



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA

Katariina Sorvari

Kasvissyöjien identiteettiprojektit

Narratiivinen tutkimus kasvisruokavalion omaksumisesta ja ylläpidosta

Markkinoinnin ja viestinnän
akateeminen yksikkö
Pro gradu -tutkielma
Markkinoinnin johtaminen

Vaasa 2022

VAASAN YLIOPISTO**Markkinoinnin ja viestinnän akateeminen yksikkö**

Tekijä:	Katariina Sorvari		
Tutkielman nimi:	Kasvissyöjien identiteettiprojektit. Narratiivinen tutkimus kasvisruokavalion omaksumisesta ja ylläpidosta.		
Tutkinto:	Kauppatieteiden maisteri		
Oppiaine:	Markkinoinnin johtaminen		
Työn ohjaaja:	Hanna Leipämaa-Leskinen		
Valmistumisvuosi:	2022	Sivumäärä:	114

TIIVISTELMÄ:

Lihan kulutuksen vähentämisen on nähty olevan ratkaisevassa asemassa ilmastotavoitteiden saavuttamisessa, kansanterveyden kehittämisessä ja eläintenoikeuksien turvaamisessa. Kiinnos- tus kasviproteiineja kohtaan on kasvussa ja yhä useampi kuluttaja ryhtyy kasvissyöjäksi. Tässä tutkimuksessa kasvissyöntiä tarkastellaan sekä käytäntönä että identiteettinä. Tarkoitus on selvittää narratiivisen menetelmän avulla, minkälainen identiteettiprojekti kasvissyöjäksi ryhtyminen on kuluttajalle. Tavoitteena on muodostaa teoreettinen viitekehys kasvissyönnistä kuluttajien identiteettiprojektina, analysoida identiteettiprojektin vaiheita kasvissyöjien kirjoittamista elämäkerrallisista narratiiveista ja tunnistaa aineistosta tyypillisiä identiteettinarratiiveja.

Teoreettisessa viitekehyksessä perehdytään erityisesti kuluttajien identiteettiprojekteihin sekä aiempiin tutkimuksiin kasvissyönnin motiiveista, esteistä ja omaksumisen prosessista. Tutkimuksen empiirinen aineisto koostui 22 informantin kirjoittamasta elämäkerrallisesta narratiivista, jotka käsittelevät sitä, kuinka heistä tuli kasvissyöjiä. Aineistonanalyysi toteutettiin narratiivien analyysinä, jossa hyödynnettiin sisällönanalyysin menetelmiä.

Aineistosta löydettiin identiteettiprojektin vaiheet eli esisocialisointi, identiteetin löytäminen, identiteetin rakentaminen, identiteetin ylläpito, latenssi ja identiteetistä luopuminen. Lisäksi useat informantit kertoivat lapsuudestaan ja ajasta ennen identiteetin kohtaamista. Identiteettiprojekti oli harvoin lineaarinen prosessi. Sen sijaan informantit kokivat uusia identiteetin löytämisen ja rakentamisen vaiheita ryhtyessään vegaaniksi tai salliessaan enemmän joustavuutta ruokavaliossaan. Aineistosta tunnistettiin kolme tyypillistä identiteettinarratiivia. *Lihan todellisuuteen havahtuja* ryhtyy kasvissyöjäksi lapsuudessa tai nuoruudessaan koettuaan selkeän oivalluksen hetken. Vanhempien tarjoama tuki on merkittävässä asemassa kasvissyönnin mahdollistamisessa. *Arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä* ryhtyy kasvissyöjäksi pidemmän pohdiskelun jälkeen huomioiden päätöksessään eettisiä näkökulmia sekä hyvinvointiin, helppouteen ja nautintoon liittyviä tekijöitä. Hänellä kasvissyöjäksi ryhtyminen ajoittuu itsenäistymisen hetkeen, joka poistaa esteitä ja tarjoaa mahdollisuuden kokeilla uutta identiteettiä. *Urheilevan hyvinvointiin panostajan* kasvissyönnin motiivit liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tai ylläpitoon. Hänelle kasvissyönnin pitää sopia yhteen liikunnallisen elämäntyylin kanssa ja turvata riittävä proteiinin saanti.

Tutkimuksen perusteella havaittiin, että kasvissyöjien identiteettiprojektit ovat erilaisia. Kasvissyöjät eivät ole yhtenäinen joukko, vaan sen sisällä on erilaisia identiteettejä ja käytäntöjä. Kasvissyöjien identiteettiprojektien tarkastelu ja tyypilliset identiteettinarratiivit tarjoavat liikkeenjohdolle ymmärrystä kasvissyöjistä kuluttajina. Tätä ymmärrystä voidaan hyödyntää markkinoinnissa ja kasvisruokainnovaatioiden kehittämisessä.

AVAINSANAT: Kasvissyöjä; vegaani; kasvissyönti; kuluttajan identiteetti; identiteettiprojekti; elämäkerrallinen narratiivi

Sisällys

1	Johdanto	6
1.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	8
1.2	Tutkimusote ja lähestymistapa	9
1.3	Tutkimuksen rakenne	10
2	Kasvissyönti kuluttajan identiteettiprojektina	12
2.1	Kuluttajan identiteetin eri kerrokset	12
2.2	Identiteetin narratiivinen rakentuminen	14
2.3	Kuluttajan identiteettiprojektit	15
2.3.1	Identiteetin jatkuva rakentuminen	16
2.3.2	Kuluttajan identiteettiprojektin elinkaari	17
2.4	Kasvissyöjän määritelmä	21
2.5	Kasvissyönnin omaksumisen motiivit	22
2.5.1	Eläinten oikeudet	23
2.5.2	Ympäristösytyt	24
2.5.3	Terveyssyyt	25
2.5.4	Uskonto	27
2.5.5	Lihan tekstuuri ja maku	28
2.5.6	Sosiaaliset syyt	29
2.6	Kasvissyönnin omaksumisen esteet	30
2.6.1	Kiinnostuksen puute	30
2.6.2	Maku ja nautinto	31
2.6.3	Tottumukset ja taitojen puute	32
2.6.4	Uskomukset ja tiedon puute	33
2.6.5	Sosiaaliset syyt	33
2.7	Ruokavalinnat ja identiteetti	35
2.7.1	Sukupuolen vaikutus kasvissyöntiin	37
2.7.2	Kulttuurierot kasvissyönnissä	38
2.8	Kasvisruokavalion omaksuminen	39
2.9	Teoreettisen viitekehyksen yhteenveto	46

3	Metodologia	49
3.1	Tieteenfilosofiset lähtökohdat	49
3.2	Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä	50
3.3	Aineiston keruu	51
3.4	Tutkimuksen aineisto ja analysointi	55
3.5	Luotettavuuden arviointi	56
4	Tulokset	59
4.1	Narratiivien rakenne ja juoni	59
4.2	Identiteettiprojektin vaiheet tarinoissa	61
4.2.1	Esisosialisointi	62
4.2.2	Identiteetin löytäminen	64
4.2.3	Identiteetin rakentaminen	68
4.2.4	Identiteetin ylläpito	72
4.2.5	Latenssi	75
4.2.6	Identiteetistä luopuminen	76
4.3	Tyypilliset identiteettinarratiivit	78
4.3.1	Lihan todellisuuteen havahtuja	78
4.3.2	Arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä	82
4.3.3	Urheileva hyvinvointiin panostaja	87
5	Johtopäätökset	92
5.1	Keskeisimmät tulokset ja pohdinta	92
5.2	Liikkeenjohdon kehitysehdotukset	94
5.3	Jatkotutkimuksen aiheita	95
	Lähteet	98
	Liitteet	113
	Liite 1. Empiirinen tehtävänanto	113
	Liite 2. Narratiivien perustiedot	114

Kuviot

Kuvio 1.	Identiteettiprojektin elinkaari	18
Kuvio 2.	Teoreettisen viitekehyksen yhteenveto	46
Kuvio 3.	Lihan todellisuuteen havahtujan identiteettiprojekti	81
Kuvio 4.	Arvojaan pohdiskelevan itsenäistymisen identiteettiprojekti	87
Kuvio 5.	Urheilevan hyvinvointiin panostajan identiteettiprojekti	90

Taulukot

Taulukko 1.	Kasvissyönnin omaksumisen vaiheet ja niihin liittyvät merkittävät sosiaaliset ja psykologiset esteet	41
Taulukko 2.	Informanttien tiedot	53
Taulukko 3.	Narratiiveista ilmenneet motiivit	65
Taulukko 4.	Narratiiveista ilmenneet esteet ja haasteet	66
Taulukko 5.	Narratiiveissa käytetyt identiteettiä kuvaavat termit	71

1 Johdanto

Lihan kulutuksen vähentäminen ja kasvipohjaisiin ruokavalioihin siirtyminen on ratkaisevassa asemassa teollisuusmaiden ilmastotavoitteiden saavuttamisessa, kansallisten terveysongelmien ehkäisyssä ja eläinten hyvinvoinnin turvaamisessa (Kwasny ja muut, 2022). De Bakker ja Dagevos (2012, s. 877) toteavat, että nykytason mukainen lihan ja maitotuotteiden kulutus ei ole kestävä ratkaisu, joten lihankulutuksen vähentyminen on välttämätöntä. Monissa maissa viranomaiset ovatkin jo sisällyttäneet lihansaannin vähentämisen kansallisiin ravitsemussuosituksiin (Mullee ja muut, 2017). Samaan aikaan kasvava määrä ihmisiä on omaksunut kasvipohjaisen ruokavalion tai vähentänyt lihan-syöntiä (De Visser ja muut, 2021).

Helsingin Sanomat uutisoi kasviproteiinien kasvaneesta kysynnästä huhtikuussa 2020 otsikolla ”Lihankorvikkeet tulevat nyt rytinällä”. Uutisessa kerrottiin, kuinka kasviperaisten proteiinien ja muiden lihankorvikkeiden markkinat ovat kasvussa. Lisäksi artikkelissa tuotiin ilmi, että eläinperäisiä tuotteita korvaavia vaihtoehtoja tarjoavat yritykset tekevät tällä hetkellä miljardiluokan pörssilistautumisia (Lappalainen, 2021).

Kasviproteiinien kysynnän arvioidaan kasvavan entisestään. Boston Consulting Groupin ja Blue Horizonin ennusteiden mukaan kasviproteiinien markkinat tulevat kasvamaan reilusti vuoteen 2035 mennessä. Heidän arvioidensa mukaan kasviproteiinit tulevat valtaamaan 11–22 % eläinperäisten tuotteiden markkinasta. Saman selvityksen mukaan Euroopan ja Pohjois-Amerikan lihankulutus kääntyisi laskuun vuodesta 2025 alkaen (Raeste, 2021).

Muutoksia lihatuotteiden kulutuksessa onkin jo näkyvissä Suomessa. Luonnonvarakeskuksen (2021) julkaiseman vuosittaisen ravintotaseen mukaan punaisen lihan kulutus on vähentynyt jo monena peräkkäisenä vuotena. Heidän mukaansa vuonna 2020 kuitenkin siipikarjanlihan syönti kasvoi noin kilon verran per henkilö verraten edellisen vuoden tuloosiin, ja kalan kulutus pysyi samana. Maidon juonti on laskenut jo monen vuosikymmenen ajan, ja muiden nestemäisten maitotuotteiden kulutus on laskenut maltillisesti.

Myös kokonaan lihattomuuteen pyrkivien talouksien määrä on nousussa. Lehdon (2018) mukaan Tilastokeskuksen vuonna 2012 ja 2016 toteuttamissa kulutustutkimuksissa lihan kokonaiskulutuksen pysyessä ennallaan 2010-luvulla kuitenkin kokonaan lihattomien talouksien määrä lähti kasvuun. Kyseessä ei ollut vain suuria kaupunkeja koskeva ilmiö, vaan lihattomien talouksien määrä oli lisääntynyt melko tasaisesti koko Suomessa, myös kaupunkien ja kasvukeskusten ulkopuolella. Nuoret aikuiset korostuivat tutkimuksessa edelläkävijöinä, sillä molempina tarkasteluajankohtina 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä oli eniten kotitalouksia, jotka eivät ostaneet lainkaan lihatuotteita. Toisaalta vuoden 2016 tutkimuksessa 55–64-vuotiaiden lihattomuus oli yleistynyt selkeästi. Kokonaisuutena lihattomien talouksien määrä oli kasvanut kaikissa tutkimuksen ikäluokissa, lukuun ottamatta yli 75-vuotiaiden ikäluokkaa. Hänen arvionsa mukaan vanhempien ikäluokkien siirtyminen lihattomuuteen on voinut saada kipinän kotitalouden nuorempien jäsenten muuttuneiden arvojen ja ympäristötietoisuuden ansiosta.

Kasvisruokavalioon siirtymiseen ja sen noudattamiseen liittyviä syitä ja motiiveja on tutkittu paljon myös akateemisesti. Tutkimuksesta riippuen eri motiivien merkitys on ollut korostuneempi kuin toisten. Motiiveja voivat olla esimerkiksi eläintenoikeudet, uskonto, kulttuuriset uskomukset, ympäristösyys tai terveyssyyt (Dyett ja muut, 2013, s. 121–122). Toisaalta esimerkiksi Janssen ja muut (2016) toteavat, että kasvissyöjillä on yleensä useampi kuin yksi syy kasviperäisen ruokavalion noudattamiseen. Motiivit eivät myöskään ole pysyviä, vaan ne voivat muuttua, niitä voi tulla lisää ja niitä voi jäädä pois (Ruby, 2012, s. 142).

Myöskin on huomioitava, että pelkkä motiivi tai arvomaailma ei välttämättä johda vielä kulutustottumuksien muutokseen. Esimerkiksi Eckhardtin ja muiden (2010) tutkimuksen mukaan monesti kuluttajat eivät tee eettisiä kulutuspäätöksiä, vaikka kertovatkin haluavansa välttää epäeettisiä tuotteita. Myös Sitran (2019) ”Fiksu kuluttaminen Suomessa” -selvityksessä arvioitiin suomalaisten kulutuspäätöksiin vaikuttavia motivaatioita. Tutkimuksessa todettiin, että silloinkin kun ihmiset ottavat maailman kantokyvyn huomioon

kulutuspäätöksissä ovat ekologisuus tai kestävyys vain yksittäisiä motivaatiotekijöitä muiden joukossa. Ihmisiä motivoivat näiden lisäksi esimerkiksi käytännön tarve, helpous, edullisuus, nautinto ja laatutekijät.

Myös kasvissyönnin omaksumisen prosessia on tutkittu jonkin verran aiemmin. Perinteisesti omaksumisen prosessin on nähty eroavan sen perusteella, onko muutoksen taustalla ollut terveyteen tai eettisyyteen perustuvia syitä (Ruby, 2012, s. 143). Kuitenkin Johnsonin ja muiden (2011, s. 228) mukaan identiteetin vaikutusta ruokavalintoihin tulisi tutkia enemmän. Myös Zhang ja muut (2021) puolestaan huomauttavat, että kasvissyönnin tutkimus on keskittynyt pääosin motiivien tarkasteluun, mutta identiteetin ja kasvissyönnin välistä yhteyttä ei olla vielä juurikaan tutkittu. Tässä tutkimuksessa kasvissyönnin tarkastellaan identiteettinä ja kasvissyönnin omaksumista ja ylläpitoa identiteettiprojektina. Tämän tutkimuksen avulla lisätään tietoa kasvissyöjän identiteetistä ja siitä, minkälainen identiteettiprojekti kasvissyöjäksi tuleminen on.

Tässä tutkimuksessa aihetta tarkastellaan kuluttajan näkökulmasta. Kasvissyönnin tutkimuksen haasteena on se, miten määritellään *kasvissyöjä*. Rubyn (2012, s. 142) mukaan kasvissyöjä perinteisesti määritellään henkilöksi, joka ei syö punaista lihaa, siipikarjaa tai kalaa. Hän kuitenkin toteaa, että tutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen käsitteen määritelmästä. Lisäksi hänen mukaansa kirjallisuuden määritelmän sekä ihmisten henkilökohtaisen kokemuksen ja identiteetin välillä on ristiriita. Joku voi kokea olevansa kasvissyöjä jätettyään punaisen lihan pois ruokavaliostaan ja toinen vasta luopuessaan lihan lisäksi maitotuotteista. Tässä tutkimuksessa kasvissyönnin lähestytään henkilöiden oman kokemuksen kautta. Näin ollen tutkimuksen empiiriseen osioon valitaan informantteja, jotka kokevat ja määrittelevät itse itsensä kasvissyöjiksi.

1.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää narratiivisen menetelmän avulla, minkälainen identiteettiprojekti kasvissyöjäksi ryhtyminen on kuluttajalle. Tutkimuksen tarkoitukseen pyritään seuraavien kolmen tavoitteen avulla.

Tutkimuksen ensimmäinen tavoite on muodostaa teoreettinen viitekehys kasvissyönistä kuluttajien identiteettiprojektina. Tähän tavoitteeseen vastataan perehtymällä tämänhetkiseen tutkimustietoon ja muodostettuihin teorioihin kuluttajan identiteetistä ja identiteettiprojekteista sekä kasvissyönnistä, sen motiiveista ja esteistä ja kasvisruokavalion omaksumisesta.

Toinen tavoite on analysoida kasvissyöjien kirjoittamista elämänkerrallisista narratiiveista identiteettiprojektin vaiheita. Tähän tavoitteeseen vastataan tulkitsemalla empiiristä aineistoa ja peilaamalla sitä tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen.

Lisäksi kolmas tavoite on tunnistaa tyypillisiä identiteettinarratiiveja kasvisruokavalion omaksumisesta. Tyypilliset identiteettinarratiivit kuvastavat kasvissyöjien identiteettejä ja ne muodostetaan empiirisen aineiston pohjalta. Tyypillisiä identiteettinarratiiveja voidaan hyödyntää tuotekehityksessä kuluttajan tarpeiden ymmärtämisessä.

1.2 Tutkimusote ja lähestymistapa

Tämä tutkimus on tutkimusotteeltaan narratiivinen. Heikkisen (2018) mukaan narratiivinen tutkimus huomioi kertomisen keinona välittää ja rakentaa tietoa. Tutkimus on myös lähestymistavaltaan elämänkerrallinen. Syrjälän (2018) mukaan elämänkerrallisen lähestymistavan taustalla on ajatus siitä, että ihmisten elämä ja identiteetit rakentuvat tarinallisesti. Hänen mukaansa elämänkerrallisen narratiivisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena ovat yksilön ainutlaatuiset tavat kokea, ajatella ja toimia. Koska tutkimuksella on tarkoitus ymmärtää tutkittavaa kohdetta ja kuvailla ilmiötä, valikoitui tutkimuksen empiiriseen osaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.

Tutkimus suoritetaan myös aineiston keruun osalta narratiivisena tutkimuksena. Narratiivisen tutkimuksen lähtökohta on analysoida kohdehenkilöiden kertomia tarinoita tai kertomuksia (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 213). Tutkimuskohteena voidaan nähdä olevan kohdehenkilöiden elämäntarinat. Kohderyhmää ei tarkastella ”vastaajina”,

vaan ”informantteina” (Alasuutari, 2011, s. 107). Tässä tutkimuksessa vastaajista puhutaan informantteina ja heidän tuottamia tarinoita kutsutaan elämänkerrallisiksi narratiiveiksi.

Tutkimukseen valittiin elämänkerrallinen narratiivinen lähestymistapa, koska tutkittavassa aiheessa haluttiin korostaa yksilön kokemusta valitusta ilmiöstä eli kasvissyönnin omaksumisesta ja sen yhteydessä tapahtuvasta identiteettiprojektista. Elämänkerrallisessa narratiivisessa tutkimuksessa informantit päättävät itse, mistä asioista he kertovat (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 213). Näin ollen aineistosta voidaan havainnoida mitä seikkoja kuluttajat korostavat kasvissyöjäksi ryhtymistään kuvaavissa elämänkerrallisissa narratiiveissaan ja mitkä asiat jäävät sivuosaan.

1.3 Tutkimuksen rakenne

Tämä tutkimus koostuu viidestä pääluvusta. Ensimmäisessä luvussa on tutkimuksen johdanto, jossa esitellään tutkimuksen taustat, tarkoitus ja tavoitteet. Lisäksi luvussa kerrotaan tutkimuksen lähestymistapa ja käydään läpi tutkimuksen rakenne.

Toisessa luvussa alkaa tutkimuksen teoriaosuus. Luvussa käsitellään nykyistä tutkimustietoa kuluttajien identiteetistä, identiteetin narratiivisesta rakentumisesta ja kuluttajien identiteettiprojekteista. Lisäksi teoriassa tarkastellaan kasvissyöntiä ja määritellään sen käsitteistöä. Luvussa käsitellään myös kasvissyönnin omaksumisen motiiveja ja esteitä, ruokavalintojen ja identiteetin yhteyttä sekä kasvisruokavalion omaksumisen prosessia. Luvussa vastataan tutkimuksen ensimmäiseen tavoitteeseen.

Tämän jälkeen kolmannessa luvussa esitellään ja perustellaan tutkimuksen metodologiset valinnat. Luvussa esitellään tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat. Tämän lisäksi kerrotaan narratiivisesta tutkimuksesta tutkimusmenetelmänä sekä aineistonkeruusta ja aineiston analyysimenetelmästä. Viimeiseksi tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta.

Neljännessä luvussa esitellään empiiriset tutkimustulokset. Luvussa tarkastellaan mitä identiteettiprojektin vaiheita empiirisestä aineistosta voitiin havaita. Tämän perusteella vastataan tutkimuksen toiseen tavoitteeseen. Lisäksi luvussa esitellään aineistosta tunnistetut ja sen pohjalta muodostetut tyypilliset identiteettinarratiivit. Tällä vastataan tutkimuksen kolmanteen tavoitteeseen.

Lopuksi viidennessä luvussa esitellään tutkimuksen johtopäätökset sekä pohdinta. Luvussa lukijalle esitellään tutkimuksen keskeisimmät löydöt ja arvioidaan niiden merkitystä. Viimeiseksi luvussa kerrotaan liikkeenjohdon suositukset ja ehdotetaan jatkotutkimusaiheita.

2 Kasvissyönti kuluttajan identiteettiprojektina

Tässä luvussa tarkastellaan kuluttajien identiteettiprojekteihin ja kasvissyöntiin liittyvää kirjallisuutta. Luku alkaa kuluttajan identiteetin tarkastelulla, ja henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteetin käsitteiden avaamisella. Lisäksi luvussa luodaan katsaus identiteetin narratiiviseen rakentumiseen. Tämän jälkeen käydään läpi kuluttajien identiteettiprojekteihin liittyvää teoriaa ja tarkastellaan identiteettiprojektin vaiheita Kleinen ja Kleinen (2000) mallin pohjalta.

Luvussa avataan myös kasvissyönnin käsitteistöä ja siihen liittyvää jaottelua, sekä käsitellään kasvissyönnin motiiveja ja esteitä. Tämän jälkeen tarkastellaan ruokavalintojen ja identiteetin suhdetta. Viimeiseksi käydään läpi tutkimustietoa kasvisruokavalion omaksumisesta. Luvussa vastataan tutkimuksen ensimmäiseen tavoitteeseen eli muodostetaan tutkimuksen teoreettinen viitekehys kasvissyönnistä kulujen identiteettiprojektina.

2.1 Kuluttajan identiteetin eri kerrokset

Identiteetti alkuperäisessä merkityksessään viittaa asioiden samanlaisuuteen, jatkuvuuteen ja eroavaisuuteen (Gabriel & Lang, 2006, s. 79). Identiteetin rooli teoreettisena linkkinä yksilön ja sosiokulttuurisen kontekstin välillä onkin kiinnostanut tutkijoita yhteiskuntatieteiden eri aloilla (Hammack, 2008, s. 239). Modernin ihmisen identiteetin nähdään olevan vahvasti yhteydessä kulutukseen (Gabriel & Lang, 2006, s. 82–83). Cherrierin ja Murrayn (2007) mukaan kulutuksen avulla ihmiset voivat ilmaista itsenäistä, henkilökohtaista ja ainutlaatuista identiteettiään. Näin ollen yksilöllisyyttä sekä haetaan että korostetaan kulutuksen kautta (Larsen & Petterson, 2018, s.195).

Ihmisillä on monesti useita eri identiteettejä, joiden merkitys voi vaihdella eri elämänvaiheissa tai tilanteissa (Nezlek ja Forestell, 2020, s. 45). Gurin ja Mathiaksen (2021, s. 1466) mukaan identiteetin näkyvyys ja keskeisyys selittävät, minkälaista organisointia ja priorisointia yksilö tekee useiden samanaikaisten identiteettien välillä. Näkyvyydellä he tarkoittavat todennäköisyyttä ja valmiutta toteuttaa tiettyä identiteettiä ja keskeisyydellä

taas identiteetin suhteellista merkitystä muihin identiteetteihin verrattuna. Ravitsemus-identiteetin keskeisyys ja näkyvyys taas heijastaa sitä, millaisia ruokaan liittyviä valintoja ihminen tekee ja esimerkiksi missä määrin kasvissyönti tai lihan välttäminen on hallitseva piirre ihmisen kokonaisidentiteetissä (Rosenfeld & Burrow, 2018, s. 184).

Sosiaalisen identiteetin teorian mukaan yksilön identiteetti sisältää sekä henkilökohtaisen identiteetin että sosiaalisen identiteetin (Rosenfeld & Burrow, 2017, s. 79). Stets ja Burk (2000, s. 228) kuitenkin tuovat ilmi, että sosiaaliset ja henkilökohtaiset identiteetit ovat suhteessa toisiinsa eikä niitä voi aina täysin erottaa toisistaan. Heidän mukaansa tilanteeseen liittyvät tekijät, kuten sosiaalinen vertailu ja normatiivinen sopivuus, määrittelevät sen, mikä identiteetin kerros milloinkin aktivoituu.

Henkilökohtaisella identiteetillä tarkoitetaan itseyden määrittelyä muista poikkeavaksi, yksilölliseksi kokonaisuudeksi (Stets & Burke, 2000, s. 228). Henkilökohtainen identiteetti sisältää merkityksiä siitä, keitä yksilöt ovat erilaissa tilanteissa ja suhteissa muihin ihmisiin (Gur & Mathias, 2021, s. 1465). Yksilö ei tällöin toimi ryhmän jäsenenä, vaan omien tavoitteidensa ja halujensa pohjalta (Stets & Burke, 2000).

Sosiaalisella identiteetillä tarkoitetaan sitä, miten yksilöt määrittelevät itsensä suhteessa niihin ryhmiin, joihin he kokevat kuuluvansa (Nezlek ja Forestell, 2020, s. 45). Yksilö tällöin tiedostaa kuuluvansa tiettyihin ryhmiin, ja ryhmään kuulumiseen liittyy emotionaalinen ja arvomeritys (Bartels & Onwezen, 2014, s. 83). Itsenä olemiseen kuuluu itsensä ja omaan ryhmään kuulumisen ilmaiseminen, jolloin samalla erottaudutaan ”muusta” (Marion & Nairn, 2011). Päätös rajoittaa lihansyöntiä, eli poiketa sosiaalisesta normista, saattaa laukaista sosiaalisen identiteetin syntymisen tai muutoksen (Rosenfeld ja muut, 2020b).

Sosiaaliin identiteetteihin liittyy normatiivisia odotuksia esimerkiksi yksilön asenteista ja käyttäytymisestä (Nezlek & Forestell, 2020, s. 45). Eettisen kulutuksen kontekstissa sosiaalisen identifioitumisen on myös nähty olevan vahvasti yhteydessä sekä positiivisiin

asenteisiin että maksuhalukkuuteen (esim. Bartels & Onwezen, 2014). Sosiaalisen identiteetin yhteydessä voi myös esiintyä ryhmien välisiä ilmiöitä, kuten poikkeavien ryhmän sisäisten jäsenten torjumista tai vihamielisyyden osoittamista samanlaisia ulkoryhmiä kohtaan (Rosenfeld ja muut, 2020b).

2.2 Identiteetin narratiivinen rakentuminen

Klepperin (2013, s. 1) mukaan narratiivinen identiteetti on filosofi Paul Ricoeurin muovaama käsite, jonka tämä määritteli identiteetiksi, johon henkilöllä on pääsy narratiivisen funktion välityksen kautta. Brockmeierin ja Harren (2001, s. 40) mukaan tutkijoita onkin kiinnostanut se, miten ihmiset muotoilevat muistojaan ja aikomuksiaan sekä ideoita itseydestään ja identiteetistään narratiiviseen muotoon.

Voidaan myös sanoa, että identiteetti rakentuu narratiivisesti (Heersmink, 2020). Giddens (1991, s. 5) näkee nykyaikaisen yksilön itseidentiteetin reflektiivisenä projektina, jolla ylläpidetään koherenttia, mutta jatkuvasti tarkasteltavaa elämänkerrallista narratiivia. Narratiivit tai tarinat ovat perustavanlaatuinen tapa, jolla ihmiset tekevät elämäänsä itselleen ymmärrettävämmäksi (Shankar ja muut, 2001). Identiteetin narratiivi on liitoksissa myös normatiivisiin käsityksiin siitä mitä elämä on ja miten sitä eletään hyvin (Freeman & Brockmeier, 2001, s. 75).

Giddens (1991, s. 54) toteaa, että mikäli yksilöllä on melko vakaa käsitys itseidentiteetistään, identiteetti rakentuu elämänkerralliseen muotoon ja hän pystyy sekä käsittämään identiteettiään reflektiivisesti että ilmaisemaan sitä muille. Identiteetin narratiivia kuitenkin tarkastellaan jatkuvasti ja kirjoitetaan uudelleen (Larsen ja Petterson, 2018, s. 198). Sen avulla tarkastellaan ”kuka minä olen”, mutta myös ”kuka minä tulen olemaan” (Kraus, 2013, s. 69–70). Menneisyyden muovaaminen ja tulevaisuuden kuvittelu antaa ihmiselämälle yhtenäisyyttä, tarkoitusta ja merkitystä (McAdams & McLean, 2013).

Identiteetin narratiivinen rakentaminen sisältää niin psykologisen, sosiaalisen, esteettisen kuin eettisen ulottuvuuden (Freeman ja Brockmeier, 2001, s. 75). Marionin ja Nairnin

(2011) mukaan narratiivista voidaan havaita käsitteellisiä eroja kuten ”samanlaisuus”, ”itseys” ja ”toiseus”. Sosiaalisen ulottuvuuden voidaan ajatella sisältävän kysymyksen ”kehen kanssa minä olen” (Kraus, 2013, s. 70). Freemanin ja Brockmeierin (2001, s. 75–76) mukaan esteettinen ulottuvuus voi liittyä esimerkiksi kerronnan eheyteen, suhteiden harmoniaan ja muodon kauneuteen. Heidän mukaansa esteettiseen ulottuvuuteen taas sisältyy käsitys hyvästä elämästä ja kuinka sitä toteutetaan. Eri kulttuurit tarjoavat erilaiset kuva-, teema- ja juonivalikoimat, joita taas yksilöt ylläpitävät ja muokkaavat omia tarinoita kertoessaan (McAdams & McLean, 2013).

2.3 Kuluttajan identiteettiprojektit

Kulutuksesta on tullut keskeinen alue henkilökohtaisen ja kollektiivisen identiteetin muodostamiselle, ilmaisemiselle ja uudelleen tarkastelulle (Larsen ja Petterson, 2018, s. 194). Näin ollen kulutus nähdään käytäntönä, jolla voidaan sekä määritellä että ilmaista itseä (Jensen Schau & Gilly, 2003, s. 385). Olipa kyse vertailusta, ostamisesta, käyttämisestä tai luopumisesta, kuluttajat ensisijaisesti hakevat identiteettiään ja käyttävät kulutushyödykkeitä sen tavoitteen saavuttamiseksi (Gabriel & Lang, 2006, s. 79). Arnould ja Thompson (2005, s. 871) kuvaavatkin kuluttajia identiteetin etsijöiksi ja tekijöiksi. Identiteetin rakentaminen voidaan taas nähdä symbolisena projektina, joka on jatkuvaa, refleksiivistä ja katkeamatonta (Larsen & Petterson, 2018, s. 198).

Russell W. Belkin konseptia laajennetusta itsestä on pidetty kuluttajatutkimuksessa käännteentekeväenä ja vaikutusvaltaisena teoriana (Ladik ja muut, 2015). Belk (1988) kuvailee artikkelissaan omistuksen kohteita itseyden ja identiteetin jatkeena. Myös Jensen Schaun ja Gillyn (2003, s. 385) mukaan kuluttajat tekevät identiteettinsä näkyväksi liittämällä itsensä materiaalsiin objekteihin tai paikkoihin. Belkin (1988, s. 139) mukaan kuluttajat näkevät omistuksensa osana itseään, joko tiedostaen tai tiedostamatta ja tarkoituksella tai ilman tarkoitusta. Ahuvia (2005) jatkaa Belkin ajatusta toteamalla, että tuotteet ja aktiviteetit, joita kuluttaja erityisesti rakastaa, vaikuttavat kaikkein vahvimmin heidän identiteettiinsä.

Tutkijat ovatkin esittäneet, että tunne itseystä on niin hauras, että se tarvitsee tukea asioiden omistamisesta (Belk, 1988, s. 139). Markkinapaikasta taas on tullut identiteetin muodostamisen myyttisten ja symbolisten resurssien tärkein lähde (Arnould ja Thompson, 2005, s. 871). Omistustensa avulla ihmiset muistuttavat itseään siitä, keitä he ovat (Belk, 1988, s. 160). Markkinoiden tarjonta ja kuluttajan vapaus valita antavat uusia mahdollisuuksia identiteetin rakennukseen (Gabriel ja Lang, 2006, s. 78). Valintoja tekemällä kuluttajat sekä rakentavat identiteettiään että heijastelevat sitä ulkopuoliselle maailmalle (Larsenin & Pettersonin, 2018, s.195).

