

Examensarbete, Högskolan på Åland, Utbildningsprogrammet för Turism och
Kosthåll

VEGETARISK MAT PÅ ÅLÄNDSKA RESTAURANGER

Adina Autio



2022:43

Datum för godkännande: 16.12.2022
Handledare: Karin Linnell

EXAMENSARBETE

Högskolan på Åland

Utbildningsprogram:	Turism och kosthåll
Författare:	Adina Autio
Arbetets namn:	Vegetarisk mat på åländska restauranger
Handledare:	Karin Limnell
Uppdragsgivare:	

Abstrakt

Mitt examensarbete behandlar temat vegetarisk mat. Jag skriver om hälso- och miljöaspekterna med en vegetarisk kost, samt har jag undersökt åländska restaurangers syn på vegetarisk mat. Jag valde att skriva om vegetarisk mat eftersom det blir mera vanligt att människor övergår till en köttfri diet och det är ett ämne som ofta skapar ofta stora diskussioner. En vegetarisk livsstil hänger ofta ihop med hållbarhet, etik och hälsa och detta är mycket aktuellt i dagens värld. Mitt arbete är avgränsat så att jag inte går in på den medicinska aspekten med vegetarisk mat men nog berör hälsoaspekten, jag har även avgränsat mig från social och ekonomisk hållbarhet och tar endast upp den ekologiska hållbarheten.

Resultatet baseras på frågeställningarna "Hur ser åländska restauranger på vegetarisk mat?" och "Är en vegetarisk kost hälsosam och hållbar?". Jag har gjort en kvantitativ undersökning och skickat ut en webbenkät till åländska restauranger. I empirin presenteras resultatet från undersökningen i form av diagram och i analysen reflekterar jag över resultatet från undersökningen.

Nyckelord (sökord)

Vegetarisk mat, Vegetarianism, Matens miljöpåverkan, Mat och hälsa, Hållbarhet

Högskolans serienummer:	ISSN:	Språk:	Sidantal:
2022:43	1458-1531	Svenska	43

Inlämningsdatum:	Presentationsdatum:	Datum för godkännande:
30.11.2022	16.12.2022	16.12.2022

DEGREE THESIS

Åland University of Applied Sciences

Degree Programme:	Hospitality Management
Author:	Adina Autio
Title:	Vegetarian Restaurant Food on the Åland Islands
Academic Supervisor:	Karin Linnell
Commissioned by:	

Abstract
<p>In my thesis I write about vegetarian food. I write about the health and environmental aspects of a vegetarian diet. I have also researched what restaurants on the Åland Islands think about vegetarian food. I chose to write about vegetarian food because it is more common for people to switch to a meat-free diet, and it is a topic that often creates a lot of discussion. A vegetarian lifestyle is often associated with sustainability, ethics and health and this is very relevant in today's world. My work is restricted so that I don't go into the medical aspect of vegetarian food, but I do discuss the health aspect. I am not writing about economic or social sustainability in my thesis. It is restricted to only the environmental sustainability aspect of a vegetarian diet.</p> <p>The result is based on the questions "How do restaurants on the Åland Islands view vegetarian food?" and "Is a vegetarian diet healthy and sustainable?". I have done a quantitative study and sent out a web questionnaire to restaurants on Åland. In the empirical section the result of the study is presented in the form of diagrams. In the analysis I reflect on the results of the study.</p>

Keywords
Vegetarian food, Vegetarianism, The environmental impacts of food, Food and health, Sustainability

Serial number:	ISSN:	Language:	Number of pages:
2022:43	1458-1531	Swedish	43

Handed in:	Date of presentation:	Approved:
30.11.2022	16.12.2022	16.12.2022

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställning	7
1.4 Avgränsningar	7
1.5 Litteratur	7
2. TEORI	8
2.1 Vad är vegetarisk kost?	8
2.1.1 Olika typer av vegetarisk kost	8
2.2 Vegetarisk mat och hälsa	9
2.3 Nordiska näringsrekommendationer NNR 12	10
2.4 Vegetarisk mat och hållbarhet	11
2.4.1 Hur påverkar den vegetariska maten miljön	12
2.4.2 Substitut till kött	14
2.4.3 Soja	15
2.4.4 Miljömärkningar	16
2.5 Icke vegetarisk kost	17
2.5.1 Kött	17
2.5.2 Köttets miljöpåverkan	18
2.5.3 Fisk och skaldjur	19
2.5.4 Fiskens och skaldjurens miljöpåverkan	19
2.6 Hur kan vi minska köttkonsumtionen?	20
3. METOD	22
3.1 Kvantitativ och kvalitativ undersökning	22
3.2 Validitet och reliabilitet	23
3.3 Enkätundersökning	23
3.3.1 Webbenkät	24
3.3.2 Anonymitet	24
4. EMPIRI	25
4.1 Resultat av enkät	25
4.1.1 Var ligger er restaurang?	25
4.1.2 Vilka måltider serveras på er restaurang?	26
4.1.3 Har ni vegetariska rätter på er meny?	26
4.1.4 Till lunchrestaurangerna: - Hur ofta varierar ni de vegetariska rätterna?	27
4.1.5 Forts. på fråga 4. Ifall ni valt en gång i veckan - vad är orsaken till detta?	27
4.1.6 Vad är det substitut ni oftast använder istället för kött i era vegetariska rätter?	28

4.1.7 Är ni medvetna om olika livsmedels klimatpåverkan?	29
4.1.8 Väljer ni livsmedel som är hållbara/ekologiska?	29
4.1.9 Vad är det som påverkar valet av råvaror ni använder?	30
4.1.10 Är hållbarhet viktigt i er restaurang?	30
4.1.11 Hur viktigt är näringsinnehållet när ni planerar menyn?	31
4.1.12 Har ni märkt en förändring på efterfrågan av vegetarisk mat under de senaste åren?	31
4.1.13 Enligt studier har antalet personer som äter vegetariskt ökat, tror ni att detta bara är en trend eller är det något som är här för att stanna?	32
4.1.14 Vilket av följande går åt mest i er restaurang?	32
4.1.15 Kommer de stigande livsmedelspriserna att påverka valet av det protein ni serverar?	33
5. ANALYS	34
5.1 Validitet och reliabilitet	36
5.2 Svar på frågeställning	36
5.3 Förslag till vidare forskning	37
6. SLUTSATS	38
KÄLLFÖRTECKNING	39
BILAGOR	44

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

All mat vi äter påverkar vårt avtryck på jorden och vår hälsa. Det blir mera vanligt att välja en vegetarisk diet och detta kan t.ex. vara på grund av etiska, miljö eller hälsoskäl. Som vegetarian upplever jag att vi ofta måste försvara oss om vårt val att lämna bort köttet ur kosten. Även om det blir allt vanligare ses vegetarianism som något annorlunda och avvikande. Fördomarna lever kvar och att äta kött är fortfarande normen man utgår ifrån att alla följer. Artiklar som skrivs om vegetarisk mat får ofta hetsiga diskussioner i kommentarsfält och det finns föräldrar som tycker att barnen borde få kött varje dag i skolan för att klara sig. Ofta anser jag att detta endast grundar sig i brist på kunskap och ovilja att lära sig.

Jag har även lagt märke till att restauranger ofta har fantasilösa vegetariska rätter på menyn, om de ens har något alls. Allt som oftast är det veckans vegetariska på lunchsedlar och många gånger är det någon typ av ost istället för kött, eller så serveras det något så ointressant som morotsbiff. Vid restauranger där jag själv arbetat har inte vegetarisk mat varit något de har satsat på, utan det har mera varit något som endast hör till att ha på menyn. Som vegetarian funderar jag hur svårt det kan vara att laga god och näringsrik vegetarisk mat på restauranger, som också känns prisvärd för mig som kund att betala för? Är det så att restauranger inte har tillräcklig kunskap om vegetarisk mat, eller upplever de att åtgången är för liten för att det ska vara lönsamt att satsa på? Dessa frågor var grunden till mitt arbete.

1.2 Syfte

Syftet med mitt arbete är att jag vill undersöka hur man på åländska restauranger ser på vegetarisk mat. Bisyftet är att undersöka vad för- och nackdelarna är med en vegetarisk kost utgående från ett hälso- och hållbarhetsaspekt.

1.3 Frågeställning

Frågeställningarna jag utgår från är :

1. Hur ser på åländska restauranger på vegetarisk mat?
2. Är en vegetarisk kost hälsosam och hållbar?

1.4 Avgränsningar

Jag har avgränsat mig från de medicinska aspekterna med vegetarisk kost men dock berört hälsoaspekterna, eftersom den medicinska delen inte hör till mina studier. Jag har endast fokuserat på ekologisk hållbarhet i mitt arbete och valt att inte ta med ekonomisk och social hållbarhet. Orsaken till detta är för att arbetet annars skulle bli för brett och det är den ekologiska hållbarhetsaspekten som intresserar mig mest.

1.5 Litteratur

Jag har använt mig av många böcker i mitt arbete. T.ex. boken *Näring och Hälsa* av Ulla Johansson och Anna Stubbendorff har varit en grund genom hela arbetet (Johansson & Stubbendorff, 2020). Förutom böcker har jag använt mig av artiklar och webbsidor. En stor del av min information kommer från svenska livsmedelsverkets webbsida. Jag har strävat till att använda så nya källor som möjligt. Den äldsta källan är de Nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d.). Jag anser att källorna jag använt är av god vetenskaplig kvalité och har en objektiv syn på ämnet.

2. TEORI

2.1 Vad är vegetarisk kost?

Vegetarianism är inget nytt även om mängden veganer och vegetarianer ökat under de senaste åren. Redan 500 f.kr. ansåg Pythagoras att människan borde låta bli att äta kött, främst av moraliska grunder. Pythagoras påstod att kött från djur smutsade ned och brutaliserade den mänskliga själen. Redan tidigt under 1700- och 1800-talet pratades det om köttets negativa påverkan på hälsan och ända fram till 1900-talet hade folk den tron om att kött skulle leda till inre förruttnelse eftersom att kött ruttnar snabbt utanför kroppen (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 51).

Kunskapen om hur livsmedelsval påverkar miljön och klimatet har ökat. På grund av detta ökar antalet människor som övergår till en kost med färre animaliska livsmedel, speciellt ungdomar. Mängden vegetariska och veganska produkter ökar kraftigt samtidigt som antalet böcker om vegetarianism och Google-sökningar inom området blir fler, vilket tyder på en utveckling. Matvanor är en viktig koppling mellan hälsa och hållbarhet. Kost som är bra för miljön är även bra för folkhälsan (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 52).

2.1.1 Olika typer av vegetarisk kost

Under senaste år har intresset för vegetarisk kost vuxit. Många väljer bort animaliska produkter på grund av etiska skäl, hälsomässiga skäl eller så vill de bidra till en så liten klimatpåverkan som möjligt (Livsmedelsverket, n.d.-b). Eftersom att orsakerna till att lämna bort köttet kan vara på grund av många olika orsaker finns det också flera olika typer av vegetarisk kost (*Vegetarisk mat*, n.d.).

