



# THE VEGOCRACY REPORT '24

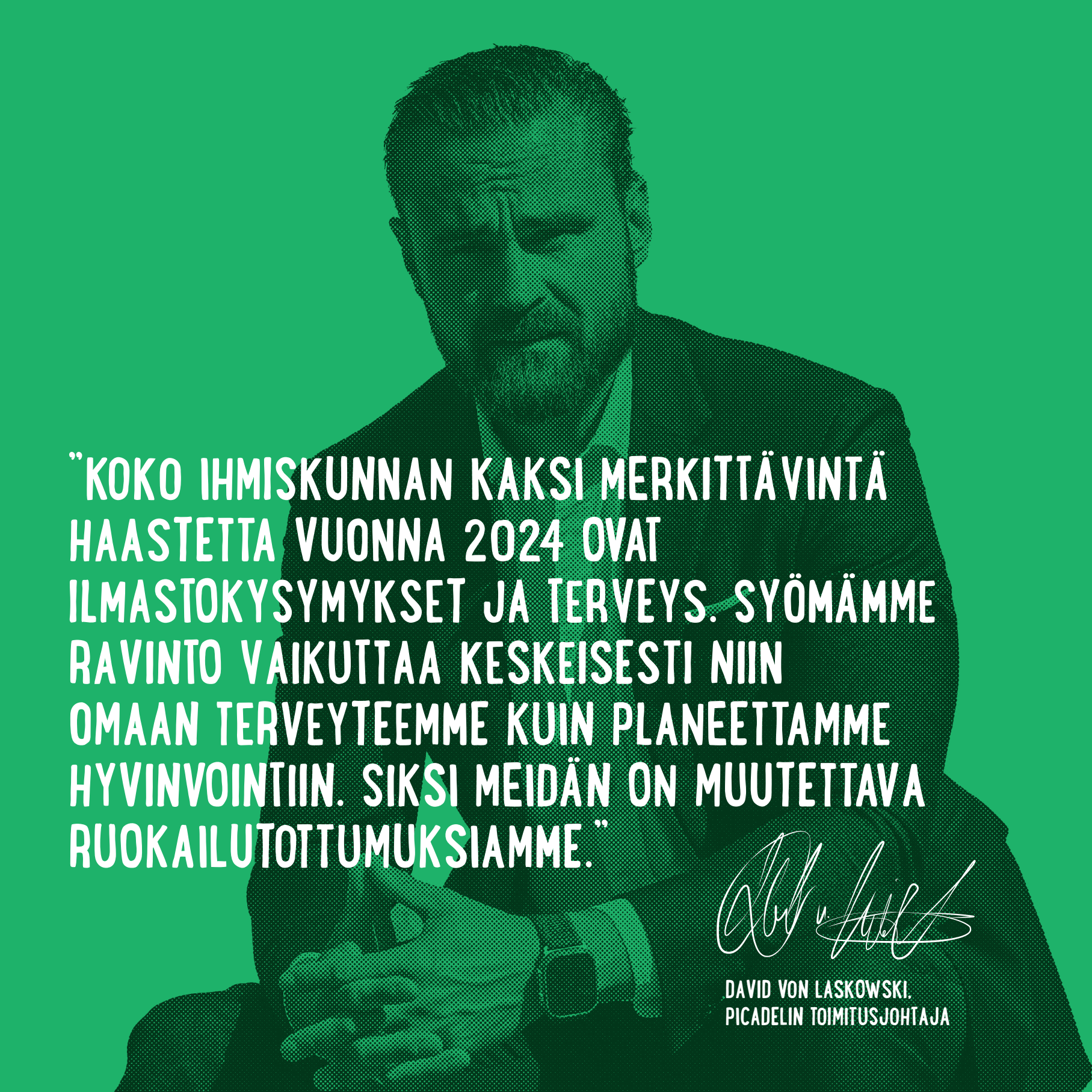
| KUINKA MUUTAMME  
RUOKAILU-  
TOTTUMUKSIAMME?

Tässä kansainvälisessä tutkimuksessa käsitellään tekijöitä, jotka vaikuttavat ruokailutottumuksiimme ja muokkaavat niitä, sekä strategioita tottumuksiemme muuttamiseksi.



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>MEIDÄN ON MUUTETTAVA RUOKAILUTOTTUMUKSIAMME</b>	<b>5</b>
<b>MIKSI TÄMÄ TUTKIMUS ON TÄRKEÄ?</b>	<b>7</b>
<b>TÄRKEIMMÄT TULOKSET KIIREISILLE</b>	<b>8</b>
<b>HAASTATTELU: ERIK BOHJORT</b>	<b>12</b>
<b>TIETO ON VOIMAA</b>	<b>14</b>
Salaatti on salaattia ja sillä selvä?	16
<b>KULUJEN KASVAESSA KASVIKSET HYLÄTÄÄN</b>	<b>18</b>
Hei poliitikot ja päättäjät!	20
Lautasen reunalta pääraaka-aineeksi	22
<b>(EPÄ)TERVEELLISTEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN DEMOGRAFIAA</b>	<b>24</b>
Kasvisten syömisen yllättävät hyödyt	26
Miksi aterioita jätetään väliin?	28
<b>MAKUNAUTINTO RATKAISEE</b>	<b>30</b>
Vihreää ravintoa koskevat ennakkoluulot	32
Ulkonäöllä on väliä, mutta sisältökin on tärkeä	34
<b>TUORETTA TIETOA ASIAANTUNTIJOILTA</b>	<b>36</b>
Ensin laajempi analyysi...	38
...arkipäivän tilanteita...	39
...ja lopuksi ratkaisuehdotuksia	40
Kolme ensimmäistä askelta ruokailutottumustesi muuttamiseen	41
<b>KUN ON TAHTOA, KEINOT KYLLÄ LÖYTYVÄT</b>	<b>42</b>



**"KOKO IHMISKUNNAN KAKSI MERKITTÄVINTÄ  
HAASTETTA VUONNA 2024 OVAT  
ILMASTOKYSYMYKSET JA TERVEYS. SYÖMÄMME  
RAVINTO VAIKUTTAА KESKEISESTI NIIN  
OMAAN TERVEYTEEMME KUIN PLANEETTAMME  
HYVINVOINTIIN. SIKSI MEIDÄN ON MUUTETTAVA  
RUOKAILUTOTTUMUKSIAMME."**



DAVID VON LASKOWSKI,  
PICADELIN TOIMITUSJOHTAJA

## MEIDÄN ON MUUTETTAVA RUOKAILUTOTTUMUKSIAMME

The Vegocracy Report 2023 -tutkimuksessa havaittiin, että ihmiset eivät ymmärrä, kuinka tärkeää kasvispohjaisempaan ruokavalioon siirtyminen on niin ravinto-opillisesti kuin kestävä kehityksenkin kannalta. Vuoden 2024 tutkimuksen ikävä mutta odotettu tulos on, että meillä on edelleen vaikeuksia toteuttaa ravintoon liittyviä tietojamme käytännössä.

Koko ihmiskunnan kaksi merkittävintä haastetta vuonna 2024 ovat ilmastokysymykset ja terveys. Syömämme ravinto vaikuttaa keskeisesti niin omaan terveyteemme kuin planeettamme hyvinvointiin. Siksi meidän on muutettava ruokailutottumuksiamme.

Uskomme, että toimintatapojen muutos on tänä vuonna ihmiskunnan suurin haaste ja samalla myös mahdollisuus. Siksi keskitymmekin The Vegocracy Report 2024 -tutkimuksessa tähän aiheeseen. Aikaisemmissa tutkimuksissamme olemme esitelleet aihepiirin ja tunnistaneet ihmisten tietojen ja toimintatapojen puutteita. Nyt haluamme keskittyä keinoihin, joilla voimme saada aikaan tarvittavan muutoksen. Tiedämme, että jokainen voi vaikuttaa merkittävästi omaan hiilijalanjälkeensä (vaikka 25 % tämän vuoden tutkimukseen vastanneista ei näin uskokaan). Mitä siis elintarviketeollisuuden tulisi yhdessä tuottajien, mielipidejohtajien, päättäjien ja lehdistön kanssa tehdä tukeakseen tarvittavaa ruokajärjestelmän uudistumista? Kuinka saisimme aikaan muutoksen ruokailutottumuksissa?

Käyttäytymistieteissä käsitellään usein kykyä, mahdollisuutta ja motivaatiota kolmena erillisenä alueena. Tämän vuoden tutkimuksessa havaitsemme, että kolme tärkeintä syytä suositusten mukaisen hedelmä- ja vihannesmäärän syömättä jättämiseen ovat priorisointikysymykset, riittämätön motivaatio aterioiden valmistamiseen ja kustannukset.

Onko meillä tietoa syötäväksi suositellusta hedelmien ja vihanneksien määrästä ja siitä, kuinka tämän suositellun määrän syöminen vaikuttaa sekä omaan kehoomme että planeetan hyvinvointiin? Onko meillä suositusten noudattamiseen tosiasiallinen mahdollisuus, eli onko hedelmiä ja vihanneksia saatavilla ja onko meillä varaa niihin? Lopuksi on vielä kenties haastavin ja siksi myös mielenkiintoisin este: onko meillä motivaatiota? Jos pääasiallinen syy hedelmien ja vihannesten syömättä jättämiseen on asioiden priorisointi, kuinka motivoimme ihmiset valitsemaan suuremman kasvismäärän syömisen muiden vaihtoehtojen sijaan? Tämä on se avainkysymys, johon pyrimme tässä raportissa vastaamaan. Haluamme inspiroida yrityksiä, poliitikkoja, päättäjiä, vaikuttajia ja kaikkia maapallon kahdeksaa miljardia asukasta tekemään henkilökohtaisia muutoksia tukeakseen ruokajärjestelmien edellyttämiä suuria uudistuksia.

Toivomme, että Vegocracy Report -tutkimus toimisi paitsi inspiraation lähteenä, myös käytännön ohjeena todelliseen muutokseen. Toimia tarvitaan tässä ja nyt. Odotteluun ei ole aikaa.

DEMOKRATISOIDAAN  
TERVEELLINEN RUOKA  
TUOMALLA SE  
KAIKKIEN SAATAVILLE  
JA TEKEMÄLLÄ  
SIITÄ EDULLISTA JA  
MAUKASTA.

## MIKSI RUUALLA ON VÄLIÄ?

Syömämme ruoka aiheuttaa 30 % globaaleista hiilidioksidipäästöistä\*. Tiedämme myös, että elintapasairaudet, kuten sydänsairaudet, infarktit ja diabetes, aiheuttavat maailmanlaajuisesti yli 70 % kaikista kuolemantapauksista.\* Tarvitsemme selviytyäksemme vihreän siirtymän, niin planeetan kuin ihmiskunnankin terveyden vuoksi. Tämä merkittävä tavoite ylittää maiden rajat, kulttuurit, poliittiset mielipiteet ja sosioekonomiset taustat. Jatkuvasti polarisoituvassa maailmassa me tarvitsemme myös faktoja, ratkaisuja ja yhteisesti eteenpäin vieviä voimia, jotka yhdistävät meitä. Tämä tilanne koskettaa meitä kaikkia.

Picadeli on globaali salaattibaariyritys. Ellemme juuri me tee parastamme tuodaksemme ääntämme kuuluviin poliittisessa keskustelussa ja pyri muutokseen, niin kuka sitten? Ja ellette te, rakkaat maapallon kanssa-asukkaat, ryhdy toimeen muutoksen aikaansaamiseksi, voi olla jo liian myöhäistä. Yhdistetään siis voimamme haluamamme muutoksen puolesta. Nyt heti.

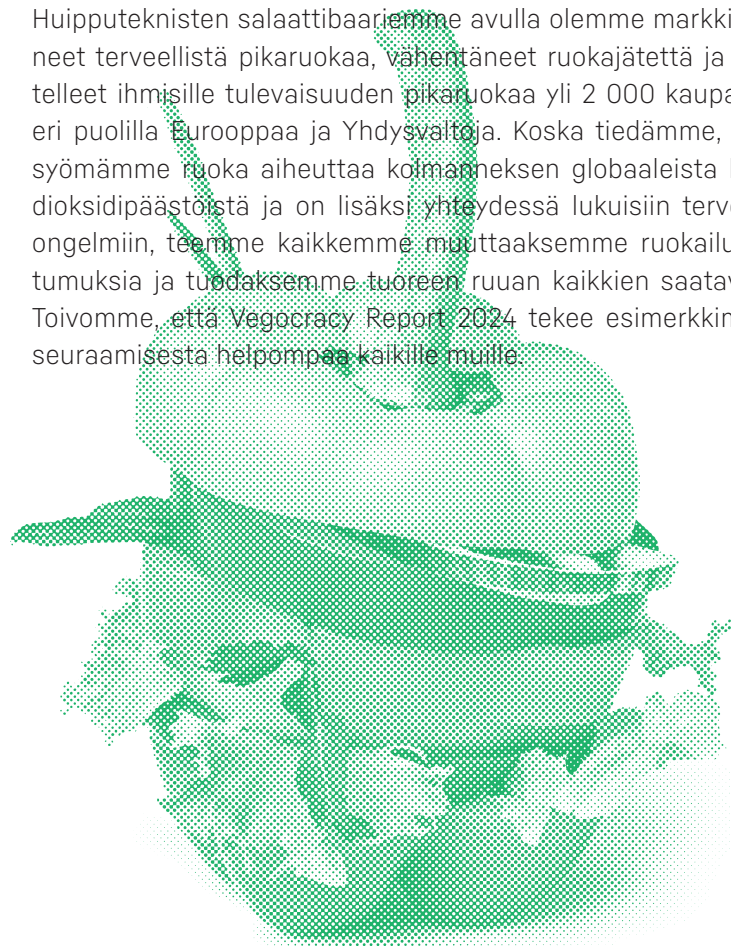
## TIETOA TÄSTÄ TUTKIMUKSESTA

The Vegocracy Report on globaalin Kantar-tutkimusyhtiön toteuttama laaja kansainvälinen kyselytutkimus, johon osallistui 11 000 vastaajaa seitsemästä maasta: Belgiasta, Suomesta, Ranskasta, Saksasta, Ruotsista, Isosta-Britanniasta

ja Yhdysvalloista. Kyselyyn otti jokaisesta maasta osaa vähintään 1 000 henkilöä. Kyselyiden kesto oli 10 minuuttia ja ne tehtiin kunkin maan vastaajien äidinkielellä. Kaikkiin kysymyksiin vastasi 18–65 vuoden ikäisiä miehiä ja naisia. Kysely tehtiin online-kyselynä joulukuun 2023 ja tammikuun 2024 välisenä aikana. Lisäksi käytimme johtavia riippumattomia asiantuntijoita ja tutkimuslaitoksia, jotka antoivat asiantuntija-apua ja tukea tutkimuksen hypoteeseille.

