TAMPEREEN YLIOPISTO
Johtamiskorkeakoulu

RUOKAHÄVIKIN VÄHENTÄMISEN KÄYTÄNTEET JAPANILAISTEN ARJESSA – MOBIILIETNOGRAFINEN TUTKIMUS

Markkinointi
Pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2018
Ohjaaja: Elina Närvänen

Noora Sirola

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto Johtamiskorkeakoulu, markkinointi

Tekijä: SIROLA, NOORA
Tutkielman nimi: Ruokahävikin vähentämisen käytänteet japanilaisten arjessa – mobiilietnografinen tutkimus
Pro gradu -tutkielma: 103 sivua, 12 liitesivua
Aika: Huhtikuu 2018
Avainsanat: Japani, käytänneteoria, mobiilietnografia, ruokahävikki

---

Tämän tutkimuksen tavoite on kuvata ja analysoida japanilaisten kuluttajien ruokahävikkiin liittyvää arkea käytänteiden näkökulmasta. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu kahdesta kokonaisuudesta. Aluksi tarkastellaan kulttuurin määritelmää ja roolia kuluttajien jokapäiväisessä elämässä. Kulttuuri määritellään työkalupakiksi, jonka resursseja kuluttaja hyödyntää eri tilanteista selviytyäkseen. Toisessa osassa käsitellään käytänneteoriaa ja käytänteiden jakoa kolmeen elementtiin: materiaaleihin, merkityksiin ja kompetenssiin. Teoreettisessa viitekehyksessä käytänteen elementit sijoitetaan arjen ja kulttuurin kontekstiin.

Japanilaisten ruokahävikin käytänteitä tutkittiin mobiilisovellus EthOSin avulla. Tutkimusmenetelmässä yhdistellään piirteitä päiväkirjamenetelmistä sekä liikkuvasta ja digitaalisesta etnografiasta, ja se nimetään tässä tutkimuksessa mobiilietnografiaksi. 13 japanilaista osallistujaa suoritti mobiilisovelluksella ruokahävikkiin liittyviä tehtäviä, ja niiden myötä tehdyt kuva- ja tekstijulkaisut sekä osallistujien kanssa vaihdetut sähköpostiviestit muodostavat tutkimuksen aineiston. Aineistoa analysoitiin sekä induktiivisesti aineistosta lähtien että teoriaan nojautuen.

Tutkimuksen tuloksena saavutettiin ymmärrystä osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteistä sekä niitä muodostavista materiaaleista, merkityksistä ja kompetenssista. Havaintoja reflektoidaan tulosluvussa suhteessa aiempaan ymmärrykseen ruokahävikistä ja japanilaisista kuluttajista. Materiaaleista huomionarvoisiksi nousivat etenkin riisi, pakastin ja pakkauskoot. Merkityksistä erityisesti mottainai-ajattelutapa eli ajatus haaskaavaisuudesta sekä tarkkuus ruoan suhteen osoittautuivat keskeisiksi. Kompetenssina kulutuksen hahmottaminen sekä luovuus ja kyky arvioida ruoka-aineiden syömäkelpoisuus olivat merkittäviä ruokahävikin vähentämisessä.

Ruokahävikin vähentämisen käytänteiden huomattiin olevan dynaamisia ja liittyvän kiinteästi toisiinsa ja muuhun ruokaan liittyvään arkeen. Ruokahävikin vähentämisen kannalta keskeiseksi arjessa tunnistettiin ruokaan liittyvän arjen suunnittelu, kaupassa käyminen, ruoanlaitto, syöminen ja ylimääräisen ruoan käsittely. Aineisto toi esiin, kuinka eri materiaalit, merkitykset ja kompetenssit ovat keskeisiä eri ruokahävikin vähentämisen käytänteissä ja eri ruokaan liittyvän arjen tilanteissa.

Tutkimus tuo esiin, että japanilaisen kulttuurin piirteillä ja resursseilla on roolinsa osallistujien ruokahävikin käytänteiden rakentajina, joten ruokahävikin ymmärtämiseksi on kannattavaa ottaa myös kulttuuri huomioon. Tutkimus antaa viitteitä siitä, että mobiilisovellus voi olla tehokas keino ymmärtää kuluttajalle relevantteja ilmiön piirteitä sekä aktivoida häntä itse kehittämään toimintaansa esimerkiksi ruokahävikin suhteen.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO ... 6
1.1 Pienin askelin kohti vähäisempää ruokahävikkiä ... 6
1.2 Ruoka ja ruokahävikki japanilaisessa kulttuurissa ... 9
1.3 Tutkimuksen tavoite ... 12
2 KULTTUURINEN NÄKÖKULMA RUOKAHÄVIKIN KÄYTÄNTEISIIN ... 14
2.1 Kulttuurin rooli yksilön toiminnassa ... 14
2.2 Käytänteistä muodostuva arki ... 21
2.2.1 Arjen rutiinit ... 21
2.2.2 Käytänneteoreettinen lähestymistapa ... 22
2.3 Käytänteen elementit ... 27
2.3.1 Materiaalit ... 27
2.3.2 Merkitykset ... 29
2.3.3 Kompetenssi ... 31
2.3.4 Materiaalit, merkitykset ja kompetenssi suhteessa toisiinsa ... 33
2.4 Teoreettisen viitekehyksen synteesi ... 34
3 PÄIVÄKIRJAMAINEN MOBIILISOVELLUS RUOKAHÄVIKIN TUTKIMUKSESSA ... 37
3.1 Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat ... 37
3.2 Päiväkirjat ja mobiiliteknologia laadullisessa tutkimuksessa ... 40
3.2.1 Päiväkirjamenetelmät ... 41
3.2.2 Teknologian hyödyntäminen etnografisessa tutkimuksessa ... 42
3.2.3 Mobiilietnografia ... 46
3.3 Aineistonkeruu mobiilisovellus EthOSin avulla ... 47
3.3.1 Ruokahävikkiin liittyvät tehtävät ... 48
3.3.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ... 49
3.4 Aineiston käsittely ja analysointi ... 51
3.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ... 53
4 JAPANILAISTEN RUOKAHÄVIKIN VÄHENTÄMISEN KÄYTÄNTEET OSANA RUOKAAN LIITTYVÄÄ ARKEA ... 57
4.1 Riisiä pakkasessa – materiaalit japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä ... 57
4.2 Mottainai! – merkitykset japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä 64
4.3 Luovuutta ja nyrkkisääntöjä – kompetenssi japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä ... 70
4.4 Tulosten yhteenveto ja teoreettisen viitekehyksen uudelleenarviointi ... 75

5 KOHTI VÄHÄISEMPÄÄ RUOKAHÄVIKKIÄ –TUTKIMUKSEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET 85
5.1 Yhteenveto 85
5.2 Johtopäätökset ja tutkimuksen kontribuutio 86
5.3 Käytännön implikaatiot 92
5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet 93
LÄHTEET 95
LIITTEET 104
LIITE 1 Kuvakaappauksia EthOSin osallistujien mobiilinäkymästä 104
LIITE 2 Kuvakaappauksia EthOSin tutkijan työpöytänäkymästä 105
LIITE 3 Osallistujille EthOSissa annetut tehtävät ja niiden suomenkieliset käännökset 106
LIITE 4 Japanissa asuvien suomalaisten Facebook-ryhmässä julkaistu kutsu osallistua tutkimukseen 110
LIITE 5 Osallistujille lähetetty sähköposti tutkimukseen osallistumisesta ja ohjeet EthOSin käyttöön sekä sen suomenkielinen käännös 112

KUVIOT

Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys……....36
Kuvio 2. Mobiilietnografia tutkimusmenetelmänä …….....46
Kuvio 3. Aineistonkeruun ja analyysin yhteenliittyminen…….….51
Kuvio 4. Japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteitä muodostavat materiaalit, merkitykset ja kompetenssi……76
Kuvio 5. Teoreettisen viitekehyksen uudelleenarviointi……...……....…78
Kuvio 6. Tutkimuksen kontribuutio…….....87

TAULUKOT

Taulukko 1. Kulttuurin määritelmät……15
Taulukko 2. Näkemyksiä käytänneteoriaan…….24
Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneiden tiedot……...……50
Taulukko 4. Elementit ruokahävikkiin liittyvissä arjen käytänteissä ……83

KUVAT

Kuva 1. Risan roskiin joutunut riisi…….57
Kuva 2. Yuin pakastinlokero……59
Kuva 3. Yumen lounas……61
Kuva 4. Mein ravintolassa syömättä jääneet nuudelit……..62
Kuva 5. Hinan valmistama ruoka…….……65
Kuva 6. Yumen roskiin joutunut ruoka……...……68
Kuva 7. Mion edellispäivän ruoka……69
Kuva 8. Nanan pikkelöityjä luumuja eli umebosheja…….……..73
Kuva 9. Mion päivän ruokaostokset…….……..……..80
Kuva 10. EthOS-mobiilisovelluksen valikko……..……...104
Kuva 11. EthOS-mobiilisovelluksen tehtävänäkymä……..……..….104
Kuva 12. Tekstijulkaisun tekeminen EthOSissa……..……...104
Kuva 13. Osallistujille annettu monivalintatehtävä……104
Kuva 14. Aineiston luokittelu EthOSissa mediatyypin mukaan……105
Kuva 15. Julkaisut osallistuja- ja tehtäväkohtaisesti EthOSin työpöytänäkymässä……105

1 JOHDANTO

1.1 Pienin askelin kohti vähäisempää ruokahävikkiä

Nopeasti ajatellen voisi kuvitella, että kotitaloudessa roskakoriin joutuvat ruoantähteet ja pilaantuneet elintarvikkeet kompostoituvana jätteenä ovat ikään kuin harmitonta jätettä – maatuvathan ne mullaksi ja tulevat siten energiana ja raaka-aineina uudelleen käyttöön. Kuitenkin tällöin myös elintarvikkeiden valmistukseen käytettävät resurssit, energia, vesi ja raaka-aineet, menevät hukkaan ja aiheuttavat tarpeetonta kuormitusta muun muassa ympäristölle. Myös valmistettaessa ruokaa kotona kuluu paljon sähköä ja vettä, ja käytetty energia jää lopulta oikeasti hyödyntämättä, jos ruoka syömisen sijaan päätyykin kokonaan tai edes osittain roskiin. Ympäristön kuormituksen lisäksi ruokahävikki aiheuttaa myös ruoan ja resurssien, esimerkiksi veden riittämättömyyttä ja osaltaan nostaa ruoan hintatasoa, mistä on harmia myös yksittäisille kuluttajille ja kotitalouksille (Graham-Rowe ym. 2014, 15; Stuart 2009). Gustavssonin ym. (2011) mukaan jopa kolmasosa maailman kaikesta tuotetusta ruoasta päätyy hävikiksi, ja tästä osuudesta kotitalouksilla on suuri vastuu: jopa 40% kaikesta ruokahävikistä syntyy nimenomaan kulutusvaiheessa (Bräutigam ym. 2014, 688).

Markkinoinnin tehtävä on perinteisesti ollut myydä, luoda arvoa kuluttajille, luoda heille tarpeita ja ylipäätään saada heidät ostamaan yritysten tuotteita ja palveluita. Useat tutkijat ovat kuitenkin havainneet tämän lähestymistavan olevan vanhentunut ja sopimaton nykymaailmaan. Markkinoiden toimijoiden roolit ovat sekoittuneet, ja niin tutkijat kuin yritysmaailmakin ovat havainneet, kuinka arvoa luodaan entistä enemmän asiakkaan kanssa ja kuinka valta markkinoilla on yhä enenevässä määrin kuluttajilla (Gummesson ym. 2014, 231). Webster ja Lusch (2013, 389) kehittävät tätä ajatusta eteenpäin ja ehdottavat, että jotta markkinointi voisi säilyä elinvoimaisena tulevaisuudessakin, on se nostettava uudelle tietoisuuden tasolle. Markkinointi tulisi nyt ja tulevaisuudessa ymmärtää keinona tuottaa hyvinvointia kuluttajille yhdessä heidän kanssaan (Webster & Lusch 2013).

Markkinointi ei ole enää vain myymistä, vaan se tarjoaa myös laajoja mahdollisuuksia parantaa kuluttajien elämänlaatua ja auttaa heitä selviytymään eri tilanteista niin konkreettisten tuotteiden kuin kuluttajien opettamisenkin kautta (Webster & Lusch 2013, 398). Ruokahävikin kontekstiin vietynä markkinointi voi tarjota lukuisia mahdollisuuksia ymmärtää paremmin ruokahävikkiä kuluttajan arjessa sekä keinoja auttaa häntä parantamaan toimintaansa ja kehittymään ruokahävikin estämisessä ja vähentämisessä. Markkinoinnin keinoin voitaisiin opettaa kuluttajaa entistä tehokkaammaksi raaka-aineiden hyödyntäjäksi ja tuottaa hyvinvointia, sillä entistä vähäisemmän ruokahävikin myötä kuluttaja voisi sekä säästää rahaa, että kokea olevansa vastuullinen yhteiskunnan toimija. Entistä paremmalla kuluttajien ymmärtämisellä voidaan siten myös markkinoinnin näkökulmasta löytää uusia keinoja parantaa kuluttajien hyvinvointia (Webster & Lusch 2013).

Ruokahävikki on viime aikoina ollut pinnalla etenkin kuluttajakäyttäytymisen tutkimuksessa (Porpino 2016, 42). Myös yritysmaailma on herännyt mukaan ruokahävikkitalkoisiin, minkä myötä on syntynyt uusia liiketoimintamalleja ja useita ruokahävikin vähentämiseen keskittyviä markkinointikampanjoita. Ruokasovellukset kuten ResQ Club sekä Olio auttavat niin ravintoloita kuin kotitalouksiakin löytämään syöjiä ylijääneelle ruoalle, kun taas esimerkiksi S-ryhmä myy lähellä parasta ennen -päiväystä olevat tuotteensa kaksinkertaisella alennuksella kaupan viimeisen aukiolotunnin ajan (Kallinen 2017; Sarjas 2017). Kuitenkin viime aikoina on huomattu, että ruokahävikkiin puuttumisen kannalta olisi oleellisinta keskittyä erityisesti kuluttajien ja kotitalouksien toimintaan. Koska suuri osa kehittyneiden maiden ruokahävikistä syntyy nimenomaan kotitalouksissa kuluttajien toiminnan tuloksena, on siihen syytä kiinnittää erityistä huomiota kuluttajakäyttäytymisen tutkimuksessa (Porpino 2016, 41).