Identiteettityöhön kuuluu erilaisia kulutuskäytäntöjä. Tietty brändit tai tuotteet voidaan edistää halutun identiteetin viestimistä (Jensen Schau & Gilly, 2003, s. 385). Toisaalta myös kulutuksen vastaiset toiminnot ovat merkittävä osa kuluttajan identiteetin rakentamista (Cherrier, 2009). Kulutuskäytänteiden avulla erottaudutaan muista, mutta toisaalta käytänteet voivat myös tukea ryhmään kuulumista ja edistää yhteyttä ja harmoniaa tiettyjen yksilöiden välillä (Charrier ja Murray, 2007). Näin ollen yksilöllisyyden lisäksi kulutuksella haetaan myös samankaltaisuutta (Larsen ja Petterson, 2018, s.195). Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan identiteetin jatkuvaa rakentumista.

2.3.1 Identiteetin jatkuva rakentuminen

Modernille yksilölle identiteetti ei tule enää valmiina sosiaalisten kategorioiden, kuten luokan tai sukupuolen, kautta (Gabriel & Lang, 2006, s. 78). Sen sijaan identiteettiin ja itsensä tarkasteluun sisältyy alituista valintojen tekemistä, joissa korostuvat erityisesti erilaisten elämäntapavalintojen välillä käyty neuvottelu (Giddens, 1991, s. 5). Identiteettiprojektissa käydään jatkuvaa neuvottelua samanaikaisesti itseyden eri ulottuvuuksien ja rajoittavien sosiaalisten rakenteiden kanssa (Cherrier ja Murray, 2007).

Marion ja Nairn (2011) kuvaavat identiteetin rakentamisprosessia dynaamiseksi. Cherrier ja Murray (2007) painottavat, että identiteettiä ei vain kerran rakenneta ja myöhemmin viimeistellä, vaan se on luonteeltaan jatkuva prosessi. Voidaankin siten ajatella, että

identiteetti ja identiteetin etsiminen ovat toisistaan erottamattomia (Gabriel & Lang, 2006, s. 83).

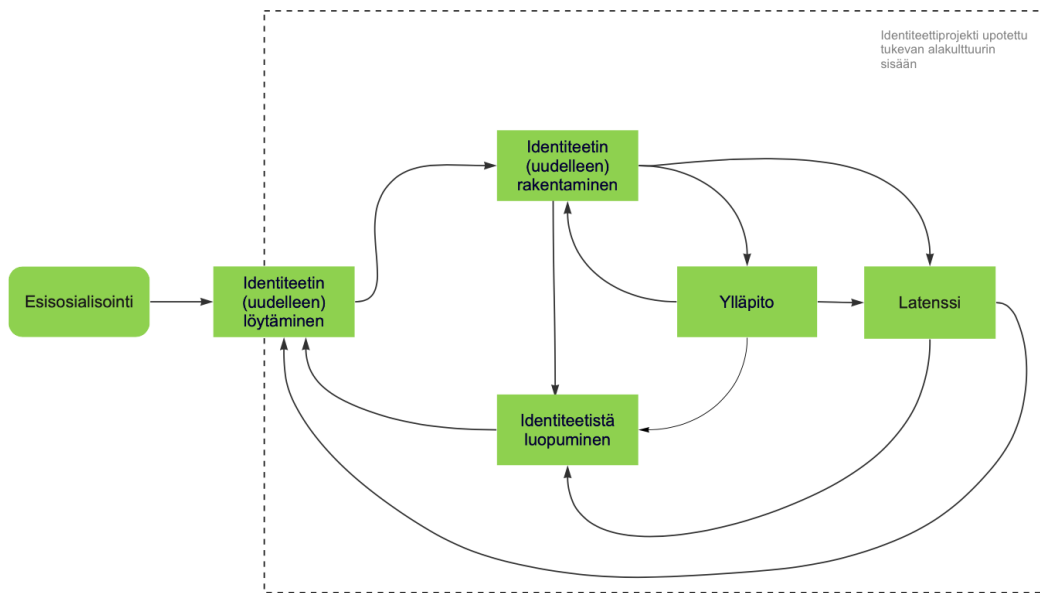
Arnouldin ja Thompsonin (2005, s. 871) mukaan identiteettiprojektit ovat tyypillisesti tavoitteellisia prosesseja. He tosin huomauttavat, että tavoitteet voivat olla hiljaisia, epämääräisiä ja ristiriitaisia. Tämän lisäksi identiteettityöllä tavoitellaan yhtenäisen henkilökohtaisen narratiivin muodostumista (Larssen ja Petterson, 2018, s. 198). Tätä narratiivia rakennetaan ja kirjoitetaan uudelleen elämänculun aikana (Hammack, 2008; Gabriel & Lang, 2006, s. 83).

Identiteetti on alati muutoksen alla elämäncakaren ja muiden olosuhteiden muutosten myötä (Mick & Buhl, 1992). Identiteettiprojektien voidaan myös nähdä sisältävän käännekohtia, joissa muutoksia tapahtuu samanaikaisesti sekä mikro- että makrotasolla (Syrjä, 2016).

Tässä tutkimuksessa kasvissyöntiä tarkastellaan identiteettinä, jolloin kasvissyönnin omaksuminen ja ylläpito on kuluttajan identiteettiprojekti. Seuraavassa alaluvussa perehdytään tarkemmin identiteettiprojektin elinkaareen.

2.3.2 Kuluttajan identiteettiprojektin elinkaari

Identiteettiprojekteja on tutkittu myös vaiheittaisina prosesseina. Kleine ja Kleine (2000, s. 280) jakavat identiteettiprojektin kuuteen vaiheeseen (kuvio 1), jotka ovat esisosiointi, identiteetin (uudelleen) löytäminen, identiteetin (uudelleen) rakentaminen, ylläpito, latenssi ja identiteetistä luopuminen. Heidän mallinsa kuvastaa identiteettiprojektin ”iteratiivisena evoluutioprosessina” lineaarisen prosessin sijasta. Myös kasvissyönti voi muodostua henkilön identiteetiksi (Bryant ja muut, 2021).



Kuvio 1. Identiteettiprojektin elinkaari (Kleine & Kleine, 2000, s. 280).

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan esisocialisoinnin aikana kuluttaja oppii tunnistamaan yhteiskunnallisen roolin ja siihen stereotyyppisesti kuuluvat kulutustottumukset. Heidän mukaansa tässä vaiheessa kuluttaja tarkastelee roolia ulkopuolelta. He korostavat, että tämä vaihe voi tapahtua kauan ennen kuin yksilö itse on kykenevä tai halukas tavoittelemaan kyseistä identiteettiä. Kasvissyönnin kontekstissa tämä voi liittyä mielikuviin siitä, että minkälaisia ihmisiä kasvissyöjät ovat (esim. ”äärimmäisen terveystietoinen”) tai siihen minkälaista ruokaa he syövät (esim. ”voivat syödä vain salaattia”).

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan identiteetin löytämisen vaihe alkaa siitä, kun tiettyä sosiaalista roolia harkitaan ja päättyy siihen, kun päätös kyseisen identiteetin tavoittelemisesta alkaa. Heidän mukaansa tämä vaihe voi olla elämäntilanteen muutoksen siivittäminen, siihen voi liittyä kontakti henkilöön, jolla on jo ennestään kyseinen identiteetti, ja/tai se voidaan toteuttaa yhdessä toisen identiteettiä tavoittelevan yksilön kanssa. He jatkavat, että tässä vaiheessa arvioidaan myös sitä, soveltuuko uusi haluttu identiteetti henkilön aiempien identiteettien pariksi. Kasvissyönnin pohtivalle tämä voisi esiintyä harkintana esimerkiksi siitä, että ”voisiko minusta tulla kasvissyöjä” ja ”kuinka se sopii yhteen pienen lapsen vanhemmuuden kanssa”.

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan identiteetin rakentamisen vaiheen aikana kuluttaja kerää kokemuksia rooliin liittyvistä tuotteista ja käyttäytymismalleista. Myös Cherrierin (2006) mukaan identiteetin muodostamiseen kuuluu oppimista ja käytännön harjoittelua. Kasvissyöjäksi ryhtyvä saattaa esimerkiksi kokeilla uusia kasviproteiinivalmisteita tai hankkia uusia keittokirjoja, joiden perusteella ryhtyy harjoittelemaan kasvisruokien valmistusta. Kleine ja Kleine (2000) huomauttavat, että varsinkin identiteetin rakennuksen alkuvaiheessa kuluttaja voi tarkastella identiteettiä edelleen ulkopuolisen silmin ja roolina, jolloin hänen kulutustottumuksensa voivat poiketa varsinaisten sisäpiirien käytännöistä. Heidän mukaansa identiteetin rakennus tapahtuu sosiaalisen verkoston kontekstissa, joka tarjoaa identiteettiä vahvistavaa tai kumoavaa palautetta. He jatkavat, että yksilö kehittää identiteettiä roolin mukaisen käytöksen ja kulutuksen kautta, kunnes roolin vaikutus häviää ja identiteetti vahvistuu.

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan identiteetin ylläpidon aikana sosiaaliset verkostot on muodostettu ja identiteetti on saavuttanut kypsyyden tilan, joka heijastaa yksilön keräämää identiteettiin liittyvää omaisuutta ja taitoja. Tällöin identiteetistä on muodostunut osa yksilön minäkäsitystä. Heidän mukaansa identiteettiin liittyvä kulutus perustuu vahvemmin yksilön henkilökohtaiseen ymmärrykseen identiteetistä. Lisäksi he toteavat, että identiteetin ylläpidon aikaan voi kuulua myös sisäisiä tai ulkoisia kannusteita, jotka muokkaavat identiteetin ideaalia, jonka seurauksena myös yksilö voi uudelleen rakentaa omaa identiteettiään. Tällöin esimerkiksi kasvisruokavaliota noudattava henkilö voi ryhtyä vegaaniksi, tai vegaanista ruokavaliota noudattava voi laajentaa vegaanisisuuden koskemaan laajemmin koko elämäntapaansa ja esimerkiksi myös vaatteiden ja kosmetiikan kulutusta.

Larsenin ja Pettersonin (2018, s. 199) mukaan kuluttajilla voi olla elämänkulkunsa aikana identiteettien menetyksiä, niiden liikehdintää ja uusien identiteettien kokeilua. Nämä korostuvat erityisesti elämän käännekohtissa. Kleine ja Kleine (2000) ovat erotelleet identiteetin menetyksen prosessissa latenssiksi ja identiteetin luovutukseksi. Heidän

mukaansa identiteetistä luopuminen voi saada kimmokkeen joko sisäisistä tai ulkoisista syistä, ja sen seurauksena voi syntyä joko identiteetin kokonaan hylkääminen tai ainakin sen merkityksen pieneneminen yksilön minäkuvassa. Nezlekin ja Forestellin (2020) mukaan identiteettien merkitys voi vaihdella eri ajassa ja paikassa.

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan latenssivaiheessa yksilö joko vähentää tai lakkaa harjoittamasta identiteettiin liittyviä toimintoja tai sen mukaista kulutusta. Heidän mukaansa latenssi voi olla joko kausittaista (esimerkiksi sesonginmukaista) tai olosuhteista johtuvaa. Olennaista on kuitenkin pyrkimys jatkaa toimintaa myöhemmin. Kasvissyöjällä latenssi voi käynnistyä esimerkiksi ulkomaan työkomennuksen aikana, jolloin kasvisruokavalion noudattaminen voi hankaloitua ja paikallisen ruokakulttuurin kokeminen voi tuntua tärkeämmältä.

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan viimeinen vaihe on identiteetistä luopuminen, jolloin yksilö pyrkii poistamaan identiteetin minäkäsityksestään. Belkin (1988, s. 159) mukaan omaisuudesta luopuminen voi tulla tarpeelliseksi siinä vaiheessa, kun se ei enää sovi ideaaliin minäkuvaan. Cherrier ja Murray (2007) taas toteavat, että uuden kulutuselämäntavan ja -identiteetin rakentaminen voi vaatia puhdasta pöytää, johon kuuluu jonkun aiemman kulutustavan hylkääminen. Tällöin kuluttaja luopuu jostakin itsessään tehdäkseen uudelle itselleen tilaa. Heidän mukaansa luopumiseen voi sisältyä myös jonkin ai-neellisen taipumuksen hylkääminen.

Kleine ja Kleine (2000) huomauttavat, että myös luovutetut identiteetit ovat osa yksilön elämäntarinaa, jotakin, jota he kerran olivat, mutta eivät ole enää. Heidän mukaansa luovutettuun identiteettiin liittyvään omaisuuteen tai kulutukseen voi kohdistua uudenlaisia tuntemuksia, kuten nostalgiaa tai häpeää. Ne voivat myös tarjota yksilöille tunteen menneestä ja kertoa tarinaa siitä, mistä tähän pisteeseen on tultu (Belk, 1988, s. 159–160). Kasvissyöjälle entistä sekasyöjän identiteettiä voivat edustaa esimerkiksi lihan käsittelyä varten hankitut veitset tai uunivuoka, jota on käytetty joulukinkun paistamiseen.

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan kuluttaja voi kuitenkin identiteetin hylkäämisen jälkeen päätyä kokeilemaan identiteettiä uudestaan. He toteavat, että tällöin kuluttajalla ei välttämättä enää ole identiteettiin liittyvää omaisuutta, mutta toisin kuin aloittelijalla hänellä on olemassa oleva käsitys identiteetistä, joka taas ohjaa tulevia kulutusvalintoja.

Tässä tutkimuksessa kuluttajan identiteettiprojekteja tarkastellaan kasvissyönnin kontekstissa. Seuraavassa alaluvussa siirrytään käsittelemään kasvissyöntiä ja sitä, miten *kasvissyöjä* voidaan määritellä.

2.4 Kasvissyöjän määritelmä

Kasvissyönti tai vegetarismi määritellään yleisesti ottaen tarkoittamaan lihan välttämistä ruokavaliossa (Ruby, 2012). Kasvissyöjät eivät kuitenkaan edusta yhtä yhtenäistä ryhmää, vaan he muodostavat erilaisia alaryhmiä (MacInnis ja Hodson, 2021). *Vegaani* välttelee ruokavaliossaan lihan lisäksi eläinperäisiä tuotteita, kuten maitotuotteita, munia tai hunajaa, ja mahdollisesti myös muussa kulutuksessa eläinperäisiä tuotteita (Nezlek ja Forrestell, 2020, s. 45), kuten nahkaa, villaa tai untuvaa. Sen sijaan *lacto-ovo-vegetaristi* ei syö punaista lihaa, kanaa tai kalaa, mutta hänen ruokavalionsa kuuluvat maitotuotteet ja kananmuna ja *pesco-vegetaristin* ruokavalioon kuuluvat kalat ja merenelävät (Baudry ja muut, 2021). Tässä tutkimuksessa termillä *kasvissyöjä* tai *kasvissyönti* viitataan kaikkiin edellä mainittuihin kasvissyönnin muotoihin. Tarvittaessa voidaan kuitenkin käyttää tarkempaa nimikettä, mikäli alaryhmien välisiä eroja halutaan korostaa.

Kasvissyöntiä koskevissa tutkimuksissa on puhuttu myös *melkein kasvissyöjistä*, jotka syövät lihaa tai kalaa ainoastaan erityisissä tilanteissa (Mullee ja muut, 2017). Tämän lisäksi tutkijat ovat erotelleet *osa-aikaisia kasvissyöjiä* tai *fleksaajia* eli joustavia kasvissyöjiä, jotka eivät ole kokonaan luopuneet lihasta, mutta jotka sen sijaan vähentävät lihan kulutusta esimerkiksi pitämällä yhden tai useamman lihattoman päivän viikossa (De Bakker & Dagevos, 2012, s. 882). Esimerkiksi Mullee ja muut (2017) ryhmittelivät tutkimuksessaan sekä osa-aikaiset kasvissyöjät, melkein kasvissyöjät, että pesco-vegetaristit yhdeksi *semi-kasvissyöjien* ryhmäksi.

Ihmisten arki ja todellisuus voi kuitenkin erota tehdyistä määritelmistä, mikä onkin hankaloittanut tutkijoiden työtä. Monet itsensä kasvissyöjäksi tai vegaaniksi identifioivat käyttävät tutkimusten mukaan ajoittain eläinperäisiä tai lihatuotteita, jotka eivät vakiintuneiden määritelmien mukaan tulisi kuulua heidän ruokavalioonsa (esimerkiksi Zhang ja muut, 2021; Ruby, 2012). Tämän vuoksi tutkijat ovat myös tarkastelleet kasvissyöntiä kaksijakoisuuden sijaan jatkumona, jonka toisessa päässä on kasvissyöjä ja toisessa päässä sekasyöjä, ja henkilö voi itse määritellä oman sijaintinsa jatkumon sisällä (Rosenfeldt ja muut, 2020b, s. 407). Myös tässä tutkimuksessa kasvissyönti nähdään yksilön omana kokemuksena. Tämän vuoksi empiirisen osion informanteiksi valikoitiin ihmisiä, jotka kokevat itse itsensä kasvissyöjiksi.

Nezlekin ja Forestellin (2020, s. 45) mukaan kasvissyöjät voidaan lisäksi jakaa sen mukaan, ovatko he kasvissyöjiä tahtomattaan eli esimerkiksi siksi, että lihatuotteet ovat liian kalliita tai niitä ei ole saatavilla vai oman valintansa perusteella, jolloin lihatuotteita olisi saatavilla, mutta henkilö siitä huolimatta välttelee lihan syöntiä. Heidän mukaansa kasvissyöntiä tarkastellessa sosiaalisena identiteettinä yksi määrittelevistä tekijöistä onkin se, että kasvissyönti on oma valinta.

Kasvissyöjiä voidaan myös jaotella eettisiin kasvissyöjiin ja terveyskasvissyöjiin (esim. Jabs ja muut, 1998). Tällöin tyypillisesti viitataan vahvimpaan motiiviin, joka vaikuttaa ruokavaliovalinnan taustalla. Eettisillä kasvissyöjillä motivaation taustalla on esimerkiksi ympäristösyyt ja eläintenoikeudet, joskus myös uskonnolliset syyt, kun taas terveyskasvissyöjillä taustalla vaikuttavat joko henkilökohtaiset tai läheisen terveyssyyt. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan tarkemmin kasvissyönnin omaksumisen motiiveja.

2.5 Kasvissyönnin omaksumisen motiivit

Ruokavaliovalintaa ei voida perustella yhden motiivin kautta, vaan siihen vaikuttavat useat samanaikaiset motivaatiotekijät (Poll ja Stern, 2020). Motiivit eivät myöskään ole pysyviä, vaan ne voivat vaihdella ja niiden merkitys voi muuttua (Ruby, 2012, s. 142).

Tämän tutkimuksen keskiössä on kasvissyönnin omaksuminen, joten myös motiiveista ja esteistä puhutaan erityisesti kasvissyönnin omaksumisen kontekstissa. On kuitenkin huomioitava, että motiivit ovat tärkeässä roolissa myös kasvissyönnin ylläpidossa ja, että motiivit voivat muuttua myös ruokavalion omaksumisen jälkeen.

Vinnari ja muut (2010, s. 837) huomauttavat, että vaikka useilla ihmisillä olisikin ristiriitaiset tunteet lihan syöntiä kohtaan, se ei vielä välttämättä näy kulutustottumusten muutoksessa. Schenk ja muut (2018) tuovat ilmi, että päätös vältellä lihan käyttöä ja siirtyä kasvissyöntiin voidaan selittää motiiveilla ja esteillä. Useissa tutkimuksissa keskeisiksi kasvissyönnin motiiveiksi nousevat eläinten oikeudet, ympäristösytyt, terveyssyyt ja uskonnolliset syyt (Ruby, 2012). Lisäksi tutkimuksissa on noussut esille se, ettei lihan mausta tai tekstuurista ole pidetty (Larsson ja muut, 2003) ja halu löytää ja kokeilla uusia makuja (Mullee ja muut, 2017). Myös sosiaaliset syyt, kuten perhe, ystävät, koulu ja julkisuuden henkilöiden esimerkki ovat nousseet erityisesti nuorten vastauksissa syiksi kasvisruokavalion omaksumiselle (Larsson ja muut, 2003). Seuraavissa alaluvuissa käsitellään näitä motiiveja tarkemmin.

2.5.1 Eläinten oikeudet

Useissa tutkimuksissa eläinten oikeudet nousivat merkittävimmäksi syyksi kasvisruokavalion omaksumiseen (esim. Larsson ja muut, 2003). Poveyn ja muiden (2001) tutkimuksessa kasvissyöjät yhdistivät lihansyöntiin sanoja kuten ”julma” ja ”barbaarinen”. Lean ja Worsleyn (2003) mukaan eläinten oikeudet korostuvat erityisesti naisten kasvissyönnin motiiveissa.

Eläinten oikeuksiin liittyvät syyt voivat olla yhteydessä uskoon siitä, että eläimet ovat yhdenvertaisia ihmisten kanssa (Larsson ja muut, 2003). Kenyonin ja Barkerin (1998) mukaan ajatus siitä, että eläimiä tapetaan ihmisten ruoaksi, aiheutti kasvissyöjille joko tyytymättömyyttä tai jopa vihaa. Chuck ja muut (2016, s. 432) havaitsivat, että monille kasvissyöjille opetusmateriaalit ruokateollisuudesta osoittivat selkeää julmuutta eläimiä kohtaan, jota he eivät voineet nähtyään sivuuttaa.

Jabs ja muut (1998) tuovat esiin, että lapsena tai nuorena aikuisena alkanut eettinen kasvissyönti on tyypillisesti saanut kimmokkeen, kun yksilö on havainnut yhteyden ruoan ja sen alkuperän eli eläimen välillä. Aikuisilla taas ymmärrys eläinten hyvinvoinnin ongelmista on voinut motivoida kasvissyöntiin. Bryantin ja muiden (2021) mukaan tietoisuus eläinten hyvinvoinnin ongelmista on yhteydessä eläinten hyvinvointiin kohdistuneen huolen kanssa. Heidän mukaansa yhteys on kaksisuuntainen, jolloin huoli saa ihmiset etsimään lisätietoa ja toisaalta tiedolle altistuminen lisää huolta. Tosin tutkimuksissa on havaittu, että kun eläimillä mielletään olevan heikentynyt kyky kokea kipua ja kärsimystä, sekä heikompi ymmärrys, myös ihmisten huoli niiden hyvinvoinnista laskee ja eikä niiden syömistä nähdä yhtä ongelmallisena (Bastian & Loughnan, 2017, s. 281).

Jabsin ja muiden (1998) mukaan eettisten syiden motivoimilla kasvissyöjillä tietoisuus eläinten kaltoinkohtelusta saa heidät havaitsemaan, että eläinperäisten tuotteiden syöminen ei vastaa heidän arvomaailmaansa. Izmirin ja Phillipsin (2011) tutkimuksen mukaan vegaaneilla on kaikkein korostunein huoli eläinten hyvinvoinnista ja eläinten oikeuksista. Huoli voi aiheuttaa kitkaa kasvissyöjien kesken, sillä vegaaniyhteisössä muita kasvissyönnin muotoja ei välttämättä nähdä riittävänä keinona eläinten hyvinvoinnin turvaamisessa (MacInnis ja Hodson, 2021).

2.5.2 Ympäristösyyt

Kasvisruokavalion omaksumisen yksi tuoma etu on ilmastonmuutoksen hillitseminen (Judge ja muut, 2022). Tutkimusten mukaan lihantuotantosektori myötävaikuttaa muun muassa ilmastonmuutokseen, ravinnekierron muutoksiin, vesiekosysteemien rehevöitymiseen ja peltomaan ja biologisen monimuotoisuuden vähenemiseen (Pohjolainen ja muut, 2016, s. 37).

Ympäristösyyt eivät välttämättä vaikuta yhtä keskeisenä tekijänä lihan kulutuksen vähentämiseen kuin eläinoikeussyyt tai terveyssyyt, mutta ne saattavat siitä huolimatta osaltaan rakentaa positiivista minäkuvaa vastuullisena kuluttajana (Pohjolainen ja muut,

2016). Kuitenkin Lean ja Worsleyn (2003) mukaan kasvissyöntiä perustellaan monesti ympäristösyillä. Heidän mukaansa lihateollisuuden aiheuttamiksi ongelmiksi mielletään muun muassa metsäalueiden tuhoaminen laidunmaiksi tai rehun kasvatukseen, maaperän eroosio, runsas vedenkäyttö, vesistöjen saastuminen ja metaanin tuotto. Phillipsin ja muiden (2010) tutkimuksen mukaan miehet nimesivät naisia todennäköisemmin ympäristön ensisijaiseksi syyksi lihan välttelylle.

Mullee ja muut (2017) havaitsivat, että kasvissyöjät hyväksyvät kasvispainotteisesti syöviä tai sekasyöjiä todennäköisemmin väitteen, että lihateollisuus on huonoksi ympäristön kestävyydelle. Toisaalta De Bakkerin ja Dagevosin (2012) mukaan suurin osa jättää eettiset argumentit huomioimatta ja vain harva omaksuu niitä omaan ruoan kulutukseensa. Pohjolaisen ja muiden (2016) mukaan ihmiset näkevät myös parempana ratkaisuna esimerkiksi luomu- ja lähituotannon suosimisen, kuin lihan kulutuksen vähentämisen.

2.5.3 Terveyssyyt

Monenlaiset terveysseikat, kuten sairauden hoito, oireiden lievittäminen, sairauden ennaltaehkäisy ja terveyden ylläpitäminen voivat toimia kimmokkeena kasvisruokavalion omaksumiseen (Dyett ja muut, 2013). Kasviperäisen ruokavalion korkean hedelmien, vihannesten, palkokasvien, täysjyväviljojen ja pähkinöiden kulutuksen on nähty tarjoavan runsaasti kuituja, folaatteja, c-vitamiinia ja fytokemikaaleja (Dyett ja muut, 2013, s. 122). Tutkimuksissa hedelmien ja vihannesten riittävä määrä ja monipuolisuus on nostettu keskiöön terveellisessä ruokavaliossa, joka taas osaltaan ennaltaehkäisee ja hillitsee terveysongelmia ja sairauksia, kuten liikalihavuutta, sydän- ja verisuonitauteja, tyypin-2 diabetesta ja tiettyjä syöpiä (Zhang ja muut, 2021). Lisäksi kasviperäiset ruokavaliot sisältävät monesti vähemmän rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, kolesterolia sekä mikrobien tai loisien aiheuttamia ongelmia (Dyett ja muut, 2013, s. 122).

Rosenfeldin ja Tomiyaman (2021) mukaan miesten kiinnostus kasvisruokavaliota kohtaan näytti olevan vahvemmin yhteydessä terveyssyihin kuin eettisiin syihin. Toisaalta nuoret

kasvissyöjät eivät näytä pitävän terveyssyitä merkittävimpinä tekijöinä ruokavalionsa omaksumisen taustalla (Kenyon & Barker, 1998). Jabsin ja muiden (1998, s. 198–199) mukaan kasvissyöjät, jotka ovat omaksuneet uuden ruokavalion oman terveyden heikkenemisen takia ovat yleensä vanhempia, kuin he, jotka ovat omaksuneet ruokavaliomuutoksen läheisen (kuten puolison tai vanhemman) terveyssyiden johdosta.

Lean ja Worsleyn (2003) tutkimuksessa merkittävimiksi syiksi kasvissyönnille nousivat erilaiset terveyssyyt, kuten vähempi tyydyttyneiden rasvojen saanti, painonhallinta ja sairauksien ehkäiseminen. Terveyssyiden takia kasvissyöjiksi ryhtyneet saavat kimmokkeen ruokavaliomuutokseen usein sairauden uhan yhteydessä (Jabs ja muut, 1998). Fox ja Ward (2008) havaitsivat tutkimuksessaan, että terveyssyyt voivat olla osa laajempaa elämäntapavalintaa, johon voi sisältyä myös arvoja, uskomuksia ja sitoumuksia terveyden ulkopuolelta.

Mulleen ja muiden (2017) tutkimuksessa havaittiin, että terveyssyyt olivat sekasyöjille todennäköisin syy harkita kasvispainotteisempaa ruokavaliota. Toisaalta terveys voi myös toimia kasvisruokavalion omaksumisen esteenä, sillä tutkimuksissa on havaittu, että sekasyöjät saattavat mieltää lihansyönnin terveelliseksi (Worsley ja Skrzypiec, 1998) ja kasvissyönnin olevan epäterveellisempi ruokavalio (Mullee ja muut, 2017). On myös esitetty huolta siitä, että saako tiukkaa kasvisruokavaliota noudattava kaikkia tarvittavia ravinteita, kuten B12-vitamiinia, sinkkiä, omega-3-rasvahappoja, calsiumia ja D-vitamiinia (Dyett ja muut, 2013). Sneijderin ja Te Molderin (2009) tutkimuksen mukaan vegaanit suhtautuvat lisäravinteiden syömiseen kuitenkin itsestäänselvyytenä, eikä erillistä terveyden suojelua nähdä huomionarvoisena toimintana.

Terveyssyistä kasvisruokavalion mukaan elävät voivat näyttäytyä itsekkäinä kasvissyöjille, joita ohjaavat eettiset syyt kuten eläinten oikeudet tai ympäristön kestävyys (Fox ja Ward, 2008). Toisaalta Jabsin ja muiden (1998) mukaan terveyssyyt voivat olla myös eettisille kasvissyöjille toissijaisia syitä, vaikka niitä ei koeta kuitenkaan merkittävinä ruokavalion ylläpitämisen kannalta. Sen sijaan heidän mukaansa monien terveystavoitteiden

kasvissyöjien ymmärrys eläintenoikeuksista kasvaa ruokavalion omaksumisen jälkeen, joka voi johtaa muiden eläinperäisten tuotteiden hylkäämiseen.

2.5.4 Uskonto

Kasvissyönnin uskonnollisien syiden on nähty liittyvät esimerkiksi puhtauden etiikkaan (Ruby ja muut, 2013), reinkarnaatioon ja sielujenvaellukseen (Jayanthi, 2001, s. 323) tai ahimsan konseptiin eli väkivallattomuuteen kaikkia elollista kohtaan (Fischer, 2016, s. 69). Uskonnollisesti motivoitunut kasvissyöjä voi pyrkiä kasvissyönnillään esimerkiksi valaistumiseen tai osoittamaan ruokavalionsa kautta kunnioitusta uskonnollisen järjestyksen säännöille (Plante ja muut, 2019).

Kasvissyöntiä harjoitetaan esimerkiksi buddhalaisten keskuudessa (Show Ying Ruo). Kieschnickin (2005, s. 186) mukaan nykypäivän Kiinassa vain munkkien ja nunnien odotetaan noudattavan tiukkaa kasvisruokavaliota. Tästä huolimatta kasvissyönnin harjoittaminen on noussut kiinnostuksen kohteeksi viimeisten vuosikymmenien aikana myös maallikkojen keskuudessa.

Kieschnickin (2005, p. 186) mukaan Kiinassa kasvissyönti onkin merkittävä osa buddhalaista identiteettiä. Hänen mukaansa kasvisruokavalion avulla buddhalaiset vahvistavat uskoaan ja erottautuvat muista. Tungin ja muiden (2015) mukaan Taiwanissa kasvissyönti on yleistynyt viime vuosikymmeninä merkittävästi terveys- ja ympäristötietoisuuden kasvamisen myötä. Heidän mukaansa sen alkuperä voidaan kuitenkin jäljittää myös buddhalaisuuden ja taolaisuuden uskomuksiin ja konsepteihin.

Kaikissa buddhalaisissa kulttuureissa kasvissyönnin asema ei ole samanlainen. Esimerkiksi japanilaiset munkit harjoittivat kasvisruokavaliota vielä keskiajalla, mutta myöhemmin siitä on luovuttu (Kieschnick, 2005, p. 186). Tämän päivän Japanin buddhalaisuudessa ei niinkään kieltäydytä lihasta, mutta lihankulutukseen liittyy rituaalista kiitollisuuden osoittamista (Ambros, 2019). Nykypäivän Intiassa kasvissyönti taas perustuu hindulaisuuden oppeihin ja erityisesti ahimsaan (Fischer, 2016, s. 69). Kasvissyönti on myös

selkeä osa jainalaisuutta, jonka perustavaan filosofiaan kuuluu väkivallattomuus (Jayanthi, 2001, s. 323).

Uskonnollisesti motivoituneet noudattavat tyypillisesti kasvisruokavaliota tiukasti ja saattavat tuomita ne kasvissyöjät, jotka rikkovat ruokavaliotaan (Plante ja muut, 2019). Lännessä kasvissyönnin motiivit eivät tyypillisesti liity uskontoon (Ruby ja muut, 2013). Kuitenkin moniin uskontoihin liittyy lihansyöntiin liittyviä rajoitteita ja käytäntöjä, esimerkiksi sianlihan välttäminen islaminuskossa ja juutalaisuudessa ja lihan välttäminen paaston aikana tietyissä kristillisissä lahkoissa (Jayanthi, 2001, s. 323).

2.5.5 Lihan teksturi ja maku

Jotkut kasvissyöjät ovat ilmaisseet motiiveja, jotka liittyvät lihan makuun, hajuun ja sen teksturiin (Larsson ja muut, 2003). Ruby (2012) nostaakin lihan aistinvaraisiin ominaisuuksiin kohdistuvan inhon yhdeksi merkittävimmistä kasvissyönnin motiiveista.

