

**VÄHEMMÄN  
LIHAA  
KOHTI KESTÄVÄÄ  
RUOKAKULTTUURIA**

TOIMITTANUT  
HANNA MATTILA

GAUDEAMUS



Copyright © 2016 Tekijät & Gaudeamus  
Helsinki University Press

Gaudeamus Oy  
[www.gaudeamus.fi](http://www.gaudeamus.fi)

Kansi: Heikki Rönkkö

KL: 59.34, 67.7 • UDK: 613, 663/664

ISBN 978-952-495-388-7

Painopaikka: Printon Trükikoda, Tallinna 2016

# SISÄLLYS



*Hanna Mattila*

JOHDANTO: RUOKAVALION MERKITYS ELÄMÄSSÄMME .....7

*Johanna Mäkelä & Mari Niva*

1. LIHA SUOMALAISESSA RUOKAKULTTUURISSA .....16

*Marja-Leena Ovaskainen*

2. LIHANKULUTUS NUMEROINA ..... 36

*Juha-Matti Katajajuuri & Hannele Pulkkinen*

3. LIHA JA YMPÄRISTÖ..... 50

*Mikael Fogelholm*

4. LIHA JA TERVEYS ..... 77

*Heikki Lehtonen*

5. LIHANKULUTUKSEN MERKITYS SUOMEN MAATALOUELLE .. 104

*Pasi Pohjolainen & Petri Tapio*

6. OVATKO KULUTTAJAT VALMIITA MUUTOKSEEN? .....128

*Helmi Risku-Norja*

7. MITEN YHTEISKUNTA MUOKKAA RUOKATOTTUMUKSIA..... 149

Anu Hopia

8. MILTÄ RUOKA MAISTUU? KASVISRUOKIEN KEHITYSTYÖN  
HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET .....173

*Hanna Mattila, Mikael Fogelholm, Anu Hopia,  
Juha-Matti Katajajuuri, Heikki Lehtonen, Johanna Mäkelä,  
Mari Niva, Marja-Leena Ovaskainen, Pasi Pohjolainen,  
Hannele Pulkkinen, Helmi Risku-Norja & Petri Tapio*

9. MILLAINEN OLISI KASVISPAINOTTEISEMPI SUOMI? ..... 191

Viitteet .....201

Kirjallisuus ..... 207

Kirjoittajat .....222

#### TIETOLAATIKOT:

Pelastaako hyönteissyönti maailman? ..... 30

Enemmän kasviksia, vähemmän lihaa (*HYY Ravintolat*) ..... 34

Mitä ovat punainen ja vaalea liha? .....39

Ilmastovalintoja lautasella (*HYY Ravintolat*) .....61

Ympäristöystävällisen syömisen muistisäännöt .....75

Välttämättömät aminohapot ..... 79

Miten ruokien terveystaakkoja tutkitaan? .....85

Sopiiko vegaaniruokavalio pienille lapsille? .....101

Sopiiko vegaaniruokavalio urheilijoille? .....103

Suomalaista järvikalaa opiskelijan ruokalistalle (*HYY Ravintolat*).. 121

Proteiiniomavaraisuuden parantaminen. ....126

Ympäristötietoisuus ja liha .....135

Lihaton lokakuu -kampanja .....141

Miltä ruoka näyttää? .....175

Marenki kikherneen säilykeliemestä .....187