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään Lipinskin ym. (2013, 4) ruokahävikin määritelmää, jossa ruokahävikiksi luetaan kasvien ja eläinten syötävät osat, jotka on tuotettu ja valmistettu ravinnoksi ihmisiä varten. Ruokahävikki koostuu sekä valmistuksen aikana vahingoittuneista, pilaantuneista tai muuten käyttämättä jäävistä hukkaan menevistä elintarvikkeista sekä kotitalouksien ruoasta, joka pilaantuu tai jää muista syistä hyödyntämättä (Lipinski ym. 2013, 4). Ruokahävikki on siis ruokaa, joka on jossain elinkaarensa vaiheessa ollut syömäkelpoista, mutta erilaisista syistä joutuu hävikkiin ilman, että se käytetään sataprosenttisesti. Ruokahävikki ei yleensä synny yksiselitteisesti

tuotantoketjun tietyssä vaiheessa, vaan siihen liittyvät useat eri tekijät aina ruoan tuotantotavasta sen säilytystapaan kotitaloudessa ja pakkauksesta kulttuurisiin normeihin (Quested ym. 2011). Tämän tutkimuksen kohteena on nimenomaan kotitalouksissa syntyvä ruokahävikki, joten ruokahävikiksi käsitetään erityisesti kotitaloudessa hävikkiin joutuvat ruoka-aineet, kuten ruoantähteet sekä jääkaappiin unohtuneet ja pilaantumaan päässeet elintarvikkeet.

Syitä kotitaloudessa syntyvälle ruokahävikille voi olla useita. Esimerkiksi elintarvikkeen pilaantuminen, parasta ennen -päiväyksen umpeutuminen, tietämättömyys siitä, miten ruoka-ainetta kuuluisi käyttää, epätietoisuus ruoan syömäkelpoisuudesta tai liian suuren ruokamäärän hankkiminen ja valmistaminen voivat johtaa ruoan poisheittämiseen (Farr-Wharton 2014, Quested ym. 2011). Ruokahävikkiä on huomattu syntyvän myös siksi, että kuluttaja käy nälkäisenä tai sen kummemmin ostoslistaa suunnittelematta kaupassa, mikä johtaa helposti heräteostoksiin, jotka lopulta jäävät käyttämättä. Sosiaalinen ympäristö voi osaltaan niin edistää kuin vähentääkin ruokahävikkiä, ja samassa taloudessa asuvilla henkilöillä voi olla huomattavaa merkitystä ruokahävikin määrään (Aschemann-Witzel ym. 2015; Evans 2012). Perheenjäsenet voivat selittää ruokahävikin syntymistä, sillä vanhemmalla voi olla tunne siitä, että perheelle tulee olla aina jopa useita valmiita ruokia jääkaapissa odottamassa. Tämä voi kuitenkin johtaa ylenpalttisen ruokamäärän valmistamiseen ja osan siitä pilaantumiseen (Evans 2012). Yksittäisten kuluttajien ja kotitalouksien ruokahävikkiin puuttuminen saattaa vaikuttaa loputtomalta projektilta, ja herättää ajatuksia siitä, onko yksittäisillä kuluttajilla niin suuri merkitys. Kuitenkin todellisen muutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan lukuisia yksittäisiä muutoksia, jotta ruokahävikin painolastia saataisiin kevennettyä.

Nykyisessä ruokahävikin tutkimuksessa on oleellista selvittää, miten kuluttajaa voitaisiin tukea ja kannustaa ruokahävikin vähentämiseksi ja estämiseksi, sillä useat tutkimukset ovat jo osoittaneet, kuinka paljon sitä syntyy kotitalouksissa, ja mistä ruoan joutuminen hävikkiin useimmiten johtuu (Porpino 2016, 43–44). Aiemmissa tutkimuksissa on ehdotettu, että arvoilla ja asenteilla voi olla merkittävä vaikutus käyttäytymiseen ruokahävikin suhteen (ks. esim. Quested ym. 2013). Kuitenkin on huomattu, että vaikka kuluttajilla olisi aikomus käyttää kaikki ruoka ja estää ruokahävikin syntymistä, ei se välttämättä korreloi todellisen toiminnan kanssa ja arvot pikemminkin rajaavat kuluttajan vaihtoehtoja, kuin aikaansaavat toimintaa (Närvänen ym. 2013, 316; Swidler 1986, 274).

Myös Southerton ym. (2011) toteavat, että kuluttajien aikomukset ylipäätään ruoan kuluttamisen suhteen voivat olla kaukana siitä, miten he lopulta päätyvät toimimaan. Näin ollen olisi kannattavaa tutkia ja tukea juuri kuluttajien todellista toimintaa, sillä erityisesti sillä on keskeinen rooli ruokahävikin syntymisen tai syntymättömyyden kannalta.

Vaikka usein tutkimuksissa on keskitytty enimmäkseen ruokahävikkiin ongelmana, Närvänen ym. (2013) kuitenkin näkevät ruokahävikin myös ratkaisukeskeisessä valossa. Kuluttajat voidaan nähdä myös aktiivisina toimijoina ja ruokahävikin vähentäjinä, jolloin itse ruokahävikkikin voidaan nähdä kirkkaammassa valossa. Ruokahävikin tiedostaminen voi inspiroida kuluttajia keksimään uusia reseptejä ja saada heidät kokemaan onnistumisen iloa niin hyvän ruoan syntymisen kuin ympäristöystävällisen toiminnan muodossa (Närvänen ym. 2013, 317–318). Ruoka ja sen myötä myös ruokahävikki kulkevat jatkuvasti mukana kuluttajan arjessa, mutta löytämällä keinoja vähentää ja estää ruokahävikkiä ja kääntämällä se jopa positiiviseksi haasteeksi, voittavat niin kuluttajat kuin ympäristökin.

1.2 Ruoka ja ruokahävikki japanilaisessa kulttuurissa

Ruokaan ja syömiseen liittyy paljon merkityksiä, symboliikkaa, viestejä, tapoja ja tottumuksia – ruoka ei ole vain ravintoa, polttoainetta, joka pitää meidät liikkeessä (Rozin 2005, 108). Ruoan kuluttaminen on kulttuuriin sidottua, ja jo maantieteellisistä ja historiallisista taustoista johtuen eri kulttuureissa on totuttu syömään eri ruokia. Siinä missä suomalainen kypsentää lounaalle perunoita tai pastaa kattilassa, keittää japanilainen riisiä riisinkeittimellä. Ruoka sisältää kulttuurisia ja moraalisia merkityksiä sekä sosiaalisia aspekteja kuten ruoan jakaminen sekä tiettyjen ruoka-aineiden nauttiminen tiettyinä hetkinä tai päinvastoin kieltäytyminen tietyistä ruoista (Counihan 1999, Rozin 2005, 108). Fonsecan (2008, 30) mukaan syödessämme viestimme aina merkityksiä ja rakennamme identiteettiämme, eikä hänen mukaansa kulutusta ja kulttuuria voida täysin ymmärtää, jos ruoka jätetään tarkastelun ulkopuolelle. Vaikka ruoka ja syöminen ovatkin meille välttämättömyyksiä, ovat ne myös tapoja jakaa ja viestiä merkityksiä monenlaisissa tilanteissa.

Kulttuuri osaltaan muokkaa mieltymyksiämme ruoan suhteen sekä käsityksiämme siitä, mitä on sallittua syödä (Falk 1994). Kulttuuri voi ohjailla käsityksiä monella tavalla aina uskonnollisista säännöistä ja kielloista kulttuurissa vallitsevaan yleiseen mielipiteiseen ja kansallisiin säädöksiin. On silti huomattava, ettei yhteinen kulttuuri tee ihmisistä kuitenkaan samankaltaisia esimerkiksi ruokaan liittyviltä mieltymyksiltään (Naska ym. 2006). Kuitenkin kulttuurisella ympäristöllä on oma roolinsa käsitystemme ja tapojemme muotoutumisessa: millä välineillä ruoan valmistamme, miten ruoka tarjoillaan ja mitä kuuluu tai voi syödä aamiaiseksi. Kulttuuri auttaa meitä arvioimaan, mikä on normaali ja siten oikea tapa toimia ja toisaalta toimintamme paljastaa, minkä kulttuurin resursseja hyödyntäen olemme tottuneet elämään.

Japanissa ruokaa pidetään perinteisesti suuressa arvossa, ja on vaikeaa voittaa japanilaisia ruoan kauniissa esillepanossa. Tunnetuimpana japanilaisena ruokana on helppo mainita sushi, mutta maahan tutustuttuaan voi huomata, että päivittäinen ruokakulttuuri on aivan kaikkea riisikulhoruoista eli *donbureista* grillattuun lihaan, *yakinikuun*, ja riisitäytteisistä munakkaista, *omuraisuista*, *bento*-lounaslaatikoihin. Japanilaiseen kulttuuriin kuuluu tärkeänä osana tietynlaisen tasapainon ja harmonian tavoittelu (Kubota 1999, 9; Synodinos 2001, 240), mikä näkyy myös ruokakulttuurissa. Esimerkiksi tyypillinen japanilainen ateria, *teishoku*, koostuu useista pienistä ruoista sisältäen varsinaisen, useimmiten lihaa tai kalaa sisältävän ruokalajin lisäksi riisin, *misokeiton* ja pikkelöityjä kasviksia, *tsukemonoja*. Jokainen ruokalaji on kauniisti aseteltuna omassa pienessä kulhossaan, täydentää osaltaan ateriaa ja viestii merkityksiä. Etenkin riisiin, aterian pääelementtiin liittyy useita kriteerejä aina väristä ja mausta tahmaisuuteen, ja japanilaisilla on omat mieltymyksensä sen suhteen, mistä päin Japania saa parasta ja laadukkainta riisiä (Ashkenazi & Jacob 2000, 68).

Japanilainen kulttuuri on ottanut viime aikoina runsaasti vaikutteita länsimaista, mikä luonnollisesti näkyy myös ruokakulttuurissa. Suurkaupungeissa törmää väistämättä Burger King ja Starbucks -myymälöihin, ja perinteisten japanilaisten herkkujen, *wagashien*, rinnalle on tullut länsimaiset juustokakut, täytekakut ja muffinit. Myös kotona valmistettaviin ruokiin on alettu sisällyttää ulkomaalaisia vaikutteita, ja esimerkiksi japanilaisesta versiosta riisistä ja currykastikkeesta, japaniksi *kareeraisusta*, on tullut yleinen arkiruoka (Ashkenazi & Jacob 2000, 57). Toisaalta ruokalajit eivät välttämättä viesti samoja merkityksiä japanilaiselle kuin ruoan kotimaan kansalaisille. Esimerkiksi

siinä missä perinteinen mansikkatäytekakku on suomalaisille syntymäpäiväjuhliin, valmistujaisiin ja esimerkiksi kesän juhliin yhdistettävä herkku, on se japanilaisille ennen kaikkea jouluaaton kruunaaja. Japanilaisessa ruokakulttuurissa voi nähdä paljon länsimaisia vaikutteita, mutta on mielenkiintoista huomata, kuinka ruoat silti valmistetaan, maustetaan ja tarjoillaan japanilaiseen tyyliin ja sopeutetaan ne osaksi kulttuuria (Ashkenazi & Jacob 2000, 57).

Japanilaisen ruokakulttuurin piirteet ja tavat voivat aluksi hämmästyttää, sillä japanilaiset ovat vaativia asiakkaita ja poikkeuksellisen tarkkoja ruoan laadun ja turvallisuuden suhteen (Kim 2008, 50). Ruokaostoksilla supermarketissa voi huomata, kuinka Japanissa myydään vain täydellisiä, joskin myös hinnaltaan korkeita yksilöitä hedelmistä ja vihanneksista sekä tuotteita, joiden päiväys yltää tarpeettoman pitkälle tulevaisuuteen (Marra 2013, 20). Tarkkuus ja korkeat odotukset ruoan suhteen aiheuttavatkin merkittävästi ruokahävikkiä tuotantoketjun eri vaiheissa (Marra 2013, 20). Ruokaan liittyvät tavat ja merkitykset ovat syvällä japanilaisessa kulttuurissa, ja niillä on roolinsa myös yhteiskunnan sosiaalisten rakenteiden muovaajana (Ashkenazi & Jacob 2000, 64).

Ruokahävikki ja sen vähentämisen tärkeys ovat olleet myös Japanissa pinnalla viime aikoina. Japanissa vuosittain hävikkiin joutuu jopa 40 % kaikesta tuotetusta ruoasta, mikä on sama prosenttiluku, kuin maan omavaraisuus ruoantuotannon suhteen (Melikoglu ym. 2013, 159). Aiemmin ruokahävikkiä on pyritty vähentämään ja säätelemään poliittisin keinoin sääntöjen ja erilaisten hallituksen ja organisaatioiden kampanjoiden avulla, mutta hiljattain ongelman suuruus on huomattu kuluttajien ja niin sanotun suuren yleisön keskuudessakin (Marra 2013). Japanissa on pohdittu myös elintarvikkeiden päiväysmerkintöihin liittyvien käytäntöjen muuttamista ruokahävikin vähentämiseksi (National Geographic 2014). Myös yritysmaailmassa on alettu huomata ruoan tehokkaan hyödyntämisen tärkeys, ja esimerkiksi yli 60 000 lounaslaatikkoa päivässä myyvän Tamagoyan ylpeyden aihe on, että kaikesta tuotetusta ruoasta vain kymmenesosaprosentti joutuu hävikkiin (Livedoor News 2017). Muutama vuosi sitten Japanissa elintarvikealan yritykset alkoivat markkinoida tuotteitaan myös luomalla reseptejä, joissa hyödynnetään heidän tuotteitaan yhdessä ruoantähteiden kanssa kotitalouden ruokahävikin vähentämiseksi. Reseptit nousivat suureen suosioon ja innostivat myös kuluttajia luomaan omia reseptejään ruoantähteistä ja julkaisemaan niitä japanilaisella Cookpad-reseptisivustolla (Takaguchi 2013).

Japanissa kotitalouksissa syntyvä ruokahävikki on hieman alle puolet kaikesta syntyvästä ruokahävikistä: japanilaiset kotitaloudet heittävät pois jopa 2,8 miljoonaa tonnia ruokaa vuodessa, mikä vastaa noin yhtä riisikulhollista päivässä henkeä kohden (Food and Agriculture Organization of the United Nations 2017; Marra 2013, 5). Japanissa tehty vähäinen ruokahävikin tutkimus on painottunut pitkälti jätteenkäsittelyn tapoihin (ks. esim. Matsuda ym. 2012), mutta syitä tai keinoja estää hävikkiä ei liene juurikaan tutkittu. Kuitenkin tulee huomata, että Japanissa suhtaudutaan ruokahävikkiin hieman eri tavoin kuin länsimaissa, sillä Lipinskin ym. (2013, 4) määritelmän ulkopuolelle jäävät luut ja kasvisten kuoret eivät ole japanilaiselle yksiselitteisesti käyttökelvottomia. Japanilaiset arvostavat liemiä ruoanlaiton tärkeänä osana, ja he toisinaan hyödyntävät myös luut ja muut raaka-aineiden muuten syömäkelvottomat osat tuomassa makua esimerkiksi nuudelikeiton, *ramenin*, liemeen. Ruokahävikki kuitenkin rajataan tässä tutkimuksessa koskemaan vain sellaisenaan tai kypsennettynä syömäkelpoisia ruoka-aineita.