## MIKSI JUURI PICADELI?

Picadeli on alkujaan Ruotsista lähtöisin oleva salaattibaarien pioneeri, jonka tavoitteena on demokratisoida terveellinen ruoka. Ajatuksenamme on, että pikaruuan tulisi olla hyväksi sekä ihmisille että planeetallemme. Haluamme tuoda hyvän makuisen, kohtuuhintaisen ja tuoreen ruuan kaikkien saataville. Huipputeknisten salaattibaariemme avulla olemme markkinoineet terveellistä pikaruokaa, vähentäneet ruokajätettä ja esitelleet ihmisille tulevaisuuden pikaruokaa yli 2 000 kaupassa eri puolilla Eurooppaa ja Yhdysvaltoja. Koska tiedämme, että syömämme ruoka aiheuttaa kolmanneksen globaaleista hiilidioksidipäästöistä ja on lisäksi yhteydessä lukuisiin terveysongelmiin, teemme kaikkemme muuttaaksemme ruokailutottumuksia ja tuodaksemme tuoreen ruuan kaikkien saataville. Toivomme, että Vegocracy Report 2024 tekee esimerkkimme seuraamisesta helpompaa kaikille muille.

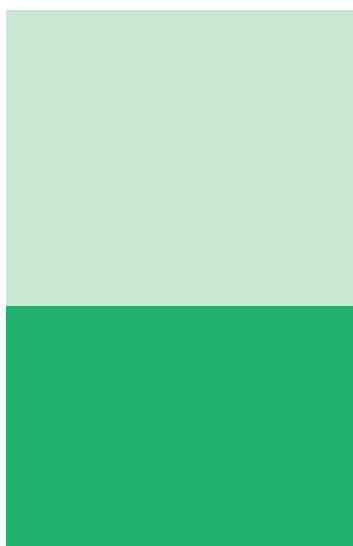


\*IPCC, 2019

# TÄRKEIMMÄT TULOKSET KIIREISILLE

Janoatko tuoreita näkemyksiä? Näillä ensimmäisillä sivuilla esittelemme tärkeimpien tutkimustuloksien tilastotietoja sopiviksi nopeasti nautittaviksi makupaloiksi annosteltuina. Toivottavasti nälkäsi kasvaa syödessä ja haluat tutustua aiheisiin tarkemmin. Bon appétit!

## VIHREÄ KUILU ON TOSIASIA



**45 %** vastaajista oli kuullut WHO:n suosituksista, joiden mukaan tulisi syödä 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia päivässä. Vuonna 2023 vastaava tulos oli 37 %. Kuitenkin vain 16 % kaikkien seitsemän maan vastaajista oli noudattanut suosituksia.



Yli **kahdeksan kymmenestä** kyselyyn vastanneista (84 %) ei syö WHO:n suositusten mukaista 400 grammaa hedelmiä tai vihanneksia päivässä. Tässä on siis paljon parantamisen varaa.



**25 %** vastanneista ei usko voivansa ruokavaliollaan vaikuttaa henkilökohtaiseen hiilijalanjälkeensä.

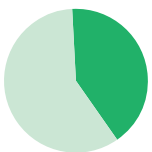


## TILASTOTIETOJA MAKUPALOIKSI



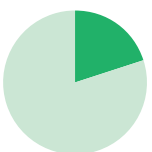
### PÄIVITTÄISET KASVIKSET EIVÄT OLE ARJESSA ETUSIJALLA

84 % vastaajista ei syö suositeltua 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä. **34 %** heistä toteaa, että se ei ole heille riittävän tärkeää.



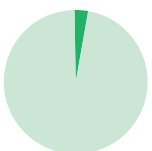
### MAKU ON TÄRKEINTÄ

**41 %** vastanneista totesi, että maku on tärkein kriteeri ruokaa valittaessa. Tämä tulos on sama, kuin viime vuoden kyselyssä.



### ELINKUSTANNUKSET VAIKUTTAVAT TERVEYTEEMME

**20 %** sanoo vähentäneensä hedelmien ja vihannesten kulutusta säästääkseen rahaa laskusuhdanteen aikana. Tulos on siis selvä. Kasviksia pidetään kalliina.



### YMPÄRISTÖN HUOMIOIMINEN ON ARJEN RATKAISUISSA TAKA-ALALLA

Vain **3 %** kyselyyn vastanneista totesi, että ympäristö oli tärkein tekijä aterialla valittaessa. 24 % puolestaan piti hintaa tärkeimpänä.

## RAHA RATKAISEE (EDELLEEN)

**34 %**

ihmisistä, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan (400 g) sanoo syyksi, että heillä ei ole siihen varaa. Mutta onko meillä varaa jättää kasvikset syömättä?

**24 %**

kyselyyn vastanneista kaikissa seitsemässä maassa toteaa, että hinta on tärkein aterian valintaan vaikuttava tekijä.

**80 %**

ostaisi ja söisi enemmän hedelmiä ja vihanneksia, jos ne olisivat halvempia.

**HEDELMIEN JA VIHANNESTEN  
NOLLAVEROTUS VAIKUTTA  
FIKSULTA IDEALTA. JOPA  
68 % TOTEAA, ETTÄ TEKISI  
SILLOIN TERVEELLISEMPIÄ  
VALINTOJA RUOKAKAUPASSA!**

## **RUUAN TERVEELLISYYS ON ENTISTÄ TÄRKEÄMPÄÄ...**

**19 %** ilmoitti terveyden tärkeimmäksi tekijäksi ateriansa valitsemisessa. Osuus on kasvanut viime vuoden 16 %:sta.

## **... MUTTA SE AIHEUTTAA MONILLE MYÖS PAINeita**

Yli puolet vastaajista on huolissaan siitä, että heidän ruokavalionsa on epäterveellinen.

**53 % ON HUOLISSAAN  
RUOKAVALIONSA  
NEGATIIVISISTA  
TERVEYSVAIKUTUKSISTA.**

**VAIN 16 % IHMISSISTÄ  
SYÖ WHO:N SUOSITUSTEN  
MUKAISESTI 400 G HEDELMIÄ  
JA VIHANNEKSIA PÄIVÄSSÄ.**



## KASVISTEN SYÖMISEN YLLÄTTÄVÄT HYÖDYT

85 %

### LISÄÄ TYYTYVÄISYYTTÄ ELÄMÄÄN

85 % suositusten mukaisesti hedelmiä ja vihanneksia syövästä sanoi olevansa tyytyväisiä elämäänsä. 65% niistä, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan totesi samoin.

73 %

### PAREMPI SEKSIELÄMÄ

Lähes kolme neljäsosaa (73 %) suositellun määrän hedelmiä ja vihanneksia päivittäin syövästä on tyytyväisiä seksielämäänsä. Niistä, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan vain puolet (48 %) piti seksielämäänsä tyydyttävänä.

72 %

### PAREMMAT YÖUNET

Päivittäin suositusten mukaisesti 400 g hedelmiä ja vihanneksia syövästä 72 % tuntee saavansa riittävästi unta. 51 % niistä, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan totesi samoin.

90 %

### PAREMPI PARISUHDE

Yhdeksän kymmenestä (90 %) päivittäin 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia syövästä on parisuhteessaan onnellisia. 78 % henkilöistä, jotka eivät koskaan syö suositusten mukaista kasvismäärää, ilmoittaa olevansa parisuhteessaan yhtä tyytyväisiä.

11 % EI KOSKAAN SYÖ LOUNAAKSI SALAATTIA. JOHAN ON KUMMA!

73 % PÄIVITTÄISTEN  
SUOSITUSTEN MUKAISESTI  
HEDELMIA JA  
VIHANNEKSIA SYÖVISTÄ  
KOKEE OLEVANSA  
SEKSIELÄMÄÄNSÄ  
TYYYTYVÄISIÄ.  
AINA LIIAN VÄHÄN  
KASVIKSIA SYÖVISTÄ  
TYYYTYVÄISTEN OSUUS  
ON VAIN 48 %. RAKAS,  
SYÖTÄISIINKÖ TÄNÄÄN  
SALAATILOUNAS?



Erik Bohjort on psykologian lisensiaatti sekä käyttäytymis- ja muutuskonsultti Nordic Behaviour Groupissa, joka ratkaisee todellisia ongelmia sovelletun käyttäytymistieteen avulla. Hän on vakuuttunut siitä, että ruokailutapojemme muuttaminen on täysin mahdollista ottamalla pieniä ja tietoisia askeleita oikeaan suuntaan.

*The Vegocracy Report 2024 vahvistaa, että hedelmien ja kasvien nauttimista koskevien suositusten ja ohjeiden osalta kyse on tiedon puutteesta. Alle 50 % on kuullut WHO:n ravitsemussuosituksista, ja vain 16 % syö suositusten mukaisen määrän eli 400 grammaa kasviksia päivittäin. Joka neljäs (25 %) ei usko, että yksittäinen ihminen voi vaikuttaa hiilijalanjälkeensä. Voiko ravintoa, ilmastoa ja ilmastojalanjälkeä koskeva tieto auttaa meitä muuttamaan ruokailutottumuksiamme?*

Uskon, että vaikka ihmisten tietämyksen kasvu saa heidät toimimaan hieman toisella tavalla, tarkat tiedot siitä, kuinka paljon ja usein kasviksia pitäisi syödä, ovat rajoittavia tekijöitä verrattuna motivoivampiin tekijöihin, kuten kustannuksiin ja makuun. Miten kuluttaja voi edes tietää, kuinka paljon 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia on? Yksi ratkaisu olisi muuntaa 400 grammaa esimerkiksi viideksi kouralliseksi hedelmiä

**”USEIMMAT TIETÄVÄT, ETTÄ KASVISTEN SYÖMINEN ON TERVEELLISTÄ. MUTTA MITÄ SE ITSE ASIASSA TARKOITTA?”**

ja kasviksia. Tämän poliitikot ja päätöksentekijät voisivat tehdä auttaakseen useampia syömään entistä terveellisemmin. Suhtaudun kuitenkin edelleen varsin skeptisesti tiukkoihin suosituksiin, myös terveyden osalta. Useimmat tietävät, että kasvien syöminen on terveellistä, mutta mitä se itse asiassa tarkoittaa? Ilmaisuu ”hyväksi terveydelle” on liian epäselvä. Jos sen sijaan kerromme, miten se vaikuttaa hyvinvointiin ja yksilöön ja nostamme esille suorat vaikutukset, se motivoi toimimaan toisin.

*Tutkimus osoitti, että niillä, jotka eivät syö suositeltua määrää hedelmiä ja kasviksia päivässä, kolme pääsyytä tähän ovat se, että sitä ei pidetä tärkeänä (34 %), inspiraatio ruoanlaittoon puuttuu (32 %) ja että siihen ei ole varaa (28 %). Miten tätä tietoa voidaan hyödyntää ruokailutottumusten muuttamisessa?*

Kyse on motivaatiosta. Motivaatio on keskeistä kaikessa, mitä teemme, erityisesti priorisointien tekemisessä. Jos riittävä motivaatio puuttuu, priorisointia ei tehdä. Käyttäytymistieteessä motivaatio nähdään usein asiana, joka vaikuttaa priorisointeihimme. Tähän puolestaan vaikuttavat sekä taloudellinen harkinta että inspiraatio, mikä näkyy tutkimuksessa. Kustannusten kannalta on suurelta osin kyse siitä, onko enemmän hedelmiä ja kasviksia sisältävä ruokavalio kalliimpi. Hedelmä- ja

kasvispohjaisen ruokavalion uskotaan edelleen olevan kalliimpi, mikä ei aina pidä paikkaansa. Tämä voi johtua tiedon puutteesta, mutta se vaikuttaa myös motivaatioon. Hinoista ei ole todellista käsitystä, mikä johtaa siihen, että asiaa ei priorisoida. Liittyen keskusteluun siitä, että hedelmiin ja kasviksiin ei ole varaa, ihmisillä on elinkustannusten noustessa taipumus vähentää kuluja valitsemalla samasta elintarvikekategoriasta edullisempi vaihtoehto. Hedelmä- ja kasviskategoriassa ongelmana on, että edullisempaa vaihtoehtoa ei usein ole, esimerkiksi tavallisesta kurkusta ei ole halpaversiota. Silloin tämä kategoria saatetaan usein vain ohittaa kokonaan rahan säästämiseksi. Miten saamme ihmiset jatkamaan hedelmien ja kasvien syömistä, jos niitä pidetään kalliina? Entä jos hedelmät ja kasvikset voitaisiin siirtää toiseen tuotekategoriaan? Omenan voisi siirtää välipalalokeroon edulliseksi vaihtoehdoksi muille välipaloille. Porkkanat voitaisiin puolestaan sijoittaa jauhelihan viereen helppona vinkkinä jauhelihakastikkeen jatkamiseen lähes ilmaiseksi.

