



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet  
Ministry of Agriculture and Forestry

# Mitä syötäisiin?

## Erätauko-keskustelut kestävästä ruuasta

Maa- ja metsätalousministeriö & Erätauko-säätiö

Raportin koonnut Tia-Maria Virtanen

# Sisällysluettelo

Tausta .....	1
1 Erätauko-keskustelut .....	2
2 Erätauko-keskusteluiden alustukset .....	3
3 Kestävä ruoka -aiheiset Erätauko-keskustelut .....	4
3.1 Ruuan merkitys .....	4
3.2 Ruokapäätöksiin vaikuttavat tekijät .....	4
3.3 Ruokamuutokseen liittyvät haasteet .....	5
3.4 Ruokamuutokseen liittyvät kannustimet .....	7
3.5 Muut havainnot .....	8
4 Kestävä ruoka ja ruokamuutos -aiheiset Erätauko-keskustelut .....	8
4.1 Ruokamuutokseen liittyvät haasteet ja kannustimet .....	9
4.2 Mitkä tekijät ovat saaneet muuttamaan omia ruokatottumuksia? .....	11
4.3 Miten juhlapyhinä voi edistää kestävyyttä tai onko se edes tarpeen? .....	11
4.4 Miten yhteiskunta voi edistää ruokamuutosta? .....	12
4.5 Mikä meitä estää tekemästä ruokamuutoksia jo nyt? .....	13
5 Erätauko menetelmänä .....	14

## Tausta

Maa- ja metsätalousministeriö yhdessä Erätauko-säätiön kanssa järjestivät kestävä ruoka -aiheisia Erätauko-keskusteluita keväällä ja syksyllä 2020 sekä talvella 2021. Keskusteluiden tarkoituksena oli tukea ilmastoruokaohjelman valmistelua. Erätauko-menetelmän avulla voidaan käydä rakentavaa yhteiskunnallista keskustelua. Se mahdollistaa eri lähtökohdista tulevien ihmisten tuomisen yhteen keskustelemaan tasavertaisesti ja lisäämään syvempää ymmärrystä keskustelun aiheesta, toisista ihmisistä sekä itsestään. Tavoitteena oli myös tavoittaa osapuolia, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet ilmastoruoka-aiheisiin keskusteluihin.

Erätauko-keskusteluita järjestettiin etäyhteyksin eri puolilla Suomea erilaisille osallistujajoukoille. Tavoitteena oli keskustella kestävästä ruuasta ja ruokamuutokseen liittyvistä asioista. Jokaisen keskustelutilaisuuden alussa osallistujat johdateltiin aiheeseen esittelemällä maa- ja metsätalousministeriön muotoilema havainnollistava kuva tulevaisuuden kestävästä ruokajärjestelmästä sekä lukemalla aiheeseen liittyvä kolumnikirjoitus tai esittelemällä keskusteluissa esiin nousseita aiheita ruokamuutoksen kannustimiin ja haasteisiin liittyen. Keskustelua käytiin muun muassa ruuan merkityksestä, ruokamuutoksen helppoudesta sekä vaikeudesta, juhlapyhistä kestävyttä edistävinä tilaisuuksina, ruokamuutoksen esteistä ja siitä miten yhteiskunta voi edistää ruokamuutosta.

Tässä raportissa kuvataan millaiset järjestetyt kestävä ruoka -aiheiset Erätauko-keskustelut olivat ja mistä aiheista keskusteluissa keskusteltiin. Lisäksi raportissa esitellään keskeiset havainnot keskusteluista ja ajatukset Erätauko-menetelmästä.

## 1 Erätauko-keskustelut

Erätauko-keskustelut järjestettiin eri puolilla Suomea etäyhteyksin koronatilanteen vuoksi. Keväällä 2020 keskustelut pidettiin Kemijärvellä, Tampereella ja Raaseporissa, ja niitä jatkettiin syksyllä Joensuussa, Kurikassa, Naantalissa, Hämeenlinnassa ja Uuraisilla. Keskusteluihin kutsuttiin eri-ikäisiä ja -taustaisia henkilöitä yläkoululaisista eläkeläisiin yllä mainituista kaupungeista ja niiden lähiympäristöistä. Osallistujien joukoissa oli myös ruuan parissa työskenteleviä henkilöitä kuten maanviljelijöitä, maataloustuottajia, kokkeja ja opettajia. Erätauko-menetelmän mukaisesti keskusteluissa ei kuitenkaan ole tarkoitus edustaa mitään tahoa vaan osallistua keskusteluun jakamalla omia ajatuksia ja kokemuksia aiheeseen liittyen.

Joulukuussa 2020 Erätauko-viikolla järjestettiin erityisesti nuorille suunnattu Erätauko-keskustelu, johon kutsuttiin nuoria eri puolelta Suomea. Keskustelun aiheena oli kestävä ruoka ja ruokamuutos. Tilaisuuden tarkoituksena oli keskustella aiemmista keskusteluista esiin nousseista ruokamuutosta edistävästä ja estävästä tekijöistä, ja sitä kautta syventää keskustelua aiheesta. Samasta aiheesta järjestettiin Erätauko-keskustelu myös maa- ja metsätalousministeriön henkilöstölle tammikuussa 2021.