Larssonin ja muiden (2003) tutkimuksessa vastaajien lihaan liittyvä vastenmielisyys oli lähtöisin lapsuudesta tai nuoruudesta. Vastaajat olivat kokeneet negatiivisia tai jopa traumaattisia kokemuksia lihan makuun tai teksturiin liittyen. Näihin liittyi muun muassa syömiseen pakottamista tai esimerkiksi hankalan lihapalan jauhamista suussa.

Rozinin ja muiden (1997, s. 72) mukaan myös moraali voi olla yksi tekijä lihaan kohdistuvan inhon kokemisessa. Heidän tutkimuksessaan lihan aistinvaraisiin ominaisuuksiin liittyvä inho ei kuitenkaan korostunut merkittävästi eettisillä kasvissyöjillä terveyskasvisyöjiin verrattuna.

Kasvissyöjät saattavat kehittää lihaan kohdistuvat inhon ruokavalion omaksumisen jälkeen, yhdistäessään lihan ominaisuudet sen eläinalkuperään (Jabs ja muut, 1998). Myös Kenyonin ja Barkerin (1998) mukaan kasvissyöjät assosioivat negatiivisia ominaisuuksia lihan makuun, tuoksuun ja koostumukseen. Fyysinen vastenmielisyys saattaa laajentua

koskemaan muita eläinperäisiä tuotteita, jolloin henkilö voi päätyä luopumaan lisäksi maitotuotteista ja kananmunista (Jabs ja muut, 1998).

Sen lisäksi, että lihan mausta ei ole pidetty, kasvissyönnin voidaan nähdä olevan keino kokeilla kiinnostavia uusia makuja (Lea & Worsley, 2003). Larssonin ja muiden (2003) tutkimuksessa yhdeksi kasvissyönnin omaksumisen syyksi nousi kasvisruokien suosiminen liharuokien edelle.

2.5.6 Sosiaaliset syyt

Myös erilaiset sosiaaliset syyt voivat vaikuttaa kasvissyönnin aloittamiseen. Larsson ja muut (2003) havaitsivat, että ystävät, perhe, koulu ja julkisuuden henkilöt voivat osaltaan motivoida kasvissyönnin omaksumista. Heidän mukaansa sosiaalisten suhteiden vaikutus voi alkaa jo varhaisessa lapsuudessa, esimerkiksi niin, että vanhemmat ovat tehneet kasvisruokaa kotona tai kasvisruokaa on tarjottu koulussa.

Läheisten tarjoama esimerkki voi myös olla kimmokkeena kasvissyöjäksi ryhtymisessä. Samassa taloudessa asuvan kasvissyöjän on nähty nostavan kiinnostusta kasvissyönnistä kohtaan (Mullee ja muut, 2017). Kasvissyöjäystävä voi tarjota tukea ja rohkaisua kasvissyönnin aloittamiseen (Bryant ja muut, 2021).

Julkisuudesta tunnettujen henkilöiden kertomukset kasvissyönnistään mediassa on voinut olla erityisesti nuorille tärkeä kosketus kasvissyönnin (Larsson ja muut, 2003). Kasvissyöjien tai vegaanien yhteisöt voivat myös tarjota tietoa ja tukea muutokseen (Bryant ja muut 2021). Lisäksi eläinvapautusjärjestöjen johtohahmot voivat toimia tärkeinä kasvissyönnin edistäjinä (Larsson ja muut, 2003).

Toisaalta kasvissyönnin aloittamisen taustalla voi olla halua kuulua ryhmään, eli tulla yhdeksi *kasvissyöjistä*. Rosenfeldin ja muiden (2020a) mukaan fleksaajat, jotka kokevat ylpeyttä lihan syönnin välttelystä, voivat haluta luopua kokonaan lihasta ja ryhtyä kasvissyöjiksi ja siten päästä tuomaan tätä sosiaalista identiteettiä näkyväksi ympäristöönsä.

Heidän mukaansa tämä johtuu siitä, että ihmisillä on pyrkimys nostaa tärkeäksi kokemansa ryhmäjäsenyyden korkeampaan asemaan minäkuvassaan.

2.6 Kasvissyönnin omaksumisen esteet

Tutkimuksissa on pyritty myös selvittämään minkälaisia esteitä sekasyöjät tai semi-kasvissyöjät kokevat lihansyönnin lopettamisen ja kasvissyönnin omaksumisen osalta. Mulleen ja muiden (2017) tutkimuksessa merkittävimmit esteiksi nousivat kiinnostuksen puute, tiedon puute, makuun liittyvät ennakkoluulot ja riittämättömät kokkaustaidot. Lean ja Worsleyn (2003) tutkimuksessa korostuivat lihansyönnin tuottama nautinto, haluttomuus muuttaa ruokavaliota, näkemys siitä, että ihmisten kuuluu syödä lihaa ja sosiaaliset huolet kuten esimerkiksi perheenjäsenten erilainen ruokavalio. Lihan kulutus nähtiin myös tottumuksena (Mullee ja muut, 2017). Suuret elämänmuutokset voivat helpottaa kasvissyönnin siirtymistä, sillä muuttunut elämäntilanne poistaa vakiintuneita esteitä ja siten tukee uuden ruokavalion omaksumista (Jabs ja muut, 1998).

Tässä luvussa esitellään aiemmissa tutkimuksissa nousseita merkittävimpiä esteitä kasvissyönnin omaksumiseen. Myöhemmin alaluvussa 2.8 käsitellään kasvissyönnin omaksumisen prosessia, jolloin myös tarkastellaan tarkemmin omaksumisen eri vaiheisiin sisältyviä sosiaalisia ja psykologisia esteitä.

2.6.1 Kiinnostuksen puute

Mullee ja muut (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että kiinnostuksen puute on merkittävin este sille, että sekasyöjät ryhtyisivät kasvissyöjiksi. Lean ja Worsleyn (2006) tutkimuksessa kasvispohjaisen ruokavalion omaksumisen esteenä korostui vastaajien haluttomuus muuttaa omia ruokailutapoja ja -rutiineja.

Toisaalta Lea ja Worsley (2006) havaitsivat, että perheenjäsenten haluttomuus muuttaa nykyistä ruokavaliotaan koetaan kasvissyönnin omaksumisen esteenä. Heidän mukaansa

haluttomuus oli vahvempaa täysin kasviksiin pohjautuvan ruokavaliomuutoksen kohdalla kuin kasvipainotteisen ruokavaliomuutoksen kohdalla.

Ruokavaliomuutokseen voi liittyä moninaisia huolia. Huolta voi tuoda esimerkiksi se, voiko uusi ruokavalio olla entistä kalliimpi ylläpitää, voiko siihen liittyä terveyshaittoja tai voiko se aiheuttaa epämukavuutta elämään (Lea ja muut, 2005, s. 796). Joskus kasvisyöntiä ei välttämättä tulla edes ajatelleeksi vaihtoehtona (Mullee ja muut, 2017).

Toisaalta haluttomuus muuttaa ruokavaliota ei kuitenkaan välttämättä liity siihen, ettei yksilö olisi kiinnostunut eläinten hyvinvoinnista. Onkin havaittu, että vaikka ihmiset eivät haluaisi tuottaa eläimille kärsimystä, he siitä huolimatta nauttivat lihansyönnistä (Kunst & Hohle, 2016, s. 758). Tutkijat kutsuvat tätä *lihaparadoksiksi* (Khara ja muut, 2021). Monilla markkinoinnin toimenpiteillä, kuten sana- ja kuvastoalinnoilla, joilla muun muassa häivytetään lihan eläinalkuperää, voidaan vähentää empatian tunnetta ja lihan aiheuttamaa inhoa ja siten kasvattaa kuluttajien lihansyönnin halukkuutta (Kunst & Hohle, 2016).

2.6.2 Maku ja nautinto

Monissa tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset kuluttavat lihaa, sillä pitävät sen mausta (esim. Mullee ja muut, 2017). Lean ja Worsleyn (2003) tutkimuksessa lihan syönnin tuottama nautinto nousi selkeimmäksi kasvisyönnin esteeksi.

Rubyn (2012, s. 144) mukaan kasvisyöjillä ja sekasyöjillä on erilaiset asenteet lihaa kohtaan. Hänen mukaansa tutkimukset ovat osoittaneet, että sekasyöjät assosioivat lihan hyvään makuun, luksukseen, sosiaaliseen statukseen ja juhlatilanteisiin, kun taas kasvisyöjät assosioivat sen eläinten tappamiseen, julmuuteen, vereen ja sisäelinten inhoon.

Lihansyöntiä on perusteltu sillä, ettei kasvisruoista koeta löytyvän tarpeeksi maukkaita vaihtoehtoja (Mullee ja muut, 2017). Toisaalta Lazor ja muut (2010) havaitsivat keskiaikaisen kouluihin sijoittuvassa tutkimuksessaan, että kasvipohjaiset lihankorvikkeet

hyväksytään hyvin silloin kun niitä ei erikseen merkitä kasvisvaihtoehtoiksi. Heidän mukaansa kasvisannoksia valittiin samalla frekvenssillä kuin muitakin annoksia, ja ruokia kulutettiin saman verran kuin vastaavia lihaa sisältäviä annoksia. Lisäksi monesti sekasyöjien ja semi-kasvisyöjien kiinnostus kasvien syönnin lisäämiseen liittyy kasvisruoan hyvään makuun ja uusien makumaailmojen löytämiseen (Mullee ja muut, 2017).

Kasvisyöntiä saatetaan myös pitää tylsänä (Mullee ja muut, 2017). Toisaalta Lean ja Worsleyn (2003) mukaan ihmiset voivat myös kokea kasvisyönnin mahdollisuudeksi keilla uusia kiinnostavia ruokia. He ehdottavatkin, että kasvisruoan markkinoinnissa tulisi korostaa tuotteiden maukkautta tai kätevyyttä, eikä niinkään terveysnäkökulmaa.

2.6.3 Tottumukset ja taitojen puute

Mulleen ja muiden (2017) tutkimuksessa lihan kulutuksen toiseksi merkittävin syy oli totumus. Ruokavalintoihin ja syömiseen liittyy paljon tottumuksia, joiden muuttaminen voi olla haasteellista (Bryant ja muut, 2021).

Lisäksi ihmiset kokevat olleensa *kasvatettuja* syömään lihaa (Mullee ja muut, 2017). Onkin ainakin toistaiseksi harvinaista, että läntisessä kulttuurissa lapsi olisi kasvatettu syömään pelkästään kasvisruokaa (Ruby, 2012). Lihansyöntiin liittyy myös paljon normaaliutta ja kasvisyöjät edustavat vähemmistöä ruokavalinnoissa (Chuck ja muut, 2016).

Tottumusten lisäksi myös kokemus taitojen puutteesta voi nousta kasvisyönnin esteeksi. Esimerkiksi se, riittävätkö omat ruoanvalmistamisen taidot kasvisruokien valmistamiseen voi herättää huolta (Lea & Worsley, 2003). Lean ja muiden (2005) tutkimuksen merkittävimmiksi esteeksi kasvisruokien syönnille nousi tiedon puute siitä, kuinka kasvisruokia tulisi valmistaa. Tämän lisäksi ajan puute nähtiin haasteena kasvisruokien syönnin ja valmistamisen osalta. Ongelmaksi koettiin lisäksi se, riittävätkö omat taidot tekemään kasvisruoasta maukasta. Myös kasvien nopea pilaantuminen nähtiin haasteena.

Lean ja muiden (2005) tutkimuksen mukaan muiden asettama esimerkki ja ruoan valmistamisen demonstrointi auttaa ihmisiä, joilla on huolia siitä, riittävätkö omat taidot kasvisruokien kokkailuun. Sen lisäksi medianäkyvyyden ja mainostamisen nähtiin tukevan ja helpottavan kasvisruokakokeiluja.

2.6.4 Uskomukset ja tiedon puute

Lihansyönttiin voi myös liittyä monenlaisia uskomuksia. Uskomukset voivat liittyä kasvisyönnin tai lihansyönnin terveellisyyteen, lihansyönnin tarpeellisuuteen ja eläinten hyvinvointiin. Mullee ja muut (2017) havaitsivat, että sekasyöjien parissa oli havaittavissa uskomus siitä, että kasvisruoan säännöllinen kulutus olisi epäterveellistä. Toisaalta silloinkin, kun kasvipohjaisen ruokavalion terveyshyödyt hyväksytään, niitä ei välttämättä koeta tarpeeksi suureksi kannustamaan ruokavaliomuutokseen (Lea & Worsley, 2006).

Tämän lisäksi ihmiset voivat olla tietämättömiä eläintuotannon ongelmista tai heillä voi olla vääriä uskomuksia niihin liittyen (Bryant ja muut, 2021). Lisäksi uskomukset voivat liittyä lihantuotannon ja -syönnin ympäristövaikutuksiin. Mulleen ja muiden (2017) tutkimuksessa semi-kasvisyöjät ja sekasyöjät eivät pitäneet lihansyöntiä haitallisena ympäristölle yhtä todennäköisesti kuin kasvisyöjät.

Lea ja Worsley (2003) havaitsivat, että erityisesti vanhempi väestö uskoi, että ihmisen on syötävä lihaa. Toisaalta myös tiedonpuute kasviperäisistä ruokavalioista on nähty merkittävänä esteenä (Lea & Worsley, 2006). Tietämättömyys voi liittyä siihen, minkälaisia kasvisvaihtoehtoja on tarjolla ja missä niitä on saatavilla (Bryant ja muut, 2021).

2.6.5 Sosiaaliset syyt

Kasvisruokavalion omaksumisella voi olla lukuisia vaikutuksia sosiaaliseen elämään (Jabs ja muut, 2000). Bryant ja muut (2021) toteavat, että läntisessä sosiokulttuurisessa kontekstissa lihan kulutus on normaalia ja ne, jotka eivät kuluta lihaa määritellään ”toisiksi”. Heidän mukaansa lihansyönnin normaaliuden takia lihan syöminen ei aiheuta juuri

ollenkaan sosiaalisia vaikutuksia, joka voi toimia esteenä kehittämään kiinnostusta kasvissyöntiä kohtaan.

Monet sosiaaliset syyt voivat toimia kasvissyönnin esteenä. Esimerkiksi samassa taloudessa asuva sekasyöjä voidaan kokea kasvisruokavalion noudattamisen esteenä (Mullee ja muut, 2017). Erilaiset juhlapyhät, joihin sisältyy symbolisia eläinperäisiä ruokia, ovat erityisen riskialttiita aiheuttamaan jännitteitä perheenjäsenten välillä (Jabs ja muut, 2000, s. 384). Myös perheenjäsenten erilaiset mieltymykset saattavat estää kasvissyönnin aloittamisen. Lean ja Worsleyn (2003) mukaan muun perheen mieltymys lihansyöntiin ilmenee erityisesti naisten kasvissyönnin esteenä.

Perheenjäsenet voivat myös osoittaa vastustusta ruokavaliomuutosta kohtaan. Nuorudessaan kasvissyönnin omaksuneet ovat voineet kokea vastustusta ja epäilyksiä erityisesti vanhempiensa taholta, kun taas vanhemmalla iällä kasvissyönnin omaksuneet ovat voineet kokea ristiriitoja erityisesti aikuisten lastensa taholta (Jabs ja muut, 2000). Myös kasvissyönnin motiivi voi vaikuttaa sosiaalisiin vaikutuksiin. Moraaliset syyt voidaan tulkita viittaavan siihen, että henkilön mielestä muidenkin tulisi lopettaa lihansyönti, toisin kuin esimerkiksi terveyteen tai henkilökohtaiseen mieltymykseen liittyvät syyt (Bryant ja muut, 2021).

Jabsin ja muiden (2000) mukaan ruokatarjoilua sisältävät tapahtumat voivat aiheuttaa kasvissyöjille haasteita ja rajoittuneisuuden tunnetta, varsinkin jos he ovat ainoita paikalla olevia kasvissyöjiä. Heidän mukaansa kasvissyöjät voivat kokea tarvetta olla mainitsematta ruokavaliostaan tai he saattavat tarjoutua tuomaan itse omat syömisensä. Kasvipohjaisen ruokavalion noudattamisen nähtiin myös vaikeuttavan ulkona syömistä, jopa silloin, kun ruokavaliosta ei ole täysin poissuljettu lihan kulutusta (Lea & Worsley, 2006). Kasvissyöjät voivat myös joutua kuulemaan kiusoittelua ja vitsailua ruokavaliostaan (Jabs ja muut, 2000).

Lisäksi kasvissyöntiin voidaan suhtautua skeptisesti (Jabs ja muut, 2000). Bryant ja muut (2021) havaitsivat, että jotkut kasvissyöjät kokevat negatiivisena sen, että ruokavalio saa heidät erottumaan muista. Kasvissyöjät saattavatkin päätyä syömään satunnaisesti eläinperäisiä ruokia sosiaalisen vuorovaikutuksen hallitsemiseksi (Jabs ja muut, 2000).

2.7 Ruokavalinnat ja identiteetti

Ruokaan liittyvät valinnat voivat viestiä sekä henkilökohtaisista uskomuksista että ryhmäidentiteetistä (Nezlek ja Forestell, 2020, s. 45). Croninin ja muiden (2014, s. 3) mukaan ruokaan liittyvillä kulutusvalinnoilla viestitään merkityksiä, ilmaistaan arvoja, uskoja ja sosiaalisia suhteita sekä tuodaan esille identiteettiä. Syömisen ja identiteetin keskinäinen suhde on toisiaan muotoileva, jolloin syömiseen tuodaan identiteettejä elämän muilta osa-alueilta, ja toisaalta identiteettejä syntyy ruokavalintojen kautta (Bisogni ja muut, 2002, s. 135). Syömistä koskevilla valinnoilla voidaan myös tuoda ilmi, mistä halutaan erottautua ja mitä vastustetaan (Croinin ja muut, 2014).

Talouden ensisijaisen ruokaostosten päätöksentekijän tai ruoan valmistajan identiteetti voi vaikuttaa kaikkien samassa taloudessa asuvien henkilöiden syömiseen ja kulutusvalintoihin (Plohl & Stern, 2020). Johnson ja muut (2011) havaitsivat, että erityisesti äidin ruokaan ja syömiseen liittyvä identiteetti vaikutti koko perheen syömiseen.

Myös kasvissyönti on samaan aikaan sekä käytäntö että identiteetti (Fox & Ward, 2008). Chuckin ja muiden (2016) mukaan kasvissyöjät itse näkevät ruokavalionsa identiteettinä. Rosenfeld ja muut (2020a) havaitsivat, että fleksaajat kokivat ruokavalionsa vähemmän keskeisenä osana identiteettiään kuin muut kasvissyöjät. Zhangin ja muiden (2021) tutkimuksen mukaan vahvempi kasvissyöjän identiteetti on yhteydessä suurempaan kasvisruokien kulutukseen. Nezlekin ja Forestellin (2020) mukaan kasvissyönti-identiteetti ei kuitenkaan ilmaise ainoastaan henkilön ruokavaliota, vaan vaikuttaa arvomaailmaan, asenteisiin, uskomuksiin ja hyvinvointiin. Devinen (2005, s. 123) mukaan eettisistä tai terveyssyistä kasvissyöjäksi ryhtyneen henkilön olisi vaikea palata lihansyöntiin ilman, että hän määritteli oman syömiseen liittyvän identiteettinsä uudelleen.

Chuckin ja muiden (2016) mukaan kasvisyöjät kuuluvat ruokavähemmistöön ja siten saavat jatkuvasti ympäristöltä muistutusta siitä, että he ovat erilaisia valtaväestöön verrattuna. Sneijder ja Te Molder (2009) havaitsivat, että vegaanit yhdistelivät niin sanottua radikaalia ruokaidentiteettiään tavallisen henkilön identiteettinsä kanssa, jolloin he kykenivät puolustautumaan negatiivisilta väittämiltä perustellen ruokavalioon liittyviä toimia ”normaaleiksi”.

Plohl ja Stern (2020) ilmoittavat, että vaikka kasvisyöjän tai vegaanin identiteetti on lähtöisin ruokavaliovalinnasta, se voi laajentua koskemaan myös ravinnon ulkopuolista elämää. Heidän mukaansa kasvisyöjät eivät ole vain ruokakuluttajasegmentti, vaan joukko, jonka kulutus- ja käyttäytymistottumuksia ohjaavat erinäisten eettisten seikkojen huomioon ottaminen. Tungin ja muiden (2015) tutkimuksessa kasvisyönti identiteettinä oli myös yhteydessä luomuruokaan kohdistuviin positiivisiin asenteisiin sekä luomuruoan runsaaseen kulutukseen. Worsleyn ja Skrzypiec (1998) tutkimuksessa kasvisyöjillä korostuivat muutkin sosiaaliset ideologiat, kuten ympäristönsuojelu, feminismi ja eläinten oikeudet. Rubyn ja muiden (2013) mukaan kasvisyöjillä korostuivat universaaliset arvot rauhasta, tasa-arvosta ja sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta. Nezlekin ja Forestellin (2020) mukaan kasvisyöjät ovat prososiaalisempia ja poliittisilta arvoiltaan liberaalimpia kuin sekasyöjät.

MacInnis ja Hodson (2021) kuitenkin tuovat esiin, että ei ole vain yhtä yhtenäistä kasvipäraseen ruokavalioon liittyvää identiteettiä. Larsson ja muut (2003) havaitsivat ruotsalaisia nuoria vegaaneja koskevassa tutkimuksessaan kolme vegaanityyppiä (mukautuneet, järjestäytyneet ja individualistiset vegaanit), jotka kaikki erosivat toisistaan sekä käytäntöjen että identiteetin osalta. Poveyn ja muiden (2001) tutkimuksessa vegaanit näkivät eläinperäisiä ruokia sisältävän kasvisyönnin ”tekopyhänä”, kun taas muut kasvisyöjät pitivät vegaanista ruokavaliota ”rajoittavana”. Erilaisista identiteeteistä huolimatta kasvisyöjät jakavat myös yhtenäisen lihaa syömättömien identiteetin, joka on vähemmistö pääosin sekasyövän valtaväestön joukossa (MacInnis ja Hodson, 2021).

2.7.1 Sukupuolen vaikutus kasvissyöntiin

Sukupuolen on nähty olevan yhteydessä kasvissyöntiin (esim. Rosenfeld & Tomiyama, 2021; Ruby, 2012). Esimerkiksi läntisissä kulttuureissa miehet kuluttavat keskimäärin naisia enemmän lihaa ja lihavalmisteita, ja toisaalta naiset seuraavat miehiä todennäköisemmin vegaanista tai kasvisruokavaliota (Marshall ja muut, 2022). Naissukupuoli kasvattaa todennäköisyyttä siihen, että kasvipainotteisesti syövä henkilö ryhtyy myöhemmin kasvissyöjäksi (Rosenfeld ja muut, 2020a).

Lihansyönti on usein liitetty maskuliinisuuteen (Schösler ja muut, 2015). Perinteinen ajatusmaailma, jossa ”tosimiehet syövät lihaa” on elänyt vahvana monessa ajassa ja kulttuurissa (De Backer ja muut, 2020). Rosenfeld ja Tomiyama (2021) havaitsivat, että sukupuolierot lihan kulutukseen liittyvissä asenteissa ja käytöksessä ovat todennäköisesti lähöisoin miesten suhteesta maskuliinisuuteen, eikä niinkään naisten suhteesta feminiinisyöteen. De Backerin ja muiden (2020) mukaan sukupuolen ja lihansyönnin suhdetta tutkiessa onkin huomioitava sukupuolen sisäiset erot.

Syömällä lihaa miehet esittävät ja vahvistavat maskuliinista identiteettiään (Rosenfeld & Tomiyama, 2021, s. 166). Mesler ja muut (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että huoli omasta maskuliinisuudesta on yhteydessä ajatukseen siitä, että lihansyönti lisää maskuliinisuutta. Toisaalta kasvavissa määrin miehet ovat alkaneet kyseenalaistamaan perinteisen maskuliinisuuden normeja ja alkaneet identifioitumaan uusien maskuliinisuuden muotojen kautta (De Backer ja muut, 2020).

De Backerin ja muiden (2020) mukaan mitä enemmän miehet samaistuvat uusii maskuliinisuuden muotoihin, sitä positiivisemmin he suhtautuvat kasvissyöjiin ja sitä vähemmän he kuluttavat lihaa itse. Rosenfeld ja Tomiyama (2021, s. 166) arvelevat, että mikäli miesten sukupuoliroolien ideaalit vaihtuvat perinteisestä maskuliinisuudesta kohti uutta maskuliinisuutta, myös miesten avoimuus kasvissyöntiä kohtaan voisi kasvaa.

Toisaalta kasvisyönnä on monesti yhdistetty feminiinisyteen (Lea & Worsley, 2006). Beardsworthin ja muiden (2002) mukaan naiset ovat miehiä taipuvaisempia huomioimaan ruokaan liittyvät moraaliset seikat. Naisten kasvisyönnä on myös esitetty assosioituvan feminiinisiin piirteisiin, kuten hoivaan, huolenpitoon ja myötätuntoon (Mycek, 2018, s. 226). Osa syistä voi johtua myös muiden asenteista, sillä Worsley ja Skrzypiec (1998) havaitsivat tutkiessaan teini-ikäisten kasvisyönnä, että naiset saivat miehiä todennäköisemmin tukea perheenjäseniltään ja ystäviltään, erityisesti toisilta naisilta.

Rubyn (2012) mukaan lihansyönnä liittyvät sukupuoliroolit eivät ole yksiselitteisiä. Lihansyönnin ja maskuliinisuuden suhde on kulttuurisidonnainen ja altis muutoksille (Schösler ja muut, 2015). Suttonin (1997) mukaan kulttuuriset asenteet lihansyönnä ja sukupuolirooleja kohtaan voivat vaihdella hyvinkin pienillä alueilla. Hän havaitsi tutkimuksessaan, että Välimeren ympäristössä esiintyy näkemyksiä siitä, että miehen kasvisyönnä on epämaskuliinista ja toisaalta, että lihasta kieltäytyminen on osoitus hyvästä itsekurista ja hurskaudesta. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan tarkemmin kulttuurieroja kasvisyönnissä.

2.7.2 Kulttuurierot kasvisyönnissä

Lihan rooli eri kulttuureissa on vaihdellut suositun kulutustuotteen ja tabun välillä (Ruby ja muut, 2016, s. 546). Kasvisyönnä saattaa lähettää eri kulttuureissa erilaisia sosiaalisia signaaleja (Zhang ja muut, 2021). Rubyn (2012, s. 149) mukaan ymmärrys eri kulttuureista auttaa myös ymmärtämään paremmin kasvisyönnin psykologiaa. Toisaalta tutkimusten mukaan kulttuuriset uskomukset voivat myös toimia syynä kasvisyönnin omaksumiselle (Dyett ja muut, 2013, s. 119).

Eri kulttuurien kontekstissa korostuvat erilaiset asenteet lihan syönnä ja kasvisyönnä kohtaan (Ruby ja muut, 2016). Asenteet saattoivat myös muuttua eri aikakausina. Esimerkiksi Ambrosin (2019, s. 14) mukaan Japanin buddhalaisessa kulttuurissa liha oli aiemmin tabu eikä kuulunut väestön ruokatottumuksiin. Hänen mukaansa läntisen kontaktin myötä lihansyönnistä tuli modernin valtion symboli, joka omaksuttiin myös

buddhalaiseen ajatusmaailmaan. Toisaalta joissakin kulttuureissa myös kasvissyöntiä on tuettu ja edistetty valtion tasolla. Fischerin (2016, s. 69) mukaan Intiassa kasvissyönnin edistäminen on kansallinen projekti, jota tuetaan esimerkiksi pakollisilla tuotemerkinnöillä.

Kasvissyöjillä voi korostua erilaisia arvoja ja asenteita. Rubyn ja muiden (2013) mukaan esimerkiksi Intian kasvissyöjät eivät olleet sekasyöjiin verrattuna korostuneen huolissaan eläinten kaltoinkohtelusta tai ilmastonmuutoksesta, mutta he olivat selkeästi uskonnollisempia ja uskoivat lihansyönnin saastuttavaan vaikutukseen. Samassa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että sekä läntiset että intialaiset kasvissyöjät antoivat sekasyöjiä enemmän painoarvoa reiluudelle ja kaikkien yhtäläiselle kohtelulle, sekä vahingon välttelylle ja heikompien puolustamiselle.

Lihan kulutus voi myös viestiä ihmisen sosioekonomisesta asemasta tietyissä kulttuureissa (Zhang ja muut, 2021; Ruby, 2012). Esimerkiksi Kiinassa lihan suhteellisen niukuuden takia lihasta pidättäytyminen voidaan nähdä negatiivisena signaalina henkilön sosioekonomisesta asemasta (Zhang ja muut, 2021). Toisaalta on myös mahdollista, että lihan välttämisen syyt liittyvätkin juuri lihatuotteiden korkeaan hintaan (Izmirli & Phillips, 2011).

Ruby ja muut (2013) huomauttavat, että vaikka eri kulttuureissa kasvissyönti johtaa samankaltaiseen käyttäytymiseen (eli esimerkiksi lihan syömisen välttelyyn), on kuitenkin huomioitava, että taustalla voivat vaikuttaa hyvin erilaiset moraaliperiaatteet, jotka liittyvät paikalliseen kulttuuriin ja uskomuksiin.

2.8 Kasvisruokavalion omaksuminen

Kasvissyönnin omaksumisen prosessia on tutkittu jonkin verran (esim. Bryant ja muut, 2021; Larsson ja muut, 2003; Jabs ja muut, 1998). Larssonin ja muiden (2003) mukaan omaksuminen on jatkuva prosessi, johon vaikuttavat positiiviset ja negatiiviset syyt sekä havaitut seuraukset. Yleisesti ottaen tutkijat ovat nähneet, että omaksumisen prosessi

on erilainen terveysperusteisesti ja eettisistä syistä motivoituneilla kasvissyöjillä (esim. Jabsin ja muut, 1998).

Kasvissyönnin omaksuminen voi tapahtua joko äkillisesti tai vähitellen (Larsson ja muut, 2003). Jabsin ja muiden (1998) tutkimuksessa valtaosa kasvissyöjistä omaksui uuden ruokavalion vaiheittain eliminoiden ruokatuotteita yksi kerrallaan. He tyypillisesti luopuivat ensimmäisenä punaisesta lihasta, sitten kanasta ja kalasta sekä myöhemmin mahdollisesti maitotuotteista ja kananmunista. Myös Bryantin (2019) mukaan on todennäköistä, että sekasyöjä siirtyy aluksi kasvissyöntiin tai kasvispainotteiseen ruokavalioon, eikä suoraan vegaaniseen ruokavalioon. Tätä tukee myös Poveyn ja muiden (2001) tutkimus, jonka mukaan ihmisillä vaikuttaa olevan kaikkein positiivisin asenne ruokavalioita kohtaan, jotka muistuttavat heidän omaansa ja negatiivisin asenne kaikkein erilaisinta ruokavaliota kohtaan. Toisaalta Jabsin ja muiden (1998) mukaan osalla kasvissyöjistä muutos on äkillinen ja ”kerrasta poikki”. He kuitenkin toteavat, että äkillisiä ruokavalion muutoksia voi olla hankala ylläpitää, sillä syöminen ja ruokavalio perustuvat henkisiin, emotionaalisiin ja fyysisiin ulottuvuuksiin, jotka kehittyvät pitkän ajan kuluessa ja ovat yhteydessä kulttuurisiin ja sosiaalisiin konteksteihin.

Bryantin ja muiden (2021) mukaan kaikkiin kasvissyönnin omaksumisen vaiheisiin sisältyy psykologisia ja sosiaalisia esteitä, joita yksilöiden tulee ylittää. Taulukossa 1 esitellään heidän näkemyksensä kasvissyönnin (tarkemmin veganismin) omaksumisen vaiheista ja eri vaiheisiin kuuluvista esteistä. Heidän mallissaan lihan syöntiä tarkastellaan ongelmakäyttäytymisenä.

Taulukko 1

Kasvissyönnin omaksumisen vaiheet ja niihin liittyvät merkittävät sosiaaliset ja psykologiset esteet (Bryant ja muut, 2021).

Muutoksen vaihe	Merkittävät sosiaaliset ja psykologiset esteet
Pohdintaa edeltävä aika	Tietämättömyys Välttely Vahvistusharha
Pohdinta	Kognitiivinen dissonanssi Motivoitunut päättely - Itseä palveleva harha - Järjestelmän perusteluharha Status quo -harha Asteikon herkkyyys Karnismi ja lajismi Sosiaaliset esitykset Sosiaaliset normit
Valmistautuminen	Tapa Tahdonvoima
Toiminta	Sosiaalinen identiteetti
Ylläpito	Auttavat ihmissuhteet
Lopetus	

Bryantin ja muiden (2021) mukaan kasvissyönnin pohdintaa edeltävänä aikana sekasyöjät eivät vielä harkitse ruokavalionsa muuttamista. He tunnistavat kolme estettä, jotka sisältyvät tähän vaiheeseen. Ensinnäkin heidän mukaansa sekasyöjät voivat tässä vaiheessa olla vielä *tietämättömiä* lihankulutuksen aiheuttamista ongelmista ja tarjolla olevista vaihtoehtoista. Toiseksi he voivat yrittää aktiivisesti *vältellä* ongelmien ajattelua. Ihmiset voivat myös yrittää hämärtää omaa valinnanvapauttaan tai vaikutusmahdollisuuksiaan, jotta heidän ei tarvitse kärsiä lihansyönnin aiheuttamasta identiteettiristiriidasta (Bastian & Loughan, 2017, s. 281). Bryantin ja muiden (2021) mukaan kolmantena

esteenä toimii *vahvistusharha*. Tällä he viittaavat ihmisten taipumukseen kiinnittää huomiota tietoon, joka ennemmin tukee heidän nykyistä maailmankatsomustaan kuin kiistää sen.

