



ScenoProt- onlinekyselyiden tulokset

Ruotsi

Tietoa tutkimuksesta

- Tutkimuksen toteutus
 - Tutkimus toteutettiin nettikyselynä syyskuussa 2016.
 - N= 505
 - Vastaajiksi otettiin eri ikäisiä ja erilaisia asuinalueita edustavia henkilöitä, joiden kiinnostus ruokavaliotaan kohtaan oli asteikolla 1-10 vähintään tasoa 5.
 - Vastaajilta kysyttiin erilaisten kasviproteiinilähteiden tuttuudesta ja heidän suhtautumisestaan kasviperäisiin proteiineihin. Heitä pyydettiin miettimään miten kasviperäisten proteiinien suosiota voisi lisätä ja mikä nykyään estää heitä käyttämästä niitä enempää. Sen lisäksi he kertoivat taustatietoina ikänsä, asuinpaikkansa, ammattinsa ja elämäntilanteensa, sekä vastasivat kysymyksiin ruokavaliostaan ja ruoanlaittotavoistaan.

Yhteenveto

- Ruotsalaisista vastaajiksi valikoituneista kuluttajista noin 88 % on sekasyöjiä ja noin 9 % erilaisia kasvissyöjiä. Kasvissyöjien osuus koko väestössä voi olla hieman pienempi, sillä tähän tutkimukseen otettiin mukaan vain ihmisiä, jotka olivat jossain määrin kiinnostuneita ruokavaliostaan.
- Suuri enemmistö vastaajista valmistaa itse ruokaa vähintään viikottain ja enemmistö tekee ruoan useimmiten alusta lähtien itse.
- Noin 45 % vastaajista suunnittelee muuttavansa ruokavaliotaan jollain tavalla seuraavan vuoden aikana. Yleisin suunniteltu muutos on tarkemmin määrittelemätön terveellisempi syöminen. Vihannesten ja hedelmien syömisen lisääminen ja siirtyminen enemmän kohti kasvissyöntiä kiinnostaa monia. Jotkut suunnittelevat vähentävänsä sokerin ja muiden hiilihydraattien syömistä.
- Noin puolet vastaajista kiinnittää huomiota hiilihydraattien määrään ruokavaliossaan. Moni seuraa myös rasvojen ja proteiinin määrä ruoassaan.
- Tärkeimmät proteiininlähteet ruotsalaisten ruokavalioidissa ovat vaalea liha (46 %) ja punainen liha (33 %). Maitotuotteiden osuus on yllättävän paljon pienempi (12 %) kuin Suomessa (33 %). Käyttävätkö ruotsalaiset oikeasti paljon vähemmän maitotuotteita kuin suomalaiset, vai onko jommassakummassa maassa väärä mielikuva maitotuotteiden proteiinipitoisuudesta?

Yhteenveto

- Kun vastaajilta kysyttiin avoimena mitä kasviproteiinin lähteitä heille tulee mieleen, yleisin vastaus oli pavut. Linssit, soija ja palkokasvit yleisesti tulivat myös monille mieleen. Yli neljännes vastaajista ei osannut nimetä yhtään kasviproteiinin lähdeä.
- Viljakasvit olivat eniten käytettyjä kasviproteiinilähteitä. Oletettavasti suuri osa tästä käytetään leipänä ja puurona, eikä proteiini ole ollut käytön syynä. Lähes yhtä moni ilmoitti käyttävänsä pähkinöitä. Kolme neljästä käyttää palkokasveja vähintään silloin tällöin.
- Sieniproteiinituotteita kuten Quornia käyttää ainakin silloin tällöin yli kolmannes vastaajista. Quorn, tofu ja muut soijatuotteet ovat niminä tuttuja lähes kaikille. Myös seitanin ja soijarouheen tuntevat yli puolet vastaajista.
- Kun vastaajia pyydettiin miettimään miksi he käyttävät niitä kasviproteiinin lähteitä, joita käyttävät, maku nousi selvästi tärkeimmäksi tekijäksi. Terveellisyys on myös tärkeä valintaperuste.

Yhteenveto

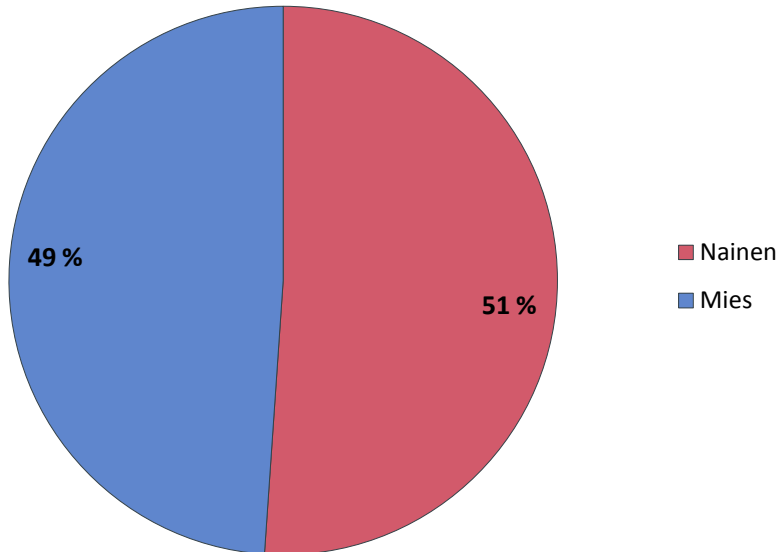
- Vastaajilta kysyttiin sekä avoimena että vaihtoehtojen kanssa tärkeimpiä esteitä kasviproteiinien käyttöön ja toisaalta tekijöitä, jotka voisivat houkutella käyttämään niitä enemmän.
 - Tottumattomuus ja tuotteiden tuntemattomuus oli suurin käytön este. Maistatukset ja muut keinot tuttuuden lisäämiseksi alentaisivat kokeilukynnystä.
 - Kasviproteiinituotteiden hintaa pidettiin myös korkeana ja hintojen alentaminen nousi tärkeimmäksi tuotteiden houkuttelevuutta lisääväksi tekijäksi.
 - Reseptien ja käyttöideoiden tuominen kuluttajien saataville kaikin mahdollisin keinoin (kaupassa, netissä, tv:n kokkiohjelmassa) edistäisi ostohalukkuutta.
 - Näkyvyys kaupassa ja houkutteleva esillepano ovat oleellisen tärkeitä tekijöitä myynnin edistämisessä.
- Kuluttajien hintamielikuva 300 gramman kasviperäistä proteiinia sisältävälle valmisruoka-aterialle on noin 30-35 kruunua. Kylmästä myytävää pidetään hieman arvokkaampana kuin pakasteateriaa.

Yhteenveto

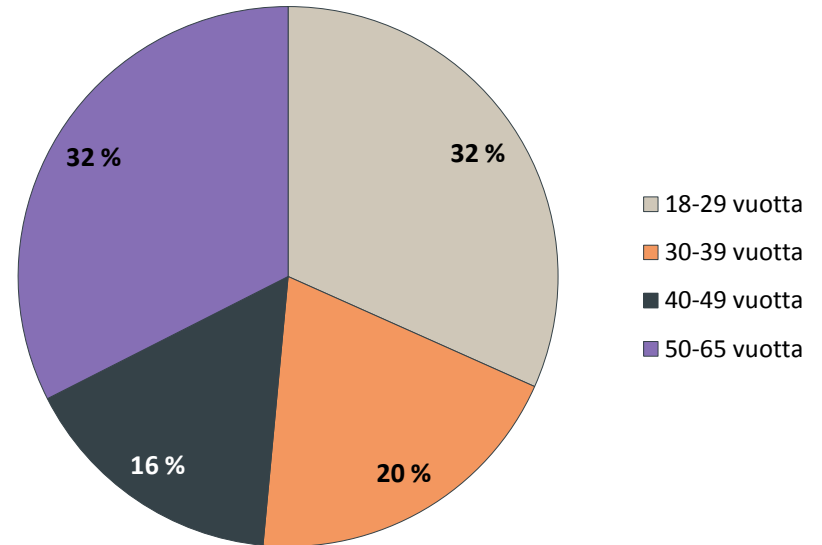
- Maku on tärkein asia, jota pitää korostaa kasviperäistä proteiinia sisältävistä tuotteista puhuttaessa ja niiden markkinointiviestinnässä. Tuotteen laatua ja terveellisyyttä kannattaa myös tuoda esiin. Reseptit ja käyttöideat olivat myös tärkeitä.
- Tulosten perusteella tunnettujen ihmisten mielipiteitä tuotteista ei kaivata markkinointiviestinnässä. Sitä pidettiin ylivoimaisesti vähiten tärkeänä viestittävänä asiana. Eläinten oikeudet ja lihan korvaaminen jakoivat mielipiteitä. Toisille on eläinten oikeudet ovat tärkein syy syödä kasvistuotteita, toiset taas eivät halua kuulla liikaa syyllistämistä lihan syömisestä.
- Noin kolmannes vastaajista voisi ainakin kokeilla hyönteisiä ravintona. Alle 7 % vastaajista on syönyt hyönteisiä ja aikoo syödä niitä tulevaisuudessakin. Noin 45 % luultavasti tai varmasti kieltäytyisi edes kokeilemasta hyönteisruokaa.