Det gemensamma med alla vegetariska dieter är att de huvudsakligen består av livsmedel från växtriket. Världshälsoorganisationen har listat några av de vanligaste vegetariska dieterna (World Health Organization, 2021):

- En vegan äter inga animaliska livsmedel alls, mjölk, kött, fisk och ägg utesluts helt ur kosten, och i vissa fall utesluts även honung.
- En laktovegetarian utesluter kött och fisk och ägg ur dieten men äter dock mjölkprodukter.
- En lakto-ovo-vegetarian äter ägg och mjölkprodukter men inte kött och fisk.
- En ovo-vegetarian utesluter kött, fisk och mjölkprodukter men äter ägg.
- En pescetarian utesluter kött men äter fisk och skaldjur, i vissa fall också ägg och mjölkprodukter.
- En flexitarian äter huvudsakligen vegetariskt men ibland även kött, fisk, mjölkprodukter och ägg.

2.2 Vegetarisk mat och hälsa

Matvanor är förutom tobak den största riskfaktorn för ohälsa och tidig död. Det äts för mycket salt, rött kött och chark, samt för lite fullkorn, frukt och grönt. Vissa typer av mat som t.ex. rött kött, korv, fläsk och lamm kan öka risken för cancer i tjock- och ändtarm. Självklart finns det andra faktorer än kosten som ökar risken för att få dessa sjukdomar, t.ex. ärftlighet och för lite motion. Men fiberrik mat från växtriket som t.ex. grönsaker och baljväxter kan bidra till att minska risken för samma typ av cancer. Denna typ av kost kan även minska risken för diabetes typ 2, sjukdomar i hjärta och blodkärl samt högt blodtryck (Matvanor och sjukdom, n.d.). Personer som äter frukt och grönsaker enligt rekommendationerna, dvs. minst 500 g per dag förväntas även leva längre, ha bättre mental hälsa, friskare hjärta och bättre immunförsvar (Rosander, 2022, p. 199). En vegetarisk kost passar bra för personer som har diabetes, eftersom att fiberintaget är stort och detta hjälper att hålla blodsockret på en jämn nivå. Vegetarisk kost innehåller inte heller för stora mängder protein. Detta leder till att njurarna inte belastas onödigt mycket (*Vegetarisk kost*, n.d.).

Näringsämnen behövs för att kroppen ska fungera. Det är vanligt att dela upp dessa näringsämnen i sex olika grupper: vatten, kolhydrater, protein, fett, mineraler och vitaminer. En god kost består av bra balans mellan alla dessa näringsämnen (Berg et al., 2021, p. 16).

För att hjälpa folk att förstå vad det är för livsmedel som behövs har det tagits fram en del olika hjälpmedel, t.ex. matcirkeln, tallriksmodellen och matpyramiden. Dessa ger information om både livsmedelsval och mängder (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 39).

Ofta har vegetarianer god kunskap om hur en väl sammansatt kost ser ut. Det finns dock undantag och ifall den som äter vegetariskt inte har tillräckligt god kännedom om detta kan det leda till bristsjukdomar och felnäring. Ifall kosten sköts väl så blir näringsinnehållet i kosten ofta bättre än i vanlig blandkost. På grund av att många vegetarianer är medvetna om den egna hälsan minskar ofta användningen av tobak och alkohol samtidigt som motionen ökar (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 54).

Vegetarisk mat är säker att konsumera för människor i alla åldrar. Eventuella bieffekter av vegetarisk kost kan vara bl.a. lägre bentäthet samt brist på t.ex. vitamin B12, vitamin D, omega-3 fetter, kalcium, järn, zink, selen och jod. Det är därför viktigt att alla som äter vegetariskt känner till vilka näringsämnen det är möjligt att få brist på och genom vilka källor det går att få i sig dessa ämnen. Behovet av de olika näringsämnena varierar under olika stadier i livet och är olika för kvinnor och män. Det är alltid viktigt att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen, men det är speciellt viktigt under vissa perioder i livet, t.ex. under graviditet och amning samt i tonåren (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 61).

Även om vegetariska produkter ofta ses som mera hälsosamt än kött är en del vegetariska produkter så förädlade att det knappt finns något nyttigt kvar med dessa. Vissa vegetariska produkter kan också innehålla så mycket salt att animaliska produkter ibland är mera hälsosamma än en växtbaserade på grund av detta (Rislakki, n.d.).

2.3 Nordiska näringsrekommendationer NNR 12

Under flera decennier har de nordiska länderna tillsammans arbetat fram riktlinjer för kostens sammansättning och rekommenderat intag av näringsämnen. Dessa näringsrekommendationer är viktiga utgångspunkter för att kunna utarbeta kostråd.

Rekommendationerna är menade för den allmänna befolkningen och dessa berör inte grupper eller individer med sjukdomar eller andra tillstånd som påverkar näringsbehovet.

Dessa rekommendationer är avsedda att användas i förebyggande syfte mot kostrelaterade sjukdomar som t.ex. fetma, diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar och inte för behandling av sjukdomarna (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d., p. 9).

Den femte upplagan av näringsrekommendationerna som kom ut 2012 betonar vikten av helheten i kosten. Rekommendationerna är sådana som i kombination med tillräcklig fysisk aktivitet är optimala för kroppens utveckling och funktion, samt minskar risken att få kostrelaterade sjukdomar (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d., p. 11). De uppmärksammar även att genom att ta hänsyn till faktorer som produktionsförhållanden för livsmedel, råvaror i säsong och ursprung kan en kost som främjar hälsan även vara hållbar ur en miljömässig och ekologisk synpunkt (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d., p. 12).

I NNR 12 nämner de att grönsaker, frukt, bär, nötter och frön, samt fullkornsprodukter är rika på kostfiber, mikronäringsämnen och bioaktiva ämnen. Det finns vetenskapligt belägg på att dessa ämnen är kopplade till lägre risk för de flesta kroniska sjukdomar. En kost som kännetecknas av hög konsumtion av processat kött och rött kött samt stora mängder tillsatt socker, salt och fett ökar risken för negativa hälsoeffekter och kroniska sjukdomar. Men animaliska livsmedel är betydelsefulla protein- och mineralkällor, dock bör feta produkter ersättas med magra. Genom att ersätta en del processat och rött kött mot vegetabiliska livsmedel minskar risken för högt blodtryck, stroke och typ-2 diabetes (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d., p. 12).

2.4 Vegetarisk mat och hållbarhet

Fossila bränslen som kol och olja förbränns, skog avverkas och ersätts med odlings- och betesmark, land som kunde användas till livsmedelsproduktion blir istället städer. Dessa mänskliga beteenden leder till högre utsläpp av växthusgaser, förlust av naturliga ekosystem och minskad biologisk mångfald. Allt detta är bidragande faktorer till att medeltemperaturen

på jorden har ökat. Klimatförändringarna är en av vår tids största utmaningar, för att minska på klimatförändringarna enades ledare från hela världen år 2015 om ett internationellt klimatavtal, det så kallade parisavtalet (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 319).

Parisavtalets mål är att få de globala växthusgasutsläppen att minska så snart som möjligt, och att medeltemperaturhöjningen ska hållas under två grader (*Klimatavtalet från Paris*, n.d.). 2015 enades även FN:s länder om 17 globala mål och 169 delmål för hållbar utveckling inom ramen för agenda 2030. Livsmedel och matvanor har en tydlig koppling till flera av dessa mål, allt från produktion till konsumtion (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 320).

En stor utmaning för livsmedelssäkerheten, är att jordens befolkning förväntas gå upp till tio miljarder människor tills år 2050, och efterfrågan på animaliska livsmedel som resurskrävande kött och fisk ökar hela tiden eftersom allt fler människor har råd med detta. Livsmedel påverkas också av klimatförändringarna. I takt med att temperaturen stiger ökar antalet extrema händelser, tillväxten försämras, djur får fler sjukdomar, det blir sämre vattentillgång och minskad biologisk mångfald. När utbudet av livsmedel blir mindre leder detta till prisökningar, hunger och svält. När mängden koldioxid ökar blir näringskvalitén i grödor sämre, vilket i sin tur kan leda till näringsbrist (Johansson & Stubbendorff, 2020).

I ett hushåll beräknas livsmedel stå för cirka en tredjedel av hushållens växthusgasutsläpp. Därför bör matvanorna ändras om temperaturförändringen ska bromsas. Våra matvanor kan påverka miljön på flera olika sätt (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 321). Målet med hållbara matvanor är att främja både människans och miljöns välbefinnande. Hållbara matvanor innefattar allt mellan odlingsmetoder, näringsinnehåll, ekonomi, transport, förpackningar och svinn (Rosander, 2022, p. 247).

2.4.1 Hur påverkar den vegetariska maten miljön

Att äta vegetariskt är inte bara hälsosamt utan det är också bra för miljön. Överlag påverkar livsmedel från växtriket miljön mindre än livsmedel från djurriket. Till exempel är rotfrukter, lök och olika slags kål är miljösmarta livsmedel eftersom dessa kan lagras länge, vilket minimerar risken för svinn. Dessa är inte heller lika ömtåliga som många andra grönsaker

vilket leder till att de inte förstörs i transport, om de förvaras fel eller hanteras ovarsamt. Baljväxter som bönor, linser och ärter har förhållandevis liten klimatpåverkan. Torkade baljväxter har minst klimatpåverkan, dessa har även mycket liten risk för svinn eftersom de även kan lagras i rumstemperatur under en mycket lång tid (*Grönsaker; baljväxter och frukt*, n.d.).

All mat som är vegetarisk är självklart inte bra för miljön bara för att den är vegetarisk. Det kan vara svårt för konsumenten att ta reda på olika grönsakers koldioxidavtryck (Sjövall, 2022). Vid odling av frukt och grönsaker används i vissa fall bekämpningsmedel. Dessa medel finns av högre grad i vegetabiliska livsmedel än animaliska (Rosander, 2022, p. 249). För att det ska vara bra för klimatet behöver produktionen tas i beaktande. Livsmedlens transportsätt och hurdan energi som har använts vid produktionen påverkar också hur bra livsmedlen är för miljön. Grönsaker som odlas på friland påverkar klimatet mindre än grönsaker som odlas i uppvärmda växthus, men det är förstås även skillnad på hur växthusen är uppvärmda, om det är fossilt- eller fossilfritt bränsle. Dock krävs det mindre växtskyddsmedel vid odling i växthus än vid odling på friland (Livsmedelsverket, n.d.-a).

Världsnaturfonden WWF har gjort en vegoguide där de listar olika grönsaker och frukters miljöpåverkan. Enligt vegoguiden är t.ex. avocado ett livsmedel med stor miljöpåverkan. Avocado odlas ofta i Sydamerika och kräver mycket vatten vid odling. Detta livsmedel bör ätas mera sällan. Banan och mango samt andra exotiska frukter är livsmedel som också kan ha stor miljöpåverkan. I vegoguiden uppmanar de att alltid välja ekologiska livsmedel eftersom dessa är obesprutade och därmed bättre för miljön och hälsan. Enligt vegoguiden är t.ex. olika slags kål, bär, bönor, citrusfrukter, linser, majs, rotfrukter och spannmål bättre ur en miljösynpunkt. Dock bör även alla dessa vara ekologiska för att vara så bra för miljön som möjligt (*Vegoguiden - Världsnaturfonden WWF*, 2021).

Baljväxter minskar behovet av att använda fossilt kväve vid odling. Till exempel tar bondbönor och ärter upp gasformigt kväve ur atmosfären och binder det i sina rotknölar. Då detta bryts ner blir kvävet kvar i marken, detta hjälper även andra växter att växa bättre. Att odla baljväxter i Finland skulle öka valmöjligheterna för jordbrukare, samt skulle en mera mångsidig växtproduktion leda till mera inhemska råvaror och mera varierande måltider för

finländare. Dessutom skulle importen av dessa råvaror minska och på så sätt skulle belastningen på miljön bli mindre (*Klimatsäker odling stöder försörjningsberedskapen och skapar nya möjligheter till företagsverksamhet*, n.d.).

