



THE VEGOCRACY REPORT '25

MIKÄ VEISI RUOKATOTTUMUKSIA TERVEELLISEMPÄÄN SUUNTAAN?

Tässä kansainvälisessä raportissa käsitellään tärkeimpiä tekijöitä, jotka vievät meitä kohti edullisempaa, helposti saatavilla olevaa ja herkullista terveellistä ruokaa.



SISÄLLYSLUETTELO

KOHTI TERVEELLISTÄ SYÖMISTÄ—MUUTOS TARVITAAN NYT	4
TIETOA TÄSTÄ TUTKIMUKSESTA	5
TÄRKEIMMÄT HERKKUPALAT KIIREISILLE	6
ONKO TIETO RESEPTI TERVEELISEMPÄÄN SYÖMISEEN?	10
Pureskeltavaa elintarviketeollisuudelle	13
TÄRKEIMMÄT TULOKSET SUOMEN TUTKIMUKSESTA	14
ONKO TERVEELLISYYS KAIKKIEN ULOTTUVILLA?	16
ONKO TERVEELLINEN RUOKA RIKKAIDEN ETUOIKEUS?	18
Hei päättäjät! Elinikäiset tavat opitaan nuorena	20
TEHDÄÄN TERVEELISESTÄ RUUASTA TRENDIKÄSTÄ	22
Sokeri vie voiton, terveellisyys jää taka-alalle	24
MITÄ ASiantuntijat sanoivat?	26
Maku ja terveys	27
Ajatuksia mausta, kestävästä kehityksestä ja seuraavan sukupolven terveyskäsityksistä	28
Innovaation merkitys tulevaisuuden ruokakulttuurissa	30
SILLÄ SIPULI	31

KOHTI TERVEELLISTÄ SYÖMISTÄ -MUUTOS TARVITAAN NYT



Kiireisin haaste ja samalla suurin mahdollisuutemme on ratkaista kysymys siitä, mikä saisi ihmiset tekemään terveellisempiä valintoja ruuan suhteen. Koska elintapasairaudet, kuten sydänsairaudet, infarktit ja diabetes, aiheuttavat maailmanlaajuisesti 75 % kaikista kuolemantapauksista, on muutoksella nyt todella kiire. Tämä kriisi ylittää maiden rajat, kulttuurit ja sosioekonomiset taustat, minkä vuoksi se on teollisuuden, poliitikkojen ja yhteisöjen yhteisellä vastuulla.

Vegocracy Report 2025 -tutkimus paljastaa ongelman laajuuden: vain 11 % Z-sukupolven edustajista syö WHO:n suositusten mukaiset 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia päivässä, vaikka lähes puolet heistä on huolissaan ruokavalionsa epäterveellisyydestä. Näiden lukujen valossa on selvää, että meidän on pikaisesti muutettava käsitystämme ravinnosta. Terveellinen ruokavalio ei ole vain henkilökohtainen valinta, se on kansanterveyden kannalta aivan olennainen asia.

Päästäksemme eteenpäin meidän on poistettava terveellisten ruokailutottumusten esteet. Suurin haaste on edelleen hinta. Ravinteikas ruoka on usein hinnoiteltu ylellisyystuotteeksi, ei peruselintarvikkeeksi. Myös käytännöllisyys on tärkeässä roolissa, sillä nopeampoinen elämäntyyli edellyttää, että terveelliset ratkaisut helppoja ja nopeasti saatavilla olevia. Kaikkein tärkeintä on ehkä kuitenkin se, että terveellisen ruuan ei pitäisi olla velvoite, vaan jotakin, mitä ihmiset aktiivisesti haluavat. Hedelmien ja vihanneksien pitäisi tuntua yhtä jännittäviltä ja haluttavilta kuin muiden vaihtoehtojen.



Todellinen muutos edellyttää rohkeita toimia joka tasolla. Elintarviketeollisuuden on tehtävä terveellisistä vaihtoehtoista edullisempia, käytännöllisempiä ja houkuttelevampia. Poliitikkojen, tuottajien ja yhteisöjen tulisi yhdessä pyrkiä murtamaan taloudelliset ja logistiset esteet, jotka vaikeuttavat terveellisen ruokavalion toteuttamista. Lähes yhtä tärkeää on se, että ihmisten on koettava terveellinen ruokavalio kiinnostavana, nautinnollisena ja vaivattomana asiana eikä vain suositusten, rajoitusten ja uhrausten kautta.

Tulevaisuuden terveelliset ruokavalinnat rakennetaan yhteistyöllä, luovuudella ja sitoutumisella. Sen lisäksi, että Vegocracy Report 2025 -tutkimuksessa korostetaan käsillä olevia haasteita, se on myös selkeä toimintakehotus. Keskittymällä edullisuuteen, saatavuuteen ja haluttavuuteen voimme uudistaa ihmisten näkemystä ruuasta ja luoda tulevaisuuden, jossa terveellinen syöminen on helppo ja houkutteleva vaihtoehto kaikille.

Haaste on selkeä. Oikea hetki on käsillä. Ryhdytään toimeen.

DAVID VON LASKOWSKI.
PICADELIN TOIMITUSJOHTAJA

TIETOA TÄSTÄ TUTKIMUKSESTA

Vuosittainen Vegocracy Report -tutkimus perustuu globaaliin Ipsos-tutkimusyhtiön suorittamaan kyselyyn. Kyselyssä tehdään yli 12 000 haastattelua seitsemässä eri maassa. Lisäksi siihen kuuluu syventäviä paikallisia kysymyksiä. Tutkimuksessa kerätään 18–65-vuotiaiden näkemyksiä. Kysely joulukuun 2024 ja tammikuun 2025 välisenä aikana.

MIKSI TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ?

Tänään syömämme ruoka muokkaa tulevaisuuden maailmaa. Estettävissä olevat elintapasairaudet, kuten sydänsairaudet, infarktit ja diabetes, aiheuttavat maailmanlaajuisesti yli 75 % kaikista kuolemantapauksista. Kansanterveyden kohentamisesta on tullut yksi aikamme suurimmista haasteista.

Nämä ovat globaaleja haasteita, jotka ylittävät maiden rajat, kulttuurit, poliittiset mielipiteet ja sosioekonomiset taustat. Ilmastonmuutoksen, eriarvoisuuden ja kuormittuneiden elintarvikejärjestelmien ristipaineessa on selvää, että meidän on siirryttävä terveellisempään ja kestävämpään ruokavalioon. Ja se on tehtävä nyt heti.

Tämä on samalla myös mahdollisuus globaaliin siirtymään, joka hyödyttää sekä ilmastoa että terveyttämme. Picadeli on terveelliseen ruokaan erikoistunut yritys, joka on sitoutunut mullistamaan pikaruokateollisuuden ja tuomaan tuoreen ja herkullisen ruuan kaikkien saataville edulliseen hintaan. Uskomme, että tulevaisuuden terveelliset ruokavalinnat rakennetaan yhteistyöllä, innovaatiolla ja valmiudella harkita, mitä tänään laitamme lautaselle. Yhdessä voimme saada aikaan kipeästi kaivatun muutoksen. Toimeen on ryhdyttävä nyt.

*WHO, 2024

TÄRKEIMMÄT HERKKUPALAT KIIREISILLE

Janoatko tuoreita tietoja nopeasti? Makustele tärkeimpiä tutkimustuloksiamme sopiviksi makupaloiksi annosteltuina. Toivottavasti nälkäsi kasvaa syödessä ja haluat syventää elämystäsi tutustumalla raporttiin kokonaisuudessaan. Nautinnollisia herkkuhetkiä!



20 % niistä, jotka eivät syö suositusten mukaisesti, toteaa, että tuoreiden hedelmien ja vihannesten huono saatavuus on syy ohjeistuksen noudattamatta jättämiseen.



86 % sanoo, että ostaisi ja söisi enemmän hedelmiä ja vihannoiksi, jos ne olisivat halvempia. Z-sukupolven edustajien keskuudessa tämä osuus on 90 %.



Yli **yksi viidestä** sanoo, että lähikaupassa ei ole saatavilla edullisia ja terveellisiä ateriavaihtoehtoja. 88 % näistä vastaajista valitsisi terveellisemmän ateriavaihtoehdon, jos niitä olisi paremmin saatavilla.

13 %

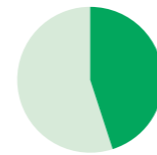
**SYÖ SUOSITELLUN MÄÄRÄN HEDELMÄIÄ
TAI VIHANNEKSIA PÄIVITTÄIN.**

NO VOI PARSA



EI AIKAA KASVIKSIKILLE

Kiire on yleistynyt syynä päivittäisen 400 gramman hedelmä- ja vihannesannoksen syömättä jättämiseen. Sen osuus oli 17 % vuonna 2024 ja tänä vuonna **26 %**.



TUTTU JUTTU? EI KAIKILLE.

Lähes puolet iältään 45–65 -vuotiaista kyselyyn vastaajista (**45 %**) ei ollut koskaan kuullut WHO:n hedelmien ja vihannesten syöntiä koskevista suosituksista. Z-sukupolven edustajien osalta luku on 41 %.