Vastaajien taustatietoja

Sukupuoli

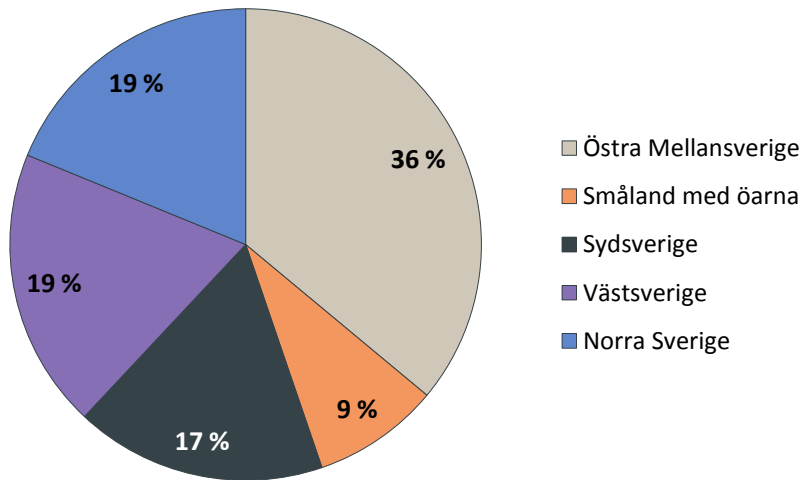


Ikä

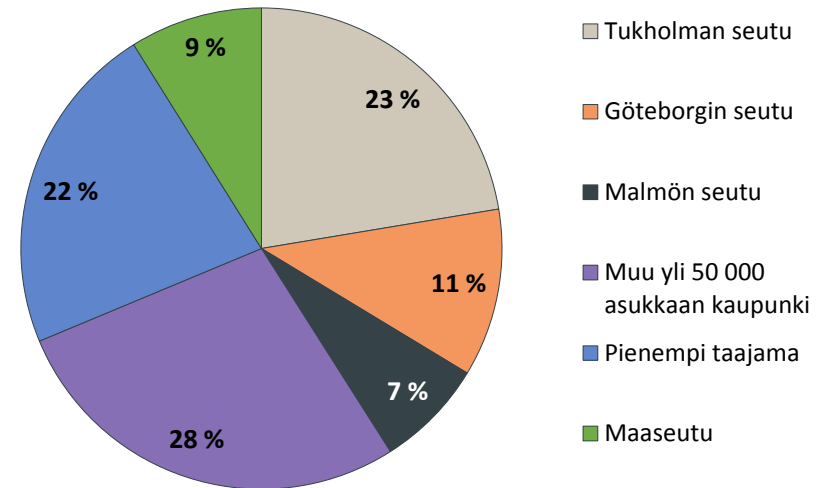


Vastaajien taustatietoja

Asuinalue

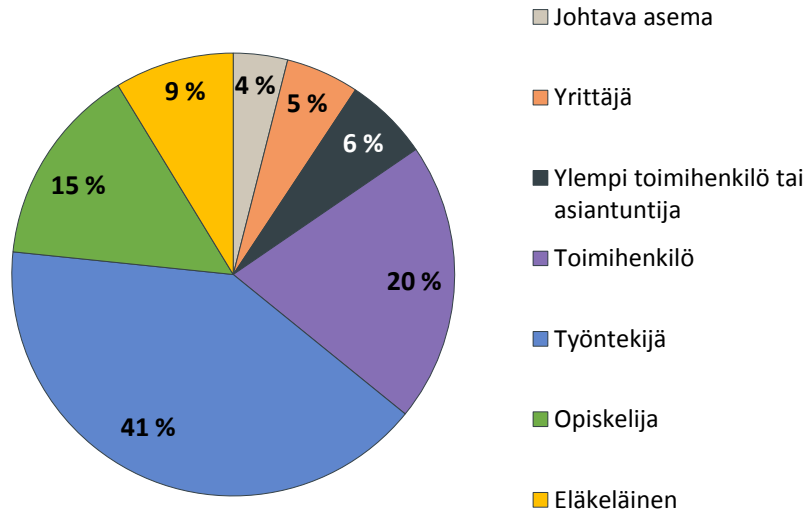


Asuinpaikka

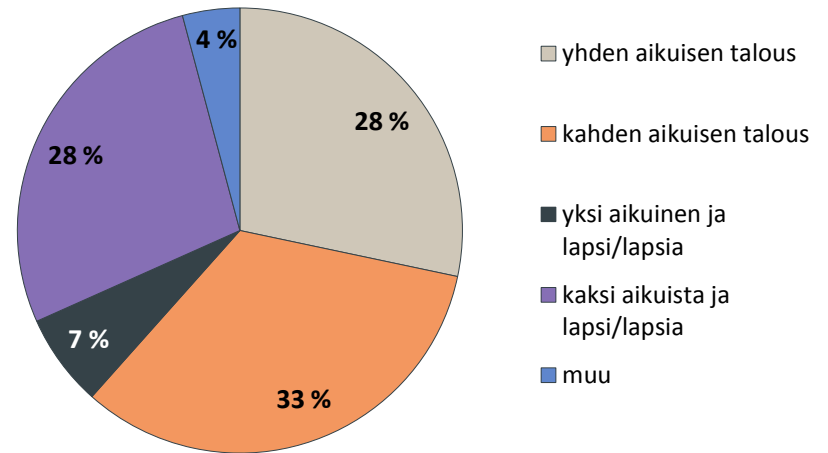


Vastaajien taustatietoja

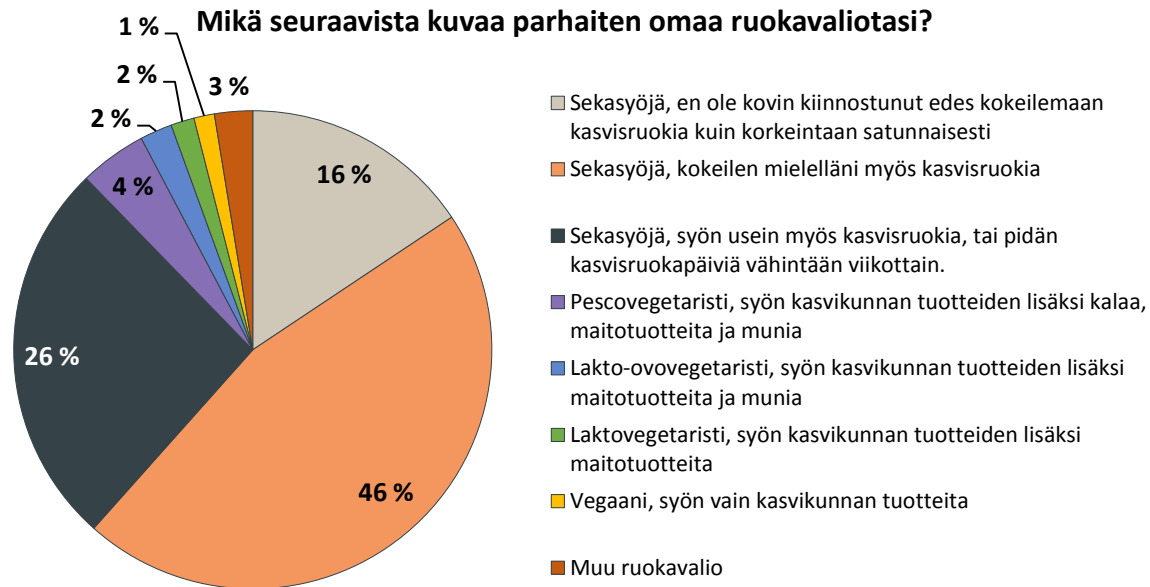
Ammatti



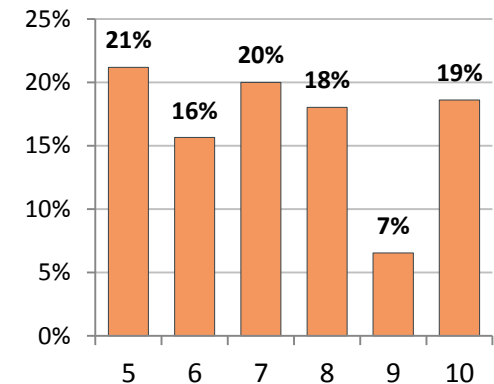
Elämäntilanne



Vastaajien ruokavalio



Kuinka kiinnostunut olet yleisesti ruokavaliostasi, erityisesti proteiinin saannista ja erilaisista proteiininlähteistä? (Asteikko 1-10)



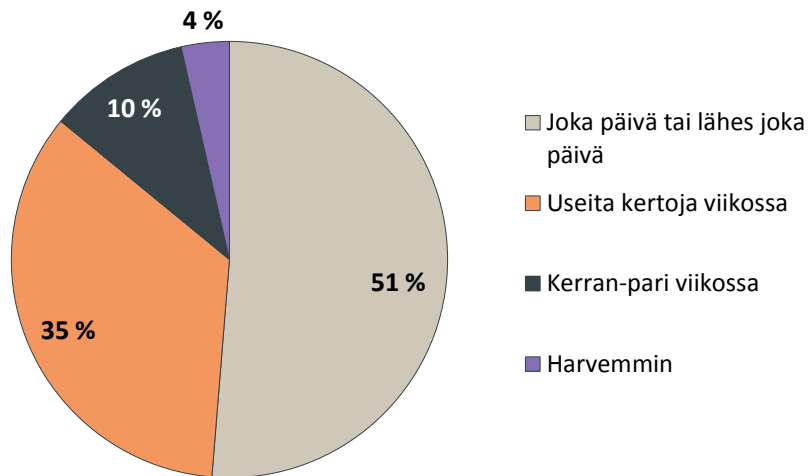
Lähes puolet vastaajista on sekasyöjiä, jotka kokeilevat mielellään myös kasvisruokia. Noin joka kuudes ei ole kovin kiinnostunut edes kokeilemaan kasvisruokia. Vastaajista 9 % on eriasteisia kasvissyöjiä.