2.4.2 Substitut till kött

Halloumi och andra ostar som t.ex. feta och mozzarella är ofta substitut till kött i vegetariska måltider som sallader och burgare. Detta är inte hållbart och ostproduktionen har många liknande problem som köttproduktionen. Att tillverka ost kan ha nästan lika stor klimatpåverkan som att producera kött, eftersom det behövs mycket mjölk för att tillverka ost. Dock är ost bättre eftersom ett djur kan producera mycket mera mjölk än kött under sin livstid (*Ost - Världsnaturfonden WWF*, 2021).

Ifall osten ska vara hållbar bör den vara inhemsk, eftersom det är hårdare regelverk kring djurens välfärd här än i andra länder. I Cypern där halloumi tillverkas är användningen av antibiotika väldigt hög i jämförelse med t.ex. nordiska länder (*Ost - Världsnaturfonden WWF*, 2021). Det är förbjudet att inom EU använda antibiotika för att djuren ska växa snabbare, men i vissa länder används antibiotika för att förhindra att djuren ska bli sjuka. Att välja mjölk, kött, fisk och ägg som kommer från gårdar där djurens välmående tas i beaktande och antibiotika endast används när det verkligen behövs, kan minska spridningen av antibiotikaresistens och samtidigt bidra till ett mera hållbart samhälle (*Antibiotikaresistenta bakterier*, n.d.).

Andra köttsubstitut kan produceras av t.ex. bönor, havre, baljväxter, svamp och övriga grödor. Det är mest vanligt att använda sojabönor eller ärter, eftersom att proteinet från dessa lämpar sig bra till att få fram en köttliknande textur. Det gäller att komma ihåg att näringsinnehållet i dessa produkter kan variera stort. Det är inte bara proteinhalten i produkterna som ska jämföras utan det är viktigt att se vad resten av produktens innehåll är (*Vegokött inte självklart nyttigt*, n.d.).

Quorn ett varumärke med produkter gjorda på mykoprotein som kommer från svampen *Fusarium venenatum* (*Quorn*, n.d.). Quorn innehåller mycket fiber och protein. Innehållet av

mättat fett är lågt och produkten innehåller inget kolesterol alls. Att tillverka mykoprotein kräver 90% mindre land och vatten än animaliska produkter och koldioxidutsläppen är betydligt mindre. Produkten har liknande konsistens som kyckling och finns i många olika former som t.ex. färs, filéer, bitar och nuggets (*About Us*, n.d.).

Beyond Meat är ett amerikanskt företag som gör köttliknande produkter. Deras mål är att framställa saftiga produkter som liknar kött. Proteinet i deras produkter kommer från ärter, de har tillsatt mineraler som kalcium, järn, salt och natriumklorid i deras produkter, för att produkterna näringsmässigt ska kunna likna kött så mycket som möjligt. För att få liknande färg och smak som kött använder de sig av rödbetsjuice och äppleextrakt (*Vegan Burger Meat, Crumbles, & Sausages*, n.d.). University of Michigan gjorde 2017 en undersökning där de jämförde miljöpåverkan mellan en färsbiff och en Beyond meat-biff. Resultatet visade att en Beyond Meat-biff genererar 90% mindre växthusgaser, kräver 46% mindre energi, har 99% mindre påverkan på vattenbristen och kräver 93% mindre land än tillverkningen av en färsbiff. I studien jämförde de allt från ingredienser, förpackningsmaterial, tillverkning och kylförvaring m.m. (*Beyond Meat's Beyond Burger Life Cycle Assessment: A Detailed Comparison between a Plant-Based and an Animal-Based Protein Source*, n.d.).

2.4.3 Soja

Sojabönan har blivit ökad för att orsaka stora problem, speciellt i Sydamerika, men en ökning av sojakonsumtion bland vegetarianer är inte orsaken till detta, utan tvärtom, eftersom att köttkonsumtionen ökar globalt kräver det också mera foder till djuren (*Mer om kött*, 2021). Soja är en viktig gröda för protein och vegetabiliska oljor i hela världen. Soja produceras mest i Sydamerika, USA, Kina och Indien, samtidigt har odlingen också ökat i södra och östra delar av Europa. Endast en bråkdel av all soja som odlas används som mat. Största delen används som foder åt djur vid produktion av kött, mjölk och ägg samt vid fiskodling (*Soja - Världsnaturfonden WWF*, 2018).

Den ökade konsumtionen av kött är den största orsaken till att sojaproduktionen har ökat kraftigt under de senaste 50 åren. Det förväntas att produktionen kommer fördubblas till år 2050. Sojaproduktionen är oftast extremt storskalig och detta förstör unika naturområden,

särskilt i Sydamerika där skog, savanner och gräsmarker omvandlas till odlingsmark. Även Amazonas regnskog påverkas av detta (*Soja - Världsnaturfonden WWF*, 2018). Till exempel Cerradon som är en av världens artrikaste savanner håller på att helt omvandlas till en stor sojabönsodling (Rosander, 2022, p. 204). Detta leder till att den biologiska mångfalden minskar, vilket påverkar viktiga ekosystemtjänster som t.ex. vattenförsörjningen. Även växthusgasutsläpp ökar. Vid odling av soja används stora mängder av kemikalier vilket är dåligt för både miljön och människan (*Soja - Världsnaturfonden WWF*, 2018). Även köttet som äts i Finland kan påverka detta. I vissa fall vet producenterna inte varifrån fodret de matar till djuren kommer från (Fritze, 2022).

Användningen av soja till djurfoder i Finland har dock minskat under de senaste åren och byts ut mot t.ex. bondbönor. År 2018 skedde det förändringar i den globala handelspolitiken vilket ledde till att Nordamerika blev Europas största importregion för soja. Dock ökade den brasilianska exporten av sojabönor till Kina istället. Så även om soja från Sydamerika inte längre importeras i lika stora mängder till Europa återstår fortfarande problematiken kring den sydamerikanska sojan (Koistinen, 2020).

Det är möjligt att producera soja på ett ansvarsfullt sätt. Soja har egna hållbarhetscertifikat och många företag har valt att använda certifierad soja i till exempel djurfoder. Sojan som används till livsmedel kan vanligtvis spåras tillbaka till producenten. Oftast står sojans ursprungsland på etiketten eller så är det möjligt att se det på producentens hemsida. Sojan som används vid tillverkningen av produkter som tofu, sojamjöl och olika mjölkersättningar kommer oftast från Europa eller har en hållbarhetscertifiering (Koistinen, 2020).

2.4.4 Miljömärkningar

På många produkter finns det märkningar som kan hjälpa konsumenten att göra bättre val. Några vanliga miljömärkningar som finns i Finland är bland annat EU-lövet som är den europeiska unionens gemensamma märke. Detta märke är obligatoriskt på alla färdigpackade livsmedelsprodukter producerade inom EU som marknadsförs som ekologiska. Hjärtbladsmärket är en ursprungs- och kvalitetsmärkning för bl.a. finska frukter och grönsaker. Gott från Finland-märket används på förpackade livsmedel med finskt ursprung.

Fairtrade-, UTZ certified- och Rainforest Alliance Certified-märkena finns ofta på bland annat kaffe, te, kakao samt banan och andra frukter. Hjärtmärket/Bättre val-märket är ett finskt märke som anger produktens näringsmässiga kvalitet. En produkt med Hjärtmärket är ett bättre val än andra produkter inom samma kategori. Hjärtmärket finns inom 50 olika kategorier. Dessa kategorier är sådana som ingår i den dagliga finska kosten och produkter som konsumeras i stor utsträckning inom Finland (*Merkit apuna*, n.d.). Se figur 1.



Figur 1. Miljömärkningar (EU:s ekomärke, n.d.) (*Puhtaasti Kotimainen*, 2021) (Tuppurainen, 2014) (*Reilun kaupan merkki*, 2021) (*Rainforest Alliance & UTZ Mutual Recognition Certification*, 2019) (*Hjärtmärket*, n.d.).

2.5 Icke vegetarisk kost

2.5.1 Kött

Kött är en bra källa till många näringsämnen, särskilt protein, zink, selen och olika vitaminer. Kött är även en bra källa till järn, cirka hälften av järnet i köttet är hemjärn, vilket är det järn som kroppen enklare absorberar. Näringsinnehållet varierar dock från olika sorters kött. Det är få studier som tyder på att kött skulle ha hälsofrämjande effekter, men köttkonsumtion kan förbättra näringsintaget och minska risken för näringsbrist. Mörkt kött brukar rekommenderas åt de som lider av järnbrist. Dock ökar risken för flera av våra välfärdssjukdomar vid högt intag av kött. Det rekommenderas att en vuxen ska äta högst 500 gram av tillagat rött kött i veckan för att hålla sig till en hälsosam köttkonsumtion, även om det är svårt att veta exakt

var gränsen går mellan hälsosam och ohälsosam konsumtion (Johansson & Stubbendorff, 2020).

Det finns ingen direkt förklaring till varför kött och charkvaror verkar påverka hälsan negativt, men det kan bero på faktorer som det höga innehållet av mättade fettsyror samt det röda köttets höga innehåll av järn (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 247). Det som kan vara en förklaring till att rött kött och charkuterier kan öka risken för cancer är att vid tillagning och behandling av kött bildas karcinogena ämnen som polycykliska kolväten och nitrosaminer (Berg et al., 2021, p. 56). Polycykliska kolväten är ämnen som bildas när organiska material värms upp, detta är alltså föroreningar. De vanligaste sätten att få i sig dessa ämnen förutom via tobak är via mat och luftföroreningar, grillade och rökta livsmedel innehåller högst halt av polycykliska kolväten (*Polycykliska aromatiska kolväten (PAH)*, n.d.). Nitrat och nitrit finns naturligt i miljön och i mat. Dessa är kvävehaltiga ämnen. Dessa ämnen kan också användas som livsmedelstillsatser i vissa livsmedel. Nitrit används t.ex. ofta i charkprodukter för att förhindra att bakterietillväxt. Nitrosaminer bildas när nitrat och nitrit reagerar med andra ämnen i kroppen, men nitrosaminer kan också uppstå vid tillverkning av livsmedel som innehåller nitrit, som t.ex. bacon (*Nitrat, nitrit och nitrosaminer*, n.d.).

2.5.2 Köttets miljöpåverkan

Enligt svenska naturvårdsverket behövs flera betande djur för att klara miljömålen i Sverige. Ängar och betesmarker har en riklig biologisk mångfald, och en betad svensk mark kan innehålla lika stor biologisk mångfald som en regnskog. Genom att binda kol och mylla i marken fungerar betesmarker även som koldioxidfångare (Rosander, 2022, p. 203). Djurens gödsel spelar även betydande roll för att tillföra ny näring till jordarna. Utan gödsel från djur är det inte möjligt att odla mat till människor lika hållbart (Rosander, 2022, p. 209). Men vid produktion av kött krävs mer än tio gånger mer insatt energi än den energi köttet ger. Det är tvärtom vid produktionen av t.ex. potatis och andra stärkelsrika livsmedel (Berg et al., 2021, p. 81).