KALLISARVOISET KASVIKSET

29 % sanoo, ettei heillä ole varaa syödä 400 g hedelmiä tai vihannoiksi päivittäin. Työttömien keskuudessa osuus lähes tuplaantuu 52 prosenttiin.

1. MAKU 45 %
2. HINTA 21 %
3. TERVEYS 18%
4. AIKA 12 %
5. YMPÄRISTÖ 2 %

Maku on edelleen tärkein tekijä, kun valitsemme ruokaa. Ympäristön merkitys ruokailutottumusten muokkaajana ei puolestaan ole koskaan ollut näin alhainen.



96 % VETTÄ – HERKKUA!

**KURKKU ON SUOSITUIN VIHANNES
Z-SUKUPOLVEN EDUSTAJIEN
KESKUUDESSA KAIKISSA MAISSA
(29 %). NUORTEN PARISSA
PORKKANA ON TOISELLA SIJALLA
(27 %).**

**PARI ERÄÄ TENNISTÄ?
SUOSITELTU 400 GRAMMAN PÄIVITTÄISTEN HEDELMIEN JA VIHANNESTEN MÄÄRÄ VASTAA VIITTÄ NOIN TENNISPALLON KOKOISTA 80 GRAMMAN ANNOSTA.**

MIELIARUOKAA!

27%

SYÖ TERVEELLISEMMIN
OLLESSAAN HYVÄLLÄ
TUULELLA.

34%

KAIPAA LOHTURUOKAA
OLLESSAAN ALLAPÄIN

49%

SUOSII KIIREISENÄ NOPEAA
JA HELPPOA RUOKAA.

22%

MENETTÄÄ RUOKAHALUNSA
HUOLESTUESSAAN .

30%

SORTUU SOKERISIIN
HERKKUIHIN VÄSYNEENÄ.

26%

NAPOSTELEEE STRESSIINSÄ
MITÄ SATTUU.

41 % NAISISTA KAIPAA LOHTURUOKAA
OLLESSAAN ALLAPÄIN. MIEHISTÄ
VAIN 28 % TOTEAA SAMAA.

ONNEA PARIISISSA? 18 % RANSKA-
LAISISTA SYÖ 400 G HEDELMIÄ JA
VIHANNEKSIA PÄIVITTÄIN –
SUOMESSA NÄIN TEKEE VAIN 8 %.

81 % TOTEAA, ETTÄ TERVEELLINEN
RUOKAVALIO VOISI PARANTAA ELÄMÄN
LAATUA KOHENTAMALLA TERVEYTTÄ.

SEURAAKO Z-SUKUPOLVI AIKAANSA?

SEURAAVAT TIEDOT PERUSTUVAT 18-29 -VUOTIAIDEN VASTAUKSIIN



Lähes puolet (47 %) nuorista henkilöistä on huolissaan ruokavalionsa vaikutuksista terveyteensä.



92 % uskoo, että terveellinen ruokavalio voisi parantaa heidän elämänsä laatua.

11 %

Vain 11 % noudattaa WHO:n suositusta, jonka mukaan päivittäin tulisi syödä 400 g hedelmiä tai vihanneksia.

90 % TOTEAA, ETTÄ OSTAISII ENEMMÄN HEDELMIÄ
JA VIHANNEKSIA, JOS NE OLISIVAT HALVEMPIA.



41 %:lla ei ole saatavilla edullisia ja terveellisiä lounasvaihtoehtoja lähellä kouluun/työpaikkaansa.



92 % uskoo, että ilmaisten hedelmien ja vihannesten tarjoaminen kouluissa jo pienille lapsille kannustaisi terveellisempiin ruokailutottumuksiin.



85 % uskoo, että hedelmien ja vihannesten nollavero kannustaisi heitä tekemään terveellisempiä ratkaisuja ruuan suhteen.

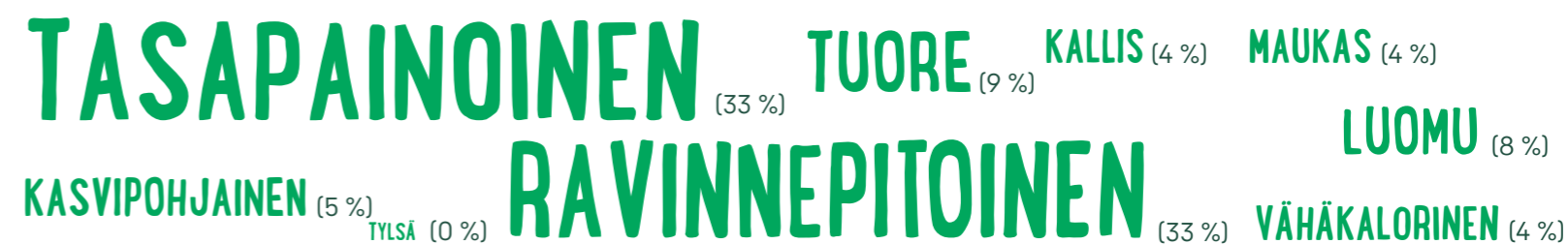
63 % Z-SUKUPOLVEN
EDUSTAJISTA USKOO, ETTÄ
SOSIAALINEN MEDIA VAIKUT-
TAA HEIDÄN NÄKEMYKSEENSÄ
TERVEELLESTÄ RUUASTA.

Kun valitaan eri sosiaalisten median alustojen väliltä, 77 % uskoo, että Instagram vaikuttaa heidän näkemykseensä terveellisestä ruuasta. Sieltä suurin osa saa myös inspiraationsa ruuan suhteen (48 %).

ONKO TIETO RESEPTI TERVEELLISEMPÄÄN SYÖMISEEN?

Oletamme usein, että tiedon lisääntyminen johtaa parempiin ratkaisuihin. 42 % kyselyyn osallistuneista ei ollut kuullut WHO:n suosituksista. Näistä asioista pitäisi siis selvästi tiedottaa tehokkaammin. Tieto on valtaa, mutta riittääkö se muuttamaan asenteita ja saamaan ihmiset syömään terveellisemmin? Mitä ”terveellinen ruokavalio” tarkoittaa, ja muokkaako sosiaalinen media käsitystämme siitä?

K: Mikä sana kuvaa mielestäsi parhaiten terveellistä ruokaa? (Useita mahdollisia vaihtoehtoja)



TERVEELLISYYS EI OLE TYLSÄÄ, MUTTA MIKSEI SE SILTI KIINNOSTA?

Terveellinen ruoka merkitsee eri asioita eri ihmisille, mutta varmaa on, että 0 % pitää aihetta tylsänä. Useimmiten terveellisyys yhdistetään ”Tasapainoisuuteen” (33 %) ja ”Ravinnepitoisuuteen” (33 %), eikä ikä tunnu vaikuttavan asiaan.

Tietoisuus terveellisen ruokavalion ohjeistuksesta on edelleen vähäistä. Vain 43 % on kuullut WHO:n ravitsemussuosituksista (vuonna 2024 luku oli 45 %) ja vain 13 % noudattaa niitä päivittäin, mikä on hieman vähemmän kuin viime vuonna (16 %). 8 % ei koskaan syö suositusten mukaista kasvismäärää.

WHO:n suositusten mukaisessa hedelmien ja vihannesten syömisessä Iso-Britannia, Ranska ja Belgia ovat kärjessä Suomen, Yhdysvaltojen ja Ruotsin pitäessä perää.

K: Uskotko, että terveellinen ruokavalio voisi parantaa elämäsi laatua?

Kyllä En



MIKSI 400 G KASVIKSIÄ JÄÄ SYÖMÄTTÄ?

Inspiraation puute on suurin syy, miksi ihmiset jättävät kasvisaterian valmistamatta (31 %). Seuraavana on kasvisten kalleus (29 %). 20 % sanoo, että he eivät noudata suosituksia, koska tuoreita hedelmiä ja vihanneksia ei ole saatavilla. Z-sukupolven edustajien keskuudessa lukema on jopa suurempi, 22 %. Se, ettei koulun tai työpaikan lähellä ole saatavilla edullisia ja terveellisiä lounasvaihtoehtoja on suurin syy useimmissa maissa (Ruotsissa 51 %, Belgiassa 53 % ja saksassa 57 %).

HEI Z-SUKUPOLVI! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN MEITÄ SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN TULEVAISUUDESSA?

”Ihmislle on tarjottava enemmän tietoa, ja asiat on esitettävä selkeästi ja yksinkertaisesti.”

Mies, 22, Ruotsi

”Tietoisuus siitä, että ruokavalioni vaikuttaa terveyteeni.”

Nainen, 24, Belgia

MAKU ON TÄRKEINTÄ, TERVEYS TULEE PERÄSSÄ

45 % toteaa, että maku on tärkein tekijä aterialla valittaessa. Se on kuitenkin tärkeämpää 45–65-vuotiaille (49 %) ja vähemmän tärkeää 18–34-vuotiaille (41 %). 21 % priorisoi hintaa ja 18 % valitsee ruokansa sen terveellisyyden perusteella.

