta fine dining- ja casual-ravintoloissa. Annoksen ainesosien yhdistelmä oli tärkein kriteeri ruokaa valitessa. Tiettyjen elintarvikkeiden välttäminen sekä se, että annoksen pääkomponentti on tuotettu kestävästi, vaikuttivat vähiten annoksen valinnassa. (Peters & Remaud 2020, 1.)

3.2 Muutokset ja trendit ravintola-alalla

Ravintola-ala on muuttunut paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana. Pääkaupunkiseudulla asuu 1.4 miljoonaa suomalaista (Helsingin seutu 2019), ja he käyttävät paljon ravintolapalveluita. Mara Ry:n mukaan suomalainen syö ravintolassa keskimäärin 3,6 kertaa viikossa. Suomessa ravintoloissa ei vietetä yhtä paljon aikaa kuin Euroopassa, mutta Helsingissä ravintolakulttuuri on vahvassa nousussa (Restaurangpark 2018). Ihmisten kiinnostus ruokaa ja eri maiden ruokakulttuureja kohtaan on lisääntynyt paljon ja myös ravintoloissa syöminen on arkipäiväistynyt (Heinonen & Järstä 2020).

Kasvipöytä ruokavalio ei ole uusi keksintö, mutta kiinnostus sitä kohtaan on noussut paljon 2010-luvulla. Esimerkiksi terveellisyys ja hyvinvointi ruokatrendeinä ovat lisänneet ihmisten kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan ja sitä myös odotetaan olevan tarjolla. Näiden lisäksi myös tuotantoeläinten eettisyys sekä niiden aiheuttamat päästöt ovat syitä kasvisvaihtoehdon valintaan. Myös ravintolat ovat huomanneet tämän ja nykyään lähes jokaisessa ravintolassa on tarjolla myös kasvisruokaa. Kasvisruoan tarjonta on myös monipuolistunut huomattavasti ja sitä ei enää mainosteta nimenomaan lihattomana vaihtoehtona, vaan esimerkiksi avokadoleivät ja kasvipohjaiset maidot ovat nousseet viime vuosina myös lihaa syövien suosioon.

Helsingissä aasialaisten ravintoloiden määrä on kasvanut viime vuosina todella paljon ja niitä löytyy monesta eri hintaluokasta. Aasialaisessa ruokakulttuurissa kasviksia ja kasviproteiineja on käytetty todella monipuolisesti myös ennen kuin ruuan vastuullisuudesta on alettu puhua (Heinonen & Järstä 2020). Vastuullisuus ja ympäristöystävällisyys ovat koko ajan suuremmissa osissa ravintolan kilpailukykyä. Myös asiakkaiden arvot ja tietämys lisäävät painetta ravintoloille toimia ympäristöystävällisesti. (Kuuluvainen ym. 2021,5). Kespron teettämän Maailman ravintolatrendit -tutkimuksen (2020) perusteella enemmistö suomalaisista olisi jopa valmis maksamaan enemmän eettisesti ja ilmastoystävällisesti tuotetusta ravintolaruoasta. Saman tutkimuksen mukaan 83 % suomalaisista haluaisi ulkona syödessään suosia ravintoloita, joilla on pieni hiilijalanjälki. Uutena trendinä ravintoloissa onkin annoksen hiilijalanjäljen merkitseminen ruokalistaan.

3.3 Lähiruoka ja kausituotteet

Lähiruoan suosio kasvaa jatkuvasti. Lähiruoalle ei ole vielä tarkkaa määritelmää ja se usein määritellään eri tavoin tarkoituksellisesti riippuen. Maa- ja metsätalousministeriön lähiruokaohjelmassa lähiruoalla tarkoitetaan paikallista ruokaa, joka valmistetaan, jalostetaan sekä markkinoidaan oman maakunnan alueella (Maa- ja metsätalousministeriö 2021, 8). Voidaan myös keskittyä lähiruoan määrittelyssä laajempaan kokonaisuuteen puhuen välimatkasta, tuotantoketjusta sekä sosiaalisista tekijöistä. (Martinez ym 2010,3). Martinezin mukaan lähiruokaa on siis tietyllä maantieteellisellä alueella tuotettu ja valmistettu ruoka, jonka kuluttajat yhdistävät omaan yhteisöönsä. NOAD (New Oxford American Dictionary) taas määrittelee lähiruouaksi sadan mailin eli noin 161 kilometrin säteellä kasvatetun ruuan. (Martinez ym. 2010,3).

Myös etäisyyden määrittelystä ollaan montaa eri mieltä, sillä harvaan asutulla seudulla lähellä tuotettu tarkoittaa usein eri asiaa kuin tiiviisti asutulla seudulla (Martinez ym. 2010,3). Suomi on harvaan asuttu maa, jossa on pitkät välimatkat. Lähiruoan määrittelemisen voi olla hankalaa, sillä, esimerkiksi Maa- ja metsätalousministeriö määrittelee lähiruoan nimenomaan suomalaisiksi ruoaksi, joka on tuotettu mahdollisimman lähellä. NOAD taas määritteli asian eri tavalla, sillä jos ajatellaan esimerkiksi Helsinkiä, on Tallinasta tuotu ruokatuote tullut lähempää kuin Rovaniemeltä tuotu tuote. Tallinnasta Helsinkiin on noin 86 kilometriä ja Rovaniemeltä Helsinkiin taas on 825 kilometriä (Google Maps).

Kausituotteilla tarkoitetaan, että raaka-ainetta on viljelty lajityypilliseen aikaan. Suomessa on neljä vuodenaikaa ja tämän takia raaka-aineiden sesongeissa on paljon vaihtuvuutta. Jos kasvista viljellään lajityypilliseen aikaan avomaalla, sen kasvattaminen vaatii huomattavasti vähemmän energiaa verrattuna kasvihuoneviljelyyn. Kasvihuonekasvatus vaatii myös enemmän torjunta-aineita sekä lannoitteita. Suomalaisen kasvien lisäksi myös esimerkiksi tuontihedelmillä ja -kasviksilla sekä kalalla on satokausi. (Ekoruokakone 2014).

3.4 Luomu

Toisin kuin lähiruoalle, luonnonmukaiselle ruoalle eli luomulle on tarkka määritelmä. Euroopan unionilla on luomutunnus, joka auttaa kuluttajaa tunnistamaan luonnonmukaisesti valmistetut tuotteet (Euroopan unioni). Luomutuotannossa pyritään ekologiseen kestävyYTEEN sekä kierrätystalouteen (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014, 43). Luomun ero tavalliseen maataloustuotantoon on se, että se että EU on tarkasti määritellyt sille yhteiset tuotantosäännöt. Luomuviljelyssä on rajoitettu lisäaineiden sekä kemiallisesti tuotettujen synteettisten raaka-aineiden käyttöä. Synteettisten kasvinsuojeluaineiden ja geneettisesti muunnettujen organismien käyttö on kokonaan kiellettyä. Luomutuotannossa keskitytään myös eläinten olojen parantamiseen ja kotieläimet pääsevät laiduntamaan, saavat virikkeitä sekä niitä ruokitaan luomurehulla. (LUKE 2021).

Ympäristön kannalta luomun suurin hyöty on biodiversiteetti eli lajien kirjo. Sen sijaan energian käytön kanssa luomutuotteet ovat samalla viivalla tavanomaisesti valmistettujen tuotteiden kanssa ja esimerkiksi fossiilisten energianlähteiden käyttöä ei ole rajoitettu tai kielletty. (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014, 43) Luomutuote ei ole siis ole automaattisesti ympäristöystävällisempi vaihtoehto, ellei luomuviljelijä itse panosta kestävään energiankäyttöön.