#### ***Miten voimme edistää muutosta käyttämällä kustannuksia motivaationa?***

Joillekin tuotteet ovat yksinkertaisesti liian kalliita, ja tämän ryhmän osalta hintoja on alennettava, esimerkiksi pienentämällä hedelmien ja kasvien veroa. Myös tutkimuksessa monet ehdottavat tätä. Monille kyseessä on kuitenkin vertailu tai kuvitelma siitä, että hinta on liian korkea. Tässä on pitkälti kyse ateriaan liittyvistä mielikuvista. Vanhempi sukupolvi syö usein pääruoan, jossa salaatti on lisuke, jolloin salaatti voidaan nähdä lisäkustannuksena, joka on helppo poistaa. Nuorempi sukupolvi syö salaatin useammin pääruokana. Käsitystä salaatista olisi ehkä syytä laajentaa niin, että se voi sisältää lämpimiä ainesosia tai pääruokaan kuuluvia osia, jotka ovat paremmin linjassa vanhemman sukupolven mieltymysten kanssa. Kyse on salaatin mieltämisestä täyttäväksi ja riittäväksi ateriaksi ja konkreettisesta kustannusten vertaamisesta muihin aterioihin. Salaatin esittäminen lounasvaihtoehtona, esimerkiksi valmiiksi pakatussa muodossa, helpottaa kustannusten vertaamisessa muihin lounasvaihtoehtoihin. Jos vertailua ei tehdä, ruokailutottumukset eivät muutu.

## **”MONILLE KYSEESSÄ ON KUITENKIN VERTAILU TAI KUVITELMA SIITÄ, ETTÄ HINTA ON LIIAN KORKEA. TÄSSÄ ON PITKÄLTÄ KYSE ATERIAAN LIITTYVISTÄ MIELIKUVISTA.”**

*Tutkimuksen mukaan vain 3 % kertoo, että ympäristö on tärkein syömistä ohjaava tekijä. Miten tämä on mahdollista maailmassa, jossa ilmastonmuutos on läsnä kaikkialla ja monet ovat huolissaan planeettamme tulevaisuudesta? Eikö sen pitäisi motivoida meitä tekemään kestäviä valintoja?*

Ympäristö on varsin heikko motivaattori ostopäätösten tekemisessä. Koemme, että välitämme ympäristöstä, mutta priorisoinneissa hinta on aina ympäristöä tärkeämpi seikka. Tämä käy ilmi kaikissa tutkimuksissa. Miksi näin on? Yksilöiden on hyvin vaikea ymmärtää, että toiminnallamme on suurempia vaikutuksia, ja että sillä voi olla huomattavaa vaikutusta planeettaamme. Vastuu on helppo siirtää muille, kuten yrityksille tai poliitikoille. Jos olisin yritys (tai poliitikko), joka yrittää edistää käyttäytymisen muutosta yksilötasolla, en ylipäättään puhuisi ympäristöstä. Tietysti myös valtioiden ja elinkeinoelämän on otettava vastuu ympäristöstä, mutta jos haluamme auttaa ihmisiä tekemään kuluttajina kestävämpiä valintoja, ympäristö ei ole pääasiallinen ja kaikkein motivoivin argumentti. Tämä saattaa kuulostaa kyyniseltä, mutta muutoksen edistämiseksi on tärkeää olla sanomatta sitä, mitä ihmiset haluavat kuulla, vaan motivoida heitä argumenteilla, joihin he voivat samaistua tunnepohjaisella ja henkilökohtaisella tavalla.

Tutkimus osoittaa esimerkiksi, että suositellun määrän hedelmiä ja kasviksia nauttivat kokivat nukkuvansa ja voivansa paremmin ja että heidän seksielämänsä oli parantunut. Miksi emme nostaisi tätä esiin inspiroivampana tapana muutoksen edistämiseen? ●

# TIETO ON VOIMAA. MUTTA SAAKO SE MUUTOKSEN AIKAAN?

Jos vertaamme nykytilannetta The Vegocracy Report 2023 -tutkimuksen tuloksiin, näemme, että autuas tietämättömyys vallitsee edelleen. Mutta onko tällä todella merkitystä, kun pyrimme muuttamaan ruokailutottumuksia? Vai pitääkö meidän tutkia, onko tiedoissa puutteita muillakin osa-alueilla?

**K:** Jos et syö 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä, mitkä ovat tärkeimmät syynä siihen?  
(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

1. En priorisoi sitä (34 %)
2. Aterian suunnittelu ei innosta riittävästi (32 %)
3. Minulla ei ole siihen varaa (28 %)
4. Minulla ei ole aikaa (21 %)
5. En pidä niiden mausta (7 %)

## OLEMMEKO AIVAN PIHALLA?

25 % vastanneista ei usko voivansa ruokavaliollaan vaikuttaa henkilökohtaiseen hiilijalanjälkeensä. Tässä on pientä kasvua viime vuodelta, eikä maiden, ikäryhmien ja sukupuolten välillä ole merkittäviä eroja. Vain 13 % on sitä mieltä, että ruoka on se osa-alue, jolla he voivat eniten vaikuttaa henkilökohtaiseen hiilijalanjälkeensä. Ruotsissa vain harvat (9 %) uskovat, että ruoka on se osa-alue, jolla he voisivat vaikuttaa eniten, kun taas Yhdysvalloissa 16 % uskoo, että syömällämme ruualla on eniten vaikutusta. Yli kolme neljästä on kuullut YK:n Pariisin ilmastositimuksesta, mutta vain 45 % kaikista kyselyyn vastaajista tietää WHO:n ravitsemussuosituksista. Niistä tietoisten määrä myös vaihtelee huomattavasti maittain. Saksassa (58 %) ja Suomessa (71 %) tietämys on korkeimmillaan, kun taas Ranskassa (34 %) ja Ruotsissa (36 %) ihmisten tulisi vielä pyrkiä syventämään sivistystään.

Tutkimuksesta käy myös ilmi, että vain 18 % (sama määrä kuin viime vuonna) tietää, montako grammaa kasviksia WHO:n päivittäinen saantisuositus on (400 g), ja määrän tiedostavista vain 22 % on onnistunut noudattamaan suositusta.

## KYSE ON PRIORISOINNISTA

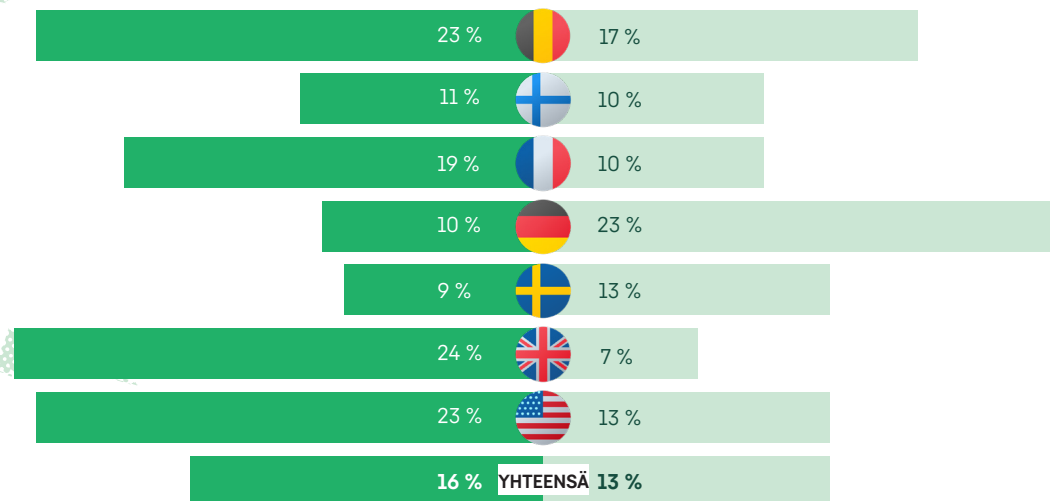
Koska haluamme selvittää ongelmamme, pyrimme loogiseen ratkaisuun ja kysymme: onko ihmisillä mahdollisuus ostaa ja syödä enemmän hedelmiä ja vihanneksia? Kuten olemme huomanneet, puutteelliset tiedot ovat yksi ylitettävistä esteistä. Toinen kysymys kuuluu tukeeko ympäristö toimintaamme? Esteinä voivat olla esimerkiksi terveellisten ruokavaihtoehtojen puute tai sosiaaliset normit, kuten lihapainotteinen ruokakulttuuri, mutta nämäkään eivät ole se merkittävin este. Se on nimittäin motivaatio. Kyse on siitä, priorisoiko yksilö hedelmien ja vihannesten syömistä muiden toimintamallien sijaan, jos hänelle annetaan siihen mahdollisuus ja ympäristö tukee tätä käytöstä. Vastaus on selvästikin "ei". Pikemminkin päinvastoin. Tutkimuksessamme todetaan, että henkilöistä, jotka eivät syö WHO:n suositusten mukaisesti 34 % määrittelee priorisoinnin pääasialliseksi syyksi jättää kasvikset syömättä. Ihmiset eivät siis ole riittävän motivoituneita. Voisiko se johtua tiedon puutteesta?

## NÄIN SE ONNISTUU

*Keskitytään hetki niihin välittämiin henkilökohtaisiin vaikutuksiin, joita kasvisten syömisellä on. Suurin osa meistä haluaa hyvät yöunet, tyydyttävän seksielämän ja toimivat ihmissuhteet, vai mitä?*

### K: Syötkö 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivittäin?

● Kyllä, joka päivä ● Ei, en koskaan



# SALAATTI ON SALAATTIA JA SILLÄ SELVÄ?

Tiedoissamme on siis puutteita ruokasuositusten osalta ja sen suhteen, kuinka syömisemme vaikuttaa hiilijalanjälkeemme. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, että käsityksemme erilaisista salaateista on varsin rajoittunut. Nämä epäselvyydet saavat meidät hylkäämään hyviä vaihtoehtoja ja jäämään paitsi kasvien hyödyistä.



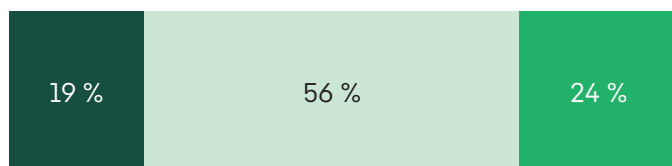
## MIELIKUVAMME SALAATISTA KAIPAA PÄIVITYSTÄ

Sen lisäksi, että emme tiedä riittävästi ravitsemussuosituksista ja syömämme ruuan vaikutuksista henkilökohtaiseen hiilijalanjälkeemme, tutkimuksesta käy myös ilmi, että mielikuvamme salaateista ja sen mahdollisuuksista on puutteellinen. Tämä vaikuttaa ostopäätöksiimme, kun vertailemme salaattia muihin vaihtoehtoihin. 75 % vastaajista esimerkiksi syö yleensä salaattia, joka sisältää vain 1-4 ainesosaa. 74 % syö vihannekseksi lisukkeina muun ruuan ohessa, jolloin niitä voidaan pitää kalliina ja sellaisena menoeränä, josta karsitaan vaikeina aikoina. Kaksi tärkeintä syytä, miksi salaattia ei valita lounaaksi tai päivälliseksi ovat kaikissa seitsemässä maassa "Pidän enemmän lämpimästä ruuasta" (43 %) ja "En saa salaateista samaa kylläisyyden tunnetta" (30 %). Näistä vastauksista käy ilmi, että ihmisten mielikuva salaateista on puutteellinen.

Jos siis pyrimme täydentämään näitä puutteellisia tietoja sekä korjaamaan väärinkäsityksiä ja ennakkoluuloja, joita ihmisillä on salaatin suhteen, voimme ehkä muuttaa yleistä käsitystä salaatin kalleudesta ja vaikuttaa ihmisten prioriteetteihin. Meidän on myös tuotava esiin niitä välittömiä henkilökohtaisia positiivisia vaikutuksia, joita hedelmien ja vihannesten syömisellä on, sen sijaan, että vain kerromme riskeistä, jotka planeettaamme ja terveyttämme uhkaavat, ellei kasviksia syödä.