Terveysvaikutuksista huolehtiminen on yleistynyt, sillä lähes puolet ovat huolissaan ruokavalionsa negatiivisista vaikutuksista. Naiset ja nuoremmat henkilöt huolehtivat eniten, kun taas 45–65-vuotiaat huolehtivat vähiten. Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Ranskassa asuvat ovat eniten huolissaan, Ruotsissa ja Suomessa huolehditaan vähiten. Kuitenkin 88 % uskoo, että terveellinen ruokavalio voisi parantaa elämän laatua ja yli puolet näkee myös ruokavalion yhteyden henkiseen hyvinvointiin.

42 % uskoo, että sosiaalinen media vaikuttaa näkemyksiimme terveellisestä ruuasta. Z-sukupolven edustajiin se vaikuttaa eniten (63 %). Sosiaalisen median alustoista Instagram on tärkein (78 %), seuraavana on TikTok (66 %) ja sitten YouTube (47 %).



TASTE IS KING
CRAVING IS
KING KONG!

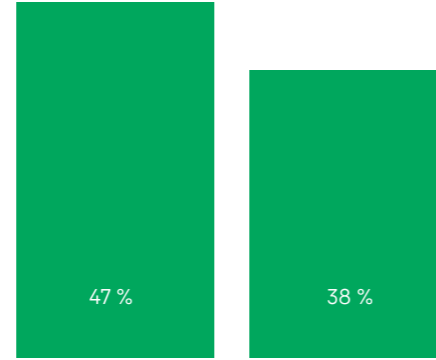
HEI Z-SUKUPOLVI! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN MEITÄ
SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN TULEVAISUUDESSA?

”Terveelliset ja yhtä hyvältä maistuvat
vaihtoehdot pikaruualle.”

Nainen, 25, Saksa

K: Huolestuttaako sinua, että ruokatottumuksillasi on negatiivinen vaikutus terveyteesi?

Kyllä

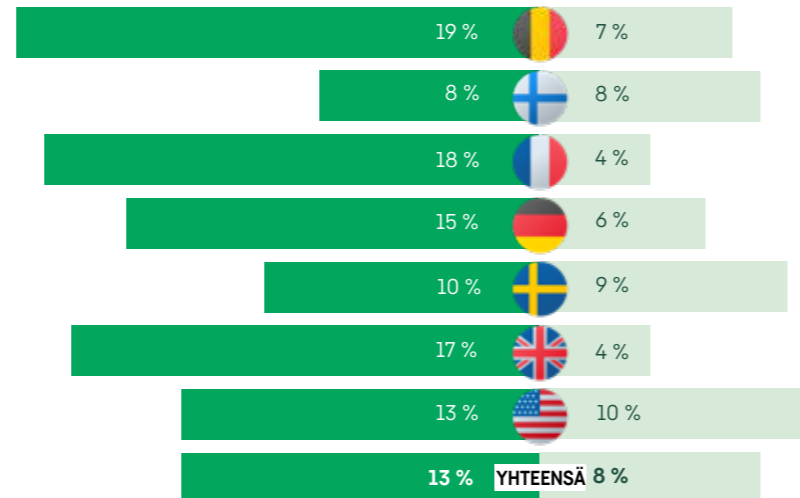


Z-sukupolvi
(18–29)

X-sukupolvi/
boomerit
(45–65)

K: Syötkö 400 g hedelmiä ja vihanneksia päivittäin? (Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

Kyllä, joka päivä Ei, en koskaan



PURESKELTAVAA ELINTARVIKETEOLLISUUDELLE

On aika ryhtyä toimeen.

Terveellisessä ruuassa ei ole vain kyse kuluttajien toiveista. Kyse on suuremmasta muutoksesta. Terveellisistä vaihtoehdoista on tehtävä edullisempia, käytännöllisiä ja mahdollisia jättää huomiotta. Ratkaistaan kalliin hinnan ja saatavuuden ongelmat ja tehdään toiveista totta. Ruuan tulevaisuus alkaa meistä itsestämme. Terveellisempien vaihtoehtojen mahdollistamisesta ja älykkäämpien toimitusketjujen luomisesta.

Lisäksi on todistettava, että terveelliset ruokatottumukset voivat tuottaa taloudellista voittoa ja olla kansanterveydellinen mullistus. Viedään vallankumousta eteenpäin yhdessä, vähän kerrallaan.

TÄRKEIMMÄT TULOKSET SUOMEN TUTKIMUKSESTA

Tällä aukeamalla pureudumme mielenkiintoisimpiin tuloksiin tutkimuksen suomalaista dataa hyödyntäen.



Vain kahdeksan sadasta suomalaisesta noudattaa WHO:n suositusta syödä 400g hedelmiä tai vihanneksia päivässä. Nuoremmista 18-29-vuotiaissa osuus on vain neljä sadasta. Ranskassa viidesosa väestöstä kertoo syövänsä suosituksen mukaisesti... Ces't la vie! Suomalaiset (etenkin nuoret), aika ottaa porkkana kauniiseen käteen!

43% ELI LÄHES PUOLET SUOMALAISISTA VASTAAJISTA SANOI, ETTEI HEILLÄ OLE EDULLISIA JA SAMALLA TERVEELLISIÄ LOUNASVAIHTOEHTOJA TYÖPAIKAN TAI KOULUN LÄHELLÄ.

RAHA RATKAISEE (EDELLEEN)

32%

ihmisistä jotka eivät koskaan syö päivittäisiä kasviksiaan (400g) sanoo syyksi, että heillä ei ole siihen varaa. Suomalaiset pitävät hedelmien ja vihannesten mausta mutta jopa kolmasosalla ei siis ole varaa syödä suositusten mukaista määrää.

87%

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

44%

kyselyyn vastanneista suomalaisista toteaa, että kallis hinta on pääsyy sille ettei päädytä ottamaan terveellistä lounasvaihtoehtoa.

TILASTOTIETOJA MAKUPALOIKSI



MAKU ON TÄRKEINTÄ

48% suomalaisista vastanneista totesi, että maku on tärkein kriteeri aterialla valittaessa. Tämä on linjassa aiempien vuosien tutkimusten kanssa.



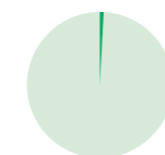
ELINKUSTANNUKSET VAIKUTTAVAT TERVEYTEEMME

61% vastaajista sanoo, että elinkustannusten nousu Suomessa on vaikeuttanut hedelmien ja vihannesten ostamista, vähentäen siten haluttua kulutusta.



LISÄÄ KOHTUUHINTAISIA MUTTA TERVEELLISIÄ VAIHTOEHTOJA KAIVATAAN

25% suomalaisista vastaajista katsoi ettei edullisia ja terveellisiä ateriaratkaisuja ole saatavilla paikallisessa ruokakaupassa tai lähikaupassa.



YMPÄRISTÖN HUOMIOIMINEN ON ARJEN RATKAISUISSA TAKA-ALALLA

Vain **1%** vastaajista totesi, että ympäristö oli tärkein tekijä aterialla valittaessa. **26%** puolestaan piti hintaa tärkeimpänä.

HEI NUORISO! MIKÄ KANNUSTAISI
SINUA SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN
TULEVAISUUDESSA?

"Enemmän erilaisia kasviksia ja hedelmiä kauppoihin. Niitä on jo paljon mutta silti tuntuu, ettei ole mitään hyvää, uutta tai erilaista."

Nainen, 21, Suomi

SUOMEN SUOSIKKIVIHANNEKSET

KURKKU (39%) **TOMAATTI** (36%)

PAPRIKA (23%) **PORKKANA** (37%)

KERÄKAALI (24%)

SUOMALAISTEN LEMPIVIHANNESTEN "PYHÄ KOLMINAISUUS" MUODOSTUU KURKUSTA, PORKKANASTA JA TOMAATISTA.

ONKO TERVEELLISYYS KAIKKIEN ULOTTUVILLA?

Keskustelu terveellisestä ruokavaliosta rajataan usein henkilökohtaisiin valintoihin: osta tuoreita raaka-aineita, syö viisi annosta vihanneksia, älä syö makeisia. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa, että terveellisessä syömisessä ei enää ole kyse vain henkilökohtaisista valinnoista. Kyse on ensi sijassa siitä, ovatko nämä valinnat mahdollisia. Saatavuus on puuttuva tekijä ja käytännöllisyys on avain muutokseen. On aika varmistaa, että terveellisiä vaihtoehtoja on kaikkialla ja kaikkien saatavilla.

K: Onko lähellä työpaikkaasi/kouluasi saatavilla terveellisiä ja edullisia lounasvaihtoehtoja?

EIIIIII!

(49 %)

**KOLME NELJÄSTÄ VALITSISI TERVEELLISEN
LOUNASVAIHTOEHDON USEAMMIN,
JOS NIITÄ OLISI PAREMMIN
SAATAVILLA.**



JÄLLEENMYYJÄT, HUOMIO! SAATAVUUS ON TERVEELLISEN ATERIAN PERUSEHTO

Viidesosa niistä vastaajista, jotka eivät syö WHO:n suositusten mukaista 400 gramman kasvisannosta päivässä, mainitsevat huonon saatavuuden pääasialliseksi esteeksi. Z-sukupolven kohdalla heidän osuutensa on jo melkein neljännes (22 %).