3.5 Ruokahävikki

Ruokahävikiksi määritellään ruoka, joka on ollut syötäväksi kelpavaa, mutta jäänyt syömättä ja päätynyt biojätteeseen. Ruokajärjestelmässä on monta eri vaihetta, kuten ruoantuotanto, kuljetus ja sen kulutus. Nämä kaikki vaiheet aiheuttavat ilmastomuutosta kiihdyttäviä kasvihuonepäästöjä. Ruokahävikki on siis aina pois heitettyä energiaa. Ruoan matka ihmisten ruokapöytään voi olla jopa kymmeniä tuhansia kilometrejä (Ulkoministeriö). Kuten edellä jo mainittiin, tuotantoeläinten kasvatusta on yksi merkittävä kasvihuonekaasupäästöjen lähde. Hävikkiruoan syntyä pystyttäisiin estämään ennakoimalla tarvittavan ruuan määrä sekä keskittymällä ruoan parempaan valmistukseen sekä säilytykseen. Ruokahävikki on laaja ongelma, joka aiheuttaa globaalisti taloudellisia, sosiaalisia, eettisiä sekä ekologisia haasteita. (Hävikkiwiki). YK:n ruoka- ja maatalousjärjestö on arvioinut, että joka vuosi noin kolmannes ihmisen ravinnoksi tuotetusta ruuasta (1,3 miljardia tonnia) päätyy ruokahävikiksi (FAOb). Ruokahävikki on suurinta kehittyneissä maissa. Köyhissä maissa sen sijaan noin 842 miljoonaa ihmistä kärsii nälästä. Myös koronaviruspandemia on syventänyt nälkäkriisiä. (Martin-Rios.)

Euroopan unionin alueella ruokahävikkiä aiheutuu vuosittain 88 miljoonaa tonnia. Tämä on noin 20 % EU:n alueella tuotetusta ruoasta. Suomessa ravintola-alalla syntyy 78 miljoonaa kiloa elintarvikkejätettä vuosittain. (Kuuluvainen ym. 2021,17.) Luonnonvarakeskuksen tutkimuksen (2020) mukaan ruokahävikkiä on keskimäärin 15,9 % valmistetusta ruuasta. A la carte-ravintoloissa on

kaikkein pienin hävikkiprosentti, vain noin 10 %. Suurin osa hävikistä syntyy linjastoruokailujen tarjoilutähteistä sekä ruuasta, jota on valmistettu liikaa. Ravintoloiden ruokahävikki voidaan jakaa tarjoiluhävikkiin, lautashävikkiin sekä keittiöhävikkiin. (LUKE 2016.)

Koronaviruspandemian aikana moni ravintola pienensi ruokalistaansa lisätäkseen ravintolan kannattavuutta ja vähentääkseen ruokahävikkiä. Lyhyet ruokalistat vaikuttavat kuitenkin tulleen jäädäkseen. Suomessa esimerkiksi ravintola Nolla toimii zero waste-periaatteella, eli ravintola pyrkii minimoimaan hävikin. Ravintolassa ei ole menua, vaan annokset suunnitellaan päivittäin tarjolla olevien raaka-aineiden perusteella. Nollan raaka-aineet ovat lähes täysin suomalaista lähi-, luomu- ja biodynaamista tuotantoa. Ravintola ei myöskään ota vastaan raaka-ainelähetyksiä, jotka on pakattu kertakäyttöisiin materiaaleihin. (Kiviluoma 28.8.2019.)

4 Tutkimuksen vaiheet ja menetelmät

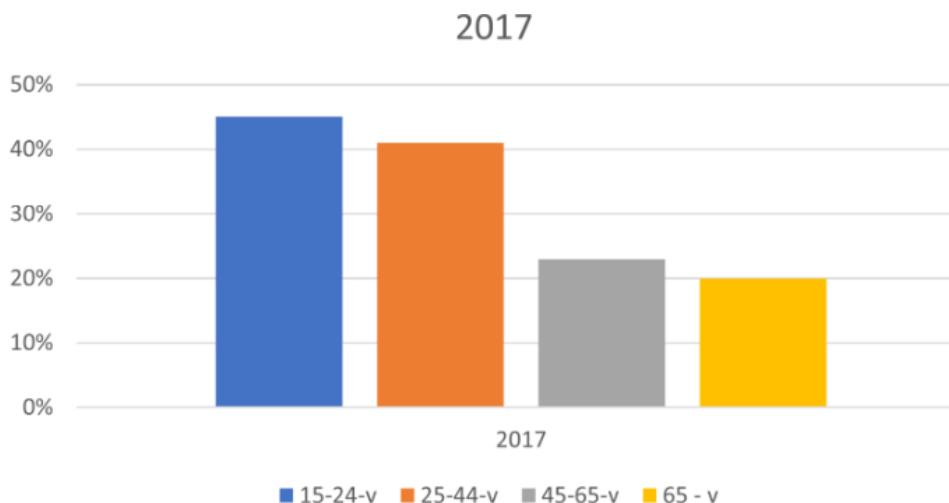
Akateemisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa sekä tutkia ja soveltaa olemassa olevaa tietoa (Johns & Lee-Ross, 10). Tämä opinnäytetyö on empiirinen tutkimus. Se perustuu teoriaan ja keskittyy selittämään ilmiötä ja syitä tietyllä käyttäytymiselle. Empiirinen tutkimus voidaan jakaa kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen lähestymistapaan. (Heikkilä 2014,12.)

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa kerätään faktoja ja lukuja. Määrälliset tiedot ovat jäsenneilyjä sekä tilastotieteellisiä. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin mitä, missä, kuinka usein ja kuinka paljon. (Heikkilä 2014,15.) Määrällinen tutkimus auttaa näkemään laajemman kuvan tutkittavasta aiheesta. Määrällinen tutkimus tehdään usein kyselylomakkeella, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä niiden henkilöiden näkökulmasta, jotka ovat tutkimuksen kohteena (Puusa & Juuti 2020). Tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen (Heikkilä 2014,15). Laadullisella tutkimuksella kuvailaan aihetta mittaamisen sijasta. Yleisiä tapoja toteuttaa laadullinen tutkimus ovat haastattelu ja havainnointi.

4.1 Aiheen rajaus

Tämä työ rajattiin koskemaan pelkästään ravintolavalintoja ja ruokavalintoja ravintolassa, eikä kulutustottumuksia ylipäätään. Työstä olisi tullut liian laaja, jos se olisi keskittynyt kaikkiin kulutustottumuksiin. Oli myös tärkeää, että työ liittyy ravintola-alaan, jolloin tuloksista saatiin tarkempia alaa koskien. Tutkittavat rajattiin 19–29-vuotiaisiin, sillä tässä ikäryhmässä on eniten ravintolapalveluita käyttäviä nuoria. Tilastokeskuksen vuonna 2017 teettämän vapaa-aikatutkimuksen mukaan, eniten ravintolapalveluita käyttivät 20–24-vuotiaat, joista 62 % kävi ravintolassa vähintään kerran kuukaudessa. Seuraavaksi eniten ravintoloissa kävivät 25–44-vuotiaat. Kuvasta 4 löytyy ravintolakävijöiden ikäjakauma. Suomalaisista 16–25-vuotiaista nuorista 75 % ajattelee ihmiskunnan epäonnistuneen planeettamme suojelussa Hickmanin ym. (2021) teettämän tutkimuksen mukaan. Tämän ikäiset edustavat jo nyt suurta osaa ravintolakävijöistä ja heidän valintansa tulevat todennäköisesti vaikuttamaan tulevaisuudessa ravintolatrendien suuntaan.



Kuva 4. Ravintolapalveluiden käyttö iän mukaan. Tilastokeskus. 2017.

Suomen nuorisolaki määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki. 21.12.2016/1285). Haastateltavien ikä rajattiin 19 ikävuoteen, jotta tutkimustuloksesta tulisi tarkempi. Ikäluokan ravintolakäyttäytyminen kiinnostaa tutkijoita ja puhe ilmastonmuutoksesta on ollut läsnä jo haastateltavien nuoruudesta lähtien. Mediassa onkin vuosina 2017–2019 keskusteltu kasvavassa määrin ympäristö- ja ilmastoahdistuksesta (Pihkala 2019). Luonnonkatastrofien määrä on kasvanut 2000-luvulla noin 74 % edeltäviin 20 vuoteen verrattuna (UNDRR 2020). Tutkijat uskovat, että tällä ikäluokalla tulee olemaan tulevaisuudessa suuri rooli muutoksen tekemisessä kestävämpiä ruokajärjestelmiä kohti.

Tutkimukseen valittiin haastateltaviksi henkilöitä, jotka kokevat ilmastoahdistusta, sillä tutkimusongelman kannalta se oli tärkeä kriteeri. Haastateltavat rajattiin pääkaupunkiseudulle, sillä Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen (2017) mukaan pääkaupunkiseudulla käytetään eniten ravintolapalveluja.