Kaikki Erätauko-keskustelut järjestettiin etäyhteyksin ja niihin osallistui noin 10 henkilöä. Osallistujat kutsuttiin henkilökohtaisesti tilaisuuteen mukaan. Yhteydenotto tapahtui joko puhelimitse tai sähköpostitse ja jokaiselle lähetettiin henkilökohtainen kutsu tilaisuuteen. Osallistujien etsinnässä hyödynnettiin omien verkostojen lisäksi kuntien ja kaupunkien verkkosivuja, joiden kautta löytyi esimerkiksi paikallisia harrasteryhmiä, yhdistyksiä, kouluja, oppilaitoksia ja kuntalaisia. Erätauko-keskustelut olivat kestoltaan kahden tunnin mittaisia. Jokaisen keskustelun aluksi käytiin läpi rakentavan verkkokeskustelun pelisäännöt ja pidettiin alustus johdattelemaan keskustelun aiheeseen. Sen jälkeen noin 1,5 h keskusteltiin aiheesta Erätauko-säätiön asiantuntijan ohjaamana, joka vei keskustelua eteenpäin valmiiksi suunnitellun kysymysrunгон pohjalta. Tilaisuuden loppuksi käytiin vielä läpi osallistujien oivallukset keskustelusta. Kaikki keskustelut kirjattiin osallistujien anonymiteetti turvaten, jotta keskusteluista nousseisiin teemoihin voitiin palata keskusteluiden jälkeen.

## 2 Erätauko-keskusteluiden alustukset

Jokaisen keskustelun alussa pidettiin alustus, jonka tarkoituksena oli johdattaa osallistujat keskustelun aiheeseen. Kaikkien keskusteluiden alustuksessa esiteltiin maa- ja metsätalousministeriön ”Tulevaisuuden ruokajärjestelmä” -graafi, joka kuvaa huomisen ruokalautasta (kuva 1). Se havainnollistaa sitä, että ruokalautasella tulisi olla enemmän kalaa ja kasvikunnan tuotteita, sesonkipainotteista ruokaa sekä kohtuudella lihaa ja maito tuotteita. Tämän lisäksi ruokaketjun sivuvirtoja tulisi käyttää tehokkaasti hyödyksi ja ruokahävikin syntyä pitäisi vähentää ketjun kaikissa vaiheissa. Graafin lisäksi kevään 2020 keskusteluissa luettiin lyhennetty versio Jani Kaaron kolumnista ”[Vanhan kansan lohturuokaa](#)” ja syksyn 2020 keskusteluissa luettiin lyhennetty versio Emmi Nuorgamin kolumnista ”[Keskustelu ruokavaliosta on liian tunnepitoista](#)”. Kestävä ruoka ja ruokamuutos -aiheisissa keskusteluissa, jotka järjestettiin joulukuussa 2020 Erätauko-viikolla ja tammikuussa 2021 maa- ja metsätalousministeriön henkilöstölle, alustuksessa esiteltiin ”Tulevaisuuden ruokajärjestelmä” -graafin lisäksi aikaisemmista keskusteluista esiin nousseita ruokamuutokseen liittyviä haasteita ja kannustimia, joita havainnollistettiin keskusteluista nostettujen sitaattien avulla.



Kuva 1: Tulevaisuuden ruokajärjestelmä.

### 3 Kestävä ruoka -aiheiset Erätauko-keskustelut

Kestävä ruoka -aiheisissa Erätauko-keskusteluissa keskusteltiin ruuan merkityksestä, ruokapäätökseen vaikuttavista tekijöistä sekä ruokamuutokseen liittyvistä haasteista ja kannustimista. Seuraavaksi esitellään keskeiset havainnot näistä keskusteluista.

#### 3.1 Ruuan merkitys

Osallistujien puhuessa ruuan merkityksestä ruokaan liittyvät tunteet nousivat voimakkaasti esille. **Ruokamuistoja**, jotka usein ajoittuivat lapsuuteen, pidettiin hyvin merkityksellisinä ja tärkeinä. Ruuan tuomat **makuelämykset** koettiin tärkeiksi, sillä silloin pääsee kokeilemaan uusia makuja ja nauttimaan tutuista lempiruuuista. **Velvollisuus** nousi myös keskusteluissa esille niiden osallistujien osalta, joilla oli lapsia. Nämä henkilöt kokivat, että heillä on velvollisuus valmistaa ruokaa lapsille ja pitää huolta, että se sisältää muun muassa kasviksia ja luomutuotteita. Keskustelija kuvaili velvollisuutta näin:

*”Minä olen kerran hankkinut lapsia niin minä koen sen niin voimakkaasti sen velvollisuuden, että minun pitää syöttää niille luomua, ja kasviksia.”*

Lisäksi ruuan yhdeksi merkityksellisimmäksi asiaksi koettiin ruokailuhetki. Sitä pidettiin **tärkeänä sosiaalisena tapahtuma** sekä arjessa että juhlassa. Lounailla ihmiset pääsevät vaihtamaan kuulumisiaan työkavereiden tai koulussa omien kavereidensa kanssa. Kotona taas illallisen merkeissä pääsee kertomaan päivän tapahtumista oman perheen kesken ja juhlapyhät mahdollistavat kokoontumisen muidenkin läheisten ja sukulaisten kanssa.