Todella suuri osuus (88%) henkilöistä, joita tämä ongelma koskee, sanoo, että valitsisi edullisen mutta terveellisen ateriavaihtoehdon useammin, jos niitä olisi paremmin saatavilla. Tämä korostaa sitä, kuinka tärkeää ravinteikkaan ruuan saatavuus ja edullisuus ovat muutoksen aikaansaamiseksi.

Terveellisen ruokavalion ei pitäisi olla etuoikeus. Kuitenkin yksi viidestä toteaa, että paikallisista kaupoista ei löydy terveellisiä vaihtoehtoja. Saatavuusongelmat ovat merkittävämpiä joillakin alueilla. Ranskassa sen osuus on suurin (26 %) ja Suomessa ja Belgiassakin 25 %. Näiden lukujen perusteella on selvää, että on hyvin tärkeää tuoda terveellisiä ja edullisia vaihtoehtoja kaikkien saataville asuinpaikasta riippumatta.

TERVEELLISTÄ LOUNASTA EI OLE SAATAVILLA

Lähes joka toinen vastaaja toteaa, että terveellisiä lounasvaihtoehtoja on koulun tai työpaikan läheisyydessä niukasti saatavilla. Saatavuutta on siis merkittävästi parannettava, jos haluamme arjestamme terveellisempää. Nuoremmat löytävät terveellisiä vaihtoehtoja helpommin, mutta ongelma on silti merkittävä. Saksa on listan kärjessä, sillä 57 % sanoo saatavuuden olevan puutteellista. Seuraavana on Belgia (53 %). Kolme neljästä henkilöstä, joilla terveellisiä vaihtoehtoja ei ole saatavilla, valitsisi terveellisen lounaan useammin, jos niitä olisi paremmin tarjolla. Yhdysvalloissa näin toimisi 85 % vastaajista ja Iso-Britanniassa 81 %. Nuoremmat valitsisivat terveellisen vaihtoehdon keskimääräistä useammin, jos saatavuus olisi parempi.

**HEI, Z-SUKUPOLVEN EDUSTAJAT! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN
MEITÄ SYÖMÄÄN TERVEELISEMMIN TULEVAISUUDESSA?**

"Kauppojen tulisi keskittyä enemmän terveellisten vaihtoehtojen tarjoamiseen. Vaikuttaa siltä, että epäterveelliset vaihtoehdot saavat lähikaupassani enemmän tilaa kuin vihannekset ja ravinteikas ruoka."

Nainen, 22, Ruotsi

ONKO TERVEELLINEN RUOKA VARAKKAIDEN ETUOIKEUS?

Kuusi kymmenestä vastaajasta sanoo, että heidän on elinkustannuskriisin vuoksi vaikea ostaa hedelmiä ja vihanneksia niin usein kuin haluaisivat. Ruuan hinta vaikuttaa erityisesti työttömiin, joista 52 % toteaa, ettei noudata WHO:n ruokavaliota koskevaa ohjeistusta, koska heillä ei yksinkertaisesti ole siihen varaa.

K: Onko sinun elinkustannuskriisin vuoksi vaikeampi ostaa hedelmiä ja vihanneksia niin usein kuin haluaisit?

● Kyllä ● Ei



61 %

39 %

HALVOISTA KASVIKSIKSI HYÖTYVÄT KAIKKI

Elintapasairaudet, kuten sydänsairaudet, infarktit ja diabetes, aiheuttavat maailmanlaajuisesti yli 75 % kaikista kuolemantapauksista. Tämä merkittävä ongelma ylittää maiden rajat, kulttuurit, poliittiset mielipiteet ja sosioekonomiset taustat. Saatavuus on yksi tärkeimmistä terveellisten ruokatottumusten mahdollistajista. Jopa 86 % sanoo, että he ostaisivat ja söisivät enemmän hedelmiä ja vihanneksia, jos ne olisivat edullisempia. Nuorempien sukupolvien osuus on jopa 90 %. Jokaisessa tutkimukseen osallistuneessa maassa merkittävä enemmistö (Saksassa 80 %, Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Ranskassa 89 %) on yhtä mieltä siitä, että kasvisten hintojen alentaminen kannustaisi ostamaan ja syömään niitä enemmän. Nämä luevat kertovat siitä, että edullisuus on tärkeä tekijä muutoksen aikaansaamisessa.

29 % TOTEAA, ETTÄ EIVÄT SYÖ SUOSITELTUA 400 GRAMMAA HEDELMIÄ JA VIHANNEKSIA PÄIVÄSSÄ, SILLÄ HEILLÄ EI OLE SIIHEN VARAA.

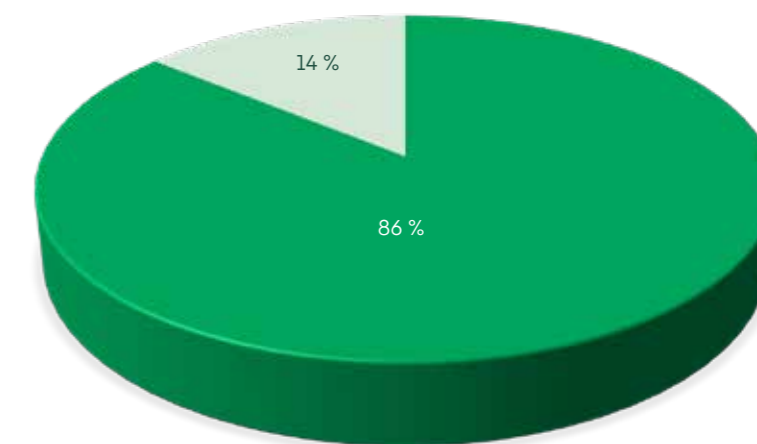
OVATKO NYKYISET KORKEAT RUUAN HINNAT TULEVAISUUDESSA VIELÄ PAHEMPI ONGELMA?

Vain 13 % syö WHO:n suosittaman määrän hedelmiä ja vihanneksia päivässä. Osuus on laskenut viime vuoden 16 %:sta. 8 % toteaa, etteivät koskaan noudata ohjeistusta. Näistä henkilöistä lähes kolmasosa sanoo, että hinta on tähän pääasiallinen syy. Vaikutus vaihtelee maittain: Isossa Britanniassa 21 % vastaajista pitää hintaa esteenä, Ruotsissa puolestaan 31 %.

Kun ilmastonmuutos, väestösiirtymät ja eriarvoisuus kuormittavat elintarvikejärjestelmiä entistäkin enemmän, edullista ravintoa on vieläkin vaikeammin saatavilla. Tämän haasteen selättäminen ei ole helppoa, mutta terveemmän tulevaisuuden turvaamiseksi sen on onnistuttava.

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

● Kyllä ● En



HEI Z-SUKUPOLVEN EDUSTAJAT! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN MEITÄ SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN TULEVAISUUDESSA?

"Terveellistä ruokaa pitäisi olla saatavilla edullisesti. Pienituloisten on vaikea tai jopa mahdoton noudattaa terveellistä ruokavaliota, sillä se on niin kallista."

Nainen, 28, Suomi

"Terveellistä ja edullista ruokaa pitäisi olla tyylikkäästi esillä. En keksi terveellisiä aterioita, jotka voisivat toteuttaa edullisesti ja laadukkaita raaka-aineita käyttäen."

Mies, 20, Ranska

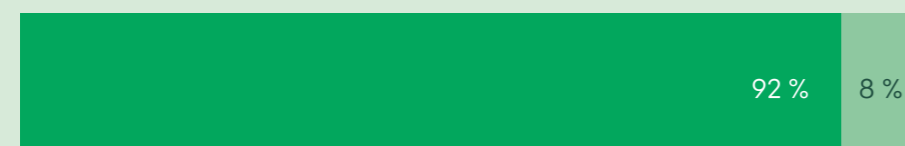
HEI PÄÄTTÄJÄT!

ELINIKÄISET TAVAT OPITAAN NUORENA

Jopa 92 % on samaa mieltä siitä, että kouluissa nuorille lapsille tarjotut ilmaiset hedelmät ja vihannekset eivät ole vain mukava etu, vaan terveellisen ruokavalion varhainen oppitunti. Oikeat valinnat opitaan nuorena ja kun terveellinen ruokavalio on osa elämää jo aikuisessa vaiheessa, siitä tulee täysin luonnollista.

K: Uskotko, että ilmaisten hedelmien ja vihannesten tarjoaminen nuorille lapsille kouluissa kannustaisi terveellisiin ruokatottumuksiin?