**K: Montako ainesosaa syömässäsi salaatissa yleensä on?**

● 1-2    ● 3-4    ● 5 tai enemmän



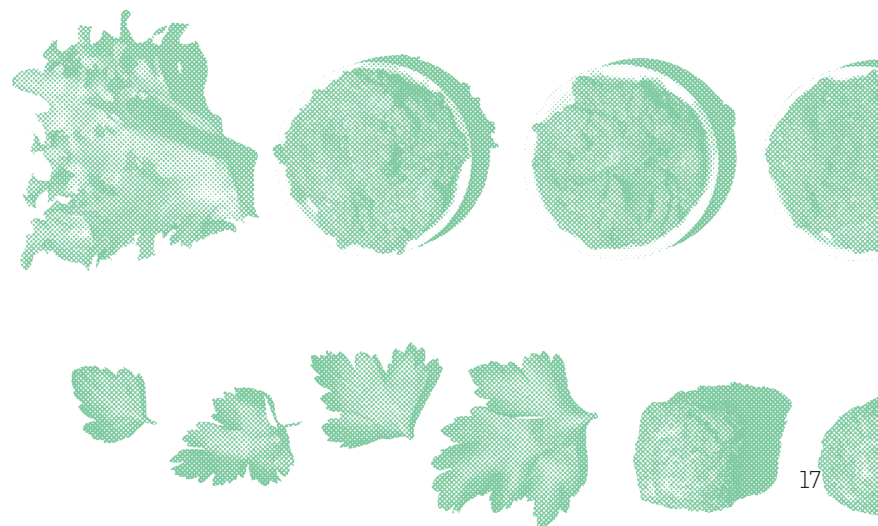
## NÄIN SE ONNISTUU

*Laajenna käsitystäsi salaateista! Huomaa, että voit lisätä salaattiin lämpimiä ainesosia ja monia maukkaita raaka-aineita. Tämä tuo salaattit lähemmäs muita lounasvaihtoehtoja ja korostaa sitä, että ne voivat itse asiassa olla se edullisempi ja terveellisempi vaihtoehto.*

**K: Mitkä ovat tärkeimmät syyt olla valitsematta salaattia lounaaksi/päivälliseksi?**

*(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)*

1. Pidän enemmän lämpimästä ruuasta (43 %)
2. En saa salaateista samaa kylläisyyden tunnetta (30 %)
3. Se on kallista (23 %)
4. Salaatin valmistus vie aikaa (17 %)
5. Se ei ole tarpeeksi maukasta (13%)
6. En tunne riittävästi hyviä reseptejä (12%)
7. Se on monimutkaista (11 %)



# KULUJEN KASVA- ESSA KASVIKSET HYLÄTÄÄN

Elinkustannuskriisi vaikuttaa edelleen moniin maihin ympäri maailmaa ja heijastuu ruokailutottumuksiimme. 84 % vastaajista kaikissa kyselyn seitsemässä maassa ei syö WHO:n päivittäisten suositusten mukaisesti ja joka neljäs toteaa, että kustannukset ovat pääasiallinen este suositusten noudattamiselle. Tämä tilastotulos on ikävä kyllä odotetusti kasvanut vuodesta 2023. Kasvaessaan tämä lukema myös vaihtelee entistä enemmän maittain. Ruotsissa 19 % vastaajista sanoo, että hinta on tärkein syy kasvien syömättä jättämiseen, kun Suomessa vastaava luku on 40 %.

**40%**

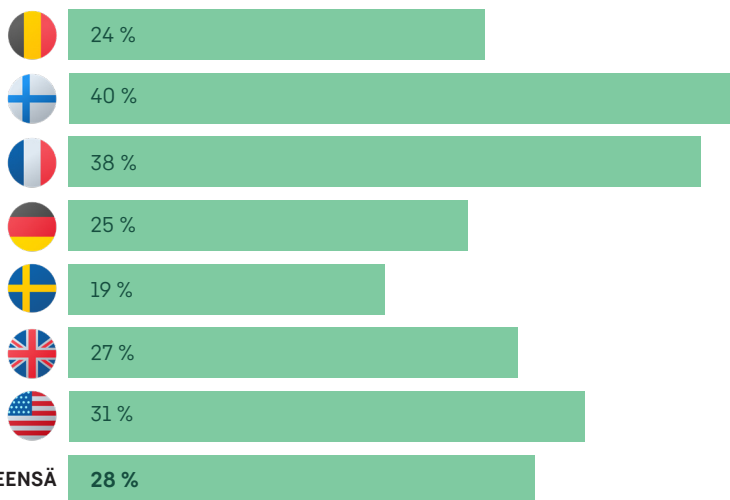
Suomalaisista  
vastaajista sanoo, ettei  
syö suositusten mukaan  
400g kasviksia päivässä  
kustannussyistä.

## MEILLÄ EI OLE VARAA SYÖDÄ TERVEELLISESTI. ONKO TODELLA NÄIN?

Yli neljäsosa (28 %) henkilöistä, jotka eivät syö suositeltua määrää hedelmiä ja vihanneksia, toteaa syyksi, että heillä ei ole siihen varaa. Tämä luku vaihtelee hieman maittain, mutta trendi on yleisesti ottaen huolestuttava. Lähes neljäsosa kertoo myös, että tärkein syy lounaan syömättä jättämiseen on rahan säästäminen. Kaikista vastaajista 38 % toteaa, että vaihtaisi muun kuin salaattipohjaisen lounaan lounassalaattiin, jos se olisi edullisempi (**Suomessa osuus on 57 %**). Salaattiyrityksenä emme oikein voi vaikuttaa talouden laskusuhdanteeseen, mutta pyrimme sen sijaan ehdottomasti vaikuttamaan käsitykseen, jonka mukaan meillä ei olisi varaa kasviksiin. Onko terveellisesti syöminen todella niin kallista? Mihin verrattuna? Tutkimus osoittaa, että yli puolet vastaajista kuluttaa ruokabudjetistaan enintään 30 % hedelmiin ja vihanneksiin. Mitä tapahtuu, jos emme luokittelekaan kasviksia kalliiksi muun ruuan lisukkeeksi, vaan katsomme niiden olevan kokonaisvaltainen (ja yllättävän edullinen) ateria jo itsessään?

**K: Miksi et syö 400 grammaa hedelmiä tai vihanneksia päivässä?** (Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

● Minulla ei ole siihen varaa



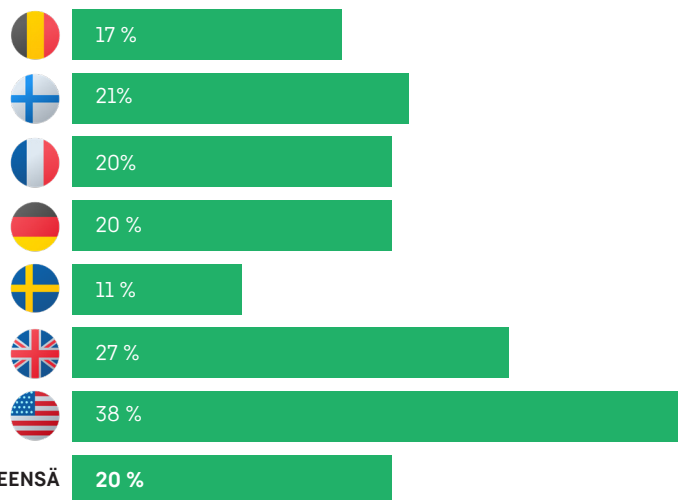
## JÄÄHYVÄISET VANHOILLE KASVISTOTTUMUKSILLE

Nyt on todettava, että "omena päivässä" on jo aikansa elänyt ohje. Kyselystä ilmenee, että viidesosa vastaajista on elinkustannuskriisin kourissa vähentänyt hedelmien ja vihanneksen hankkimista säästääkseen rahaa. Tulos kuitenkin vaihtelee huomattavasti maittain: Yhdysvalloissa kasviksista on tingitty eniten (38 %) ja Ruotsissa vähiten (11 %).

## 13 % KAIKISTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEISTA KÄYTTÄÄ ALLE 10 % RUOKABUDJETISTAAN HEDELMIIN JA VIHANNEKSIIN. OLISIKO AIKA NOSTAA HEDELMI- JA VIHANNESPELIN PANOKSIA?

**K: Mistä ruoka-aineista pyrit säästämään elinkustannuskriisin aikana?** (Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

● Hedelmistä ja vihanneksista



# HEI POLIITIKOT JA PÄÄTTÄJÄT: TASOITAKAA TIETÄ VIHREÄLLE TULEVAISUUDELLE!

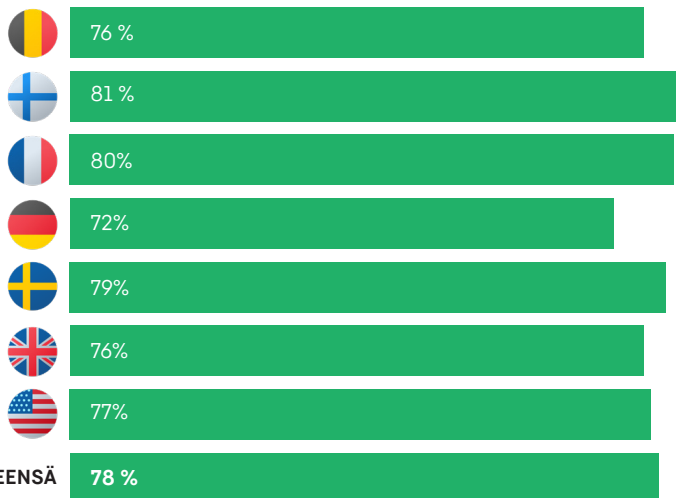
Ruokajärjestelmien muutokset edellyttävät ehdottomasti henkilökohtaista panosta meiltä jokaiselta, mutta uskoaksemme haaste on myös yksilötason yläpuolella. Kysyimme siis ihmisiltä, mikä auttaisi heitä parantamaan ruokailutottumuksiaan. Saimme paljon mielenkiintoisia vastauksia. Makustele niitä, sulattele niitä (mutta älä liian pitkään) ja RYHDY TOIMEEN!

## TAVOITTEENA RAKENEMUUTOS

Yksilötasolla ruokailutottumusten muuttamisessa olisi selvästi tärkeää auttaa ihmisiä löytämään henkilökohtainen motivaatio muutokseen. Olisi myös muutettava mielikuvaa ”kalliista kasviksista” tekemällä hedelmistä ja vihanneksista tasa-arvoisempia muiden ruokakategorioiden kanssa ja todellisia vaihtoehtoja muille ateriaratkaisuille. Tiedottamisen ja motivoinnin lisäksi kuluttajat kaipaavat myös tukea hallitukselta ja päätöksentekijöiltä. Ihmisillä pitäisi kerta kaikkiaan olla varaa ostaa hedelmiä ja vihanneksia. Yli kaksi kolmasosaa (78 %) kyselyyn vastanneista uskoo, että hedelmien ja vihannesten verotuksen alentaminen kannustaisi heitä tekemään ruokakaupassa terveellisempiä ratkaisuja. Roskaruuan ja punaisen lihan korkeampi verotus sekä jo pienille lapsille koulussa tarjottavat ilmaiset hedelmät ovat muita päättäjille tehtyjä ehdotuksia, joilla pyrittäisiin kannustamaan terveellisempään syömiseen. Valtion johdon tukitoimenpiteitä hedelmien ja vihannesten suhteen peräänkuuluttavat erityisesti 18–34-vuotiaat (82 %) ja lapsiperheet (83 %).

**K:** Kannustaisiko hedelmien ja vihannesten nollaverotus sinua tekemään ruokakaupassa terveellisempiä ratkaisuja?

● Kyllä



**K:** Mitkä seuraavista toimenpiteistä saisivat ihmiset mielestäsi syömään terveellisemmin?

(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

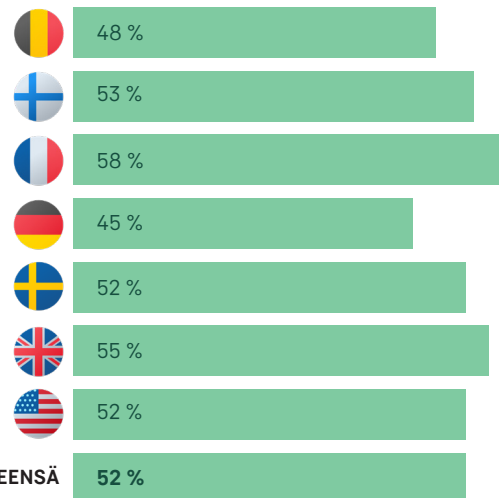
1. Nollavero hedelmille ja vihanneksille (68 %)
2. Ilmaisia hedelmiä koulussa jo pienille lapsille (57 %)
3. Roskaruuan korkeampi verotus (37 %)
4. Punaisen lihan korkeampi verotus (18 %)

## ROSKARUOKAVERON YLISTYS

Epäterveellisen ja ympäristöä kuormittavan ruokavalion hinta on jo korkea, sillä siihen liittyy paljon elintapasairauksien riskejä ja ympäristövaikutuksia. Yli 50 % vastaajista toteaa, että he tekisivät terveellisempiä valintoja, jos roskaruuan verotus olisi korkeampi. Nuorista 18–34-vuotiaista jopa suurempi osa (59 %) haluaisi korottaa roskaruuan verotusta. Tällaisia vaatimuksia ei usein kuule, vai mitä?