Globalt sett är animalieproduktion ett av de allvarligaste hoten mot många växt- och djurarter eftersom det krävs enorma ytor jordbruksmark för bete och foderproduktion (*Om Köttguiden*

- *Världsnaturfonden WWF*, 2019). Kött är det livsmedel som har störst miljöpåverkan, speciellt nötkött. Kor har större klimatpåverkan än t.ex. höns på grund av att de är idisslare, korna rapar ut stora mängder metan som bidrar till deras negativa miljöpåverkan. Dessutom går det åt ca. 15 500 liter vatten för att producera ett kilo nötkött, i jämförelse med kyckling som kräver ca. 4500 liter vatten för ett kilo (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 322).

Kyckling och höns har relativt låga klimatutsläpp eftersom det är effektivt att omvandla spannmål och proteinfoder till kött. Dock är fodret som kycklingar och höns får ofta mat som vi människor istället kunde ha ätit, vilket skulle vara mera resurseffektivt. Djurvälståndet är dessutom ett stort problem när det kommer till kyckling- och hönsproduktion. Dessa har inte heller några positiva effekter på den biologiska mångfalden som betande djur kan ha (*Kyckling*, 2021). Viltkött är ett bättre alternativ att äta sett från ett miljöperspektiv eftersom det inte krävs någon extra odlingsmark till detta. För att det ska vara mera etiskt med viltkött bör jakten göras så att onödig stress och lidande för djuren undviks. Dock utgör viltkött endast några få procent av köttet som konsumeras idag (*Vilt*, 2021). Att äta mindre men bättre kött är det viktigaste steget mot en mera hållbar framtid och kött som är miljömärkt är det bästa alternativet för att stödja hållbar produktion av livsmedel (*Mer om kött*, 2021).

2.5.3 Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är bra källor till flera näringsämnen, t.ex. vitamin B12, protein, selen och jod. Hur mycket av de olika näringsämnena som fiskarna innehåller beror på hur fet fisken är. Fisk innehåller förhållandevis låga mängder av mättade fettsyror och mycket av långa omega 3-fettsyror. Det är bevisat att fisk är hälsosamt. Speciellt bra är det för skyddet mot hjärt-och kärlsjukdom. Detta kan vara på grund av de långa omega-3 fettsyrorerna som finns i feta fiskar. Dessvärre lever många fiskar i förorenade vatten vilket leder till att fisken innehåller miljöföroreningar som t.ex. metylkvicksilver, dioxiner och PCB. Därför finns det rekommendationer på vilka fiskar som ej bör ätas regelbundet (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 250).

2.5.4 Fiskens och skaldjurens miljöpåverkan

Fiskens miljöpåverkan varierar stort. Det beror bland annat på hur fisken fiskas, odlas eller processas, samt hur fisken transporteras. Dock är fiskens miljöpåverkan oftast lägre än köttets. Lax som är fisken vi konsumerar mest är oftast odlad, och att odla lax kräver stora mängder foderfisk vilket gör att detta inte är bra för miljön. Odling av musslor är däremot mera miljövänligt eftersom dessa får sin föda direkt ur havet och kräver ingen utfodring. Överfiskning är även ett problem som hotar flera fiskarter. Att äta fisk är bra för hälsan, men det gäller att variera mellan olika sorter och utesluta de som har högst miljöpåverkan, samt att välja miljömärkt fisk för att det även ska vara bra för miljön (Johansson & Stubbendorff, 2020, p. 323).

I Finland importeras det mycket fisk, som till exempel tonfisk och lax. Att äta mera vildfångad fisk från Östersjön skulle vara bättre för miljön och fiskkonsumtionen. Fiskar som gädda, brax, lake, id, mört och strömming är exempel på arter som vi annars inte utnyttjar. Dessa kan fångas i lokala fiskbestånd och kräver därför inga långa transportsträckor. Dessutom skulle detta öka lönsamheten för flera aktörer (Finlands Svenska Marthaförbund, 2021).

2.6 Hur kan vi minska köttkonsumtionen?

När kostnaderna för spannmål, el och bränsle stiger, blir det även dyrare att producera och transportera mat. Detta leder till att kostnaderna på mat i butiker också stiger, vilket påverkar konsumentens köpbeteende. Att äta mera vegetariskt är billigare i längden, och genom att äta mindre, men bättre kött går kostnaderna att hålla nere (*Varför höjs matpriserna?*, 2022). Att minska på köttkonsumtionen skulle vara bra för både den egna hälsan och miljön. I de nordiska näringsrekommendationerna nämns det att förändringar i matvanor kan främja energibalans och långsiktig hälsa. De rekommenderar att öka intaget av grönsaker, baljväxter, frukt, bär, fisk, skaldjur, nötter och frön, samtidigt som de rekommenderar att intaget av charkprodukter, rött kött, salt och livsmedel med tillsatt socker ska begränsas (*Nordiska Näringsrekommendationer 2012*, n.d., p. 14).

Det kan vara svårt att hitta ett tillvägagångssätt för att minska sin egen köttkonsumtion. På Harvard T.H Chan School of Public Health har de tagit fram strategier för att minska konsumtionen av rött kött. De nämner att redan små steg som att minska köttkonsumtionen lite varje dag har en betydande påverkan. Genom att äta mindre av t.ex. nötkött påverkas både hälsan och miljön positivt eftersom att nötkött är det kött som har störst miljöpåverkan. Istället för att äta kött till alla måltider som frukost, lunch och middag rekommenderar de att bara en måltid om dagen ska innehålla kött. När vanan är inne att tänka på andra alternativ till protein är det enklare att trappa ner köttkonsumtionen till endast någon dag i veckan. Att byta ut det röda köttet i recept mot t.ex. fisk eller kyckling är ett annat sätt att äta mera hälsosamt och hållbart. Att använda mycket fullkornsprodukter, grönsaker, baljväxter och nötter gör en måltid mera mättande och på så sätt behövs det inte lika mycket kött till. De nämner även att inspirationssökning genom recept och matlagingsvideor kan vara ett bra sätt att lära sig hur olika växtbaserade produkter kan tillredas så de blir mera smakrika, varierande och intressanta (*Strategies to Reduce Red Meat and Elevate Your Plate*, 2018). Ett annat bra sätt att minska köttkonsumtionen är att utgå från det växtbaserade vid planeringen av en måltid, istället för att planera maten kring det animaliska proteinet (*Mer om kött*, 2021).

Slutsatsen är att ingen behöver sluta äta kött helt, men ifall alla minskade sin konsumtion med så lite som 20 procent skulle det redan ha betydande positiv inverkan på miljön och den egna hälsan (Reynolds, 2022).

3. METOD

Undersökningen jag genomfört i detta arbete är kvantitativ. Frågor har skickats ut via en webbenkät till olika restauranger på Åland. Metodvalet är baserat på att det genom en enkät är enkelt att få samlat ihop data från många respondenter. Eftersom undersökningen gynnas av att få in så många svar som möjligt var enkät den mest passande metoden för arbetet. Några frågor i enkäten har ett öppet svarsalternativ eftersom att respondenterna kan ha infallsvinklar som jag själv inte tänkt på vid skapandet av enkäten, eller för att deras svar kan vara något som inte överensstämmer med de alternativ som jag skrivit ut.

3.1 Kvantitativ och kvalitativ undersökning

Skillnaden mellan en kvantitativ och kvalitativ undersökning är att kvantitativ data utgörs av siffror som mängd, antal och frekvens. Dessa siffror kan analyseras objektivt och resultatet används för att beräkna, utforska och bestämma samband mellan olika saker. Med en kvantitativ undersökning studeras därför något specifikt i ett sammanhang eller delar av en helhet. Kvantitativa undersökningar är strukturerade och utgångspunkterna är utvalda. En kvantitativ datainsamlingsmetod kan vara via t.ex. enkät- och intervjuundersökningar. Vid kvantitativa undersökningar är förberedelserna viktiga, eftersom till exempel enkäter inte går att komplettera senare (Eliasson, 2022). Kvalitativ data utgörs av ord, text, handlingar och bilder. Fokuset ligger på de underliggande meningarna bakom dessa (Christensen et al., 2016). Genom kvalitativa undersökningar fås djupet och detaljerna som behövs för att kunna förstå konsekvenserna helt och hållet. En kvalitativ undersökning är mindre strukturerad än en kvantitativ. Syftet med en kvalitativ undersökning är att samla in information om respondenternas ideologi, förhållningssätt och drivkraft (*Förstå kvantitativa och kvalitativa undersökningar*, n.d.).

Båda metoderna har för- och nackdelar samt särskiljande drag och likheter. Valet av metod för insamling av svar påverkar möjligheterna att samla in olika slags data. Via enkät är det svårare att samla in kvalitativ data än via t.ex. en personlig intervju. I en kvantitativ undersökning påverkar undersökaren respondenterna mindre än i en kvalitativ undersökning (Christensen et al., 2016). Dessa två metoder kämpar inte mot varandra utan fungerar bra

tillsammans. Oftast har kvantitativa undersökningar flera respondenter eftersom att det är enklare att skicka ut en enkät till många personer än att göra personliga intervjuer med alla. Genom kvantitativa undersökningar är det därför enklare att få svar på allmänna frågor. Kvalitativa frågor hjälper att få synpunkter på sådant som man kunde ha gått miste om, eftersom respondenten har möjlighet att öppet diskutera sina svar. Genom att använda sig av båda metoderna fås en komplett uppfattning om området som undersöks (*Förstå kvantitativa och kvalitativa undersökningar*, n.d.).

3.2 Validitet och reliabilitet

Validitet handlar om trovärdighet alltså hur undersökningens resultat stämmer överens med verkligheten. Ifall forskare har mätt det som var målet med exakthet är undersökningen valid (Christensen et al., 2016). Genom att ställa rätt frågor som respondenterna kan svara på så exakt som möjligt blir validiteten högre. Ifall frågor ställs om allmänna uppfattningar och inte respondenternas egna erfarenheter blir validiteten lägre. Validiteten är beroende av kopplingen mellan fakta och det resultat som presenteras. I kvalitativa undersökningar är det svårare att mäta validiteten eftersom att svaren baseras på respondenternas uppfattningar och attityder (*Validitet och reliabilitet*, n.d.).

För att en undersökning ska vara reliabel bör samma resultat uppnås vid upprepade tillfällen genom användning av samma mätmetod, och för att undersökningen även ska vara valid så bör resultatet vara liknande oberoende av mätmetod (Christensen et al., 2016). Genom att ha en anonym undersökning är chansen större att respondenterna svarar ärligt, detta ökar reliabiliteten av undersökningen. I vissa sammanhang kan sättet som frågan ställs på inverka respondentens svar vilket påverkar reliabiliteten (*Validitet och reliabilitet*, n.d.).

3.3 Enkätundersökning

En enkät är en skriftlig kombination av öppna och slutna frågor. I dessa frågor får respondenten endera svara på frågorna med egna ord eller färdigt givna svarsalternativ. Enkäter kan användas för att samla in data från t.ex. enskilda individer, grupper, företag eller organisationer. Enkäter kan skickas ut via t.ex. post eller e-post, de kan också finnas på nätet, samlas in per telefon, delas ut i en skolklass eller åt allmänna folksamlingar i t.ex. en butik.

En enkätundersökning kräver ofta mycket arbete både före och efter insamlingen. Innan utformningen av frågorna till enkäten kan göras bör syftet och frågeställningen med undersökningen vara klar (Christensen et al., 2016).