Muu ruokavalio = gluteeniton (2 kpl), LCHF (2), flexitaristi (2)

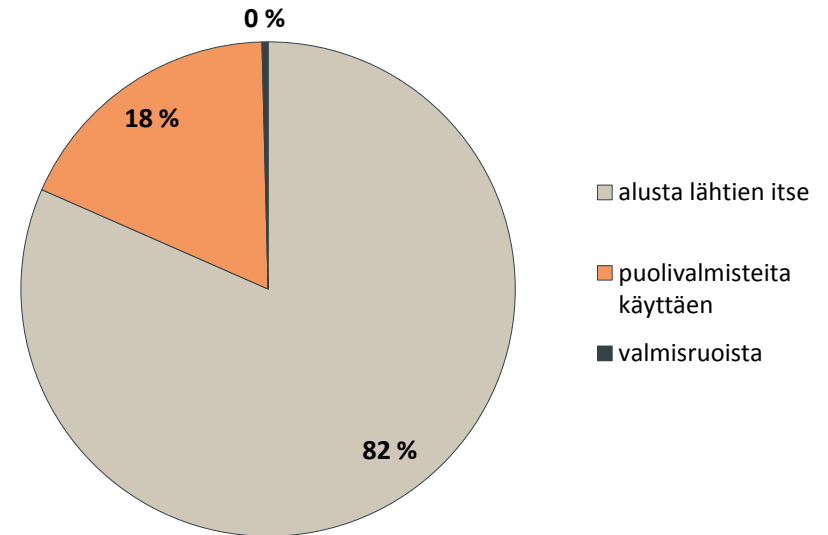
Vastaajista karsittiin pois ne joiden kiinnostus ruokavaliioon oli 1-4.

Vastaajien ruokavalio

Kuinka usein valmistat itse ruokaa?

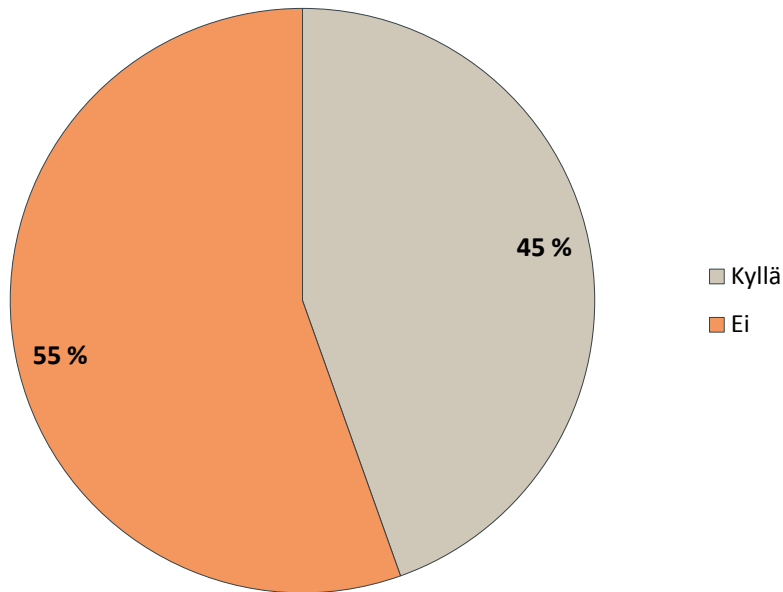


Kun taloudessanne valmistetaan ruokaa tehdäänkö se useimmiten...



Vastaajien ruokavalio

Aiotko muuttaa ruokavaliotasi seuraavan vuoden aikana?

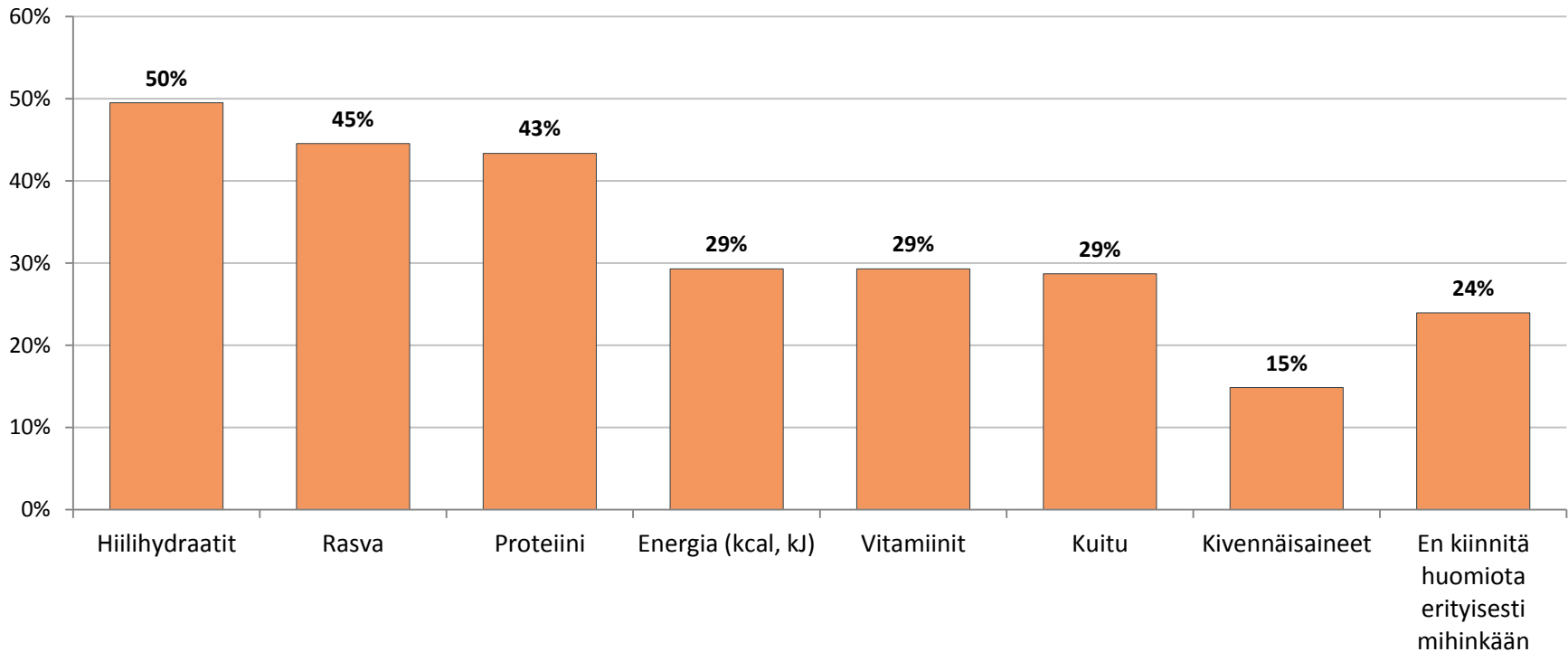


Niiltä, jotka vastasivat aikovansa muuttaa ruokavaliotaan (n=225), kysyttiin avoimena kysymyksenä miten he aikovat sitä muuttaa. Yleisimmät muutosaikeet:

- Syödä terveellisemmin 22 %
- Lisätä hedelmien ja kasvien määrää 17 %
- Vähentää hiilihydraattien syöntiä 12 %
- Lisätä veganismia/ kasvisyöntiä 10 %
- Ei osaa sanoa 9 %
- Vähentää sokerin määrää 8 %
- Vähentää lihansyöntiä 6 %
- Vähentää rasvan määrää 5 %
- Valmistaa ruokaa enemmän itse kotona/ itse 5 %
- Vähemmän aterioita/ pienempi annoskoko 5 %
- Laihdutan/ pudotan painoa 5 %
- Lisätä proteiinien syöntiä 4 %
- Lisätä rasvan määrää 3 %
- Vähentää maitotuotteiden määrää 2 %