4.2 Aineiston keräys ja analysointi

Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista haastattelua. Haastattelu on puolistrukturoitu, joka tarkoittaa sitä, että kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset, mutta ei valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta 1998, luku 3). Aluksi pohdittiin vaihtoehtona myös kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta, mutta laadullisella haastattelulla saadaan syvällisempää tietoa sekä pystytään ymmärtämään ilmiötä paremmin. Myös määrälliseen tutkimukseen tarvittavien haastateltavien määrä olisi saattanut aiheuttaa ongelmia.

Tietoperustan avulla laadittiin haastattelurunko (Liite 2.), jota myös testattiin haastatteleamalla yksi koehenkilön ennen virallisia haastatteluja. Näin pystyttiin hiomaan haastattelun kysymyksiä

vastaamaan parhaiten tutkimusongelmaamme. Tämän jälkeen kirjoitettiin saatekirje (Liite 1.) ja se julkaistiin Facebookin Helsingin kaupunginosa –ryhmissä, esimerkiksi Vallilan ja Hermannin sekä Töölön ja Herttoniemen-alueen ryhmissä. Haastateltavat ottivat yhteyttä tutkijoihin sähköpostitse, jonka jälkeen haastatteluille sovittiin sopivat ajankohdat.

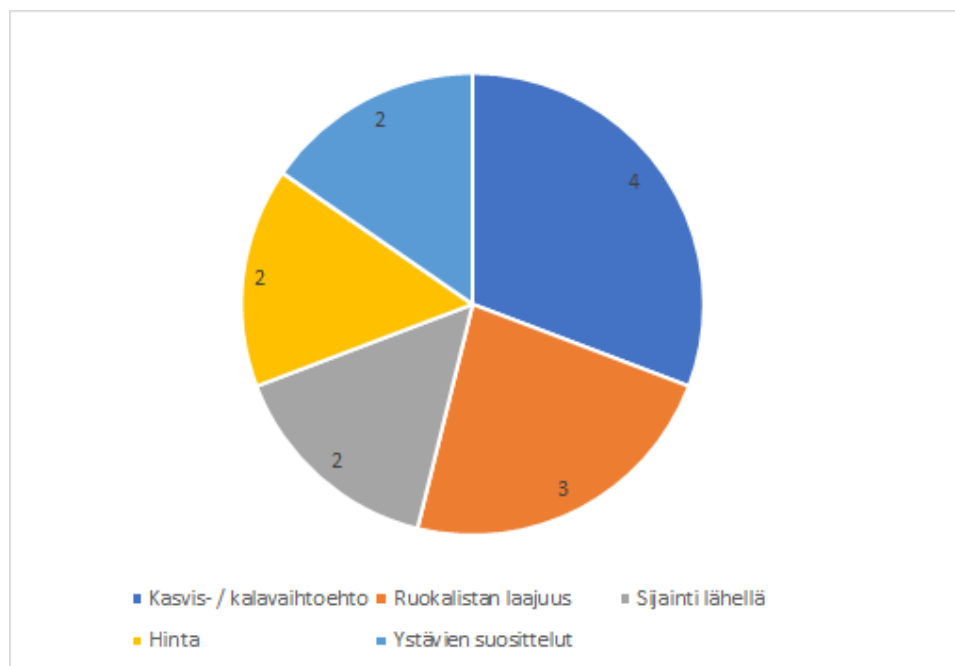
Haastattelut tapahtuivat maaliskuun ja huhtikuun 2022 aikana. Ne analysoitiin anonyymisti. Parantuneen koronatilanteen vuoksi haastattelut pystyttiin toteuttamaan kasvotusten. Haastattelut litteroitiin suoraan Wordin litterointityökalulla, sillä koehaastattelussa se todettiin toimivaksi. Tavoitteena oli saada 15–20 haastateltavaa. Haastattelujen kestoksi oltiin arvioitu noin 15–20 minuuttia, mutta ne kestivät odotettua vähemmän, vain noin 7–10 minuuttia. Haastatteluista jouduttiin käsittelemään ja muokkaamaan vielä hieman litteroinnin jälkeen, sillä jotkut sanat olivat vaihtuneet ja täytesanoista haluttiin päästä eroon.

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa, on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysia voidaan tehdä teorialähteisesti, teoriaohjaavasti tai aineistolähtöisesti. Tässä työssä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto ohjaa analyysin tekoa. Aineistoa analysoidessa on tärkeä keskittyä siihen, mitä olemme tutkimassa ja jättää kaikki muu pois tutkimuksesta. Aineisto analysoitiin kysymys kerrallaan. Kysymyksen laitettiin Excel-taulukkoon, ja jokaisen kysymyksen alle koottiin jokaisen haastateltavan vastaus kyseiseen kysymykseen. Vastauksista poimittiin erilaisia avainsanoja liittyen ilmastonmuutokseen, ilmastoahdistukseen sekä ravintolakäyttäytymiseen, ja vertailtiin, ilmenikö vastauksissa samankaltaisuuksia.

5 Tulokset

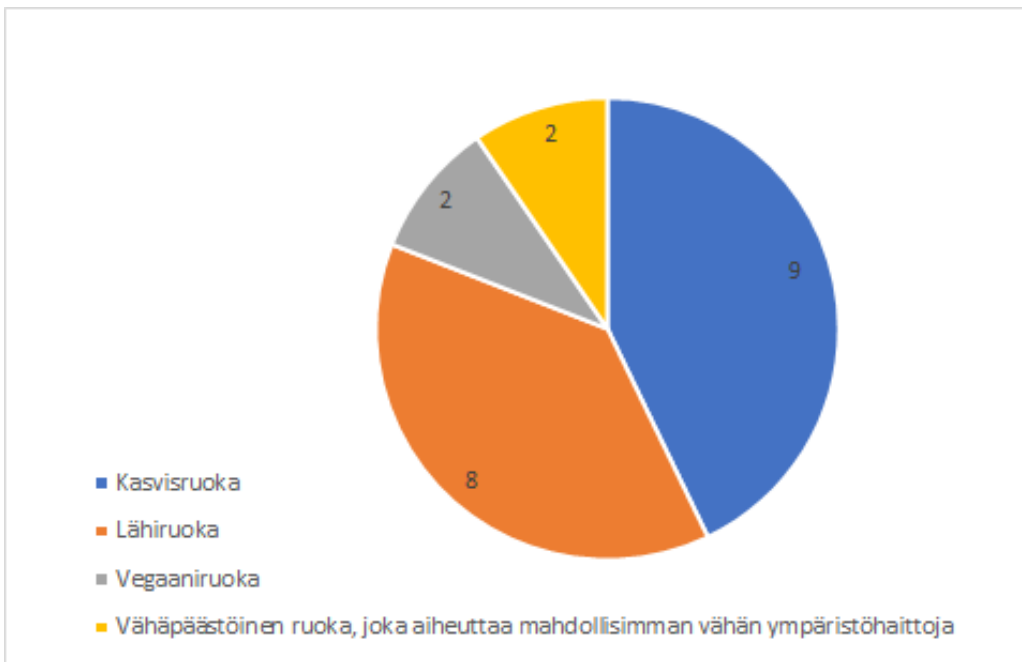
Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Haastatteluihin osallistui 11 ilmastoahdistusta kokevaa henkilöä. Haastattelun ensimmäisessä osassa kysyttiin vastaajien perustiedot, kuten ikä, sukupuoli ja onko haastateltava opiskelija vai työssäkäyvä. Toisessa osassa kysyttiin ruokailutottumuksista sekä kuinka usein käyttää ravintolapalveluita. Kolmannessa osassa kysyttiin ilmastoahdistuksesta sekä ravintolaruokailuun liittyvistä asioista. Haastattelurunko löytyy opinnäytetyön liitteenä (liite 2).

Haastatteluihin osallistui 19–29-vuotiaita nuoria aikuisia ja heidän keski-ikänsä on noin 24 vuotta. Enemmistö haastateltavista oli opiskelijoita (8) ja muut olivat työelämässä (3). Suurin osa haastatteluihin osallistuneista oli naisia (8) ja loput miehiä (3). Haastateltavat noudattivat erilaisia ruokavalioita. Kolme kertoi noudattavansa pesco-lacto-ovo-vegetaarista-ruokavaliota, eli he syövät kasvisruokaa ja kalaa. He mainitsivat, etteivät syö tehotuotettuja eläimiä, mutta saattavat välillä syödä riistaa. Sekaruokavaliota haastateltavista noudattavat viisi, joista kolme kertovat suosivansa kasvisruokaa. Yksi haastateltavista ei syönyt punaista lihaa, yksi oli vegaani ja yksi oli kasvissyöjä. Suurin osa haastateltavista käytti ravintolapalveluita vähintään kerran viikossa (8), yksi kerran viikossa ja kaksi muutaman kerran kuukaudessa. Haastateltavat suosivat monipuolisesti eri ravintolapalveluita, ja haastatteluissa nousivat esiin lounas- ja illallisravintolat, fast-casual-ravintolat ja nou-toruoka.