Vaikka Japani on taloudellisesti hyvin merkittävä valtio ja tutkimuksellisesti mielenkiintoinen, on japanilaisia kuluttajia tutkittu kulutuskäyttäytymisen yhteydessä ylipäätään vain vähän (Schiele 2016, 428). Japani oli pitkään suljettu ulkomailta, ja se on siten päässyt kehittymään pitkään ilman muiden maiden voimakasta vaikutusta (Synodinos 2001, 239). Vaikka maa onkin länsimaistunut, japanilaiset ovat yhä vahvasti yhteisön sisäistä harmoniaa korostava kansa, jonka toiminta perustuu useille normeille ja kirjoittamattomille säännöille, joita tulee noudattaa kyseenalaistamatta (Kitayama & Uchida 2003; Schiele 2016, 428; Synodinos 2001, 240). Japanilaiset poikkeavat ajatustavoiltaan ja tottumuksiltaan paljon länsimaista, joten japanilainen konteksti tuo merkittävää kontribuutiota kulutuskäyttäytymisen ja ruokahävikin tutkimukseen.

1.3 Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata ja analysoida japanilaisten kuluttajien ruokahävikkiin liittyvää arkea käytänteiden näkökulmasta. Ruokahävikin käytänteet nähdään tutkimuksessa kulttuurisessa kontekstissa osana kuluttajien arkea. Tutkimus on aineistonkeruun ja teorian osalta rajattu yhteen kulttuuriin, jotta voitaisiin saavuttaa syvällistä uutta tietoa kuitenkin pro gradu -tutkielman puitteissa. Tutkimuskysymykset

on muodostettu aiemman ruokahävikkiin liittyvän tutkimustiedon, tutkimuksen tavoitteen sekä tutkijan esiymmärryksen pohjalta:

- *Millaisista elementeistä japanilaisten kuluttajien ruokahävikin käytänteet muodostuvat?*
- *Miten japanilaisten kuluttajien ruokahävikin käytänteet ilmenevät osana muuta ruokaan liittyvää arkea?*

Tutkielma koostuu rakenteeltaan viidestä pääluvusta sekä niiden alaluvuista. Johdantoluvussa esitellään tutkimuksen aihe ja tavoite sekä esitetään, miksi aihetta on relevanttia tutkia markkinoinnin näkökulmasta. Johdantoluvussa esitellään myös ruokahävikistä toistaiseksi tehtyä tutkimusta ja asemoidaan tutkimus suhteessa aiempaan tutkimukseen. Toisessa luvussa esitellään tutkimuksen teoreettinen viitekehys, jossa yhdistyvät Swidlerin (1986, 273) kulttuurin määritelmä sekä Shoven ym. (2012) käytänteiden jako materiaaleihin, merkityksiin ja kompetenssiin. Luvussa tarkastellaan myös laajemmin kulttuurin määritelmiä ja käytänneteoriaa. Kolmannessa luvussa kuvataan tutkimuksessa tehtyjä metodologisia valintoja ja mobiilisovelluksen avulla toteutettu aineistonkeruu- ja analysointiprosessi. Luvun lopuksi arvioidaan myös tutkimuksen luotettavuutta.

Neljännessä luvussa vastataan tutkimuskysymyksiin tutkimuksen empiirisen aineiston avulla. Aineistosta havaittuja erityisesti ruokahävikin vähentämisen käytänteitä analysoidaan aluksi käytänteen elementtien, materiaalien, merkitysten ja kompetenssin avulla aiempaan ruokahävikin tutkimukseen reflektoiden. Elementtien avulla hahmotetaan ruokahävikin vähentämisen käytänteitä kokonaisuuksina ja liitetään ne muuhun ruokaan liittyvään arkeen. Ruokahävikin ja siihen liittyvistä käytänteistä pyritään tunnistamaan lisäksi japanilaisen kulttuurin piirteitä aiempaan tutkimustietoon peilaten. Täten tutkimuksella pyritään tuomaan kontribuutiota myös Porpinon (2016, 46–47) tunnistamaan tutkimusaukkoon ruokahävikin tutkimuksen tärkeydestä kulttuurisesta näkökulmasta ja myös länsimaiden ulkopuolella. Viimeisessä luvussa esitetään johtopäätöksiä sekä pohdintaa tulosten kontribuutiosta tutkimuksenteon sekä käytännön liike-elämän näkökulmista. Lopuksi esitetään tutkimuksen myötä ilmenneitä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 KULTTUURINEN NÄKÖKULMA RUOKAHÄVIKIN KÄYTÄNTEISIIN

2.1 Kulttuurin rooli yksilön toiminnassa

Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa jatkuvasti toimintaamme, emmekä yleensä edes tiedosta, kuinka paljon kulttuuri ohjailee meitä tai muovaa tekemiämme valintoja suorasti tai epäsuorasti. Kulttuuri ja sen rooli ihmisen elämässä voidaan nähdä useilla eri tavoilla tutkijasta ja näkökulmasta riippuen. Teoriat jakaantuvat muun muassa kollektiivisuutta ja ihmisiä yhdistäviä tekijöitä tarkasteleviin tai vaihtoehtoisesti yksilön subjektiivisten kokemusten ja tulkintojen merkitystä korostaviin teorioihin (Aaker ym. 2001). Esimerkiksi Hofsteden (1980) perinteinen määritelmä korostaa ihmisjoukon jakamia arvoja, kun taas Hong ym. (2000) korostavat kulttuuristen rakenteiden dynaamisuutta yksilön mielessä. Toisaalta määritelmiä voidaan Straubin ym. (2002, 14) mukaan luokitella myös sen mukaan, nähdäänkö kulttuuri merkityksellisenä ensisijaisesti jaettujen arvojen vai ongelmanratkaisun kannalta vai nähdäänkö kulttuuri kokonaisvaltaisena ihmisen toimintaa ohjaavana tekijänä. Taulukkoon 1 on koottu eri tutkijoiden kulttuurin määritelmiä ja näkemyksiä siitä, miten kulttuuri ilmenee ja muovaa ihmisen toimintaa.

Kulttuuri toisaalta ohjaa meitä ylhäältä päin (Geerz 1973; Hofstede 1980; McCracken 1986; Parsons & Shils 1951b), mutta toisaalta tulkitsemme ilmiöitä jatkuvasti omaan taustaamme peilaten ja rakennamme osaltamme kulttuuria antaen merkityksiä maailmalle (Hong ym. 2000; Luna & Gupta 2001). Geerz (1973) määrittelee kulttuurin kaikkea ihmisen toimintaa ohjaavana elämäntapana. Myös Hofstede (1980) on määritellyt kulttuurin ikään kuin kollektiivisena mielenä, joka määrittää tietyn maantieteellisesti rajatun ihmisryhmän toimintaa. McCracken (1986, 72) puolestaan näkee kulttuurin muokkaavan jatkuvasti maailmaa antaen sille merkityksiä, jotka siirtyvät kulutustuotteiden välityksellä yksiöihin ja jotka voivat olla ymmärrettävissä vain tietyn kulttuurin sisällä.

Taulukko 1. Kulttuurin määritelmät

Tutkija	Kulttuurin määritelmä	Kulttuurin ydin
Parsons & Shils (1951b)	Kulttuuri on yhdistelmä arvoja, normeja ja symboleja, jotka ohjaavat yksilön käyttäytymistä.	Yksilön arvot
Geertz (1973)	Kulttuuri on symboleihin sitoutuneita merkityksiä – systeemi, joka koostuu perityistä käsityksistä, joita ilmaistaan symbolien avulla ja joiden avulla ihminen kehittää tietämystään ja asenteitaan elämää kohtaan. (s. 86)	Merkitykset
Hofstede (1980)	Kulttuuri ilmenee ihmisjoukon kollektiivisena mielenä ja jaettuina arvoina, joiden avulla voidaan erottaa yhteen ryhmään kuuluvat jäsenet toisen ryhmän jäsenistä.	Jaetut arvot
McCracken (1986)	Kulttuuri on yhtäältä linssi, jonka läpi yksilö tarkastelee ilmiöitä ja toisaalta ihmisen toiminnan jälki ja lopputulos. Kulttuuri rakentaa osaltaan maailmaa antaen sille merkityksiä. (s. 72)	Merkitykset
Swidler (1986)	”Kulttuuri muodostaa työvälineistön sisältäen tapoja, taitoja ja tyylejä, joiden perusteella ihminen rakentaa toimintatapoja.” (s. 273)	Yksilön ja ryhmän kyky toimia
Trompenaars & Hampden-Turner (1993)	”Kulttuuri on jaetuista merkityksistä koostuva systeemi.” (s. 13)	Jaetut merkitykset ja arvot
Hong ym. (2000)	Kulttuuri ilmenee yksilön laajoista rakenteista koostuvana merkitysjärjestelmä, ja yksilöllä voi olla samanaikaisesti kulttuurista tietämystä useista kulttuureista, joka aktivoituu sopivan ärsykkeen seurauksena.	Merkitykset, yksilön tietämys
Schein (2010)	Kulttuuri on joukko jaettuja, itsestään selvinä pidettyjä oletuksia, jotka ihmisryhmä on oppinut historiansa aikana.	Jaettu ymmärrys

Kulttuurin voidaan nähdä olevan myös yksilöiden toiminnan tulosta: yksilöt antavat merkityksiä asioille ja jakavat ja muovaavat niitä sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Hong ym. (2000, 709–710) määrittelevät kulttuurin dynaamiseksi ja fragmentoituneeksi kokonaisuudeksi, joka perustuu yksilöiden kokemuksiin ja mielensisäisiin tulkintoihin. Luna ja Gupta (2001) puolestaan yhdistävät eri tutkijoiden ajatuksia ja havaintoja

kollektiivisuudesta ja yksilöiden merkityksellisyydestä ja näkevät, että kulttuuri on ihmisille myös symboliikkaa, jonka avulla he voivat ilmaista kokemuksia ja merkityksiä. Ihmiset tarkastelevat maailmaa kulttuurisen linssin läpi, mutta toisaalta muokkaavat sitä toiminnallaan jatkuvasti (Luna & Gupta 2001, 46–47; McCracken 1986, 72). Kulttuuri voidaan tutkijasta riippuen nähdä joko kollektiivisesti syntyvänä, ylhäältä meitä ohjaavana voimana, tai toisaalta sen voidaan nähdä rakentuvan dynaamisesti yksilöiden kokemuksista ja tulkinnoista.

Kulttuuria käsittelevissä teorioissa, kuten myös kuluttajakulttuurin teorioissa merkitykset ja symboliikka nostetaan usein tärkeään asemaan. Symbolit ovat laaja joukko prosesseja ja objekteja, kulttuuriin sidottuja merkitystenkantajia, ja nämä merkitykset voivat olla ymmärrettävissä vain tietyn kulttuurin sisällä (Geertz 1973; Luna & Gubta 2001). Myös kulutustuotteiden voidaan nähdä olevan kulttuuristen merkitysten välittäjiä ja kantajia ja kulttuuristen merkitysten virtaavan jatkuvasti sosiaalisessa ympäristössä (McCracken 1986, 71). McCracken (1986, 72) näkee merkitysten siirtyvän kulttuurisesti rakentuneesta maailmasta kulutustuotteisiin ja yhä yksittäisiin kuluttajiin erilaisten rituaalien ja markkinoinnin toimijoiden myötä, ja hänen mukaansa kulttuurin jopa merkittävin tehtävä on tuoda maailmaan merkityksiä.

On kuitenkin huomattava, että etenkin globalisaation myötä ihmisen toimintaa ja ajattelutapaa muovaavat samanaikaisesti monet kulttuurit, ja saatamme samalla hetkellä kohdata viittauksia useampaan kuin yhteen kulttuuriin (Torelli ym. 2011, 716). Täten kohtaamme väistämättä myös ristiriitaista symboliikkaa ja merkityksiä niin kulttuurien välillä kuin yhden kulttuurin sisälläkin (Swidler 1986, 277). Kulttuurin jäseniä ei myöskään voi pitää täysin yhtenäisenä ryhmänä, jonka jäsenet toimisivat täysin samalla tavalla (Swidler 1986, 277). Ihminen voi ottaa samanaikaisesti vaikutteita myös muun muassa useista alakulttuureista, joissa annetaan asioille ja esineille valtavirrasta poikkeavia merkityksiä (Hebdige 1995). Kulttuuri toisaalta luo merkityksiä ikään kuin ylhäältä päin, mutta toisaalta myös yksilö itse muokkaa ja arvioi jatkuvasti omaa tulkintaansa ja luo omaa näkemystään moninaisten merkitysten keskellä.

Eri kulttuuria käsitteleviä määritelmiä yhdistävänä tekijänä voi huomata, kuinka yksilön arvojen nähdään pohjaavan vahvasti kulttuurisiin käsityksiin oikeasta ja väärästä. Jaetut arvot ovatkin useissa määritelmissä kulttuurin keskeinen piirre (Straub ym. 2002, 14–15).

Yksilön kulttuuristen arvojen nähdään Lunan ja Guptan (2001, 47) mukaan syntyvän perheen, kulttuurin ja alakulttuurien vaikutuksesta, ja saman ryhmän ihmisillä on siten keskenään samanlaiset arvokäsitykset. Myös Hofsteden (1980) mukaan arvot ovat kulttuurin ydin, ja juuri ne erottavat kulttuurit toisistaan. Hofsteden (1980) perinteisen kulttuurien piirteiden jaottelun mukaan kulttuurit eroavat toisistaan muun muassa vallankäytön, epävarmuuden välttämisen ja yksilöllisyyden tai yhteisöllisyyden arvostamisessa. Näin ollen kulttuuri auttaa meitä asettamaan eri vaihtoehtoja paremmuusjärjestykseen. Pehmeitä arvoja korostavassa kulttuurissa saatamme toimia enemmän tunteella ja korostaa toiminnassamme perhesuhteita, kun taas rationaalisuuden ja siten kovien arvojen kulttuurissa rahan ja menestyksen tavoittelu saattavat olla meille ensisijaisia toiminnan motivoijia. Arvot ovat merkittävä osa kulttuuria, ja ne auttavat ihmistä tekemään valintoja eri toimintatapojen välillä ja ohjaavat toimintaa tiettyyn suuntaan (Parsons & Shils 1951b, 11–12).

