



# Ravintolaruokailijoiden fleksaus

---

**KESPRO**

---

JOTTA ULKONA SYÖMINEN  
OLISI SUOSITUMPAA.

Tutkimus  
21.9.2020

# Fleksaus – paljon puhuttua, mutta mitä se on?

Fleksaus on joustavaa kasvissyöntiä, jossa fleksaaja suosii kasvisruokaa, mutta syö silloin tällöin myös kalaa ja lihaa. Näitä fleksaaja syö erikoistilanteissa, esimerkiksi säästämällä lihan juhlahetkiin, viikonloppuun tai muutoin arjesta poikkeaviin tilanteisiin. Fleksaaja syö myös lihaa tilanteissa, joissa sen välttäminen saattaa tuntua hankalalta.

Fleksaaja voi myös vähitellen vähentää lihan käyttöä lisäämällä kasviksia ruokavalioonsa lihan ja kalan sijaan. Syödessään lihaa ja kalaa fleksaaja painottaa ruoassa laatua määrän sijasta. Fleksaajat arvostavat myös lihan ja kalan paikallista alkuperää sekä näiden vastuullista tuotantoa.

Tässä tutkimuksessa selvitetään, miten fleksaus näkyy ravintolaruokailijoiden keskuudessa.

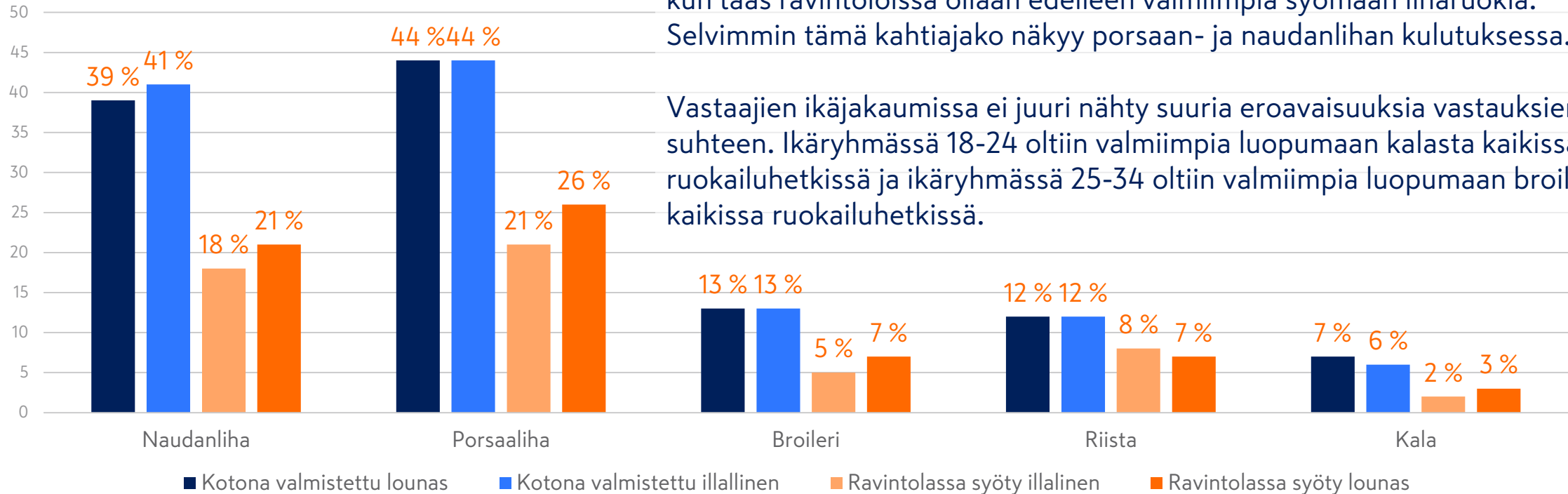


# Lihan syöntiä vähennetty enemmän kotona

Siniset kaaviopalkit kuvaavat liharaaka-aineen käytön vähentäneitä kotona, oranssit kuvaavat vastaavaa ravintoloissa.

Kaikenlaisen lihan syöntiä on vähennetty ennen kaikkea kotona ruokailtaessa, kun taas ravintoloissa ollaan edelleen valmiimpia syömään liharuokia. Selvimmin tämä kahtiajako näkyy porsaan- ja naudanlihan kulutuksessa.