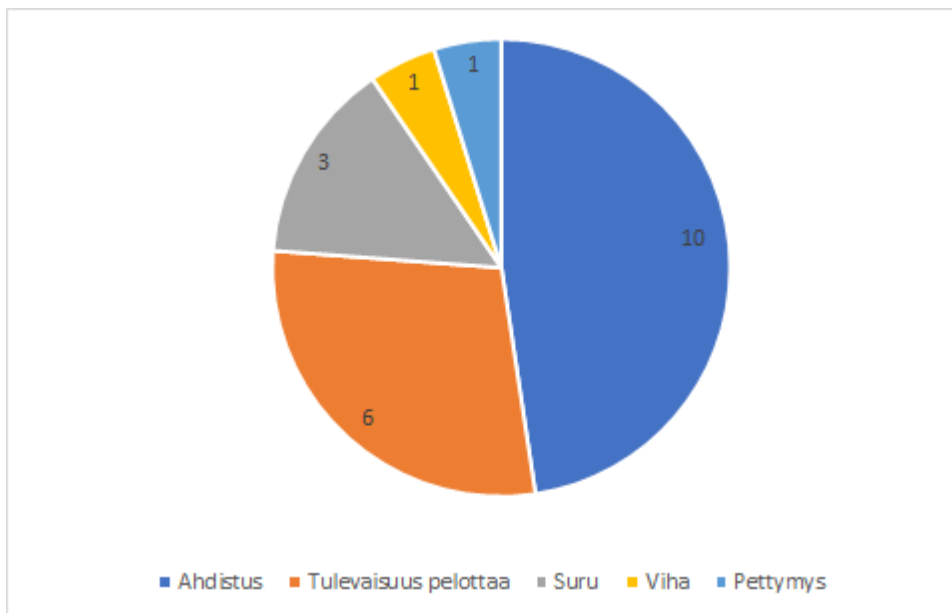
Kuva 5. Mihin asioihin kiinnität huomiota ravintolaa valitessasi?

Kuvassa 5 on esitetty asioita, joihin haastateltavat kiinnittivät huomiota ravintolaa valitessaan. Vastauksista nousi esille viisi eri tekijää, jotka vaikuttivat eniten ravintolan valintaan. Osalle haastateltavista oli tärkeää, että ravintolan listalla on kala- ja kasvisvaihtoehtoja (4). Kaksi heistä mainitsi arvostavansa myös sitä, että ruokalistasta löytyy useampia kasvisvaihtoehtoja. Ruokalistan laajuus, eli se että ruokalistassa on tarpeeksi valinnanvaraa, oli tärkein tekijä kolmelle haastateltavista. Myös ystävien suositukset (2), hinta (2) ja ravintolan läheinen sijainti (2) mainittiin vaikuttavan ravintolan valintaan.



Kuva 6. Millaista on mielestäsi ympäristöystävällinen ruoka?

Kuvassa 6 näkyy, minkälaista oli haastateltavien mielestä ympäristöystävällinen ruoka. Yleisimmät näkemykset olivat kasvisruoka (9) ja lähiruoka (8). Myös se, että ympäristöystävällisessä ruoassa otetaan huomioon elintarvikkeen kokonaisvaltaiset ympäristövaikutukset sekä päästöjen määrä tuli esiin muutamasta vastauksesta (2). Kaksi vastaajista piti vegaaniruokaa tärkeimpänä ympäristöystävällisenä vaihtoehtona.

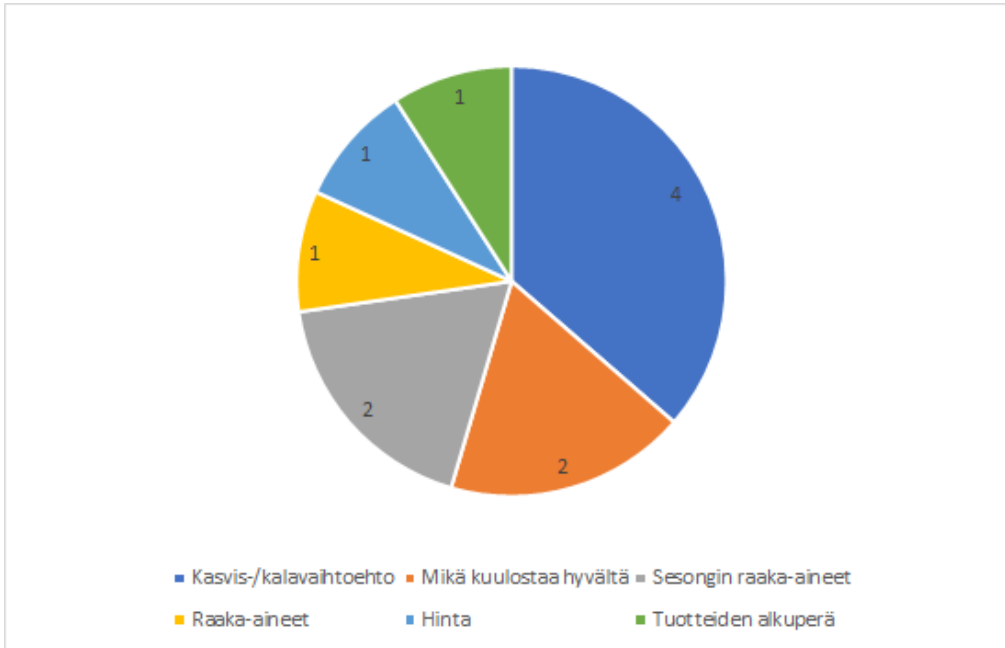


Kuva 7. Millä tavoin koet ilmastoahdistusta?

Haastateltavilla ilmastoahdistus ilmeni erilaisina negatiivisia tunteina (kuva 7). Suurin osa haastateltavista kertoi ilmastonmuutoksen aiheuttavan heissä ahdistusta (10). Viisi haastateltavista mainitsi, että ahdistuksen tunnetta aiheuttaa varsinkin kuluttamiseen liittyvät asiat. Myös ympäristöön liittyvien uutisten kerrottiin aiheuttavan ahdistusta. Seuraavaksi yleisin tunne oli pelko tulevaisuudesta (6). Haastateltavista kolme kertoi ilmastonmuutoksen aiheuttavan heissä surua. Pieni osa haastateltavista koki myös vihaa (1) ja pettymystä (1).

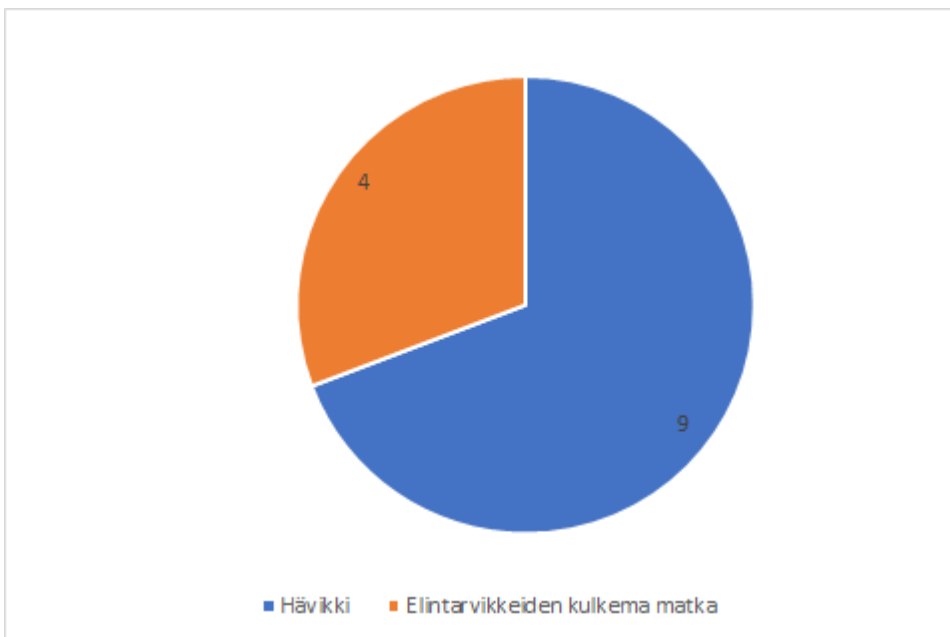
Haastateltavista suurin osa (8) oli muuttanut kulutustottumuksiaan ravintolassa ilmastoahdistuksen takia. Kaikki kahdeksan kertoivat, että he syövät ravintolassa enemmän kasvisruokaa ja vähemmän lihaa kuin aikaisemmin. Haastateltavista neljä on jättänyt lihansyönnin kokonaan pois. Kaksi heistä jätti lihansyönnin pois aluksi eettisistä syistä, mutta nykyään ilmastonmuutos on noussut yhtä tärkeäksi syyksi. Pienempi osa haastateltavista (3) ei ollut muuttanut kulutustottumuksiaan ravintolassa ilmastoahdistuksen takia. Yksi heistä kertoi olleensa kasvissyöjä jo ennen kuin alkoi kokea ilmastoahdistusta. Yksi haastateltavista kertoi ilmastoahdistuksen vaikuttavan hänellä enemmän kotona syömiseen, eikä niinkään ravintolaruokailuun. Yhdellä haastateltavista ilmastonmuutos ei ainakaan tietoisesti ollut vaikuttanut kulutustottumuksiin ravintolassa.