Det är vid en enkätundersökning viktigt att formulera frågorna väl. Om svars personer kan missuppfatta frågorna blir reliabiliteten lidande (Hagevi & Viscovi, 2016). Ifall syftet med en undersökning är att t.ex. undersöka människors levnadsvanor kan det också vara intressant att titta på respondenternas miljömedvetenhet för att se ifall det finns samband mellan vanor och medvetenhet. I många undersökningar förekommer så kallade filterfrågor som används för att respondenterna ska svara på vissa frågor beroende på hur de har svarat på tidigare frågor. Ifall undersökningen innehåller öppna frågor har respondenten stor möjlighet att svara som den tycker med egna ord. Dock krävs det mera arbete för att bearbeta dessa svar, men detta kan vara värdefullt för att få in nya synpunkter (Christensen et al., 2016).

3.3.1 Webbenkät

Att göra en webbenkät är kostnadseffektivt och snabbt, vilket kan vara till stor fördel vid undersökningar. Vid användning av webbenkät finns det större tekniska möjligheter än via en traditionell postenkät, det är t.ex. möjligt att i enkäten använda sig av bilder, ljud och filmer vilket i vissa fall kan gynna undersökningen. Vid webbenkäter är det också snabbare att bearbeta svaren eftersom att svaren samlas i någon typ av databas. I vissa program går det enkelt att ta fram olika typ av diagram direkt ur verktyget. I webbenkäter är det viktigt att nämna ungefär hur lång tid undersökningen tar (Christensen et al., 2016).

3.3.2 Anonymitet

I vissa undersökningar ses anonymitet som en fördel. Anonymitet leder till att respondenten kan vara helt ärlig i frågor som behandlar känsliga ämnen. Det som är dåligt med anonyma undersökningar är att det blir mera opersonligt och det går inte att tolka respondentens svar med hjälp av t.ex. tonläge och ansiktsuttryck (Christensen et al., 2016).

4. EMPIRI

Jag har gjort en enkätundersökning bland åländska restauranger. Valet av ämne att undersöka kom från mina egna erfarenheter. Jag har länge har funderat på varför restauranger inte satsar mera på vegetarisk mat, den är billig, hälsosam och god bara man vet hur måltiden ska kombineras. Hur ser man egentligen på vegetarisk mat på åländska restauranger? Är det något de över huvud taget tycker är värt att satsa på?

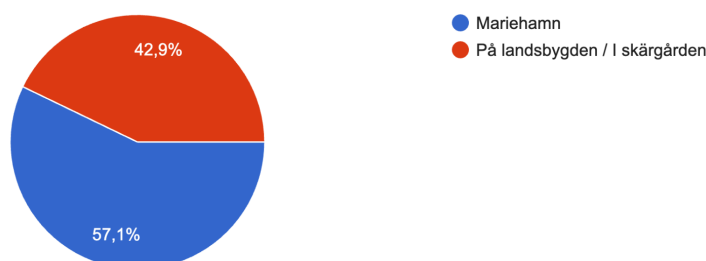
I empiridelen kommer jag att behandla innehållet och resultatet av min enkätundersökning. Jag skickade ut enkäten till 32 restauranger på Åland, bland restaurangerna fanns säsong-, lunch- och middagsrestauranger. Respondenterna hade tid på sig att svara mellan 31.10 och 13.11. Enkäten innehöll 15 frågor, svarsalternativen var kryssrutor eller flerval, åtta av frågorna hade ett svarsalternativ där respondenten kunde skriva in ett eget svar. Slutliga antalet respondenter var 14 stycken.

4.1 Resultat av enkät

4.1.1 Var ligger er restaurang?

För att på något sätt kunna jämföra ifall det är någon skillnad på svaren beroende på var restaurangen ligger, bestämde jag mig för att fråga ifall restaurangen är belägen i Mariehamn eller på landsbygden/i skärgården. Enligt resultatet ligger 57,1% av restaurangerna i Mariehamn vilket är åtta stycken. Resterande sex respondenter svarade att deras restaurang ligger utanför staden. Se figur 2.

1. Var ligger er restaurang?
14 svar



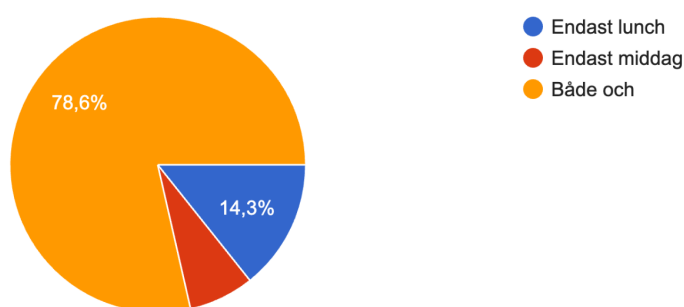
Figur 2. Var ligger restaurangen?

4.1.2 Vilka måltider serveras på er restaurang?

För att ytterligare kunna jämföra ifall det är någon skillnad på olika restauranger frågade jag vilka måltider de serverar. 78,6% alltså 11 stycken av respondenterna svarade att de serverar både lunch och middag. Två stycken serverar endast lunch och en serverar endast middag. Restaurangen som endast serverar middag ligger på landsbygden/i skärgården och båda restaurangerna som endast serverar lunch ligger i Mariehamn. Se figur 3.

2. Vilka måltider serveras på er restaurang?

14 svar



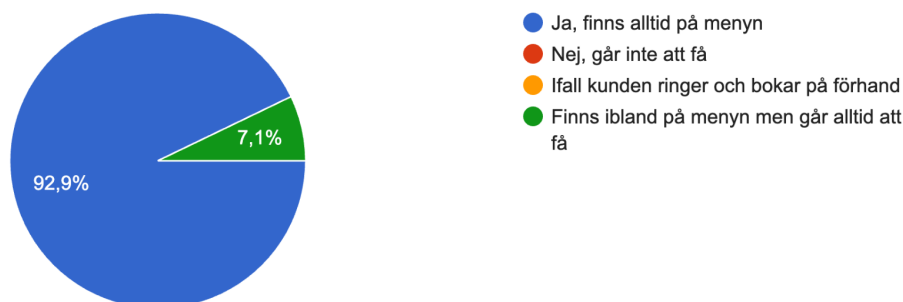
Figur 3. Vilka måltider serveras på restaurangerna?

4.1.3 Har ni vegetariska rätter på er meny?

Majoriteten 92,9% vilket är 13 respondenter svarade att de alltid har vegetariskt på menyn. En respondent svarade med ett eget svar "Finns ibland på menyn men går alltid att få", denna restaurang ligger utanför Mariehamn. Se figur 4.

3. Har ni vegetariska rätter på er meny?

14 svar



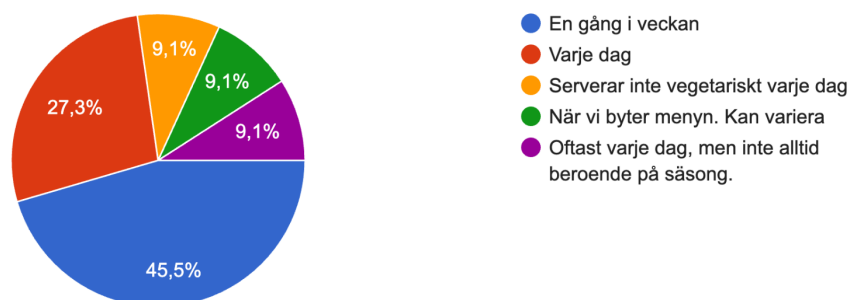
Figur 4. Har restaurangerna vegetariska rätter på sina menyer?

4.1.4 Till lunchrestaurangerna: - Hur ofta varierar ni de vegetariska rätterna?

Denna fråga var riktad till de som i föregående fråga svarat att de serverar lunch. I denna fråga fick respondenterna välja mellan färdiga svarsalternativ eller skriva in sitt eget svar. På denna fråga svarade majoriteten 45,5% alltså fem stycken att de byter ut den vegetariska rätten en gång per vecka. Tre stycken vilket är 27,3% svarade att de varierar den vegetariska rätten varje dag. En respondent svarade att de inte serverar vegetariskt varje dag, denna restaurang ligger i Mariehamn. En respondent svarade att de ändrar den vegetariska rätten när de byter menyn, vilket kan variera, denna restaurang ligger på landsbygden/i skärgården. En respondent svarade även att de oftast varierar den vegetariska rätten varje dag, men inte alltid, att detta är beroende på säsong. Denna restaurang ligger på landsbygden/i skärgården. Se figur 5.

4. Till lunchrestaurangerna: - Hur ofta varierar ni de vegetariska rätterna?

11 svar



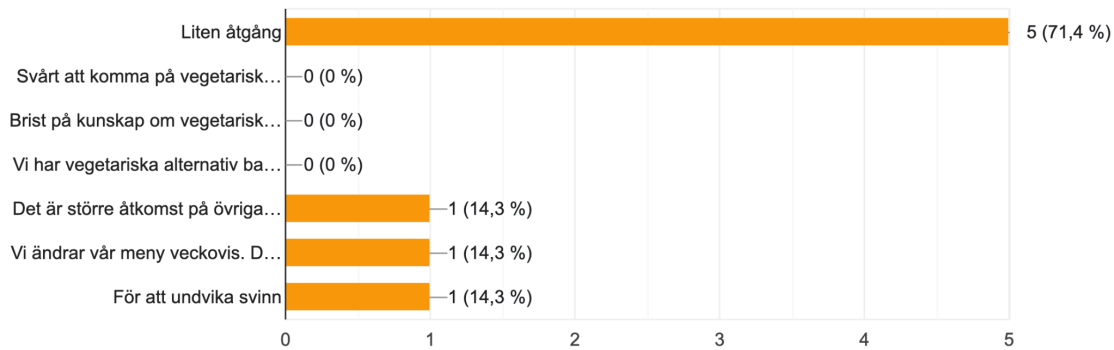
Figur 5. Hur ofta varierar lunchrestaurangerna de vegetariska rätterna?

4.1.5 Forts. på fråga 4. Ifall ni valt en gång i veckan - vad är orsaken till detta?

Denna fråga var riktad till de som svarat att de endast byter ut den vegetariska rätten en gång per vecka. I denna fråga kunde de välja flera alternativ eller skriva in sitt egna svar. De flesta vilket är fem stycken svarade att den främsta orsaken är för att det är liten åtgång. Ett svar var "Det är större åtgång på övriga rätterna. Det är även andra rätter som vi byter med samma mellanrum som de vegetariska rätterna". En annan svarade "Vi ändrar vår meny veckovis. Däremot har vi alltid flera vegetariska rätter, den här veckan t.ex är 3 av 6 rätter vegetariska, dessutom har vi också ett veganskt alternativ". En respondent svarade att de varierar rätten en gång i veckan för att undvika svinn. Se figur 6.

5. Forts på fråga 4. Ifall ni valt en gång i veckan - vad är orsaken till detta?

7 svar



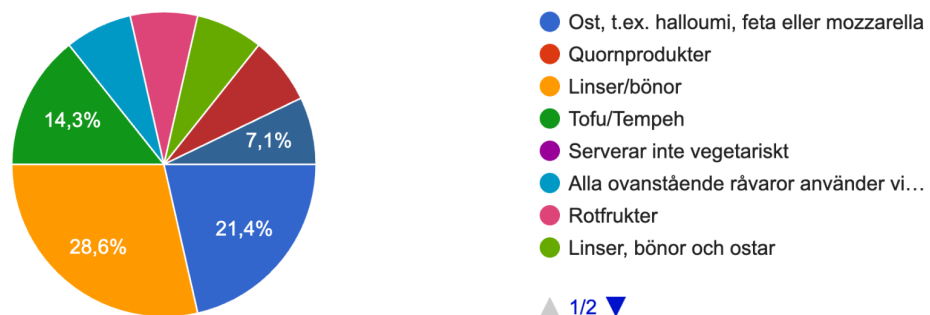
Figur 6. Varför varierar restaurangerna vegetariska lunchrätten endast en gång i veckan?