Vastaajien ikäjakaumissa ei juuri nähty suuria eroavaisuuksia vastauksien suhteen. Ikäryhmässä 18-24 oltiin valmiimpia luopumaan kalasta kaikissa ruokailuhetkissä ja ikäryhmässä 25-34 oltiin valmiimpia luopumaan broilerista kaikissa ruokailuhetkissä.



Kysymys: Kertoisitko vielä hieman tarkemmin, missä seuraavissa ruokailuissa olet vähentänyt alla listattuja raaka-aineita?

# Ravintolaruokailijoiden raaka-ainevalinnat tulevaisuudessa

”Tulevana vuonna muutan kulutustani ravintoloissa seuraavasti”

	Vähennän	Pidän samana	Lisään
Naudanliha	20 %	77 %	2 %
Porsaanliha	28 %	71 %	2 %
Broileri	8 %	78 %	14 %
Riista	8 %	77 %	15 %
Kala	2 %	59 %	39 %
Vihannekset ja juurekset	1 %	57 %	42 %
Soija, tofu	9 %	73 %	18 %
Muut kasviproteiinit	7 %	65 %	28 %

Kysymys: Arvioi alla olevien raaka-aineiden käyttöä ravintoloissa tulevan vuoden aikana.

Erityisesti ravintolaruokailussa vastaajat arvioivat vähentävänsä **porsaan-** (28 %) ja **naudanlihan** (20 %) kulutusta.

Toisaalta nähdään, että lihan syötiin suhtaudutaan ravintoloissa vakiintuneesti – huomattavasti suurempi osa aikoo valita lihan osalta kuten ennenkin, joskaan ei lisätä sitä merkittävästi – lukuun ottamatta **kalaa** (39 %). Lihoista myös **broileria** ja **riistaa** oltiin valmiita lisäämään jonkin verran.

Kasvipohjaisista raaka-aineista eniten ravintoloissa oltiin valmiita lisäämään **vihannesten ja juuresten** (42 %) syöntiä.