Kyllä En



ALHAISEMPI VEROTUS VOISI OLLA HYVÄKSI SEKÄ LOMPAKOLLE ETTÄ IHMISILLE

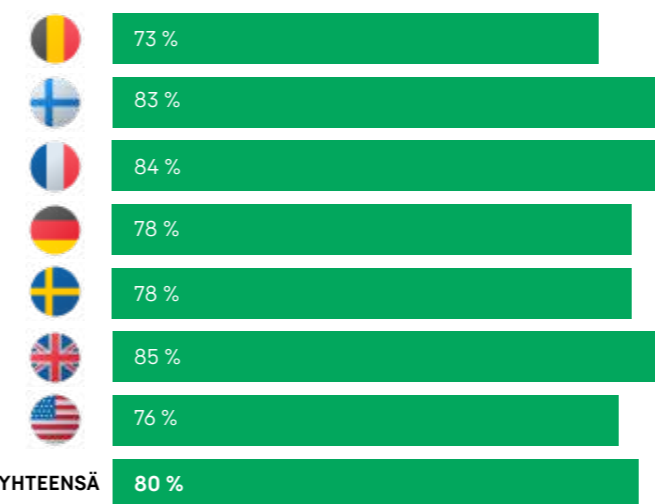
Lähes neljä viidestä on sitä mieltä, että hedelmien ja vihannesten nollavero kannustaisi heitä tekemään terveellisempiä ratkaisuja ruuan suhteen. 85 % Z-sukupolven edustajista kannattaa tätä ideaa, joten voidaan olettaa, että he toivovat ravinteikkaan ruuan olevan tulevaisuudessa kaikkien saatavilla.

TERVEELLISEMPIÄ TOTTUMUKSIA VEROTUKSELLE?

Yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että roskaruuan korkeampi verotus kannustaisi heitä tekemään terveellisempiä valintoja ruuan suhteen. Etenkin nuoret ovat tämän ajatuksen kannalla, sillä 57 % Z-sukupolven edustajista on samaa mieltä. Tämä mielipide on vahvoilla myös Iso-Britanniassa (55%) ja Ranskassa (58%), joten terveellisempiin valintoihin kannustavaa politiikkaa halutaan tukea.

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

Kyllä



HEI Z-SUKUPOLVEN EDUSTAJAT! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN MEITÄ SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN TULEVAISUUDESSA?

"Se, että terveellinen ruoka olisi edullisempaa ja vähemmän terveellinen kalliimpaa."

Mies, 22, Iso-Britannia

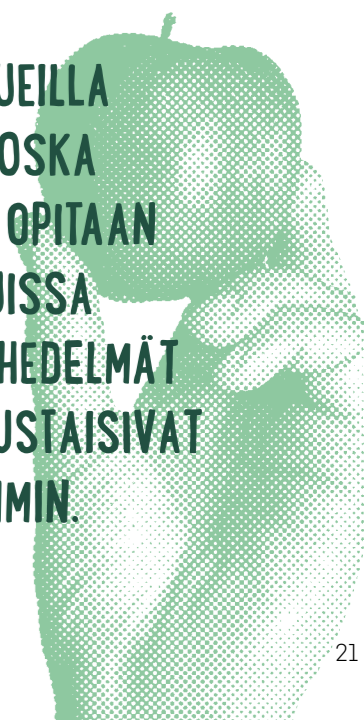
"Terveellinen ruokavalio tulisi omaksua jo lapsuudessa, jotta se pysyisi yllä koko elämän."

Mies, 18, Suomi

"Sokerin haitallisista vaikutuksista pitäisi olla enemmän tietoa. Sokeri on suosituin ja hyväksytyin riippuvuutta aiheuttava aine. Ja se on laillista. Kukaan ei kontrolloi lapsellesi antamasi sokerin määrää. Se on iso ongelma."

Nainen, 29, Iso-Britannia

KAIKILLA MARKKINA-ALUEILLA OLLAAN YKSIMIELISIÄ: KOSKA RUOKAILUTOTTUMUKSET OPITAAN NUORELLA IÄLLÄ, KOULUISSA TARJOTTAVAT ILMAISET HEDELMÄT JA VIHANNEKSET KANNUSTAISIVAT SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN.



TEHDÄÄN TERVEEL- LISESTÄ RUUASTA TRENDIKÄSTÄ

Maku on tärkein tekijä, kun valitsemme ruokaa, mutta terveellinen ruoka ei silti innosta. Tämä tutkimus osoittaa, että edullisuus ja saatavuus ovat merkittäviä tekijöitä, kun terveellisiä valintoja pyritään mahdollistamaan. Itse ruokailukokemus kuitenkin määrittää, valitsemmeko sen tarjolla olevan terveellisen vaihtoehdon. On aika luoda ruokakokemuksia, jotka tekevät terveellisistä valinnoista niin tyydyttäviä ja haluttavia kuin niiden kuuluisikin olla!

K: Mikä on suosikkivihanneksetsi? (Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

TOMAATTI (27 %) **PARSAKAALI** (21 %) **PORKKANA** (27 %)
KURKKU (22 %) **PAPRIKA** (17 %)

MAISSI ON YHDYSVALLOISSA KASVIS, JONKA 24 % NIMEÄÄ SUOSIKIKSEEN. BELGIASSA VAIN 2 % ASETTAA SEN YKKÖSEKSI.

TERVEELLISTÄ RUOKAA EI MIELLETÄ MAUKKAAKSI

Vain 4 % yhdistää terveellisen ruuan "maukkauteen". Tämä sama ongelma esiintyy terveellisen ruuan osalta kaikilla markkina-alueilla ja ikäryhmillä. Samalla 45 % toteaa, että maku on tärkein tekijä ruokaa valittaessa. Tämä mielipide on vielä korostuneempi Saksassa (51 %) ja Ruotsissa (48 %).

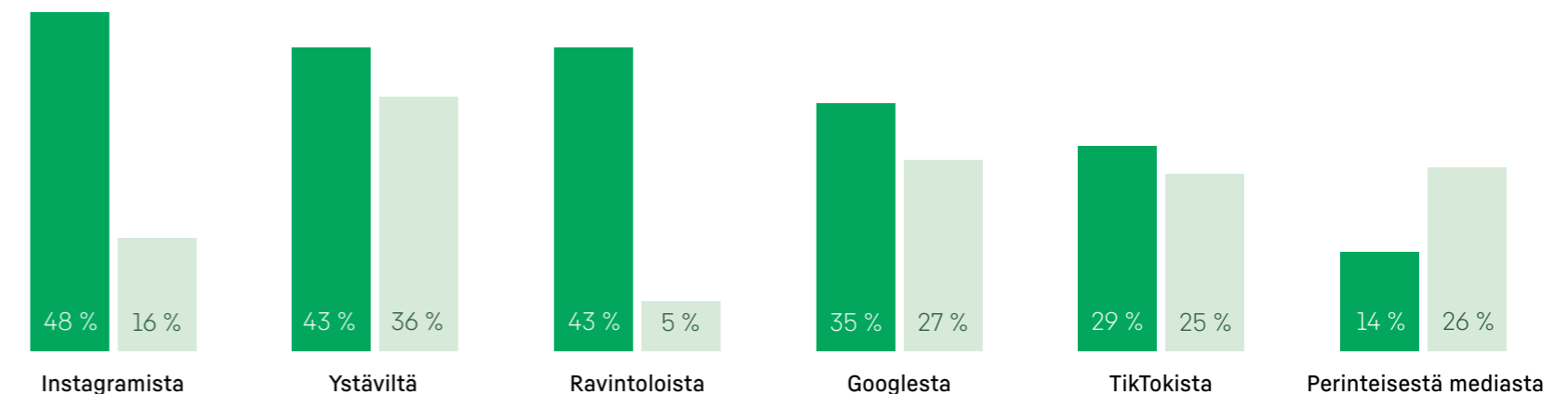
Jotta ihmiset vaihtaisivat muunlaisen lounaan salaattilounaaseen, edullinen hinta (52 %) on tärkein tekijä. Seuraavina ovat houkuttelevammat maut (34 %), useammat täteväaihtoehdot (34 %) ja nopeat ja kätevät salaattit (30 %). Vastaukset korostavat sitä, että salaattien tulee olla edullisia, tyydyttäviä ja helposti saatavilla.

YSTÄVIEN VAIKUTUS

Monilla ystävät ovat merkittävä inspiraation lähde ruokavalintojen suhteen. Yhdysvalloissa ja Suomessa lähes puolet vastaajista (43 %) kääntyy ystävien puoleen saadakseen inspiraatiota. Nuoret puolestaan turvautuvat digimaailmaan, jossa Instagram, TikTok ja YouTube ovat hallitsevia inspiraation lähteitä.

K: Mistä saat inspiraatiota ruokavalintoihin?
(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

● Z-sukupolvi (18-29) ● X-sukupolvi/boomerit (45-65)



HEI Z-SUKUPOLVI! MINKÄ USKOISIT MOTIVOIVAN MEITÄ SYÖMÄÄN TERVEELLISEMMIN TULEVAISUUDESSA?

"Terveellinen ja maukas ruoka joka ei saa haikailemaan roskaruuan perään."

Mies, 19, Yhdysvallat

"Mitä enemmän he tietävät terveydestä ja ravitsemuksesta, sitä enemmän ihmiset keskittyvät vaikutuksiin, joita heidän ruokavaliollaan on ja valitsevat terveellisempiä ruokia."