#### 3.2 Ruokapäätöksiin vaikuttavat tekijät

Osallistujat kokivat, että heidän ruokapäätöksiinsä vaikuttaa **kasvatus** eli se mitä ja miten on opittu syömään lapsuudessa. Se voi liittyä siihen, että lautasella on aina salaattia ja kasviksia tai sitten syödään itse tuotettua tai metsästettyä lihaa. Osallistuja kuvaa kasvatuksen merkitystä:

*”Ainakin itselläni korostuu, että miten on kasvatettu, mitä ruokaa on syöty kotona. Lapsuus vaikuttaa.”*

**Kiireen** kuvailtiin vaikuttavan ihmisten ruokapäätöksiin niin, että ruuan halutaan valmistuvan nopeasti ja vähällä vaivalla. Tämä kriteeri vaikuttaa siihen, etteivät ihmiset jaksa ja pysty arjen kiireen keskellä kokeilemaan uutta ja muuttamaan ruokailutapojaan, sillä siihen ei löydy aikaa. **Turvallisuuden tunne** ja **rutiinit** ohjasivat myös ruokapäätöksiä. Haluttiin tuttuja ja turvallisia makuja, minkä lisäksi arjen rutiinit muodostuivat helposti tiettyjen ruokien ympärille esimerkiksi aamupalana puuroa ja iltapalana ruisleipää. **Tunteet** ohjasivat myös paljon ruoka-arkea. Valitaan ruokia, joita tekee mieli. Sen lisäksi koettiin vahvasti, että tiettyihin hetkiin kuuluu tietynlaiset kokemukset ja ruuat, kuten juhlapyyhiin. Yksi osallistuja kuvaili tunteita ruokapäätöksiä ohjailevana tekijänä seuraavanlaisesti:

*”Vaikka se muu arki olisikin muuttunut tai se ruoka-arki olisi muuttunut niin silti koetaan, että tiettyihin hetkiin kuuluu tietynlaiset kokemukset. Nämä ovat tosi jänniä tunnejuttuja, ja mistä se kaikki lähtekään niin tosi mielenkiintoista.”*

Lisäksi **elämäntilanne** vaikutti osallistujien ruokapäätöksiin. Oli sitten lapsiperheellinen, eläkkeellä, opiskelija tai ruoka-aine allerginen. Elämäntilanne määrittää millainen taloudellinen ja ajallinen mahdollisuus on panostaa ruuanlaittoon, keille kaikille ruuan täytyy sopia sekä millaisia raaka-aineita asuinpaikalta on saatavilla. Ruuan koetaan olevan myös **osa persoona** sekä **vaikuttamisen keino**, mikä ohjaa vahvasti joidenkin ihmisten ruokapäätöksiä:

*”Ruoka on merkityksellistä minulle siksi, koska koen vahvasti olevani mitä syön.”*

### *3.3 Ruokamuutokseen liittyvät haasteet*

Ruokamuutoksien haasteellisuus johtui muun muassa ruokaa liitettävistä voimakkaista **tunteista**. Ei esimerkiksi haluta luopua tai muuttaa lempiruokia. **Muutoksen hitaus** tuottaa haasteita, sillä muutoksia ei saada aikaan nopeasti, ellei ole todella sitoutunut tekemään muutosta ja pitämään sitä yllä. Muutoksien tekeminen vaatii **uusien asioiden omaksumista**, kuten uusien reseptien opettelemista, ajattelun ja tapojen muuttamista sekä aikaa. Muutoksia ei välttämättä tehdä, ellei ole pakko, kuten keskusteluissa todettiin:

*”Suurin osa ihmisistä on varmaan sellaisia, ettei muutu, ellei ole pakko. Ehkä kokeillaan pari viikkoa ja todetaan, ettei jokin muutos toimi. Nykyään voi saada kaiken heti, nyt, nopeasti. Aiemmin piti odottaa, että jokin kasvoi. Ei omenoita saanut keskellä talvea.”*

Ihmiset kokivat, että **tiedonpuutteesta** johtuen he eivät aina tiedä mikä olisi paras valinta ruuan suhteen kestävyysnäkökulmasta. **Tieto ja tekeminen ei** myöskään aina **kohtaa**. Ihmiset ovat tietoisia ruuantuotannon ympäristö- ja terveysvaikutuksista, mutta he eivät silti toimi niiden mukaisesti, kuten yksi keskusteluun osallistuja kuvaili:

*”Vaikka puhutaan siitä, että miten ympäristölle kasvisruoka voisi olla parempi. Ymmärrän, että asia on näin, mutten ole silti muuttanut tapaan syödä tai valmistaa ruokaa. Tiedostan asian ja sen arvon, mutten vielä toimi niin.”*