Arvot ja merkitykset on pitkään nähty pääasiallisina elementteinä, joiden kautta kulttuuri ilmenee ihmisen toiminnassa. Kulttuuriset arvot ohjaavat ihmisen ajattelutapoja, toiveita ja tavoiteltavina nähtäviä asioita, mutta ne eivät välttämättä ole tae siitä, että ihminen todella toimisi. Swidler (1986, 273) nostaa esiin, että arvot eivät yksin riitä selittämään kulttuurin merkitystä ihmisen todellisessa toiminnassa. Kulttuuri ilmenee myös esimerkiksi monissa taidoissa ja kyvykkyyksissä, joita ihmiselle kertyy, sekä objekteissa, joita hyödynnämme jatkuvasti elämässämme. Kulttuuri voi kertoa meille, millainen toiminta on yleisesti hyväksyttyä, milloin ja miten eri asioita kuuluu tehdä, mikä on arvostettua ja millaista toimintaa tulisi välttää. Kulttuuri ei siten Swidlerin (1986, 277) mukaan määrittele lopullista toiminnan tavoitetta, vaan tarjoaa pikemminkin keinoja, joilla tavoitteisiin pyritään. Vaikka Trompenaars ja Hampden-Turner (1993, 6) näkevätkin kulttuurin ennen kaikkea jaettujen arvojen kautta, myös he toteavat kulttuurin kuvastavan tapaa, jolla ihmisryhmät ratkaisevat ongelmia. Kulttuurin määrittämät arvot voivat toisaalta kuvastaa ihanteita ja tavoitetiloja, mutta eivät välttämättä selitä todellista toimintaa.

Swidler (1986, 284) ehdottaa, että merkitysten ja arvojen ja siten toiminnan lopputuloksen tarkastelun sijaan hedelmällisempi tapa ihmisen toiminnan ymmärtämiseksi olisi nähdä kulttuuri eri toimintojen mahdollistajana. Hän näkee kulttuurin tarjoavan ihmiselle tietynlaisen ”työkalupakin” sisältäen tapoja ja tottumuksia,

maailmankuvia, symboliikkaa, tarinoita ja rituaaleja, joiden avulla ihminen toimii tavoitteidensa saavuttamiseksi (Swidler 1986, 273). Vaikka kulttuurilla on roolinsa arvokäsitystemme muotoutumisessa, todellisen toiminnan kannalta se sitäkin tärkeämpänä luo raamit ja tarjoaa välineet, jotta ihminen voisi toimia. Swidlerin (1986, 281) mukaan kulttuuri luo meille tapoja, mutta toisaalta sen myötä opimme taitoja ja muodostamme asenteita. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään Swidlerin (1986, 273) määritelmää kulttuurista, ja kulttuuri nähdään ihmisen toiminnan määrittelijän sijaan resurssipankkina, josta kuluttaja ottaa vaikutteita ja jonka työvälineitä kuluttaja hyödyntää jokapäiväisessä toiminnassaan. Kuluttajan nähdään elävän samanaikaisesti keskellä useita kulttuureja, jotka voivat olla myös ristiriidassa keskenään, mutta joiden tarjoamista resursseista kuluttaja voi valita kuhunkin tilanteeseen ja toimintaan sopivat ja pyrkiä siten kohti tavoitteitaan.

Kulttuurisia määritelmiä vertaillessa on syytä huomata, että syy tutkijoiden näkemyseroihin voi perustua tutkimuksellisiin tavoitteisiin. Hofsteden (1980) ajatus tiukasti kulttuurista sidottuna tiukasti rajattuun ihmisjoukkoon sekä kulttuuristen perusarvojen määrittely pyrkii ennen kaikkea erottamaan kulttuurit toisistaan. Hofsteden ja Hofsteden (1991) mukaan kulttuuriset arvot omaksutaan jo varhain ja ne säilyvät muuttumattomina, kun taas rituaalit ja symbolit voidaan oppia, mistä johtuen arvoja tutkimalla voidaan parhaiten havaita kulttuurien väliset erot. Kuitenkin Swidler (1986, 276–277) pyrkii määritelmässään pikemminkin ihmisen toiminnan selittämiseen, ja kulttuuri nähdään toimintaa ja valintoja selittävänä tekijänä. Lukuisat näkökulmat kulttuurin määritelmään kertovat toisaalta määrittelyn haastavuudesta, mutta toisaalta ne antavat myös rikkaan ja monipuolisen kuvan ja siten mahdollistavat tutkimusmielessä kulttuurin kriittisen tarkastelun kuhunkin tutkimukseen sopivasta näkökulmasta.

Globalisaation ja kulttuurien sekoittumisen myötä myös kuluttajakäyttäytymisen tutkimuksessa on alettu yhä paremmin tiedostaa kulttuurisen kontekstin tärkeys haluttaessa ymmärtää kuluttajan kokemaa todellisuutta (Maheswaran & Shavitt 2000, 59). 1900-luvun loppupuolelta lähtien perinteisten käyttäytymis- ja päätöksentekoteorioiden rinnalle on noussut tulkinnallisia, kulttuurista ja kulutuksen varsinaisesta kontekstista ja kokemuksista kiinnostuneita tutkimuksellisia suuntauksia. Varhainen kuluttajien kulttuurisen kontekstin huomioon ottava tutkimus on pitkälti perustunut kulttuurisille merkityksille, jotka muovaavat kuluttajien toimintaa (Thompson & Troester 2002, 550).

Tällöin mielenkiinnon kohteena on ollut pääasiassa arvot ja kuluttajan identiteetti (Moisander & Valtonen 2006, 4). Aiemmin niin kulutuskäyttäytymisessä kuin ylipäätään markkinoinnissa on ollut merkittävä painotus kulttuurien vertailuun ja kulttuurien väliseen tutkimukseen, minkä perusteella on pyritty luomaan esimerkiksi kuluttajan identiteettiä tukevia brändejä (Aaker ym. 2001). Toisaalta on oltu kiinnostuneita myös arvoiltaan erilaisten kuluttajien päätöksenteosta ja käyttäytymisestä (Kacen & Lee 2002). Kulttuureita on vertailtu esimerkiksi Hofsteden (1980) luokittelua mukaillen muun muassa kollektiivisuuden ja individualismin suhteen ja pyritty löytämään kulttuurisia eroja. Kuluttajat elävät nykyään kuitenkin yhä useamman kulttuurin keskellä samanaikaisesti, joten sen sijaan, että pyrittäisiin luomaan tiukat rajat eri kulttuureille, on mielenkiintoista tutkia kuluttamisen todellista sosiaalista kontekstia ja hyväksyä myös kulttuurien tilannesidonnaisuus ja merkitysten päällekkäisyys. Markkinoinnissa ja kuluttajakäyttäytymisen tutkimuksessa onkin viime vuosina siirrytty yhä enemmän tulkitseviin ja postimoderneihin lähestymistapoihin, joissa ymmärretään kulttuurin ja siihen liitettyjen merkitysten kontekstisidonnaisuus ja mahdolliset ristiriitaisuudet (Moisander & Valtonen 2006, 3; Arnould & Thompson 2005, 868).

Kulttuurin ja kuluttamisen sosiaalisen kontekstin huomioon ottavan kulutustutkimuksen kentän selkiyttämiseksi Arnould ja Thompson (2005) ovat määritelleet kulttuuriseksi kulutustutkimukseksi (Consumer Culture Theory, CCT) nimeämänsä teoreettisen lähestymistavan. CCT poikkeaa näkökulmaltaan perinteisestä tavasta nähdä kulttuuri tietyn yhteiskunnan ryhmän homogeenisenä systeeminä, joissa vallitsevat yhteisesti jaetut arvot ja elämäntyyli (Arnould & Thompson 2005, 869). CCT:n perusajatuksena on ymmärtää, kuinka kulttuuri ja siihen liitetyt merkitykset muuttuvat jatkuvasti markkinoijien ja kuluttajien toiminnan tuloksena ja kuinka merkitykset liikkuvat ja muotoutuvat erilaisten päällekkäisten kulttuuristen ryhmien välillä. Lisäksi tämän kaiken nähdään tapahtuvan globalisaation ja kapitalismin sosiaaliseen taustaan pohjautuen (Moisander & Valtonen 2006; Arnould & Thompson 2005, 869). CCT tutkii ennen kaikkea moninaisia ja päällekkäisiä kulttuurisia merkityksiä, jotka sijoitetaan globaaliin kontekstiin (Arnould & Thompson 2005, 869). Kyseessä ei ole niinkään yhtenäinen ja selkeä teoria, vaan pikemminkin kattotermi lähestymistavalle, jossa pyritään ymmärtämään markkinoiden eri toimijoiden ja kulttuuristen merkitysten dynamiikkaa (Arnould & Thompson 2005). CCT korostaa sosiaalisen kontekstin merkitystä, ja kulttuuri nähdään osana kuluttajan jokapäiväistä elämää. Kulttuuristen merkitysten

nähdään olevan tilanteeseen sidottuja, ja eri tekstejä, kuvia, tuotteita ja kokemuksia tulkitaan konteksti huomioon ottaen (Moisander & Valtonen 2006, 9). Kulttuuriset merkitykset voivat olla siten myös ristiriitaisia ja päällekkäisiä keskenään, ja kulttuuri ja sosiaalinen järjestys muovautuvat jatkuvasti eri toimijoiden käytöksen myötä. Myös tässä tutkimuksessa sovelletaan CCT:n näkemystä kulttuurin dynaamisuudesta, ja kuluttajien nähdään toiminnallaan osaltaan muokkaavan ja kehittävän kulttuuria jatkuvasti.

Kulttuurin nähdään CCT:ssä auttavan kuluttajaa hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja sen eri ilmiöitä, ja toisaalta sen nähdään muuttuvan jatkuvasti markkinoijien ja kuluttajien toiminnan myötä (Moisander & Valtonen 2006, 8). Toisaalta kuluttaja vastaanottaa merkityksiä kulutusobjektien ja markkinointiviestien muodossa, mutta toisaalta hän sopeuttaa ne sopimaan omaan jokapäiväiseen elämäänsä ja siten muovaa merkityksiä (Moisander & Valtonen 2006, 11–12). CCT:ssä irrottaudutaan jaettuja arvoja ja kulttuurien erottelua painottaneista, kulttuurin yksipuolisista ja ehdottomista määritelmistä kohti todellisen koetun kulttuurin ja jatkuvasti muovautuvien kulttuuristen tulkintojen ymmärrystä (Arnould & Thompson 2005, 869). Perinteisistä pitkälti arvoja ja merkityksiä korostavista kulttuurisista määritelmistä voidaan huomata painopisteen siirtyminen kohti kulttuuristen vaikutteiden jatkuvaa läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä, joka saa jatkuvasti uusia tulkintoja kontekstista riippuen.

Vaikka kulutuskäyttäytymisen tutkimuksessa on edetty merkittävästi viime vuosien aikana kulttuurin ja sosiaalisen kontekstin todellisen ymmärryksen saavuttamiseksi, katsotaan siinä silti olevan useita puutteita. CCT:n tutkimus on painottunut pitkälti Yhdysvaltoihin ja Eurooppaan, joten kokonaisvaltaisemman ymmärryksen saavuttamiseksi tarvittaisiin näkökulmia myös esimerkiksi Aasiasta merkittävänä kulutusalueena. Lisäksi Warden (2014, 282–283) mukaan kulttuuriset määritelmät ja teoriat nojaavat yhä liian vahvasti merkityksiin ja vain yksilön ymmärtämään symboliikkaan ja jättävät esimerkiksi materiaalisten objektien tarkastelun huomiotta. Kulttuurista kulutustutkimusta on siten arvosteltu samoista puutteista kuin kulttuurisia määritelmiäkin: merkitykset ja arvot eivät yksinään kerro todellisesta käyttäytymisestä. Erään ratkaisun ja vaihtoehtoisen näkökulman kuluttamisen ymmärtämiseen tuo osittain kulutustutkimuksen kulttuuria käsitteleväistä uusista suuntauksistakin vaikutteita ottanut käytänneteoriaksi nimetty suuntaus (Warde 2014, 284), jota käsitellään seuraavaksi.

2.2 Käytänteistä muodostuva arki

Tässä tutkimuksessa lähestytään kuluttajien ruokahävikkiin liittyvää arkea käytänneteoriaan pohjaavasta näkökulmasta. Kuluttajien ruokaan ja ruokahävikkiin liittyvän käyttäytymisen nähdään olevan pitkälti rutinoitunutta ja päivästä toiseen samanlaisena toistuvaa automatisoitunutta toimintaa, ja sitä pyritään ymmärtämään käytänteiden ja niiden yksittäisten elementtien avulla.

2.2.1 Arjen rutiinit

Jokapäiväinen arkemme, kuten myös ruokaan liittyvä arkemme, on pitkälti rutiiniemme ja tottumustemme rytmittämää: ostamme kaupasta tuttuja ruoka-aineita, valmistamme samoja ruokia ja syömme päivällistä aina pitkälti samaan aikaan. Rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja ne ovat ihmiselle usein itsestään selvyyksiä (Phipps & Ozanne 2017, 362). Marshall (2005, 73) määrittelee rutiinit ihmisen ”toisena luontona”, joiden avulla ihminen selviää vaihtelevista tilanteista ja jotka helpottavat jokapäiväistä elämää. Rutiinit luovat varmuutta toiminnan oikeellisuudelle ja nopeuttavat päätöksentekoa (Marshall 2005, 73). Rutiinit toistuvat pääosin muuttumattomina ihmisen jokapäiväisessä arjessa, ja ne käsittävät suuren osan ihmisen toiminnasta.

Rutiinit ovat usein automatisoituneita, eikä ihminen aina tiedosta toimintansa syitä tai taustoja. Rutiinit perustuvat useille oletuksille ja taustatiedolle, jotka saavat ihmisen kokemaan juuri tietynlaisen toiminnan normaalina (Garfinkel 1964). Kuitenkin on syytä huomata, että käsitykset normaalista ovat sosiaalisen ympäristön muokkaamia ja normaalin määritelmiä lienee yhtä paljon kuin ihmisiäkin. Arkiset rutiinit tapahtuvat aina sosiaalisessa kontekstissa (Jarvis 2005, 141), ja toiminta juontaa juurensa aiemmasta toiminnasta ja ymmärryksestä (Garfinkel 1964). Arkea rajoittavat useat eri tekijät kuten aika ja raha, ja toimintaan liittyvät useat eri toimijat, joista merkittävimpiä ovat samassa taloudessa asuvat henkilöt (Jarvis 2005, 141). Automatisoituneet rutiinit tekevät arjesta vaivatonta, joten ihminen toistaa niitä pääosin muuttumattomina kerrasta toiseen.