4.1.6 Vad är det substitut ni oftast använder istället för kött i era vegetariska rätter?

I denna fråga fick respondenterna välja ett svarsalternativ eller skriva in ett eget. 28,6% vilket är majoriteten av respondenterna (fyra stycken) svarade att de oftast använder sig av linser/bönor. Näst mest 21,4% eller tre stycken svarade att de oftast använder ost. Två respondenter svarade tofu/tempeh. En svarade "Alla ovanstående råvaror använder vi ofta. Även andra vegetariska/veganska alternativ." En respondent svarade rotfrukter och en annan svarade att de använder sig mest av linser, bönor och ostar. Ett svar jag fick in var "Vi tänker inte substitut för kött över huvud taget utan väljer helt enkelt rätter som från grunden är vegetariska. Som proteinkälla i rätterna använder vi främst mjölkprodukter, ägg, linser och baljväxter". Ett sista svar var att de använder sig av flera av ovanstående alternativ. Se figur 7.

6. Vad är det substitut ni oftast använder istället för kött i era vegetariska rätter?

14 svar



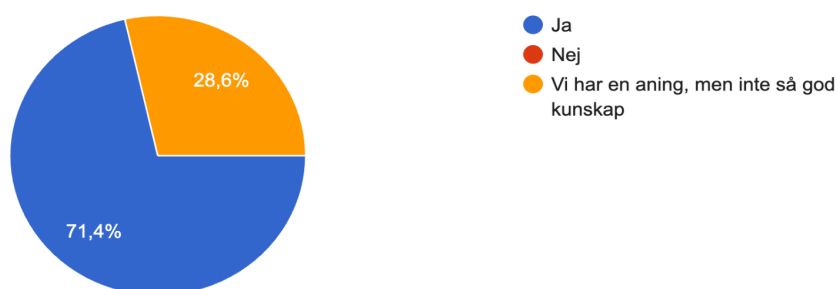
Figur 7. Vilket substitut använder restaurangerna istället för kött?

4.1.7 Är ni medvetna om olika livsmedels klimatpåverkan?

Med denna fråga ville jag helt enkelt veta hur god restaurangernas kunskap är om livsmedlens klimatpåverkan. 71,4% vilket är 10 stycken ansåg sig vara medvetna om livsmedlens klimatpåverkan. 28,6% vilket är fyra stycken svarade att de har en aning men inte så god kunskap. Se figur 8.

7. Är ni medvetna om olika livsmedels klimatpåverkan?

14 svar



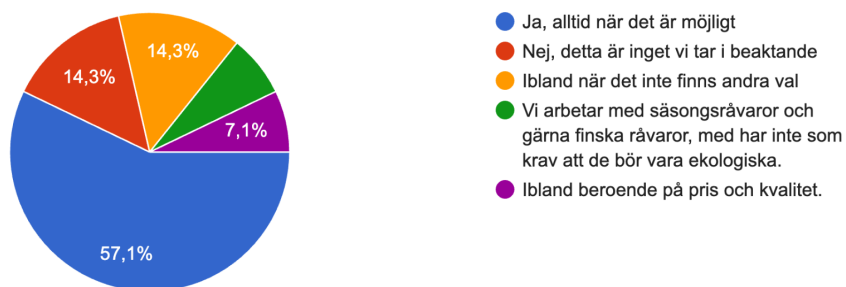
Figur 8. Är restaurangerna medvetna om livsmedels klimatpåverkan?

4.1.8 Väljer ni livsmedel som är hållbara/ekologiska?

I denna fråga kunde de välja ett svar eller skriva sitt eget. 57,1% vilket är majoriteten alltså åtta respondenter svarade att de alltid väljer hållbara/ekologiska livsmedel när det är möjligt. Antalet respondenter som svarade nej detta är inget vi tar i beaktande och ibland när det inte finns andra val är lika många, två respondenter på vardera svaren. En respondent svarade "Vi arbetar med säsongsråvaror och gärna finska råvaror, men har inte som krav att de bör vara ekologiska". En respondent svarade "Ibland beroende på pris och kvalitet". Se figur 9.

8. Väljer ni livsmedel som är hållbara/ekologiska

14 svar



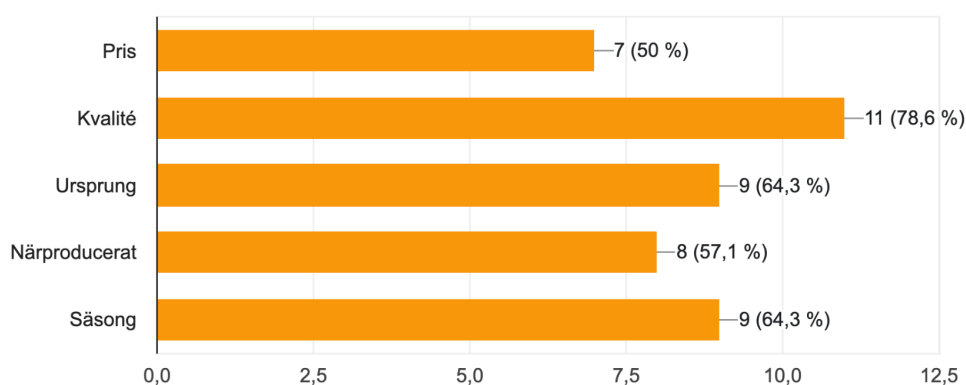
Figur 9. Väljer restaurangerna hållbara/ekologiska livsmedel?

4.1.9 Vad är det som påverkar valet av råvaror ni använder?

I denna fråga kunde respondenterna välja flera svarsalternativ. Svaret som flest respondenter valde var kvalitet, detta svar valde 11 personer alltså 78,6%. Nio respondenter säger att ursprung och säsong påverkar deras val. Närproducerat tycker åtta personer att är viktigt. Det som kommer sist var priset, detta påverkar endast sju av respondenterna. Se figur 10.

9. Vad är det som påverkar valet av råvaror ni använder?

14 svar



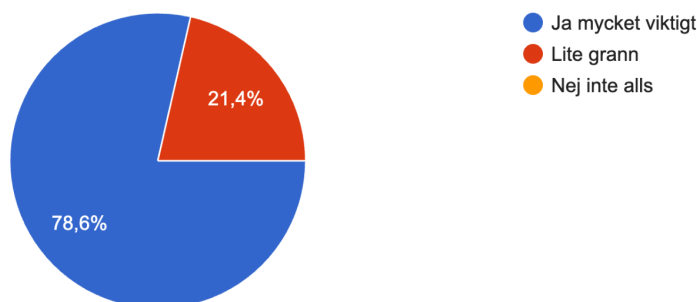
Figur 10. Vad påverkar valet av restaurangernas råvaror?

4.1.10 Är hållbarhet viktigt i er restaurang?

78,6% vilket är 11 respondenter, anser att hållbarhet är viktigt i deras restaurang. 21,4% vilket är tre respondenter, har svarat lite grann. Se figur 11.

10. Är hållbarhet viktigt i er restaurang?

14 svar



Figur 11. Är hållbarhet viktigt i restaurangerna?

4.1.11 Hur viktigt är näringsinnehållet när ni planerar menyn?

På denna fråga kunde respondenterna välja ett svar eller skriva sitt eget. 85,7% av respondenterna vilket är 12 stycken har svarat att näringsinnehållet är viktigt när de planerar menyn. En respondent svarade att det inte alls är viktigt och en skrev "När det gäller vegetarisk mat är det viktigt att den ska ha protein. Annars så är inte näringsinnehållet det viktigaste för oss", respondenten som svarat detta svarade att de använder sig mest av bönor, linser och ostar istället för kött i fråga sex. Se figur 12.

11. Hur viktigt är näringsinnehållet när ni planerar menyn?

14 svar



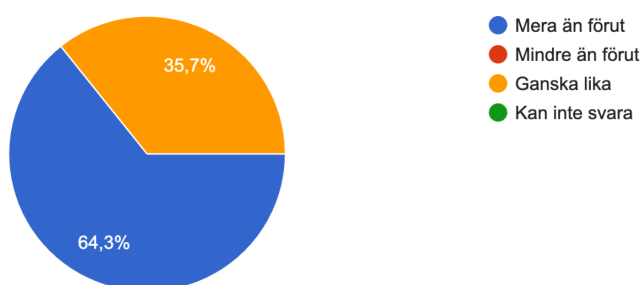
Figur 12. Hur viktigt är näringsinnehållet i måltider för restaurangerna?

4.1.12 Har ni märkt en förändring på efterfrågan av vegetarisk mat under de senaste åren?

På denna fråga svarade majoriteten 64,3% vilket är nio respondenter att det är flera än förut som väljer vegetariskt. Fem respondenter svarade att det inte är någon större skillnad på efterfrågan. Se figur 13.

12. Har ni märkt en förändring på efterfrågan av vegetarisk mat under de senaste åren?

14 svar



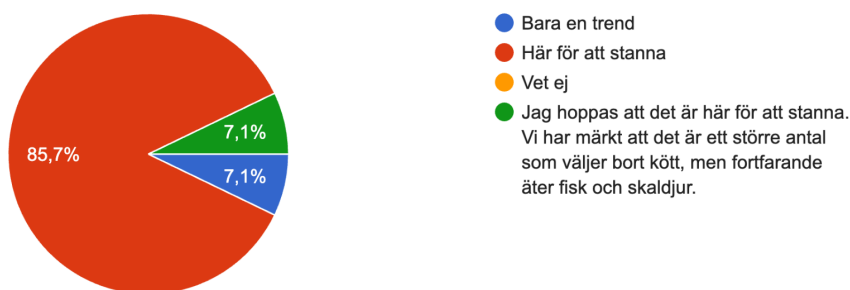
Figur 13. Har restaurangerna märkt någon förändring på efterfrågan av vegetarisk mat?

4.1.13 Enligt studier har antalet personer som äter vegetariskt ökat, tror ni att detta bara är en trend eller är det något som är här för att stanna?

I denna fråga kunde respondenterna välja ett svar eller skriva ett eget. Majoriteten 85,7% alltså 12 respondenter har svarat att de tror att det är här för att stanna. En respondent tror att detta bara är en trend och en respondent svarade "Jag hoppas att det är här för att stanna. Vi har märkt att det är ett större antal som väljer bort kött, men fortfarande äter fisk och skaldjur". Se figur 14.

13. Enligt studier har antalet personer som äter vegetariskt ökat, tror ni att detta bara är en trend eller är det något som är här för att stanna?

14 svar



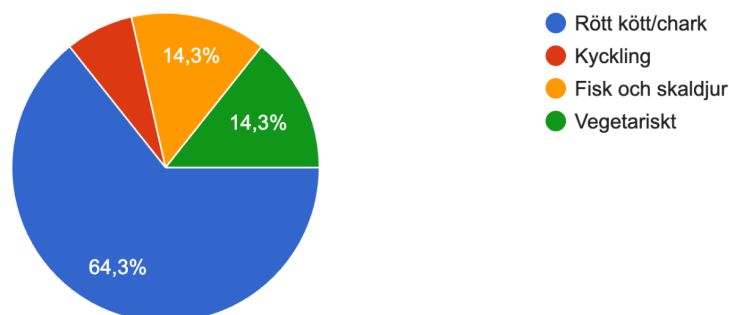
Figur 14. Tror restauranger att vegetarianismen är en trend eller här för att stanna?