Lisäksi **kasvis- ja liharuuan vastakkainasettelu** koettiin haasteelliseksi. Koettiin, että keskustelua käydään vain ääripäiden välillä erityisesti median puolella eikä kasvis- ja liharuokaa nähdä samanarvoisina, vaan kasvisruoka on erilainen vaihtoehto, joka poikkeaa normista. Sitä ei esimerkiksi ole yhtä helposti saatavilla tai sitä pitää pyytää erikseen. Yhden keskustelijan miete aiheesta:

*”Se miten se saataisiin tällaiseksi yleisesti hyväksytyksi asiaksi, että kasvisruoka ravitsee sinua aivan yhtä paljon kuin liharuokakin niin siinä on vielä tekemistä.”*

Koettiin myös, että ihmiset **eivät ole** tarpeeksi **avarakatseisia** ja **toisten valintoja tuomitaan**. **Uusiin makuihin** tottuminen tuntui myös vaikealta. Esimerkiksi kahvimaidon vaihtaminen kaurajuomaan:

*”Outous uusissa ruoka-aineissa voi tuntua ja vaikuttaa vaikealta muuttaa tapoja. Kuppi kahvia maidolla tai kauramaidolla on eri asia.”*

Osallistujat kokivat, että **kiire ja väsymys** estävät ruokamuutoksien tekemistä, koska väsyneenä muutoksien tekeminen tuntuu entistä vaikeammalta. Tämän lisäksi ihmiset haluavat helppoja ratkaisuja arjen ruuanlaittoon, koska aikaa on vähän muiden kiireiden keskellä. Konkreettisten



**esimerkkien puute** tuotti myös haasteita muokata ruokatottumuksista terveellisimpiä ja ympäristöystävällisempiä. Ihmiset halusivat enemmän käytännön esimerkkejä terveys-suositusten mukaisista ohjeista, miten päivän ruokailut tulisi koostaa. Muutoksien tekeminen koettiin haasteelliseksi, kun **ympäristö ei tue muutoksen tekemistä**. Esimerkiksi aina pitää muistaa kysyä mitä raaka-aineita ruuissa on käytetty, ravintolassa pitää erikseen pyytää vegaanivaihtoehtoa tai muiden ihmisten kanssa käy aina saman keskustelun valinnoista kaurajuoman käytöstä tai siitä, ettei syö lihaa. Ihmiset kokivat, että näillä tavoilla ympäristö viestii muutosta vastaan ja tekee siitä hankalamman.

### *3.4 Ruokamuutokseen liittyvät kannustimet*

Osallistujat kokivat, että ruokamuutoksessa voitaisiin käyttää hyödyksi suomalaisia **perinneruokia**. Aina ei tarvitsisi kehittää uusia reseptejä ja makuja vaan perinteisiä ruokia voisi nostaa esille ja niitä voisi muokata kasvisversioiksi. Näin voitaisiin edistää muun muassa sesonkipainotteista syömistä sekä lisätä kalan ja kasvien käyttöä. Tämän hetkinen **valinnanmahdollisuus** ruokakaupoissa helpotti ruokamuutoksien tekemistä. Yksi osallistuja kuvaili valinnanmahdollisuutta kannustimena ruokamuutokseen:

*”Koen, että muutos on tänä päivänä ehkä jo huomattavasti helpompaa tehdä ja toteuttaa siinä omassa arjessaan. Oli se oma elämäntilanne sitten mikä tahansa, ja vaikka siinä olisi lapsia ja muita, saman pöydän ääressä syöjiä.”*

**Tuuppaus** koettiin hyväksi keinoksi edistää ruokamuutoksia. Osallistujat kokivat, että tuuppauksella on ollut merkittävä vaikutus ruokalautasen sisältöön, kun esimerkiksi salaatti on sijoitettu linjaston alkuun. Keskustelijat lisäksi kokivat, että ruokamuutoksiin pitäisi pyrkiä **lempeästi** eikä pakottamalla. **Kokeilumahdollisuuksien** tarjoamista pidettiin hyvänä kannustinkeinona. Silloin pääsee kokeilemaan ja tottumaan erilaisiin ruokiin ja makuihin, kuten yhdessä keskustelussa tuotiin esille:

*”Olen itse suhtautunut positiivisesti näihin kasvispohjaisiin proteiineihin armeijassa. Olen ollut yllättävän tyytyväinen palveluksessa kasvisruokaan. Ajattele, että tavat ja muut, joita yhteiskunta osittain pakottaa on positiivinen puolensakin, kun huomaa, että erilainen ruoka on syötävää.”*

Ruokamuutoksen tekeminen tuntui helpommalta, kun yksilö koki olevansa **motivoitunut** tekemään muutoksia esimerkiksi omien arvojensa pohjalta. Erityisesti **terveydelliset syyt** olivat motivoineet ihmisiä tekemään muutoksia omaan ruokavalioonsa:

*”Itsellä ruokavalioon tai siihen tehdyt muutokset ovat hyvin voimakkaasti liittyneet terveyteen.”*