# Yleisesti lihan suosio on edelleen vakaa

**45 %** ei aio vähentää lihan syöntiä

**5 %** ei syö ollenkaan lihaa

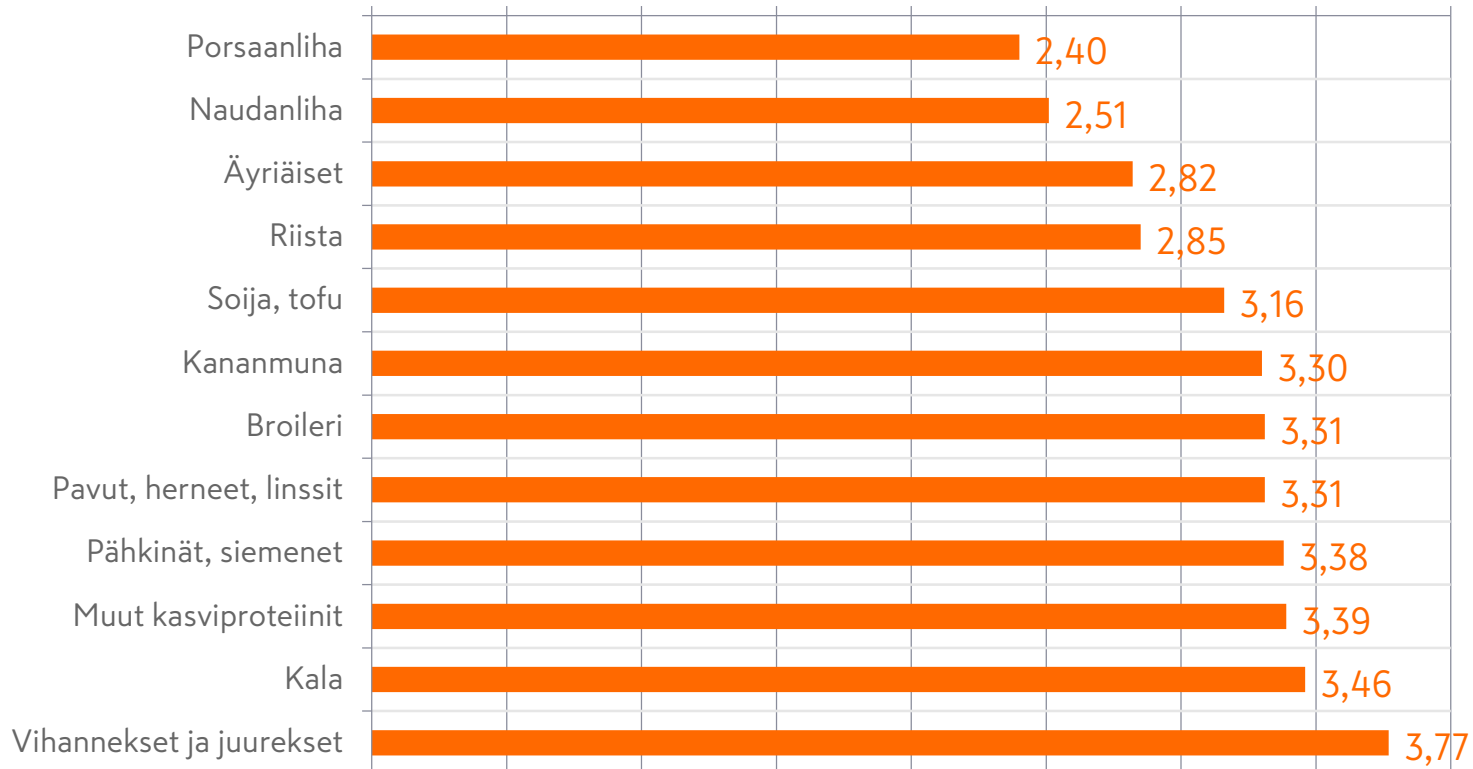
Kysymys: Valitse alla olevista vaihtoehdoista sinuun sopivin. Vaihtoehdot: Syön lihaa kuten ennenkin enkä aio vähentää, Syön lihaa kuten ennenkin, mutta minulla on aikomus vähentää, Olen jo vähentänyt lihan syöntiä jonkin verran verrattuna entiseen, Olen jo vähentänyt lihan syöntiä paljon verrattuna entiseen, En syö ollenkaan lihaa.

- Vastaajista 9 % kertoi syövänsä lihaa kuten ennenkin, mutta aikoo vähentää lihan kulutustaan.
- 41 % kertoo vähentäneensä lihan syöntiä jonkin verran tai paljon entiseen verrattuna.
- Eniten lihasta pitivät 35-64-vuotiaat, joista noin puolet ei aikonut vähentää lihan kulutustaan.
- Toisaalta +65-vuotiaat, olivat lihan kulutuksen vähentämiseen selkeästi valmiimpia.
- Aikomus lihan kulutuksen vähentämiseen oli suosituinta ikäryhmässä 18-34.
- 18-24-vuotiaista jopa 16 % ei syönyt lainkaan lihaa.



# Possun- ja naudanlihan kulutusta vähennetty eniten

Kulutuksen väheneminen ja lisääntyminen raaka-aineittain. Kolmasta pienempi keskiarvo viittaa vähennykseen, kolmasta suurempi ka. lisäämiseen.