Vastaajien ruokavalio

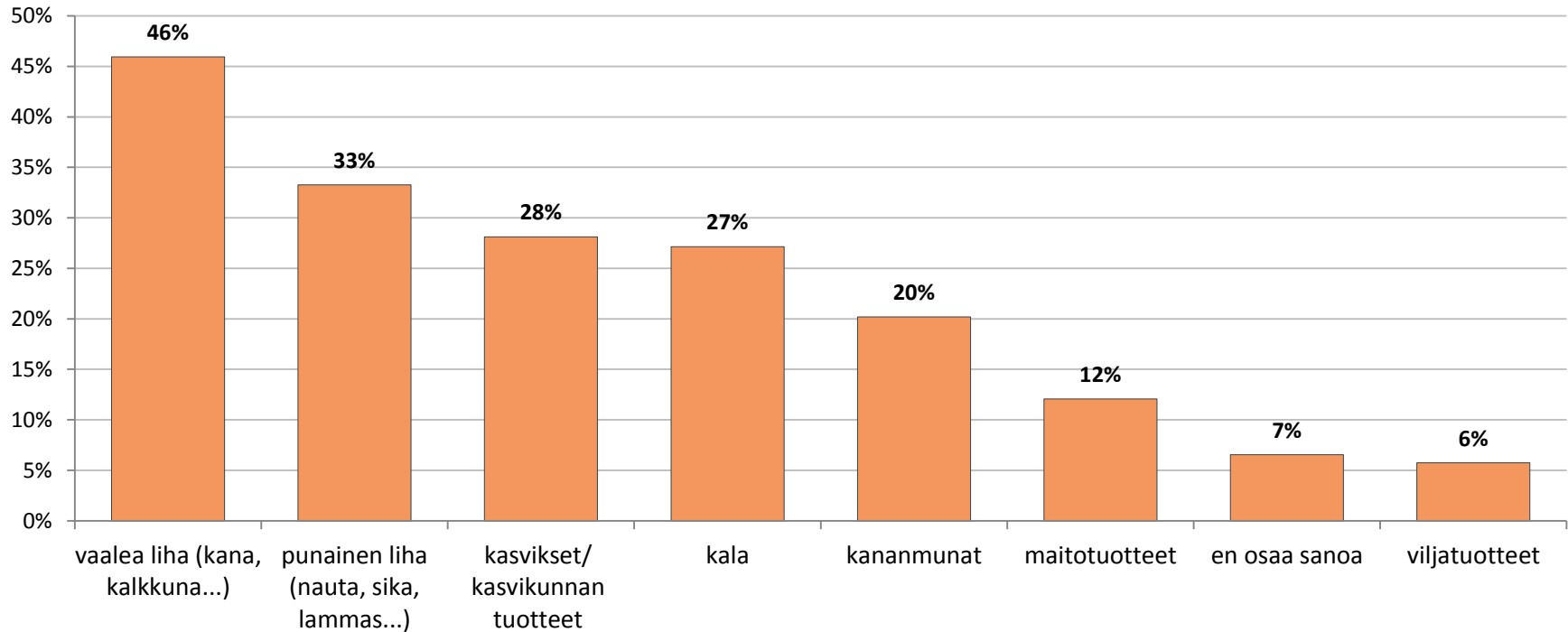
Mihin seuraavien ravintoaineiden määriin kiinnität huomiota ruokavaliossasi?



Noin puolet vastaajista kiinnittää huomiota hiilihydraattien määrään ruokavaliossaan. Rasvan ja proteiinin määriin kiinnitetään myös runsaasti huomiota.

Vastaajien ruokavalio

Mitkä ovat tällä hetkellä ruokavaliosi tärkeimmät proteiininlähteet? Valitse 1-2 tärkeintä



Hieman alle puolelle vastaajista siipikarja on yksi tärkeimmistä proteiininlähteistä, noin kolmasosalle punainen liha. Maitotuotteiden osuus tärkeänä proteiininlähteenä on paljon pienempi kuin Suomessa.

Kasviproteiinin tuttuus

Vastaajilta kysyttiin avoimena mitä proteiinipitoisia kasveja tai kasvikunnan tuotteita heille tuli mieleen.

Pavut ja linssit olivat yleisimmät vastaajille mieleen tulleet proteiinipitoiset kasvit. Melko paljon mainintoja saivat myös palkokasvit, soija, herneet, parsakaali ja pähkinät.

Yllättävän moni ei osannut nimetä yhtään proteiinipitoista kasvia tai kasvikunnan tuotetta.

Vieressä useimmin mainitut vastaukset. Pienempiä vastausmääriä saivat chian siemenet, jyvät/vilja, avokado, sienet, peruna, porkkana kukkakaali ja sienet.

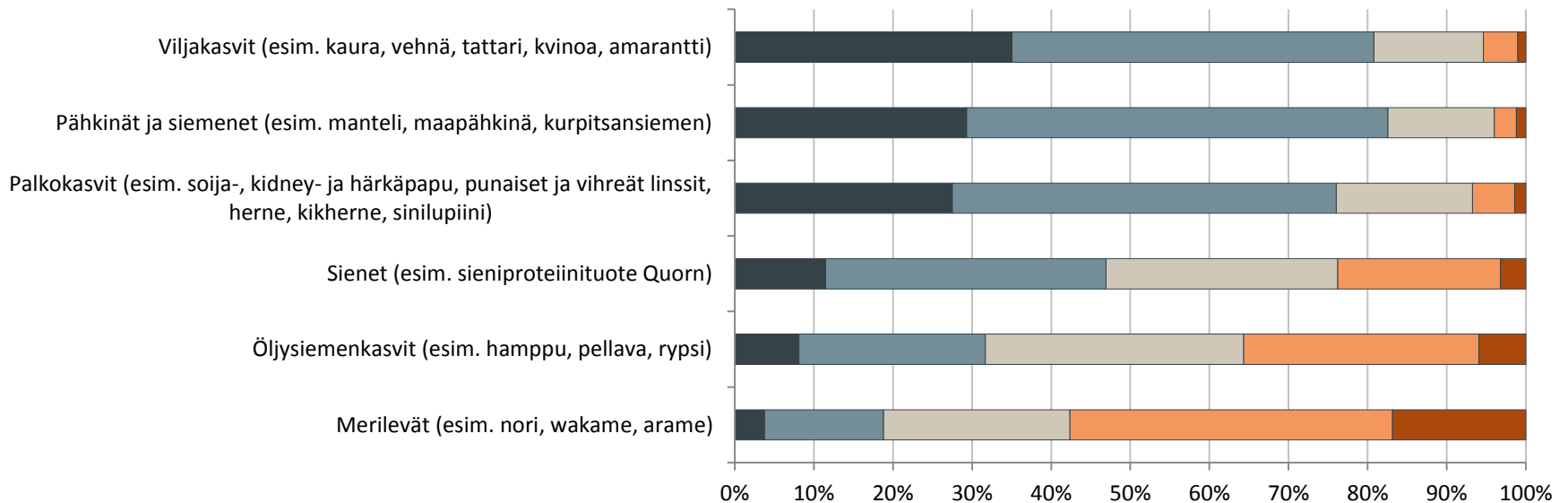
Muutama vastaaja ehdotti kasvikunnan tuotteiksi myös maitotuotteita ja kananmunia.

• Pavut	36 %
• Ei tiedä/ ei osaa sanoa	26 %
• Linssit	15 %
• Soijavalmisteet (suikale, rouhe, pala, tofu)	13 %
• Palkokasvit	11 %
• Herneet, kikherneet	11 %
• Parsakaali	5 %
• Pähkinät	5 %
• Qvinoa	4 %
• Pinaatti	3 %
• Quorn	2 %
• Maissi	2 %
• Ei mikään	2 %
• Kaali	2 %
• Tattari	2 %
• Siemenet (auringonkukka, ym)	2 %

Kasviproteiinin tuttuus

Seuraavassa listassa on lueteltu erilaisia kasviproteiinin lähteitä. Kuinka usein käytät niitä tai kuinka tuttuja ne ovat sinulle?

■ Käytän säännöllisesti ■ Käytän silloin tällöin ■ Olen kokeillut kerran tai pari ■ Olen kuullut, mutta en ole kokeillut ■ En tunne edes nimeä



Kysyttäessä mitä kasviproteiinin lähteitä vastaajat käyttävät, viljakasvit osoittautuvat eniten käytetyiksi. Oletettavasti tässä on mukana runsaasti esim. leipänä tai puurona käytettyä viljaa, jolloin tuotetta tuskin on ajateltu proteiinilähteenä. Pähkinöitä ja palkokasveja käytetään myös paljon.