Tietoisuuden lisääntymisen jälkeen sekasyöjät voivat siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli pohdintaan (Bryant ja muut, 2021). Moni kasvissyöjä on kokenut tässä vaiheessa selkeän ja tunnistettavan oivalluksen hetken (Chuck ja muut, 2016, s. 432). Tietoisuuden kasvamisen myötä yksilöt refleктоivat toimintansa vaikutuksia suhteessa muihin ja pohtivat, haluavatko jatkaa nykyistä toimintaansa vai muuttaa sitä (Bryant ja muut, 2021). Jabsin ja muiden (1998) mukaan terveystieteisesti motivoitunut henkilö taas punnitsee tarkasti kasvissyönnin tarjoamia mahdollisia hyötyjä suhteessa sen hetkisiin terveysongelmiinsa.

Bryantin ja muiden (2021) mukaan ihmiset kohtaavat erilaisia esteitä myös pohdinnan aikana. He mainitsevat esteeksi *kognitiivisen dissonanssin*, eli uskomusten ja toiminnan välisen konfliktin. Heidän mukaansa henkilö voi esimerkiksi vastustaa teurastamoita ja silti kuluttaa lihatuotteita eli toimia omien standardiensa mukaan epäeettisesti. Tämän havaitseminen ja sen tuoma epämukavuuden tunne voi kuitenkin ohjata kasvissyönttiin liittyvää pohdintaa. Toiseksi esteeksi he nostavat *motivoituneen päättelyn* eli ihmisen taipumuksen päätyä niihin johtopäätöksiin, joihin hän haluaa päätyä. Näin ollen henkilö, joka ei halua luopua lihasta, voi hylätä selkeitä todisteita eläinten hyväksikäytöstä. He jakavat tämän esteen vielä itseä *palvelevaksi harhaksi* ja *järjestelmän perusteluharhaksi*. Itseä palvelevalla harhalla he viittaavat ihmisten haluun nähdä itsensä ”hyvänä ihmisenä” ja esiintyä sellaisena muille. Tällöin heidän mukaansa ihmiset uskovat kuluttavansa todellista vähemmän lihaa tai välttelevänsä epäeettisiä vaihtoehtoja. Järjestelmän perusteluharhalla he taas viittaavat ihmisten halukkuuteen perustella olemassa olevia sosiaalisia järjestelmiä ja uskoa niiden oikeudenmukaisuuteen.

Bryant ja muut (2021) nostavat myös *mittakaavan herkkyyden* yhdeksi esteeksi. Tällä he viittaavat siihen, että eläinten kärsimyksen perustelu mittareilla tai lukumäärillä ei ole

välttämättä toimivaa. Tämän lisäksi he tuovat vielä esiin *status quo -harhan*, eli taipumuksen suosia vallitsevaa tilaa myös silloin, kun vaihtoehtoiset valinnat voisivat olla parempia. Toisaalta erilaiset elämänmuutokset ja siirtymävaiheet antavat tilaisuuden kokeilla uusia ruokaidentiteettejä (Devine, 2005). Eettisille kasvissyöjille ruokavalion omaksuminen tapahtuu monesti yhtäaikaaisesti elämäntilanteen muutoksen kanssa, esimerkiksi paikkakunnan tai sosiaalisen roolin muuttuessa (Jabs ja muut, 1998). Nuorilla kasvissyöjillä muutto lapsuudenkodista helpottaa uuden ruokavalion omaksumista (Larsson ja muut, 2003).

Edellä mainittujen lisäksi Bryant ja muut (2021) nostavat *karnismin* ja *lajismin* pohdintavaiheen esteiksi. Karnismilla tarkoitetaan ajatusta siitä, että tiettyjen eläinten käyttäminen ihmisten ravinnoksi tai muuksi hyödyksi on hyväksyttyä, vaikka toisten ei olisikaan. Lajismilla he viittaavat lajin perusteella tapahtuvaan syrjintään. Heidän mukaansa kasvissyönnin perustelu vertaamalla eri eläinlajeja toisiinsa on toimivampaa kuin eläinten kärsimyksen vertaaminen ihmisten kärsimykseen.

Bryantin ja muiden (2021) mukaan *sosiaaliset esitykset* eli millä tavalla esimerkiksi liha tai kasvissyöjät esitetään yhteiskunnassa, voi toimia omaksumisen esteenä. *Sosiaalisilla normeilla* he viittaavat siihen, kuinka läntisessä kulttuurissa lihan syöminen on normaalia ja he, jotka eivät syö lihaa poikkeavat tästä normista. Sen lisäksi, että lihan kulutukseen liittyy paljon normaaliutta, siitä luopumisella on myös sosiaalisia vaikutuksia, jotka voivat toimia esteenä kasvissyönnin aloittamiselle.

Pohdinnan aikana kasvisruokavalioon siirtyminen voidaan hylätä, mutta mikäli henkilö pystyy ylittämään vaiheeseen sisältyviä esteitä, on hänen mahdollista siirtyä valmistelemaan ruokavaliomuutosta (Bryant ja muut, 2021). Jabs ja muut (1998) havaitsivat, että omaksumisen alussa melkein kaikki tutkittavat keräävät ja prosessoivat informaatiota sekä muokkaavat käytöstään tukemaan uskojaan ja uskojaan tukemaan käyttäytymistään. Tietoa kerätään kirjoista, henkilökohtaisista kokemuksista ja keskusteluista muiden

kanssa. Valmistautumiseen voi lisäksi kuulua lihankorvikkeiden kokeilua ja kasvisruokien valmistamisen harjoittelua (Bryant ja muut, 2021).

Bryant ja muut (2021) kuitenkin havaitsivat haasteeksi totutut *tavat* ja niiden muuttamisen. Ympäristön ja rutiinien muokkaaminen niin, että houkutuksilta voidaan välttyä, voi kuitenkin heidän mukaansa auttaa tämän haasteen ylittämässä. Toinen heidän havaitsema este on *tahdonvoima*, jota vaaditaan uuden ruokavalion omaksumisessa. Heidän mukaansa on yksilöllistä, kuinka paljon tahdonvoimaa sekasyöjä voi kanavoida ruokatappojen muuttamista varten ja toisaalta myös se, kuinka paljon tahdonvoimaa hän tarvitsee voidakseen vältellä lihansyöntiä.

Valmistelun jälkeen käynnistyy toiminnan vaihe, jolloin henkilö aloittaa kasvissyönnin ja useissa tapauksissa pidättäytyy täysin lihan tai eläinperäisten tuotteiden syömisestä (Bryant ja muut, 2021). Plollin ja Sternin (2020, s. 3262) kuvaavat uuteen ruokavalioon siirtymistä tietoisena päätöksenä. Bryantin ja muiden (2021) mukaan kasvissyöjän *sosiaalisen identiteetin* muodostuminen tai muodostumatta jääminen voi toimia toiminnan ajan haasteena. Heidän mukaansa kasvissyöjän identiteetin rakentuminen ja sen näkyväksi tuominen tukee ruokavalion noudattamista. Toisaalta identiteetti voi toimia myös esteenä. He toteavat, että henkilö voi kokea pelkoa leimautumisesta tai huolta siitä, että joutuu sosiaalisissa tilanteissa erottautumaan muista sen takia, että hän on *kasvissyöjä*. Jotkut kasvissyöjät voivatkin kokea ruokavalionsa taakkana, joka tuo elämäänsä negatiivisia vaikutuksia (Chuck ja muut, 2016, s. 431). On mahdollista, että henkilön kulutus- ja ruokailutottumukset ovat samanlaiset kuin kasvissyöjillä, mutta silti hän ei koe olevansa kasvissyöjä eli hänelle ei muodostu kasvissyöjän identiteettiä (Rosenfeld & Burrow, 2017, s. 79). Kasvissyöjän identiteetin muodostuminen on kuitenkin usein tärkeä tekijä pitkän aikavälin muutoksien saavuttamiseksi (Bryant ja muut, 2021).

Toiminnan vaihetta seuraa kasvissyönnin ylläpitovaihe (Bryant ja muut, 2021). Osa kasvissyöjistä saavuttaa niin sanotun stabiilin vaiheen, kun taas osa pysyy jatkuvassa muutoksen tilassa (Larsson ja muut, 2003). Bryantin ja muiden (2021) mukaan

ylläpitovaiheessa kasvissyöjät kokevat ajoittain edelleen houkutusta poiketa ruokavalios-taan, ja satunnaisesti he voivatkin sortua syömään jotakin ruokavalioonsa kuulumatonta. He kuitenkin huomauttavat, että ajan myötä houkutuksen kokeminen ja ruokavaliosta poikkeamiseen sortuminen vähenevät.

Auttavat ihmissuhteet voivat helpottaa ruokavalion ylläpitoa (Bryant ja muut, 2021). Larsson ja muut (2003) havaitsivat, että nuoret kasvissyöjät saivat vaihtelevasti tukea lähipiiriltään. Heidän mukaansa joskus nuorten perheenjäsenet olivat itsekkin alkaneet syödä kasvisruokaa tai harjoitelleet uusien ruokien valmistusta, kun taas joissakin ta-pauksissa esiintyi välinpitämättömyyttä, huolta tai konflikteja perheenjäsenten kesken. Myös kasvissyöntiyhteisöiden tuki on merkittävä ruokavaliota ylläpitäessä (Bryant ja muut, 2021). Lihan kulutuksen vähentämistä tukevat kampanjat ja niiden ympärille muo-dostuvat yhteisöt auttavat ruokavaliomuutoksen ja ylläpidon kanssa (De Visser ja muut, 2021).

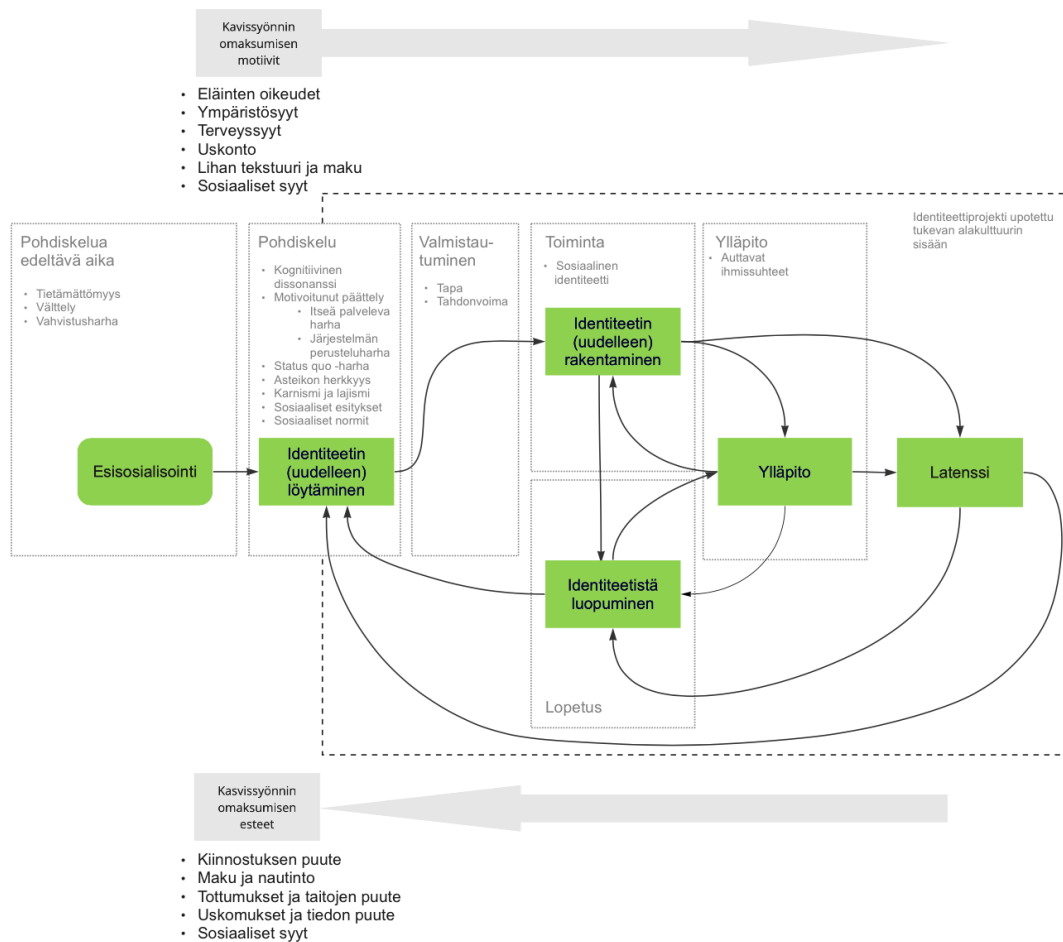
Chuckin ja muiden (2016, s. 431) mukaan uuden ruokavalion omaksuessaan osa yksi-löistä kokee muutoksia muissakin elämänosa-alueissa. Heidän mukaansa muutokset saattoivat kohdistua niin ystävyys-suhteisiin, uraan kuin vaikuttamispyrkimyksiin. Judgen ja muiden (2022) mukaan osa kasvissyöjistä ryhtyy kollektiiviseen toimintaan, kuten kas-vissyöntiliikkeen edistämiseen. He havaitsivat tutkimuksessaan, että vegaani osallistuu todennäköisemmin aktivismiin, mikäli hänellä on vahvempi moraalinen vakaumus, suu-rempi usko kollektiivisen toiminnan tehokkuuteen ja motiivien taustalla vihaa ja identi-fioitumista sekä toisiin vegaaneihin että eläimiin.

Kuten aiemmin jo tuotiin ilmi, ihmiset tyypillisesti luopuvat ruoka-aineista vaiheittain. Näin ollen he saattavat ylläpidon aikana siirtyä eri kasvisruokavalioiden välillä. Jabs ja muut (1998) havaitsivat, että ruokavalion muutosten yhteydessä kasvissyöjät kokivat uu-delleen omaksumisen vaiheita. Heidän mukaansa *fyysisen vastenmielisyyden kehittyminen* lihaa tai eläinperäisiä tuotteita kohtaan, *elämänmuutokset* ja kasvava *tieto* ovat te-kijöitä, jotka vaikuttavat kasvisruokavalioiden välillä siirtymisiin. Bryantin ja muiden

(2021) mallin viimeinen vaihe on lopetus. Osa kasvissyöjistä lopettaa ruokavalion noudattamisen, mutta osa lopettajista kuitenkin palaa ruokavalioon uudestaan myöhemmin elämässään (Larsson ja muut, 2003).

2.9 Teoreettisen viitekehyksen yhteenveto

Luvussa kaksi esitellyn tutkimustiedon avulla muodostettiin tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys kasvissyönnistä kuluttajien identiteettiprojektina. Alla oleva kuva (kuva 2) havainnollistaa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen.



Kuvio 2. Teoreettisen viitekehyksen yhteenveto

Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pohjana toimii teoria kuluttajien identiteettiprojekteista. Koska tutkimuksen aihe käsittelee (symbolista) prosessia ja siihen kuuluvia vaihteita, päädyttiin teoreettisen viitekehyksen yhteenvedon kuvaamaan prosessimuotoon.

Kasvissyönnin nähdään edustavan sosiaalista identiteettiä, jonka vuoksi Kleinen ja Kleinen (2000) identiteettiprojektin elinkaari toimii viitekehyksen pohjana. Viitekehyksen yhteenvedon kuvio on rakennettu heidän muodostamansa kuvion ympärille. Kasvissyönnin on samaan aikaan sekä käytäntö että identiteetti (Fox & Ward, 2008), jolloin kasvisruokavaliota omaksuessaan yksilö tekee identiteettityötä samanaikaisesti. Tämän vuoksi Bryantin ja muiden (2021) kasvissyönnin omaksumisen vaiheet ja niihin liittyvät esteet on yhdistetty kuviossa identiteettiprojektin vaiheisiin. Kuviossa on lisäksi huomioitu kasvissyönnin omaksumisen motiivit ja esteet. Nämä motiivit ja esteet vaikuttavat vahvasti identiteetin löytämisen ja rakentamisen vaiheessa, mutta jatkavat olemassaoloaan ja vaikutustaan koko identiteettiprojektin elämänkaaren ajan. Eri motiivien merkitys voi vaihdella eri aikoina, niitä voi tulla lisää ja osa motiiveista voi jäädä pois (Ruby, 2012). Samoin esteiden merkitys voi vaihdella eri aikana (Bryant ja muut, 2021).

Identiteettiprojekti nähdään Kleinen ja Kleinen (2000) mallin mukaisesti olevan upotettu alakulttuuriin ja olevan sen kanssa jatkuvassa vaikutuksessa. Lisäksi kuviossa on säilytetty identiteettiprojektin iteratiivisuus, sillä muun muassa Larsson ja muut (2003) näkevät kasvissyönnin omaksumisen jatkuvana prosessina, johon vaikuttavat positiiviset ja negatiiviset syyt sekä havaitut seuraukset. Heidän mukaansa osa kasvissyöjistä saavuttaa pysyvyyden tilan, mutta osa kasvissyöjistä elää jatkuvassa muutoksen tilassa. Muutosten yhteydessä kasvissyöjillä voi olla uusia kokeilun ja omaksumisen vaihteita (Jabs ja muut, 1998).

Aiemmin luvussa käsiteltiin myös kasvissyönnin liittyviä käsitteitä ja erilaisia kasvissyönnin alakulttuureita. Tyypillisesti tutkijoiden mukaan kasvissyönnin omaksuminen eroaa terveysperusteisilla ja eettisillä kasvissyöjillä (esim. Jabs ja muut, 1998). Tässä tutkimuksessa kasvissyönnin käsitellään kokonaisuutena ja kasvissyönnin omaksumista

tarkastellaan identiteettiprojektina, jonka vuoksi samaa identiteettiprojektin elinkaarta sovelletaan koskemaan kaikkia kasvissyönnin alaryhmiä.

3 Metodologia

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen metodologisia valintoja. Aluksi kuvaillaan tieteenfilosofisia lähtökohtia ja tämän jälkeen tutkimusotetta ja tutkimusmenetelmää. Myöhemmin käydään läpi aineistonkeruumenetelmää sekä aineiston analyysimenetelmiä. Viimeiseksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta.

3.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tutkimus on tieteenfilosofisilta lähtökohdiltaan fenomenologis-hermeneuttinen. *Hermeneutiikka* on ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jossa etsitään sääntöjä, joita noudattamalla tulkintoja voidaan jaotella väärin ja oikeampiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 34–35). Lisäksi hermeneutiikkaan sisältyy ajatus siitä, että tulkinta ja ymmärtäminen ovat tutkimusprosessin välttämättömiä osia (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 20). Hermeneuttisella ymmärtämisellä voidaan taas viitata ilmiöiden sisältämien merkitysten oivaltamiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 35).

Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 35) tuovat esiin, että hermeneutiikan keskeisiä käsitteitä ovat esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Heidän mukaansa esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että ymmärtäminen perustuu aina siihen, miten aihe on jo ennestään ymmärretty. Ymmärtäminen prosessina taas etenee kehämäisenä liikkeenä, jota kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi.

Fenomenologia terminä perustuu kreikankielisiin sanoihin *fainomenon* (ilmenevä, ilmiö) ja *logos* (järki, käsitteellisyys, puhe, oppi), jolloin se kirjaimellisesti tarkoittaa oppia ilmenevästä (Huhtinen & Tuominen, 2020). Fenomenologisen tutkimuksen filosofisia ongelmia ovat ihmiskäsitys ja tiedonkäsitys eli millainen tutkimuskohde *ihminen* on sekä miten ihmisestä tutkimuskohteena voidaan saada tietoa, ja toisaalta minkälaista saatu tieto on luonteeltaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 34).

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen erityispiirteenä voidaan pitää sitä, että ihminen on siinä sekä tutkija että tutkimuksen kohde (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 34). Suuri osa laadullisesta tutkimuksesta keskittyy ihmisen toiminnan ymmärtämiseen, jolloin tulkinta on keskeisessä roolissa (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 20–21). Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tietokysymyksiä ovat *ymmärtäminen* ja *tulkinta*, ja sillä pyritään käsitteellistämään tutkittava ilmiö (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 34–35).

3.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on lähestymistavaltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa huomio keskittyy tutkimuksen kohteena olevien yksilöiden kokemuksiin, ajatuksiin, tunteisiin ja niihin merkityksiin, joita he itse antavat tutkittavalle ilmiölle (Juuti ja Puusa, 2020). Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan todellista elämää huomioiden samalla todellisuuden moninaisuus (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 157). Voidaankin siten sanoa, että laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan ilmiötä sen kohdehenkilöiden näkökulmanäkökulmasta (Juuti ja Puusa, 2020). Tähän tutkimukseen valittiin laadullinen lähestymistapa, sillä tutkimuksen tavoite oli ymmärtää ja kuvailla tutkittavaa ilmiötä eli kasvissyöjien identiteettiprojekteja kasvissyöjien kokemusten kautta.

Tämä tutkimus on tutkimusotteeltaan narratiivinen. Narratiivisen tutkimuksen alun on nähty olevan Aristoteleen Runousopissa (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 213). Brockmeierin ja Harren (2001, s. 40) mukaan ihmistieteiden kiinnostus narratiivisuuteen juontaa juurensa vuoteen 1980, jolloin havaittiin, että sekä kirjallinen että suullinen tarinallinen muoto koostaa kielitieteellisen, psykologisen, kulttuurisen ja filosofisen viitekehyksen olemisen luonteen ja olosuhteiden tutkimiseen.

Tarkemmin tämän tutkimuksen kohdalla voidaan puhua elämänkerrallisesta narratiivisesta tutkimuksesta. Elämänkerrallisen lähestymistavan taustalla vaikuttaa näkökulma siitä, että tarinat ovat ensisijainen keino jäsentää, selittää ja ymmärtää elämää (Puusa ja muut, 2020). Myös kokemukset voidaan nähdä tarinoina, joita ihmiset ensin elävät ja myöhemmin muotoilevat uudelleen niitä kertoessaan (Syrjälä, 2018). Alasuutarin (2011,

s. 127) mukaan modernin yksilön kokemusmaailmassa muutoksella ja ajassa tapahtuvalla kehityksellä on keskeinen merkitys. Hänen mukaansa elämäntarinan muodostaminen ja kirjoittaminen on modernisaatioon liittyvä ilmiö.

Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ihmisiä heidän muistelunsa ja heidän itse tuottamiensa tarinoidensa kautta (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 212). Se tarjoaa tutkimuksen kohderyhmään kuuluville yksilöille mahdollisuuden ilmaista itseään omalla äänellään (Hänninen, 2020). Puusan ja muiden (2020) mukaan on myös tyypillistä, että ihmiset muodostavat elämänkulkuaan tarinalle tyypilliseen muotoon. Tällöin tapahtumakulku alkaa jostakin alkutilanteesta ja etenee erilaisten käänteiden kautta kohti lopputilannetta.

Narratiivisen tutkimuksen tarkoitus ei ole paljastaa objektiivista totuutta, vaan luoda ymmärrystä siihen, kuinka todellisuus rakentuu sosiaalisissa merkityksissä (Puusa ja muut, 2020). Narratiivisen tutkimusotteen taustalla vaikuttaa ajattelutapa siitä, että sosiaalinen todellisuus rakentuu ihmisten kesken neuvoteltujen merkitysten kautta (Heikkinen, 2020). Narratiivisen ajattelun nähdään myös edustavan sosiokulttuurista näkökulmaa, jolloin kertomukset ovat sidoksissa ihmisiä ympäröivään yhteiskuntaan ja sen kulttuuriin (Puusa ja muut, 2020). Ihmisten henkilökohtaiset, elämänkerralliset narratiivit keskittyvät paikallisiin konteksteihin ja yksilöiden kokemuksiin (Eriksson & Kovalainen, 2008).

3.3 Aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa narratiivisuus on myös aineistonkeruumenetelmä. Tällöin yksilöitä pyritään ymmärtämään heidän muistelunsa kautta muodostamien narratiivien avulla (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 212).

Elämänkerrallisia narratiiveja voidaan kerätä sekä kirjallisesti että haastattelemalla (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 212–213). Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui informanttien tuottamat kirjalliset elämänkerralliset narratiivit. Tämän menetelmän hyötynä nähtiin se, että informanteilla oli aikaa muistella mahdollisesti kauan sitten

tapahtuneita asioita ja niihin liittyviä kokemuksia ja tunteita. Toisaalta tutkimuksen tavoite oli myös muodostaa tyypillisiä identiteettinarratiiveja, jolloin kirjallisen menetelmän nähtiin tarjoavan informanteille paremmat edellytykset tarinallisen muodon tuottamiseen.

Koska tutkimuksella ei pyritty muodostamaan yleistettävää tietoa, ei tässä tutkimuksessa ollut syytä käyttää satunnaisotantaa. Tutkimuksen otanta oli siten tarkoituksenmukainen. Informanteiksi valikoitiin henkilöitä, jotka ovat oman kokemuksensa mukaan kasvissyöjiä. Aineiston rikkauden vuoksi tutkimukseen pyrittiin etsimään informantteja, jotka edustavat erilaisia ikäluokkia, sukupuolia ja asuinpaikkakuntia. Lisäksi pyrittiin löytämään informantteja, joilla on eripituisia taustoja kasvissyönnistä.

Informanttien hankinnassa käytettiin niin sanottua lumipallotekniikkaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija voi lähestyä aluksi oman lähipiirinsä henkilöitä ja heidän kauttansa etsiä sopivia informantteja. Heitä taas pyydettiin ilmoittamaan omasta lähipiiristään toisia soveltuvia henkilöitä. Huomioitavaa on, että informantit ehdottivat myös omia perheenjäseniään, jolloin vastausten joukossa on myös saman perheen jäsenten kirjoittamia elämänkerrallisia narratiiveja.

Aineisto kerättiin informanteilta sähköisesti. Koska aineistoksi haluttiin saada elämänkerrallisia narratiiveja, informantteja pyydettiin kirjoittamaan heidän oma tarinansa siitä, kuinka he ryhtyivät kasvissyöjiksi. Tämän lisäksi heitä pyydettiin vastaamaan muutamaa taustatietokysymykseen. Liitteessä 1 esitettävä tehtävänanto toimitettiin informanteille sähköpostitse, ja he toimittivat vastauksen myöhemmin sähköpostilla takaisin tutkijalle. Informanteille kerrottiin, että vastaukset käsitellään anonymisti. Tutkimukseen valikoitui yhteensä 22 informanttia. Taulukossa 2 esitellään informanttien perustiedot.

Taulukko 2

Informanttien tiedot

Informantti	Sukupuoli	Ikä	Asuinkaupunki	Kuinka pitkään ollut kasvissyöjä (vuotta)
T1	Nainen	36	Helsinki	23
T2	Nainen	30	Turku	6
T3	Nainen	66	Vantaa	8
T4	Nainen	32	Helsinki	+5
T5	Nainen	53	Helsinki	yhteensä n. 8, nykyinen n. 5
T6	Nainen	19	Helsinki	4–5
T7	Nainen	54	Helsinki	5
T8	Nainen	33	Vantaa	noin 5
T9	Nainen	25	Helsinki	noin 6
T10	Nainen	19	Espoo	4
T11	Mies	34	Helsinki	3–5
T12	Mies	67	Vantaa	48
T13	Nainen	71	Vantaa	48
T14	Nainen	49	Tuusula	Lähes 30
T15	Nainen	20	Tuusula	6
T16	Nainen	32	Rovaniemi	10
T17	Nainen	41	Turku	25 vaihtelevasti
T18	Nainen	65	Helsinki	n. 40
T19	Nainen	20	Vantaa	20
T20	Nainen	24	Helsinki	6
T21	Nainen	46	Riihimäki	noin 26
T22	Nainen	27	Helsinki	n. 5 ennen vegaaniksi ryhtymistä [yhteensä 14]

Informanteista 20 ilmoitti olevansa naisia ja 2 miehiä. Muita sukupuolia ei ilmoitettu. Näin ollen tuloksia arvioitaessa on huomioitava, että niissä korostuvat naisvastaajien tarinat ja kokemukset. Toisaalta aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että kasvissyönti on yleisintä juuri naisten keskuudessa, joten naisten korostuminen vastauksissa ei ole ristiriidassa tämän ennakko-oletuksen kanssa.

Informanttien ikä vaihteli 19 ja 71 ikävuoden välillä. Näiden väliltä löytyi edustusta kaikilta vuosikymmenyksiltä. Vastaajia oli yhteensä seitsemältä paikkakunnalta. Näitä olivat Espoo, Helsinki, Turku, Riihimäki, Rovaniemi, Tuusula ja Vantaa. Tarinoissa korostuu siten

pääkaupunkiseudulla ja muissa suuremmissa kaupungeissa asuvien henkilöiden kokemukset.

Informanteilta kysyttiin myös, kuinka kauan he olivat olleet kasvissyöjiä. Vuosien määrä vaihteli kolmen vuoden ja 48 vuoden välillä. Näin ollen kaikilla vastaajilla oli jo jonkin verran aikaa ruokavaliomuutoksesta, mutta toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Jotkut vastaajat toivat ilmi tarinassaan tai lisäkommenttien avulla, että vuosien määrä oli hankala arvioida. Osalle vastaajista varsinaista aloittamista oli vaikea hahmottaa, sillä muutos oli tapahtunut vaihteittain tai vähitellen. Osalla oli taas ollut elämäntilanteesta johtuvia taukoja, mutta he olivat myöhemmin palanneet noudattamaan kasvisruokavaliota. Eräs vastaaja kertoi, että oli myöhemmin lisännyt siipikarjan ruokavalioonsa, jonka seurauksena hän ei välttämättä enää koe olevansa kasvissyöjä. Myös Jabs ja muut (2003) havaitsivat tutkiessaan kasvissyöjien identiteettiä, että vaikka kasvissyöjät erilaisista ruokavalioista huolimatta samaistuvat termiin ”kasvissyöjä”, voi lihatuotteiden syönti saada henkilön kyseenalaistamaan sitä, voiko hän olla kasvissyöjä.

Informanttien ruokavalioon sisältyviä tuotteita ei kyselty tarkemmin, sillä tämän tutkimuksen kiinnostuksen kohteena eivät olleet tutkittavien ruokatottumukset. Kuitenkin informantit itse toivat ruokatottumuksiaan esiin tarinoissaan. Tarinoiden perusteella voitiin havaita, että kasvissyöjiksi itsensä kokevilla on hyvin erilaisia syömistottumuksia. Eräs vastaajista kertoi syövänsä satunnaisesti valkoista lihaa (eli siipikarjaa) ja useampi vastaaja kertoi, että ruokavalioon kuuluvat myös kala ja merenelävät. Osa vastaajista pyrki täysin vegaaniseen ruokavalioon. Eräällä vastaajalla punaisen lihan syönti oli sallittu ”poikkeustilanteissa” ja toinen vastaaja suhtautui positiivisesti riistan syömiseen. Osa kuvaili lacto-ovo-vegetaarista ruokavaliota, jolloin ruokavalioon sisältyivät esimerkiksi kananmunat sekä juustot ja muut maitotuotteet. Myös liivate, hunaja ja makeisten sisältämät eläinperäiset ainesosat mainittiin yksittäisissä tarinoissa ruoka-aineina, joita joko ruokavaliossa sallitaan tai joista on luovuttu.

3.4 Tutkimuksen aineisto ja analysointi

Aineiston analyysi voidaan jaotella aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, s. 95). Tähän tutkimukseen valikoitui teorialähtöinen lähestymistapa. Tällöin teoria toimii ensisijaisena ohjaavana tekijänä aineiston tarkastelussa (Puusa, 2020).

Narratiivisen tutkimuksen analyysissä on tärkeä huomioida ero siinä, onko kyse *narratiivien analyysistä* (analysis of narratives) vai *narratiivisesta analyysistä* (Narrative analysis) (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 217). Tämän tutkimuksen kohdalla analyysimenetelmäksi valikoitui narratiivien analyysi, joka Erikssonin ja Kovalaisen (2008, s. 217) mukaan on sitä, että tutkija hyödyntää valinnaista tekniikkaa analysoidakseen ihmisten muodostamien tarinoiden juonta, niiden narratiivista rakennetta tai tarinatyyppiä, ja jolloin keskiössä on narratiivisuus esityksen muotona. Narratiivien analyysi toteutettiin tässä tutkimuksessa sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysillä pyritään tiivistämään ja järjestämään aineistoa ja lisäämään sen informaatioarvoa (Puusa, 2020). Käytännössä sisällönanalyysissä aineisto käydään läpi ja siitä erotellaan ja merkitään ne asiat, jotka sisältyvät tutkimuksen kiinnostuksen kohteeseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 92). Tämän tutkimuksen kohdalla kiinnostuksen kohteet oli eritelty tutkimuksen tarkoituksessa ja tavoitteissa.

Tutkimuksen aineisto koostui informanttien kirjoittamista elämänkerrallisista narratiiveista. Aineiston analyysi keskittyi siihen, mitä on kerrottu eli narratiivien sisältämiin merkityksiin. Elämänkerrallisia narratiiveja voidaan myös tarkastella siitä näkökulmasta, että miten jotakin on kerrottu eli minkälainen tarinoiden rakenne ja juonikuvio on. Alasuutari (2011, s. 128) kannustaakin merkityksien lisäksi tarkastelemaan tarinoiden juonta. Hänen mukaansa huomionarvoista on se, mikä tehtävä ja tarkoitus eri merkityksillä on tarinan rakenteessa, juonessa ja etenemisessä. Myös tässä tutkimuksessa juonen analyysin nähtiin tukevan asetettuja tavoitteita. Alasuutarin (2011, s. 131) mukaan juonen tutkiminen on myös avain tarinoiden merkitysrakenteiden tutkimiseen. Tässä

tutkimuksessa juonirakenteen tarkastelun nähtiin tukevan tyypillisten identiteettinarratiivien muodostamista.