**K:** Kannustaisiko roskaruuan korkeampi verotus sinua tekemään terveellisempiä valintoja ruokakaupassa?

● Kyllä



**LAUTASEN REUNALTA**

# PÄÄRUOAA

On selvästi havaittavissa, että hedelmät ja vihannekset ovat niitä elintarvikkeita, joista ihmiset yrittävät säästää. Lisäksi vastaus kysymykseen siitä, kuluttaisivatko he enemmän hedelmiä ja vihanneksia, jos ne olisivat halvempia, on kovaääninen ja selkeä KYLLÄ! Meillä olisi nyt ratkaisu, joka on yksinkertaisempi kuin luuletkaan. Se on "vaihda, älä vältä". Eli siirry lihapohjaisesta ruuasta yksinkertaisesti enemmän hedelmiä ja vihanneksia sisältävään ruokavalioon ja säästä rahaa. 74 % vastaajista kaikissa seitsemässä maassa syö kasviksensa muun ruuan lisukkeena. Jos muutamme ruokakäytöstämme siten, että kasvikset ovat entistä enemmän pääosassa, eivätkä pelkkänä lisukkeena, teemme hyvää sekä itsellemme että planeetalle. Lisäksi säästämme samalla rahaa.

# KSI

**K:** Ostaisitko/söisitkö enemmän hedelmiä ja vihanneksia, jos ne olisivat halvempia?

Kyllä (80 %)

En (20 %)

**K:** Kuinka syöt vihanneksesi?  
(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)



● Muun ruuan lisukkeena



# (EPÄ)TERVEELLISTEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN DEMOGRAFIAA

Lähes kaikki tietävät, että hedelmien ja vihannesten syöminen on hyväksi terveydelle. Mutta toimimmeko tämän tiedon pohjalta? No emme. Entä huolestuttaako meitä, että ruokailutottumuksillamme on negatiivinen vaikutus terveyteemme? Kyllä. Itse asiassa yli puolet kaikkien seitsemän maan vastaajista toteaa olevansa huolissaan ruokailutottumuksistaan. Huolehtivissa korostuu naisten (59%) ja nuorten 18–34-vuotiaiden (61%) osuus. Huolista riippumatta vain 16 % kaikkien seitsemän maan vastaajista syö suositusten mukaisen määrän hedelmiä ja vihanneksia päivittäin.



## SUURIMMAT SALAATINSYÖJÄT

Tuloksista käy ilmi, että 38 % vastaajista syö salaattilounaan vähintään muutaman kerran viikossa, mutta 11 % ei koskaan. Prosenttiosuudet vaihtelevat maittain, ja suurimmat salaatin syöjät ovat Yhdysvallat (53 %), Ranska (51 %) ja Iso-Britannia (47 %). Ruotsissa pari kertaa viikossa salaattia syöviä on vähiten, vain 16 %.

## LASKETAANKO SIMPUKAT JA RANSKALAISET PERUNAT SALAATIKSI?

Belgialaiset ovat siinä mielessä tilastossa hännänhuippuna, että heistä 19 % ei koskaan syö salaattilounasta. Ruokailutottumuksissa on eroja myös sukupolvien välillä. Z-sukupolven edustajista (18–34-vuotiaat) 43 % syö salaattia lounaaksi vähintään muutaman kerran viikossa. Boomereista ja X-sukupolven edustajista (eli 45–65-vuotiaista) puolestaan vain 33 % syö lounassalaatin vähintään muutaman kerran viikossa.

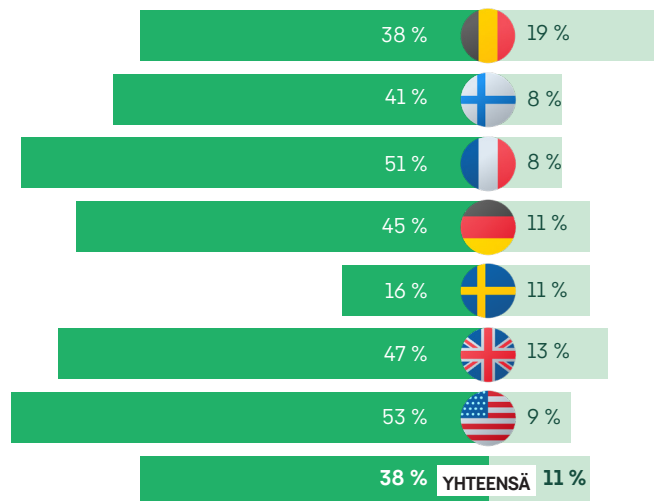
## HUOLEHTIJAT

Tutkimuksesta käy ilmi, että henkilöt, jotka pitävät hintaa tärkeämpänä kuin makua, terveellisyyttä ja ympäristöä, huolehtivat enemmän ruokavalionsa terveysvaikutuksista. Tulokset kertovat myös, että henkilöt, joita ruokavalion vaikutus omaan terveyteen huolestuttaa, ovat niitä, jotka todennäköisemmin pyrkivät säästämään ruuasta elinkustannuskriisin vuoksi.

Ranskalaiset murehtivat 64 %:n osuudellaan muita maita enemmän ruokavalionsa terveysvaikutuksista, vaikka he kuuluvat suurimpiin salaatin syöjiin.

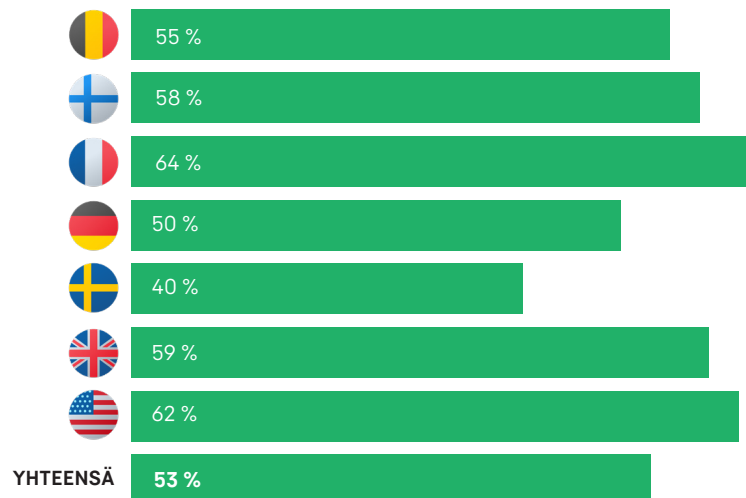
## K: Kuinka usein syöt salaattia lounaaksi?

● 1–3 kertaa viikossa tai useammin ● En koskaan



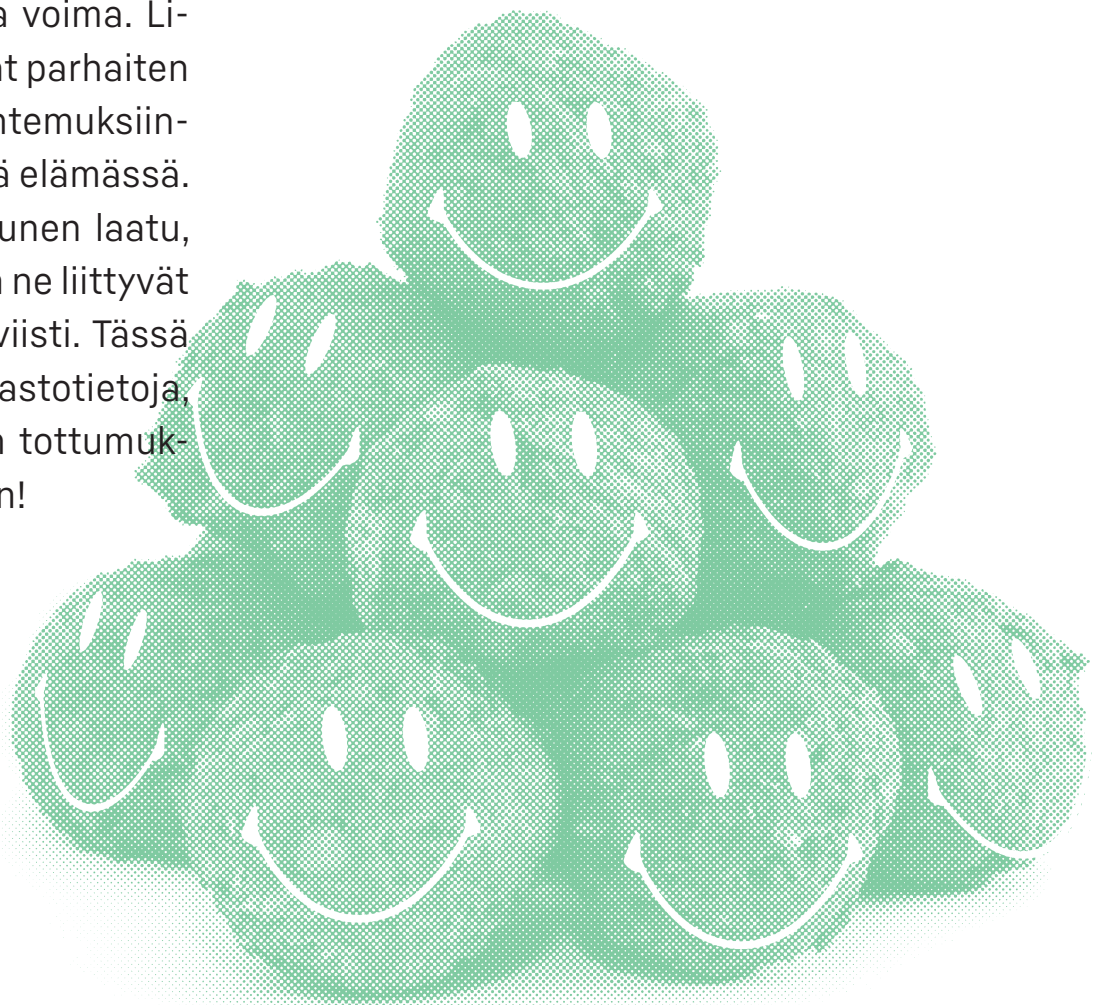
## K: Huolestuttaako sinua, että ruokailutottumuksilasi on negatiivinen vaikutus terveyteesi?

● Kyllä

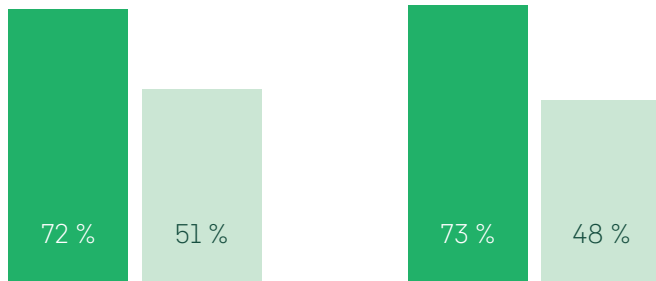


# KASVISTEN SYÖMISEN YLLÄTTÄVÄT HYÖDYT

Käyttäytymistieteiden mukaan motivaatio on tärkein totuttuja tapoja muuttava voima. Lisäksi tiedämme, ihmisiä motivoivat parhaiten asiat, jotka vaikuttavat heidän tunteuksiinsa ja kokemuksiinsa päivittäisessä elämässä. Näitä ovat tavalliset asiat kuten unen laatu, seksi ja ihmissuhteet. Mutta miten ne liittyvät kasviksiin? Itse asiassa varsin tiiviisti. Tässä muutamia arkielämään liittyviä tilastotietoja, jotka saattavat muuttaa sinunkin tottumuksiasi. Valmistaudu herkuttelemaan!



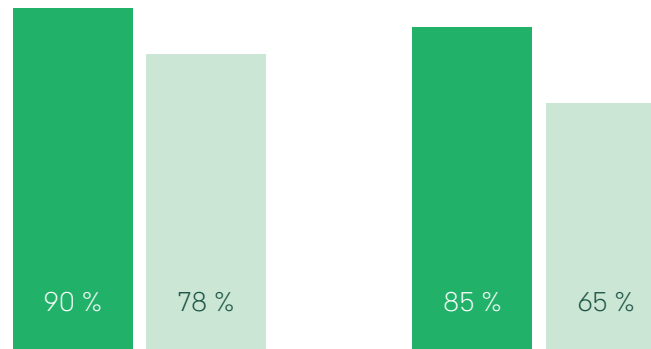
● Henkilöt, jotka syövät 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä



Saa riittävästi unta

On tyytyväisiä seksielämäänsä

● Henkilöt, jotka eivät koskaan syö 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä



On tyytyväisiä parisuhteeseensa

On tyytyväisiä elämäänsä

## HEI TORKKUJAT! NYT ON AIKA HERÄTÄ!

Päivittäin suositusten mukaisesti 400 g hedelmiä ja vihanneksia syövästä 72 % tuntee saavansa riittävästi unta. Samaa toteaa 51% vastaajista, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan.

Seksielämän suhteen lähes kolme neljäsosaa (73%) päivittäisen hedelmä- ja vihannessuosituksen mukaisesti syövästä sanoo olevansa seksielämäänsä tyytyväisiä. Vastaavasti alle puolet (48 %) henkilöistä, jotka eivät koskaan syö riittävästi kasviksia kokee seksielämänsä tyydyttäväksi.

Mikä tilanne on parisuhderintamalla? Itse asiassa 90 % henkilöistä, jotka syövät 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä, on tyytyväisiä parisuhteeseensa. 78 % henkilöistä, jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan, päätyy samaan vastaukseen.

Yleisesti ottaen 85 % suositusten mukaisesti hedelmiä ja vihanneksia syövästä sanoo olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Vain 65 % heistä, jotka eivät koskaan syö kasviksia suositusten mukaisesti toteaa samoin.

# KASVIKSET PARANTAVAT YÖUNIA!

## Z-SUKUPOLVELLA ON HOMMA HANSKASSA!

Päivittäinen salaattilounas vaikuttaa hyvältä ajatukselta, jonka jotkut ovat omaksuneet toisia paremmin. Z-sukupolven edustajista (18–34-vuotiaat) 11 % syö salaattia lounaaksi päivittäin, kun boomereista ja X-sukupolven edustajista (45–65) vain 5 % syö päivittäin salaattilounaan.

