



Kuvassa vasemmalta lähtien: myyntipäällikkö Jari Tornikoski ja myyntijohtaja Jani Jokinen Feelialta, Damico Oy:n toimitusjohtaja Minna Dammert, Kajaanin Mamsellin tiimiesimies Carina Pääkkönen, Mamsellin johtaja Tuija Vuorinen, Mamsellin tiimiesimies Noora Hellstrand, Metos Oy:n aluepäällikkö Mikael Polón sekä Kespron myyntipäällikkö Tuomas Volmanen.

27.3.2025 klo 17.07

### **”Tavoite ei ole, että koko Suomi kääntyy vegaaniksi” – Mamsellin verkostotapaamisessa keskusteltiin kasvisruokailun edistämisestä**

Kajaanin Mamsellin ja Damico Oy:n järjestämä verkostotapaaminen kokosi torstaina 27.3. lähes viisikymmentä ruokapalvelun ammattilaista Kätönlahden koulun auditorioon keskustelemaan kasvisruokailun edistämisestä sekä uusista kansallisista ravitsemussuosituksista. Kaukaisimmat osallistujat olivat saapuneet Kajaaniin Hollolasta saakka.

Damico Oy:n toimitusjohtaja **Minna Dammert** otti puheenvuorossaan kantaa kasvisruokailuun liittyviin negatiivisiin asenteisiin ja muistutti, että uusien ravitsemussuosittelujen tavoite ei ole tehdä kaikista vegaaneja. Kyse on ennemminkin

maltillisista muutoksista: voisiko syödä vähemmän punaista ja prosessoitua lihaa ja hieman enemmän kasviksia?

– Tavoite ei ole, että koko Suomi kääntyy vegaaniksi, vaan että kaikki syövät terveellisemmin, Dammert kiteytti.

Kasvisruoka kannattaa hänen mukaansa tuoda esiin luontevana vaihtoehtona – ei alleviivaten.

– Ei kannata puhua korostaen kasvisruuasta, vaan tarjotaan kaksi vaihtoehtoa, joista toinen nyt sattuu olemaan kasvisruokaa, hän vinkkasi.

Mamsellin johtaja **Tuija Vuorinen** kertoi, että Kajaanin kouluissa tarjotaan kasvisruokavaihtoehto joka päivä. Tämä linjaus tukee myös uusien ravitsemussuositusten tavoitteita.

Dammert korosti asiakkaiden osallistamisen tärkeyttä ruokapalveluiden kehittämisen yhteydessä esimerkiksi ruokaraatien ja asiakaskyselyjen kautta. Asiakaspalautteeseen tulisi reagoida aktiivisesti ja tehdyistä muutoksista täytyy myös viestiä riittävästi.

### **Kasvisproteiineja punaisen lihan tilalle**

Kespron myyntipäällikkö **Tuomas Volmanen** esitteli punaisen lihan korvaavia kasvisproteiinin lähteitä ja niin sanottuja hybridituotteita, joissa yhdistyvät kasvi- ja eläinperäiset proteiinit. Hyviä kasvisproteiinin lähteitä ovat esimerkiksi palkokasvit, tofu, seitan ja Valion kehittämä Mifu.

Volmasen mukaan hybridituotteet voivat toimia siltana kohti kestävämpää ruokavaliota, sillä ne vastaavat tuttuja makuja, mutta keventävät ympäristökuormaa ja parantavat aterian ravitsemuksellista koostumusta. Kasvipohjaiset proteiinit sisältävätkin monia ravitsemuksellisia etuja: niissä ei ole kolesterolia, ne sisältävät runsaasti kuitua ja vähemmän tyydyttyneitä rasvoja kuin eläinperäiset vaihtoehdot.

Volmanen kertoi, että uudet ravitsemussuositukset ovat osaltaan kannustaneet suomalaisia tavarantoimittajia kehittämään uusia, terveellisempiä ja kestävämpiä tuotteita. Kehitys näyttää suuntaavan kohti ruokavaliota, joissa kasvipohjaisilla proteiineilla ja monipuolisilla vaihtoehdoilla on yhä suurempi rooli.

Feelia Oy:n myyntijohtaja **Jani Jokinen** kertoi yrityksensä panostuksesta hybridiruokiin, joiden rakenne ja maku muistuttavat perinteisiä lihatuotteita.

– Hybridiruoka voi olla myös erilaisten makumaailmojen yhdistämistä, mukaan voi tuoda esimerkiksi aasialaisen ruokakulttuurin makuja, Jokinen sanoi.

Hän lisäsi, että esimerkiksi kouluissa kasvisruokaa kannattaa tarjota päivittäin hybridivaihtoehdoista huolimatta. Jokinen korosti erityisesti ruokakasvatuksen merkitystä ja aikuisten roolia – lasten asenteet rakentuvat aikuisten esimerkistä.

## Viimeinen mahdollisuus vaikuttaa

Leijona Catering Oy:n kehityspäällikkö **Tero Hänninen** muistutti, että heidän toimintaympäristönsä – puolustusvoimat – tarjoaa ”viimeisen mahdollisuuden” vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Vaikka puolustusvoimissa ei puhtaita kasvisruokapäiviä ole, kasvisvaihtoehtoja on lisätty asteittain, ja yhdistelmäruokiin on panostettu jo vuosien ajan.

– Seuraamme palautetta tarkasti. Jos kasvisruokaa lisätään liikaa ja liian nopeasti, se voi kääntyä itseään vastaan, Hänninen varoitti.

Ravitsemustieteen professori **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta kuvasi esityksessään, kuinka nykyinen ruokaympäristö altistaa lihavuudelle ja kansansairauksille. Täysjyväviljan, marjojen ja hedelmien riittämätön kulutus sekä punaisen ja prosessoidun lihan liiallinen käyttö ovat merkittäviä kansanterveyden riskitekijöitä.

– Me suomalaiset olemme aikamoista leikkelekansaa. Jos leivän päälle laitettavan leikkeleen voisi korvata esimerkiksi kasviksilla, olisi se optimaalinen suuntaus, Erkkola totesi.

Hänen mukaansa ruokapalvelutoimijat ovat keskeisessä roolissa muutoksen toteuttamisessa: niiden kautta voidaan tarjota tasapainoisia, kestäviä ja terveellisiä aterioita kaikille väestöryhmille.

Päivän aikana juhlistettiin myös alan konkareita. Eläkkeelle jäävät Mamsellin kehityspäällikkö **Marjo Piirainen** sekä ruokapalvelupäällikkö **Helena Farin** lisalmesta kukitettiin kiitoksena heidän merkittävästä työpanoksestaan. Ohjelmassa kuultiin myös Kätönlahden koulun 5C-luokan esittämä musiikkihetki, ja lounas nautittiin koulun ruokalassa. Tarjolla oli Mamsellin palkittua aurinkoista kasvissosekeittoa – päivän teemaan täydellisesti sopien.



Eläkkeelle jäävät Mamsellin kehityspäällikkö Marjo Piirainen (vas.) sekä

ruokapalvelupäällikkö Helena Farin lisalmesta kukitettiin kiitoksena heidän merkittävästä työpanoksestaan.