Juonirakenteen tutkiminen toimii apuvälineenä tarinoiden välisten yhtäläisyyksien ja erojen havaitsemisessa (Alasuutari, 2011, s. 131). Aineiston elämänkerrallisten narratiivien rakenteen ja juonen analyysissä informanttien kirjoittamista tarinoista muodostettiin juonitiivistelmiä, joita pystyttiin tyypittelemään. Juonitiivistelmiä käytettiin muiden analyysivaiheiden pohjana.

Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 92) mukaan aineisto tulee koodata valinnaisella tyyllillä, jonka jälkeen aineistoa voidaan luokitella, teemoitella tai tyypitellä. Identiteettiprojektin vaiheita tunnistettiin tarinoista *teemoittelun* kautta. Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 93) kuvailevat teemoittelua aineiston pilkkomiseksi ja ryhmittelyksi erilaisten aihealueiden mukaan. Heidän mukaansa tämän avulla aineistosta voidaan havaita ja vertailla valittujen teemojen esiintymistä. Tässä tutkimuksessa teemoina käytettiin Kleinen ja Kleinen (2000) identiteettiprojektin elinkaaren vaiheita. Aluksi aineiston narratiiveista lähdettiin etsimään lauseita, jotka liittyvät näihin valittuihin kategorioihin. Näiden avulla pystyttiin analysoimaan, löytyikö narratiiveista kuvauksia kyseisistä identiteettiprojektien vaiheista. Tyypillisiä tarinoita muodostettiin aineistosta *tyypittelyn* avulla. Tyypittelystä aineisto ryhmitellään tietynlaisiksi tyypeiksi, ja niiden perusteella muodostetaan yleistävä tyyppiesimerkki (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 92), tässä tapauksessa tyypillinen identiteettinarratiivi.

3.5 Luotettavuuden arviointi

Luotettavuutta käsitellään monesti validiteetin ja reliabiliteetin arvioinnin kautta, joilla tarkastellaan tutkimuksen toistettavuutta ja käytettyjen menetelmien pätevyyttä (Hirsjärvi ja muut, 2007, s. 226). Näiden käsitteiden käyttöä laadullisen tutkimuksen yhteydessä on kuitenkin kritisoitu siitä, että ne vastaavat lähinnä kvantitatiivisen tutkimuksen tarpeisiin eivätkä siten välttämättä tue kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 136). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta

voidaan vaihtoehtoisesti lähestyä neljän näkökulman kautta, joita ovat uskottavuus, siirrettävyys, käyttövarmuus ja vahvistettavuus (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 294).

Erikssonin ja Kovalaisen (2008, s. 294) mukaan *uskottavuuden* arvioinnilla tarkastellaan sitä, onko aiheeseen perehdytty tarpeeksi ja onko tieto riittävää väitteiden esittämistä ja tukemista varten. Lisäksi uskottavuudessa tulisi heidän mukaansa huomioida, onko havaintojen ja kategorioiden välille esitetty vahvat loogiset linkit ja voisiko joku muu tutkija päästä aineiston perusteella lähelle tehtyjä tulkintoja ja esittää samoja väitteitä. Tässä tutkimuksessa uskottavuus pyrittiin takaamaan sillä, että annettuun aiheeseen tutustuttiin laajasti ennen aineiston keruun aloittamista. Myös tutkimustiedon ajankohtaisuus ja tuoreus huomioitiin. Kerättävän aineiston kokoa ei ollut päätetty etukäteen, vaan keruuta jatkettiin siihen asti, kunnes alkoi ilmetä saturaatiota. Identiteettiprojektin vaiheiden tunnistamista varten teemat muodostettiin Kleinen ja Kleinen (2000) mallin pohjalta eli aineistoa analysoitiin teorialähtöisesti. Aineistosta nousseista yksittäisistä havainnoista ei muodostettu tyypillisiä identiteettinarratiiveja, vaan tyyppiesimerkin pohjana tuli olla useamman informantin kirjoittama elämänkerrallinen narratiivi.

Siirrettävyys viittaa tutkijan velvollisuuteen osoittaa tehdyn tutkimuksen ja aiemman tutkimustiedon samankaltaisuus sekä pyrkimystä luoda yhteys omien tulosten ja aiempien tutkimusten välille (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 294). Tässä tutkimuksessa siirrettävyyteen pyrittiin huomioimalla aiemmat tutkimukset identiteetistä ja identiteetti-prosesseista sekä kasvissyönnin omaksumisesta ja etsimällä teoreettista viitekehystä varten yhteyksiä näiden väliltä. Tämän lisäksi tutkimuksen empiirisestä aineistosta saatuja tuloksia vertailtiin viitekehysten kanssa, jotta tuloksilla voitiin osoittaa olevan yhteys aiempien tutkimusten kanssa.

Käyttövarmuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulee osoittaa lukijalle, että tutkimusprosessi on ollut looginen, jäljitettävissä ja dokumentoitu (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 294). Tämä tutkimus eteni johdonmukaisesti alkaen aiempiin tutkimuksiin tutustumisesta, aiheen löytämisestä, tavoitteiden asetannasta, kohti tutkimusmetodien valintaa,

jonka jälkeen muodostettiin tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja suoritettiin tutkimuksen empiirinen osio. Aineiston keruun ja analyysin vaiheet on esitelty erillisissä alaluvuissa, jotta lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen etenemisen vaiheita. Informanteille jaettu tehtävänanto on dokumentoitu tutkimuksen liitteisiin. Kerätty aineisto eli informanttien kirjoittamat elämänkerralliset narratiivit on säilytetty asianmukaisesti.

Vahvistettavuus taas tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa tehdyt havainnot ja tulkinnot pitää yhdistää aineistoon helposti ymmärrettävällä tavalla (Eriksson & Kovalainen, 2008, s. 294). Tässä tutkimuksessa vahvistettavuuteen pyrittiin kuvaamalla tarkasti keinoja, joilla päätelmiin on päästy ja erottamalla tutkijan ääni lähdemateriaalista. Tulosten yhteyteen nostettiin informanttien sitaatteja, joilla osoitettiin mihin tehty tulkinta perustuu. Lisäksi tutkimustuloksista muodostettiin taulukoita, joiden avulla lukija voi arvioida tutkimuksen havaintoja.

Elämänkerrallisessa narratiivisessa tutkimuksessa informantteja pyydetään muistelemaan ja kertomaan omasta elämästään ja siihen liittyvistä tapahtumista ja kokemuksista. On kuitenkin huomioita, että osa narratiiveista on enemmän tosia ja toiset taas vähemmän tai eivät ollenkaan tosia (Brockmeier ja Harre, 2001, s. 48–49). Narratiivien ei voida olettaa olevan tarkkoja kuvauksia menneestä, sillä ihmisen omaelämänkerrallinen muisti on altis virheille ja sitä voidaan manipuloida (Heersmink, 2020). Toisaalta Brunerin (2004, s. 708) mukaan se, miten asioista kerrotaan ja miten niitä käsitteellistetään, on ihmiselle niin totuttua, että se myös ohjaa itse kokemuksen jäsentämistä ja sen siirtymistä muistiin. Hänen mukaansa *elettyä elämää* ei siten voida edes erottaa *kerrotusta elämästä*. Lisäksi on huomioitava, että kirjallista aineistoa käsiteltäessä tutkija ei voi esittää tarkentavia kysymyksiä, pyytää lisätietoa tai varmistaa ymmärsikö oikein informantin ilmaiseman asian. Kirjallisten narratiivien nähtiin kuitenkin olevan paras tapa aineistonkeruulle tämän tutkimuksen tavoitteiden saavuttamiseksi.

4 Tulokset

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen aineistosta nousseet tulokset. Aluksi analysoidaan informanttien kirjoittamien narratiivien rakennetta. Myöhemmin narratiiveista tunnistetaan identiteettiprojektien vaiheita. Viimeiseksi aineiston avulla muodostetaan tyypillisiä identiteettinarratiiveja kasvissyönnin omaksumisesta. Tässä luvussa vastataan siten myös tutkimuksen toiseen ja kolmanteen tavoitteeseen.

4.1 Narratiivien rakenne ja juoni

Heikkisen (2018) mukaan tarinalla ja narratiivilla on käsitteellisiä eroavaisuuksia. Tarina on hänen mukaansa kertojan tulkitsema tapahtuma tai tapahtumakulku. Brockmeierin ja Harren (2001, s. 41) mukaan tarina sisältää hahmoja ja ajan myötä kehittyvän juonen. Tarinat sisältävät intentionaalisia tekoja ja sattumanvaraisia tapahtumia sekä sijoittuvat tiettyihin tapahtumapaikkoihin (Heikkinen, 2018). Alasuutarin (2011, s. 127) mukaan narratiivit taas välittävät kokemuksen historiasta ja ajallisesta kehityksestä. Narratiivissa huomioidaan tarinan lisäksi kerronnallinen diskurssi, eli kulttuuriset ja historialliset kerronnan käytänteet ja välineet, juonirakenteet sekä kerrolliset tyylit, jotka ovat vakiintuneita ja tunnistettavia ilmaisun muotoja, mutta jotka kuitenkin muotoutuvat uudelleen ajan myötä (Heikkinen, 2018).

Liitteessä 2 on taulukoitu narratiivien perustietoja. Informantteja pyydettiin otsikoimaan tarinansa. Moni otsikko antoi jo viitteitä narratiivin keskeisestä teemasta. Eräs informantti otsikoi narratiivinsa ”Kala-annoksen ja akvaarion kohtaaminen”, ja hän kertoikin ruokavaliomuutoksensa taustalla olleen havainto siitä, että lautasella oleva kalaruoka ja akvaariossa uiskenteleva kala ovat sama eläin. Eräs informantti, joka oli otsikoinut narratiivin ”Siks ku mä halusin”, kertoi tarinassaan siitä, että hänelle on aina ollut haastavaa perustella kasvissyönnin liittyviä syitä. Monen informantin narratiivin otsikko viittasi muutokseen, esimerkiksi ”Uppoudu uuteen”, ”Herääminen” tai ”Kaikkiruokaisesta kasvissyöjäksi”. Toisissa narratiiveissa otsikko viittasi muutoksen jälkeiseen lopputulokseen kuten ”Lihatton lautasmalli” tai ”Rentoa ja joustavaa kasvissyönniä”. Eräs informantti

otsikoi narratiivinsa ”Outolinnusta valtavirtaan” ja kuvailikin sitä, että ulkopuolisten suhtautuminen hänen kasvissyöntiinsä on muuttunut vuosien varrella.

Kaikissa narratiiveissa oli havaittavissa hahmoja. Yhtä lukuun ottamatta narratiivit oli kirjoitettu minämuodossa, jolloin pääosassa oli minä – eli kertoja itse. Yhdessä narratiivissa päähenkilönä oli *tyttö*, jonka kautta informantti kertoi omia kokemuksiaan. Muita narratiiveissa esiteltyjä henkilöitä olivat tyypillisesti perheenjäsenet (vanhemmat, sisarukset, puoliset ja lapset), ystävä ja seurustelukumppani. Näiden hahmojen voidaan päätellä olevan merkityksellisiä henkilöitä informanttien kasvissyönnin omaksumisen vaiheissa. Myös muita sukulaisia, kuten anoppi mainittiin tarinoissa erikseen. Ystäivistä, tuttavista ja sukulaisista puhuttiin joukkiona. Sen lisäksi joissakin tarinassa puhuttiin *muista, ihmisistä* tai *sekasyöjistä* viitaten ihmisiin, jotka eivät ole kasvissyöjiä. Muutamassa tarinassa mainittiin myös *saman henkiset ihmiset, mielenkiintoiset ihmiset* tai *kasvissyöjät*. Tämä viittaa kasvissyönnin olevan informanteille sosiaalinen identiteetti, jolloin he tuovat sanavalinnoillaan ilmi kuuluvansa samaan ryhmään muiden kasvissyöjien kanssa ja samalla erottautuvat *muista*, kuten on tyypillistä sosiaaliselle identiteetille (Marion ja Nairn, 2011).

Aristoteleen määritelmän mukaan tarinat sisältävät alun, keskikohdan ja lopun (Heikkinen, 2018). Tarinalle onkin ominaista sen kyky jäsentää ajallisesti tapahtumia ja tapahtumaketjuja (Puusa ja muut, 2020). Heikkisen (2018) mukaan tarinat eroavat kertomuksista sillä, että tarinan tapahtumakulku etenee aina ajassa eteenpäin, mutta kertomuksessa ajan kulku voidaan kääntää pääläelleen tai sitä voidaan rikkoa esimerkiksi taikamien avulla. Valtaosa aineiston narratiiveista eteni kuitenkin kronologisesti. Tyypillisesti narratiivi aloitettiin siitä, kun kasvissyönti alkoi tai ajasta ennen kasvissyöntiä. Moni informantti kertoi elämäntilanteestaan, asenteistaan ja ilmapiiristä ennen kasvissyönnin aloittamista. Moni narratiivi alkoi lapsuuden kuvauksella. Tarinoissa tuotiin ilmi, minkälaisia ruokia lapsuuden perheessä syötiin, minkälaisia lemmikkieläimiä perheissä oli ollut, mikä oli vanhempien poliittinen suuntautuminen tai mikä oli suhtautuminen ruokaan tai eläintuotantoon. Näiden kuvauksien tarkoitus oli tuoda taustoitusta tulevalle

muutokselle. Taustojen selvityksellä oli erilaisia merkityksiä eri tarinoissa. Niillä voitiin esimerkiksi pyrkiä selittämään, miksi tuleva ruokavalion muutos oli jatkumo lapsuuden tai nuoruuden omalle tai perheen ajatusmaailmalle. Toisaalta niiden avulla pystyttiin tuomaan ilmi ristiriitaa, joka oman arvomaailman ja toiminnan välillä oli ollut. Joissakin tapauksissa niiden avulla pystyttiin osoittamaan, miten suuren arvomaailmamuutoksen henkilö oli käynyt läpi omaksuessaan kasvissyönnin.

Tämän jälkeen valtaosassa tarinoista kerrottiin kasvissyönnin omaksumisesta vaiheittain, kronologisesti edeten. Myös mahdolliset haasteet ja helpottavat tekijät oli sidottu tarinan kronologiseen muotoon. Näin ollen suurimmassa osassa tarinoista ei välttämättä ollut erillistä kappaletta tai osiota pelkästään haasteille, vaan niitä tuotiin esiin sitä mukaa kuin ne kasvissyönnin aloittamisessa ilmenivät. Tutkimuksen tehtävänannossa esitettyjen apukysymysten järjestys on kuitenkin voinut vaikuttaa siihen, missä järjestyksessä asioita käsiteltiin myös narratiiveissa.

Elämäkerrallinen narratiivi kuvailee päähenkilön etenemistä ”siellä ja silloin”, kunnes päähenkilö sulautuu yhdeksi tarinankertoja kanssa, ”tässä ja nyt” (Bruner, 2001, s. 27). Myös informanttien narratiiveissa voitiin havaita tämän kaltainen eteneminen menneestä nykyhetkeen. Yhtä lukuun ottamatta kaikissa narratiiveissa oli lopussa osio, jossa pohdittiin nykytilannetta ja tämänhetkistä ajatusmaailmaa. Joissakin narratiiveissa esitettiin lisäksi pohdintoja tulevaisuuden näkymistä. Näin ollen tämä heijastelee myös identiteetin narratiivista rakentumista, johon sisältyy sekä entistä, nykyistä että tulevaa itsenä olemista tarkastelua (Kraus, 2013).

4.2 Identiteettiprojektin vaiheet tarinoissa

Tämän tutkimuksen toinen tavoite oli tunnistaa identiteettiprojektin vaiheita informanttien kirjoittamista narratiiveista. Identiteettiprojektin vaiheet ovat otettu Kleinen ja Kleinen (2000) identiteettiprojektin elinkaaresta. Tämän lisäksi identiteettiprojektin vaiheiden tarkastelussa huomioidaan myös Bryantin ja muiden (2021) kasvissyönnin omaksumisen vaiheet ja niihin sisältyvät erityispiirteet.

4.2.1 Esisocialisointi

Yhteensä 14 narratiivissa informantit puhuivat ajasta ennen kasvissyönnin aloittamisen pohtimista. Monesti tämä ajoittui joko lapsuuteen tai nuoruuteen, joissakin tapauksissa aikuisuuteen. Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan esisocialisoinnissa kuluttaja on jo tullut tietoiseksi tietystä identiteetistä – tässä tapauksessa kasvissyöjän identiteetistä – mutta tarkastelee sitä edelleen ulkoa käsin roolina, jota ei vielä välttämättä edes halua tai kykene omaksumaan. Lapsuuden kuvauksista on hankala tehdä tulkintaa siitä, onko informantti vielä tässä vaiheessa ollut tietoinen kasvissyönnistä vaihtoehtona tai roolina. Kuitenkin narratiivien vaiheet edustavat Bryantin ja muiden (2021) kuvaamaa aikaa ennen kasvissyönnin pohdintaa, johon sisältyy muun muassa tietämättömyyttä eläinteollisuuden ongelmista tai aiheen ajattelun tietoista välttelyä.

Informantit kuvailivat narratiiveissa ruokasuhdettaan ja perhepiirissä vallinneita syömiseen liittyviä asenteita ja tapoja. Useat kertoivat, että lapsuuden kodissa liha kuului keskeisenä osana ruokavalioon. Yksi informantti kertoi olleensa itsekin innokas lihan kuluttaja. Joissakin narratiiveissa taas kuvailtiin sitä, kuinka liha ei ollut aiemminkaan miellyttänyt. Yksi informantti kertoi koko perheensä olleen kasvissyöjiä, jollaiseksi hänetkin kasvatettiin. Useat kuvailivat omia ja perheen syömistottumuksia *tavallisiksi* ja *perinteisiksi*.

Lapsuudessani suurin osa kotiruoista sisälsi lihaa, joten olin tottunut siihen, eivätkä kasvisruoat olleet kovin yleisiä. Ruokavalioni oli suomalaisittain melko perinteinen, ja kenties yksipuolinen. Minulla ei ollut erityistä kiinnostusta eri ruokakulttuureihin. [T11]

Ruokailuun liittyvien kuvauksien lisäksi narratiivit sisälsivät kuvauksia informanttien suhteesta eläimiin. Muutama informantti kertoi perheensä lemmikkieläimistä. Useampi kuvaili ”eläinrakkautta” ja yksi informantti koki kumppanuutta eläimien kanssa. Tästä huolimatta informantit söivät edelleen eläinperäisiä tuotteita. Eräs informantti kuvaili ymmärtäneensä ristiriidan siinä, että toisia eläimiä kohdellaan rakkaina lemmikkeinä, kun taas toisia kohdellaan julmasti hyödykkeinä, mutta tässä vaiheessa hän oli ajatellut sen

olevan elämään kuuluva asianlaita. Lisäksi parissa narratiivissa kuvailtiin perheessä vallinneita asenteita eläintuotantoon liittyen. Lihansyöntiä ei tässä vaiheessa osattu tai haluttu vielä kyseenalaistaa.

Olen aina ollut todella eläinrakas, mutta minut kasvatettiin lapsena siihen ajatukseen, että etenkin maatalouseläimet kuuluvat olla ihmisten hyödyksi. Suvussani on maitokarjan harjoittajia ja metsästäjiä, joista minulla on ollut ristiriitaisia tunteita aina, vaikka eläinten tappaminen oli hyvin normalisoitua nuoresta pitäen. [T16]

Tämän lisäksi kuvailtiin arvomaailmaa. Eräs informantti oli kokenut ulkopuolisuutta, sillä pienellä paikkakunnalla oli hankala löytää ihmisiä, jotka olisivat jakaneet kiinnostuksen taiteeseen, punkmusiikkiin, anarkismiin ja eläinten oikeuksiin. Toinen kertoi vasemmistolaisen ajatusten puhutelleen häntä enemmän kuin perheen keskuudessa vallinneen oikeistolaisen arvomaailman. Narratiiveissa kuvailtiin myös ilmapiiriä, jonka informantit kokivat tukeneen tulevaa kasvissyöntiä. Eräs informantti kertoi huomioineensa ekologisuuden päätöksissään jo kauan ennen kasvissyönnin aloittamista. Toinen informantti koki perheensä avarakatseisuuden ja luonnonläheisyyden helpottaneen myöhemmin kasvissyönnin omaksumista.

Lapsuuden perheenikin oli jo hyvin avarakatseinen ja meillä joogattiin, puristettiin porkkana mehuja ja valutettiin koivun mahlaa. Vaikka äitini olikin lääketieteellisen koulutuksen saanut, uskottiin lapsuuden kodissani myös luonnon omien antimien parantavaan ja vahvistavaan vaikutukseen. Tämä lienee pohjana sille, että minun oli helppo siirtyä kasviruokavalioon. [T5]

Toisaalta joistakin narratiiveissa pystyttiin myös tunnistamaan selkeitä esisocialisoinnin hetkiä, joita Kleinen ja Kleinen (2000) malli sisältää. Näissä kuvauksissa informantit olivat jo hieman vanhempia, jolloin heille oli muodostunut jonkinlainen käsitys kasvissyönnistä ja kasvissyöjistä. Muutamassa narratiivissa urheilu oli keskeisessä roolissa informantin elämässä. Kaksi heistä kuvaili tavoitteellista urheiluharrastusta ja silloin vallinnutta mielikuvaa siitä, että urheilijan tulee kuluttaa runsaita määriä lihaa. Voidaan päätellä, että näiden informanttien mielikuva oli tuolloin se, ettei kasvisruokavalio ole soveltuva urheilijalle.

Olin jostakin saanut päähäni, että paljon urheilevan pitää syödä runsaasti liharuokia turvatakseen mm. proteiinien saannin. Siihen aikaan armeijan ruokavalio koostui muutenkin hyvin paljon liharuoista, mutta minä yleensä vielä santsasin tuplannoksen, jotta olisin varmasti saanut tarpeeksi tuota tärkeänä pitämääni ruokaa. [T12]

Muissakaan narratiiveissa ei suoranaisesti puhuttu siitä, mitä mielikuvia informanteilla oli kasvissyöjistä tai kasvisruokavaliosta ennen muutosta. Eräs vastaaja kuitenkin toi ilmi, ettei hänellä ollut aiemmin kiinnostusta kasvissyöntiä tai kasvisruokaa kohtaan.

Olin aina ollut kova lihansyöjä, enkä oikeastaan tykännyt kasvisruuasta. En myöskään ollut koskaan ollut kiinnostunut aiheesta. [T20]

Näin ollen, vaikka informantit eivät kirjoittaneet suoraan siitä, mitä kasvissyönti heille tässä vaiheessa edusti, voidaan kuitenkin havaita, että narratiiveissa esiintyi jonkin verran esisocialisoinnin vaihetta. Kasvissyönti saattoi edustaa jotakin, minkä ei nähty sopivan omaan elämäntyyliin tai se ei välttämättä kiinnostanut ollenkaan.

4.2.2 Identiteetin löytäminen

Identiteetin löytämisen vaiheessa kuluttaja harkitsee tiettyä identiteettiä (Kleine & Kleine, 2000), esimerkiksi pohtimalla ”voisiko minusta tulla kasvissyöjä?”. Narratiiveista pystyttiin tunnistamaan identiteetin löytämisen hetkiä, jotka sisälsivät näihin tyypillisenä kuuluvia vaiheita. Identiteetin löytämisen vaiheeseen sitoutuu myös Bryantin ja muiden (2021) mallin pohdinta ja valmistelu.

Jabsin ja muiden (1998, s. 198) mukaan ruokavalion omaksuminen alkaa motivaation syntymisestä. Melkein kaikki informantit mainitsivat joitakin omaksumisen *motiiveja*. Taulukossa 3 esitellään narratiiveissa esiin tuodut motiivit, joista tunnistettiin keskeisimpiä omaksumisen motiiveja, omaksumisen toissijaisia motiiveja ja myöhemmin kasvissyönnin ylläpidon aikana ilmenneitä ja kehittyneitä uusia motiiveja.

Taulukko 3

Narratiiveista ilmenneet motiivit

	Keskeisin omaksumisen motiivi (kpl)	Omaksumisen toissijainen motiivi (kpl)	Kasvissyönnin ylläpidon aikana ilmennyt motiivi (kpl)
Eläinten oikeudet	8	5	2
Ympäristösytyt	8	2	3
Terveysyyt	5	2	3
Lihan koostumus tai maku	3	3	1
Sosiaaliset syyt	2	4	
Henkisyys		1	

Osalla oli selvä yksittäinen motiivi, joka ohjasi pohdintaa kasvissyönnin omaksumisesta. Osalla taas oli useita vaikuttavia motiiveja. Valtaosa informanteista puhui eettisistä syistä, joko kokonaisuutena viitaten eläinten oikeuksien huomioimiseen, ympäristön suojeluun ja ilmastonmuutoksen ehkäisyyn, tai korostaen yhtä näistä. Monessa narratiivissa keskeisimpinä motivaatioina olivat terveyteen liittyvät syyt, joihin liittyi muun muassa terveysongelmien hoito (1 kpl), laihduttaminen ja sairauksien ennalta ehkäisy (1 kpl) ja hyvinvoinnin kohentaminen ja/tai ylläpitäminen (4 kpl). Lihan makuun ja koostumukseen liittyvät syyt olivat kolmella informantilla keskeisin motiivi kasvissyönnin omaksumiseen, mutta lihan makuun liittyviä syitä mainittiin myös toissijaisena motiivina tai kasvissyönnin omaksumisen jälkeisenä motiivina. Kasvissyönnin omaksumisen motiivi saattoi liittyä myös sosiaalisiin syihin, joita olivat kasvissyöjäperheessä kasvaminen (1 kpl) ja puolison aloittama kasvissyönti (1 kpl). Toissijaisena syynä saattoi vaikuttaa myös perheenjäsenen siirtyminen kasvissyöntiin (2 kpl) tai kasvissyönnin trendikkyys (2 kpl). Uskonnollisia syitä ei löytynyt tästä aineistosta, mutta eräs informantti nosti esiin myös henkisyyden ja inhimillisen kasvissyönnin ja joogakulttuurin ihannonnin.

Narratiiveissa mainittiin myös esteitä, joita koettiin kasvissyönnin omaksumisen yhteydessä ja myöhemmin kasvissyönnin ylläpidon aikana. Taulukossa 4 esitellään aineistosta esiin nousseet esteet ja haasteet, jotka vaikuttivat omaksumisen yhteydessä ja myöhemmin ylläpidon aikana.

Taulukko 4

Narratiiveista ilmenneet esteet ja haasteet

	Omaksumisen este tai haaste (kpl)	Kasvissyönnin ylläpidon aikana havaittu este tai haaste (kpl)
Sosiaaliset syyt	7	25
Uskomukset ja puutteelliset tiedot	6	2
Tottumukset ja puutteelliset taidot	2	5
Eläinperäisten tuotteiden maku ja nautinto	3	6
Kiinnostuksen puute	1	
Terveys ja hyvinvointi		3
Muut syyt	3	1

Narratiivien perusteella suurin osa *esteistä ja haasteista* havaittiin vasta kasvissyönnin aloittamisen jälkeen. Kuitenkin narratiiveista voitiin havaita myös omaksumisen esteitä, jotka sijoittuvat kasvissyönnin pohdinnan ja valmistelun aikaan. Suurin osa näistä liittyi sosiaalisiin esteisiin, kuten siihen, että muut perheen jäsenet olivat sekasyöjiä. Eräs vastaaja kertoikin ensin syöneensä kasvisruokia silloin, kun sai itse päättää mitä söi, mutta sosiaalisissa tilanteissa hän edelleen jousti ruokavalintojen kanssa. Useat myös kokivat omat tietonsa puutteellisiksi tai heillä saattoi jopa olla väärä uskomuksia kasvissyönnin liittyen. Eräs informantti kertoi, että aluksi kasvissyönnin aloittaminen tuntui haastavalta yhdistää ravitsemusalan ammatin kanssa. Identiteetin löytämisen vaiheessa on kuitenkin tyypillistä pohtia, onko uusi identiteetti yhteensopiva aiempien identiteettien kanssa (Kleine ja Kleine, 2000).

Teen työkseni reseptejä ja koulutan asiakkaita aasialaisten elintarvikkeiden käytössä. Alkuun ajattelin, etten voi kokonaan luopua liharuoista, kun työskentelen niiden kanssa ja minun täytyy pystyä maistamaan liharuokien makuja. [T7]

Identiteetin löytämisen vaihe voi yhdistyä elämäntilanteen muutokseen (Kleine & Kleine, 2000). Myös usean informantin tarinasta voitiin havaita, että elämäntilanteen muutos saattoi madaltaa kasvissyönnin omaksumisen esteitä tai toimia kimmokkeena omaksumisen pohdinnan aloittamiselle. Muuttunut elämäntilanne saattoi olla esimerkiksi varusmiespalveluksen päättymisen tai lasten muutto pois kotoa. Joillakin pohdinta ajoittui lapsuuden kodista poismuuttamisen ajankohtaan ja usealla informantilla tähän aikaan liittyi joko siirtyminen lukioon tai opiskelun aloittaminen. Osalla vastaajista opiskelu tarkoitti myös muuttoa toiselle paikkakunnalle. Kokonaisuutena voidaankin sanoa, että usealla informantilla identiteetin löytäminen liittyy ajanjaksoon, jossa he kokivat myös uudenlaista itsenäistymistä.

Muutin lukioon toiselle paikkakunnalle ja aloin kasvissyöjäksi heti lukion ensimmäisellä luokalla, kun tajusin, että oli vihdoinkin mahdollista valita koulun lounasruoka kasvisruoka eettisin perustein, ilman pakollista terveydenhoitajan antamaa lupalappua ja kasvisruokailuun liittynyttä kauhistelua. Olin kiivasta vauhtia itsenäistymässä ja muuttanut juuri lapsuudenkodistani omaan asuntoon. [T17]

Toisaalta identiteetin löytymisen vaiheeseen voi liittyä myös kontakti ihmisen kanssa, joka omaa jo kyseisen identiteetin tai sitä voidaan lähteä toteuttamaan toisen identiteettiä tavoittelevan henkilön kanssa (Kleine & Kleine, 2000). Myös näitä esimerkkejä voitiin tunnistaa informanttien narratiiveista. Moni informantti kertoi ryhtyneensä uuden ruokavalion valmisteluun yhdessä ystävän, puolison tai muun perheenjäsenen kanssa. Yksi heistä kertoi pitäneensä puolison mukaan saantia kasvissyönnin edellytyksenä. Muutamassa narratiivissa mainittiin kasvissyöjäystävä tai -sisarus, jonka esimerkillä kasvissyönnin tutustuttiin.

Muutamaa vuotta vanhempi siskoni oli hiljalleen siirtynyt vegaani-ruokavalioon, joka kiinnosti minua. Maistelin ennakkoluulottomasti hänen kasvisversioita tuista arkiruoista ja samalla aloin tutkia vegaanista ruokavaliota internetistä. [T15]

Kuten edellä mainitussa lainauksessa todetaan, pohdinnan vaiheeseen liittyi myös paljon tiedonhankintaa ja etsintää. Bryant ja muut (2021) näkevät kasvissyönnin omaksumisen sisältävän myös valmistelun vaiheen, jonka voidaan nähdä ajoittuvan identiteetin löytämisen ja identiteetin rakentamisen väliin. Heidän mukaansa tähän vaiheeseen liittyy tiedon hankintaa ja mahdollisesti uusien kasviproteiinituotteiden kokeilua. Tämä vaihe oli myös havaittavissa joistakin narratiiveista. Informantit kertoivat tiedon etsimistä dokumenteista, Youtube-videoista, internetistä, lehdistä tai kirjoista. Eräs informantti halusi testata kasvisruokavalion vaikutusta omaan vointiin ennen varsinaista siirtymistä ruokavalioon ja toinen kertoi kokeilleensa kasvisruokien syömistä aina silloin, kun pystyi siihen itse helposti vaikuttamaan ja kolmas pystyi kokeilemaan kasvisruokailua Lihaton lokakuu-kampanjoiden avustuksella. Moni informantti päätyi kokeilemaan uusia ruokatuotteita.

Mielenkiinto uusiin ruokiin alkoi herätä ja aloin tutkia vaihtoehtoja lihalle. Siihen aikoihin alkoi kauppoihin tupsahdella tasaisesti uusia tuotteita. Nyhtökaura taisi olla niihin aikoihin hieno juttu ja tutustuin ensimmäistä kertaa kunnolla kikherneisiin ja papuihin. Itselleni uudet tuotteet maistuivat ja aloin ostaa vain kasvistuotteita kotiin ja ottaa myös ravintolassa aina kasvisvaihtoehdon, koska ne kuulostivat paremmilta. [T8]

Informanttien narratiiveissa kuvailtiin identiteetin löytämisen vaiheita, joihin sisältyi Kleinen ja Kleinen (2000) mainitsemia erityispiirteitä, kuten elämäntilanteen muutos, kontakti ihmisen kanssa, jolla on jo kyseinen identiteetti tai identiteetin tavoittelu yhdessä toisen henkilön kanssa. Lisäksi narratiiveista voitiin tunnistaa identiteetin löytämiseen liittyviä kasvissyönnin pohdinnan ja valmistelun vaiheita, joihin sisältyi oman toiminnan reflektointia, hyötyjen ja haittojen punnintaa, tiedon etsimistä ja uuden kokeilua.

4.2.3 Identiteetin rakentaminen

Identiteetin löytämisen jälkeen seuraa Kleinen ja Kleinen (2000) mallin mukaan identiteetin rakentaminen. Kasvissyönnin omaksumisessa tähän ajoittuu toiminnan vaihe, jossa yksilöt lähtevät toteuttamaan kasvissyöntiä ja luopuvat lihasta ja samalla rakentavat itselleen kasvissyöjän identiteettiä (Bryant ja muut, 2021).