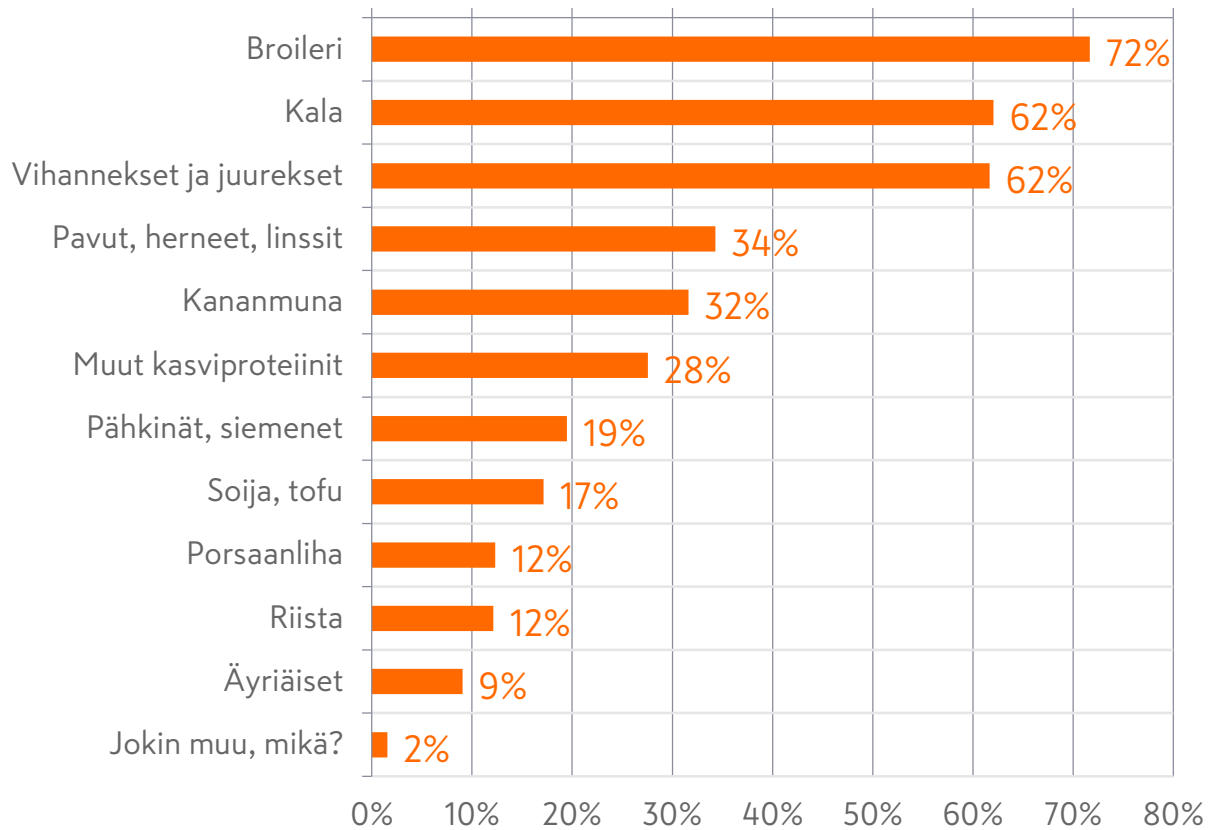


Kysymys: Katso alla olevaa listaa ja pohdi, miten ruokailusi on muuttunut seuraavissa raaka-aineissa viimeisen vuoden aikana. Vaihtoehdot 1-5 asteikoilla: 1 Vähentänyt huomattavasti, 3 Pysynyt samana, 5 Lisääntynyt huomattavasti, En syö ollenkaan.



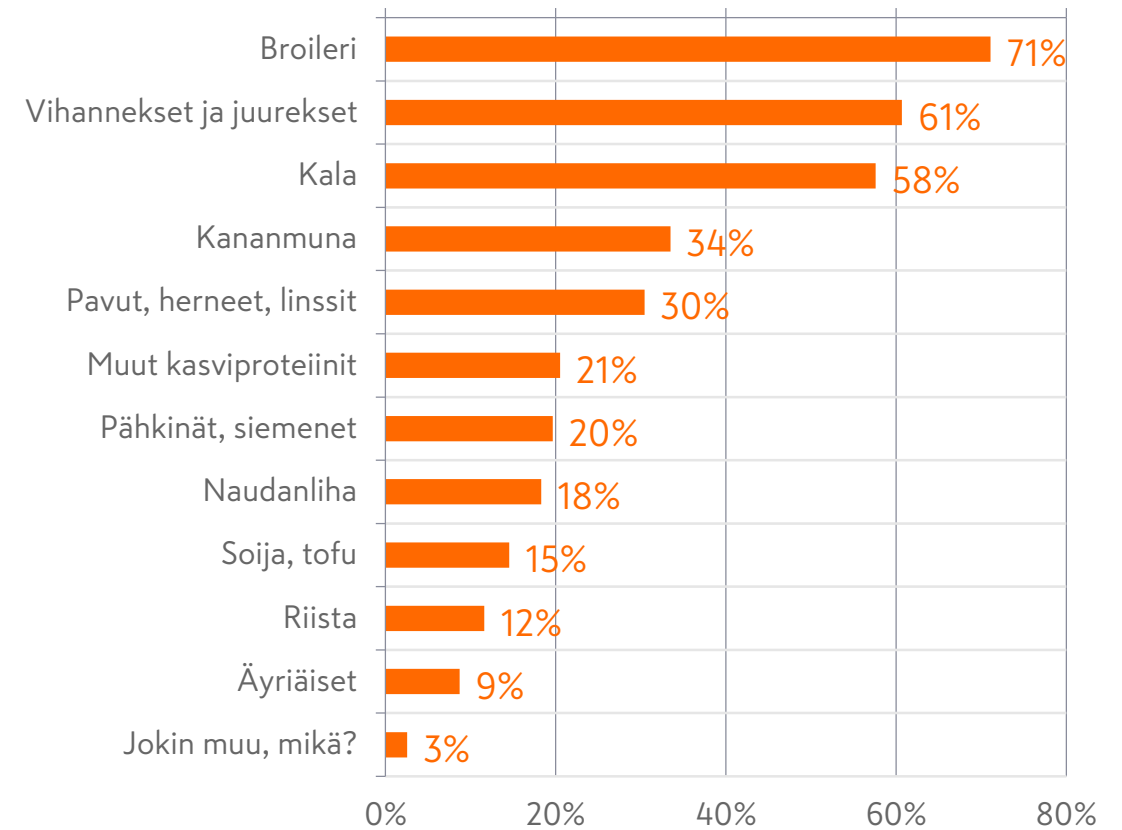
# Possun- ja naudanlihan tilalle broileria