4.1.14 Vilket av följande går åt mest i er restaurang?

I denna fråga ville jag veta vad restaurangerna säljer mest av. Rött kött/chark valde nio respondenter vilket är 64,3%. Vegetariskt och Fisk och skaldjur valde två respondenter var. Endast en respondent svarade att kyckling går åt mest. Se figur 15.

14. Vilket av följande går åt mest i er restaurang?

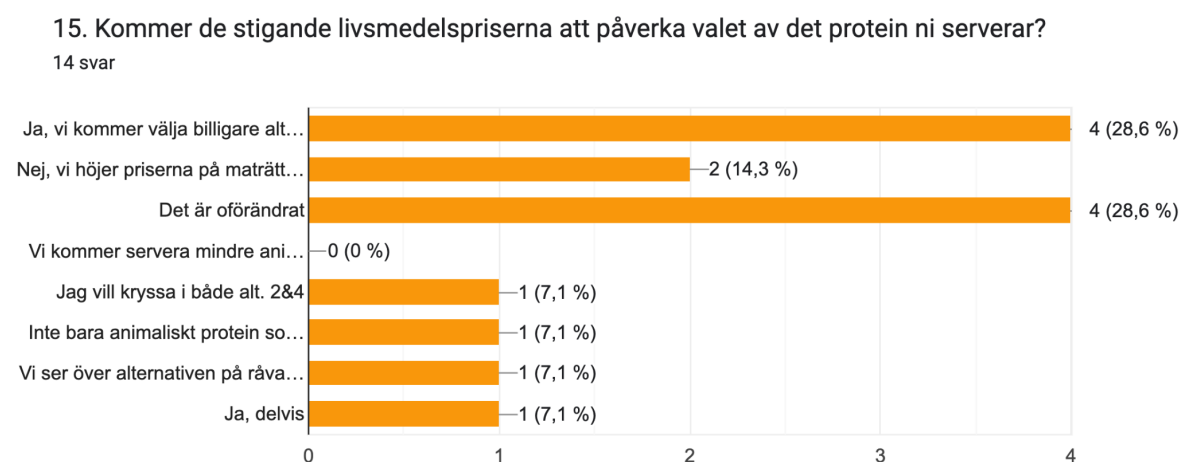
14 svar



Figur 15. Vilket livsmedel går åt mest i restaurangerna?

4.1.15 Kommer de stigande livsmedelspriserna att påverka valet av det protein ni serverar?

I denna fråga kunde de välja flera alternativ eller skriva sitt egna svar. Fyra respondenter svarade ja vi kommer att välja billigare alternativ och fyra respondenter svarade att det är oförändrat. Två respondenter svarade nej, vi höjer priserna på maträtterna. En respondent svarade “Jag vill kryssa i både alt 2&4”, denna ville då svara både ja vi kommer välja billigare alternativ och vi kommer servera mindre animaliskt protein. En respondent svarade “Inte bara animaliskt protein som påverkas. Utan alla”. En respondent svarade “Vi ser över alternativen på råvaror och kommer troligen att höja priserna”. Den sista respondenten svarade “Ja, delvis”. Se figur 16.



Figur 16. Kommer stigande livsmedelspriser påverka restaurangernas val av protein?

5. ANALYS

Undersökningen som gjordes var kvantitativ i form av enkät. Respondenterna som deltog i undersökningen var från restauranger på Åland. Enkäten skickades ut per e-post och respondenterna hade på sig mellan 31.10 och 13.11 att svara på den.

Första frågan var att de skulle svara var deras restaurang är belägen, i Mariehamn eller på landsbygden/i skärgården. Denna fråga ställde jag för att ha något att jämföra resultaten med. Jag ville veta om synen på vegetarisk mat skiljer sig beroende på var restaurangen ligger. I efterhand när jag analyserade svaren så visade det sig att det inte var någon större skillnad om restaurangen låg i Mariehamn eller utanför.

Jag ställde även en fråga om vilka måltider som serveras på deras restaurang, för att kunna ställa frågor som bara var riktade till lunchrestauranger. Det var endast en respondent som inte serverar lunch. När jag frågade hur ofta lunchrestaurangerna varierar sin vegetariska rätt svarade majoriteten att de byter ut sin vegetariska rätt en gång i veckan. Detta är något jag själv lagt märke till när jag överblickar lunchutbudet för veckan, de flesta verkar bara byta ut den vegetariska rätten veckovis. Orsaken till att de sällan byter ut den verkar enligt min undersökning vara på grund av att efterfrågan är liten och för att undvika svinn.

Samtliga respondenter svarade att de serverar vegetarisk mat, det var endast en respondent som svarade att de inte alltid har vegetariskt på menyn. Det substitut till kött som respondenternas restauranger verkar använda sig mest av är linser/bönor och ost. Jag ville veta vad de använder sig mest av eftersom jag upplevt att det oftast är någon typ av ost på menyn.

Jag ställde några frågor relaterade till temat hållbarhet, eftersom vegetarisk mat och hållbarhet ofta går hand i hand. Majoriteten har svarat att hållbarhet är mycket viktigt i deras restaurang, men några respondenter svarade att detta endast har en liten betydelse i deras verksamhet. De flesta restaurangerna ansåg sig ha god kännedom om olika livsmedels klimatpåverkan. Några svarade att de har en aning men inte så god kunskap. När det kommer

till hållbara/ekologiska råvaror har de flesta respondenter svarat att de alltid använder sig av ekologiska/hållbara råvaror när det är möjligt, men det fanns även de som inte tar detta i beaktande när de köper in livsmedel.

Det som oftast påverkar respondenternas val av råvaror är kvalitén, men även ursprung och säsong spelar roll här. Det som inte verkar vara lika viktigt är priset, vilket förvånade mig. Näringsinnehållet på maten är relevant för de flesta när de planerar sin meny. En respondent skrev att den vegetariska rätten bör ha protein, men att de annars inte tänker så mycket på näringsinnehållet.

När jag frågade om de har märkt en förändring på efterfrågan av vegetarisk mat under senaste år svarade majoriteten att det är flera än förut som väljer vegetariskt, men en del respondenter svarade också att det är ganska lika efterfrågan nu som förr. Här stämmer undersökningen in på teorierna om att antalet personer som väljer att äta vegetariskt ökat.

Jag ställde en fråga där respondenterna fick svara om de tror att ökningen av vegetarianismen bara är en trend eller om det är här för att stanna. Bara en av respondenterna tror att detta bara är en trend, resten av respondenterna både tror och hoppas att detta är här för att stanna. En respondent reflekterade också över att flera väljer bort kött men fortfarande äter fisk.

Näst sista frågan jag ställde var vilket livsmedel som går åt mest i deras restaurang, majoriteten svarade att är mest efterfrågat på rött kött/chark. Två respondenter svarade att vegetariskt är det mest populära. Där undrar jag ifall de räknade alla tillbehör som potatis, grönsaker, frukt osv som det vegetariska eller om det faktiskt är så att de vegetariska rätterna på menyn är de mest populära.

Min sista fråga var ifall de stigande livsmedelspriserna kommer att påverka valet av protein de serverar, denna fråga ville jag ställa för att se ifall någon har bestämt sig för att servera mindre animaliskt protein och mera vegetariskt eftersom detta är billigare. De flesta sa att de kommer välja billigare alternativ eller att det är oförändrat, några tänker även höja sina priser. Endast en respondent svarade att de kommer servera mindre animaliskt protein.

5.1 Validitet och reliabilitet

Jag anser att min undersökning har relativt hög validitet, eftersom resultaten stämmer överens med verkligheten och jag har mätt det som var målet att mäta. Reliabiliteten på arbetet är låg eftersom att svaren kan variera ifall enkäten skickas ut igen. Eftersom restaurangerna har olika synpunkter och upplevelser kunde resultatet bli helt annorlunda om 14 stycken andra restauranger skulle svara på enkäten, eller ifall enkäten skickades ut om ett år igen.

5.2 Svar på frågeställning

Frågeställningen jag utgick ifrån var:

1. Hur ser åländska restauranger på vegetarisk mat?
2. Är en vegetarisk kost hälsosam och hållbar?

1. Enligt min undersökning ser åländska restauranger vegetarisk mat som något som blivit mera populärt under senaste år, men det är fortfarande liten åtgång på t.ex. vegetarisk lunch. Detta är inget de satsar på att variera ofta eftersom att det blir mycket svinn. De flesta av respondenterna i undersökningen tror också att trenden med ökningen av antalet människor som äter vegetariskt är här för att stanna. De vegetariska livsmedlen är ett billigare alternativ när livsmedelspriserna höjs men restaurangerna kommer inte servera mindre kött för det. De åländska restaurangerna som svarade på min enkät anser sig vara väl medvetna om hållbarhet och olika livsmedels klimatpåverkan samt försöker de flesta respondenter välja ekologiska råvaror så ofta som möjligt.

2. Ja en vegetarisk kost kan vara hälsosam och hållbar. Som med all annan mat kan en vegetarisk kost vara dålig för både hälsa och miljö ifall man inte har tillräcklig kunskap, men ifall kosten sköts rätt är vegetarisk mat bättre för både hälsan och miljön än en blandkost. Det gäller bara att välja rätt produkter och tänka på ursprung, produktion och näringsinnehåll.

5.3 Förslag till vidare forskning

Mina förslag till vidare forskning är att t.ex. undersöka den vegetariska kosten ur ett medicinskt perspektiv, eller att undersöka hur den vardagliga ålänningens/finländarens syn på vegetarisk mat är. Det kunde även vara intressant att jämföra hur människor i en storstad ser på vegetarisk mat till skillnad från människor i en liten by på landet. Att undersöka hur vegetarianer på Åland upplever restaurangernas utbud kunde vara en intressant synvinkel med koppling till detta arbete.

6. SLUTSATS

Syftet med mitt examensarbete var att jag ville undersöka åländska restaurangernas syn på vegetarisk mat. Bisyftet var att undersöka vad för- och nackdelarna är med en vegetarisk kost utgående från ett hälso- och hållbarhetsaspekt. Jag har uppnått mitt syfte. Undersökningen jag gjorde gav svar på hur man på åländska restauranger ser på vegetarisk mat. I teorin har jag skrivit om både för- och nackdelarna med en vegetarisk kost både ur ett hälso- och ett hållbarhetsaspekt. Jag har även jämfört en vegetarisk kost med en icke vegetarisk kost för att se vad skillnaden är.

Jag är inte särskilt förvånad över resultatet av min undersökning, utan svaren var ganska långt vad jag hade gissat. Det var ändå intressant att få en inblick i hur de faktiskt tänker på restaurangerna och några av svaren respondenterna själv skrev in var givande. I efterhand så finns det vissa frågor jag önskar att jag hade ställt annorlunda eller ändrat på, men i det stora hela är jag nöjd. Det kunde ha varit intressant att göra en mera personlig intervju med restaurangerna för att få en djupare inblick i deras synpunkter. Jag är tillfredsställd med antalet respondenter med tanke på att flera av restaurangerna var säsongsrestauranger eller hade skrivit ut att de endast sporadiskt läser sin e-post.