Suurin osa vastaajista kertoi ilmastoahdistuksen vaikuttavan melko vähän heidän ravintolavalintoihinsa. Ilmastoahdistus vaikutti haastateltavien ravintolavalintoihin vain siinä tapauksessa, jos haastateltavat olivat jättäneet lihan pois ruokavaliostaan. Haastatteluista käy myös ilmi, että ravintolaan mennään ensisijaisesti nauttimaan, eikä ilmastoahdistusta haluta liikaa murehtia.



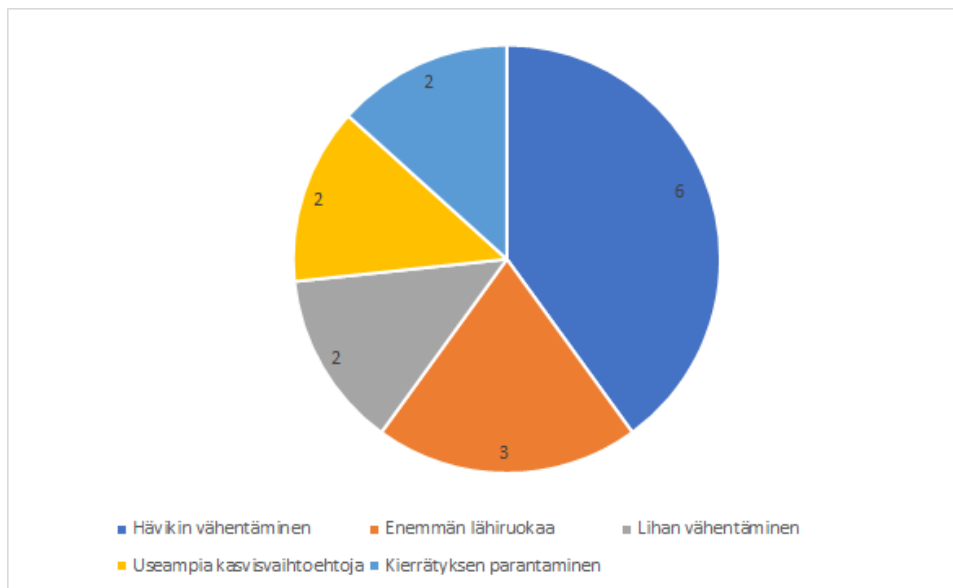
Kuva 8. *Mihin asioihin kiinnität huomiota, kun valitset tuotteita ravintolassa?*

Haastateltavat kiinnittivät eri asioihin huomiota ravintolatuotteita valitessaan, ja nämä asiat on esitetty kuvassa 8. Osa haastateltavista, jotka eivät syö lihaa kertoivat kiinnittävänsä eniten huomiota kasvis- ja kalavaihtoehtojen houkuttelevuuteen (4). Kaksi haastateltavista kertoi valitsevansa tuotteita sen perusteella, mikä heistä kuulostaa hyvältä. Myös raaka-aineiden (1) sekä hinnan (1) kerrottiin vaikuttavan tuotteen valintaan. Haastateltavista kaksi kertoi kiinnittävänsä ruokalistassa huomiota siihen, onko tarjoilla sesongin tuotteita ja yksi sanoi miettivänsä tuotteiden alkuperää.



Kuva 9. *Mitkä ravintolaruokailuun liittyvät asiat ahdistavat sinua eniten?*

Haastateltavat olivat melko yksimielisiä siitä, mitkä asiat heitä ahdistavat ravintolaruokailussa. Kuten kuvasta 9 voidaan nähdä, hävikin määrä mainittiin yhdeksässä haastattelussa ja elintarvikkeiden kulkema matka neljässä.



Kuva 10. Mitä asioita ravintoloiden tulisi mielestäsi kehittää toiminnassaan?

Haastateltavilta löytyi erilaisia kehitysideoita ravintoloille ympäristöystävällisyyden parantamiseksi. Kuudessa vastauksessa mainittiin hävikin vähentäminen. Lähiruokan lisääminen mainittiin taas kolmessa vastauksessa. Lihan vähentäminen, kasvisvaihtoehtojen lisääminen sekä kierrätyksen parantaminen esiintyivät kukin kaksi kertaa haastatteluissa.

6 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, millä tavalla ilmastoahdistus vaikuttaa nuorten aikuisten päätöksentekoon heidän käydessään ravintoloissa. Työn tavoitteena oli myös ymmärtää ilmastoahdistusta ilmiönä, miten se koetaan ja millaisia ilmastohuolia nostetaan esille. Haastattelulla pyrittiin saamaan tietoa siitä, miten nuoret aikuiset kokevat ilmastoahdistusta ja vaikuttaako se heidän ravintolavalintoihinsa.

Tuloksista selvisi, että haastateltavat kiinnittävät ravintolan valinnassa huomiota kala- ja kasvisvaihtoehtojen määrään, mutta eivät valitse aina kasvisvaihtoehtoa ravintolassa, elleivät he ole jättäneet lihaa kokonaan pois ruokavaliostaan. Ilmastoahdistusta koetaan erilaisina negatiivisina tunteina ja haastateltavat ovat muuttaneet kulutustottumuksiaan sen takia. Haastateltavat olivat lisänneet kasvisruoan määrää arkiruokailussa. Ravintolassa kasvisvaihtoehtoa ei kuitenkaan valittu yhtä usein, ellei haastateltava ollut jättänyt ruokavaliostaan lihaa kokonaan pois.

Luvussa 2.3 ilmastoahdistuksen aiheuttamia tunteita kerrottiin olevan huolestuneisuus, pelko, viha, epätoivo, syyllisyys ja toivo. Haastateltavien kokemia tunteita olivat ahdistus, tulevaisuuden pelko, suru, viha ja pettymys. Sitran vuonna 2019 teettämän tutkimuksen mukaan ilmastoahdistuksen aiheuttamia tunteita olivat kiinnostus, turhautuminen, riittämättömyys sekä ahdistus. Tältä osin tulokset ovat melko yhtenäiset teorian sekä haastattelujen välillä. Sitran tutkimuksessa oli valmiit vastausvaihtoehdot, mutta tässä tutkimuksessa ei. Uskomme, että haastateltaviltamme olisi nousseet esille tunteina myös kiinnostus ja toivo, jos tutkimuksessa olisi ollut valmiit vastausvaihtoehdot. Ravintolaruokailussa haastateltavia ahdisti eniten ruokahävikki sekä elintarvikkeiden kulkema matka.

Haastateltavat pitivät ympäristöystävällisenä ruokana kasvis- ja vegaaniruokaa, lähiruokaa sekä ruokaa, joka aiheuttaa mahdollisimman vähän päästöjä ja haittavaikutuksia ympäristölle. Luvussa 2.4 käsitellään eri elintarvikkeiden kasvihuonepäästöjä. Märehtijöiden, kuten naudan ja lampaan päästöt ovat selvästi suurimmat. Kasvisten ilmastopäästöt ovat kaikkein pienimmät. Voidaan siis todeta, että jättämällä lihan pois ruokavaliosta ruoan aiheuttamat päästöt pienenevät huomattavasti.