Naudan sijaan tilalle otetaan broileria, kalaa ja vihanneksia...



Kysymys: Kerroit, että olet vähentänyt naudanlihan syöntiä. Mitä olet syönyt sen sijaan? Valitse kaikki sinuun sopivat vaihtoehdot.

...kuten myös possun tilalle.

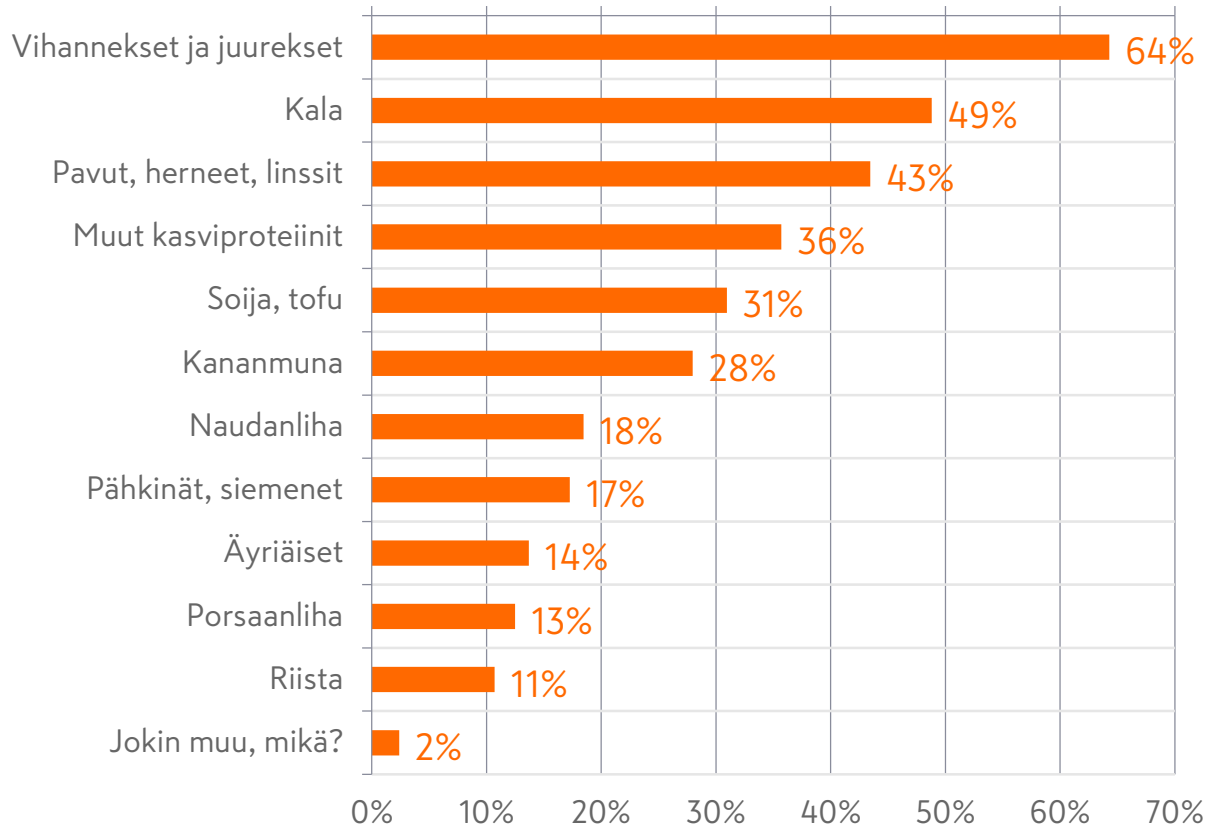


Kysymys: Kerroit, että olet vähentänyt porsaanlihan syöntiä. Mitä olet syönyt sen sijaan? Valitse kaikki sinuun sopivat vaihtoehdot.