Vaikka ihminen pitää arkisia rutiinejaan täysin tavallisina ja jopa yksinkertaisina, koostuvat ne lukuisista eri toisiinsa liittyvistä elementeistä. Arjen toistaminen

samanlaisena päivästä toiseen vaatii lukuisten materiaalisten objektien hyödyntämistä, yhdistelyä ja soveltamista (Shove ym. 2007, 143). Erityisesti tärkeänä voidaan pitää tavallisia esineitä: emme voi edes kuvitella arkea ilman keittiön tuttuja koneita, pesuhuoneen kaapissa aina odottavaa hammasharjaamme tai aina taskusta löytyvää puhelintamme (Shove ym. 2007, 2). Arjen rutiinit sisältävät monitasoisia merkityksiä: toiveita, tavoitteita, oletuksia ja symboliikkaa. Vaikka pääasiallinen motiivi laittaa ruokaa olisi tehdä perhe kylläiseksi, voi siihen liittyä taustalla myös toive toisille ilon tuottamisesta hyvällä aterialla tai pyrkimys omien taitojen kehittämiseen ruoanlaittajana. Arjen rutiinit vaativat myös tiedostamatonta tietoa ja taitoa (Shove ym. 2007, 143). Arki ja sen rutiinit ovat monimutkainen kokonaisuus, jossa lukuisat pienet osat sulautuvat luontevasti toisiinsa, mikä luo varmuutta, helppoutta ja saa ihmisen toistamaan niitä päivästä toiseen.

Ihminen toimii rutiiniensa mukaisesti niitä kyseenalaistamatta tai edes huomaamatta niin kauan, kunnes jokin ulkopuolinen tekijä yllättäen häiritsee rutinoitunutta toimintaa (Phipps & Ozanne 2017, 363). Tämä aiheuttaa turvattomuuden tunteen, sillä ihmisen on sopeuduttava uuteen tilanteeseen ja löydettävä uusi normaali. Kotona tapahtuvilla rutiineilla on Dupuisin ja Thornsin (1998) mukaan erityisen suuri merkitys, sillä koti on ihmiselle turvasatama ja suoja maailman epäjärjestykseltä. Kotiin liittyviä rutiineja, kuten esimerkiksi ruokaan liittyviä tottumuksia, voi siten olla haastavaa muuttaa, sillä ihmisen turvallisuuden tunne järkkyy eikä ihminen välttämättä ole halukas muuttamaan rutiineja, vaikka se esimerkiksi ympäristön tai rahankäytön kannalta voisikin olla kannattavaa.

2.2.2 Käytänneteoreettinen lähestymistapa

Käytänneteoreettisen näkökulman voidaan katsoa olevan yksi vastaus kulttuuriseen kulutustutkimukseen kohdistuneeseen kritiikkiin. Huomion kiinnittäminen käytänteisiin korostaa kulutuksen materiaalisuutta, arkisuutta ja jokapäiväisiä rutiineja, joten se siten täydentää kulttuuriselle kulutustutkimukselle tyypillistä keskittymistä merkityksiin ja symboleihin (Närvänen & Goulding 2016). Käytänneteoria on keino irrottautua kulutuskäyttäytymisen tutkimuksen päähänpinttymistä, ja se tarjoaa siten vaihtoehtoisen näkökulman kulutuksen ilmiöiden ja ihmisen toiminnan tarkasteluun (Warde 2014, 286).

Käytänteitä tutkittaessa pyritään ymmärtämään yksittäisten ihmisen ja yhteiskunnan sekä aikomusten ja ajatusten sijaan ihmisen varsinaista toimintaa. Kulttuurisen

kulutustutkimuksen muista suuntauksista poiketen tietoa ei siten sijoiteta tiukasti mieleen eikä toisaalta pelkästään diskurssiin ja vuorovaikutukseen, vaan käytänteisiin, joten sen voidaan katsoa sijoittuvan lähestymistavoiltaan mentalismin ja tekstualismin välimaastoon (Reckwitz 2002b). Käytänneteoriassa pääasiallisen mielenkiinnon kohteena ja tutkimusyksikkönä on täten yksilön ja ihmisen sijaan käytänteet.

Käytänneteoria koostuu useista teorioista ja määritelmistä, jotka ovat saaneet vaikutteita niin sosiologiasta, filosofiasta kuin kulttuurintutkimuksesta merkittävimpinä niminä muun muassa Bourdieu, Giddens sekä Foucault. Käytänneteoreettiset suuntaukset painottavat keskenään hieman eri lähtökohtia, ja erityisesti varhaiset määritelmät painottivat tapoja, rutiineja ja käytännön osaamista, kun taas viime aikoina tutkimuksessa on korostunut materiaalisuus ja käytänteiden ruumiillistuminen (Warde 2014, 286). Vaikka käytänneteoreettisten suuntausten välillä onkin eroja, niille on yhteistä huomion kiinnittäminen todelliseen toimintaan ja vaihtelevissa sosiaalisissa konteksteissa suoritettaviin käytänteisiin sekä pyrkimys yleisiin kuvauksiin sosiaalisesta elämästä sellaisena, kuin se todella on (Halkier & Jensen 2011, 103; Schatzki 2001, 12–13; Warde 2014, 284–286). Niiden voidaan siten katsoa muodostavan oman koulukuntansa, jota nimitetään käytänneteoriaksi (Schatzki 2001, 13). Taulukossa 2 on eritelty eri tutkijoiden näkemyksiä ja kontribuutioita käytänneteoreettiseen tutkimussuuntaukseen.

Käytänneteoreettisille näkemyksille on ominaista nähdä käytänteet lukuisista toisiinsa liittyvistä elementeistä koostuvina kokonaisuuksina. Reckwitz (2002b, 249–250) määrittelee käytänteen rutinoituneena käytöksenä, jossa fyysiset toiminnot, ajatukset, tunteet, motivaatiot ja aiempi ymmärrys yhdistyvät toisiinsa. Schatzkin (2002) mukaan käytänteet koostuvat käytännön ymmärryksestä, säännöistä ja yleisistä käsityksistä, ja ne ovat pohjimmiltaan toisiinsa linkittyviä toimintoja ja sanomisia, jotka muodostavat tietyn ajan kestävän kokonaisuuden. Warde (2005, 132) puolestaan korostaa käytänteiden muodostuvan sekä tekemisistä että sanomisista ja jakaa käytänteen ymmärryksen (tieto ja taito toimia), menettelytapojen (säännöt, yleiset toimintatavat, ohjeet) ja sitoutumisen (toiminnan tavoitteisiin liittyvä tunnelataus) elementteihin. Shove ym. (2012) soveltavat aiempien tutkijoiden näkemyksiä ja määrittelevät kolme elementtiä käytänteille: materiaalit, merkitykset ja kompetenssin. Eri käytänneteoreetikot määrittelevät käytänteen anatomian hieman eri tavoin, mutta käytänteiden nähdään yleisesti koostuvan eri elementeistä, jotka toisiinsa liittyneinä muodostavat mielekkäitä kokonaisuuksia.

Taulukko 2. Näkemyksiä käytänneteoriaan

Tutkimus	Määritelmä tai konseptualisointi	Implikaatiot käytänneteorialle
Aikaiset käytänne-teoreetikot: Bourdieu, Giddens, Foucault	Bourdieu: habitus käsittää itsestään selvänä pidettyjä odotuksia toimia ja kuluttaa, jotka ovat pikemminkin loppu-tulema kuin suunniteltua toimintaa (Dwyer 2009, 332). Rakenteet ja sosiaalisten muodostelmien toistuvuus ja uusiutuminen käytänteiden taustalla.	-Uusi näkökulma toiminnan ja sosiaalisen järjestyksen tarkasteluun ja pohja käytänneteorialle kulttuurisen käänteen sisällä - Rakenteet, toimijat, jaettu ymmärrys ja merkitykset varhaisen käytänneteorian pohjana
Reckwitz (2002b)	”Käytänne on rutinoitunutta käytöstä, joka koostuu lukuisista toisiinsa linkitty-neistä elementeistä, kuten ruumiillisista ja mentaalisista toiminnoista, tavaroista ja niiden käytöstä sekä taustatiedosta, jo-ka ilmenee ymmärryksenä, tietotaitona, tunnetiloina ja motivaatioina” (s. 249)	-Käytänneteorian asemoiminen suhteessa muihin kulttuurisiin teorioihin -Käytänneteoreettisen lähestymistavan selkiyttäminen ja kokonaiskuvan luominen
Schatzki (2002)	Käytänteet koostuvat käytännön ymmärryksestä, kuten tietotaidosta, säännöistä ja ohjeista, teleoaffektiivisista rakenteista (uskomukset, tunteet, mielialat, tavoitteet, projektit) ja yleisestä ymmärryksestä.	-Käytänteiden merkitys sosiaalisen järjestyksen rakentajana -Käytänteiden rakentumisen ja muuttumisen syvällinen ymmärrys
Warde (2005)	Käytänteessä kykenevällä toimijalla on tarvittava osaaminen hyödyntää sopivia välineitä ja kiinnittää huomiota käytän-teen toteuttamiseksi. Eri ihmiset toista-vat eri tilanteissa käytänteitä eri tavoin.	-Käytänteet kuluttamisen selittäjänä ja muodostajana -Käytänteet mahdollisuutena ymmärtää laajasti sosiaalisen elämän muodostumista
Røpke (2009)	Shovea ja Pantzaria mukaillen: ”Käytän-ne kokonaisuutena on joukko ruumiillis-sia ja mentaalisia aktiviteetteja, joita materiaalit, merkitykset ja kompetenssi pitävät koossa. Toisin sanoen käytänne voidaan nähdä heterogeenisten elementtien yhteenliittymänä” (s. 2492)	-Käytänneteoria arjen ja joka-päiväisen elämän tutkimuksessa -Käytänneteorian hyödyllisyys kulutuksen ja vastuullisen kulutuksen tutkimukselle
Schau ym. (2009)	Käytänteet ovat toisiinsa liittyneitä, implisiittisiä tapoja ymmärtää, sanoa ja tehdä. Wardea ja Schatzkia mukaillen käytänteen nähdään koostuvan menettelytavoista, ymmärryksestä ja emotionaalisesta sitoutumisesta.	-Käytänteiden tutkiminen ja hyödyntäminen arvon luonnin ja yhteisöjen kontekstissa -Käytänteiden tutkimisen käytännön hyötyjen ja mahdollisuuksien demonstrointi
Shove ym. (2012)	Käytänteen kolme elementtiä: materiaalit, merkitykset ja kompetenssi ovat suhteessa toisiinsa ja ne yhdessä määrittävät dynaamisia käytänteitä.	-Käytänteiden materiaalisuus ja niiden muuttumisen ymmärtäminen -Käytänneteorian käytännön hyötyjen demonstrointi
Warde (2014)	Ei määrittele käytännettä, mutta vertailee ja vetää yhteen aiempien tutkijoiden näkemyksiä	-Käytänneteorioiden historiallisen kehityskaaren kokoaminen ja sijoittaminen CCT:n kenttään -Käytänneteorian puutteiden tunnistaminen

Käytänteissä eri osat tai elementit liittyvät toisiinsa, mutta myös kokonaiset käytänteet ovat yhteydessä keskenään. Røpken (2009, 2491) mukaan käytänneteoria pohjaa ajatukselle, että rutinoituneesta toiminnasta ja käytöksestä voidaan huomata kokonaisuuksia, jonka osat, käytänteet, ovat toisistaan riippuvaisia ja linkittyneitä toisiinsa siten, että ne ovat mielekästä suorittaa kokonaisuutena. Käytänteet tulee nähdä osana laajempaa sosiaalista kontekstia ja taustaa (Warde 2005, 139–140). Jotta käytänteitä voidaan ymmärtää, tulee toisaalta tarkastella, mistä ne muodostuvat ja toisaalta nähdä ne toisiinsa liittyvinä kokonaisuuksina ja osana laajempaa kontekstia.

Käytänneteoriassa korostetaan toimintaa yksilön sijaan, ja käytänneteoria pyrkii erottumaan kulttuurisen kulutustutkimuksen muista suuntauksista irrottautumalla individualismista asettamalla käytänteet tutkimuksen keskiöön (Närvänen ym. 2013, 316–317). Siitä huolimatta ihminen on merkittävä osa käytänteitä niiden suorittajana ja kantajana. Reckwitzin (2002b, 251) mukaan käytänneteorian eräs ydin on sen erityinen suhtautuminen ihmiskehoon: käytänne voidaan ymmärtää toistuvana, tavoitteellisena ja taitavana tapana käyttää ihmiskehoa. Ollakseen olemassa, käytänne vaatii aina sen suorittamisen ja siten suorittajan (Warde 2005, 134). Toisaalta Schatzkin (2001, 11) mukaan käytänne voidaan nähdä ihmisen toiminnan ruumiillistumana ja lopputulemana, jonka välittäjänä ja edesauttajana erilaiset elementit toimivat. Käytänteille ominaiset elementit, kuten osaaminen ja ymmärrys ovat ihmiskehoon sidottuja ja käytänteet voivat konkretisoitua vain ihmisen toiminnan tuloksena, mikä tekee ihmisestä merkittävän käytänteiden kantajan ja toistajan.

Käytänteille on tyypillistä niiden rutiininomaisuus ja toistuminen kerrasta toiseen. Jo Bourdieun (1979) varhaisesta habituksen määritelmästä käy ilmi käytänteiden toistuva luonne. Myös Giddens (1984) näkee rutinoituneet käytänteet automaattisina, ja niitä toistetaan jokapäiväisessä elämässä kiinnittämättä niihin varsinaisesti huomiota. Warden (2017, 10) mukaan käytänteeseen osallistuminen tarkoittaa sen sijaan tuttujen esineiden omaksumista ja niiden säännöllistä soveltamista toimintaan, josta ihmisellä on selkeä ymmärrys. Ihminen voi siten suorittaa käytänteitä ja toimia rutiininomaisesti tiedostamattaan, mutta toiminnan taustalla piilee silti ymmärrys ja tieto siitä, miten toimia kussakin tilanteessa. Käytänteet tapahtuvat osittain automaattisesti ja tiedostamatta, mutta niihin sitoutuu silti tietoa, ymmärrystä ja tarkoituksenmukaisuutta.

Käytänteille on ominaista niiden sosiaalinen luonne ja niihin liittyvä jaettu ymmärrys. Käytänneteoriassa sosiaalinen maailma rakentuu lukuisista erilaisista käytänteistä, ja käytänteet ovat olemassa vain, jos useat ihmiset toistavat niitä (Reckwitz 2002b, 252; Røpke 2009, 2491; Warde 2005, 134). Käytänteet voidaan nähdä myös kaksitasoisina: käytänteet voivat olla pitkällä aikavälillä muodostuneita kokonaisuuksia, joita toisaalta yksilöt omilla yksittäisillä suorittamillaan käytänteillä muovaavat ja kehittävät (Røpke 2009, 2491). Käytänteet voivat toisaalta olla myös yksilön arjessa useampitasoisia: kaupassa käymisen käytänne on toisaalta kokonaisuus ja käytänne itsessään, mutta siihen voi liittyä myös muita pienempiä käytänteitä, kuten ostoslistan kirjoittaminen, ostosten kerääminen kärryyn, autolla ajaminen kauppaan sekä ostosten purkaminen kaappeihin.