Mies, 24, Saksa

ROHKEASTI UUTTA KOHTI

Ulkonäkö on tärkeintä, kun kokeillaan uusia ruokia. 32 % toteaa, että ruuan houkutteleva ulkonäkö on tärkeintä, mutta Saksa poikkeaa joukosta, sillä saksalaisista vain 17 % mielestä ruuan ulkonäöllä on merkitystä. Jos uusi ruoka on ilmaista, 24 % pitää sitä kokeilemisen arvoisena (Saksassa 36 %). 20 % kuitenkin kokeilisi jotakin uutta, mikäli se sisältäisi jotakin heille tuttua, josta he pitävät.

SOKERI VIE VOITON

TERVEELLISYYS JÄÄ TAKA-ALALLE

Mielihalut ottavat usein vallan ruokaa valittaessa. Makeat herkut kourkuttavat useimmiten, lohturuoka rauhoittaa ja suolainen naposteltava tyydyttää. Mausteisuus houkuttaa, mutta terveelliset vaihtoehdot eivät edelleenkään tunnu pääsevän suosioon. Kysymys kuuluukin: kuinka teemme terveellisistä mielihaluista houkuttelevimman vaihtoehdon?

PAVUT! OH LA LA! VIHREÄT PAVUT OVAT ERITYISEN SUOSITTUJA RANSKASSA, MISSÄ 38 % ILMOITTAI NE SUOSIKIKSEEN. SAKSASSA VAIN 2 % ON SAMAA MIELTÄ.

MAKEAT HERKUT OVAT HIMOTUIMPIA

Mitä vastustamattomiin mielihaluihin tulee, ykköspaikalla ovat makeat herkut 37 prosentilla (kärjessä Suomi, 41 %). Lohturuuat, kuten mac and cheese tai pizza ovat seuraavalla sijalla 23 prosentilla (Yhdysvalloissa 31 %, mutta Ruotsissa vain 18 %). Suolaiset naposteltavat (18 %) pitävät pintansa, kun taas mausteiset ruokalajit (12 %) ovat erityisen suosittuja Ruotsissa (15 %).

Terveelliset mielihalut ovat kaukana perässä 10 %:n osuudella. Suurimmassa suosiossa ne ovat Yhdysvalloissa (15 %) ja vähiten himoittuja Suomessa (5 %).

LÄHES JOKA KOLMAS AMERIKKALAINEN SANOO, ETTÄ LOHTURUOKIA (KUTEN PIZZAA) ON VAIKEIN VASTUSTAA. VAIN 18 % RUOTSALAISISTA ON TÄSTÄ SAMAA MIELTÄ.

TUNTEIDEN VIETÄVÄNÄ: KUINKA MIELIALAT VAIKUTTAVAT VALINTOIHIMME

Mielialamme vaikuttavat voimakkaasti siihen, mitä syömmme. 83 % vastaajista toteaa, että tekevät päätöksiä tunnepohjalta. Tunteet vievät naisia voimakkaammin kuin miehiä, minkä lisäksi mielialat vaikuttavat nuoriin huomattavasti vanhempia enemmän.

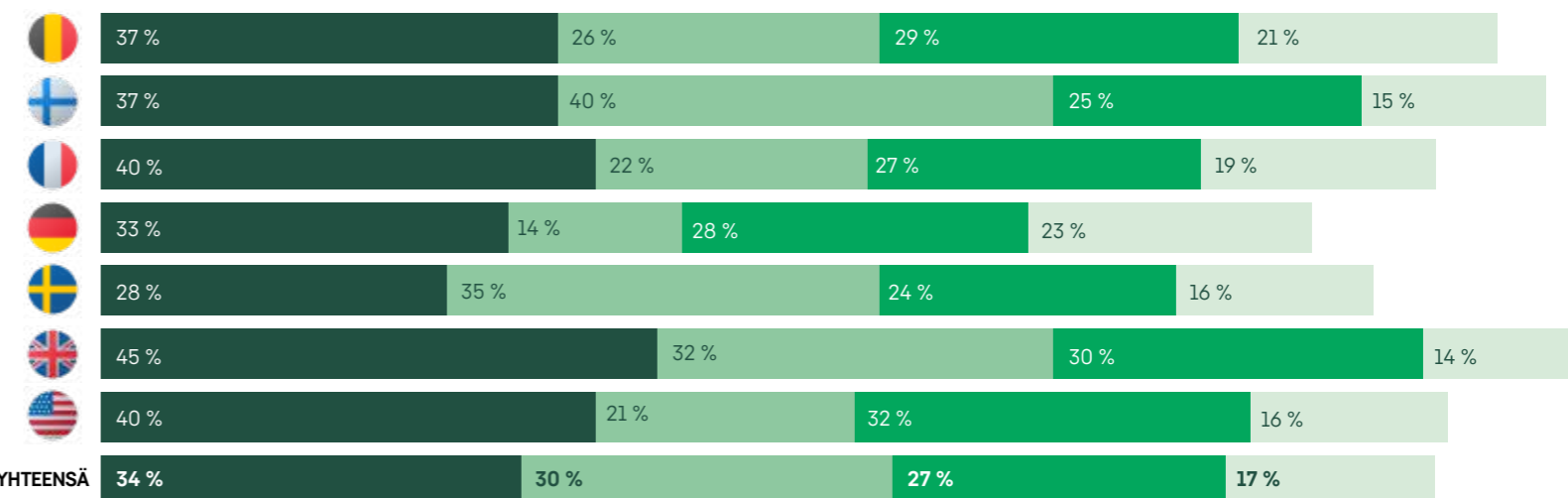
Kiireisyys vaikuttaa eniten, sillä lähes puolet (49 %) vastaajista valitsee kiireessä nopean ja helpon vaihtoehdon. Suomi on tässä tilaston kärjessä (62 %). Lohturuokaa kaivataan lähes yhtä paljon, sillä 34 % sortuu siihen ollessaan allapäin. Yleisintä se on Ranskassa (40 %). 30 % sanoo syövänsä väsyneenä makeita herkkuja.

40 % SUOMALAISISTA SORTUU SOKERISIIN HERKKUIHIN VÄSYNEENÄ.

K: Kuinka mielialasi vaikuttaa ruokavalintoihisi?

(Useita mahdollisia vaihtoehtoja)

- Minun tekee mieli lohturuokaa, kun olen allapäin.
- Sorrun sokerisiin herkkuihin ollessani väsynyt.
- Syön terveellisemmin, kun olen iloinen.
- Mielialani ei vaikuta syömiseeni.



MITÄ ASIANTUNTIJAT SANOVAT?

Terveellisuuden ja hyvän olon välillä on yhteys, mutta oikeiden valintojen tekeminen voi tuntua painostavalta. Terveellisen syömisen ei kuitenkaan tarvitse olla monimutkaista. Sen on vain toimittava. Kyse on siitä, että terveellisestä ruuasta tehdään edullista, helposti saatavilla olevaa ja houkuttelevaa, jotta jokainen suupala on pieni askel kohti parempaa terveyttä. Nyt ja tulevaisuudessa. Mitä mieltä asiantuntijat ovat?



HANNI RÜTZLER

Hanni Rützler on yksi Euroopan johtavista ruokakattrendien tutkijoista, ja hän johtaa Wienin futurefoodstudiota Wienissä. Hänet tunnetaan terävistä ruoka- ja kulutuskulttuuria koskevista näkemyksistään. Hänen vuosittaista ruokaraporttiaan pidetään vahvana keskustelun herättäjänä ja ohjenuorana elintarviketeollisuuden päätöksentekijöille.



HENRY COUTINHO-MASON

Henry Coutinho-Mason on maailmanlaajuisesti tunnettu luennoitsija ja palkittu kirjailija. Hän puhuu optimistisesti tulevaisuuden trendeistä ja teollisuudenalalta ylittävistä innovaatioista, josta hän on myös kirjoittanut kirjan "The Future Normal: How We Will Live, Work & Thrive In The Coming Decade".



JOHAN SWAHN

Johan Swahn on aistinvaraisen tutkimuksen tohtori ja The Taste Lab -yrityksen perustaja. Hän on erikoistunut aistinvaraiseen tutkimukseen tarkoituksenaan inspiroida ja valistaa teollisuuden toimijoita ja korostaa, että kestävä elintarvikevalinnat kumpuavat optimaalisesta mausta.

MAKU JA TERVEYS



INTENSIIVINEN RUOKA – UUDEN SUKUPOLVEN RUOKAILUKOKEMUS

HANNI RÜTZLER: Kuten tästä raportista käy ilmi, nuoremmat sukupolvet eivät etsi vain terveellisempiä vaihtoehtoja. He haluavat ruokaa, joka tarjoaa rohkeita, voimakkaita ja mukaansatempaavia elämyksiä, ja heitä kiinnostavat elintarvikkeet, joihin liittyy voimakkaita odotuksia herättäviä viestejä. Tällaisesta ruuasta käytetään nimitystä "intensiivinen ruoka" (loud food), sillä se tarjoaa asennetta ja intensiivisen aistikokemuksen.