Oma kiinnostus ja halu kokeilla uusia asioita koettiin myös kannustimiksi. **Läheisen antamaa esimerkkiä ja rohkaisua** pidettiin edistävänä tekijänä, kun ruokatottumuksia pyrittiin muuttamaan kestävimmäksi ja terveellisimmiksi. **Pienin askelin** tehtävät muutokset koettiin paremmiksi kuin isojen muutoksien tekeminen ruokavalioon yhdellä kertaa. Sen lisäksi, että muutokset olisi hyvä tehdä pienin askelin useat osallistujat peräänkuuluttivat **armollisuuden** perään. Itselfään ei saa vaatia liikaa eikä rimaa saa asettaa liian korkealle, jotta omaan ruokavalioon tehtävät muutokset olisivat pitkäkestoisia ja yksilöillä pysyisi positiivinen tunne muutoksista.

### *3.5 Muut havainnot*

Joidenkin osallistujien puheenvuoroissa nousi esille, että heidän tietämyksessään ruoantuotannon ympäristövaikutuksista ja niiden suuruudesta tuotteiden elinkaaren aikana oli puutetta tai heillä oli väärä tietoa asiasta. Esimerkiksi osa ei tiennyt millaisia ympäristövaikutuksia ruoantuotanto aiheuttaa ympäristölle ja missä ruokaketjun vaiheessa suurimmat kasvihuonekaasupäästöt syntyvät. Lisäksi joidenkin kasviproteiinituotteiden valmistusmaat eivät olleet selviä. Nämä havainnot osoittavat, että ihmiset tarvitsevat lisää tietoa ruoantuotannosta ja sen ympäristövaikutuksista.

## 4 Kestävä ruoka ja ruokamuutos -aiheiset Erätauko-keskustelut

Kestävä ruoka ja ruokamuutos -aiheisia Erätauko-keskusteluita järjestettiin kaksi. Toinen oli suunnattu nuorille ja toinen maa- ja metsätalousministeriön henkilökunnalle. Näissä keskusteluissa tarkoituksena oli keskustella aikaisemmista keskusteluista nousseista teemoista ja syventää keskustelua ruokamuutoksesta. Kummassakin keskustelussa alustuksena esiteltiin Tulevaisuuden ruokajärjestelmä -graafin lisäksi aikaisemmissa keskusteluissa esiin nousseita teemoja ruokamuutoksen helppouteen ja vaikeuteen liittyen. Esiin nousseita teemoja havainnollistettiin keskusteluista nostetuilla sitaateilla. Alustuksen jälkeen tilaisuuksissa ensimmäiseksi keskusteltiin mitä ajatuksia ja kokemuksia aikaisemmista keskusteluista tehdyt havainnot herättivät

osallistujissa. Sen jälkeen nuorille suunnatussa keskustelussa siirryttiin pohtimaan mitkä tekijät ovat saaneet heidät muuttamaan omia ruokatottumuksiaan ja lopuksi mietittiin miten juhlapyhinä voi edistää kestävyyttä ja pohdittiin onko se edes tarpeen. Maa- ja metsätalousministeriön henkilökunnalle suunnatussa tilaisuudessa alustuksen herättämien ajatuksien ja kokemusten jakamisen jälkeen siirryttiin keskustelemaan miten yhteiskunta voi edistää ruokamuutosta. Minkä jälkeen pohdittiin vielä mikä meitä estää tekemästä ruokamuutoksia jo nyt. Seuraavaksi esitellään keskeiset havainnot näistä kahdesta keskustelusta.

#### *4.1 Ruokamuutokseen liittyvät haasteet ja kannustimet*

Ruokamuutoksessa haastavaksi koettiin **ympäristön hyväksynnän puute**, joka ilmenee eri tavoin. Esimerkiksi yksilö saattaa huomata olevansa tilanteessa, jossa kasvirituudesta puhutaan halveksittavaan sävyyn. Vegaanivaihtoehtoa saattaa joutua pyytämään erikseen, mikä koetaan isona kynnyksenä ja liikaa itsensä esiin tuomisena. Tämän seurauksena pyyntö saatetaan jättää kokonaan tekemättä. Osallistajat kertoivat, että he eivät myöskään halua tuoda omia ruokatottumuksiaan esille vaan käyttävät mieluummin kiertoilmaisuja selittäessään miksi he eivät syö lihaa, koska vegaaniruokavalioon liitetään negatiivisia mielikuvia ja itseään ei haluta korostettavan:

*”Minä en syö lihaa, olen allerginen kananmunalle.”*

**Vegaaniruokavaihtoehtojen puute** ravintoloissa koettiin rajoittavan sosiaalista elämää, koska itseään ei haluta kokea taakkana ja siten vegaanisten annosten tarjonnan puutteen vuoksi jättää itse mieluummin suosiolla muiden tapaamisen väliin. Lisäksi vaihtoehtojen puutteen on koettu aiheuttavan konfliktitilanteita omassa lähipiirissä, kun ravintolan valitseminen on muodostunut haasteeksi seurueen jäsenten kesken. Osallistajat myös kokivat, että liha- ja kasvisruokia turhan voimakkaasti jaotellaan ja asetetaan vastakkain. Tätä **kategorisointia** haluttaisiin poistaa, sillä se voisi edistää ruokamuutosta yhteiskunnallisella tasolla. Koettiin myös, että kasvisruuan liiallinen korostaminen voi johtaa tuotteen tai ruuan negatiiviseen leimautumiseen:

*”Liikaa nykyään korostetaan, että se on kasvisruoka. Kaikki rakastaa omenoita, mutta kun leimataan, että tämä on vegaaninen --. Miten saataisiin mainstriimattua yleisemmäksi, että olisi uusi normi.”*

Omaa ruokamuutosta kasvispainotteisemmaksi koettiin kumminkin helpoksi edistää, koska kauppojen kasviproteiini **valikoima** on kehittynyt vuosien aikana paljon. Silti erityisesti **kotimaisia kasvisproteiinivaihtoehtoja** toivottaisiin enemmän valikoimiin. Osa kuitenkin koki kasviproteiinituotteiden käytön haasteelliseksi, sillä nämä tuotteet eivät sovi **herkkävatsaisille**. Lisäksi ruoka-alan **yhteistyön** tärkeyttä korostettiin ruokamuutoksia tehtäessä, sillä vastakkainasettelu ei kannata pitkälle. **Motivaation puutteen** todettiin myös estävän ruokatottumuksien muuttumista kasvipainotteisemmaksi.

**Arjen kiireet** määrittivät paljon ihmisten ruoka-arkea, minkä vuoksi ruokailutapojen muuttaminen koettiin haasteelliseksi. Ajankäytön lisäksi saman pöydän ruokailijoiden **mieltymykset** vaativat kompromissien tekemistä terveellisen ja kestävä ruuan suhteen. Erityisesti ruuan **makua** pidettiin tärkeänä elementtinä. Osa koki, että **puolivalmisteita** ja **valmisruokia** hyödyntämällä pystyy helpottamaan omaa ruoka-arkea ja lisäämään helposti esimerkiksi kalan syöntiä kun taas osan mielestä puolivalmisteita käyttämällä ruuasta ei saa yhtä maukasta kuin tuoretuotteita käyttämällä. Lisäksi **jättikokoisten** tuotepakkauksien miellettiin edistävän ostamista yli tarpeen ja ohjaavaan kestävämpiin ruokavalintoihin:

*”Tarvitaanko me joka paikassa king size -pakkauksia ja jättisuuria kokoja, koska sehän on tavallaan se mikä ohjaa meitä pois kestävästä käytöstä. Meitä pakotetaan ostamaan enemmän kuin me oikeasti tarvittaisiin.”*

**Muutoksen hitaus** tuntui haasteelliselta. Saattoi olla, että perheen erilaisissa juhlissa menu on pysynyt hyvin samana useiden vuosikymmenten aikana. Samalla kuitenkin koettiin, että merkityksellisempää on tehdä muutoksia ruokatapoihin arjessa kuin harvemmin järjestettäviin juhliin. Oman arjen ruokamuutos oli nähtävillä verrattaessa ruokailutottumuksia esimerkiksi omiin lähisukulaisiin. Puhuttiin niin sanotussa **kahdessa ruokatodellisuudessa** elämisestä, minkä myötä huomaa kuinka omat ruokatottumukset ovat muuttuneet lapsuudesta. Hyppiminen näiden kahden ruokatodellisuuden välillä koettiin helpottavaksikin, sillä se antaa itselleen mahdollisuuden luopua hetkeksi hyvin tiedostavasta kasvissyöjä -roolista. Lisäksi muutoksen hitauteen liittyen kiinnitettiin huomiota siihen, että uusien tapojen oppiminen vaatii paljon toistoja, jotta siitä muodostuu luonnollinen osa arkea. Todettiin myös, että muutoksien tekeminen ei ylipäätään ole helppoa ja aina pystyy keksimään erilaisia syitä miksi ei pysty tai ehdi valmistamaan terveellistä ja kestävä ruokaa.

Keskustelussa todettiin, että ruokamuutoksien aikaansaaminen vaatii yksilöiden **panostusta muutokseen**.

Puheenvuoroissa nousi lisäksi esille kysymys siitä, että elämmekö mahdollisesti **harhassa** sen suhteen, miten terveellisesti ja kestävästi suomalaiset syövät. Joidenkin osallistujien mielestä heidän ja lähipiirin ruokailutottumukset olivat muuttuneet terveellisempään suuntaan niin, että kasvien syönti oli lisääntynyt ja lihan syönti oli vähentynyt. Saman aikaisesti tuotiin kuitenkin esille tutkimus, jonka mukaan lihan kulutus olisi kasvanut ja kalan syönti vähentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. Mielikuvien koettiin myös estävän ruokamuutoksien tekemisen omaan ruoka-arkeen. Lisäksi tietoisuuden lisääminen omia ruokavalintoja kohtaan koettiin edistävän ruokamuutosta, sillä ensimmäinen ajatus voi olla, että valintojaan tekee rationaalisten syiden pohjalta, mutta syvemmin asiaa pohtiessa tulee tietoiseksi siitä millaisiin erilaisiin tekijöihin omat valinnat perustuvat.