Kasviproteiinin tuttuus

Niistä kasviproteiinin lähteistä, joita vastaajat ilmoittivat käyttävänsä, heiltä kysyttiin tarkemmin mitä he käyttävät. Tässä yleisimmät käytetyt kasviproteiinin lähteet:

Palkokasvit (n=384)

• Linssit	43 %
• Herneet	43 %
• Kidney-papu	36 %
• Kikherne	33 %
• Soija	21 %
• Härkäpapu	14 %
• Valkopapu	11 %
• Soijapapu	8 %

Pähkinät ja siemenet (n=417)

• Maapähkinä	43 %
• Manteli	43 %
• Kurpitsansiemenet	34 %
• Cashewpähkinä	21 %
• Auringonkukansiemenet	17 %
• Saksanpähkinä	13 %
• Hasselpähkinä	9 %

Sienet (n=237)

• Quorn	53 %
• Herkkusieni	25 %
• Kantarelli	21 %
• Tatti	7 %

Viljakasvit (n=408)

• Vehnä	47 %
• Kaura	46 %
• Kvinoa	28 %
• Tattari	16 %

Öljysiemenkasvit (n=152)

• Pellavansiemen	54 %
• Hampun siemen	20 %
• Rypsi	13 %

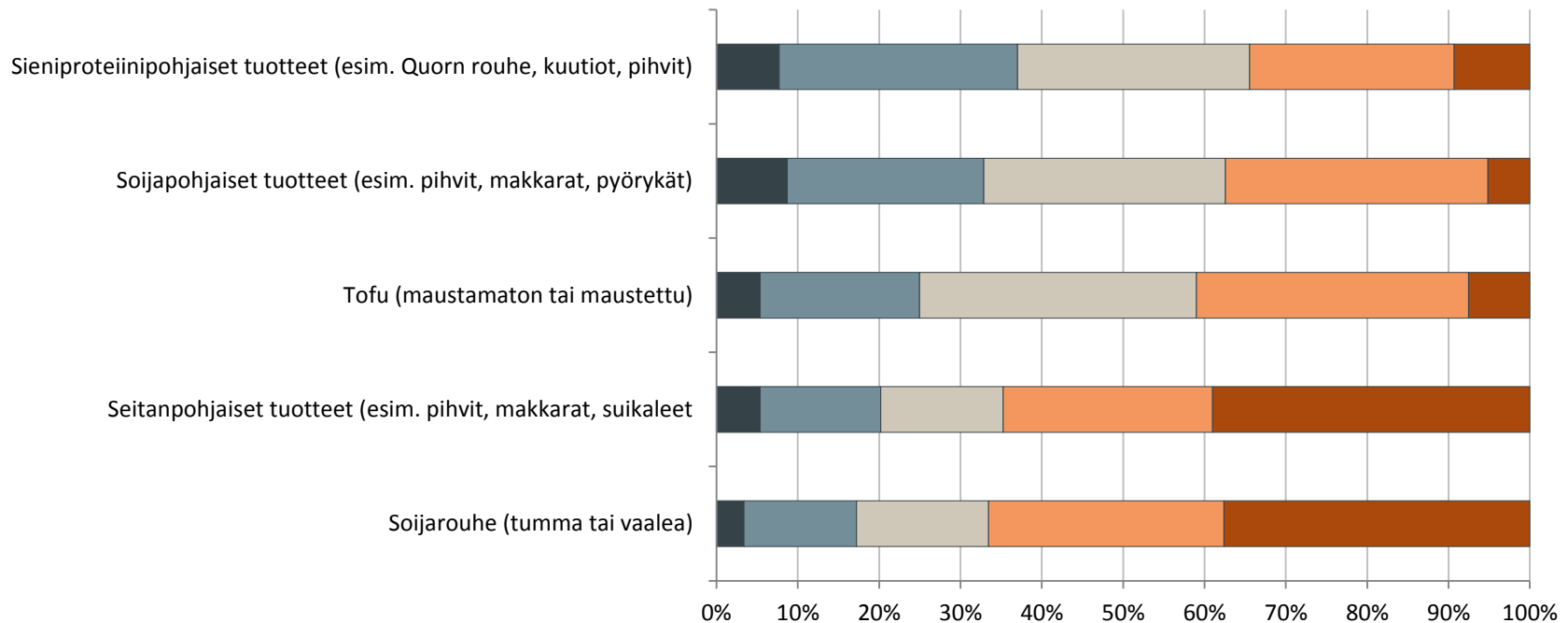
Merilevät (n=95)

• Nori	33 %
• Arame	9 %
• Wakame	7 %

Kasviproteiinin tuttuus

Entä kuinka usein käytät tai kuinka tuttuja seuraavat proteiinipitoiset kasvipohjaiset tuotteet ovat sinulle?

■ Käytän säännöllisesti ■ Käytän silloin tällöin ■ Olen kokeillut kerran tai pari ■ Olen kuullut, mutta en ole kokeillut ■ En tunne edes nimeltä



Sieniproteiinituotteet ovat Ruotsissa lyöneet läpi selvästi paremmin kuin muissa maissa. Yli kolmasosa vastaajista käyttää niitä vähintään silloin tällöin.

Kasviproteiinien käyttö

Vastaajilta (n=505) kysyttiin miksi he käyttävät niitä proteiinipitoisia kasviksia ja kasvistuotteita, joita käyttävät.

- Maku 47 %
- Terveellisyys 27 %
- Täyttävä 5 %
- Proteiinin lähde 5 %
- Keho voi paremmin 5 %
- Lihan korvike 3 %
- Hyvä ravinnonlähde 3 %
- Ekologisuus 3 %
- Vaihtelun vuoksi 3 %

Kasviproteiinien käyttö

Niiltä vastaajilta, jotka kertoivat käyttävänsä hyvin vähän kasviperäisiä proteiineja (n=214) kysyttiin mikä on esteenä sille, että he käyttäisivät enemmän proteiinipitoisia kasviksia ja kasvituotteita.

- Ei mikään 13 %
- Hinta 10 %
- Tiedon puute 9 %
- Maku 7 %
- Perhe ei pidä 7 %
- Pidän lihasta/ olen lihansyöjä 7 %
- Valmistustaidon puute 6 %
- En löydä reseptejä 6 %
- Ajan puute 5 %
- Laiskuus 3 %
- Haluan syödä monipuolisesti 2 %
- Saatavuus 2 %

Kasviproteiinien käyttö

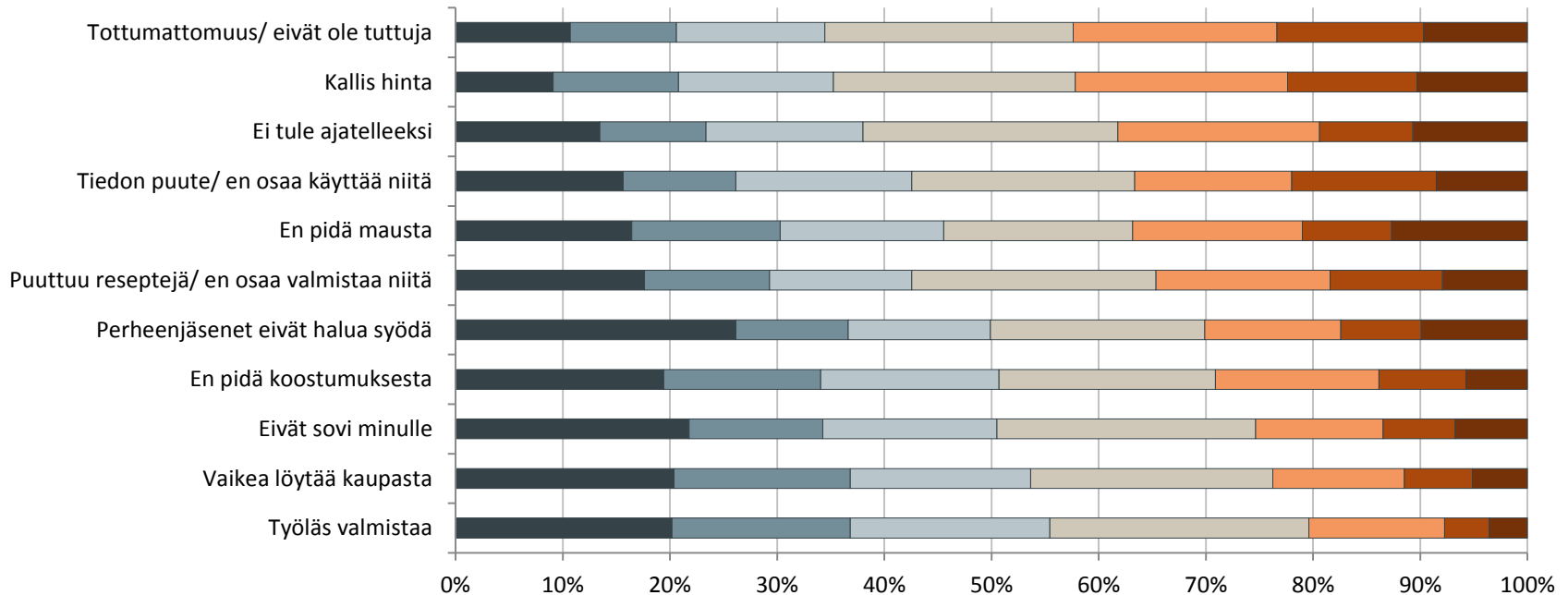
Vastaajilta (n=505) kysyttiin mitkä asiat voisivat lisätä proteiinipitoisten kasvien käyttöä.

- | | | | |
|------------------------------|------|--------------------------------------|-----|
| • Enemmän helppoja reseptejä | 18 % | • Suurempi valikoima | 2 % |
| • En tiedä | 18 % | • Reseptejä suoraan tuotteissa | 1 % |
| • Halvempi hinta | 17 % | • Hyvä sijainti kaupassa | 1 % |
| • Enemmän tietoa tarjolla | 8 % | • Arvosteluja enemmän nähtävillä | 1 % |
| • Maistiaisia tarjolla | 6 % | • Parempi ravintosisältö | 1 % |
| • Ei mikään | 5 % | • Suosituksia perheeltä ja ystäviltä | 1 % |
| • Parempi maku | 5 % | | |
| • Mainoksia | 4 % | • Perhe pitäisi niistä | 1 % |
| • Tarjouksia | 3 % | • Luonnollisuus | 1 % |
| • Valmistuksen helppous | 2 % | | |
| • Saatavuuden lisäys | 2 % | | |
| • Ilmaisia näytteitä kotiin | 2 % | | |

Kasviproteiinien käyttö

Mieti syitä sille, että et käytä nykyistä enempää proteiinipitoisia kasviksia tai kasvistuotteita. Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat ko. tuotteiden käyttöön?