Kysyntä on siirtymässä ongelmista ratkaisuihin. Ei vähennetä sokeria tai suolaa, vaan lisätään hedelmiä, vihanneksia, pähkinöitä, ja hedelmiä. Suositetaan esimerkiksi taateliä kaltaisia luonnonsokeria sisältäviä tuotteita tai uusia keinotekoisien sokerien yhdistelmiä. Intensiivisen ruuan ajatuksena on, että ihmiset haluavat ratkaisuja, uusia rohkeita makuja, voimakkaita tekstuureja ja ruokaa, joka puhuttelee kaikkia aisteja. Kuinka brändit tähän vastaavat? Selkeät terveys- ja ympäristötiedot, enemmän informaatiota ja uudet reseptit, joissa käytetään mausteita, fermentointia ja yllättäviä ainesosien yhdistelmiä, saattavat olla vastaus.

"Ravitsemustieteellinen tutkimus kehittyy odotettua nopeammin. Tämä käy ilmi siitä, että Saksan, Itävallan, Sveitsin, Ranskan, Yhdistyneen kuningaskunnan, Suomen, Tanskan ja Alankomaiden ravitsemusalan yhdistykset ovat hiljattain päivittäneet suosituksiaan, joiden muuttaminen on perinteisesti kestänyt vuosia."

Hanni Rützler



GEENIEN ROOLI

JOHAN SWAHN: Miksi sama ruoka maistuu eri ihmisten mielestä niin erilaiselta? Geenillä on keskeinen rooli makumieltymyksen muodostumisessa. On olemassa "supermaistajiksi" kutsuttuja ihmisiä, jotka aistivat joitakin makuja, etenkin kitkeryyden, erityisen herkästi. Itse asiassa joka neljännellä aikuisella on geenimuunnos, joka tekee heistä erityisen herkkiä kitkerille mauille, kuten parsakaalille, lehtikaalille ja kukkakaalille. Näiden henkilöiden suussa sama ruoka voi maistua huomattavasti erilaiselta kuin muilla.

Katkerista vihanneksista voi kuitenkin tulla miellyttävämmän makuisia, kun ne valmistetaan eri tavalla. Esimerkiksi parsakaalin paahtaminen lisää sen luonnollista makeutta ja luo umamin makua, mikä tekee siitä maukkaampaa. Yhdistelemällä ainesosia karvaan, makean ja umamin makujen tasapainottamiseksi voidaan myös tehdä perinteisesti "vähemmän houkuttelevista" elintarvikkeista miellyttävämpiä.



TERVEYS STATUSSYMBOLINA

HENRY COUTINHO-MASON: Sosiaalinen media vahvistaa positiivisia tavoitteita ja edistää terveellisiä käyttäytymismalleja, mutta luo myös paineita ja epärealistisia ihanteita. Terveystrendit, kuten alkoholinkäytön vähentäminen ja terveellisemmät elämäntavat, ovat nousseet esiin nuorempien sukupolvien keskuudessa. Sosiaalinen media vahvistaa näitä positiivisia tavoitteita ja edistää terveellisiä käyttäytymismalleja, mutta luo myös paineita ja epärealistisia ihanteita. Z-sukupolven edustaja ovatkin nyt monimutkaisten haasteiden edessä.

Tämä on johtanut huomattavaan kiuluun toiveiden ja todellisuuden välillä, mihin osaltaan vaikuttaa myös sosiaalisen median suorituskeskeinen kulttuuri, jossa terveys nähdään yhä useammin statussymbolina. Näiden ihanteellisten elämäntapojen saavuttaminen ei kuitenkaan aina ole realistista esimerkiksi kustannusten tai elämäntilanteen vuoksi.

Nuorten toiveiden ja todellisen elämäntyylin välinen ero on ilmeinen, mikä käy ilmi myös tästä raportista. Pikamuoti-brändit ovat esimerkki tästä ristiriidasta, sillä periaatteessa kestävyyttä arvostetaan, mutta todellisuudessa valinnat tehdään usein hinnan ja saatavuuden perusteella. Tämä korostaa nykyisessä hyvinvointikulttuurissa vallitsevaa ihanteiden ja käytännön välistä jännitettä.

AJATUKSIA MAUSTA, KESTÄVÄSTÄ KEHITYKSESTÄ, JA SEURAAVAN SUKUPOLVEN TERVEYSKÄSITYKSISTÄ



ONGELMIEN KORJAAMISESTA TERVEYDEN VAHVISTAMISEEN

HANNI RÜTZLER: Uudessa terveystieteessä ei ole kyse vain sairauksien parantamisesta vaan elämänlaadun optimoinnista. Vanha lähestymistapa terveyteen on reaktiivinen. Siinä odotetaan, että jokin on vialla, ja käännetään sitten lääkärin puoleen. Tämä kuvastaa ajattelutapaa, jossa odotetaan terveysongelmien ilmenemistä ennen kuin ryhdytään toimenpiteisiin, ja tyypillisesti noudatetaan lääkärin neuvoja vasta diagnoosin tai ongelman havaitsemisen jälkeen. Ennaltaehkäisy on kuitenkin kasvava trendi. Kuluttajat käyttäytyvät ennakkoivammin, ja ihmiset reagoivat mahdollisiin terveysongelmiin aikaisemmin. Nykyään ihmiset huolehtivat terveydestään ennakoivasti, seuraavat askelmääriä, analysoivat ruokavaliota ja tekevät tietoisia valintoja jo ennen ongelmien ilmenemistä. Tämä muutos kannustaa varhaiseen ongelmien tiedostamiseen ja elämäntapojen mukauttamiseen, mikä auttaa ihmisiä pysymään mahdollisten terveysongelmien edellä sen sijaan, että he vain reagoisivat niihin.

Etenkin nuoremmat sukupolvet tarkastelevat ruokaa eri näkökulmasta ja pitävät terveellisiä ruokavaliota ja elintapoja pikemminkin pitkän aikavälin hyvinvointia edistävinä tekijöinä kuin olemassa olevien ongelmien korjaamiseen tähtävinä keinoina. Tämän seurauksena tapa, jolla elintarvikke-, terveys- ja hyvinvointibrändit ovat vuorovaikutuksessa kuluttajien kanssa, on muuttumassa merkittävästi.



KESTÄVYYDEN, HINNOITTELUN JA MARKKINAVOIMIEN VAIKUTUKSEN TASAPAINOTTAMINEN

HENRY COUTINHO-MASON: Ilmastonmuutoksen vaikutus elintarvikkeiden hintoihin on toinen kiireellinen haaste, josta Kalifornian maastopalotkin muistuttavat. Lisäksi laajamittainen maanviljely, kuten mantelin- ja avokadonviljely, on osaltaan aiheuttanut ympäristökuormitusta ja kustannusten nousua. Koska ilmastonmuutos vaikuttaa jatkossakin elintarvikkeiden saatavuuteen ja hintaan, kuluttajat saattavat taloudellisista syistä joutua tekemään kestävämpiä valintoja. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa, että kestävä kehitys on toissijainen huolenaihe, sillä vain 2 % mainitsi ympäristön tärkeimmäksi tekijäksi aterian valitessaan. Maku on 45 %:n osuudella tärkein tekijä. Tämä osoittaa, että ihmiset eivät halua tehdä kompromisseja – he odottavat brändien tekevän työn puolestaan.

Samaan aikaan "luonnontaloudesta" on tulossa yhä tärkeämpää yritysten kannalta, sillä elintarviketeollisuus ja luonnon ekosysteemit ovat vahvasti riippuvaisia toisistaan. Yritystoimintaa ei voi irrottaa luonnon vaikutuspiiristä. Vaikka monet yritykset pyrkivät vähentämään hiilidioksidipäästöjään, liiketoiminta on aina riippuvaista luonnosta. Siksi luonnontalouden säilyttäminen on keskeistä kestävä liiketoiminnan kannalta.

Harkitun sääntelyn ja markkinavetoisten aloitteiden tasapainottaminen on olennaisen tärkeää, jotta terveellinen ruokavalio olisi entistä helpommin ja edullisemmin toteutettavissa. Tämä voidaan saavuttaa laajentamalla onnistuneita toimintatapoja kustannusten alentamiseen, tekniseen kehitykseen ja innovointiin. Näiden toisiinsa liittyvien ongelmien ratkaiseminen edellyttää yhdenmukaista lähestymistapaa, jossa sääntely, markkinavoimat ja ympäristövästuu yhdistetään joustavan ja kestävä elintarvikejärjestelmän luomiseksi.

"Tästä tutkimuksesta käy ilmi, että Z-sukupolven edustajista lähes kaksi kolmesta (63 %) uskoo sosiaalisen median vaikuttavan terveellisestä ruuasta. Tämä osoittaa, että digitaalinen saavutettavuus on yhtä tärkeää kuin fyysinen ja taloudellinen saavutettavuus.

Henry Coutinho-Mason

"Tutkimuksesta käy ilmi, että 45 % pitää makua tärkeimpänä tekijänä ruokaa valittaessa, mutta vain 4 % yhdistää maukkuden terveelliseen ruokaan. On selvää, että tämä puuttuvan maukkuden ongelma on ratkaistava, jotta terveellisyys houkuttaisi enemmän."