#### *4.2 Mitkä tekijät ovat saaneet muuttamaan omia ruokatottumuksia?*

Useat henkilöt olivat tehneet muutoksia omiin ruokailutottumuksiinsa, kun **tiedon määrä** ruuantuotannosta ja sen vaikutuksista oli lisääntynyt esimerkiksi oman mielenkiinnon tai opintojensa myötä. Ruokamuutoksia oli tehty **eläinten oikeuksien, ilmasto-, ympäristö- ja terveystieteiden** näkökulmasta. Lähipiirissä oli saattanut olla henkilöitä, jotka olivat toimineet niin sanotusti esimerkkinä ruokatottumuksien muuttamisessa. Osalle muutos oli tapahtunut vähitellen ja lopulta he olivat tottuneet siihen, ettei enää tehnyt mieli syödä lihaa. He, jotka eivät olleet tehneet muutoksia omiin ruokailutottumuksiin **eivät olleet kokeneet** sitä **tarpeellisenä** tai **ruuanlaitto ja uusien reseptien etsiminen koettiin haastavaksi**, minkä seurauksena he mieluummin valmistivat samoja tuttuja ruokia, jotka olivat jo todenneet hyväksi.

#### *4.3 Miten juhlapyyhinä voi edistää kestävyttä tai onko se edes tarpeen?*

Juhlapyyhiin liittyviä perinteitä pidettiin tärkeinä ja koettiin, että niitä **ei ole pakko muuttaa**, jos esimerkiksi joulukinkku joulupöydässä koetaan tärkeäksi. Kuitenkin keskustelussa tuotiin esille, että **kaikkien ei tarvitse syödä samoja ruokia** ja toisten valintoja tulee kunnioittaa. **Perinneruokien reseptien muuttaminen kasvisversioiksi** tuntui myös olevan helppoa. Juhlapyyhien perinneruokiin kuului myös paljon sesongin mukaista raaka-aineiden käyttöä sekä kasviksia. Lisäksi juhlapyyhät luovat **hyvän mahdollisuuden** kokeilla ja kehittää uusia ruokia.

#### 4.4 Miten yhteiskunta voi edistää ruokamuutosta?

Keskustelussa nostettiin esille, että ruokamuutosta voitaisiin edistää **motivoimalla** kuluttajia tekemään terveellisempiä ja kestävämpiä valintoja. Motivointi tapahtuisi esimerkiksi **lisäämällä kuluttajien tietoa**, joka perustuisi viranomaisten keräämään **tutkimustietoon**. **Lainsäädännön** avulla voisi myös mahdollistaa tiettyjen ratkaisujen tekemisen helpoksi kuluttajille. Lisäksi **yhteiskunnalliset keskustelut**, kuten Erätauko-keskustelut, koettiin hyväksi tavaksi edistää ruokamuutosta, sillä ne mahdollistavat rakentavan ja tasavertaisen keskustelun samalla lisäten ymmärrystä itse keskustelunaiheesta sekä muiden näkemyksistä. Tiedon lisäämisen lisäksi yhteiskunta voisi edistää ruokamuutosta **koulutuksen** kautta. Esimerkiksi **kotitaloustunneilla** oppilaat voisivat opetella tekemään maukkaita kasvisruokia ja totutella uusiin makuihin. **Oppilaat voisi ottaa mukaan kouluruuan suunnitteluun**, minkä avulla heidän osallistaminen parantaisi oppilaiden suhdetta kouluruokaan ja siitä saataisiin heille maistuvaa. Koettiin lisäksi, että **julkiset ruokapalvelut** pystyvät edistämään ruokamuutosta oman ruokatarjonnan ja hankintojen kautta.

Osallistujien mielestä ruokamuutosta voitaisiin myös edistää **tuuppauksen** avulla, jolloin ihmisiä ohjattaisiin hienovaraisesti tekemään terveellisiä ja kestäviä ruokavalintoja. Keskustelussa nostettiin esille, että yleisesti terveellisten ja kestävien ruokavalintojen teko tulisi olla **helppoa kuluttajille**. Ruuan **verotuksen** ja hinnan tulisi kannustaa kestävien ja terveellisten elintarvikkeiden käyttöön. Keskustelussa mainittiin muun muassa kasvien ja vihannesten alennettu arvonlisävero. Lisäksi epäterveelliset tuotteet voisivat olla kalliimpia kuin terveelliset tuotteet. **Ruuan hinnalla** pohdittiin myös mahdollisesti pystyvän vaikuttamaan ruuan arvostukseen ja sitä kautta ostomäärään:

*”Olisiko se hinta siinä sitten mahdollisesti se ratkaisu, että me arvostettaisiin sitä mitä me ostetaan ja mitä on tuotettu niin paljon, että me ostettaisiin sitä vähemmän.”*

Keskustelussa pohdittiin voisiko **kaavoituksella** vaikuttaa ihmisten ruokakäyttäytymiseen siten, miten esimerkiksi ruokakaupat tai pikaruokaravintolat on sijoitettu kaupungeissa. Nuorten alkoholinkäytön muutos nousi myös esiin keskustelussa, ja pohdittiin voitaisiinko tällaisesta tapahtuneesta **kulttuurillisesta muutoksesta** olla avuksi ruokamuutokseen, jos pystyttäisiin selvittämään millaisia tekijöitä edellisessä käyttäytymismuutoksessa on ollut taustalla.