Valet av ämne kändes rätt för mig. Det har varit lärorikt och intressant att läsa på om detta. Ämnet är aktuellt och hör ihop med både hållbarhet och hälsa, två områden som jag är intresserad av. Det som har varit den största utmaningen med arbetet var att försöka få en text som inte bara förespråkar en vegetarisk kost, utan ser kritiskt på detta och jämför den vegetariska kosten med en vanlig blandkost. Målet med mitt arbete var inte att få det att låta som att en vegetarisk kost är det enda rätta, utan jag ville väcka tankar hos läsaren, och kanske få någon att kanske äta lite mera vegetariskt nu som då.

KÄLLFÖRTECKNING

About Us. (n.d.). Quorn. Retrieved November 13, 2022, from <https://www.quorn.co.uk/about-quorn>

Antibiotikaresistenta bakterier. (n.d.). Retrieved October 13, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/bakterier-virus-parasiter-och-mogelsvampar1/antibiotikaresistenta-bakterier>

Berg, C., Ellegård, L., & Larsson, C. (2021). *Näringslära för högskolan* (7 uppl). Liber AB.

Beyond Meat's Beyond Burger Life Cycle Assessment: A detailed comparison between a plant-based and an animal-based protein source. (n.d.). Center for Sustainable Systems. Retrieved November 13, 2022, from

<https://css.umich.edu/publications/research-publications/beyond-meats-beyond-burger-life-cycle-assessment-detailed>

Christensen, L., Engdahl, N., Gräas, C., & Haglund, L. (2016). *Marknadsundersökning, en handbok* (4 uppl). Studentlitteratur AB.

Definition of veganism. (n.d.). The Vegan Society. Retrieved October 26, 2022, from

<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

Eliasson, A. (2022). *Kvantitativ metod från början* (5 uppl). Studentlitteratur AB.

EU:s ekomärke. (n.d.). Agriculture and rural development. Retrieved November 14, 2022, from

https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_sv

Finlands Svenska Marthaförbund. (2021, February 17). *Ekofastapodden: Smartfisk*. Martha.

<https://www.martha.fi/vardagskunskap/ekofastapodden-smartfisk>

Förstå kvantitativa och kvalitativa undersökningar. (n.d.). SurveyMonkey. Retrieved November 9,

2022, from <https://sv.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

Fritze, J. (2022, February 21). *Suomalainen broileri saattaa aiheuttaa metsäkatoa – WWF:n selvityksen mukaan rehusoijan alkuperä on usein tuntematon.* WWF Suomi.

<https://wwf.fi/uutiset/2022/02/suomalainen-broileri-saattaa-aiheuttaa-metsakatoa-wwfn-selvityks>

en-mukaan-rehusojjan-alkupera-on-usein-tuntematon/

Grönsaker, baljväxter och frukt. (n.d.). Livsmedelsverket. Retrieved September 12, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/gronsaker-baljvaxter-frukt>

Hagevi, M., & Viscovi, D. (2016). *Enkäter: Att formulera frågor och svar*. Studentlitteratur AB.

Hjärtmärket. (n.d.). Sydänmerkki. Retrieved November 14, 2022, from

<https://www.sydanmerkki.fi/sv/>

Johansson, U., & Stubbendorff, A. (2020). *Näring och Hälsa* (4 uppl). Studentlitteratur AB.

Klimatavtalet från Paris. (n.d.). Miljöministeriet. Retrieved September 12, 2022, from

<https://ym.fi/sv/klimatavtalet-fran-paris>

Klimatsäker odling stöder försörjningsberedskapen och skapar nya möjligheter till

företagsverksamhet. (n.d.). Valtioneuvosto. Retrieved October 4, 2022, from

<https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1410837/klimatsaker-odling-stoder-forsorjningsberedskapen-och-skapar-nya-mojligheter-till-foretagsverksamhet>

Koistinen, M. (2020, January 14). *Soija syynissä: ruuaksi, rehuksi vai boikottiin?* WWF Suomi.

<https://wwf.fi/uutiset/2020/01/soija-syynissa-ruuaksi-rehuksi-vai-boikottiin/>

Kyckling. (2021, November 15). Världsnaturfonden WWF. <https://www.wwf.se/kottguiden/kyckling/>

Livsmedelsverket. (n.d.-a). *Miljösmarta matval*. Retrieved January 19, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2>

Livsmedelsverket. (n.d.-b). *Vegansk mat*. Retrieved January 19, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegansk-mat>

Merkit apuna. (n.d.). Martat. Retrieved October 3, 2022, from

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/merkit-apuna/>

Mer om kött. (2021, October 28). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/kottguiden/mer-om-kott/>

Nitrat, nitrit och nitrosaminer. (n.d.). Retrieved September 28, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/nitrat-nitrit-och-nitrosaminer>

nordiska näringsrekommendationer 2012. (n.d.).

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/nordiska-na-ringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Om Köttguiden - Världsnaturfonden WWF. (2019, January 6). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/kottguiden/om-kottguiden/>

Ost - Världsnaturfonden WWF. (2021, November 15). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/kottguiden/ost/>

Polycykliska aromatiska kolväten (PAH). (n.d.). Retrieved September 28, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/miljogifter/polycykliska-aromatiska-kolvaten-pah>

Puhtaasti Kotimainen. (2021, March 29). Puhtaasti Kotimainen.

<https://puhtaastikotimainen.fi/pa-svenska/>

Quorn. (n.d.). Retrieved October 28, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/svamp/quorn>

Rainforest Alliance & UTZ Mutual Recognition Certification. (2019, May 29). Fresh Cup Magazine.

<https://www.freshcup.com/rainforest-alliance-utz-mutual-recognition-certification/>

Reilun kaupan merkki. (2021, September 28). Fairtrade. <https://reilukauppa.fi/merkit/>

Reynolds, M. (2022, May 5). *You Don't Have to Quit Meat to Save the Planet—Just Eat Less*. Wired.

<https://www.wired.co.uk/article/beef-eating-deforestation>

Rislakki, I. (n.d.). *Utbudet av växtbaserad protein ökar – så här tycker finländarna om nya alternativ till kött- och mjölkprodukter*. Retrieved October 17, 2022, from

<https://svenska.yle.fi/a/7-10021505>

Rosander, U. (2022). *Miljö, Mat och Hälsa - ur ett hållbarhetsperspektiv*. Studentlitteratur AB.

Sjövall, M. (2022, March 23). *Ökat intresse för vegetarisk mat möblerar om kostcirkeln*. Finlands

Natur.

<https://finlandsnatur.fi/hallbar-livsstil/okat-intresse-for-vegetarisk-mat-moblerar-om-kostcirkeln/>

Soja - Världsnaturfonden WWF. (2018, December 12). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/palmolja-och-soja/soja/>

Strategies to reduce red meat and elevate your plate. (2018, November 7). Harvard T.H. Chan School

Of Public Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/elevate-your-plate/>

Tuppurainen, T. (2014, May 22). *Inhemsk mat, tack!* SOK.

<https://yhteishyva.fi/samarbete/inhemsk-mat-tack/article-347089>

Validitet och reliabilitet. (n.d.). Retrieved November 9, 2022, from

<https://gymnasiearbetet.nu/kapitel/kapitel-5-vetenskapiga-metoder/validitet-och-reliabilitet/>

Varför höjs matpriserna? (2022, June 13). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/varfor-hojs-matpriserna/>

Vegan Burger Meat, Crumbles, & Sausages. (n.d.). Retrieved November 13, 2022, from

<https://www.beyondmeat.com/en-US/>

Vegetarisk kost. (n.d.). Retrieved September 28, 2022, from

https://www.diabetes.fi/sv/diabetesforbundet_i_finland/om_diabetes/valj_ratt_kost/vegetarisk_kost

Vegetarisk mat. (n.d.). Retrieved October 26, 2022, from

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegetarisk-mat-for-vuxna>

Vegoguiden - Världsnaturfonden WWF. (2021, November 19). Världsnaturfonden WWF.

<https://www.wwf.se/vegoguiden/>

Vegokött inte självklart nyttigt. (n.d.). Retrieved November 13, 2022, from

<https://www.radron.se/vardagskunskap/vegokott-inte--sjalvklart-nyttigt/>

Vilt. (2021, November 15). Världsnaturfonden WWF. <https://www.wwf.se/kottguiden/vilt/>

World Health Organization. (2021). *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment.*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

BILAGOR

Frågeformuläret

Vegetarisk mat på åländska restauranger

Mitt examensarbete handlar om vegetarisk mat och om hur det påverkar hälsan och miljön.

Jag har valt att undersöka åländska restaurangers syn på vegetarisk mat för att få en bild av hur det ser ut här.

Alla svar är anonyma och väldigt uppskattade, detta tar endast några minuter.

Tack på förhand!

1. Var ligger er restaurang? *

- Mariehamn
- På landsbygden / I skärgården

2. Vilka måltider serveras på er restaurang? *

- Endast lunch
- Endast middag
- Både och

3. Har ni vegetariska rätter på er meny? *

- Ja, finns alltid på menyn
- Nej, går inte att få
- Ifall kunden ringer och bokar på förhand
- Övrigt: _____

4. Till lunchrestaurangerna:

- Hur ofta varierar ni de vegetariska rätterna?

- En gång i veckan
- Varje dag
- Serverar inte vegetariskt varje dag
- Övrigt: _____

5. Forts på fråga 4. Ifall ni valt en gång i veckan

- vad är orsaken till detta?

- Liten åtgång
- Svårt att komma på vegetariska rätter
- Brist på kunskap om vegetarisk mat
- Vi har vegetariska alternativ bara för att vi måste
- Övrigt: _____

6. Vad är det substitut ni oftast använder istället för kött i era vegetariska rätter? *

- Ost, t.ex. halloumi, feta eller mozzarella
- Quornprodukter
- Linser/bönor
- Tofu/Tempeh
- Serverar inte vegetariskt
- Övrigt: _____

7. Är ni medvetna om olika livsmedels klimatpåverkan? *

- Ja
- Nej
- Vi har en aning, men inte så god kunskap

8. Väljer ni livsmedel som är hållbara/ekologiska *

- Ja, alltid när det är möjligt
- Nej, detta är inget vi tar i beaktande
- Ibland när det inte finns andra val
- Övrigt: _____

9. Vad är det som påverkar valet av råvaror ni använder? *

Pris

Kvalité

Ursprung

Närproducerat

Säsong

Övrigt: _____

10. Är hållbarhet viktigt i er restaurang? *

Ja mycket viktigt

Lite grann

Nej inte alls

Övrigt: _____

11. Hur viktigt är näringsinnehållet när ni planerar menyn? *

- Viktigt
- Inte alls viktigt
- Helt ointressant
- Övrigt: _____

12. Har ni märkt en förändring på efterfrågan av vegetarisk mat under de senaste åren? *

- Mera än förut
- Mindre än förut
- Ganska lika
- Kan inte svara

13. Enligt studier har antalet personer som äter vegetariskt ökat, tror ni att detta bara är en trend eller är det något som är här för att stanna? *

- Bara en trend
- Här för att stanna
- Vet ej
- Övrigt: _____

14. Vilket av följande går åt mest i er restaurang? *

- Rött kött/chark
- Kyckling
- Fisk och skaldjur
- Vegetariskt

15. Kommer de stigande livsmedelspriserna att påverka valet av det protein ni serverar? *

- Ja, vi kommer välja billigare alternativ
- Nej, vi höjer priserna på maträtterna
- Det är oförändrat
- Vi kommer servera mindre animaliskt protein
- Övrigt: _____