Kuluttaminen liittyy merkittävästi lukuisiin käytänteisiin, ja Warden (2005, 137) mukaan kuluttaminen on hetki lähes jokaisessa käytänteessä. Erilaiset käytänteet, ruokahävikin käytänteet mukaan lukien, sisältävät lähes aina eri objektien kuluttamista (Reckwitz 2002a, 212). Voidakseen esimerkiksi valmistaa tähteistä ruokaa ja estää ruokahävikin syntymistä, vaatii se muun muassa eri raaka-aineiden ja työvälineiden, ja jos tarvitsee käydä kaupassa, mahdollisesti myös auton tai julkisen liikenteen kuluttamista. Käytänteisiin sisältyy tavoitteita, toiveita sekä tietämystä, ja kuluttaminen on puolestaan seurausta näistä. Kuluttaminen on siten osa käytännettä eikä päinvastoin (Schatzki 1996; Warde 2005, 142). Laitettaessa tähteistä ruokaa voi siihen liittyä tavoite säästää rahaa, velvollisuuden tunne toimia vastuullisesti ja tietämystä eri raaka-aineista, mikä kaikki yhdessä sisältyy ruokahävikin käytänteisiin ja ohjaa siten myös kulutuspäätöksiä.

Käytänneteoreettinen näkökulma on sovellettavissa lukuisissa konteksteissa. Käytänneteorialle on tyypillistä kiinnittää huomiota erityisesti materiaalisuuteen, ja on siten ikään kuin palattu objektien funktionaalisten ominaisuuksien tutkimiseen ja resurssien konkreettiseen käyttämiseen (Warde 2014, 287). Erityisesti kestävä kulutus on ollut merkittävä aihe, sillä ihmisten erilaisiin käytänteisiin kuluu suuria määriä materiaalisia resursseja, kuten raaka-aineita, sähköä ja vettä ja tutkimalla näitä käytänteitä voisi olla mahdollista muuttaa niitä ja tuottaa hyötyä myös ympäristölle (Warde 2014, 287). Myös erityisesti ruoan kulutus sekä ruokahävikki ovat kiinnostaneet useita käytänneteoriaa hyödyntäviä tutkijoita (ks. esim. Evans 2012; Närvänen ym. 2013) ruokaan liittyvistä lukuisista rutiineista ja tavoista, symboliikasta ja jokapäiväisyydestä johtuen (Warde 2014, 287–288). Käytänneteorialla voidaan saada teoreettisen

ymmärryksen lisäksi myös käytännön ymmärrystä ihmisten toiminnasta, mikä mahdollistaa toimintaan vaikuttamisen ja tuo näkökulmia myös käytäntöön.

Käytänneteoria ei väitä olevansa ainoa tie totuuteen, vaan se tarjoaa sanaston ja yhden mahdollisen lähestymistavan sosiaalisten ilmiöiden tarkastelulle (Reckwitz 2002b, 257). Käytänneteoria antaa mahdollisuuden ilmiöiden laajaan tarkasteluun, sillä se ei keskity vain yksilöön eikä toisaalta pyri holistiseen objektiivisuuteen. Sen sijaan sekä yksilön toiminnan että koko sosiaalisen elämän nähdään koostuvan käytänteistä, ja käytänneteoria siten sopii postmoderniin ajatteluun kontekstisidonnaisuudesta ja ihmisen toiminnan vaihtelevuudesta eri tilanteiden ja roolien mukaan (Firat & Dholakia 2006; Schatzki 1996; Warde 2005). Käytänneteoriaan kohdistuu myös kritiikkiä muun muassa siitä, kuinka se jättää tutkijan etäiseksi osallistujista mielenkiinnon ollessa vain käytänteissä. Käytänneteoreettista tutkimussuuntausta itsekin kehittänyt ja tutkinut Warde (2014) tunnistaa haasteita käytänteiden määrittelyssä sekä edelleen puutteita materiaalisuuden ja erilaisten sosiaalisten rakenteiden huomioimisessa käytänteiden tutkimuksessa. Kuitenkin käytänneteoria tuo kriittistä näkökulmaa vallalla olleeseen kulttuuriseen näkemykseen sekä myös kulutuksen tutkimiseen (Warde 2014, 297).

2.3 Käytänteen elementit

Tässä tutkimuksessa käytänteitä lähestytään Shoven ym. (2012) määritelmästä, jossa käytänteiden nähdään koostuvan kolmenlaisista elementeistä: materiaaleista, merkityksistä ja kompetenssista eli osaamisesta ja kyvystä toimia. Ihminen itse on puolestaan eri materiaaleja, merkityksiä ja taitojaan hyödyntävä käytänteiden toteuttaja. Käytänne voidaan nähdä palapelin rakentamisen tavoin kokonaisuutena, jossa ihminen kompetenssinsa avulla liittää materiaaliset palat toisiinsa merkitysten ohjaamana. Eri elementtejä valitsemalla ja niitä eri tavoin yhdistelemällä voidaan siten suorittaa ja muuttaa käytänteitä ja ikään kuin luoda useita vaihtoehtoisia palapelin kuvia.

2.3.1 Materiaalit

Käytänteissä on usein kyse siitä, että tiettyjä objekteja tai esineitä käytetään tietyllä tavalla (Reckwitz 2002b, 252). Shoven ym. (2012, 23) mukaan käytänteisiin liittyy laaja

valikoima erilaisia materiaalisia elementtejä: objekteja, tiloja ja infrastruktuuria, erilaisia työkaluja, teknologioita sekä ihmiskeho. Myös Reckwitz (2002a, 196) kuvaa materiaalien olevan konkreettisia objekteja ja artefakteja, jotka muodostavat käytänteitä ja sosiaalisia verkostoja. Materiaalit kuvastavat käytänteen aisteilla havaittavia osia, jotka ikään kuin konkretisoivat käytänteen ja tekevät siitä ymmärrettävän.

Reckwitzin (2002a, 212) mukaan, jotta käytänne voidaan suorittaa, tarvitaan siihen välttämättä objekteja, tavaroita joilla se voidaan tehdä. Käytänteiden suorittamisessa hyödynnämme tiedostetusti ja tiedostamatta useita eri materiaaleja ja resursseja (Røpke 2009, 2490). Esimerkiksi syödessämme syömme ruokaa lautaselta haarukalla ja veitsellä keittiössä pöydän ääressä tuolilla istuen. Materiaalisen elementin jakaminen yksittäisiin komponentteihin voi tuntua itsestään selvyyksien luettelulta, mutta juuri pieniä tekijöitä tarkastelemalla voidaan saavuttaa kokonaisvaltaista ymmärrystä käytänteiden rakentumisesta. Schatzkin (2001, 11) mukaan juuri materiaaliset objektit yhdistävät käytänteen kokonaisuudeksi, ja myös yksittäisillä pienillä materiaaleilla voi siten olla merkittävä rooli. Materiaalit ovat toisaalta myös edellytys, että merkitykset ja kompetenssi voivat konkretisoitua varsinaisessa toiminnassa, käytänteessä.

Materiaalit liittyvät oleellisesti jokapäiväiseen elämäämme, ja useat rutiinimme vaativat erilaisten tavaroiden, asioiden ja esineiden käyttöä ja yhdistelyä (Shove & Pantzar 2005, 44–45). Käytänteestä riippuen myös tarvittavat materiaalit vaihtelevat: ruoan laittaminen vaatii yhdenlaisia materiaaleja, keittiön siivoaminen toisenlaisia. Materiaalit voidaan käytänteiden kontekstissa käsittää niin aineellisina kuin aineettominakin. Vaikka ostoksia kerätessämme valitsemmekin fyysisiä tuotteita ja asetamme ne konkreettisesti ostoskoriin, saatamme silti hyödyntää maksaessamme sähköistä itsepalvelukassaa tai maksukorttia ja myös käyttämämme ostoslista voi olla puhelimessa tai jopa verkkosivulla. Myös teknologioilla ja aineettomilla resursseilla on merkittävä rooli käytänteiden muodostajana. Käytänteisiin tarvitaan lukuisia erilaisia materiaalisia resursseja, joita ihminen yhdistelee ja soveltaa mielekkäällä tavalla omaa osaamistaan hyödyntäen.

Millaisia materiaaleja milloinkin käytämme, riippuu pitkälti yksilöstä, tilanteesta sekä sosiaalisesta kontekstista. Esimerkiksi maan kulttuurilla on merkittävä rooli siinä, miten ja mitä kulutustuotteita käytämme (Roth 1995, 164–165). Eri kulttuureissa käsitys tavallisesta vaihtelee ja muokkaa siten valikoimaa, josta valitsemme materiaalit. Kulttuuri

voidaan ajatella Swidleriä (1986, 281) mukaillen ikään kuin varastona: toisessa kulttuurissa varasto on täynnä trooppisia hedelmiä ja mereneläviä, kun taas toisessa kulttuurissa hyllyjä täyttävät maito- ja viljatuotteet. Vaikka globalisaatio onkin tuonut eri kulttuurien tuotteet käden ulottuville, kulttuurin perinteisesti tarjoamat materiaalit määrittävät kuitenkin pitkälti, mitä materiaaleja käytänteissämme hyödynnämme. Käytänteiden suorittaminen edellyttää lukuisten materiaalien käyttöä, mutta niin kulttuurilla kuin muullakin sosiaalisella kontekstilla, esimerkiksi perheellä on merkitystä sen kannalta, mitä materiaaleja lopulta valitsemme käyttää.

Ruokahävikin käytänteiden tutkimuksessa on ennen kaikkea kyse raaka-aineiden eli elintarvikkeiden ja erilaisten ruoanlaittovälineiden aiempaa tehokkaammasta ja ympäristöystävällisemmästä käytöstä. Aiemmissa tutkimuksissa materiaalisina elementteinä myös pakkaus, niiden koko sekä päiväysmerkinnät, on tunnistettu ruokahävikkiä aiheuttaviksi tekijöiksi (Williams ym. 2012). Røpken (2009, 2495) mukaan lähes kaikki käytänteet liittyvät enemmän tai vähemmän resurssien ja materian hyödyntämiseen, oli kyse sitten kuluttamisesta tai tuottamisesta. Materiaaleilla voidaan täten katsoa olevan merkittävä rooli ruokahävikin käytänteissä.

2.3.2 Merkitykset

Nicolinin (2012, 10) mukaan käytänne voidaan nähdä toimintana, jolla on erityinen merkitys. Emme käytä resursseja tai suorita käytänteitä vain saamiemme käytännön hyötyjen takia, vaan paljolti myös siksi, että ne merkitsevät meille jotakin. Esimerkiksi kuluttaminen tai sen käytänne ei ole vain rationaalista hyödyn tavoittelua, vaan ostaminen, omistaminen ja toisaalta hävittäminen voivat olla ihmiselle keino rakentaa identiteettiä, ilmaista sosiaalista järjestystä tai keino osoittaa kuuluvansa johonkin ryhmään (Levy 1959, 119–120). Ihmiset eivät pidä asioita vain sellaisena, kuin ne konkreettisesti ovat, vaan objekteille ja käyttäytymiselle annetaan merkityksiä, joita tulkitaan sosiaalisessa kontekstissa. Shoven ym. (2012, 23) mukaan merkityksissä onkin kyse nimenomaan osallistumisen sosiaalisesta ja symbolisesta merkityksellisyydestä.

Pyrimme ymmärtämään ja tulkitsemaan maailmaa merkitysten kautta, ja annamme samalla asioille jatkuvasti uusia merkityksiä ja kyseenalaistamme vanhoja. Røpken (2009, 2492) mukaan myös tunteet liittyvät merkityksiin. Ihminen ei toimi aina rationaalisen

hyödyn motivoimana, vaan käytänteen suorittamisen taustalla voi olla tunne- tai olotilan tavoittelu, esimerkiksi ulkona kävelyllä käymisestä saatava raikas ja virkistynyt olo. Samalle käytänteelle voidaan löytää lukuisia eri merkityksiä, sillä ihminen tulkitsee maailmaa omiin kokemuksiinsa ja maailmankuvaansa peilaten. Merkitykset ovat moninaisia ja niitä on kaikkialla, ne voivat olla päällekkäisiä emmekä edes tiedosta aina niiden olemassaoloa (Lahtinen 2014, 20). Kuitenkin merkitykset auttavat meitä jokapäiväisessä elämässämme tulkitessamme ympäristön tapahtumia (Fiske 1993, 61) ja muovaavat siten osaltaan käytänteitä.

Merkitykset eivät ole yksilöön sidottuja, vaan uskomukset, tunteet ja tavoitteet ovat sidoksissa käytänteeseen, mikä tekee merkityksistä sosiaalisia ja jaettuja (Røpke 2009, 2492). Merkitykset ovat sosiaalisesta ympäristöstä riippuvaisia, ja esimerkiksi symbolit, toiveet ja tavoitteet voivat olla pitkälti sosiaaliseen kontekstiin sidottuja ja ymmärrettäviä vain tietyn ihmisryhmän sisällä. Kulttuuri sosiaalisena kontekstina luo meille erilaisia tarpeita ja saa meidät yhdistämään tietynlaisia merkityksiä tiettyihin tilanteisiin ja objekteihin. Toisaalta käytänteiden suorittaminen on täten keino ilmaista merkityksiä, mutta toisaalta käytänteiden suorittaminen edellyttää myös ympäristössä vallitsevien normien ja moraalisten käsitysten tiedostamista. Sosiaalinen ympäristö asettaa siten tietynlaisia reunaehtoja käytänteiden suorittamiseen, ja merkitykset myös rajoittavat käytänteitä (Nicolini 2012, 227). Käytänteisiin liittyy erilaisia haluja, toiveita ja tahtotiloja, mutta tapa jolla niitä ilmaistaan, on sopeutettava kontekstiin sopivaksi, ja siksi merkitykset ovat ennen kaikkea osa käytänteitä yksilön ominaisuuden sijaan (Reckwitz 2002b, 254).