#### 4.5 Mikä meitä estää tekemästä ruokamuutoksia jo nyt?

Koettiin, että **opitut tavat** ja **ennakkoluulot** estävät tekemästä ruokamuutoksia, minkä vuoksi tarvittaisiin vahva asennemuutos jokaisessa sukupolvessa. Keskustelussa pohdittiin, että lähteekö onnistunut ruokamuutos vain nuorista vai täytyykö muutos tapahtua kaikissa sukupolvissa. **Raha ja rahan puute** mainittiin myös estävän yksilöitä tekemästä terveellisiä ja kestäviä ruokavalintoja. Tämän lisäksi **kiire** ja **jaksaminen** koettiin esteeksi tehdä ruokamuutoksia omassa ruoka-arjessa, sillä uuden oppiminen ja vanhasta poisoppiminen vaatii paljon toistoja mitä ei sitten välttämättä pysty pitkäjänteisesti kiireen ja muusta johtuvan stressin vuoksi ylläpitämään. Osallistuja kuvasi jaksamisen vaikutusta ruokamuutoksen seuraavalla tavalla:

*”-- jaksaminen, että tuntuu että kaikki on aika yli kuormittuneita. Nykyään siis kaikennäköisistä huolista ja stressistä muusta ja sitten uuden oppiminen vaatii aina toistoja saatikka sitten pois oppiminen vaatii vielä enemmän toistoa. Itse ainakin, jos aloittaa jotain uusia ruokatottumuksia niin innostuu muutamaksi viikoksi ja sitten ne unohtuvat taas pitkäksi aikaa.”*

Koska aiemmin mainittujen puolivalmisteiden ja valmisruokien käyttöä vähensi niiden maku, vaikka niitä hyödyntämällä pystyisi helposti ja vaivattomasti lisäämään kasvien ja kalan syöntiä. Koettiin puolivalmisteiden ja valmisruokien **tuotekehitys** tarpeelliseksi, jotta niistä saadaan maukkaita, terveellisiä ja kestäviä arkea helpottavia ratkaisuja. Keskustelussa nostettiin myös esille, että muutoksien tekeminen yhteiskunnallisella tasolla on vaikeaa, koska luotujen **järjestelmien rakenteet** pyrkivät pitämään järjestelmän ennallaan. Tämän vuoksi muutoksien tekeminen on haastavaa ja vaatii suuria, tietoisia ponnistuksia järjestelmien muuttamiseksi:

*”Rakenteet aina pyrkii pitämään itsensä ennallaan. Paineet ovat aina siihen suuntaan ja niiden paineiden ylitse pääseminen vaatii todella keskittynyttä yritystä.”*

**Yksilökeskeisen** ajatusmaailman pohdittiin estävän ruokamuutoksien tekemistä. Ajatus perustui siihen, että yksilökeskeisen kulttuurin vuoksi ihmisiä motivoidaan muutoksiin tavalla, jolla he pääsevät tuomaan itseään esille, mutta ilmastonmuutokseen liittyen yksilöt eivät pysty nostamaan itseään esille samalla tavalla ilman hyvin radikaaleja toimia. Yksilö saattaa myös kokea, että itsensä esiin tuominen on hänelle tärkeämpää kuin muutoksen tekeminen maailman puolesta. Osallistuja kuvailee pohdintojaan näin:





tilanteen vuoksi, olivat keskustelut hyvin onnistuneita eikä suurempia teknisiä vaikeuksia ilmennyt. Virtuaalisesti pidettävissä keskusteluissa pystytään hyödyntämään chat-ruutua, minkä ansiosta joitain keskustelun osia pystyttiin käymään läpi nopeammin. Kaikissa keskustelutilaisuuksissa aika kului kuin siivillä ja moni osallistuja oli yllättynyt kuinka nopeasti aika meni keskustelun lomassa. Osallistujilta tuli lisäksi paljon kiitosta Erätauko-menetelmästä ja siitä kuinka mukavaa ja antoisaa oli päästä keskustelemaan aiheesta ventovieraiden ihmisten kanssa. Erityisesti kutsuprosessiin panostaminen koettiin järjestäjien osalta tärkeäksi, jotta keskusteluun saatiin mukaan osallistujia mahdollisimman erilaisista taustoista. Henkilökohtaisesti kutsuminen vei paljon aikaa, mutta oli palkitsevaa, kun tilaisuuteen saatiin mukaan myös heitä, jotka eivät yleensä osallistu tämän kaltaisiin keskustelutilaisuuksiin.