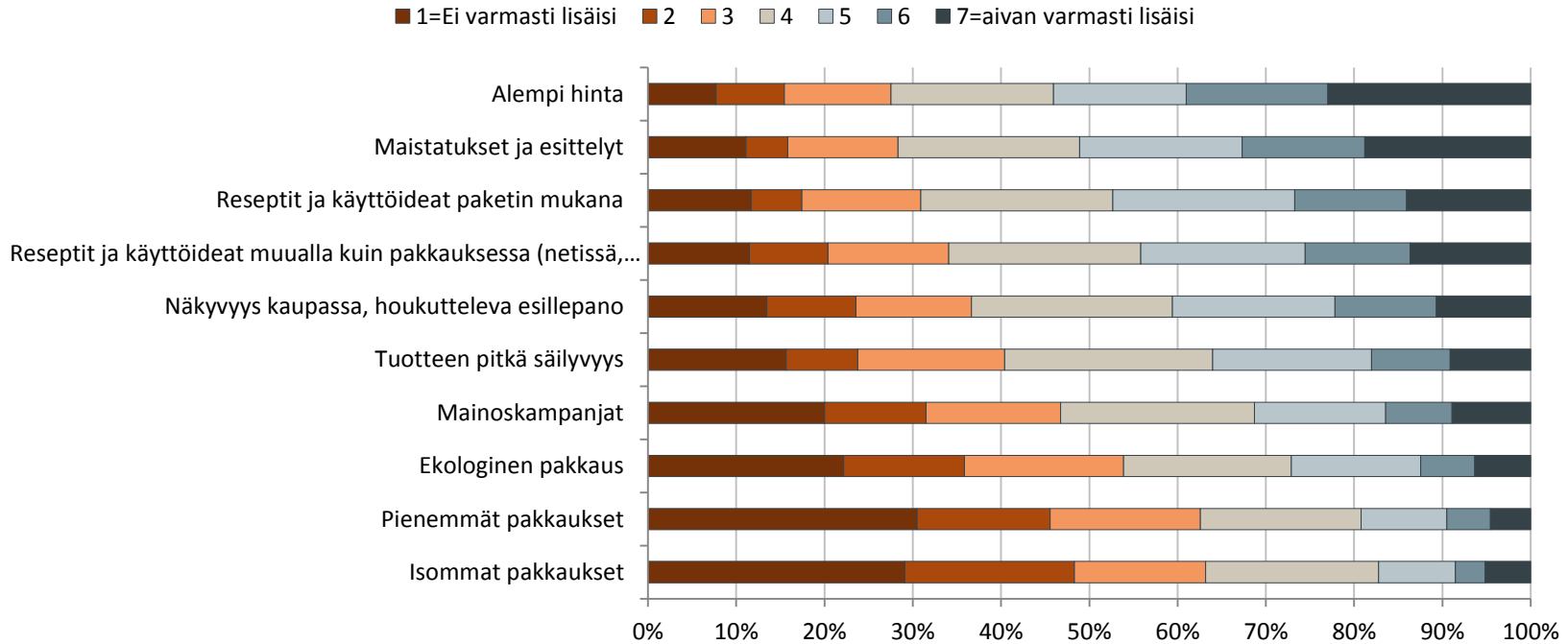
■ 1= Ei vaikuta lainkaan ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7= erittäin tärkeä syy olla käyttämättä



Tottumattomuus/ tuntemattomuus ja tiedon puute ovat tärkeimpiä syitä olla käyttämättä kasviproteiineja. Myös kalliina pidetty hinta vaikuttaa.

Kasviproteiinien käyttö

Kuinka todennäköisesti seuraavat tekijät lisäävät proteiinipitoisten kasvien ja kasvistuotteiden käyttöä omassa ruokavaliossasi?

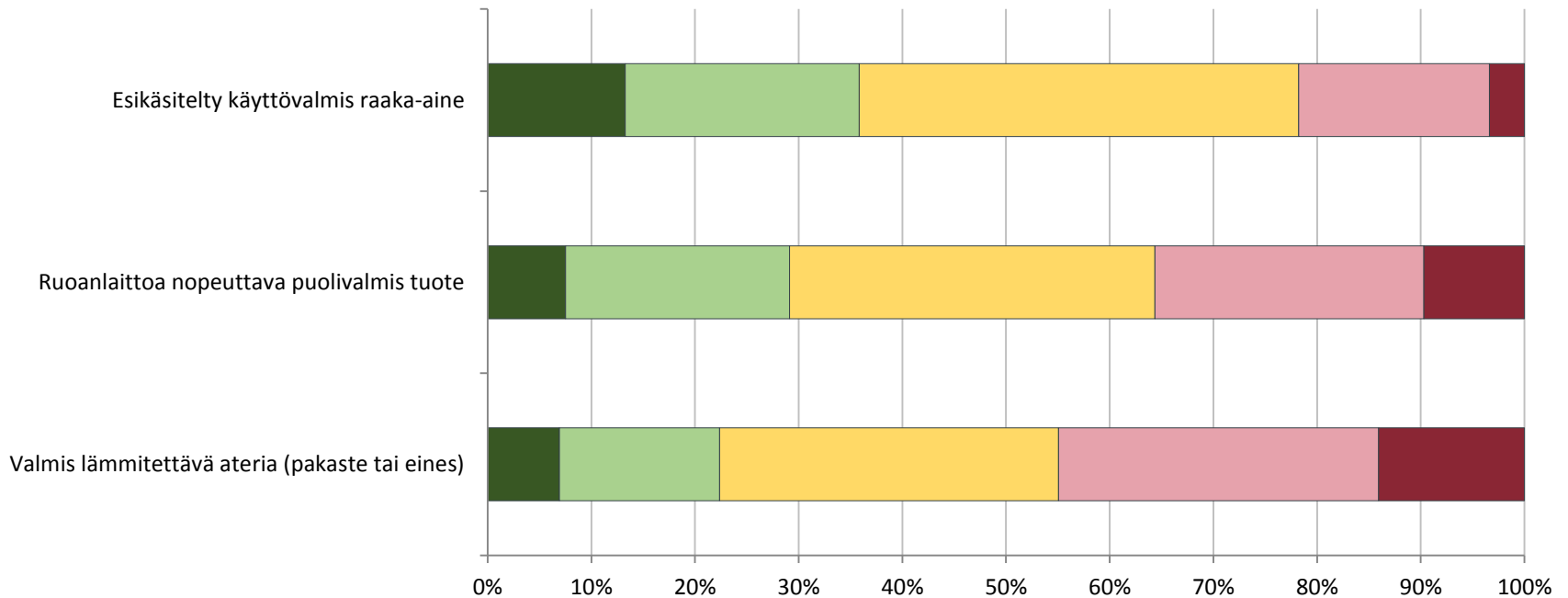


Hintojen alentaminen lisäisi proteiinipitoisten kasvistuotteiden käyttöä. Tuotteiden tekeminen tutummiksi maistatusten, esittelyjen, näkyvyyden, reseptien ja käyttöideoiden avulla lisäisi käyttöä.

Kasviproteiinien käyttö

Jos markkinoille tuotaisiin seuraavia proteiinipitoisia kasvisvalmisteita ja tuotteet olisivat sinulle sopivan hintaisia, miten se vaikuttaisi kasviproteiinien käyttösi?

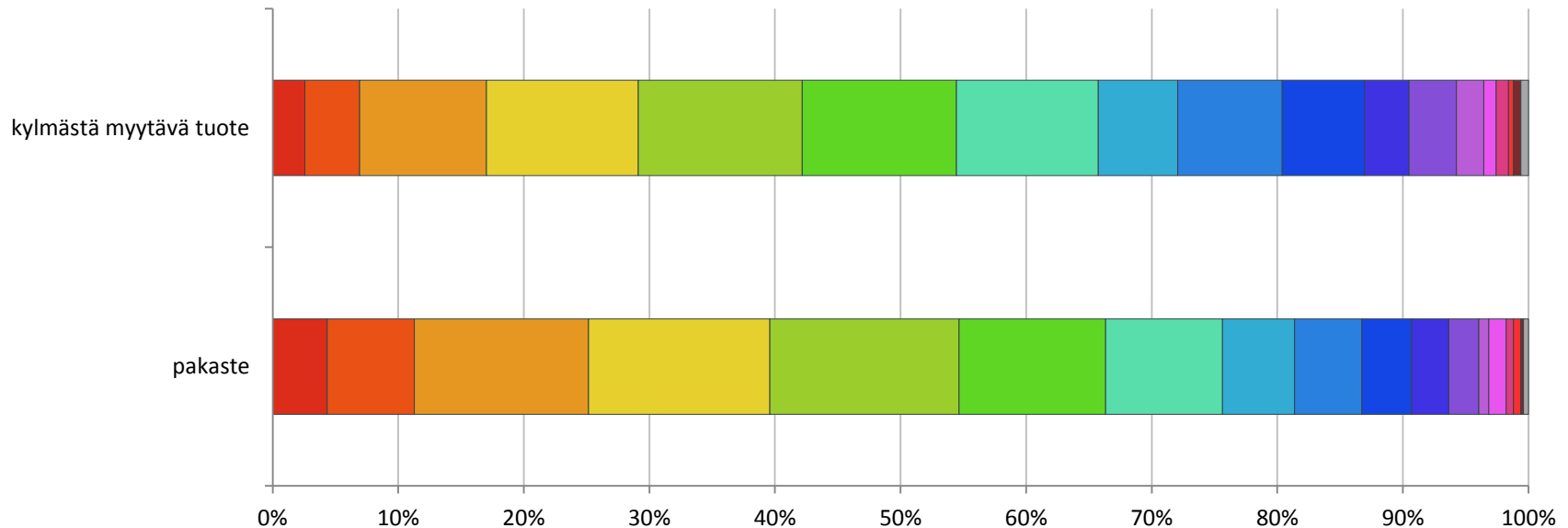
- Lisäisi kasviproteiinien käyttöä paljon
- Lisäisi kasviproteiinien käyttöä hieman
- Voisi lisätä ainakin kokeiluhaluutta
- Tuskin vaikuttaisi kasviproteiinien käyttöön
- Voisi jopa vähentää kasviproteiinien käyttöä



Hintamielikuva

Mikä olisi mielestäsi sopiva hinta kasviproteiinipitoiselle valmisruoka-annokselle (300g)?