Luvussa 3.1 ravintolan valintaan kerrottiin vaikuttavan ystävien ja perheen suosittelu sekä kokemukset, ravintolan arvostelut netissä, hinta, sijainti sekä ravintolan maine. Haastateltavien ravintolan valintaan vaikuttivat eniten kala- ja kasvisvaihtoehtojen saatavuus, ruokalistan laajuus, lähellä oleva sijainti, ystävien suosittelu sekä hinta. Tulokset ovat yhteneväiset, mutta teoriapohjassa ravintolan valintaa käsiteltiin vain yleisesti, ei ilmastoahdistuneiden näkökulmasta.

6.1 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Tuloksista voidaan tehdä johtopäätöksiä, että ilmastoahdistus on läsnä monen haastateltavan arjessa, ja se vaikuttaa heidän kulutustottumuksiinsa. Ilmastoahdistuksen merkitys nuorten ravintolavalintoihin ei kuitenkaan ole kovin suuri, ellei henkilö ole rajoittanut ruokavaliota ilmastoahdistuksen takia, esimerkiksi jättänyt lihaa kokonaan pois. Voidaan olettaa, että ravintolaruokailua pidetään mahdollisuutena syödä jotakin, mitä ei muuten arjessa syö. Haastateltavat toivoivat kuitenkin ravintoloihin lähiruokaa sekä ruokaa, jolla on mahdollisimman pienet päästöt. Lisäksi toivottiin, että ravintolat kiinnittäisivät enemmän huomiota ruokahävikin minimointiin. Tuloksien valossa uskomme, että kuluttajat arvostavat, jos ravintolat panostavat kestävästi tuotettuihin raaka-aineisiin ja tulevina vuosina tämä on yhä tärkeämpää.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada 15–20 haastateltavaa, mutta haastatteluja tehtiin lopulta 11. Haastateltavien löytäminen osoittautui yllättävän haastavaksi, sillä emme halunneet rajata kohde-ryhmäämme esimerkiksi vain vegaanista ruokavaliota noudattaviin. Haastateltavien hankintaa varten olisi tullut varata hieman enemmän aikaa ja lähettää saatekirje useampaan ryhmään. Haastattelujen kestoksi oli arvioitu 15–20 minuuttia, mutta haastattelut kestivät 7–10 minuuttia. Vaikka haastattelut eivät kestäneetkään niin kauan kuin oltiin arvioitu, saatiin niistä silti oleellista tietoa tutkimusta varten.

Kehitysehdotuksena tutkimukselle pohdimme, että olisimme saaneet laajemmin tietoa toteuttamalla sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen. Määrällisellä tutkimuksella olisimme saaneet useamman ihmisen mielipiteen aiheeseen ja laadullisella tutkimuksella olisimme voineet esittää tarkentavia kysymyksiä. Aihetta voisikin jatkossa tutkia toteuttamalla laajemman tutkimuksen, sillä aihe on ajankohtainen myös tulevina vuosina.

6.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella eettisyyden, uskottavuuden ja luotettavuuden käsitteiden avulla. Keskeisiä käsitteitä ovat myös validius ja reliaabelius. (Juuti & Puusa 2020, luku 5.11). Validiteetti kertoo, kuinka tarkasti tutkimuksessa käytetty menetelmä on mitannut sitä asiaa, jota on haluttu tutkia. Reliabiliteetti kertoo, kuinka toistettava tutkimus on ja ovatko tulokset toistettavia vai sattumanvaraisia. (Tilastokeskus a,b). Tutkimuksen Reliabiliteetti oli kohtalainen. Haastateltavista naisia oli kahdeksan (8) ja miehiä kolme (3). Haastateltavien keski-ikä oli 24 ja haastateltavia löytyi ikähaarukkamme useammasta kohdasta. Haastateltavia oli 11, joka on pieni otanta. Tulosten perusteella ei voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä ilmastoahdistuksen vaikutuksesta nuorten aikuisten ravintolavalintoihin, mutta haastateltaviemme vastaukset olivat melko yhteneväisiä, joten emme usko, että ne olivat täysin sattumanvaraisia. Tutkimuksen validiteetti oli melko hyvä.

Saimme laadullisella tutkimuksella kysymyksiimme melko tarkkoja vastauksia. Validiteetti olisi ollut huomattavasti parempi, jos olisimme saaneet toivomamme määrän haastateltavia.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin marraskuussa 2021, jolloin päätimme aiheen ja aloimme kirjoittaa opinnäytetyösuunnitelmaa. Pääsimme opinnäytetyön kanssa kunnolla vauhtiin tammikuun 2022 lopulla. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö valmiiksi 30.4.2022 mennessä. Opinnäytetyö valmistui lopulta toukokuussa 2022. Teimme aikataulun, mutta se venyi lähes jokaisessa opinnäytetyön kohdassa hieman. Saimme kuitenkin kirittyä aikataulua loppua kohti. Suurimman osan ajastamme vei teoriaosuuden kirjoittaminen, jonka valmistumisen jälkeen työn loppuun saaminen tuntui hieman helpommalta. Haastattelut ja litteroinnit saatiin valmiiksi melko nopealla aikataululla. Tulosten ja pohdinnan viimeistely vei aikaa yli viikon enemmän kuin olimme suunnitelleet. Haasteita opinnäytetyön valmistumiselle oli se, että varsinkin työn loppuvaiheessa teimme molemmat myös täysiä työviikkoja ja oli vaikea löytää aikaa ja jaksamista kirjoittamiselle. Myös tieteellisen tekstin kirjoittaminen, lähteiden etsiminen ja lähdemerkinnät tuntuivat aluksi vaikeilta. Tutkimuksen tekeminen oli kuitenkin mielenkiintoista, sillä työskentelemme ravintola-alalla ja ilmastoahdistus on läsnä myös omassa elämässämme.

Lähteet

Annala, S. 03.11.2021. Sademetsät ovat muuttua hiilinieluista päästölähteeksi - trooppisen metsäkadon pysäyttäminen avainasemassa ilmastokriisin ratkaisemisessa. WWF (World Wide Fund for Nature). Luettavissa: <https://wwf.fi/uutiset/2021/11/sademetsat-ovat-vaarassa-muuttua-hiilinieluista-paastolahteeksi-trooppisen-metsakadon-pysayttaminen-avainasemassa-ilmastokriisin-ratkaisemisessa/>. Luettu 12.03.2022.

Castelloe, M. 9.1.2018. Coming to terms with ecoanxiety. Luettavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-me-in-we/201801/coming-terms-ecoanxiety> Luettu: 1.2.2022.

Center for Climate and Energy Solutions. Wildfires and Climate Change. Luettavissa: <https://www.c2es.org/content/wildfires-and-climate-change/>. Luettu: 3.4.2022.

Chua, B., Shahrim K., Sanghyeop L., Heesup H. 2020. Customer Restaurant Choice: An Empirical Analysis of Restaurant Types and Eating-out Occasions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, s.1-27.

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., Speiser, M. 2017. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications and Guidance. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. Luettavissa: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>. Luettu: 3.3.2022.

Clune, S., Crossin, E., Verghese, K. 2015. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. Journal of Cleaner Production, 140, 2, s. 766-783.

Ekoruokakone 2014. Sesongit. Luettavissa: https://www.ekoruokakone.fi/sesongit_. Luettu: 15.2.2022.

EPA = United States Environmental Protection Agency. Understanding Global Warming Potentials. Luettavissa: <https://www.epa.gov/ghgemissions/understanding-global-warming-potentials>. Luettu: 2.4.2022.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Kustannusosakeyhtiö vastapaino. Tampere. E-kirja. Luettu 17.3.2022.

Euroopan unioni. Luomutunnus. Luettavissa: https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-logo_fi. Luettu: 13.3.2022.

FAOa. = Food and Agriculture Organization of United States. Global Livestock Environmental Assessment Model (GLEAM). Luettavissa: <https://www.fao.org/gleam/results/en/>. Luettu: 12.03.2022.

FAOb. = Food and Agriculture Organization of United States. "Food wastage: Key facts and figures". Luettavissa: <http://www.fao.org/news/story/en/item/196402/icode/>. Luettu: 3.3.2022.