# MIKSI ATERIOITA JÄTETÄÄN VÄLIIN?

Kolme ateriaa päivässä: aamiainen, lounas ja päivällinen. Niinhän se menee, vai mitä? Mutta onko tämä ohje kiveen kirjoitettu? Ellei ole, kuinka ja miksi muutamme ruokailutottumuksiamme? Näemme, että ihmiset jättävät joskus aterioita syömättä säästääkseen rahaa, kiireen vuoksi tai ruokavalioon liittyvistä syistä. Onko tässä mahdollisuus nopeaan, edulliseen ja terveelliseen VIHREÄÄN vaihtoehtoon?

**K:** Mikä on tärkein syy jättää aamiainen väliin?

1. Minulla ei ole aikaa (40 %)
2. Se ei ole tärkeä ateria (30 %)
3. Rahan säästäminen (15 %)
4. Ruokavalioon liittyvät syyt (15 %)

**K:** Mikä on tärkein syy jättää lounas väliin?

1. Se ei ole tärkeä ateria (34 %)
2. Minulla ei ole aikaa (28 %)
3. Rahan säästäminen (24 %)
4. Ruokavalioon liittyvät syyt (14 %)

**K:** Mikä on tärkein syy jättää päivällinen väliin?

1. Se ei ole tärkeä ateria (32 %)
2. Ruokavalioon liittyvät syyt (24 %)
3. Rahan säästäminen (24 %)
4. Minulla ei ole aikaa (19 %)

## ONKO KOLME EDELLEEN SE MAAGINEN NUMERO?

Tarkastellaan hieman tarkemmin perinteistä kolmen aterian ruokarytmiä. 71 % kaikkien seitsemän maan vastaajista syö aamiaisen. Osuus putoaa 67 %:iin, kun katsotaan vain 18–34-vuotiaiden vastauksia. Säännöllisimmin aamiaisensa syövät ruotsalaiset 78 %:n osuudellaan. Lisäksi 82 % kaikista vastaajista syö lounaan päivittäin, ja vaikuttavat 86 % ei koskaan jätä päivällistä syömättä (Ranskassa 89 %). Mutta on havaittavissa merkittävä joukko, joka jättää yhden tai useamman aterian väliin päivittäin. Jos saamme selville syyn tähän, voisivatko kasvokset olla ongelman ratkaisu?

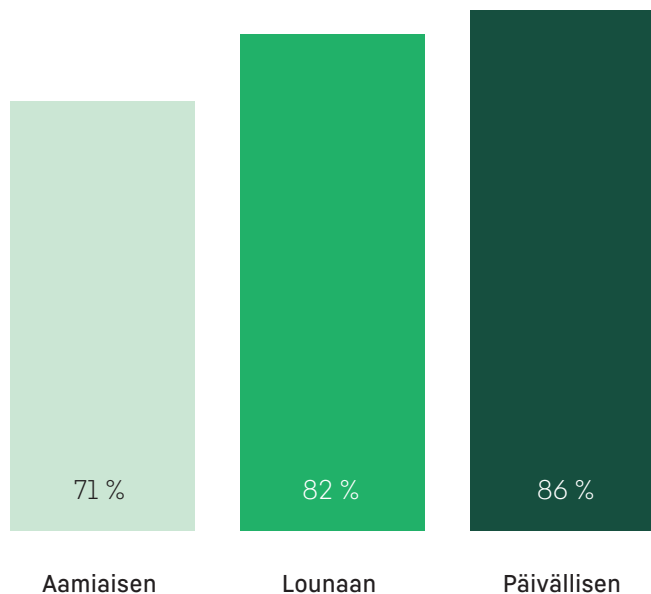
## PÄIVÄLLINEN ON KATETTU, VAI ONKO?

Priorisoinnin puute on yksi syy jättää päivällinen syömättä. Päivällisen väliin jättävistä 32 % ei pidä sitä tärkeänä ateriana. Tämä on yleisin syy jättää päivällinen syömättä. Seuraavaksi yleisimmät ovat ruokavalioon liittyvät syyt (24 %) ja rahan säästäminen (24 %). Kuten tavallista, nuoret ajattelevat omalla tavallaan, ja toteavat päivällisen väliin jättämisen tärkeimmiksi syiksi rahan säästämisen (26 %) ja ruokavalioon liittyvät syyt (26 %). Myös lapsiperheet erottuvat joukosta ilmoittaen, että pääasiallinen syy olla syömättä päivällistä on säästää rahaa (28 %), kun lapsettomilla osuus on 20 %,

Tulokset eriävät myös maittain. Ranskassa pääasiallinen syy on rahan säästäminen (32 %). Yhdysvalloissa (33 %) ja Isossa-Britanniassa (30 %) ruokavalioon liittyvät syyt ilmoitetaan tärkeimmiksi. Ruotsalaisista 57 % ei pidä sitä tärkeänä ateriana. Samaa sanovat belgialaiset (27 %), saksalaiset (33 %) ja suomalaiset (38%).

### K: Mitkä ateriat yleensä syöt?

(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)



## NÄIN SE ONNISTUU

*Valitse hedelmiä ja vihanneksia sisältäviä nopeita ja helppoja vaihtoehtoja, kuten valmiita leipiä, wrappeja tai valmiita salaatteja. Näitä valintoja on helppo verrata muihin saman ruokakategorian lounasvaihtoehtoihin, jolloin huomataan, että salaatit voivat olla lihapohjaisia aterioita edullisempia ja terveellisempiä.*

# MAKUNAUTINTO RATKAISEE

Vegocracy Report 2024 vahvistaa viimevuotista tulosta: tärkein ruokailutottumuksia määrittävä tekijä on ruuan maku. Edellisessä raportissamme todettiin myös, että ihmiset eivät yhdistä ekologisesti kestäväää ruokaa herkulliseen makuun. Tämän vuoden Vegocracy Report -tutkimuksessa käy ilmi, että vain 22 % pitää terveellistä ruokaa maukaana. Suomessa näin ajattelee ainoastaan 18%. Mitäköhän muita ennakkoluuloja ekologiseen ja terveelliseen ruokaan liittyy? Katsotaanpa.



## MAKU JYRÄÄ PLANEETAN HYVINVOINNIN – EI KOVIN TUORETTA AJATTELUA?

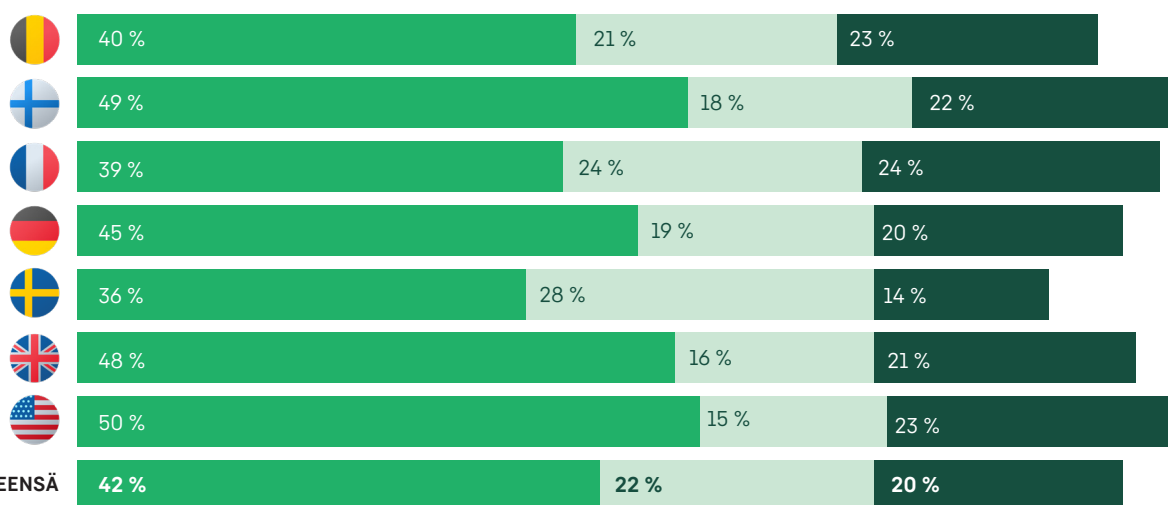
Tulos on selvä. Välitämme kaikki planeettamme hyvinvoinnista, mutta ostospäätöksiä tehtäessä oma terveytemme on etusijalla. Ja kun valitsemme ruokaa, makunautinto on jopa terveytämmekin tärkeämpää. Jopa 41 % nimittäin toteaa, että ruuan maku on tärkeintä ateriaa valittaessa. Maku on tärkein tekijä kuudessa tutkimukseen osallistuneista seitsemästä maasta.

**Suomessa 36 % kertoo tärkeimmäksi tekijäksi hinnan.** Tuloksista käy myös ilmi, että nuoremmat 18–34-vuotiaat priorisoivat ympäristökysymyksiä (5 %) vanhempia 45–65-vuotiaita vastaajia enemmän (2 %).

Mitä siis tapahtuu, jos ihmiset eivät pidä terveellistä ruokaa herkullisena vaihtoehtona? Onko ruokailutottumusten muuttaminen silloin mahdotonta? On kiinnostavaa, että tutkimuksestamme käy myös ilmi, että 42 % yhdistää terveellisuuden ”tuoreuteen”. Suomessa osuus on jopa 49%. Ehkä on siis aika korostaa kasviksia tuoreena vaihtoehtona vanhoille ei niin kestäville ruokailutottumuksille sen sijaan, että paasattaisiin vihannesten terveellisyydestä?

## K: Mikä sana kuvaa mielestäsi parhaiten terveellistä ruokaa?

● Tuore    ● Maukas    ● Kallis



## K: Mikä on tärkeintä, kun valitset ateriaasi?

1. Maku (41 %)
2. Hinta (24 %)
3. Terveellisyys (19 %)
4. Kätevyys (13 %)
5. Ympäristö (3%)

## NÄIN SE ONNISTUU

*Aloita varmistamalla makunautinto! Kun teet terveellisiä ja ekologisesti kestäviä ruokaratkaisuja, varmista, että tyydytät myös mielihalusi. Näin makunystyräsi iloitsevat ja koko planeetta hymyilee!*



# VIHREÄÄ RAVINTOA KOSKEVAT ENNAKKOLUULOT

Aterian on oltava maukas. Se on kylmä fakta. Mutta lisäksi lautaselle päivittäin päätyvään ruokaan vaikuttavat ruokabudjetti, kiireiset aikataulut ja monet muut henkilökohtaiset asiat. Seuraaville sivuille olemme koonneet syitä siihen, miksi salaattia ei valita lounaaksi tai päivälliseksi, mitkä tekijät saisivat ihmiset muuttamaan ruokailutottumuksiaan ja mikä inspiroisi heitä kokeilemaan jotain uutta.

Ja arvaapa mitä? Tilastot puhuvat puolestaan. Jos autamme ihmisiä muuttamaan mielikuvaansa siitä, mitä salaatti on tai voisi olla, on varsin mahdollista, että saamme heidät muuttamaan myös ruokailutottumuksiaan.





**K:** Mitkä ovat tärkeimmät syynä olla valitsematta salaattia lounaaksi/päivälliseksi?

1. Pidän enemmän lämpimästä ruuasta (43 %)
2. En saa salaattista samaa kylläisyyden tunnetta (30 %)
3. Se on kallista (23 %)
4. Salaatti vie aikaa (17 %)
5. Se ei ole tarpeeksi maukasta (13%)
6. En tunne riittävästi hyviä reseptejä (12%)
7. Se on monimutkaista (11 %)

#### LÄMMIN ATERIA HOUKUTTAA

"Pidän enemmän lämpimästä ruuasta" ja "En saa salaattista samaa kylläisyyden tunnetta" ovat kaksi tärkeintä syytä kaikissa muissa maissa paitsi Yhdysvalloissa, missä "Se on kallista" on toisena "Pidän enemmän lämpimästä ruuasta" -vastauksen jälkeen. Mutta kuka on määrännyt, ettei salaattissa saisi olla lämpimiä ainesosia? Tai että salaattista ei tulisi kylläiseksi? Tai että salaatin olisi oltava monimutkaista, aikaa vievää ja kallista? Emme me ainakaan.

**K:** Mikä saisi sinut vaihtamaan muun lounasvaihtoehdon salaattilounaaseen?

1. Pienempi hinta (38%)
2. Parempi maku (27 %)
3. Suurempi monipuolisuus (26 %)
4. Ajan säästö (22%)
5. Useammat ainesosat (19 %)
6. Hauskat uudet reseptit (19 %)
7. Että se olisi lämmin (17 %)

#### HERKULLINEN HAASTE

Hinta on yleisesti ottaen yleisin kannustin, jolla ihmisiä voisi houkutella vaihtamaan muun kuin salaattipohjaisen lounaan lounassalaattiin, etenkin Suomessa, missä 57 % toteaa valitsevansa lounassalaatin, jos se olisi muuta lounasta edullisempi. Yhdysvaltalaiset ja Iso-Britannialaiset edellyttäisivät parempaa makua (prosenttiosuuksilla 34 % ja 36 %) ja ranskalaiset puolestaan haluaisivat lisää ainesosia (28 %). Kuulostaa herkulliselta haasteelta, vai mitä?