10 kr 15 kr 20 kr 25 kr 30 kr 35 kr 40 kr 45 kr 50 kr 55 kr
60 kr 65 kr 70 kr 75 kr 80 kr 85 kr 90 kr 95 kr 100 kr

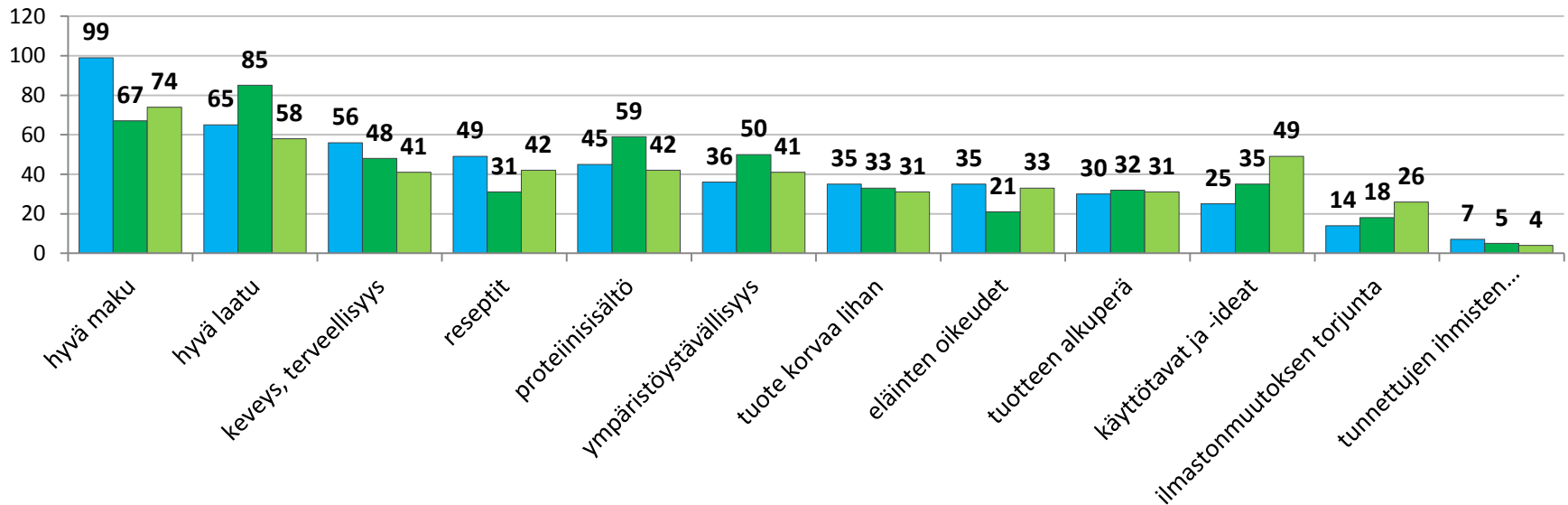


Kysyttäessä mikä olisi sopiva hinta 300 gramman kasviproteiinia sisältävälle valmisaterialle mediaanihinnaksi tulee 30 kruunua pakasteelle ja 35 kruunua kylmästä myytävälle aterialle. Keskimäärin kylmästä myytävää pidetään hieman arvokkaampana kuin pakastetta.

Viestintä kasviproteiinista

Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät asiat, mitä viestinnässä (mainonnassa ja julkisessa keskustelussa) pitäisi mielestäsi korostaa, kun puhutaan proteiinipitoisista kasvituotteista?

■ tärkein ■ 2. tärkein ■ 3. tärkein

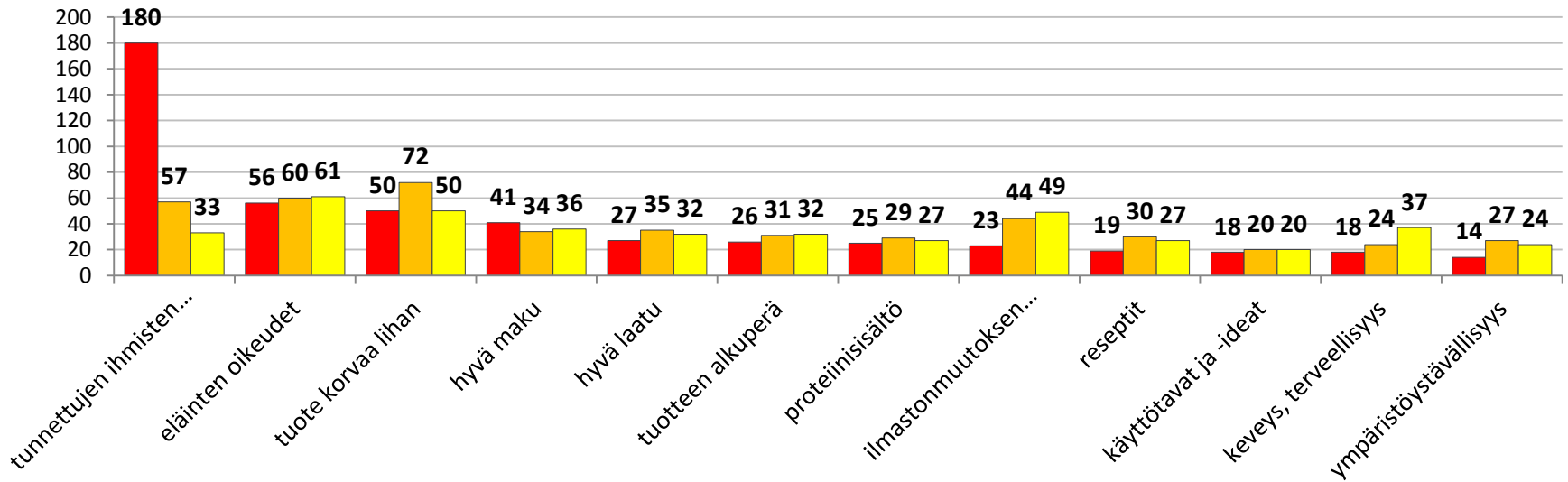


Selvästi tärkeimpinä korostettavina asioina kasviproteiinituotteista puhuttaessa pidetään hyvää makua ja laatua. Keveyttä ja terveellisyyttäkin kannattaa korostaa.

Viestintä kasviproteiinista

Entä mitä asioita viestinnässä ei pitäisi mielestäsi korostaa tai mitkä asiat ovat vähemmän tärkeitä, kun puhutaan proteiinipitoisista kasvistuotteista?

