



B I O D I F U L

RUOKAVALINTOJEN VEGEVÖITTÄMINEN:

lounas kestävän kulutuksen esimerkkinä

Saska Tuomasjukka,
Esa-Pekka Nykänen,
Anu Hopia

Functional Foods Forum,
Turun yliopisto

Ruokajärjestelmä tuottaa luontokatoa

Jokapäiväinen ruokamme aiheuttaa merkittävän osan luontokadosta. 8 miljardia ihmistä ravitseva ruokaketju on valjastanut käyttöönsä jo yli puolet maapallon elinkelpoisesta pinta-alasta. Vaikutukset ovat sekä paikallisia että globaaleja, ja suomalaisenkin ruoan luontovaikutuksista merkittävä osa on ulkoistettu raaka-aineita tuottaviin maihin. (Benton et al, 2021)

Ruoantuotannon turvaaminen kasvavalle väestölle vaatii pinta-alan lisäksi kasvattamaan tuotannon tehokkuutta. 50-luvulta alkanut vihreä vallankumous on moninkertaistanut tärkeimpien ruokakasvien hehtaarituetot, ja tehnyt niistä riittävän halpoja jopa eläinrehuksi. Eläintuotantoa on nostanut myös sen parempi kannattavuus sekä ihmisten halu parantaa elintasoaan syömällä enemmän eläintuotteita. Kasvituotannon tehostamiseen kehitetyt torjunta-aineet ja lannoitteet tuhoavat biodiversiteettiä sekä viljelyalueilla että niiden ulkopuolella, kuten Saaristomeren rannalla hyvin tiedämme.

Viljelykelpoisen pinta-alan käydessä vähiin ja tehostamiskeinojen asteittaisesti heikentyessä biodiversiteetin ja ruokatuotannon välistä ongelmaa ei voi enää jättää huomiotta. Selkein, nopein ja potentiaalinen keino pysäyttää luontokato on kulutusmuutos kohti kasvipitoisempaa ruokavaliota (Forslund et al., 2022). Erityisen suuri vastuu tästä on korkean tulotason maissa, jossa ruoan ympäristöjalanjälki uhkaa globaalia biodiversiteettiä.

Miten muuttaa ruokavalintoja

Yksilön valinnanvapaus on länsimaisen ajattelutavan keskiössä. Siksi ruokavaliomuutoksia on tavoiteltu ensisijaisesti informaatiokampanjoilla. Perinteiset terveysvalistuskampanjat ovat kuitenkin osoittaneet lähestymistavan rajoitteet.

Uusia ja toiveita herättäneitä keinoja ovat normeihin vetoaminen sekä ihmisen intuitiivis-rationaalisen ajattelumallien parempi hyödyntäminen (Chen, Antonelli, 2020).

Tutkimuksessamme pyrimme löytämään keinoja muuttaa suomalaisten ruokatottumuksia nopeasti ja riittävän suuressa mitassa. Tämä tapahtuu aktivoimalla ruokailijoissa kaksi ajatteluprosessia:

- Mitä muut ajattelevat lautaseni sisällöstä? Normien aktivointi ruokailutilanteeseen.
- Miten pystyisin syömään arvojeni mukaisesti? Rationaalisen ajattelun tuominen yleensä intuitiolla tehtäviin ruokavalintoihin.



Kuva 1. Jos tieto yksistään ei johda riittäviin muutoksiin ruokavaliossa voi sen yhdistäminen normeihin ja arvoihin auttaa saavuttamaan merkittäviä luontohyötyjä jokapäiväisessä, toistuvassa ateriointitilanteessa.

BIODIFUL-ruokatutkimuksen tavoitteet



Luontokadon pysäyttämiseksi Suomessa lihan kulutuksen pitäisi palata 70-luvun tasolle vuoteen 2030 mennessä. Testaamillamme informaatiovaikuttamisen keinoilla tavoitellaan kasvis- ja vegeruoan myynnin kaksinkertaistamista tyypillisissä lounasravintoloissa. Toimivimpia keinoja monistetaan laajalle ruokakenttään.

Viitteet

BENTON, Tim G., et al. Food system impacts on biodiversity loss. Three levers for food system transformation in support of nature. Chatham House, London, 2021.
FORSLUND, T., et al. Tackling root causes. Halting biodiversity loss through the circular economy. Sitra Stud., 2022, 205.
CHEN, Pin-Jane; ANTONELLI, Marta. Conceptual models of food choice: influential factors related to foods, individual differences, and society. Foods, 2020, 9.12: 1898.

Funktionaalisten elintarvikkeiden
kehittämiskeskus
20014 Turun yliopisto
PharmaCity, Itäinen Pitkäkatu 4 A

Saska Tuomasjukka
FT, erikoistutkija
sastuoma@utu.fi

**Lataa posterin PDF-
versio – skanna QR-koodi**