Google Maps. Luettavissa: <https://www.google.com/maps/dir/L%C3%A4nsiterminaal+2,+Tyynenmerenkatu,+Helsinki/Tallinnan+satama,+Tallinna,+Viro/@59.7978191,24.2428948,9z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x46920bacc64ca641:0x8d65e4fceaf23cfd!2m2!1d24.9156254!2d60.1510746!1m5!1m1!1s0x46929369b694ec5b:0x516a3596f8ad201!2m2!1d24.7664167!2d59.447461>. Luettu: 12.2.2022.

Google Maps. Luettavissa:

<https://www.google.com/maps/dir/Rautatieasema,+Helsinki/Rovaniemi+Train+Station,+Rautatiekatu,+Rovaniemi/@63.0625336,15.4355154,5z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x46920bcc55ffa7d9:0xf6d8153726407a75!2m2!1d24.9410566!2d60.1703508!1m5!1m1!1s0x442b4b93aea31f85:0xe753265fc0e13eb2!2m2!1d25.7045033!2d66.498343>. Luettu 12.2.2022.

Harrabin, Roger 14.9.2021. Climate change: Young people very worried – survey. Luettu: 20.01.2022 osoitteessa: <https://www.bbc.com/news/world-58549373>.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Porvoo.

Heinonen, O. & Järstä, L. 2020. Maailman ravintolatrendit. Kespo. Luettavissa: https://downloads.ctfassets.net/yqsam7930hsq/5586Gc04Ak-nDGkos0EXSY8/021528d0f9b7893486d4211f2139478d/Kespro_Maailman_ravintolatrendit_tutkimus.pdf. Luettu: 10.2.2022.

Helm, S., Pollitt, A., Barnett, M., Curran, M. & Craig, Z. 2018. Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global environmental change*, 48, s.158-167.

Helsingin Seutu. Pääkaupunkiseutu. Luettavissa: <https://www.helsinginseutu.fi/hs/selkosivut-fi/kaupungit/paakaupunkiseutu/>. Luettu: 19.1.2022.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., Susteren, L. 2021. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health*, 5, 12, s. 863–873.

Hiltunen, E. 27.01.2018. Mitä tulevaisuudessa syödään? Yle Tiedeblogi. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/01/27/mita-tulevaisuudessa-syodaan?> Luettu: 4.4.2022.

Huan-Niemi, E. 15.10.2020. Siirtymä kohti kasvispohjaisia ruokavalioita haastaa ruokajärjestelmän. Just Food – blogi. Luettavissa: [https://www.justfood.fi/fi-FI/Puheenvuorot/Blogit/Siirtyma_kohti_kasvispohjaisia_ruokavali\(58935\)](https://www.justfood.fi/fi-FI/Puheenvuorot/Blogit/Siirtyma_kohti_kasvispohjaisia_ruokavali(58935)). Luettu: 2.4.2022.

Sitra 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Kantar TNS Oy. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/08/ilmas-totunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>. Luettu: 3.2.2022.

Hävikkiviikko. Tietoa ruokahävikistä. Luettavissa: <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>. Luettu: 15.3.2022.

Ilmasto-opas.fi-sivusto a. Dityppiokside. Ilmatieteenlaitos. Luettu: <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/dityppiokside>. Luettu: 15.03.2022.

Ilmasto-opas.fi-sivusto b. 2020. Ilmastonmuutosta voi hillitä ilmastoystävällisellä ruokavaliolla. Luettavissa: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla.html>. Luettu 19.03.2022.

IPCC 2019 = Mbow, C., Rosenzweig, C., Barioni, L. G., Benton, T. G., Herrero, M., Krishnapillai, M., Liwenga, E., Pradhan, P., Rivera-Ferre, M. G., Sapkota, T., Tubiello, F.N., Xu, Y. 2019: Food Security. In: *Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems* [Shukla, P. R., Skea, J., Calvo Buendia, E., Masson-Delmotte, V., Pörtner, H.-O., Roberts, D.C., Zhai, P., Slade, R., Connors, S., van Diemen, R., Ferrat, M., Haughey, E., Luz, S., Neogi, S., Pathak, M., Petzold, J., Portugal Pereira, J., Vyas, P., Huntley, E., Kissick, K., Belkacemi, M., Malley, J. (eds.)]. In press. Luettu: 1.2.2022.

IUCN 2021 = Kansainvälinen Luonnonsuojeluliitto (International Union for Conservation of Nature) 2021. Peatlands and climate change. Luettavissa: <https://www.iucn.org/resources/issues-briefs/peatlands-and-climate-change>. Luettu 19.03.2022.

Johns, N & Lee-Ross, D. Research methods in service industry management 1998. Redwood Books. Trowbridge.

Karasti, K. 16.7.2021. Asiantuntijat kertovat, kuinka Keski-Euroopassa tuhoa aiheuttavat tulvat ja rankka-sateet syntyvät: "Kyseessä ei ole vain kehittyvien valtioiden ongelma". Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000008131271.html>. Luettu: 18.01.2022.

Kimberley, T., Hardy, R. D., Lazrus, H., Mendez, M., Orlove; B., Rivera-Collazo, I., Roberts, J. T., Rockman, M., Warner, B., Winthrop; R. 2018. Explaining differential vulnerability to climate change: A socialscience review. Wires Climate Change. Wiley, 10, 2, s. 1-18.

Kiviluoma, M. Ravintola Nolla elää täydellisessä kiertotaloudessa. Vitriini. Luettavissa: <https://www.vitriini.fi/tarina/ravintola-nolla-elaa-taydellisessa-kiertotaloudessa.html>. Luettu: 16.3.2022.

Knuuttila, S, Lappalainen, A. 20.2.2017. Suomi on unohtanut silakan ja kilohailin. Helsingin Sanomat. Luettu: 12.4.2022 osoitteessa: <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005095104.html>
Kuuluvainen, S., Päällysaho, M., Rajala, T., Risu, E., Turunen, A., Vitikka, M. 2021. Ravintolat hiilijalanjäljillä. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508117/Laurean%20Erillisjulkaisu_Ravintolat%20hiilijalanj%C3%A4ljill%C3%A4.pdf?sequence=5. Luettu: 11.2.2022.

LUKE 2016 = Luonnonvarakeskus 2016. Ruokahävikkiin vaikuttavat elementit ravintola-alalla. Luettavissa: <https://projects.luke.fi/ravintolafoorumi/ruokahavikin-maara-laatu-ravitsemispalveluissa/ruokahavikkiin-vaikuttavat-elementit-ravintola-alalla/>. Luettu: 15.3.2022.

LUKE 2021 = Luonnonvarakeskus 2021. Luomun määritelmä ja luomumerkit. Luettavissa: <https://projects.luke.fi/ruokafakta/yleista-tietoa/luomun-maaritelma-ja-luomumerkit/>. Luettu: 13.3.2022.

Lähde, V. 7.2.2019. Ruokajärjestelmän kohtalokysymyksiä - Miten niitä pitäisi kysyä? BIOS. Luettavissa: <https://bios.fi/ruokajarjestelman-kohtalonkysymyksiä-miten-niitä-pitäisi-kysyä/>. Luettu: 6.4.2022.

Manthiram, K., Gribkoff, E. 15.07.2021. Fertilizer and Climate Change. MIT Climate Portal. Luettavissa: <https://climate.mit.edu/explainers/fertilizer-and-climate-change>. Luettu 15.03.2022.

Martinez, S., Hand, M., Da Pra, M., Pollack, S., Ralston, K., Smith, T., Vogel, S., Clark, S., Lohr, L., Low, S., Newman, C. 2010. Local Food systems. United States Department of Agriculture. Luettavissa: https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/46393/7054_err97_1_.pdf?v=0. Luettu: 12.2.2022.

Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa Ry. Tutkimus: Ulkona syöminen lisääntyy edelleen. Luettavissa: <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2018/trenditutkimus-ulkona-syominen-lisaantyy-edelleen.html>. Luettu: 10.3.2022.

Mykkänen, Pekka 15.9.2021. Laaja tutkimus kertoo syvästä ilmasto-ahdistuksesta: Lähes puolet suomalais-nuorista epäroi lasten hankkimista ja ajattelee hallituksen valehtelevan. Helsingin Sanomat. Luettu: 24.01.2022 osoitteessa: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000008264419.html>.