Käytänteiden elementtinä merkityksissä on siten ennen kaikkea kyse siitä, kuinka ihmiset tekevät selkoa maailmasta: mitkä asiat nähdään hyvinä ja tavoiteltavina tai päinvastoin ongelmallisina, millaisia tunteita toimintaan liittyy, mihin uskomme ja miten ymmärrämme ympäröivää maailmaa (Røpke 2009, 2492). Merkitykset ja sosiaalinen ympäristö ohjaavat käsityksiämme myös ruokahävikistä ja ruoasta ja kertovat esimerkiksi, mitä ja milloin on sopivaa syödä (Asp 1999; Falk 1994, 82). Eri ruokiin voi liittyä emotionaalisia siteitä ja lisäksi eri ruoista saatavat hyödyt voivat konkretisoitua joko heti tai pitemmällä aikavälillä, mikä saa meidät suhtautumaan ruokaan eri tavoin. Ruoan tyypillä onkin huomattu olevan merkitystä sen suhteen, kuinka herkästi se raaskitaan heittää pois: tuntuu paljon pahemmalta heittää pois epäterveellinen, mutta mielihyvää

tuova kakkupala, kuin terveellistä ruokavaliota ylläpitävä kasvissosekeitto (Seo & Yoon 2013, 527). Ruokahävikkiin on huomattu liittyvän myös syyllisyyttä, halukkuus säästää rahaa sekä tavoite vähentää omaa ympäristöllistä taakkaa (Quested ym. 2013). Ruokahävikkiin liittyy laajasti merkityksiä, joiden perusteella teemme valintoja niin tiedostaen kuin tiedostamattakin.

2.3.3 Kompetenssi

Kompetenssilla tarkoitetaan kyvykkyyttä tehdä asioita, eli tietoja ja taitoja, joiden avulla käytänteitä suoritetaan (Røpke 2009, 2492). Shoven ym. (2012, 23) mukaan kompetenssia voidaan kuvata ymmärryksenä ja käytännön ”älynä”: kompetenssi antaa käytänteen kantajalle, ihmiselle, kyvyn toimia. Vaikka materiaalit osaltaan määritellään käytänteen suorittamisen edellytyksenä, jotta materiaaleja voidaan hyödyntää mielekkäällä tavalla, tarvitaan siihen ihmiseen sitoutunutta tietoa ja taitoa. Nicolinin (2012, 5) mukaan tietämys ilmenee kykynä suorittaa sosiaalisia ja materiaalisia aktiviteetteja, ja juuri tieto ja siten kompetenssi ovat merkittävässä roolissa käytänteen toimeenpanon ja toistamisen mahdollistajana. Käytänteille voidaan nähdä ominaisena niiden toistettavuus ja toistuvuus ihmisen elämässä. Juuri kompetenssi mahdollistaa, että ihmisellä on kyky suorittaa sama käytänne uudelleen, eikä kyseessä ollut vain onnekas sattuma.

Kompetenssi ei rajoitu pelkkään ihmiseen sitoutuneeseen tietotaitoon, vaan se käytänteen osana sisältää paljon muutakin kyvykkyyttä (Reckwitzin 2002b, 253). Käytänteessä yhdistyvät aiempi ymmärrys ja näkemys maailmasta, sosiohistoriseen taustaan perustuvat tulkinnat sekä tietynlainen tavoitteellisuus (Reckwitz 2002b, 253). Kompetenssiin liittyy myös kyky yhdistellä erilaisia taitoja, soveltaa osaamista erilaisissa tilanteissa ja nähdä ja ymmärtää asioiden väliset suhteet ja yhteydet (Shove & Pantzar 2005). Toisaalta kompetenssi voidaan käsittää myös kykynä jatkaa eteenpäin ja sopeutua uuteen tilanteeseen (Phipps & Ozanne 2017), joten sen voidaan käytänteen elementtinä huomata koostuvan laajasti erilaisista osaamisen muodoista.

Kompetenssi kehittyy ja muuttuu jatkuvasti oppimisen ja uuden tiedon omaksumisen kautta. Sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä rooli sen kannalta, millaisia taitoja opimme esimerkiksi lapsuudessamme ja millaiset kyvykkyydet näemme tavoittelemisen

arvoisina. Japanilainen oppii syömään puikoilla lapsesta asti, kun taas suomalaiselle ensimmäinen kosketus syömäpuikkoihin voi olla japanilaisessa ravintolassa vasta aikuisena. Kompetenssi voi olla selvästi tiettyjen sääntöjen tai ohjeiden tuntemusta tai kykyä noudattaa niitä, mutta toisaalta ihmisellä on usein myös paljon niin sanottua tietotaitoa ja jopa tiedostamatonta, vaikeasti kuvailtavaa osaamista (Røpke 2009, 2492). Ruoan laittaminen reseptiä noudattaen on selkeästi määriteltävä ja toisille jaettavissa ja selitettävissä oleva taito. Kuitenkin reseptin noudattamisen sijaan ihminen voi oppia taitavaksi mausteiden käyttäjäksi myös yrityksen ja erehdyksen ja siten kokemuksen kautta, mutta tällöin jonkun kysyessä vinkkiä ruoanlaittoon, tietoa voi olla vaikea jakaa.

Kompetenssi, sen kehittyminen ja muotoutuminen ovat vahvasti sidoksissa sosiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriin. Reckwitzin (2002b, 254) mukaan vaikka käytänteisiin liittyvään tietämykseen liittyy merkittävästi yksilön ymmärrys maailmasta, on ymmärrys myös jaettua. Käytänteille on ominaista, että niihin voivat liittyä useat eri ihmiset suorasti tai epäsuorasti (Røpke 2009, 2491). Jotta käytänteen osatekijöistä voisi muodostua järkevä ja mielekäs kokonaisuus, liittyy siihen myös jaettua ymmärrystä ja tietoa. Esimerkiksi symbolit tai eleet ymmärretään tietyllä tavalla vain tietyssä kulttuurissa, mikä vaikuttaa ymmärrykseemme maailmasta ja osaltaan muovaa käytänteitämme. Esimerkiksi japanilainen oppii lapsuudesta asti ottamaan ohjeita hierarkiassa ylemmällä portaalla olevalta, kun taas suomalaista kannustetaan kriittiseen ja itsenäiseen ajatteluun. Eri kulttuureissa maailma käsitetään eri tavalla, opitaan eri taitoja ja eri asioita pidetään tavoiteltavina, joten kompetenssin voidaan katsoa olevan merkittävästi sidoksissa kulttuurin tarjoamiin ajatusmalleihin.

Kompetenssi voidaan nähdä kykynä toimia vaihtelevissa tilanteissa tavoitteiden saavuttamiseksi, ymmärtää ympäröivää maailmaa ja taitoa hyödyntää materiaaleja. Myös ruokahävikin kannalta taidoilla ja osaamisella on merkittävä rooli. Jotta ihminen pystyy hyödyntämään esimerkiksi ruoka-aineet loppuun asti, vaaditaan siihen ymmärrystä raaka-aineista, taitoa käyttää eri keittiön työvälineitä ja kykyä ennakoida ostoksilla, että ostetaan ruoanlaiton kannalta sopiva määrä kutakin raaka-ainetta. Ruokahävikin kannalta keskeisiksi kompetenssin muodoiksi on havaittu muun muassa päiväysmerkintöjen ymmärtäminen sekä erilaiset ruoanlaiton tekniikat (Närvänen ym. 2013; Williams ym. 2012). Kompetenssilla on merkittävä rooli niin ruokahävikin ymmärtämisen kuin sen vähentämisen ja estämisenkin kannalta.

2.3.4 Materiaalit, merkitykset ja kompetenssi suhteessa toisiinsa

Materiaalit, merkitykset ja kompetenssi liittyvät kiinteästi toisiinsa ja niillä on myös yhdistäviä piirteitä. Røpken (2009, 2492) mukaan materiaalit voivat olla niin yleisiä kuin tiettyyn tilanteeseen tarkoitettuja, mikä voidaan yleistää myös merkityksiin ja kompetenssiin. Materiaaleista esimerkiksi puuta käytetään raaka-aineena tai muuten hyödyksi useissa tilanteissa aina talonrakennuksesta kirjeen kirjoittamiseen paperille, kun taas tietokoneen prosessori on suunniteltu vain tietynlaisissa tietokoneissa toimivaksi. Merkityksistä puolestaan iloisuuden tunne voidaan nähdä hyvin yleisenä, ja se voi liittyä moniin tilanteisiin, kun taas symboli saatetaan ymmärtää vain yhdessä kulttuurissa: Japanissa karppi tuo onnea, mutta muissa maissa se voi olla vain kala siinä missä mikä tahansa muukin. Myös tietämys ja taidot voi olla monitasoista, ja joitain taitoja sovelletaan paljon useammin, kuten kielitaitoa, kun taas toiset taidot ovat sidottuja tiettyyn tilanteeseen (Røpke 2009, 2495). Kaikkien kolmen elementin voidaan siten huomata koostuvan sekä yleisistä että erityisistä tekijöistä.

Käytänteen elementit voivat myös ikään kuin sekoittua keskenään ja sulautua toisiinsa, joten niitä tulee tarkastella kontekstissa ja suhteessa toisiinsa. Shoven ym. (2007, 141) mukaan esimerkiksi uusissa keittiökoneissa materiaalisena elementtinä oleellisinta voi olla omistajuuden tunne ja siten identiteetin rakennus keittiökoneen todellisen ominaisuuksien sijaan. Toisaalta taas kompetenssi on usein sidottu erilaisiin materiaalisiin resursseihin: ihminen voi hyödyntää ruoanlaittotaitoaan vain, jos hänellä on käytettävissään ruoanlaittovälineitä ja raaka-aineita. Myös Røpken (2009, 2495) mukaan erilaiset raaka-aineet ovat hyödyllisiä vain niille, joilla on kyky käyttää niitä, minkä vuoksi käytänteiden tutkiminen sopiikin hyvin ruokahävikin kontekstiin. Toisaalta myös kompetenssi vaatii vastaavasti materiaalin konkretisoituakseen käytännettä suoritettaessa (Reckwitz 2002a, 212). Lisäksi esimerkiksi merkitykset ovat sidoksissa materiaaleihin kulttuurin kautta ja vaikuttavat siten kulutustuotteiden valintaamme. Suomalaiselle täysin tuntematon ja ”merkityksetön” riisikakku, *mochi*, liittyy Japanissa moniin juhlaviin perinteisiin. Materiaalit, merkitykset ja kompetenssi ovat siten toisistaan riippuvaisia, ja toisinaan ymmärrettävissä vain tietyssä sosiaalisessa kontekstissa.

Käytänteiden kolmea elementtiä yhdistää myös ihminen käytänteen varsinaisena toimeenpanijana. Keho voidaan ennen kaikkea määritellä materiaalisena resurssina

käytänteitä tutkittaessa. Reckwitzin (2002a, 212) mukaan juurikin ihmiskeho ja -mieli yhdessä materiaalisten artefaktien kanssa mahdollistavat käytänteen konkreettisen suorittamisen. Kuitenkin on otettava huomioon, että keho liittyy vahvasti myös merkityksiin ja kompetenssiin, sillä kompetenssi on enemmän tai vähemmän ihmiskehoon sidottua ja vaikka merkitykset ovat osa käytänteitä, myös niitä tulkitaan ihmisestä käsin (Røpke 2009, 2492). Kehon ja ihmisen merkitys korostaa käytänteen kokonaisuudenomaista luonnetta: käytänne voidaan suorittaa vain, jos kaikki kolme elementtiä ovat saatavilla.

Koska käytänteet nähdään koostuvan kolmesta elementistä, jotka kaikki vaaditaan käytänteen suorittamiseksi, on kiinnostavaa pohtia, miten käytänteet muuttuvat ja miten niitä voitaisiin muuttaa. Käytänteiden ja siten ihmisen todellisen toiminnan tutkimista voidaan pitää hyvänä lähestymistapana, kun halutaan löytää keinoja muuttaa ihmisen käyttäytymistä (Porpino 2016, 49), minkä vuoksi lähestymistapa sopii myös ruokahävikin kontekstiin. Yksittäisten kuluttajien ja kotitalouksien rooli ruokahävikin estämisessä on merkittävä, sillä pahimmillaan jopa puolet kuluttajien ostamasta ruoasta päätyy hävikkiin, ennen kuin se on käytetty loppuun (Fox & Fimeche 2013). Shoven ym. (2012) mukaan tuleekin muuttaa jotakin kolmesta elementistä, jos ihmisen käytänteitä halutaan muuttaa. Pyrittäessä käytänteiden muuttamiseen on tärkeää ymmärtää, että juuri ihminen on käytänteen suorittamisen keskiössä ja ikään kuin käytänteen luoja ja samalla mahdollinen muuttaja (Røpke 2009, 2495; Shove & Walker 2010, 475). Jotta ihmisen käytänteisiin voitaisiin vaikuttaa, on ensin ymmärrettävä, mitä materiaaleja ihminen hyödyntää, millaisia merkityksiä toimintaan liittyy ja millaisia kompetensseja ihmisellä on käytössään.

2.4 Teoreettisen viitekehyksen synteesi

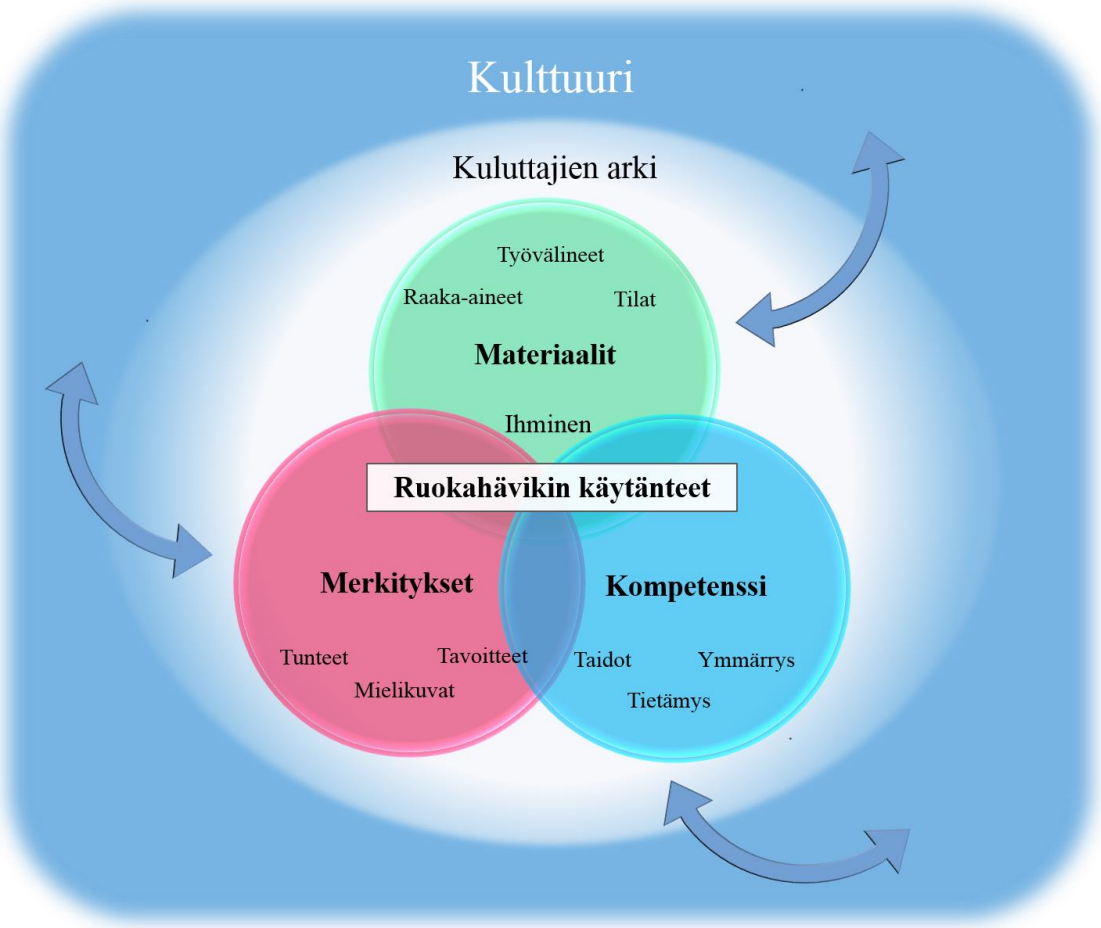
Tässä tutkimuksessa tulkitaan eri tutkijoiden määritelmiä käytänteistä ja viedään ne ruokahävikin ja kotitalouksien arjen kontekstiin ottaen samalla huomioon, kuinka ihmiset elävät osana kulttuurista kontekstia ja hyödyntävät arjessaan niin tiedostaen kuin tiedostamattaan kulttuurin tarjoamia resursseja: fyysisiä objekteja, merkityksiä, ajatusmalleja ja tietämystä. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnetään Shoven ym. (2012) luokittelua käytänteen kolmiosaisuudesta materiaaleina, merkityksinä

sekä kompetenssina. Luokittelu yhdistetään Swidlerin (1986, 273) määritelmään kulttuurista työkalupakkina ja resurssien tarjoajana japanilaisten kuluttajien ruokahävikin käytänteiden ymmärtämiseksi.