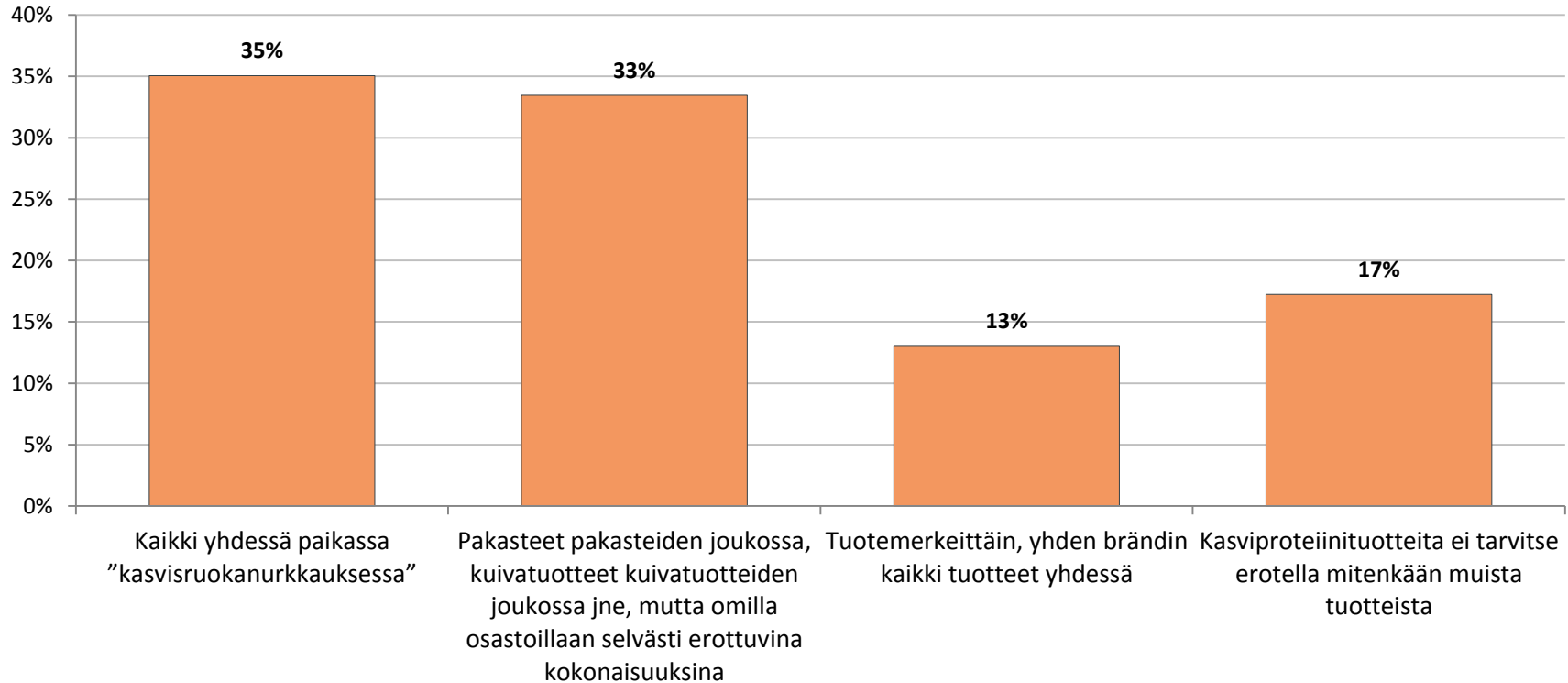
■ vähiten tärkeä ■ 2. vähiten tärkeä ■ 3. vähiten tärkeä



Ylivoimaisesti vähiten tärkeä asia viestinnässä ovat tunnettujen ihmisten mielipiteet. Yli puolet vastaajista katsoo, että tunnettujen ihmisten mielipiteet ovat kolmen vähiten tärkeän asian joukossa.

Näkyvyys kaupassa

Miten proteiinipitoisten kasvistuotteiden tulisi mielestäsi olla esillä kaupoissa?

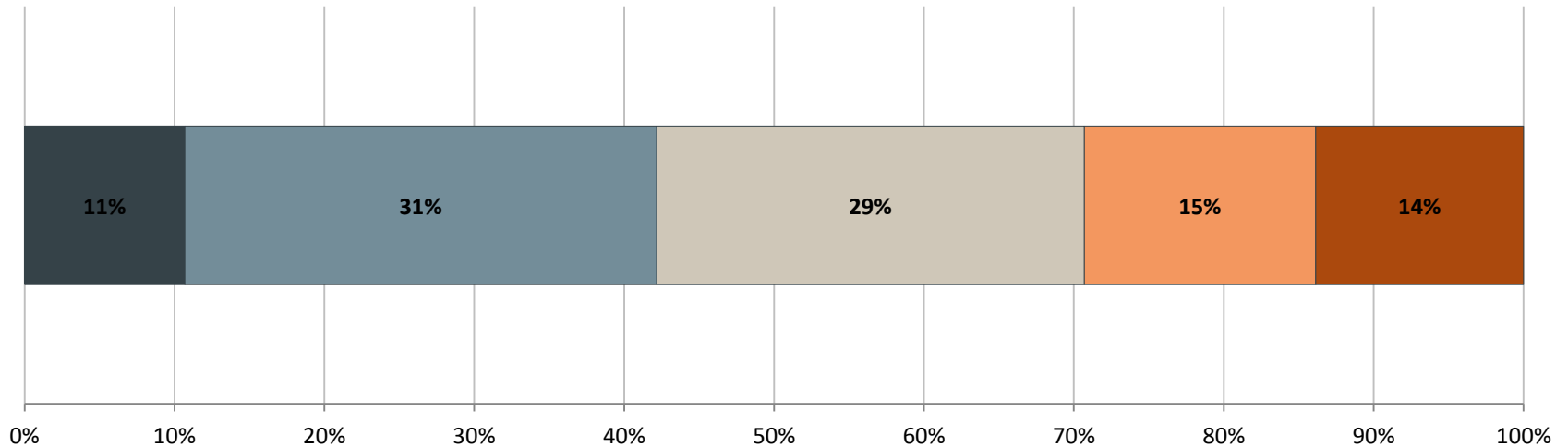


Oma kasvisnurkkaus ja erottuvat kokonaisuudet omilla osastoillaan saavat suunnilleen yhtä suuren kannatuksen kysyttäessä miten kasviproteiinituotteiden olisi hyvä olla esillä kaupoissa.

Lihan jäljittely

Mitä mieltä olet siitä, että jotkut proteiinipitoiset kasvituotteet näyttävät lihatuotteilta ja jäljittelevät niiden makua ja rakennetta (kuten nakit ja hampurilaispihvit)?

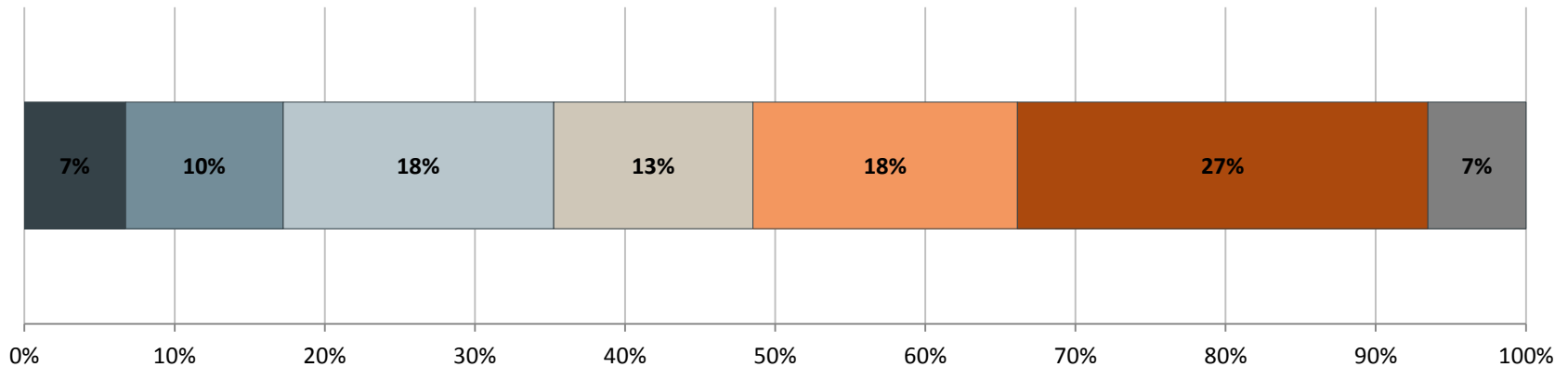
- On tärkeää, että tuotteet ovat mahdollisimman paljon lihan kaltaisia.
- On hyvä, että on kasvispohjaisia lihaa muistuttavia tuotteita, mutta lihan jäljittely ei saa olla itsetarkoitus.
- Ei väliä / en osaa sanoa
- Lihan jäljittely on turhaa, mutta ei haittaa, vaikka joitakin lihajäljitelmiä olisikin markkinoilla.
- Kasvituotteiden ei missään tapauksessa pidä jäljitellä lihatuotteita.



Hyönteiset ravintona

Hyönteisiä pidetään myös yhtenä potentiaalisena tulevaisuuden proteiininlähteenä. Kuinka todennäköisesti söisit hyönteisiä tai niistä valmistettuja tuotteita (kuten patukoita, keksejä tai valmisruokia) osana ruokavaliotasi, jos niitä olisi saatavilla?

- Olen maistanut/syönyt hyönteisiä ja olen kiinnostunut syömään niitä myös tulevaisuudessa
- Olen maistanut/syönyt hyönteisiä, mutta en ole kiinnostunut syömään niitä tulevaisuudessa
- En ole syönyt hyönteisiä, mutta aion tulevaisuudessa ainakin maistaa niitä
- En ole syönyt hyönteisiä enkä usko, että tulen syömään niitä muuten kuin ehkä kokeilun vuoksi
- En ole syönyt hyönteisiä enkä usko, että haluan edes maistaa niitä
- En ole syönyt hyönteisiä enkä missään nimessä halua edes maistaa niitä
- En osaa sanoa



Mitä halutaan ostaa

Viimeisenä vastaajilta kysyttiin avoimena minkälaisia proteiinipitoisia kasvituotteita he haluaisivat ostaa

- Alusta lähtien itse tehtäviä 40 %
- Puolivalmisteita 24 %
- Valmisruokia 12 %
- Kasvispihvejä 2 %
- Quorn eri muodoissa 2 %
- Pihvejä 1 %
- Pataruokia 1 %
- Palkokasveja 1 %
- Soijamakkaroita 1 %
- ”Lihapullia” 1 %
- Burgereita 1 %
- Tofua 1 %
- Tuotteita valmiilla resepteillä 1 %