Suurin osa informanttien kertomista hankaluuksista ja esteistä liittyi identiteetin rakentamisen vaiheeseen. Moni informantti kertoi siitä, että alkuun perheenjäsenet tai sukulaiset suhtautuivat negatiivisesti uuteen ruokavalioon. Yksi informantti koki, että sukulaiset ja tuttavat pitivät kasvissyöntiä kummallisena ja käsittämättömänä ratkaisuna. Eräs informantti koki tarpeelliseksi hankkia enemmän tietoa ja perusteluja, jotka tarvittaessa auttoivat keskusteluissa.

Pahimmat vaikeudet kasvissyönnin ja vegaaniuden suhteen ovat olleet muiden ihmisten asenteet, tuttujen ja tuntemattomien. [– –] Koska kasvissyöntiin siirtymisen aiheutti monille tuttaville ihmetystä ja vitsin aihetta, tuli haettua tietoa kasvissyönnin positiivisista vaikutuksista, jotka motivoisivat jatkamaan normista poikkeavaa elämäntyyliä ja tarvittaessa auttamaan keskusteluissa kasvissyönnistä. [T16]

Useammassa narratiivissa kuvattiin sitä, kuinka alussa vierailut ja liharuoista kieltäytymisen jännittivät. Eräs informantti kertoi, että lähipiiri koetti tyrkyttää hänelle liharuokaa. Osa päättyi näissä tilanteissa mieluummin joustamaan ruokavalionsa kanssa. Pari informanttia kertoi tuoneensa vierailuille varmuudeksi omat eväät.

Uusien ruokien valmistaminen vaati osalla alkuun harjoittelua. Informanteilla ei ollut vielä sopivia reseptejä tai ideoita siitä, mitä kaikkea kasvissyöjänä voi valmistaa. Eräs informantti kokeekin, että hän olisi tarvinnut enemmän tietoa ja taitoa, jotta ravinnosta olisi ollut mahdollista saada kaikki tarvittavat ravintoaineet. Eräs informantti kertoi alkuun joutuneensa kiinnittämään erityisesti huomiota proteiinin ja raudan saantiin. Nuorena kasvissyönnin aloittaneilla koko perhe oli uuden edessä ja joutui selvittämään mitä kaikkea jatkossa voidaankaan syödä. Jotkut informantit kertoivat kuitenkin alun vaikeuksien jälkeen alkaneensa nauttia ruoanlaitosta.

Käytännön toteutukseen ei tuntunut aluksi helpolta, ehkä kokemattomuuden ja ruokaideoiden ja reseptien puutteesta johtuen. Sen myötä aloin kuitenkin todella pitämään ruoanlaitosta ja olen oppinut paljon, ja puoliso ja ystävätkin ovat tyytyväisiä ruokiimme. [T11]

Toisaalta joissakin narratiiveissa identiteetin rakentamisen vaihe sisälsi uuden kokeilun intoa. Uusien tuotteiden ja reseptien kokeilua pidettiin innostavana. Useampi informantti kertoi, kuinka markettien kasviproteiinivalmisteet tukivat ja helpottivat kasvisruokavalioon siirtymistä. Kasvissyönnin koettiin tuovan jotakin uutta ja positiivista elämään.

Erityisen helpoksi koin lihan korvaamisen muilla vaihtoehtojilla. Varsinkin nykyisin kaupoissa on paljon saatavilla erilaisia lihan korvikkeita. En ole kertaakaan kaivannut lihaa takaisin ruokavaliooni. [T6]

Vaikka osa informanteista koki uusien tapojen omaksumisen helpoksi, osa koki sen vaatineen paljon tahdonvoimaa. Eräs informantti kertoi, että muutos vaati motivaatiota ja sinnikkyyttä, joita hän ei kuitenkaan ole aina pystynyt kanavoimaan. Hän kuitenkin totesi, että kasvissyönnin tuomat edut ja perustelut ovat kuitenkin helpottaneet ”polulla pysymistä”. Yksi informantti koki tarvinneensa tahdonvoimaa erityisesti kanasta luopumiseen.

Päihitin ”kanavaikkeudet” luultavasti jollain ihmeen tahdonvoiman hippusella ja sillä, että aluksi vain vähensin enkä lopettanut sen syömistä seinään. Jossain vaiheessa huomasin, ettei kana maistunut enää yhtä hyvältä kun aiemmin, joten senkin syöminen oli loppujen lopuksi helppo lopettaa, eikä sitä osannut myöhemmin enää edes kaivata. Myönnän kyllä sen, että olen näiden vuosien aikana muutaman kerran syönyt kanaa jos muuta ei ole ollut tarjolla... [T10]

Voidaan havaita, että melkein kaikki informanteista onnistuivat rakentamaan itselleen kasvissyöjän (tai vegaanin) identiteetin. Suurin osa informanteista käytti itsestään luontevasti nimitystä kasvissyöjä tai vegaani. Näitä termejä esiintyi myös monen narratiivin otsikoissa, kuten ”Kasvissyöjän tarina” tai ”Kasvissyöjätär”. Muutama informantti ilmoitti mieltävänsä itsensä kasvissyöjäksi. Eräs informantti pohdiskeli, mahtaakohan hän täyttää kaikkia vegaaniuden pitkälle vietyjä määritelmiä. Kaksi informanttia kertoi narratiivissaan omaavansa kasvissyöjän identiteetin. Toinen heistä kertoi, että sen lisäksi, että kasvissyönti on vaikuttanut omaan identiteettiin, on se myös keino viestiä omaa arvomaailmaa ja identiteettiä muille.

Kasvissyöjän identiteetti on minussa hyvin lujasti kiinni. Se tarkoittaa minulle sitä, että suhtaudun toisiin eläviin kunnioittavasti, huolehdin omalta osaltani

maapallon kantokyvystä ja paremmasta huomisesta. Samalla pidän itseni virkeänä ja toimintakykyisenä syömällä terveellisesti. [T17]

Koen, että [kasvissyönnin] avulla voin tehdä edes jotakin konkreettista esimerkiksi ilmaston hyväksi. Toki myös terveelliset elintavat ovat minulle tärkeitä. Lisäksi identifioin itseni moderniksi kaupunkilaiseksi, kasvissyönti siis vaikuttaa myös identiteettiini. Haluan olla ja antaa itsestäni kuvan, että olen nykyaikainen, tiedostava ja muut huomioiva ihminen. Kasvissyönti on yksi tapa osoittaa tätä. [T9]

Taulukossa 6 esitellään, minkälaisilla termeillä informantit kutsuivat itseään narratiiveissa. Taulukossa on ilmoitettu mahdolliset useat samanaikaisesti käytetyt identiteetti-termit sekä ruokavalion muutoksen yhteydessä uusi omaksuttu identiteettitermi.

Taulukko 5

Narratiiveissa käytetyt identiteettiä kuvaavat termit

Informantti	Identiteettiä kuvaavat termit
T1	-
T2	Vegaani > kasvissyöjä
T3	Vegaani > kasvissyöjä
T4	Kasvissyöjä > vegaani > kasvissyöjä
T5	Kasvissyöjä > [] > Kasvissyöjä
T6	Kasvissyöjä
T7	Kasvissyöjä [> vegaaniksi tulevaisuudessa]
T8	Kasvissyöjä > Vegaani > Kasvissyöjä / lacto-ovo-vege
T9	Kasvissyöjä > melkein vegaani
T10	Kasvissyöjä
T11	Vegaani / terveys/fitness vegaani
T12	Kasvissyöjä
T13	Kasvissyöjä
T14	-
T15	Vegaani > kasvissyöjä / pesco-lacto-ovo
T16	Kasvisyöjä > vegaani > kasvissyöjä > vegaani
T17	Kasvissyöjä
T18	Kasvissyöjä > sekasyöjä > kasvissyöjä / lacto-ovo-vegetaristi
T19	Kasvissyöjä
T20	Vegaani > kasvissyöjä
T21	Kasvissyöjä > kasvis-kala-syöjä
T22	Kasvissyöjä / kasvissyöjätär > vegaani / Kasvissyöjätär

Näin ollen narratiiveista voidaan tunnistaa identiteetin rakentamisen vaiheita. Identiteetin rakentamisen kuvauksien ja narratiiveissa käytettyjen identiteettitermien perusteella voidaan päätellä, että ainakin suurin osa vastaajista kykeni rakentamaan itselleen kasvis-syöjän identiteetin.

4.2.4 Identiteetin ylläpito

Identiteetin ylläpidon aikana identiteetti on muodostunut osaksi yksilön minäkäsitystä, ja lisäksi yksilö on omaksunut identiteettiin liittyvät kulutustottumukset ja taidot (Kleine & Kleine, 2000). Myös ylläpidon aikaan liittyy monenlaisia sosiaalisia haasteita. Bryantin ja muiden (2021) mukaan tukevilla ihmissuhteilla on suuri merkitys kasvissyönnin jatkamisen kannalta. Tämä ilmeni myös aineistossa. Esimerkiksi kaksi informanttia mainitsi keskeiseksi haasteeksi sen, ettei silloinen kumppani tukenut kasvissyöntiä. Yksi informantti koki haastavaksi sen, että joutui edelleen valmistamaan oman kasvisruokansa lisäksi puolisolleen liharuoan.

Haasteita ilmeni myös siinä vaiheessa, kun informantit saivat omia lapsia. Lasten kasvataminen kasvissyöntiin saattoi herättää epäluuloja, eikä tukea välttämättä saatu yhteiskunnalta eikä omalta suvulta. Erityisesti vuosikymmeniä kasvissyöjinä olleet kertoivat, kuinka yhteiskunnassa oli ennakkoluuloja kasvissyönnin soveltuvuudesta kasvaville lapsille. Eräs informantti kertookin luopuneensa ajatuksesta kasvattaa lapsensa kasvisruokavalioon, kun päiväkotiin olisi tarvittu lääkärintodistus. Tätä hänen kuulemansa mukaan oli vaikea saada ilman sairaudesta johtuvaa syytä. Jotkut informantit kertoivat siitä, että sukulaiset eivät kunnioittaneet perheen linjausta lasten ruokavaliosta. Eräs informantti kuitenkin päätyi kasvattamaan lapsensa kasvissyöjiksi, vaikka hänkään ei saanut tukea ympäristöltään.

Neuvolassa oltiin 90-luvun alkupuolella vielä kovin huolissaan lasten hyvinvoinnista, kun eivät saa lihaa syödäkseen, mutta kun kasvoivat kauniiksi ja kaikki arvot olivat kohdillaan, hämmästely väheni. [– –] Puolisoni vanhemmat hyväksyivät meidän aikuisten kasvissyönnin, mutta koittivat joskus sujauttaa lapsille jotain "herkkupalloja" kuten lihapullia, koska "pitäähän lapsen saada maistaa". [T18]

Toisaalta perhe on voinut olla myös tukemassa kasvissyöntiä. Osalla perhe muutti ruokavaliota yhdessä informanttien kanssa tai myöhemmin heidän jalanjäljissään. Eräs informantti kertoi, kuinka hänen äitinsä tekee erikseen häntä varten jouluisin vegaanisen kinkun. Eräs nuorena kasvissyönnin aloittanut kertoi, että vaikka perhe oli alkuun ollut epäluuloinen uudesta ruokavaliosta, sai hän myöhemmin tukea perheeltään ja suvultaan.

Siskoni osasi minua paremmin tehdä erilaisia ruokia, jota söimme yhdessä. Vanhempani ostivat kotiin kasvipohjaisia tuotteita ja tutustuimme aina uutuustuotteisiin, joita kyseisinä vuosina alkoi tulla entistä enemmän markkinoille. [– –] Myös koko sukuni oli kiinnostunut ruokavaliostani; kyläillessä saimme aina maistella vegaanisia herkkuja, joita he olivat halunneet kokeilla meitä varten. [T15]

Ulkona syöminen tuotti haasteita myös ylläpidon aikana. Joskus ravintolassa ei ole ollut mitään kasvisruokaa tarjolla tai siellä ei ymmärretty, mitä vegaaniruokailijalle voidaan tarjota. Työ- tai opiskelijaruokalan tarjonta ei ole välttämättä miellyttänyt. Ruoka on voinut olla samanhintaista kuin liharuoka, mutta laatu on koettu heikommaksi. Eräs informantti kertoi, kuinka opiskelijaruokalassa oli säännöllisesti tilanteita, jolloin kasvisruokaa ei ollut tarjolla ja informantti joutui ottamaan tarjottua lihakastiketta niin, että hän kauhoi ruoan ilman lihapaloja. Eräs informantti kuvaili tilanteita, joissa esimerkiksi hampurilaisen lihapihviä ei ole korvattu millään, liha vain on jätetty pois. Joskus kasvissyöjät ovat joutuneet tyytymään salaatin ja perunan tai pelkän leivän syömiseen ravintolassa.

Yhtenä merkittävänä tekijänä tuotiin esiin markkinoiden tarjonta erilaisista kasvissyöjille sopivista tuotteista. Monipuolisen valikoiman nähtiin helpottavan kasvissyönnin omaksumista tai toisaalta tukevan kasvissyönnin ylläpitoa eli kasvissyöjänä olemista. Uusien tuotteiden kokeilua pidettiin innostavana ja mielekkäänä. Toisaalta erityisesti pidempään kasvissyöjänä olleet nostivat esiin erot tuotevalikoimassa ennen ja nyt ja sen, kuinka juuri vähäiset tuotevaihtoehdot ja heikompi kasvisruokien saatavuus toimivat aikoinaan kasvissyönnin esteinä tai haasteina.

Tänä päivänä on erityisen helppo laittaa kasvisruokaa kotona. Erilaisia ”lihan korvikkeita” on saatavilla monipuolisesti. Lisäksi tietoa kasvisproteiineista on paljon tarjolla. Kasvisruokareseptejä on valtavasti. [T5]

Olenkin kokenut asioiden poisjättämisen ruokavaliosta todella helpoksi. Uskon tämän johtuvan siitä, etten ole kieltänyt itseltäni mitään. Olen vain pikkuhiljaa lisännyt ruokavaliooni monipuolisia kasvikunnan tuotteita, tykästynyt niihin ja kokenut niiden kokeilemisen mielenkiintoiseksi, innostavaksi ja hauskaksi. Nautin erilaisen uusien vaihtoehtojen ja tuotteiden kokeilusta ja koen kasvissyönnin merkitykselliseksi. [T9]

Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan on mahdollista, että kuluttaja sisäisten tai ulkoisten kannusteiden siivittämänä rakentaa identiteettiä uudelleen. Narratiivien perusteella myös useat informantit muovasivat identiteettiään ja kasvissyöntiin liittyviä käytäntöjä ylläpidon aikana. Osa taas kokeili alkuun tiukempaa ruokavaliota, mutta päätyi myöhemmin lisäämään esimerkiksi kalan tai maitotuotteet ruokavalioonsa. Tähän saattoi vaikuttaa esimerkiksi se, että joustavamman ruokavalion nähtiin tukevan joko fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia tai helpottavan sosiaalista elämää. Osa päätyi pudottamaan lisää ruokatuotteita pois ruokavaliostaan ja aloitti vegaanisen ruokavalion. Tämä saattoi saada sysäyksen esimerkiksi tietouden kasvaessa.

[– –] tyttö oli joskus kuullut myös ihmisistä, jotka eivät käyttäneet mitään jonka voitiin nähdä olevan eläimen tuottamaa. Tätä hän oikeastaan hieman ihmetteli, sillä eihän esimerkiksi maito lehmää satuttanut. Näin hän ainakin ajatteli, kunnes eräänä kesänä päätti erinäisten sattumusten saattelemana tutustua asiaan tarkemmin – ja miten tällä kertaa hänen silmänsä avautuivatkaan aivan apposen auki. [T22]

Kasvissyönnin nähtiin myös muuttaneen omaa arvomaailmaa. Koko elämänsä kasvissyöjänä ollut informantti pohdiskeli, että kasvissyöntiin kasvaminen on mahdollisesti puskenut omia arvoja ”vihreään suuntaan”. Eräs ilmastosyistä kasvissyönnin aloittanut kertoi kiinnostuneensa kasvissyönnin myötä myös eläintenoikeuksista, ja hän tunsikin olevansa nykyään lähempänä eläimiä ja luontoa. Eräs informantti koki olevansa entistä empaattisempi. Arvojen muutos näkyi useamman informantin mukaan myös kulutustottumusten muutoksina, joita olivat esimerkiksi luomutuotteiden suosiminen, kierrättäminen ja ekologisuuden huomioiminen lento-, sisustus- sekä vaatehankintojen kohdalla.

Informanttien kirjoittamat narratiivit sisälsivät kuvauksia identiteetin ylläpidon vaiheista. Kuten Kleinen ja Kleinen (2000) malli kuvaa, on identiteettiprojekti iteratiivinen. Informanteilla saattoi tulla uusia identiteetin löytämisen ja rakentamisen vaiheita. Bryantin ja muiden (2021) mallissa mukaisesti myös informanttien narratiiveissa tuotiin esille tukevien ihmissuhteiden merkitystä.

4.2.5 Latenssi

Kleinen ja Kleinen (2000) mallissa huomioitiin latenssi, eli vaihe, jossa henkilö ei varsinaisesti luovu identiteetistä, mutta se jää joko sesongin tai olosuhteiden vuoksi tauolle. Bryantin ja muiden (2021) tutkimuksen kasvissyönnin omaksumisen vaiheissa tätä ei ollut huomioitu. Latenssi eroaa identiteetistä luopumisesta sillä, että tarkoitus ei ole kuitenkin luopua identiteetistä kokonaan, vaan jatkaa sitä latenssiajan jälkeen (Kleine ja Kleine, 2000).

Yhdestä tarinasta voitiin havaita latenssivaihe, joka johtui elämäntilanteen muutoksesta. Informantti kuvaili, kuinka perheen perustamisen jälkeen kasvissyönti ei tuntunut yhtä ”hyväksytyltä” kuin sekasyönti. Lisäksi sekasyönti koettiin helpommaksi vaihtoehdoksi ruuhkavuosina. Lasten kasvettua vanhemmiksi koko perhe siirtyi kasvisruokailuun, jolloin myös informantti palasi kasvissyöjäksi.

Aika riensi eteenpäin ja sain lapsia. Koin, että sekaruoka oli helpompaa ja hyväksyttävämpää lapsiperheaikana. Tein kuitenkin silloinkin paljon kasvipohjaista ruokaa mutta jauheliha ja broileri helpotti kummasti arkea päiväkotia, treeniä ja koulurumban keskellä. [T5]

Informantin kirjoituksesta voidaan havaita, että perheen perustamisen myötä kasvissyöjän identiteetti jäi vanhemman identiteetin varjoon. Informantilla oli myös mielikuvia siitä, minkälainen kuluttaminen tai toiminta oli sopivaa vanhemman roolissa, jolloin taas kasvissyöntiin liittyvä kuluttaminen jäi vähemmälle. Tosin hän kuvailee, ettei hän tässäkin vaiheessa kokonaan luopunut kasvipohjaisesta ruoanlaitosta.

Kleine ja Kleine (2000) kuvaavat latenssia myös tilanteissa, joissa esimerkiksi harrastus jää tauolle, kun henkilö menettää kosketuksen harrasteporukkaansa muuton yhteydessä. Eräs informantti kuvaili saman henkistä opiskeluporukkaa, jossa kasvisyöntiä toteutettiin sosiaalisesti yhdessä. Myöhemmin informantti etäännytti opintojen jälkeen ystäväporukasta, jolloin samalla ilmeni muitakin haasteita kasvisyönnin ylläpidossa. Tällöin informantti jätti kasvisyönnin tauolle.

Opiskeluajan jälkeen työelämä (kolmivuorotyö) etäännytti ystäväpiiristä ja työpaikalla ei esim. saanut työpaikkaruokalassa kasvisruokaa ilman lääkärintodistusta. Olin töissä omien eväiden varassa ja koska en ole mikään innokas ruoanlaittaja, ruokailu jäi varsin yksipuoliseksi. Muistaakseni verenluovutuksen yhteydessä minulle sanottiin, että ravitsemusta pitäisi monipuolistaa, kun veriärvot olivat huonot. [T18]

On myös mahdollista, että muillakin informanteilla on ollut latenssivaiheita, joita ei ole kuitenkaan koettu tarpeellisiksi korostaa narratiiveissa. Esimerkiksi eräs informantti kertoi, että hänellä on ollut vuosien varrella myös jaksoja, jolloin hän on syönyt kalaa. Toisaalta hän myös toi ilmi tarinassaan, ettei ole tiukka kasvisruokavaliossaan, joten on mahdollista, ettei hän ole kokenut kalan syöntiä sisältävää kautta taukona kasvisyöjän identiteetistä, vaan ainoastaan vaihtoehtoisena tapana toteuttaa tätä identiteettiä.

4.2.6 Identiteetistä luopuminen

On mahdollista, että yksilö päätyy jossakin vaiheessa luopumaan identiteetistä (Kleine & Kleine, 2000). Bryant ja muut (2021) kuvaavat tätä vaihetta kasvisyönnin lopettamiseksi. Tämän tutkimuksen informanteiksi pyrittiin löytämään ihmisiä, jotka ovat tällä hetkellä kasvisyöjiä, joten tarinoissa ei oletettu olevan kuvauksia kasvisyönnin lopettamisesta. Siitä huolimatta kahden informantin narratiivit saattoivat pitää sisällään myös identiteetistä luopumisen kuvauksen.

Kun erään informantin parisuhteessa alettiin keskustelemaan yhteen muutosta, käytiin tässä yhteydessä myös neuvottelua siitä, minkälaista ruokaa taloudessa tulisi syömään. Koska pelkkä kasvisruoka ei tullut toiselle osapuolelle kysymykseen, päätyi

informantti lisäämään broilerin lihan ruokavalioonsa. Tämä kuitenkin johti siihen, ettei hän koe enää kasvissyöjän identiteettiä omakseen.

Syön valkoista lihaa edelleen, mutta harvoin. Kotona noin kerran kuukaudessa ja lounaalla kerran viikossa tai vähemmän, riippuen millaista muhennosta on kasvisruokien puolella tarjolla. En koe olevani kasvissyöjä vaan minun ruokavaliostani on kielletty punainen liha ja kala, vähän kuin uskonnollisissa vakaumuksissa asiat ovat kiellettyjä. [T1]

Aineistossa oli useita informantteja, joiden ruokavalioon kuului kala tai jossa satunnaisia lipsahduksia liharuokaan ei koettu ongelmallisiksi kasvissyöjän identiteetille. Eräs informantti oli lisännyt joustavuutta ruokavalioonsa sallimalla satunnaisen lihansyönnin eri-koistilanteissa. Hän kuitenkin ilmoitti kokevansa itsensä siitä huolimatta kasvissyöjäksi. Tälle toiselle informantille valkoisen lihan salliminen muuten vahvasti kasviperusteiseen ruokavalioon kuitenkin aiheutti identiteetistä luopumisen. Erityisesti eettisistä tai terveyssyistä kasvissyöjäksi ryhtyneen henkilön on mahdollisesti määriteltävä syömiseen liittyvä identiteettinsä uudelleen silloin, kun hän lisää lihan ruokavalioonsa (Devine, 2005). Tämä voi osaltaan selittää identiteetistä luopumista, sillä kyseinen informantti oli alun perin ryhtynyt kasvissyöjäksi jo lapsuudessaan, kokiessaan selkeän yhteyden ruoan ja eläinalkuperän välillä. Näin ollen lihan syönnin yhdistäminen kasvissyöjän identiteettiin voi olla erityisen haastavaa.

Myös toinen informantti ei mainitse narratiivissaan kertaakaan sanaa kasvissyöjä silloin, kun hän viittaa itseensä. Hän puhuu kasvisruokavaliosta tai lihattomasta ruokavaliosta, ja sen muutoksesta, siihen siirtymisestä tai sen noudattamisesta. On myös huomionarvoista, että informantti lisäsi lainausmerkit taustatietokysymykseen sanan kasvissyöjä ympärille.

Muutos ruokavaliossani oli helppo, koska huomasin sen auttavan minua fyysisesti. Kun nyt mietin, mitä elämässäni muuttui kasvisruokavalioon siirtymisen jälkeen, suurin muutos oli oman terveyden koheneminen päivittäisten vatsavaivojen poistumisen myötä. En tuolloin miettinyt esimerkiksi eettisiä syitä tai tiettyjä elämän arvoja lihattomaan ruokavalioon siirtymisessä. [T14]

Myöhemmin narratiivissa ilmenee, että hän elämäntilanteen muuttuessa lisäsi ruokavalionsa kasvisten lisäksi kalan. On mahdollista, että kyseinen informantti luopui identiteetistään tässä vaiheessa. On kuitenkin myös mahdollista, että hänelle ei ollut koskaan rakentunutkaan kasvissyöjän identiteettiä. Kokonaisuutena voidaan todeta, että muiden identiteettiprojektien vaiheiden lisäksi aineistosta havaittiin myös kasvissyönnin lopettamisen ja identiteetistä luopumisen kuvauksia.

4.3 Tyypilliset identiteettinarratiivit

Tälle tutkimukselle asetettu kolmas tavoite oli muodostaa aineistosta tyypillisiä identiteettinarratiiveja. Analyysin perusteella aineistosta voitiin tunnistaa kolme toistuvaa narratiivityyppiä ja näiden perusteella muodostettiin kolme tyypillistä identiteettinarratiivia. Narratiivien nimiksi annettiin *lihan todellisuuteen havahtuja*, *arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä* ja *urheileva hyvinvointiin panostaja*.

Koska aineisto koostui informanttien kirjoittamista elämänkerrallisista narratiiveista, haluttiin tämä henkilökeskeinen lähestymistapa säilyttää myös identiteettinarratiiveissa. Näin ollen narratiivit nimettiin esimerkiksi lihan todellisuuteen havahtuja, eikä lihan todellisuuteen havahtuminen. Seuraavaksi näitä kolmea havaittua narratiivityyppiä ja niiden pohjalta muodostettua tyypillistä identiteettinarratiivia käydään tarkemmin läpi.

4.3.1 Lihan todellisuuteen havahtuja

Yksi aineistossa toistuva tyypillinen identiteettinarratiivi oli *lihan todellisuuteen havahtuja*. Kolme informanttien kirjoittamaa narratiivia nähtiin edustavan tätä tarinatyyppiä tai sisältävän siihen liittyviä piirteitä.

Liha todellisuuteen havahtuja ei ole miettinyt kasvissyöntiä aktiivisesti ennen oivalluksen kokemusta. Hänellä ei ollut vielä joko tarpeeksi ymmärrystä tai kiinnostusta asian pohtimiseen. Hän voi tulla monenlaisesta taustasta. Hän voi esimerkiksi olla korostuneen eläinrakas tai kokea lihan hajun ja koostumuksen epämiellyttäväksi.

Olipa kerran pieni tyttö, jota eläimet olivat puhutelleet ja kiinnostaneet kovasti aivan hänen syntymästään saakka. Milloin hän tutki ystävineen ötököiden salaista, kivienalaista elämää, milloin tutustui kaukomaiden lajeihin luonto-ohjelmia katsoessaan. Aina hän kuitenkin löysi paljon ihmeteltävää ja ihailtavaa ympäröivästä luonnosta ja sen asukeista, joiden seurassa hän koki usein voivansa olla vapaampi kuin omien lajitovereidensa. [T22]

Kasvissyönnin aloittamiseen liittyvän havahtumisen hetken hän kokee hyvin nuorena, joko lapsuudessa tai teini-iässä. Siihen saattaa liittyä selkeä oivalluksen kokemus, esimerkiksi äkillinen havahtuminen eläinteollisuuden julmuuteen ja ympäristöhaittoihin, liharuoan ja eläinalkuperän väliseen yhteyteen tai oman toiminnan ja arvomaailman ristiriitaisuuteen (eläinrakkaus vs. lihansyönti). Havahtumisen yhteydessä syntyy myös päätös kasvissyöjäksi ryhtymisestä. Lihan todellisuuteen havahtuja saattaa muistaa vielä vuosia myöhemmin tarkan hetken tai jopa päivämäärän, jolloin hänestä tuli kasvissyöjä.

Se hetki, kun minusta tuli kasvissyöjä, tai tarkemmin sanottuna vegaani, on helppo nimetä. Se tapahtui kuusi vuotta sitten, tarkalleen ottaen 7.10.2015. [T20]

Kun olin 13-vuotias, söimme lohta samaan aikaan, kun ruokapöydän vieressä oli hoidossa oleva akvaario. Katsoin lautaselle-akvaarioon-lautaselle ja pyysin vanhemmiltani, että jos tämä olisi nyt viimeinen kerta, kun syömme lihaa. [T1]

Koska lihan todellisuuteen havahtuja on alaikäinen nuori, on lähipiirin tuki ja hyväksyntä erityisen merkittävässä roolissa hänen kasvissyöntinsä mahdollistamisessa. Nuoren päätös saattaa herättää huolta niin perheen kuin koulunkin taholta. Nuoren kasvissyöjän vanhemmat ovat myös perheen pääasiallisia ostostentekijöitä ja ruoanlaittajia. Näin ol-
len lapsen ryhtyessä kasvissyöjäksi, on koko perhe uuden opettelun ja erilaiseen totut-
lun edessä.

Kun isäni tuli töistä hän sanoi kuulleensa äidiltä, että olen vegaani. Hän oli tuonut kaupasta paljon kasviksia ja lähdimme yhdessä tutkimaan, mitä ihmettä syön tästä lähtien. Emme tosiaankaan syöneet perheessämme koskaan kasvisruokaa, saatiikka vegaanista ruokaa, joten olimme täysin uudessa tilanteessa. [T20]

Muistan kuinka äidin kanssa ensimmäisellä kauppareissulla ruokavalion muutoksen jälkeen kävimme irtokarkkeja läpi ja sitä kuinka kaikki karkit tuntui olevan liivateisia, silloin päätimme ettei se haittaa ja hyvällä omalla tunnolla olemme irtokarkkeja syöneet. [T1]

Uuden ruokavalion omaksuminen tapahtuu lihan todellisuuteen havahtujalle nopeasti. Kun tyypillisesti kasvissyöjät luopuvat ruokatuotteista yksi kerrallaan, hänelle taas muutos on äkillinen ja ”kerrasta poikki”. Silloin, kun haastavia tilanteita ilmenee, hän sinnittelee ja keksii tavan toimia. Ryhdyttyään kasvissyöjäksi hän pysyy vakaasti päätöksessään eikä poikkea ruokavaliostaan.

Ruokavalion omaksuminen tapahtui nopeasti, sillä en antanut itselleni muita vaihtoehtoja. Olen aina ollut itsepäinen tyyppi ja jos jotain päätän, se myös tapahtuu. Ensimmäiset viikot minun teki kyllä kovasti mieli kaikkea kiellettyä, ja minulla oli koko ajan nälkä, koska en osannut syödä vielä uuden ruokavalioni vaatimalla tavalla. [T20]

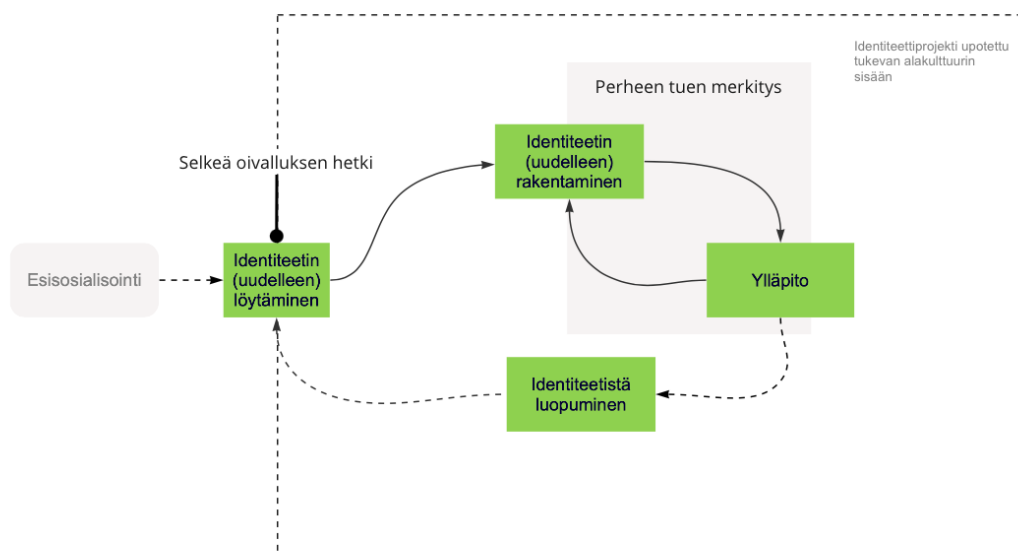
23 vuotta sitten kasviruoka oli aika alkeellista ja yläasteella ruoka oli pohjaan palanutta perunaporkkanakiusausta päivästä toiseen. Lukiossa söin ainoastaan salaattia ja sämpylöitä. [– –] Olen syönyt hampurilaisia ilman pihviä ja lihapiirakoita ilman lihaa, mutta koskaan ei tarvinnut olla nälissään, kunhan vain hyväksyy tilanteen. [T1]

Aloittaessaan kasvissyönnin lihan todellisuuteen havahtujalla ei ole esimerkkiä lähipiirissään muista kasvissyöjistä. Hänellä ei välttämättä ole myöskään perheen ulkopuolella sosiaalisia suhteita, jotka tukevat kasvissyöntiä. Koska kasvissyönti on olosuhteiden takia perheen yhteinen projekti, on mahdollista, että lihan todellisuuteen havahtujan vanhemmatkin ryhtyvät myöhemmin kasvissyöjiksi.