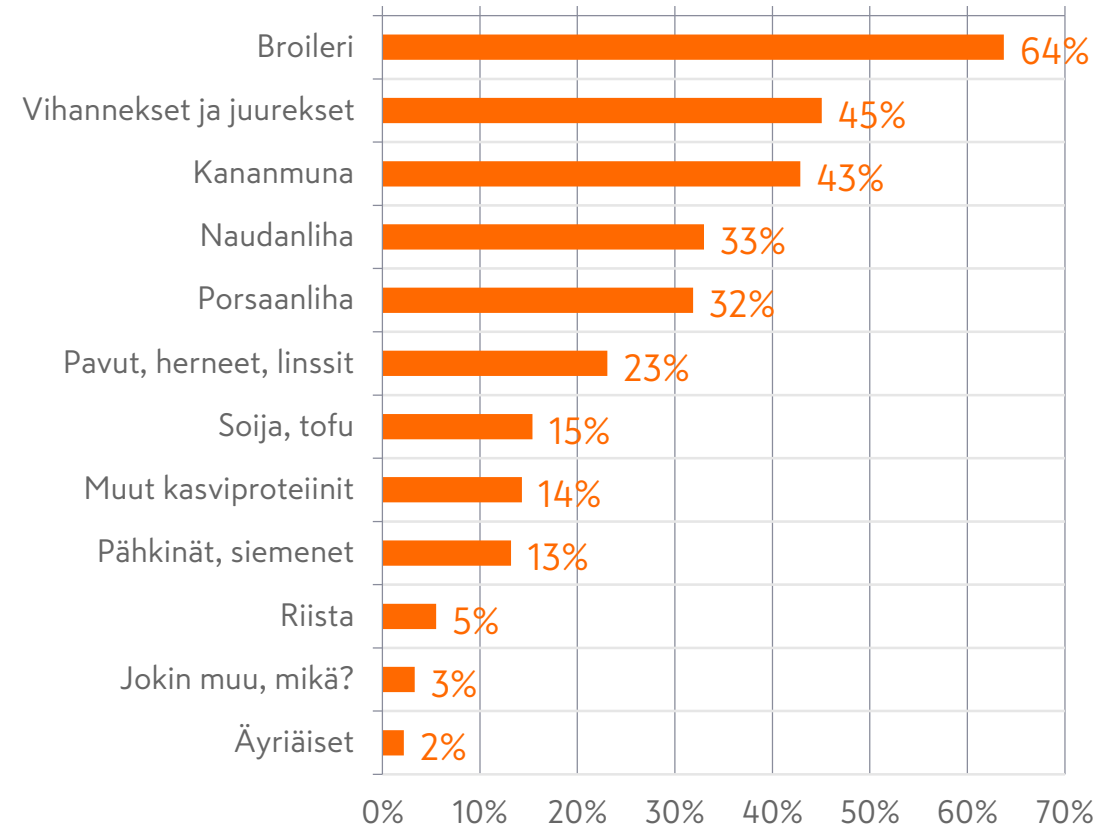
# Broileri ja kala korvaavat toisiaan, mutta tilalle myös kasviksia

Broilerin sijaan tilalle otetaan vihanneksia, kalaa ja papuja.



Kysymys: Kerroit, että olet vähentänyt broilerin syöntiä. Mitä olet syönyt sen sijaan? Valitse kaikki sinuun sopivat vaihtoehdot.