Natri, S., Rinta-Tassi, M. 22.8.2019. Kun ilmastonmuutos myllertää mieltä, ota nämä keinot käyttöön – "Uskon, että pystymme kääntämään tämän vielä ympäri". Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10931485>. Luettu: 20.01.2022.

Nummelin, M. Pariisin ilmastopöytäkirja. Ympäristöministeriö. Luettavissa: <https://ym.fi/pariisin-ilmastopöytäkirja>. Luettu: 10.02.2022.

Näveri, A. 28.6.2021. Pohjois-Amerikkaa piinaa ennennäkemätön kuumuus, Kanadassa mitattiin 46,6 celsiusta – ihmisiä varoitetaan hengenvaarallisesta helteestä. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-12000166>. Luettu: 18.01.2022.

OpenCO2.net-sivusto. CO2-termit tutuiksi. Luettavissa: <https://www.openco2.net/fi/co2-tietoa>. Luettu: 4.4.2022.

Peters, K., Remaud, H. 2020. Factors influencing consumer menu-item selection in a restaurant context. *Food Quality and Preference*, 82, s. 1-10.

Pihkala, P. 2019. Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. Mieli. Suomen Mielenterveys ry. Luettavissa: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf>. Luettu 2.2.2022.

Pihkala, P. 2020. Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. Sustainability, 12,19, s. 1–20.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu: 10.5.2022.

Restaurangpark. Ravintolakulttuuri Suomessa. Luettavissa: <https://restaurangpark.fi/ravintolakulttuuri-suomessa/>. Luettu:19.1.2022.

Ruokavirasto. Tuotantoeläimet. Luettu: 10.03.2022 osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/viljelijat/elaintenpito/elainten-hyvinvointi/elainsuojelu-pitopaikoissa/tuotantoelaimet/>.

Ruokatieto. Lihakarjaan kuuluu monenrotuisia nautoja. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/paikallinen-hyvinvointi/lahiruoka-suomessa> Luettu: 14.4.2022.

Saavalainen, H. 14.4.2014. Mitä tarkoittaa kasvihuonekaasu? Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002723987.html>. Luettu: 18.01.2022.

Searle, K. & Gow, K. 2010. Do concerns about climate change lead to distress?. International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2, 4, s. 362-379.

Sharp, V. & Hickman, C. 13.10.2019. Climate psychology therapist. Climate psychology alliance. Podcast. Kuunneltavissa: <https://www.climatepsychologyalliance.org/testpodcast/358-caroline-and-verity-in-conversation>. Kuunneltu 3.3.2022.

Sitwell, K. L. 1.11.2016. What motivates food choices in restaurants? Luettavissa: <https://www.linkedin.com/pulse/what-motivates-food-choices-your-restaurant-kamila-laura-sitwell>. Luettu: 24.4.2022.

Sommaruga, R., & Eldridge, H. M. 2020. Avocado Production: Water Footprint and Socio-economic Implications. EuroChoices. John Wiley & Sons Ltd. Agricultural Economics Society and European Association of Agricultural Economists, 20, 2, s. 48-53.

Tilastokeskus. 2017. Vapaa-aikatutkimus. Luettavissa: https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eli__vpa__Ravintolat_ ja_kahvilat/statfin_vpa_pxt_266.px/table/tableViewLayout1/. Luettu: 20.12.2021.

Tilastokeskus a. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>. Luettu: 9.5.2022.

Tilastokeskus b. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/haku.html?aihealue=&q=Reliabiliteetti>. Luettu 9.5.2022.

Tubiello, F. N. 2019. Greenhouse Gas Emissions Due to Agriculture Elsevier Encyclopedia of Food Systems. Elsevier.

Turunen, J. 29.10.2019 Itämeri voisi paremmin, jos suomalaiset lisääisivät kalansyöntiä: ”Ekologisin vaihtoehto menee pitkälti turkis-eläinten rehuksi”. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/talous/art-2000006288756.html>. Luettu: 12.4.2022.

Ulkoministeriön globaalikasvatusaineisto kouluille. Ruoka ja ilmastonmuutos. Luettavissa: <https://maailma2030.fi/ilmastonmuutos/ruoka/>. Luettu: 14.3.2022.

UNDRR, CRED 2020 = United Nations Office for Disaster Risk Reduction, . The Human Cost of Disasters : an overview of the last 20 years (2000-2019).

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Luettu: 14.3.2022.

Vermeulen, S. J., Campbell, B. M., Ingram, J.S.I. 2012. Climate Change and Food Systems. The Annual Review of Environment and Resources, 37, s.195–222.

WHO = Maailman tervysjärjestö (World Health Organization). 2021. Climate Change and Health. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health> Luettu: 18.01.2022.

Win, E. P., Win, K. K., Bellingrath-Kimura, S. D., Oo, A. Z. 2020. Greenhouse gas emissions, grain yield and water productivity: a paddy rice field case study based in Myanmar. Greenhouse Gases: Science and Technology published by Society of Chemical Industry and John Wiley & Sons Ltd. Greenhouse Gas Sci Technol, 10, 5, s. 884-897.

WWFa = World Wide Fund for Nature. Ilmastonmuutos. Luettavissa: <https://wwf.fi/uhat/ilmastonmuutos/>. Luettu: 10.2.2022.

WWFb = World Wide Fund for Nature. Kalaopas. Luettavissa: <https://wwf.fi/ruoka/kalaopas/>. Luettu: 4.4.2022.

YKa. = Yhdistyneet kansakunnat. What is Climate Change? Luettavissa: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>. Luettu: 18.01.2022.

YKb. = Yhdistyneet kansakunnat. Paris Agreement - Status of Ratification. Luettavissa: <https://unfccc.int/process/the-paris-agreement/status-of-ratification>. Luettu: 10.2.2022.

YK 21.6.2017 = Yhdistyneet kansakunnat: World population projected to reach 9.8 billion in 2050, and 11.2 billion in 2100. Verkkouutinen 21.6.2017. Luettavissa: <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/world-population-prospects-2017.html>. Luettu: 4.4.2022

Ympäristö.fi-sivusto 2013. Elinkaariarviointi, jalanjäljet ja panos-tuotosmalli. Suomen ympäristökeskus SYKE. Luettavissa: https://www.ymparisto.fi/fi-fi/kulutus_ja_tuotanto/tuotesuunnittelu_ja_tuotteet/elinkaariarviointi_jalanjaljet_ja_panostuotosmalli. Luettu: 3.4.2022.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olemme Anna ja Ella ja opiskelemme Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohtoa. Työstämme tällä hetkellä opinnäytetyötämme, joka käsittelee ilmastoahdistuksen vaikutusta sitä kokevien ravintolavalintoihin. Ilmastoahdistus on yksi ilmastonmuutoksen vaikutuksista, ja se tarkoittaa huolta ja ahdistuneisuutta ympäristön puolesta.

Etsimme haastateltaviksi 19–29-vuotiaita helsinkiläisiä, jotka kokevat ilmastoahdistusta ja käyttävät ravintolapalveluita vähintään kerran kuukaudessa. Haastattelu kestää noin 20 minuuttia, ja haastattelut käsitellään anonymisti. Haastattelu voidaan suorittaa lähi- tai etätapaamisena.

Olisimme todella kiitollisia, jos osallistut haastatteluunne. Mikäli olet kiinnostunut, laitathan meille sähköpostia alla näkyvään osoitteeseen

ella.rikassaari@myy.haaga-helia.fi

Ystävällisin terveisin,

Anna Mazzoni ja Ella Rikassaari

Liite 2. Haastattelukysymykset

Ikä?
Sukupuoli?
Opiskelija / työssäkäyvä?
Koulutusaste?

Millainen on ruokavaliosi?
Kuinka usein käytät ravintolapalveluita?
Minkä tyyppisiä ravintolapalveluita käytät eniten?
Mihin asioihin kiinnität huomiota ravintolaa valitessasi?

Millaista on mielestäsi ympäristöystävällinen ruoka?
Millä tavoin koet ilmastoahdistusta?
Oletko muuttanut kulutustottumuksiasi ravintolassa ilmastoahdistuksen takia?
Kuinka suuresti ilmastoahdistus vaikuttaa ravintolavalintoihisi?
Mihin asioihin kiinnität huomiota, kun valitset tuotteita ravintolassa?
Mitkä ravintolaruokailuun liittyvät asiat ahdistavat sinua eniten?
Mitä asioita ravintoloiden tulisi mielestäsi kehittää toiminnassaan?