**57% SUOMALAISVASTAAAJISTA  
KERTOO, ETTÄ VALITSISI  
LOUNASSALAATIN MIKÄLI SE OLISI  
MUUTA LOUNASTA EDULLISEMPI.**

# ULKONÄÖLLÄ ON VÄLIÄ, MUTTA SISÄLTÖKIN ON TÄRKEÄ

29 % pitää ruuan ulkonäköä tärkeimpänä, kun maistavat jotakin uutta. Ruuan on näytettävä houkuttelevalta, mutta meidän on helpompi tutustua uudenlaiseen ruokaan, jos se sisältää jotakin tuttua ja mielestämme hyvää. Ja tähän on yksi salaatin ehdottomista vahvuuksista, vai mitä? Salaattipedille voit lisätä lempiruokaasi, niin kylmää kuin lämmintäkin, luoden omanlaisesi kokonaisuuden ja makunystyräsi iloitsemaan.

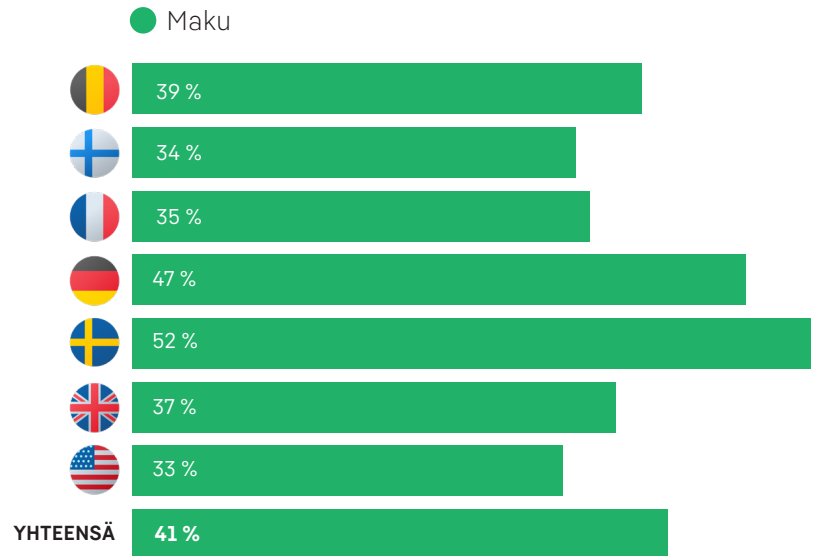
**K:** Mikä sinua innostaisi kokeilemaan uutta ruokaa?

1. Ruuan houkutteleva ulkonäkö (29%)
2. Että annos sisältää jotakin minulle tuttua ja mielestäni hyvää (23 %)
3. Jos saan maistaa sitä ilmaiseksi (20 %)
4. Jos tuntemani henkilö kertoo, että se maistuu hyvältä (14%)
5. Jos ruoka tuoksuu hyvältä (13 %)

### HEI, HYVÄNNÄKÖINEN!

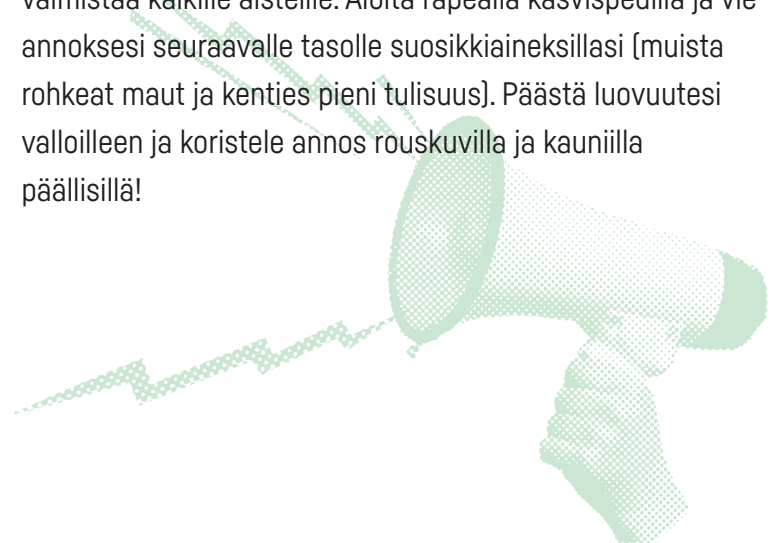
Ruuan houkutteleva ulkonäkö on viidessä seitsemästä maasta tärkein tekijä, jonka perusteella ihmiset kokeilisivat jotakin uutta. **Mahdollisuus uuden ruuan maistamiseen ilmaiseksi motivoi enemmän suomalaisia (27 %)**, belgialaisia (27 %) ja ranskalaisia (26 %) kuin muissa maissa yleisesti ottaen (20 %).

**K:** Mikä on tärkeintä, kun valitset ateriaasi?



## NÄIN SE ONNISTUU

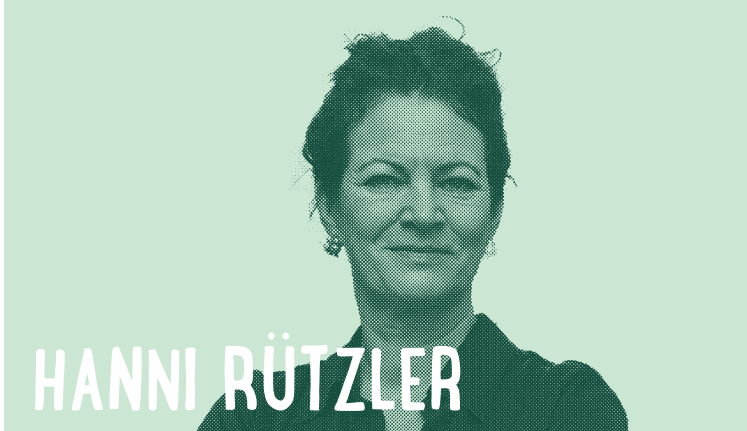
Koska syömme ensin silmillämme, ruoka on muistettava valmistaa kaikille aisteille. Aloita rapealla kasvispedillä ja vie annoksesi seuraavalle tasolle suosikkiaineksillasi (muista rohkeat maustukset ja kenties pieni tulisuus). Päästä luovuutesi valloilleen ja koristele annos rouskuvilla ja kauniilla päällisillä!





# TUORETTA TIETOA ASIAANTUNTIJOILTA

Kuinka voimme muuttaa ruokailutottumuksiamme?  
Katsotaanpa, mitä globaaleista ruokatrendien,  
talouden ja ravitsemusopin asiantuntijoista  
koostuva paneelimme tähän toteaa.



**Hanni Rützler on yksi Euroopan merkittävimmistä ruokatrendien tutkijoista ja Future Food Studion johtaja.** Hänet tunnetaan kyvystään hahmottaa kattavasti ruokakulttuurin muutokset ja luokitella huomaamattomia muutoksia. Tulevaisuuden ruokaa koskevissa tutkimuksissaan ja vuosittaisessa ruokareportissaan hän tarkastelee kuluttajakulttuurin muutoksia ja erottaa kestävät ruokatrendit lyhyen aikavälin vaihteluista. Hänen vuosittaista ruokareporttiaan pidetään vahvana keskustelun herättäjänä ja ohjenuorana elintarviketeollisuuden päätöksentekijöille.



**Bradley Rickard on Cornellin yliopiston elintarvike- ja maatalousekonomian professori.** Hän keskittyy tutkimuksissaan ruokahävikkiin, ostokäyttäytymisen analysointiin, demografisiin tekijöihin sekä maantieteelliseen jakaumaan ymmärtääkseen kuluttajavalintojen ja ostotottumusten kehitystä. Hänen tutkimustuloksiaan on käsitelty useissa tiedotusvälineissä, kuten Wall Street Journalissa, The Economistissa, Washington Postissa, Buffalo Newsissa ja Freakonomics.com-sivustolla. Hän opettaa Cornellin Yliopistossa kurssia nimeltä "The business of food".



**Sharon Palmer on ravitsemusterapeutti, joka on tunnettu kasvipohjaisen ravinnon asiantuntijana.** Hänellä on yli 20 vuoden kokemus alalta ja koulutus kestävän kehityksen mukaisista elintarvikejärjestelmistä, joten hän on vakiinnuttanut asemansa kasvipohjaisen ravitsemuksen ja kestävän kehityksen asiantuntijana. Hän on perustanut Food and Planet -yhteisön, jossa terveyden ammattilaiset pyrkivät muuttamaan ruokajärjestelmiä kestävämmiksi planeettamme hyvinvoinnin turvaamiseksi. Sharon ei ole koskaan törmännyt vihannekseen, josta ei olisi pitänyt.

# ENSIN LAAJEMPI ANALYYSI...



## ”NYT ON KORKEA AIKA MUUTAA TOTTUMUKSIAMME”

**BRADLEY RICKARD:** Kuten kyselytutkimuksesta ilmenee, ihmiset ovat erittäin herkkiä ruuan hinnalle. Viimeisten kolmen vuoden aikana olemme kokeneet melkoisen ruokainflaation, jollaista emme ole nähneet kokonaiseen sukupolveen. Se on ollut kuluttajille erittäin vaikeaa. Hyvä uutinen on se, että useimpien indikaattoreiden mukaan ruokainflaatio helpottaa huomattavasti vuonna 2024, joten olemme palaamassa normaalimpaan hintatasoon. Tätäkin kiinnostavampi ja iloisempi uutinen on, että inflaation helpottaessa vuonna 2024 se tapahtuu voimakkaammin kasvistuotteiden kuin maito- ja lihapohjaisten proteiinien osalta, millä saattaa olla kasvisten kulutukseen positiivinen vaikutus. Nyt voisikin olla loistava tilaisuus ajaa ruokailutottumusten muutosta tuomalla ilmi kasvisten taloudellisuutta muihin vaihtoehtoihin nähden.



## ”AIKA ON YKSI TERVEELLISEN RUOKAVALION PÄÄASIAALLISIA ESTEITÄ”

**SHARON PALMER:** Korkeat ruokakustannukset olivat vuoden 2023 kuuma puheenaihe ja ihmiset pyrkivät syömään terveellisesti säästämällä samalla rahaa. Yhdysvaltalaiset tutkimukset osoittavat, että kasvispohjainen ruokavalio on itse asiassa liha-ruokavaliota edullisempi, mutta ihmiset eivät tiedosta sitä. Toinen este terveelliselle ruokavaliolle on ulkona syöminen. Perinteisiä ravintola-annoksia syömällä on lähes mahdotonta saada suositeltua määrää hedelmiä ja vihanneksia, sillä annoksessa saattaa olla vain yksi salaatinlehti naudanlihapihvin kyljessä. Koska ihmiset nyt syövät kotonaan rahaa säästääkseen, meillä voisi olla hyvä mahdollisuus muuttaa ruokailutottumuksia kasvispohjaisempaan suuntaan. Ihmisillä on kuitenkin oltava tietyt taidot, riittävän yksinkertaisia reseptejä ja inspiraatiota nopean ja maukkaan ruuan valmistamiseen. Mutta meidän voimme räätälöidä ratkaisuja, joiden avulla kotonakin voisi tehdä nopeaa ja terveellistä ruokaa, vai mitä?



## ”HYVINVOIVIA IHMISIÄ EI OLE ILMAN HYVINVOIVAA PLANEETTA”

**HANNI RÜTZLER:** Ruokailutottumuksiin tulee muutos terveellisyden ja ekologisen kestävyden yhdistelmällä. Monien asiantuntijoiden mukaan tämä on paras ratkaisu, joka seuraavien 10–15 vuoden sisällä on odotettavissa. Terveellinen ruoka ja ihmiskunnan terveys eivät ole mahdollisia, ellei planeettamme ole elinvoimainen. Meillä ei ole riittävästi rahamäärää käytettäväksi terveyteen, mutta jos investoimme ekologisesti kestäviin kasvispohjaisiin ruokajärjestelmiin, ratkaisemme terveysongelman ja pelastamme samalla maapallon. Näistä asioista voimme kyllä olla globaalisti yhtä mieltä, mutta mielestäni meidän on myös huomioitava erilaiset ruokakulttuurit. Se mitä syömme tai emme syö on aina osa kulttuurista identiteettiämme. Ruoka on myös läheisessä yhteydessä elinympäristöön, sillä esimerkiksi lapsiperheet syövät eri lailla kuin lapsettomat. Muutoksen aikaansaaminen edellyttää siis monitahoista lähestymistapaa.

# ...ARKIPÄIVÄN TILANTEITA...



## "KASVISTEN KANSSA TEKEMISISSÄ OLEVAT LAPSET SYÖVÄT MYÖHEMMIN TODENNÄKÖISESTI MUITA ENEMMÄN VIHANNEKSIA"

**SHARON PALMER:** Kokemukseni mukaan merkittävin ravintoon liittyvä asia, jota ihmiset nyt kaipaavat, on tuore ruoka. Maku tietysti ratkaisee, mutta ihmiset ovat alkaneet ajatella, että herkullinen ruoka voi olla myös terveellistä. Ne eivät enää ole kaksi erillistä asiaa. Kuten tästä tutkimuksesta käy ilmi, yhä useammat ovat huolissaan terveydestään ja terveys alkaa olla yhä tärkeämmässä osassa ruokaa valittaessa. Samaan aikaan tutkimuksessa todetaan, että lähes kolmannes lapsiperheistä, joissa ei syödä suositeltua määrää hedelmiä ja vihanneksia, kertoo sen johtuvan siitä, ettei heillä ole varaa.