Kalan tilalle broileria, vihanneksia ja kananmunia.



Kysymys: Kerroit, että olet vähentänyt kalan syöntiä. Mitä olet syönyt sen sijaan? Valitse kaikki sinuun sopivat vaihtoehdot.



# Nuoret vaihtavat lihan suuremmin kasviksiin, vanhemmat korvaavat lihan toisella lihalla

## Naudanlihan korvaaminen eri ikäryhmissä

Tarkastelemalla naudanlihan syöntiä vähentäneitä, kulutus näyttää siirtyvän lähes lineaarisesti **kalaan**, mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kysymys. 18-24-vuotiaista kalaan siirtyy 44 % ja taas +65-vuotiaista 79 %.

Vastaajista 18-34-vuotiaat olivat halukkaimpia korvaamaan naudanliha vaihtoehdoista **pavuilla, herneillä ja linsseillä; pähkinöillä ja siemenillä** sekä **muilla kasvisproteiineilla**. Vanhemmissa ikäryhmissä halukkuus näihin korvaaviin tuotteisiin oli yleisesti ottaen merkittävästi vähäisempää.

## Porsaanlihan korvaaminen eri ikäryhmissä

Ikäryhmien valinnoissa ei havaittu merkittäviä eroavaisuuksia toisiinsa nähden.

## Broilerin korvaaminen eri ikäryhmissä

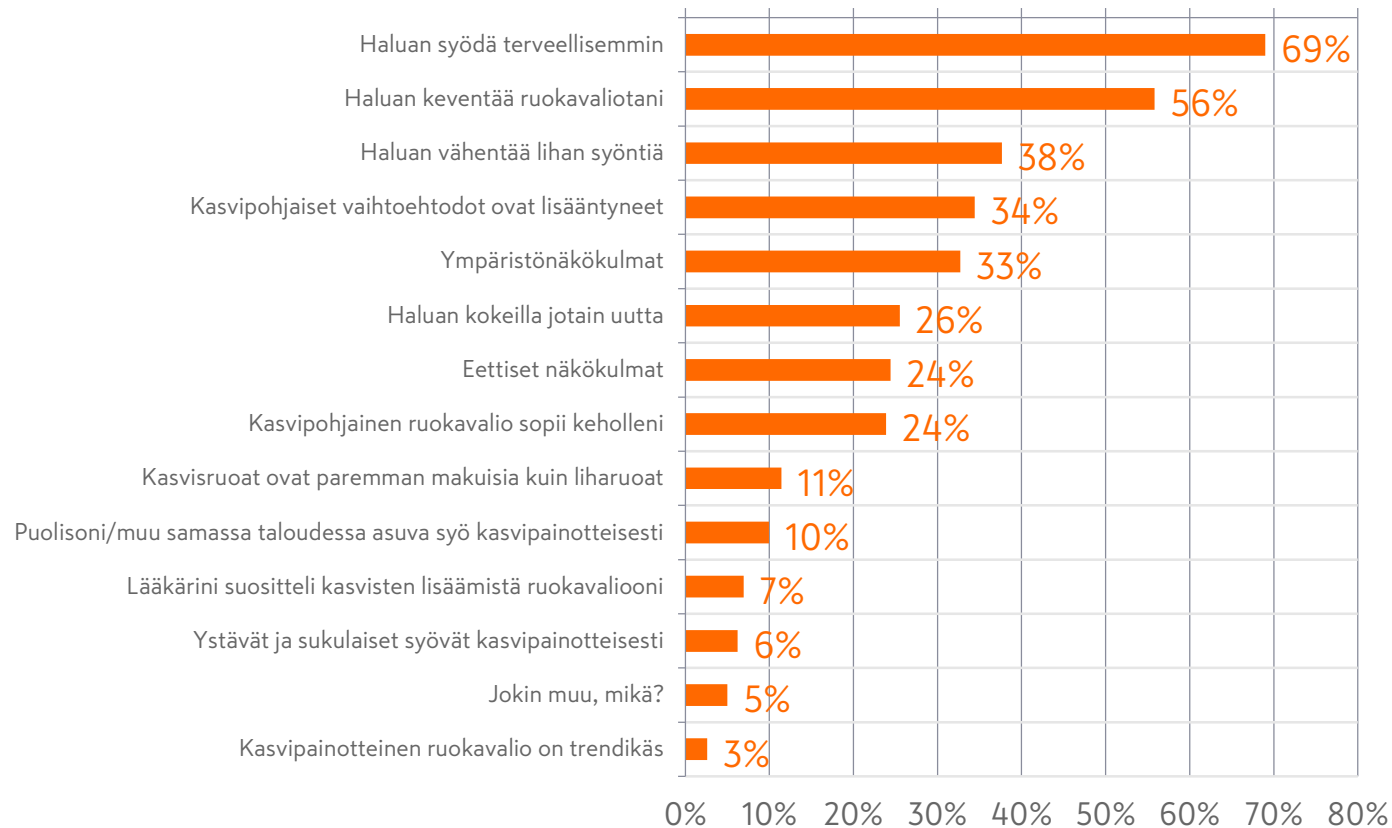
Tarkastelemalla broilerin syöntiä vähentäneitä, myös tässä kuvaavaa on kulutuksen siirtyminen lähes lineaarisesti **kalaan**, mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kysymys. 18-24-vuotiaista kalaan siirtyy 33 % ja taas +65-vuotiaista 67 %. Poikkeuksena ikäryhmä 45-54-vuotiaat, joista vain 30 % siirtyy kalaan.