[– –] opettelimme koko perheen voimin valmistamaan herkullista kasvisruokaa. Tämän tiimoilta molemmat vanhempani rupesivat kasvissyöjiksi, ja isäni oli hetken täysin vegaani. [T20]

Sittemmin, vuosien yhä kuluessa tyttö on ottanut vanhempansa mukaan valitsemalleen tielle ja jatkanut hyvillä mielin kulkuaan vailla ajatustakaan siitä, että kääntyisi joskus takaisin. [T22]

Kuviossa 3 on kuvattuna lihan todellisuuteen havahtujan identiteettiprojekti. Kuviossa on huomioitu, että hänen identiteettiprojektiinsa ei välttämättä sisälly Kleinen ja Kleinen (2000) kuvaamaa esisocialisoinnin vaihetta. Identiteetin löytämiseen on sisällytetty selkeä oivalluksen kokemus. Identiteetin rakennuksen ja ylläpidon aikana perheen tuen merkitys on huomioitu mahdollistavana taustatekijänä. Kuviossa on myös huomioitu identiteetin uudelleen rakentaminen (kasvissyöjästä vegaaniksi tai vegaanista kasvisyöjäksi) ja mahdollinen identiteetistä luopuminen.



Kuvio 3. Lihan todellisuuteen havahtujan identiteettiprojekti

Liha todellisuuteen havahtuja kokee oivalluksen lihan alkuperästä tai lihateollisuuden ongelmista varhaisessa lapsuudessaan tai teini-iässä, ja tämän myötä hän päättää luopua lihansyönnistä. Esisocialisointia ei välttämättä tapahdu, mikäli oivallus sijoittuu varhaiseen lapsuuteen. Uuden ruokavalion omaksuminen tapahtuu nopeasti ja päättävällisyydellä. Keskeisin tekijä hänelle on saada rajattua liha ja/tai eläinperäiset tuotteet pois ruokavaliostaan, eikä tällöin uusiin makumaailmoihin tutustuminen ole välttämättä keskeinen tekijä kasvissyönnissä. Hänen kasvissyöntinsä (identiteetin rakentamisen ja ylläpidon) mahdollistaa perheen tuki ja myös perheenjäsenet joutuvat opettelemaan uudet

kulutustottumukset. Tämä voi madaltaa perheenjäsenten kynnystä ryhtyä myös itse kasvissyöjiksi. Hänen identiteetti-projektiinsa voi sisältyä myös identiteetin uudelleen rakentamista esimerkiksi vegaaniksi ryhtymisen myötä. Joissakin tapauksissa hän voi myös luopua identiteetistään myöhemmin elämässään.

4.3.2 Arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä

Toinen aineistosta havaittu tyypillinen identiteettinarratiivi on *arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä*. Tämä oli tutkimuksen aineistossa selkeästi yleisin kasvissyöjäksi tulemisen narratiivi, sillä jopa 11 narratiivin nähtiin edustavan tätä tarinatyyppiä ja sisältävän sen piirteitä.

Arvojaan pohdiskelevan itsenäistyjän tarina poikkeaa merkittävästi lihan todellisuuteen havahtujasta. Vaikka molemmissa tarinoissa eettiset syyt motivoivat kasvissyönnin omaksumista, niin siinä missä lihan todellisuuteen havahtuja tekee äkillisen ja nopean muutoksen, arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä miettii kasvissyöntiin siirtymistä pitkään ja monelta kantilta.

Arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä saattaa aloittaa eettisten asioiden puntaroinnin jo lapsuudessa tai varhaisessa nuoruudessa. Usein kyse ei ole vain yhdestä eettisestä kysymyksestä, kuten eläinoikeuksista tai ympäristöstä, vaan hän tarkastelee eettisyyttä laajalaisesti. Pohdinnat saattavat myös liittyä politiikkaan.

Ekologisuus on ollut minulle tärkeää lapsesta asti, ja olen ottanut sen päätöksissäni huomioon niin kauan kuin muistan. Ennen kasvissyöjäksi ryhtymistäni olin kuitenkin vuosia kantanut epämääräistä syyllisyyttä siitä, että vaikka yritin monilla tavoin elää ekologisesti ja olin mm. Greenpeacen kuukausilahjoittaja, en silti tehnyt tarpeeksi. [T2]

Vasemmistolaiset ajatukset olivat minulle läheisempiä kuin kotonani vallinnut oikeistolainen ideamaailma. Heikkojen auttaminen, eläinten hyvinvointi ja ruoan riittävyys maailmassa olivat jo 70 - 80-luvulla opiskelijapiireissä esillä ja ystäväpiirissäni oltiin niistä kiinnostuneina. [T18]

Minua mietityttivät eläinten oikeudet, oikeus tappamiseen, tuotantoeläinten riistäminen, ruoan tehotuotanto ja liharuoan tuotannon ympäristövaikutukset. [T17]

Varsinainen päätöksenteko kasvissyöntiin siirtymisestä kuitenkin ottaa aikansa. Kasvisyönnin aloittaminen voi pyöriä arvojaan pohdiskelevan itsenäistyneen mielessään pitkään ennen siihen ryhtymistä. Hän saattaa kokeilla kasvisruoan syömistä tai valmistusta, osallistua kasvisruokakampanjaan tai pyrkiä lisäämään kasvisruokapäiviä ruokavalioonsa. Lisäksi kiinnostus eettisiä kysymyksiä kohtaan ohjaa häntä etsimään lisätietoa dokumenteista, internetistä, kirjoista ja lehdistä.

Lihan jättäminen pois ruokavaliosta oli hiipinyt vuosien varrella hiljalleen mieleen ja huomasi, että se oli yhä useammin ajatuksissa. [T4]

En lopettanut eläinkunnan tuotteiden syöntiä heti kerralla, vaan asuessani vielä vanhempieni kanssa aloitin kokeilemaan kasvissyöntiä lukioikäisenä periaatteella, että jos saan itse valita mitä syön, syön kasvisruokaa. Valitsin kasvisruoan siis esimerkiksi koulussa, ravintoloissa ja aina kotona, kun mahdollista. Kuitenkin, jos perheeni söi yhdessä, söin heidän kanssaan myös eläinkunnan tuotteita. [T9]

Kokeilin kolme vuotta peräkkäin lihatonta lokakuuta ja siitä alkoi pikkuhiljaa ajatus kypsyä päässäni. [T7]

Varsinainen kasvissyönnin aloittaminen ajoittuu jonkinlaiseen itsenäistymisen aikaan, tyypillisesti joko myöhäiseen teini-ikään tai nuoreen aikuisuuteen. Usein tämä tarkoittaa arvojaan pohdiskelevalle itsenäistyneelle isoa elämäntilanteen muutosta, kuten muuttoa uudelle paikkakunnalle, muuttoa pois lapsuuden kodista, opiskelun tai lukio-opintojen aloittamista. Muuttunut elämäntilanne poistaa aiempia esteitä ja tukee ruokavalion muutosta ja uuden identiteetin rakentamista. Esimerkiksi lukiossa ei tarvitse enää toimittaa lupalappua kasvisruokavaihtoehdon valintaan tai siellä on parempi kasvisruokatarjonta. Muutto omilleen tarjoaa paremmat edellytykset päättää itse, mitä ruokatuotteita kuluttaa. Itsenäistymisen ja arvomaailman pohtimisen hetki ei kuitenkaan aina ajoitu nuoruuteen. Myös esimerkiksi omien lasten aikuistuminen ja heidän muuttonsa pois lapsuudenkodista voi aloittaa uuden itsenäisyyden aikakauden myös vanhemmalle, jolloin arvojen pohtiminen ja niiden pohjalta toimiminen on helpompaa. Joissakin

tapauksissa arvojaan pohdiskelevan itsenäistytjän siirtyminen kasvisruokavalioon tai vegaanisuuteen tapahtuu suoraan, mutta tyypillisesti muutos tapahtuu vaiheittain, ruoka-aineita vähitellen hyläten.

[– –] yläasteen ja lukion välimaastossa koin, että voin jo alkaa päättää itse omasta ruokavaliostani. Lukiossa oli tarjolla joka päivä hyvä kasvisvaihtoehto ja kun samaan aikaan kaveripiiriin tuli uusi ystävä joka oli kasvissyöjä, oli hyvä hetki jättää lihan syönti kokonaan pois. [T10]

Kuitenkin, kun eläinkunnan tuotteita alkoi syömään vähemmän, ei niitä tehnyt enää mieli. Siten luovuin ensin kokonaan punaisesta lihasta ja kanasta. Tämä tapahtui noin 20-vuotiaana, hieman ennen kuin muutin omilleni. [T9]

Lapsista kaksi oli jo muuttanut pois kotoa ja nuorimmainen pelasi jääkiekkoa aktiivisesti, hänelle piti vielä laittaa lämmin ruoka useamman kerran päivässä. Alkuun tein perheessä erikseen itselleni kasvisruokia ja miehelle ja pojalle osittain vielä liharuokia. [T7]

Arvojaan pohdiskelevalle itsenäistytjälle uusien ruokatuotteiden kokeilu ja kasvisruokareseptien etsiminen on inspiroivaa ja mielekästä. Erityisesti lähivuosina kasvissyöjäksi alkaneelle arvojaan pohdiskelevalle itsenäistytjälle markettien kasvisruokatarjonta ja kasvi-proteiinivalmisteiden kasvavan määrä tukee kasvissyönnin aloittamista ja jatkamista. Usein arvojaan pohdiskeleva itsenäistytjä kokee löytäneensä ruoanlaiton riemun kasvissyöjäksi ryhtymisen yhteydessä, vaikka hän ei olisi aiemmin ollut innokas kokkailija. Uusiin ruokiin ja makumaailmoihin tutustuminen on arvojaan pohdiskelevalle itsenäistytjälle positiivinen asia, joka seuraa kasvissyöjäksi alkamisen myötä. Hän ei siten vain luovu lihasta ja korvaa sitä kasviproteiinilla, vaan saa jotain uutta ja parempaa tilalle.

Aloin syömään useammin päivän aikana ja etsin aktiivisesti vinkkejä ruoanlaittoon. Ruoan tekeminen alkoi olla mielekästä puuhaa ja ensimmäistä kertaa elämässäni sain jotain muutakin siitä itselleni, kuin mahantäytettä. [T16]

Vegaanius oli minulle myös siinä mielessä helppoa, että tykkään suunnilleen kaikesta ruuasta ja olen ennakkoluuloton uusien ruoka-aineiden suhteen, joten isotkin muutokset ruokavaliossa tuntuivat vain inspiroivalta seikkailulta. [T2]

Nykyisin on helppoa olla kasvissyöjä, kun kaupan tuotevalikoima on lisääntynyt hurjasti. Minäkin, yksinasuva huono kokki, saan helposti maistuvaa ruokaa. Aiemmin täytyi käyttää kuivaa soijarouhetta lähes kaikkien ruoanlaittoon, mutta nyt olen erityisesti viehtynyt härkis-tuotteisiin. [T18]

Usein kasvissyönnin ylläpitovaiheeseen sisältyy identiteetin liikehdintää. Arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä saattaa myöhemmin ryhtyä vegaaniksi tai lisätä joustavuutta ruokavalionsa ajan myötä. Hän on saattanut esimerkiksi aluksi kokeilla vegaanina olemista, mutta myöhemmin rakentaa itselleen uuden identiteetin kasvissyöjänä, mikäli on kokenut vegaanisen ruokavalion itselleen liian rajoittavaksi. Hän saattaa lisätä myöhemmin ruokavalionsa takaisin munan ja maitotuotteet, ehkä jopa kalan. Ajoitaisiin lipsahduksiin hän suhtautuu pääosin ymmärryksellä ja lempeydellä, vaikka ruokavaliomuutoksen alkuvaiheessa ne tuottavatkin hänelle jossain määrin ahdistusta. Hän kokee kuitenkin ruokavalion eettisyyden toteutuvan, kunhan suuret linjat olivat kunnossa.

Ajattelen, että valinnoissa on kyse isoista linjoista ja jos syön toisinaan jotakin, mikä ei arjessa kuulu ruokavalioon, se ei lopulta vaikuta juurikaan mihinkään. Ei omaan terveyteeni, eikä ilmastoon. [– –] Koen, että elämä on mukavampaa, kun olen antanut itselleni luvan syödä mitä tahansa. [T9]

Pidättelin kaupassa itkua, kun tuntui niin käsittämättömän epärealistiselta, että joudun kieltämään itseltäni ”kaiken” samalla kun suurinta osaa ihmisistä ei kiinnosta. Tämän jälkeen höllensin ruokavaliotani vähän, ja siirryin vegaanipainotteiseen kasvisruokavalioon, jota noudatan tänäkin päivänä. [T2]

Nuorempana soimasin itseäni repsahduksista, mutta nykyisin kuuntelen myös sitä mitä kehoni kaipaa enkä suhtaudu niin mustavalkoisesti kasvisruokailuun liittyviin asioihin. Koen, että kokonaisuus on tärkeämpi kuin yksittäinen kala-ateria ja minulla on kausittaista vaihtelua millaisia kasvisruokia syön. [T17]

Kasvissyöjäksi tulemisen jälkeen myös hänen muu arvomaailmansa kokee muutoksia. Mikäli kasvissyönttiin ryhtymisen taustalla ovat olleet ympäristösytyt, saattaa hän myöhemmin kokea kiinnostusta myös eläintenoikeuksia kohtaan tai toisinpäin. Hänen kulutuskäyttäytymisessään tapahtuu muutoksia myös ruoan kulutuksen ulkopuolella. Hän saattaa huomioida eettisyyttä muissakin ostopäätöksissään ja pyrkiä kestäväyyteen suomalla secondhand-ostoksia ja harjoittamalla kierrätystä. Hän voi myös kiinnittää entistä

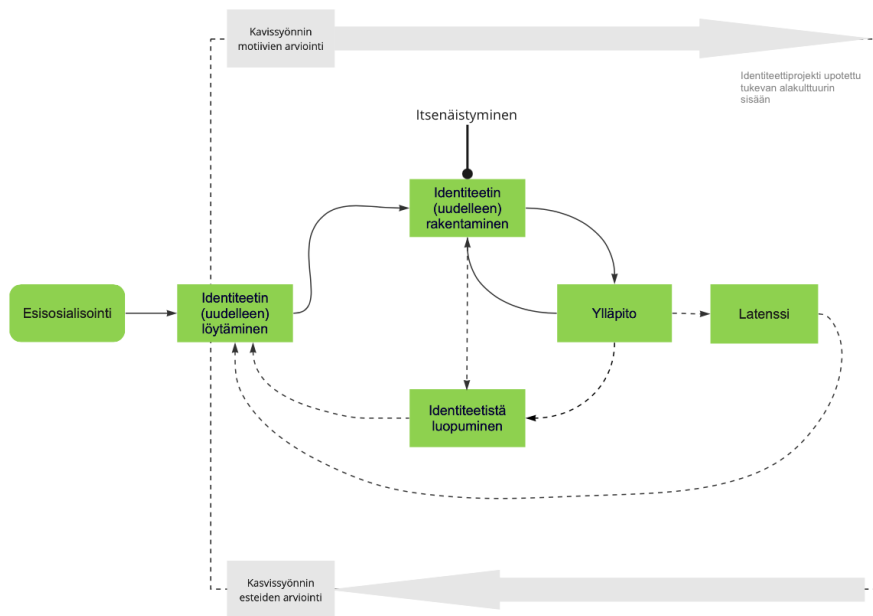
enemmän huomiota lentoliikenteen ja muotiteollisuuden päästöihin ja pyrkii ostamaan luomutuotteita. Kasvissyönnin myötä myös kiinnostus ravitsemuksen terveellisyyteen saattaa kasvaa.

Kasvissyönnin myötä aloin myös kiinnostua eläinten oikeuksista, joista en aiemmin ollut juurikaan välittänyt. Muutenkin yhteisöllisyyden tunne muuta maapallon elämää kohtaan kasvoi, ja tunsin olevani lähempänä luontoa ja eläimiä kuin aikaisemmin. [T2]

Siihen mulla on kyllä vielä reilusti matkaa, etten kuormittaisi mun vaatevalinnoilla ympäristöä, mutta nykyisin ihan hyvä osa mun vaatteista (ja osa sisustusesineistä) on ostettu kirppareilta ja kierrätyskeskuksista ja olen tarkempi vaatteiden materiaaleista jotta ne olisivat kestäviä. [T10]

Siirryttyäni kasvisruokavalioon olen kiinnostunut enemmän ravitsemuksesta ja ruoan alkuperästä sekä kehon toiminnasta. Suoritin avoimessa yliopistossa ravitsemustieteen perus- ja aineopinnot, jotka auttoivat ymmärtämään syvemmin ravinnon ja eri ravintoaineiden "tehtäviä" elimistössä. [T4]

Kuviossa 4 on kuvattu arvojaan pohdiskelevan itsenäistyjän identiteettiprojekti. Hänen identiteettiprojektiinsa kuuluu esisocialisointia toisin kuin lihan todellisuuteen havahtujan identiteettiprojektiin. Kuviossa on huomioitu se, että identiteetin rakentaminen tapahtuu itsenäistymisen ajankohdassa. Lisäksi kuviossa identiteetin löytämiseen liittyy vahvasti motiivien ja esteiden punnintaa, joka jatkuu koko identiteettiprojektin aikana. Identiteettiprojektiin sisältyy monesti identiteetin uudelleen rakentamista. Latenssi, identiteetistä luopuminen ja identiteetin uudelleen löytäminen ovat mahdollisia.



Kuvio 4. Arvojaan pohdiskelevan itsenäistyjän identiteettiprojekti

Arvojaan pohdiskelevan itsenäistyjän narratiiviin kuuluu paljon pohdintaa omista arvoista ennen kasvissyönnin aloitusta, aloituksen yhteydessä ja ylläpidon aikana. Hänen ruokavalionsa ei pysy stabiilina. Hän ei tyypillisesti koe, että kasvissyönnin toteuttamiseen on vain yksi tapa, vaan hän etsii itselleen parhaiten sopivan tavan olla kasvissyöjä ja toteuttaa kasvissyöjän identiteettiään huomioiden valinnoissaan eettisyyden, mutta myös helppouden ja mielekkyyden. Hän suhtautuu kasvissyöntiin positiivisena asiana, eikä koe joutuneensa luopumaan paljosta lopettaessaan lihan tai eläinperäisten tuotteiden kulutuksen. Eettisyyden huomioiminen laajentuu koskemaan myös hänen muuta kulutustaan.

4.3.3 Urheileva hyvinvointiin panostaja

Kolmas aineistosta havaittu tyypillinen identiteettinarratiivi on *urheileva hyvinvointiin panostaja*. Neljä informanttien kirjoittamaa narratiivia edusti tätä tarinatyyppiä tai piti sisällään siihen sisältyviä piirteitä.

Urheilevan hyvinvointiin panostajan kasvissyönnin omaksuminen saattaa käynnistyä missä tahansa elämänvaiheessa. Hänellä on jo ennen kasvissyönnin aloittamista pyrki-
mys kohti hyvinvointia tuottavia elämäntapoja. Hän harrastaa aktiivisesti tai jopa tavoit-
teellisesti jotakin urheilulajia ja yrittää ruokatottumuksillaan tukea liikuntaharrastustaan.
Toisaalta hän voi myös kokea tyytymättömyyttä ulkonäöstään tai painostaan. Hänellä voi
olla ennen kasvissyönnin aloittamista mielikuva siitä, että paljon liikkuvan tulee syödä
runsaasti lihaa, eikä kasvissyönti sovellu aktiiviselle urheilijalle.

Kehonrakentajien mentaliteetista tarttui itselleni pääraaka-aineiden lisäksi var-
masti osittain asenne, että ”ruoka on polttoainetta”. [– –] Eläintuotteet, kuten
kana, oli edelleen tärkeä osa sitä ja vielä tässä vaiheessa olin uskonut, että se on
välttämätöntä ja terveellistä. [T11]

Tanssin, lenkkeilin ja kävin kuntosalilla. Liikunnan lisäämisen ohella myös ruoka-
valioni koki monia muutoksia. Myönnän seuranneeni tuolloin paljon erilaisia
dieettejä ja tavoitteenani olikin jossain vaiheessa pudottaa painoa, koska en ollut
tyytyväinen ulkonäkööni. [T14]

Urheilevalla hyvinvointiin panostajalla kasvissyönnin omaksumisen taustalla vaikuttavat
terveysmotiivit. Hänen terveysmotiivinsa eivät kuitenkaan liity suoraan tietyn sairauden
hoitoon, vaan hyvinvoinnin kohottamiseen. Lisäksi taustalla saattaa vaikuttaa halu pa-
rantaan omaa urheilusuoritusta tai jopa kehonrakennus. Toisaalta motiivit voivat liittyä
myös henkiseen hyvinvointiin. Kasvissyönnin eettiseen puoleen suhtaudutaan vaihtele-
vasti. Jollekin urheilevalle hyvinvointiin panostajalle se ei ole lainkaan tärkeää tai hän ei
ole edes miettinyt sitä, mutta toiselle se voi olla merkityksellinen tai jopa keskeinen osa
kasvissyöntiä jo pohdinnan aikana.

Yksi iso vaikuttaja tässä ”heräämisessä” oli uudenlaisen informaation löytyminen
veganismista, erityisesti YouTube-kanava nimeltä Vegan Gains (credit where credit
is due). Tämä tubettaja tunsu painonnoston, ei pelännyt ärsyttää ihmisiä, oli varma
asiastaan (olivathan muutkin ”Fitness-youtubettajat”), mutta käytti aina tarkkoja
lähdeviittauksia, jotka olivat pääasiassa vertaisarvioituja hyvin toteutettuja ja
puolueettomia tieteellisiä tutkimuksia. [T11]

Erityistä ideologista taustaa ei kasvissyöjäksi ryhtymisessäni mielestäni oikeastaan
ollut. [T21]

Urheileva hyvinvointiin panostaja on erityisen kiinnostunut ruoan tarjoamasta proteiinin määrästä. Liha on voinut olla hänelle ensisijaisesti proteiinin lähde tai ”polttoaine”, joten kasvissyöntiin siirtyessä hän pohtii ravintoaineiden, erityisesti proteiinin, saantia. Toisaalta hän voi myös aloittaa kasvissyönnin miettimättä asiaa tarkemmin, mutta palata aiheen pariin myöhemmin.

Muistaakseni WHO suositteli silloin aikuiselle ihmiselle n. 70 gramman proteiinin määrää, eli n. 1 g/painokilo päivässä. Lehtijutussa taidettiin kirjoittaa, että 35 grammaa riittää vallan hyvin ja sen määrän saa helposti kasvisruoasta. [T12]

Nyt kun mietin, proteiinin lähdettä ei välttämättä aina aterioilla ollut lainkaan. Kuitenkin treenasin päivittäin. Nyt kun tätä mietin, niin pohdin sitä, mitenköhän jaksoin?!? Onneksi olen iän myötä viisastunut ainakin siinä suhteessa syömisen liittyen. [T14]

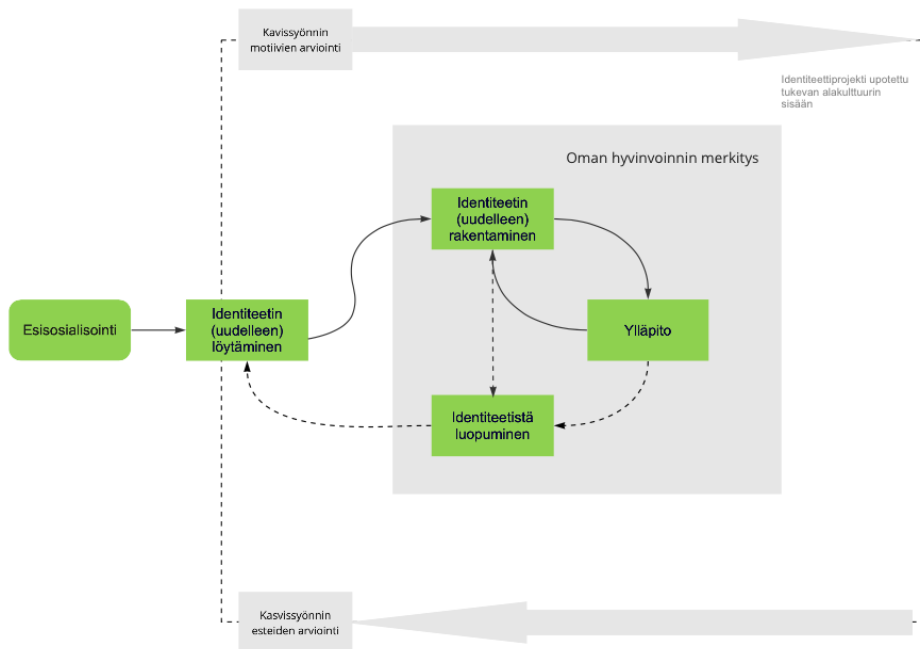
Urheileva hyvinvointiin panostaja kokee kasvissyönnin tuovan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiinsa. Mikäli hän kokee saavuttaneensa ne tavoitteet, joita lähti ruokavaliomuutoksella tavoittelemaan, kannustaa se häntä jatkamaan kasvissyöjänä elämistä ja olemista. Toisaalta kasvissyönnin yhteydessä hänen arvomaailmansa saattaa muuttua tai aiemmin mielessä pyörineet arvokysymykset vahvistua. Eettisyys voi nousta hänelle keskeisimmäksi motiiviksi kasvissyönnin taustalla. Urheilevalla hyvinvointiin panostajalla ruokavalio pysyy melko samana kasvissyönnin aloituksesta alkaen, mutta hän voi päätyä myös muokkaamaan ruokavaliotaan sen mukaan, mikä tuntuu tukevan parhaiten hänen hyvinvointiaan, tavoitteitaan ja arvojaan.

Kasvissyönnin aloitettuani huomasin että kasvisruoka sopi minulle liharuokaa paremmin myös siinä mielessä että tuntui että kasvisaterian jälkeen olin valmis urheilusuoritukseen nopeammin kuin raskaamman ja hitaammin sulavan liha-aterian jälkeen. [T21]

Sellaisia muutoksia arvomaailmaan on tullut, että vielä alkuaikoina, ehkä muutamman vuoden ajan kalastin joskus kesällä ja annoin saaliin koiralleni tai ystäville. Kuitenkin vuosien varrella sekin alkoi tuntua jotenkin pahalta, millä oikeudella minä tapan eläviä olentoja, varsinkaan kun en käytä niitä ravinnokseni. [– –] En

tapa hyönteisiä, edes pistäviä hyttysiä enää. En kaada yhtäkään puuta turhaan ja omalla pihamaalla annan niin sanotusti kaikkien kukkien kukkia. [T12]

Kuvio 5 kuvaa urheilevan hyvinvointiin panostajan identiteettiprojektia. Myös hänen identiteettiprojektiinsa kuuluu esisocialisoinnin vaihe, kuten arvojaan pohdiskelevalle itsenäistymälle. Käytännön tasolla ruokavalio rakennetaan ja sitä muokataan peilaamalla sen vaikutusta omaan hyvinvointiin. Muutokset hyvinvoinnissa ja sitä kautta käytännöissä taas voivat käynnistää identiteetin rakentamisen, identiteetin uudelleen rakentamisen tai identiteetistä luopumisen. Toisaalta koko identiteettiprojektin aikana motiivit ja esteet vaikuttavat ja saattavat muuttua.



Kuvio 5. Urheilevan hyvinvointiin panostajan identiteettiprojekti

Urheileva hyvinvointiin panostaja pyrkii elämäntavoillaan terveellisyyteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Hänelle kasvissyönnin aloittamisen taustalla on pyrkimys oman hyvinvoinnin kohentamiseen tai urheiluun liittyvän tavoitteen saavuttamiseen, vaikkakin jopa keskeisinä motiiveina saattaa olla myös ideologisia syitä. Ruokavalion pitää tukea hyvinvointia ja soveltua aktiiviseen elämään. Ruokavalion soveltuvuutta ja mahdollisia korjausliikkeitä tehdään kuunnellen omaa hyvinvointia, joten urheileva hyvinvointiin panostaja saattaa päätyä myöhemmin kokeilemaan uuden identiteetin rakentamista. Identiteetistä

saatetaan myös luopua, mikäli sen ei enää nähdä olevan omalle hyvinvoinnille tai tavoitteille paras ratkaisu. Ruoan tarjoamat ravintoaineet ja annosten proteiinin lähteet mietittyvät urheilevaa hyvinvointiin panostajaa myös kasvissyönnin ylläpidon aikana.

5 Johtopäätökset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen keskeisimmät tulokset ja niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset. Tämän jälkeen annetaan liikkeenjohdon kehitysehdotuksia sekä esitellään jatkotutkimussuosituksia.

5.1 Keskeisimmät tulokset ja pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää narratiivisella menetelmällä, minkälainen identiteettiprojekti kasvissyöjäksi ryhtyminen on kuluttajalle. Tämän saavuttamiseksi tutkimukselle asetettiin kolme tavoitetta, jotka olivat 1) muodostaa teoreettinen viitekehys kasvissyönnistä kuluttajien identiteettiprojektina, 2) analysoida kasvissyöjien kirjoittamista elämänkerrallisista narratiiveista identiteettiprojektin vaiheita ja 3) tunnistaa aineistosta tyypillisiä identiteettinarratiiveja.

Tutkimuksen teoreettista viitekehystä varten perehdyttiin sekä tutkimuksiin identiteettiprojekteista että kasvissyönnistä. Viitekehyksessä yhdistettiin identiteettiprojektin ja kasvissyönnin omaksumisen vaiheita, minkä perusteella muodostettiin teoreettinen viitekehys kasvissyönnistä kuluttajan identiteettiprojektina. Tämän lisäksi teoreettisesta viitekehyksestä muodostettiin kuvio, joka kuvaa kasvissyöjän identiteettiprojektia. Näin ollen tutkimuksen ensimmäiseen tavoitteeseen vastattiin.

Tutkimuksen empiirisestä aineistosta analysoitiin identiteettiprojektin vaiheita. Aineistosta löydettiin kaikki Kleinen ja Kleinen (2000) tunnistamat identiteettiprojektin vaiheet eli *esisosialisointi*, *identiteetin löytäminen*, *identiteetin rakentaminen*, *identiteetin ylläpito*, *latenssi* ja *identiteetistä luopuminen*. Näin ollen tutkimuksen toiseen tavoitteeseen vastattiin. Mielenkiintoista on, että useat narratiivit alkoivat jo lapsuuden tai nuoruuden kuvauksilla ajasta, jolloin informantit eivät vielä itse välttämättä olleet tietoisia kasvissyöjistä tai kasvissyönnistä käytäntönä. Tässä vaiheessa he kuitenkin jo rakensivat suhdetta esimerkiksi ruokaan, eläimiin ja ympäristöön ja sitä kautta tekivät identiteettityötä. Kleinen ja Kleinen (2000) mukaan identiteettiprojektin ensimmäisessä vaiheessa eli

esisosialisoinnissa kuluttaja on jo tietoinen tietyn identiteetin olemassaolosta, mutta hän ei vielä tavoittele sitä. Toisaalta Bryantin ja muiden (2021) kasvissyönnin omaksumisen malli ei esitä tätä rajaavaa tekijää eli sitä, että identiteetin tulisi olla jo tunnistettu, joten aika ennen pohdintaa voi sijoittua myös lapsuuteen. Voikin olla, että Kleinen ja Kleinen (2000) malli on tältä osin vajavainen, ja kenties esisosialisoinnin tulisikin huomioida myös lapsuuden aika, jolloin kuluttaja ei välttämättä vielä tiedosta identiteetin olemassaoloa.

Informanttien narratiiveissa oli havaittavissa samankaltaisuutta ja toisaalta eroavaisuuksia. Aineistosta tunnistettiin kolme tyypillistä identiteettinarratiivia. Näiden nimiksi annettiin *lihan todellisuuteen havahtuja*, *arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä* ja *urheileva hyvinvointiin panostaja*. Nämä tarinat mallinnettiin Kleinen ja Kleinen (2000) kuvion pohjalta omiksi identiteettiprojekteiksi. Näin ollen myös tutkimuksen kolmanteen tavoitteeseen kyettiin vastaamaan. On kuitenkin huomioitava, että jokaisen yksilön identiteetti-projekti on uniikki, joten identiteettinarratiivit edustavat tyyppiesimerkkiä, eivätkä näin ollen kuitenkaan kuvaa jokaisen yksilön henkilökohtaista identiteettiprojektia ja huomioi kaikkia siihen sisältyviä seikkoja.

Toinen huomionarvoinen asia on se, että aineisto muodostui kirjoitetuista narratiiveista, joten tutkija ei ole voinut esittää tarkentavia kysymyksiä. Tämä voi mahdollistaa aineiston väärille tulkinnoille. Lisäksi informantit ovat itse määritelleet, mitä he ovat halunneet kirjoittaa omaan narratiiviinsa ja mitä he eivät ole halunneet tuoda esille. Jotakin on voitu jättää pois siksi, että se on koettu turhaksi tai siksi, että sitä ei ole haluttu ilmaista. Aineisto koostui eri pituisista narratiiveista, jolloin toisissa narratiiveissa asioita on käsitelty tarkemmin ja toisissa vähemmän tarkasti. Toisaalta aineistonkeruutapa mahdollisti informanteille aikaa muistella ja muodostaa rauhassa elämänkerrallinen narratiivi kasvissyöjäksi ryhtymisestään. Lisäksi he pystyivät itse määrittelemään, mitkä asiat ja millä tavalla he kokivat tärkeiksi tuoda esiin.