Eräässä tutkimuksessa osoitetaan, että mitä enemmän lapset ovat tekemisissä kasvien kanssa, jopa vain katsellen vanhempiensa syövän niitä, sitä todennäköisemmin he tulevat syömään runsaammin vihanneksia. Tämä tieto on meille tärkeä työkalu. Usein ihmiset ajattelevat, että lapsena syödyistä hedelmistä ja vihanneksista on hyötyä myöhemmin, mutta siitä on itse asiassa hyötyä välittömästi. Lapsilla saattaa jo ensimmäisten kymmenen elinvuotensa aikana olla kardiometabolisia riskitekijöitä ja korkeita kolesteroliarvoja, jotka ennakoivat tulevaa sydänsairautta. Eikä kyse ole pelkästään sairauksista. Monet tutkimukset osoittavat, että vihannesten ja tunnetason terveyden välillä on yhteys. Tieto tukee myös tämän tutkimuksen tuloksia, jotka osoittavat, että kasvien syömisellä on mielenkiintoisia terveyshyötyjä.



## "SELKEÄMMÄT OHJEET JA ENEMMÄN ILOA"

**BRADLEY RICKARD:** Uskon monien tietävän, että kasviksia tulisi syödä. Se käy ilmi tästä tutkimuksestakin. Mutta erinäisistä syistä kuten hinnan, kätevyyden tai maun vuoksi he eivät vain tee niin. Ihmisille on helppo sanoa "sinun on syötävä enemmän kasviksia, et syö ravitsemussuositusten mukaisesti". Paljon tärkeämpää olisi kuitenkin kertoa, kuinka se käytännössä tapahtuu. Sillä on paljon suurempi vaikutus. Salaatin syöminen lounaaksi on loistava esimerkki selkeästä ohjeesta. Myös tipaton tammikuu on selvä toimintamalli. Se tepsii paljon paremmin, kuin jos ihmisille vain sanotaan "älä juo niin paljon" tai "juo vain kaksi lasillista päivässä". Pelkät kehotukset eivät saa ihmisiä reagoimaan. Meidän on muokattava ihmisten tottumuksia tarjoamalla selkeitä ohjeita ja nopeita terveellisiä ratkaisuja. Tehdään siitä haaste, tehdään siitä hauskaa, ja annetaan ihmisten itse löytää positiiviset vaikutukset. Ihmiset tietävät jo, mitä heidän pitäisi tehdä. He kaipaavat käytännön ohjeita.



## "TEE LEMPIRUUASTASI OSA SALAATTIASI"

**HANNI RÜTZLER:** Perinteinen tapa puhua terveellisestä ja kestävästä kehityksen mukaisesta ruuasta on keskittyä ongelmakohtiin. Haluamme karsia lihatuotteita tai välttää gluteenia tai rasvoja. Tällöin vain kerromme ihmisille, mitä heidän ei pitäisi tehdä, eikä siitä ole paljon apua. Tästä tutkimuksesta käy ilmi, että suuri osa vastaajista jättää suositellun hedelmä- ja vihannesmäärän syömättä, sillä aterioiden vaatimat valmistelut eivät kiinnosta heitä riittävästi. Mielestäni tilannetta kannattaa lähestyä ihmisten omista lähtökohdista käsin. Mieti, mikä on suosikkivihanneksesi tai suosikkiruokasi ja kuinka voisit tehdä tästä ruuasta osan salaattia tai kasvispohjaista ateriaa. Tämä toimintatapa on myös linjassa sen tutkimustuloksen kanssa, jonka mukaan uuden ruuan kokeileminen innostaa ihmisiä, jos se jo sisältää jotakin heille tuttua josta he pitävät.

# ...JA LOPUKSI RATKAISUEHDO- TUKSIA.



## ”NÄIN HEDELMIEN JA VIHANNESTEN TUKITOIMET OLISIVAT TEHOKKAITA”

**BRADLEY RICKARD:** En ole vakuuttunut siitä, että verot ovat oikea ratkaisu, ellei niitä kohdisteta oikein. Kun roskaruokaa verotetaan, siitä maksavat yleensä hinnan ne köyhät ihmiset, jotka jo syövät paljon roskaruokaa. Heidän tottumuksensa eivät muutu riittävän nopeasti korkeammista hinnoista riippumatta. Toisaalta hedelmien ja vihannesten hintatuki kuulostaa mahtavalta, mutta siinä on se riski, että se suosii niitä, jotka jo valmiiksi syövät runsaasti kasviksia. Uskon, että näillä tukirahoilla olisi paljon suurempi vaikutus, jos ne kohdistettaisiin maanviljelyn kehitys- ja tutkimustyöhön. Uusien hedelmä- ja vihanneslajikkeiden kehittäminen alentaisi tuotantokustannuksia, parantaisi laatua ja makua, edistäisi kestäväää kehitystä ja lisäisi mikroravinteiden määrää. Nämä ovat asioita, jotka todellakin voisivat vaikuttaa hintoihin, saatavuuteen, laatuun ja makuun, jotka ovat kuluttajille tärkeitä. Tämä voisi pitkällä aikavälillä motivoita ihmisiä muuttamaan tottumuksiaan ja syömään entistä enemmän hedelmiä ja vihanneksia.

Kun kasvisvalikoima olisi nykyistä runsaampi, ihmiset voisivat valita niistä hintaluokaltaan taloudelliseen tilanteeseensa aina sopivimman vaihtoehdon sen sijaan, että lopettaisivat hedelmien ja vihannesten ostamisen kokonaan, kuten ihmiset tämän tutkimuksen mukaan nyt tekevät.



## ”INTUITIIVINEN SYÖMINEN VS. TIUKAT OHJEISTUKSET”

**SHARON PALMER:** On yleisesti tiedossa, että hedelmiä ja vihanneksia tulisi syödä, mutta ihmiset eivät tiedä, kuinka yhdistäisivät ne aterioihinsa. Etsiessään ravintoon liittyviä ohjeita ihmiset törmäävät usein ristiriitaisiin ja epäluotettavilta vaikuttaviin tietoihin, mikä on internetistä löytyville ”faktoille” ominaista. Kenties tämän vuoksi nyt onkin havaittavissa merkittävä ”Intuitiivista syömistä” korostava liike, jossa on mukana jopa ravitsemusterapeutteja. Liikkeen pääasiallinen sanoma on, että ihmiset rajoittavat ja pohtivat ruokavaliotaan liikaa. Tulisi vain kuunnella kehoaan, joka kyllä kertoo mitä tehdä. Tämä viesti on täysin aiemmista poikkeava ja ristiriitainen, eikä se auta ihmisiä terveempien elintapojen pariin. Toisaalta havaittavissa on myös lähes puristinen liike, jonka edustajat ovat niin pakkomieltisiä terveellisen syömistä suhteen, että se muuttuu jo epäterveelliseksi. Uskon, että paras ratkaisu on puhua terveellisestä ruokavaliosta realistisesti ja tiedostavasti. Ihmisille on kerrottava terveellisen elämäntavan hyödyistä, kuten paremmista yöunista, ihmissuhteista ja seksielämästä.



## ”LISUKKEESTA PÄÄRUUKSI”

**HANNI RÜTZLER:** Saksankielisissä kulttuureissa vihanneksia pidetään perinteisesti liharuuan lisukkeina. Vihannekset ja salaatti pyörivät lihan ympärillä, kuten maa ja kuu kiertävät aurinkoa. Nuoremmissa ikäluokissa tämä suhde on kuitenkin hitaasti muuttumassa. Liha on siirtymässä taka-alalle ja vihannekset ja salaattit kohti keskiötä. Tämä onkin osa ratkaisua: lihan määrän vähentämisen sijaan on pyrittävä kasvisten osuuden lisäämiseen. Lisäksi kasviksista on tehtävä entistä houkuttelevampia. Kyse ei siis ole siitä, että pihviä tai wieninleikettä ei saisi enää syödä. Sellaista pidettäisiinkin liian jyrkkänä. Kyse on pikemminkin henkisesti asennemuutoksesta ja kasvipohjaisen ruuan roolin uudistamisesta. Ruokakulttuuria pyrittäisiin siis muuttamaan enemmän kasvispohjaisiksi annoksiksi. Se voisi tarkoittaa esimerkiksi kasvisruokia, joiden lisukkeena olisi lihaa, lihaisia salaatteja tai perinteisten kasvislisukkeiden nostamista pääruuan asemaan. Tämä muutos voidaan toteuttaa monella tavalla ja erilaisten mieltymysten ja vaatimusten huomioiminen edellyttääkin runsaasti uudistamista ja luovuutta.





SHARON PALMER

# KOLME ENSIMMÄISTÄ ASKELTA RUOKAILUTOTTUMUSTESI MUUTTAMISEEN

1

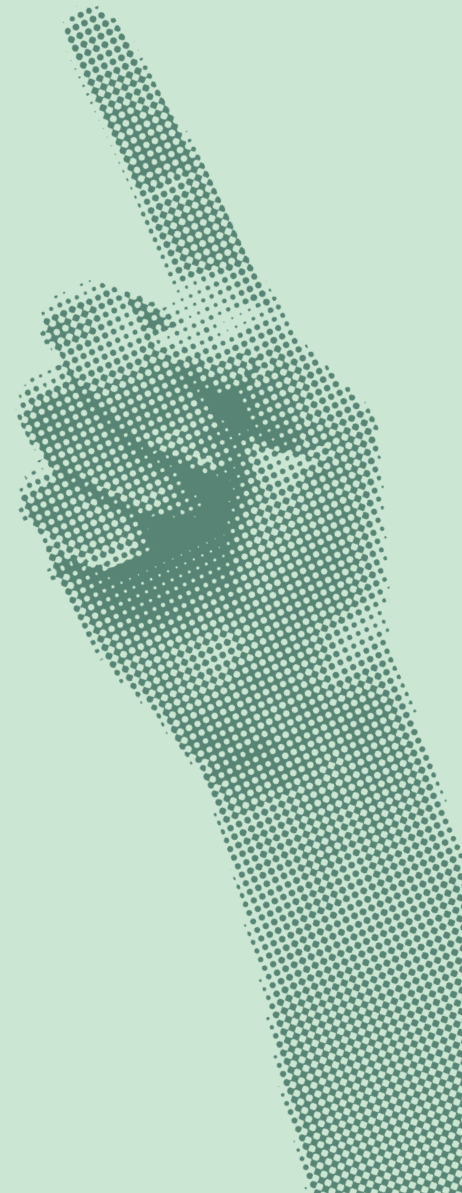
Aloita tutuista asioista. Kaikki tietävät omat suosikki-ruokansa. Käytä näitä tuttuja reseptejä, mutta lisää niihin vihanneksia!

2

Huomaa, että aika ei ole ongelma. Tarjolla on helppoja ratkaisuja! Voit ostaa joko valmiiksi pilkottuja vihanneksia, valmissalaatteja tai pakastevihanneksia (jotka ovat usein varsin ravinnepitoisia).

3

Pyri eroon ajatuksesta, että liha on annoksen keskipiste. Yleensä asetamme suuren lihanpalan lautasen keskelle, jossa se vie tilaa terveellisiltä vihanneksilta. Kokeile monipuolisesti erilaisia ruokia, kuten pastoja sekä wokki- ja pataruokia, joihin on helpompi lisätä kasviksia.



**KUN ON  
TAHTOA,  
KEINOT KYLLÄ  
LÖYTYVÄT.**



## **ON MUUTOKSEN AIKA**

Lähes kahden vuoden taloudellisen laskusuhdanteen ja huiman ruokainflaation vuoksi tämän vuoden Vegocracy Report 2024 -tutkimuksessa korostetaan hintojen kriittistä merkitystä ihmisten ruokavalintoihin. Lisäksi on kyse asioiden asettamisesta tärkeysjärjestykseen. Sillä on todella suuri merkitys. Monilta puuttuu erilaisista syistä motivaatio syödä hedelmiä ja vihanneksia suositusten mukaisesti. Meille tämä on mahdollisuus! Haluamme uudistaa salaatin imagon, tehdä siitä yhtä houkuttelevan kuin ei-kasvispohjaisista ruuista sekä korostaa sen edullisuutta. Pyrimme kertomaan mahtavista hyödyistä, joita kasvisten syömisellä on niin mielelle kuin ruumiillekin. Kukapa ei rouskuttaisi porkkanaa nukkuakseen paremmin tai kuumemman seksielämän vuoksi?

Keskitymme vuosittaisissa tutkimuksissamme tarkastelemaan vaikutuksia, joita ruokavaliolla on sekä ihmiskunnan että planeetan hyvinvoinnille, sekä etsimään ratkaisuja ruokailutottumusten muuttamiseksi. Muutoksen on tapahduttava henkilökohtaisella tasolla, mutta siihen tarvitaan hallituksen ja poliitikkojen tukea.

Elintarviketeollisuuden toimijana olemme täysin sitoutuneet ajamaan tätä kaikkien tarvitsemaa muutosta. Pyrimme herättämään keskustelua, kannustamaan kasvisten rouskuttamiseen ja varmistamaan, että ruokaketjumme on kestävä alusta loppuun. Viime kädessä kaikkein tärkeintä on kuitenkin motivoida ja kehittää uusia ruokailutottumuksia terveellisen ruuan demokratisoimiseksi. Ja kun on tahtoa, keinot kyllä löytyvät.

*Picadeli*®

picadeli.fi