Kaikista ikäryhmistä yli puolet siirsi kulutustaan **vihanneksiin ja juureksiin**, suosituinta tämä oli 18-24-vuotiaissa, joista kaikki ikäryhmän vastaajat (100 %) olivat tehneet näin.

## Kalan korvaaminen eri ikäryhmissä

Ikäryhmistä 35-44-vuotiaat erottautuivat joukosta, kun 58 % oli siirtynyt kalasta **naudanlihaan**. 18-24-vuotiaista 86 % oli siirtynyt kalasta **vihanneksiin ja juureksiin**.

# Terveellisyyden ja keventämisen halu lisäävät kasvisruokailua



Uutuudenkokeilu, eettiset näkökulmat ja ympäristökulmat korostuivat sitä enemmän mitä nuoremasta ikäryhmästä oli kyse.

Esimerkiksi ympäristönäkökulma jakoi näkemyksiä:

- 18-24-vuotiaista näin vastasi 53 % ja 25-34-vuotiaista 58 %
- 55-64-vuotiaista näin vastasi 23 % ja +65-vuotiaista 21 %

Kysymys: Mitkä ovat pääsyyt siihen, että olet lisännyt kasvipohjaisten raaka-aineiden syöntiä? Voit valita useamman vaihtoehdon.

# Tutkimuksen taustatiedot

K-ryhmän K-Kylä on 20 000 jäsenen asiakasyhteisö, jossa toteutetaan erilaisia kuluttajatutkimuksia.

Ravintolaruokailijoiden fleksaus -kyselytutkimus (kyselyvaiheessa ”*Kasvis- ja lihatuotteiden syöminen*”) toteutettiin K-Kylässä toukokuussa 2020. Kysely kohdennettiin henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita ulkona syömisestä ja ruokatrendeistä.

**Tutkimus on suuntaa antava.** Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ensisijaisesti ravintolaruokailijoiden kulutustottumusten muutosta. Kyselyyn vastasi 1467 henkilöä. Kaikki vastaajat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Vastaajat pystyivät valitsemaan tutkimuksen kysymysten vaihtoehtoista useita vaihtoehtoja. Vastaajien avoimia vastauksia ei tässä aineistossa esitetä.

Vastaajista 38 % oli miehiä ja 62 % naisia. Vastaajajoukko jakautui seuraavasti: Etelä-Suomesta 45 %, Länsi-Suomesta 36 %, Itä-Suomesta 10 % ja Pohjois-Suomesta 9 %.

## Tutkimukseen vastaajien ikäjakauma

18-24	4 %
25-34	13 %
35-44	18 %
45-54	24 %
55-64	23 %
+65	19 %

Lisätietoja:

Hannu Korhonen  
Asiakastieto- ja markkinointiyksikön  
johtaja, Kespro  
p. 050 043 5158

Otto Heinonen  
Viestintäpäällikkö, Kespro  
p. 050 566 2236



---

# KESPRO

---

JOTTA ULKONA SYÖMINEN  
OLISI SUOSITUMPAA.