Johan Swahn



MISTÄ MAKU MUODOSTUU?

JOHAN SWAHN: Kun ymmärrämme, miten aivot prosessoivat makuaistimuksia, voimme muokata näkemystä terveellisestä ruoasta houkuttelevammaksi. Tämä ei rajoitu raaka-aineisiin, vaan ulottuu laajasti tapaan, jolla havaitsemme ja koemme ruuan. Maku ei muodostu vain suussamme olevasta ruoasta, vaan sitä muokkaavat myös äänet, odotukset ja ympäristö.

Yksi avaintekijä on markkinointi ja brändäys, joissa nimillä ja kuvauksilla on ratkaiseva merkitys siinä, miten ennakoimme makua: positiivisten miellelyhtymien herättäminen voi saada annoksen tuntumaan herkullisemmältä. Myös esillepanolla on merkitystä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi kulhoissa tarjottua ruokaa pidetään usein terveellisempänä kuin lautasella tarjottua ruokaa, erityisesti naisten keskuudessa. Myös ruokailukokemus itsessään vaikuttaa makuaistimukseen. Esimerkiksi painavimmat ruokailuvälineet lisäävät laadukkuuden tuntua ja antavat aterialle yleisemmän vaikutelman.

Jotkin tutkimukset osoittavat, että matalat äänet lisäävät kitkerää makua, kun taas korkeat äänet saavat ruoan maistumaan makeammalta. Tämä selittää, miksi lentokoneessa tarjottava ruoka tuntuu usein mauttomalta: jatkuva matalataajuinen melu latistaa makuaistimuksia. Tätä kompensoidakseen lentoyhtiöt lisäävät umami- ja ainesosia ja rapeita rakenteita makunautinnon lisäämiseksi.

Kun opimme ymmärtämään ja hyödyntämään näitä tekijöitä, voimme määritellä terveellisen ruoan uudelleen ja lisätä sen houkuttelevuutta muuttamatta perusainesosia.

INNOVAATION MERKITYS TULEVAISUUDEN RUOKAKULT- TUURISSA



MONIAISTISTEN TEKNIKKOJEN KÄYTTÖ MAKUJEN VAHVISTAMISEKSI

JOHAN SWAHN: Teknologia on mullistamassa tapamme nauttia ruoasta, sillä olemme siirtymässä perinteisestä ruokailusta maailmaan, jossa tekoäly ja virtuaaliympäristöt muokkaavat makuaisimuksia. Yksi mielenkiintoisimmista kehityskuluista ovat tekoälyn luomat makuyhdistelmät, joiden avulla ruoka voidaan räätälöidä yksilöllisten mieltymysten mukaan.

Kehitteillä on myös virtuaalisia ruokailukokemuksia, joissa immerssiiviset, tekoälyä hyödyntävät ympäristöt vaikuttavat siihen, miten ruoka koetaan. Näköaistimuksia, ääniä ja tekstuureja manipuloimalla nämä elämykset voivat parantaa makuja ja luoda täysin uusia aistien välisiä vuorovaikutussuhteita. Tämä konsepti, johon usein viitataan multisensorisena ruokahakkerointina, mahdollistaa sen, että äänimaailman, valaistuksen ja tekstuurien kaltaiset elementit muuttavat tapaa, jolla maistamme aterioita ja nautimme niistä.

Tulevaisuudessa saattaa olla mahdollista nauttia terveellisempi versio suosikkipizzastasi virtuaalisessa ympäristössä, joka jäljittelee alkuperäisen pizzan nauttimiseen liittyvää kokemusta. Aktiivomalla aistit tarkasti kontrolloidussa ympäristössä aivoja voidaan huijata havaitsemaan samanlainen maku, tekstuuri ja mielihyvä.

Ymmärtämällä, miten ulkoiset tekijät vaikuttavat makuaisimukseen ja parantamalla tapaa, jolla koemme ruoan, voimme siis luoda terveellisempiä ruokailutottumuksia ja lisätä mahdollisuuksia WHO:n suositusten noudattamiseen.



TULEVAISUUDEN ELINTARVIKEJÄRJESTELMÄ

HANNI RÜTZLER: Innovaatiot muokkaavat elintarvikkeiden ja terveysalan tulevaisuutta, mutta kyse ei ole enää vain uusista tuotteista, vaan kokonaisten järjestelmien muuttamisesta. Tarvitaan koko kulttuurin muutos, jotta elintarvike- ja terveysalan järjestelmissä voidaan siirtyä reaktiivisista ratkaisuista ennakoivaan toimintaan. Sen sijaan, että luotamme vanhentuneisiin malleihin, meidän on kehitettävä tulevaisuuteen suuntautuva visio, jossa kestävyys, teollisuus ja elintarviketuotanto sovitetaan yhteen pitkän aikavälin terveystavoitteiden kanssa.

Tämä edellyttää elintarvikejärjestelmän kokonaisvaltaista uudistamista, ei pelkästään tuotteiden kehittämistä. Digitalisaatio ja tekoäly muuttavat ravitsemusala ja tuotantoa, mahdollistavat yksilöllisen terveydenhuollon ja älykkäämmät elintarvikeratkaisut. Ennaltaehkäisyyn keskittyvistä älykkäistä terveyspalveluista digitaaliseen terveydenhoitoon – teknologia tekee hyvinvoinnista henkilökohtaisempaa, ennakoivampaa ja kokonaisvaltaisempaa.

Todellisen muutoksen aikaansaamiseksi meidän on siis omaksuttava innovaatiot, hyödynnettävä teknologiaa ja mietittävä uudelleen tapaa, jolla lähestymme ruokaa ja terveyttä. Nyt kun tekoäly, digitalisaatio ja tiede kehittyvät ennennäkemättömällä vauhdilla, on ainutlaatuinen tilaisuus yhdistää terveys ja teknologia aivan uudella tavalla.



TULEVAISUUDEN ELINTARVIKEJÄRJESTELMÄT

HENRY COUTINHO-MASON: Kun kysymyksessä on kestävä kehitys, ruoan tulevaisuutta muokkaavat ne, jotka uskaltavat ajatella rajoittumatta perinteisiin järjestelmiin. Elintarvikeinnovaatioiden seuraavaa aaltoa vauhdittavat teknologia ja pienet maat, jotka pyrkivät ratkaisemaan elintarviketurvallisuuden ongelmat tehokkaasti. Yksi esimerkki on soleiini, NASA:n inspiroima proteiini, jota valmistetaan auringonvalosta ja vedestä ja joka tarjoaa futuristisen vaihtoehdon perinteisille ravinnonlähteille. Lisäksi tekoälyavustajat, kuten Googlen Project Astra (älylaseihin vuonna 2025 tuleva tekoälyavustaja), voisivat auttaa korjaamaan puutteellisia ruoanlaittotaitoja ja tehdä kotiruoan valmistamisesta helpompaa ja intuitiivisempaa.

Nämä ratkaisut voivat olla vielä varhaisvaiheen innovaatioita, mutta ne tarjoavat meille esimakua tulevaisuudesta, jossa ruoka ja hyvinvointi ovat älykkäämpiä, kestävämpiä ja helpommin saatavilla kuin koskaan ennen.

SILLÄ SIPULI

Data ei jätä epäilyksen varaa. Terveellisessä syömisessä ei ole kyse vain henkilökohtaisista valinnoista, vaan myös esteiden ylittämistä ja saatavuuden, kustannusten ja prioriteettien uudelleenarvioinnista.

Tuoreiden tuotteiden rajallinen saatavuus on merkittävä este WHO:n suositusten mukaisen päivittäisen 400 gramman hedelmä- ja vihannesannoksen syömiselle. Todella suuri osuus, lähes yhdeksän kymmenestä, niistä, joiden lähikaupassa ei ole tarjolla edullisia ja terveellisiä ateriavaihtoehtoja toteaa, että valitsisi terveellisemmän vaihtoehdon, jos niitä olisi paremmin saatavilla.

Terveellisemmille vaihtoehdoille on selvästi kysyntää ja etenkin nuoremmat sukupolvet vaativat muutosta teknologian, politiikan ja tiedetuksen avulla. 92 % haluaisi, että kouluissa tarjottaisiin ilmaisia hedelmiä ja vihannuksia ja 85 % on sitä mieltä, että hedelmien ja vihannesten nollaverotus kannustaisi heitä tekemään terveellisempiä valintoja ruoan suhteen. Tämä edellyttää kollektiivisia valintoja.

On siis aika muuttaa toimintaamme ja tehdä terveellisemmästä syömisestä jokapäiväinen tapa eikä harvinaista ylellisyyttä. Poistamalla esteet, kuten liian korkeat kustannukset, saatavuusongelmat ja ruokailutottumukset, voimme muuttaa hyvät aikomukset arkipäivän todellisuudeksi. Luodaan uusi tulevaisuus, jossa terveellinen ruoka on vastustamattoman maukasta, sitä on helposti saatavilla ja se on aidosti kohtuuhintaista. Kaikille.

Picadeli[®]

picadeli.fi