5.2 Liikkeenjohdon kehitysehdotukset

Markkinat ja markkinointi tarjoavat kuluttajille sekä resursseja että ideoita siitä, minkälaisia kasvissyöjät ovat, miten he käyttäytyvät ja miten he kuluttavat. Myös tämän tutkimuksen aineistosta pystyttiin havaitsemaan, kuinka merkittävässä osassa kasvissyöjien identiteettiprojekteja kulutustarjonta on. Suuressa osassa narratiiveista mainittiin erikseen nykyinen markettien tarjonta kasviproteiini- ja valmisruokatuotteiden osalta. Uusien tuotteiden kokeilua pidettiin positiivisena ja innostavana asiana, jonka kasvissyönti on tuonut mukanaan. Kasvaneen tuotetarjonnan on koettu tukeneen kasvissyöntiin siirtymistä ja täten siis samalla identiteettityötä. Joissakin narratiivissa mainittiin jopa yksittäisiä tuotteita tai brändejä.

Kasvissyöjän identiteetin on nähty olevan positiivisesti yhteydessä kasvisruoan kuluttamiseen (Zhang ja muut, 2021). Näin ollen kasvissyöjät ovat ehdottomasti kiinnostava ja tärkeä kuluttajaryhmä kasviperäisille ruokatuotteille. Kasvissyöjien identiteetin tarkastelu taas luo liikejohdolle ja markkinoinnille enemmän ymmärrystä kasvissyöjistä kuluttajina kuin irrallinen motiivien tarkastelu. Narratiivien kautta markkinoija pystyy hahmottamaan identiteettiprojektin kulun. Se auttaa hahmottamaan kuluttajien tarpeita, joita voidaan huomioida muun muassa tuotekehityksessä.

Yksi aineistosta noussut kasvissyöjän identiteettinarratiivi oli lihan todellisuuteen havahduttaja, joka ei tehnyt itse talouden ostopäätöksiä kasvissyönnin aloittaessaan, vaan jonka vanhemmat olivat vielä ensisijaisia ruoan valmistajia ja ostosten tekijöitä. Narratiivien perusteella koko perhe oli uuden edessä, jolloin helppojen ja herkullisten ratkaisujen tarjoaminen on merkittävässä roolissa. Toisaalta lapsen tai nuoren kasvissyönti voi aiheuttaa vanhemmalle huolta ja hämmennystä, jolloin taas yritykset voivat tarjota tietoa ja ratkaisuja kasvuiässä olevalle lapselle tai nuorelle sopivan terveellisen ja monipuolisen kasvisruokavalion muodostamisesta.

Toinen aineistosta havaittu identiteettinarratiivi oli arvojaan pohdiskeleva itsenäistyjä. Tämä kuluttaja pohtii kulutusvalintojaan monipuolisesti huomioiden eettisiä seikkoja,

kuten ympäristö- ja ilmastovaikutuksia sekä eläinten hyvinvoinnin turvaamista. Siitä huolimatta hän arvostaa ratkaisuja, jotka tekevät kasvissyönnin toteuttamisesta helppoa ja mielekästä. Tämän kuluttajan tarpeisiin voidaan vastata tuotteilla, jotka ovat samalla kasviperäisiä, helppoja ja nopeita valmistaa sekä maukkaita. Lisäksi tämä kuluttaja arvostaa, mikäli koko tuotteen valmistusprosessissa on huomioitu ilmasto- ja ympäristönäkökulmat.

Kolmas aineistosta havaittu identiteettinarratiivi oli urheileva hyvinvointiin panostaja. Toisin kuin useimmissa aiemmissa tutkimuksissa, hänen terveystieteensä eivät liittyneet niin suoraan sairauteen tai ennaltaehkäisyyn, vaan fyysiseen hyvinvointiin ja liikuntasuorituksen parantamiseen ja ylläpitämiseen. Eräs informantti käytti itsestään termiä *fitness vegaani*. On mahdollista, että kyseessä on niin tuore ilmiö, ettei se ole vielä noussut esiin laajalti tutkimuksissa. Tämä voi kuitenkin olla mielenkiintoinen huomio markkinoijalle, sillä kasvisten lisäämisen tuomat terveyshyödyt eivät välttämättä puhuttele urheilevia hyvinvointiin panostajia. Heille on sen sijaan tärkeää, että ruoka tarjoaa tarvittavat proteiinit siitä huolimatta, ettei se sisällä lihaa tai eläinperäisiä tuotteita. Lisäksi huomion arvoista on se, että ennen ruokavalionmuutosta näiden kasvissyöjien mielikuva saattoi olla sellainen, että kasvissyönti ei ole soveltuva paljon urheilevalle. Voi-kin olla, että löytyy yksilöitä, jotka harkitsevat kasvissyöntiä, mutta eivät koe sen sopivan yhteen urheilijan identiteetin ja elämäntapojen kanssa. Tämän kuluttajajoukon tarpeisiin voidaan vastata ruokainnovaatioilla, jotka ovat samaan aikaan kasvipohjaisia, terveellisiä ja proteiinipitoisia. Lisäksi mielikuvaan siitä, ettei kasvisruokavalio sovellu urheilijalle voidaan vaikuttaa niin tiedon lisäämisellä kuin markkinoinnin kuvastoilla.

5.3 Jatkotutkimuksen aiheita

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, eikä näin ollen aineistosta voida tehdä tilastollisia päätelmiä. Kasvissyöjän identiteettiä olisi kuitenkin mahdollista jatkotutkia myös kvantitatiivisin menetelmin, jolloin tutkimuksesta voitaisiin saada tilastollisesti merkittäviä tuloksia.

Tässä tutkimuksessa muodostettiin kolme tyypillistä identiteettinarratiivia. Muutama aineiston yksittäisistä narratiiveista oli selvästi poikkeava, eikä yksittäisen narratiivin perusteella voitu muodostaa tyyppiesimerkkiä. Yhdessä tällaisessa narratiivissa informantti kuvaili kokemuksiaan siitä, minkälaista on kasvaa kasvissyöjäksi kasvissyöjäperheessä ilman, että hän on koskaan syönyt lihaa. Hänelle kasvissyönti on edustanut perheen sisällä normaalia, mutta toisaalta muussa ympäristössä hän on kokenut toiseutta. Toista kasvissyöjäksi kasvaneen narratiivia ei ollut tämän tutkimuksen aineistossa, mutta muutama informantti kertoi kasvattaneensa omat lapsensa kasvissyöjiksi. Vaikka Ruby (2012) toikin tutkimuksessaan ilmi, että useimmat länsimaiset kasvissyöjät tekevät päätöksen kasvissyönnistä itse myöhemmässä elämänvaiheessa, eivätkä ole kasvatettuja kasvissyöntiin, vaikuttaa kuitenkin tämän tutkimuksen perusteella siltä, että myös kasvissyöntiin kasvaneita aikuisia kuluttajia alkaa olla Suomessa joko nyt tai lähivuosina. Voisikin olla mielenkiintoista tarkastella minkälaisia identiteettiprojekteja kasvissyöjäksi kasvaneilla kuluttajilla on ja toisaalta, miten heidän identiteettinsä eroaa omalla päätöksellä kasvissyöjäksi ryhtyneiden identiteeteistä.

Tämän tutkimuksen aineistosta nousi esille myös urheileva hyvinvointiin panostaja, joka poikkesi siitä, miten aiemmissa tutkimuksissa terveyst motivoituneet kasvissyöjät on usein kuvattu. Toistaiseksi kasvissyöjän ja urheilijan identiteettien yhteensovittamista ei ole juurikaan tutkittu. Tästä tarvittaisiin kuitenkin lisää tutkimustietoa, jotta heidän identiteettiään ja kulutustarpeitaan voidaan ymmärtää paremmin.

Tämä tutkimus suoritettiin Suomessa, eikä informanttien joukossa ole tiedettävästi kuin suomalaisia ihmisiä. Ruby (2012, s. 149) on nostanut esiin tarpeen tutkia kasvissyöntiä myös läntisten individualististen kulttuurien ulkopuolella. Näin ollen myös kasvissyöjän identiteetin ja identiteettiprojektien tutkiminen toisessa kulttuurisessa kontekstissa, jossa vaikuttavat erilaiset uskomukset ja käytännöt, toisi laajempaa ymmärrystä kasvissyöjän identiteetistä ja kasvissyöjien identiteettiprojekteista. Tämän kaltainen tutkimustieto toisi myös länsimaiselle liikkeenjohdolle ja markkinoinnille ymmärrystä kasvissyöjistä kuluttajina globaaleilla markkinoilla. Tällä hetkellä kasviproteiinien kysyntä on

kasvamassa maailman laajuisesti (Aschemann-Witzel ja muut, 2021) ja esimerkiksi Aasia on potentiaalinen kasvava markkinapaikka länsimaisille ruokainnovaatioille. Jotta tuotekehityksessä voidaan huomioida paremmin kansainvälisten kuluttajien tarpeet, tarvitaan lisää tutkimusta kasvissyöjän identiteetistä myös länsimaisen kulttuurin ulkopuolelta.

Lähteet

- Ahuvia, A. (2005). *Beyond the Extended Self: Loved Objects and Consumers' Identity Narratives*. The Journal of consumer research, 32(1), 171-184.
<https://doi.org/10.1086/429607>
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. (4. uud. p.). Vastapaino.
- Ambros, B. (2019). *Partaking of Life: Buddhism, Meat-Eating, and Sacrificial Discourses of Gratitude in Contemporary Japan*. Religions (Basel, Switzerland), 10(4), 279.
<https://doi.org/10.3390/rel10040279>
- Arnould, E. & Thompson, C. (2005). *Consumer Culture Theory (CCT): Twenty Years of Research*. The Journal of consumer research, 31(4), 868-882.
<https://doi.org/10.1086/426626>
- Aschemann-Witzel, J., Gantriis, R. F., Fraga, P. & Perez-Cueto, F. J. A. (2021). Plant-based food and protein trend from a business perspective: Markets, consumers, and the challenges and opportunities in the future. Critical reviews in food science and nutrition, 61(18), 3119-3128.
<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1793730>
- Bartels, J. & Onwezen, M. C. (2014). *Consumers' willingness to buy products with environmental and ethical claims: The roles of social representations and social identity*. International journal of consumer studies, 38(1), 82-89.
<https://doi.org/10.1111/ijcs.12067>
- Bastian, B. & Loughnan, S. (2017). *Resolving the Meat-Paradox: A Motivational Account of Morally Troublesome Behavior and Its Maintenance*. Personality and social psychology review, 21(3), 278-299. <https://doi.org/10.1177/1088868316647562>

- Baudry, J., Rebouillat, P., Allès, B., Cravedi, J., Touvier, M., Hercberg, S., Lairon, D., Vidal, R. & Kesse-Guyot, E. (2021). *Estimated dietary exposure to pesticide residues based on organic and conventional data in omnivores, pesco-vegetarians, vegetarians and vegans*. Food and chemical toxicology, 153, 112179. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2021.112179>
- Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, T., Goode, J., Haslam, C. & Lancashire, E. (2002). *Women, men and food: The significance of gender for nutritional attitudes and choices*. British food journal (1966), 104(7), 470-491. <https://doi.org/10.1108/00070700210418767>
- Belk, R. W. (1988). *Possessions and the Extended Self*. The Journal of consumer research, 15(2), 139-168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M. & Sobal, J. (2002). Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice. Journal of nutrition education and behavior, 34(3), 128-139. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60082-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60082-1)
- Brockmeier, J. & Harre, R. (2001). *Problems and promises of an alternative paradigm*. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.). Narrative and Identity: Studies in Autobiography, Self, and Culture. John Benjamins Publishing Company.
- Bruner, J. (2001). *Self-making and world-making*. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.). Narrative and Identity: Studies in Autobiography, Self, and Culture. John Benjamins Publishing Company.
- Bruner, J. S. (2004). *Life as Narrative*. Social research, 71(3), 691-710. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/life-as-narrative/docview/209669779/se-2?accountid=14797>

- Bryant, C. J. (2019). *We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom*. Sustainability (Basel, Switzerland), 11(23), 6844. <https://doi.org/10.3390/su11236844>
- Bryant, C. J., Prosser, A. M. & Barnett, J. (2021). *Going veggie: Identifying and overcoming the social and psychological barriers to veganism*. Appetite, 105812. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105812>
- Cherrier, H. (2006). *Consumer identity and moral obligations in non-plastic bag consumption: A dialectical perspective*. International journal of consumer studies, 30(5), 515-523. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2006.00531.x>
- Cherrier, H. (2009). *Anti-consumption discourses and consumer-resistant identities*. Journal of business research, 62(2), 181-190. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2008.01.025>
- Cherrier, H. & Murray, J. B. (2007). *Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity*. Consumption, markets and culture, 10(1), 1-29. <https://doi.org/10.1080/10253860601116452>
- Chuck, C., Fernandes, S. A. & Hyers, L. L. (2016). *Awakening to the politics of food: Politicized diet as social identity*. Appetite, 107, 425-436. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.106>
- Cronin, J. M., McCarthy, M. B. & Collins, A. M. (2014). *Covert distinction: How hipsters practice food-based resistance strategies in the production of identity*. Consumption, markets and culture, 17(1), 2-28. <https://doi.org/10.1080/10253866.2012.678785>

- De Bakker, E., & Dagevos, H. (2012). *Reducing meat consumption in today's consumer society: Questioning the citizen-consumer gap*. Journal of Agricultural and Environmental Ethics, 25(6), 877-894. <https://doi.org/10.1007/s10806-011-9345-z>
- De Backer, C., Erreygers, S., De Cort, C., Vandermoere, F., Dhoest, A., Vrinten, J. & Van Bauwel, S. (2020). *Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians?* Appetite, 147, 104559. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104559>
- De Visser, R. O., Barnard, S., Benham, D. & Morse, R. (2021). *Beyond "Meat Free Monday": A mixed method study of giving up eating meat*. Appetite, 166, 105463. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105463>
- Devine, C. M. (2005). *A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time, Social Location, and History*. Journal of nutrition education and behavior, 37(3), 121-128. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60266-2](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60266-2)
- Dyett, P. A., Sabaté, J., Haddad, E., Rajaram, S. & Shavlik, D. (2013). *Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices*. Appetite, 67, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.015>
- Eckhardt, G. M., Belk, R., & Devinney, T. M. (2010). *Why don't consumers consume ethically?* Journal of Consumer Behaviour, 9(6), 426–436. <https://doi.org/10.1002/cb.332>
- Eriksson, P. & Kovalainen, A. (2008). *Qualitative Methods in Business Research*. SAGE Publications Ltd.

- Fischer, J. (2016). *Markets, religion, regulation: Kosher, halal and Hindu vegetarianism in global perspective*. *Geoforum*, 69, 67-70.
<https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2015.12.011>
- Fox, N. & Ward, K. J. (2008). *You are what you eat? Vegetarianism, health and identity*. *Social science & medicine* (1982), 66(12), 2585-2595.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.011>
- Freeman, M. & Brockmeier, J. (2001). *Narrative integrity. Autobiographical identity and the meaning of the "good life"*. Teoksessa J. Brockmeier & D. Carbaugh (toim.). *Narrative and Identity: Studies in Autobiography, Self, and Culture*. John Benjamins Publishing Company.
- Gabriel, Y. & Lang, T. (2006). *The Unmanageable Consumer* (2. painos). SAGE Publications Ltd.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press.
- Gur, F. A. & Mathias, B. D. (2021). *Finding Self Among Others: Navigating the Tensions Between Personal and Social Identity*. *Entrepreneurship theory and practice*, 45(6), 1463-1495. <https://doi.org/10.1177/10422587211038109>
- Hammack, P. L. (2008). *Narrative and the Cultural Psychology of Identity*. *Personality and social psychology review*, 12(3), 222-247.
<https://doi.org/10.1177/1088868308316892>
- Heersmink, R. (2020). *Narrative niche construction: Memory ecologies and distributed narrative identities*. *Biology & philosophy*, 35(5), .
<https://doi.org/10.1007/s10539-020-09770-2>

- Heikkinen, H. (2018). *Kerronnallinen tutkimus*. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5., uudistettu ja täydennetty painos.). PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Huhtinen, A. M. & Tuominen, J. (2020). *Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena*. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Hänninen, V. (2020). *Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä*. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Izmirli, S. & Phillips, C. J. (2011). *The relationship between student consumption of animal products and attitudes to animals in Europe and Asia*. British food journal (1966), 113(3), 436-450. <https://doi.org/10.1108/00070701111116482>
- Jabs, J., Devine, C. M. & Sobal, J. (1998). *Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians*. Journal of nutrition education, 30(4), 196-202. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70319-X](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70319-X)
- Jabs, J., Sobal, J. & Devine, C. M. (2000). *Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions*. Ecology of food and nutrition, 39(5), 375-394. <https://doi.org/10.1080/03670244.2000.9991625>

- Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M. & Hamm, U. (2016). *Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture*. *Appetite*, 105, 643-651. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039>
- Jayanthi, V. (2001). *Vegetarianism in India*. *Peritoneal dialysis international*, 21(3), S322-S325. <https://doi.org/10.1177/089686080102103s57>
- Jensen Schau, H. & Gilly, M. C. (2003). *We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space*. *The Journal of consumer research*, 30(3), 385-404. <https://doi.org/10.1086/378616>
- Johnson, C. M., Sharkey, J. R., Dean, W. R., Alex McIntosh, W. & Kubena, K. S. (2011). *It's who I am and what we eat. Mothers' food-related identities in family food choice*. *Appetite*, 57(1), 220-228. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.04.025>
- Judge, M., Fernando, J. W. & Begeny, C. T. (2022). *Dietary behaviour as a form of collective action: A social identity model of vegan activism*. *Appetite*, 168, 105730. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105730>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). *Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan*. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Kenyon, P. & Barker, M. (1998). *Attitudes Towards Meat-eating in Vegetarian and Non-vegetarian Teenage Girls in England—an Ethnographic Approach*. *Appetite*, 30(2), 185-198. <https://doi.org/10.1006/appe.1997.0129>
- Khara, T., Riedy, C. & Ruby, M. B. (2021). *A cross cultural meat paradox: A qualitative study of Australia and India*. *Appetite*, 164, 105227. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105227>

- Kieschnick, J. (2005). *Buddhist Vegetarism in China*. Teoksessa R. Sterckx (toim.), *Of Tripod and Palate. Food, Politics, and Religion in Traditional China*. Palgrave macmillan.
- Kleine, R. E. & Kleine, S. S. (2000). *Consumption and Self-Schema Changes Throughout the Identity Product Life Cycle*. *Advances in consumer research*, 27, 279-285.
- Klepper, M. (2013). *Introduction. Rethinking narrative identity. Persona and perspective*. Teoksessa C. Holler & M. Klepper (toim.). *Rethinking Narrative Identity: Person and Perspective*. John Benjamins Publishing Company.
- Kraus, W. (2013). *The quest for a third space. Heterotopic self-positioning and narrative identity*. Teoksessa C. Holler & M. Klepper (toim.). *Rethinking Narrative Identity: Person and Perspective*. John Benjamins Publishing Company.
- Kunst, J. R. & Hohle, S. M. (2016). *Meat eaters by dissociation: How we present, prepare and talk about meat increases willingness to eat meat by reducing empathy and disgust*. *Appetite*, 105, 758-774. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.009>
- Kwasny, T., Dobernig, K. & Riefler, P. (2022). *Towards reduced meat consumption: A systematic literature review of intervention effectiveness, 2001–2019*. *Appetite*, 168, 105739. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105739>
- Ladik, D., Carrillat, F. & Tadajewski, M. (2015). *Belk's (1988) "Possessions and the extended self" revisited*. *Journal of historical research in marketing*, 7(2), 184-207. <https://doi.org/10.1108/JHRM-06-2014-0018>

- Lappalainen, E. (2021, 8. huhtikuuta). *Lihankorvikkeet tulevat nyt rytinällä*. Helsingin Sanomat. Noudettu 6.10.2021 osoitteesta <https://www.hs.fi/visio/art-2000007905490.html>
- Larsen, G. & Patterson, M. (2018). *Consumer identity projects*. Teoksessa O. Kravets, P. Maclaran, S. Miles & A. Venkatesh (toim.), *The SAGE Handbook of consumer cultures*. Sage.
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G. & Dahlgren, L. (2003). *Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden*. *Appetite*, 41(1), 61-67. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00045-X)
- Lazor, K., Chapman, N. & Levine, E. (2010). *Soy Goes to School: Acceptance of Healthful, Vegetarian Options in Maryland Middle School Lunches*. *The Journal of school health*, 80(4), 200-206. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00487.x>
- Lea, E. & Worsley, A. (2003). *Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia*. *Public health nutrition*, 6(5), 505. doi:10.1079/PHN2002452
- Lea, E. & Worsley, A. (2006). *Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet*. *European journal of clinical nutrition*, 60(7), 828-837. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602387>
- Lea, E., Worsley, A. & Crawford, D. (2005). *Australian Adult Consumers' Beliefs About Plant Foods: A Qualitative Study*. *Health education & behavior*, 32(6), 795-808. <https://doi.org/10.1177/1090198105277323>
- Lehto, J. (2018, 14. elokuuta). *Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunki-seudulla*. Tilastokeskus. Noudettu 7.10.2021 osoitteesta

<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>

Luonnonvarakeskus (2021, 24. kesäkuuta). *Mitä Suomessa syötiin vuonna 2020?* Noudettu 11.10.2021 osoitteesta <https://www.luke.fi/fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2020>

MacInnis, C. C. & Hodson, G. (2021). *Tensions within and between vegans and vegetarians: Meat-free motivations matter*. *Appetite*, 164, 105246. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105246>

Marion, G. & Nairn, A. (2011). *"We make the shoes, you make the story" Teenage girls' experiences of fashion: Bricolage, tactics and narrative identity*. *Consumption, markets and culture*, 14(1), 29-56. <https://doi.org/10.1080/10253866.2011.541181>

Marshall, D., Bano, F. & Banas, K. (2022). *A meaty issue: The effect of meat-related label terminology on the willingness to eat vegetarian foods*. *Food quality and preference*, 96, 104413. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104413>

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). *Narrative Identity*. *Current directions in psychological science: a journal of the American Psychological Society*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

Mesler, R. M., Leary, R. B. & Montford, W. J. (2021). *The impact of masculinity stress on preferences and willingness-to-pay for red meat*. *Appetite*, 105729. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105729>

Mick, D. G., & Buhl, C. (1992). *A Meaning-based Model of Advertising Experiences*. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 317–338. <https://doi.org/10.1086/209305>

- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., De Henauw, S., Dunne, A., Gunter M. J., Clarys, P. & Huybrechts, I. (2017). *Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium*. *Appetite*, 114, 299-305. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.052>
- Mycek, M. K. (2018). Meatless meals and masculinity: *How veg men explain their plant-based diets*. *Food & foodways*, 26(3), 223-245. <https://doi.org/10.1080/07409710.2017.1420355>
- Nezlek, J. B. & Forestell, C. A. (2020). *Vegetarianism as a social identity*. *Current opinion in food science*, 33, 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Phillips, C., Izmirli, S., Aldavood, J., Alonso, M., Choe, B., Hanlon, A., Handziska, A., Illmann, G., Keeling, L., Kennedy, M., Lee, G., Lund, V., Mejdell, C., Pelagic, V. & Rehn, T. (2010). *An International Comparison of Female and Male Students' Attitudes to the Use of Animals*. *Animals (Basel)*, 1(1), 7-26. <https://doi.org/10.3390/ani1010007>
- Plante, C. N., Rosenfeld, D. L., Plante, M. & Reysen, S. (2019). *The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians*. *Appetite*, 141, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.038>
- Plohl, U. & Stern, T. (2020). *From diet to behaviour: Exploring environmental- and animal-conscious behaviour among Austrian vegetarians and vegans*. *British food journal* (1966), 122(11), 3249-3265. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2019-0418>

- Pohjolainen, P., Tapio, P., Vinnari, M., Jokinen, P. & Räsänen, P. (2016). *Consumer consciousness on meat and the environment — Exploring differences*. *Appetite*, 101, 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.012>
- Povey, R., Wellens, B. & Conner, M. (2001). *Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: An examination of the role of ambivalence*. *Appetite*, 37(1), 15-26. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0406>
- Puusa, A. (2020). *Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin*. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Puusa, A. Hänninen, V. ja Mönkkönen, K. (2020). *Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa*. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Raeste, J. P. (2021, 6. huhtikuuta). *Selvitys: Eläintuotteita korvaavien proteiinien markkina kasvaa rajusti vuoteen 2035 mennessä – maku vastaa lihaa jo lähivuosina*. Helsingin Sanomat. Noudettu 4.10.2021 osoitteesta <https://www.hs.fi/talous/art-2000007902632.html>
- Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. (2017). *The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices*. *Appetite*, 112, 78-95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>
- Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. (2018). Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182-194. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003>

- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H. & Tomiyama, A. J. (2020a). *From mostly vegetarian to fully vegetarian: Meat avoidance and the expression of social identity*. Food quality and preference, 85, 103963. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103963>
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H. & Tomiyama, A. J. (2020b). *Mostly Vegetarian, But Flexible About It: Investigating How Meat-Reducers Express Social Identity Around Their Diets*. Social psychological & personality science, 11(3), 406-415. <https://doi.org/10.1177/1948550619869619>
- Rosenfeld, D. L. & Tomiyama, A. J. (2021). *Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism*. Appetite, 166, 105475. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105475>
- Rozin, P., Markwith, M. & Stoess, C. (1997). *Moralization and Becoming a Vegetarian: The Transformation of Preferences into Values and the Recruitment of Disgust*. Psychological science, 8(2), 67-73. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00685.x>
- Ruby, M. B. (2012). *Vegetarianism. A blossoming field of study*. Appetite, 58(1), 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>
- Ruby, M. B., Alvarenga, M. S., Rozin, P., Kirby, T. A., Richer, E. & Rutzstein, G. (2016). *Attitudes toward beef and vegetarians in Argentina, Brazil, France, and the USA*. Appetite, 96, 546-554. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.018>
- Ruby, M. B., Heine, S. J., Kamble, S., Cheng, T. K. & Waddar, M. (2013). *Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism*. Appetite, 71, 340-348. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.09.004>

- Schenk, P., Rössel, J., & Scholz, M. (2018). *Motivations and constraints of meat avoidance*. Sustainability, 10(11), 3858. <http://dx.doi.org/10.3390/su10113858>
- Schösler, H., de Boer, J., Boersema, J. J. & Aiking, H. (2015). *Meat and masculinity among young Chinese, Turkish and Dutch adults in the Netherlands*. Appetite, 89, 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.013>
- Shankar, A., Elliott, R. & Goulding, C. (2001). *Understanding Consumption: Contributions from a Narrative Perspective*. Journal of marketing management, 17(3-4), 429-453. <https://doi.org/10.1362/0267257012652096>
- Sitra. (2019). *Fiksu kuluttaminen Suomessa. Motivaatioprofiilit apuna liiketoiminnan kehittämisessä*. Noudettu 5.10.2021 osoitteesta <https://www.sitra.fi/julkaisut/fiksu-kuluttaminen-suomessa-motivaatioprofiilit-apuna-liiketoiminnan-kehittamisessa/>
- Sneijder, P. & Te Molder, H. (2009). *Normalizing ideological food choice in online discussions on veganism*. Appetite, 52(3), 621-630. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.012>
- Stets, J. E. & Burke, P. J. (2000). *Identity Theory and Social Identity Theory*. Social psychology quarterly, 63(3), 224-237. <https://doi.org/10.2307/2695870>
- Sutton, D. E. (1997). *The Vegetarian Anthropologist*. Anthropology today, 13(1), 5-8. <https://doi.org/10.2307/2783250>
- Syrjälä, H. (2016). *Turning point of transformation: Consumer communities, identity projects and becoming a serious dog hobbyist*. Journal of business research, 69(1), 177-190. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.07.031>

- Syrjälä, L. (2018). *Elämänkerrat ja tarinat tutkimuksessa*. Teoksessa R. Valli & E. Aarnos (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Tung, S., Tsay, J. C. & Lin, M. (2015). *Life course, diet-related identity and consumer choice of organic food in Taiwan*. *British food journal* (1966), 117(2), 688-704.
<https://doi.org/10.1108/BFJ-11-2013-0334>
- Tuomi J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5. uudistettu painos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vinnari, M., Mustonen, P., & Räsänen, P. (2010). *Tracking down trends in non-meat consumption in Finnish households, 1966-2006*. *British Food Journal*, 112(8), 836-852. <http://dx.doi.org/10.1108/00070701011067451>
- Worsley, A. & Skrzypiec, G. (1998). *Teenage Vegetarianism: Prevalence, Social and Cognitive Contexts*. *Appetite*, 30(2), 151-170.
<https://doi.org/10.1006/appe.1997.0118>
- Zhang, M., Zhang, Y., Hallman, W. K. & Williams, J. D. (2021). *Eating green for health or social benefits? Interactions of attitudes with self-identity on the consumption of vegetarian meals among U.S. and Chinese college students*. *Appetite*, 167, 105652. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105652>

Liitteet

Liite 1. Empiirinen tehtävänanto

Hyvä vastaanottaja,

Kiitos osallistumisesta pro gradu -tutkimukseeni.

Pyytäisin sinua vastaamaan muutamaan taustatietokysymykseen ja kirjoittamaan tarinan siitä, kuinka sinusta tuli kasvissyöjä. Alapuolelta löydät taustatietokysymykset ja tarkemman ohjeistuksen tarinan kirjoittamiseen.

1. Taustatietokysymykset:

Sukupuoli:

Ikä:

Asuinkaupunki:

Kuinka monta vuotta olet ollut kasvissyöjä (vastaa 0, mikäli olet ollut alle vuoden):

2. Tarinan tehtävänanto:

Pyydän sinua kirjoittamaan tarinan siitä, kuinka sinusta tuli kasvissyöjä. Voit tehdä tarinastasi oman näköisesi ja kirjoittaa sitä haluamallasi tyylillä.

Käsitlethän tarinassasi ainakin seuraavia asioita:

- Miksi halusit ryhtyä kasvissyöjäksi?
- Miten kasvisruokavalion omaksuminen tapahtui ja mitä vaiheita siihen kuului?
- Minkälaisia vaikeuksia kohtasit, ja miten niitä päihitit?
- Oliko jokin sinulle erityisen helppoa ja miksi?
- Koetko, että jokin muu elämässäsi muuttui kasvissyönnin aloittamisen jälkeen ja miksi/miksi ei? Esim. ihmissuhteissa, elämäntavoissa, arvoissa?

Tarinasi saa olla niin pitkä kuin haluat, mutta kirjoitathan vähintään 250 sanaa. **Keksithän tarinallesi myös otsikon.**

Palautathan tarinasi ja taustatiedot sähköpostilla osoitteeseen [sähköpostiosoite] **17.3.2022 mennessä.**

Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Vastauksia hyödynnetään ainoastaan pro gradu -tutkimustani varten.

Kiitos paljon osallistumisesta!

Liite 2. Narratiivien perustiedot

Informantti	Otsikko	Narratiivin pituus (sanaa)	Hahmot
T1	Kala-annoksen ja akvaarion kohtaaminen	240	Perhe, vanhemmat, äiti, poikaystävä
T2	Tarina	556	"Ihmiset", perhe, kumppani
T3	Uppoudu uuteen	200	Sukulaiset
T4	Kaikkiruokaisesta kasvisyöjäksi	388	Ystäväporukka, "muut"
T5	Kasvisruokailu on tänä päivänä enemmän kuin normaalia minun "kuplassa"	290	Perhe, äiti, lapset, tyttäret, vieras, ystävät
T6	Minun matkani kasvisruokavaliioon	145	Sisko, perhe, poikaystävä
T7	Rentoa ja joustavaa kasvisyöntiä	366	Lapset, perhe, mies, asiakkaat, tyttäret, poika, ystävät, vieraat, koira
T8	Siks ku mä halusin	419	Äiti, kumppani, vanhemmat, ystävät, puoliso
T9	Hiljalleen melkein vegaaniksi	594	Vanhemmat, perhe
T10	Lihaton lautasmalli	432	Ystävä, perhe, isä, [sisko]
T11	Herääminen	564	Koirat, me [perhe], tubettaja, kumppani, ystävät
T12	Lihansyöjästä kasvisyöjäksi	543	Vaimo, [asiantuntija], tarjoilija, koira, ystävät, tuttavat, "ihmiset"
T13	Kasvisyöjän kokemuksia lähes viidenkymmenen vuoden ajalta	415	Mies, ihmiset, lähipiiri, lapset, lääkärit, isovanhemmat, seurue
T14	Vatsavaivat potkuna ruokavaliomuutokseen	603	Poikaystävä / puoliso, anoppi, ystävät, lapsi, perhe
T15	Teinin matka vegaanista kasvisyöjäksi	314	Sisko, vanhemmat, perhe, suku, lähipiiri
T16	Parempi myöhään kuin ei milloinkaan	536	Suku, ystävä, tutut, tuntemattomat, avopuoliso, "saman henkiset ihmiset"
T17	Outolinnusta valtavirtaan	534	Parhaat ystävät, lähipiiri, perhe, sukulaiset, tuttavat, sekasyöjät, lapset
T18	Kasvisyöjän tarina	515	Ystävät, "mielenkiintoiset ihmiset", puoliso, lapset, suku, puolison vanhemmat
T19	Kasvisyöntiin kasvaminen	276	Perhe, vanhemmat, muut lapset, kaverit, "uudet ihmiset"
T20	Vegaaniksi yhdessä yössä	301	Äiti, isä, perhe, vanhemmat
T21	Tarinani kasvisyöjänä	267	Perhe, lapset, päiväkodin täti, kasvisyöjät, lihansyöjät
T22	Kasvisyöjätär	624	Eläimet, lajitoiverit, perhe, vanhemmat, muut aikuiset, ikätoiverit, ihmiset