Kuviossa 1 kuluttajien arki sijoitetaan kulttuuriseen kontekstiin, ja materiaaleista, merkityksistä ja kompetenssista muodostuvat ruokahävikin käytänteet nähdään osana kuluttajien jokapäiväistä arkista toimintaa. Ruokahävikin kontekstissa materiaaleilla tarkoitetaan varsinaisia raaka-aineita, ruoanlaittoon tarvittavia välineitä (keittiökoneet, jääkaappi, astiat, keittiövälineet, reseptit), ruokaan liittyviä tiloja (keittiö, ruokakauppa) ja muita fyysisiä esineitä ja asioita, joita ruokahävikin suhteen toimimiseen liittyy. Merkityksillä tarkoitetaan ruokaan liitettäviä tuntemuksia, mielikuvia ja esimerkiksi käsityksiä siitä, milloin ruoka on yhä syömäkelpoista, voiko edellispäivän ruokaa tarjota vieraille ja milloin on oikein heittää ruokaa pois. Merkityksiin luetaan myös tietynlaiset ruokahävikkiin liittyvät toiveet, tavoitteet ja ideaalit, esimerkiksi hyvän omatunnon tavoittelu ja ruoan arvostus. Kompetenssi puolestaan käsittää yksilön tiedot, taidot ja ymmärryksen ruokahävikin suhteen toimimisessa. Näitä voivat olla esimerkiksi taito kokata jämiksi luokiteltavista aineksista jokin uusi ateria, kyky maustaa ja taito käyttää erilaisia keittiökoneita. Kompetenssiin luetaan myös kyky arvioida parasta ennen -päiväyksen ylittäneestä ruoka-aineesta, onko se yhä turvallista syödä. Viitekehyksessä ihminen ja ihmiskeho nähdään toisaalta materiaalisena, mutta toisaalta myös kaikkia elementtejä yhdistävänä tekijänä käytänteen kantajana ja toimeenpanijana (Reckwitz 2002b, 251). Elementit ovat riippuvaisia toisistaan, ja eri ruokahävikin käytänteet vaativat eri elementtien yhteispeliä.

Tutkimuksessa nähdään, että kulttuuri on merkittävä tekijä arjen rutiinien ja siten myös ruokahävikin käytänteiden rakentajana ja mahdollistajana. Kulttuuri on merkittävässä roolissa myös ruokahävikin käytänteiden yksittäisten elementtien, materiaalien, merkitysten ja kompetenssin, kannalta tarjoten erilaisia resursseja käytänteiden suorittamiseksi. Keittiön tavanomaiset elintarvikkeet ja keittiövälineet riippuvat pitkälti kulttuurisesta ympäristöstä ja siitä, mihin olemme tottuneet. Siinä missä intialaisen keittiöstä löytyy suuri valikoima chilejä ja curryja, voi japanilaisen maustekaapista löytää erilaisia liemiä ja kastikkeita, kuten soijaa, miriniä, ja sakea. Myös merkitykset liittyvät kulttuuriin ja näkyvät esimerkiksi käsityksissä, mitä on sopivaa syödä ja ruokahävikkiin liitettävissä mielikuvissa. Kulttuuri näkyy kompetenssin kannalta esimerkiksi siinä, mitä

ruokia kuluttajalle tulee mieleen valmistaa mistäkin ruoka-aineista: ylijääneen lohen voi tarjoilla aamiaisella riisin kanssa japanilaisittain tai tehdä siitä runsaan salaatin iltapalaksi. Kulttuuri nähdään toisaalta dynaamisena ja jatkuvasti muuttuvana, ja CCT:n mukaisesti kuluttajien nähdään aktiivisesti muokkaavan ja rakentavan kulttuuria toimintansa ja tulkintojensa myötä. Siten kulttuurin nähdään muuttuvan myös kuluttajien käytänteiden ja niitä muodostavien materiaalien, merkitysten ja kompetenssin muuttumisen myötä.



Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Teoreettista viitekehystä hyödynnettiin jo aineistonkeruun suunnitteluvaiheessa, ja osallistujille annettavia tehtäviä pyrittiin suuntaamaan niin, että voitaisiin saavuttaa ymmärrystä kustakin eri elementistä sekä käytänteistä kokonaisuuksina. Viitekehyksen jakoa materiaaleihin, merkityksiin ja kompetenssiin käytettiin myös aineiston analyysissa yhtenä luokittelutapana. Aineistosta esiin nousseista käytänteistä ja niiden elementeistä pyrittiin löytämään myös viittauksia japanilaiseen kulttuuriin.

3 PÄIVÄKIRJAMAINEN MOBIILISOVELLUS RUOKAHÄVIKIN TUTKIMUKSESSA

3.1 Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tutkimukseen tekemiseen liittyy aina oletuksia olemassaolosta, tiedon syntymisestä ja siitä, miten tiedon olemus ylipäätään ymmärretään (Hunt & Hansen 2010, 111), ja nämä oletukset ohjaavat tutkijan tekemiä valintoja. Sosiaalisissa tieteissä merkittävimmät tieteenfilosofiset kysymykset voidaan jakaa kolmeen luokkaan: ontologisiin, epistemologisiin ja metodologisiin oletuksiin (Eriksson & Kovalainen 2016, 14). Tieteenfilosofiset oletukset ovat riippuvaisia toisistaan, ja ne yhdessä luovat ikään kuin tutkimuksen tekemisen kehykset, joukon perustavanlaatuisia oletuksia, joita voidaan yhdessä nimittää paradigmaksi (Eriksson & Kovalainen 2016, 14; Guba & Lincoln 1994, 107). Tieteenfilosofiset oletukset raamittavat tutkimuksessa tehtäviä valintoja ja ohjaavat sitä tiettyyn suuntaan, joten on tärkeää tiedostaa ja ottaa ne huomioon.

Tässä tutkimuksessa tieteenfilosofisia kysymyksiä lähestytään konstruktivistisesta näkökulmasta. Konstruktivistisille paradigmoille voidaan katsoa olevan yhteistä tulkinnallisuus ja kiinnostus subjektiivisia ja jaettuja merkityksiä kohtaan: miten yksilö tai ryhmät tulkitsevat ja ymmärtävät erilaisia sosiaalisia tilanteita (Eriksson & Kovalainen 2016, 20). Konstruktivistisista ja tulkinnallisista paradigmoista sosiaalista konstruktionismia voidaan pitää johtavana paradigmana tulkinnallisessa tutkimuksessa (Eriksson & Kovalainen 2016, 21). Sosiaalisen konstruktionismin kulmakivenä voidaan pitää tiedon ja todellisuuden moninaisuutta ja jatkuvaa rakentumista sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta, joten ilmiöitä tulee tarkastella konteksti ja taustat huomioiden ja pyrkiä siten kohti syvempää ymmärrystä, kuin mitä ulkopäin objektiivisesti havainnoiden voitaisiin saada selville. Myös tässä tutkimuksessa todellisuutta ja tiedon luonnetta lähestytään tästä näkökulmasta. Totuuksia nähdään olevan useita ja ne ilmenevät ja muodostuvat yksilöille ainutlaatuisella tavalla. Konstruktivistista näkökulmaa sovelletaan sopimaan käytänneteoreettiseen lähestymistapaan, ja totuutta lähestytään yksilöiden tulkintojen sijaan heidän suorittamiensa käytänteiden kautta.

Ontologia käsittelee kysymyksiä todellisuuden luonteesta ja siitä, mitä on tai voi olla olemassa (Guba & Lincoln 1994, 108). Sosiaalisessa konstruktionismissa todellisuus nähdään subjektiivisena ja se näyttäytyy kaikille yksilöille omanlaisena, minkä tässä tutkimuksessa nähdään konkretisoituvan käytänteinä. Burrin (2015, 10) mukaan käsityksemme maailmasta ja todellisuudesta on kulttuuriin ja historialliseen taustaamme sidottu, joten todellisuutta ei voida ymmärtää vain objektiivisesti ulkoapäin havainnoimalla. Täten sosiaalinen konstruktionismi pyrkii irrottautumaan itsestään selvistä ajattelutavoista ja oletuksista, ja sen sijaan todellisuutta pyritään tulkitsemaan konteksti huomioiden yksilön näkökulmasta (Burr 2015). Todellisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa erilaisten toisiinsa liittyvien kommunikaation muotojen avulla, jolloin todellisuuden voidaan katsoa koostuvan monimutkaisesta ja organisoituneesta toiminnasta, ei yksittäisistä teoista (Eriksson & Kovalainen 2016, 21).

Epistemologia on kiinnostunut kysymyksistä tiedon syntymisen ja olemuksen luonteesta (Eriksson & Kovalainen 2016, 14). Sosiaalisessa konstruktionismissa tiedon ymmärretään syntyvän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa: sitä luodaan, joten sitä ei voi vain objektiivisesti löytää tai havaita. Siten sosiaalinen toiminta, tässä tutkimuksessa käytänteet, ja tieto kulkevat alati käsi kädessä (Burr 2015, 11). Konstruktivistisissa paradigmoissa tietoon pyrkivä ja kiinnostuksen kohde ovat sidoksissa toisiinsa ja löydökset luodaan yhdessä tutkijan ja osallistujan välillä kummankin toiminnan tuloksena (Guba & Lincoln 1994, 111). Todellisuus ja tieto ovat sosiaalisesti rakentunutta ja kontekstiin sidottua.

Metodologisilla valinnoilla tarkoitetaan käytännön lähestymistapaa tiedon tavoittamiseen (Eriksson & Kovalainen 2016, 16). Tässä tutkimuksessa käytetään apuna mobiilisovellusta, ja sen välityksellä tutkija tehtävien antamisen ja osallistuja niiden suorittamisen kautta luovat ymmärrystä todellisuudesta. Erikssonin ja Kovalaisen (2016, 21) mukaan muuttuvaa todellisuutta voidaan ymmärtää vain sosiaalisten rakenteiden, kuten kielen ja merkitysten kautta. Tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteena olevat käytänteet ovat yksilön näkökulmasta henkilökohtaisia ja kontekstista riippuvaisia, ja niitä suoritetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Käytänteitä ja niiden rakentumista lähestytään päiväkirjamaisen mobiilisovelluksen avulla, ja yksilön ainutlaatuisen todellisuuden rakentumista pyritään tulkitsemaan kunkin osallistujan itse tuottamien

tekstien, kuvien ja videoiden avulla. Tämän tutkimuksen metodologisia lähestymistapoja käsitellään tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

Myös tutkijan henkilökohtaisilla kokemuksilla, oletuksilla ja ajatusmalleilla on roolinsa tutkimuksen teossa. Tässä tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys oli eräs merkittävä syy tutkimuksen fokusoitumiseen japanilaiseen kulttuuriin. Esiymmärryksellä tarkoitetaan tutkijan tietämystä ja kokemuksia tutkimusaiheesta ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista, ja sen merkityksellisyys on usein jäänyt vähäiselle huomiolle tieteellisessä tutkimuksessa (Gummesson 2003, 57). Esiymmärrys voi auttaa kiinnittämään huomiota ilmiön oleellisiin piirteisiin, ja omakohtaiset kokemukset voivat lisätä tutkijan sitoutuneisuutta tutkimusprosessiin (Gummesson 2003, 60). Tutkija on asunut ja opiskellut Japanissa, joten hänellä on paikallisen näkökulmaa kulttuuriin, mutta toisaalta hän on myös ulkopuolinen, mitä voidaan pitää tutkimuksen kannalta rikkautena ja mahdollisuutena kriittiseen tarkasteluun ja uuteen syvälliseen ymmärrykseen. Vieraassa kulttuurissa ulkopuolisena eläminen sai tutkijan muun muassa huomaamaan japanilaiselle kulttuurille ominaisia ruokahävikin vähentämisen ja tähteiden käsittelyn tapoja: edellisen päivän illalliselta jääneet kasvikset tarjoiltiin seuraavana aamuna joko paahtoleivän päälle grillattuna tai misokeitossa.

Esiymmärrykseen ei tule tukeutua liikaa tutkimusta tehdessä, sillä vaarana on keskittää huomio jo tiedettyihin asioihin, jolloin suljetaan silmät ilmiön vielä havaitsemattomilta puolilta. Tutkija voi tiedostamattaan valikoida vain tietyntyyppistä tietoa, jolloin psykologian termein puhutaan valikoivasta havainnoinnista, tai tutkija voi huomaamattaan keskittyä vain yksipuolisesti ilmiön yhteen osa-alueeseen (Gummesson 2003, 60–62). Esiymmärrys on hyvä inspiraation lähde ja tarjoaa hyötyjä tutkimusta tehdessä, mutta on tärkeää tiedostaa sen rajallisuus ja etsiä myös muuta tukea tutkimuksellisten päätösten tueksi. Vaikka tutkijan omakohtaiset kokemukset innoittivat valitsemaan Japanin tämän tutkimuksen kontekstiksi, on aihetta ja rajausta perusteltu myös muun muassa aiempaan tutkimukseen nojaten.

Kuten Gummesson (2003) toteaa, kaikki tutkimus on tulkinnallista, ja tutkimukset sisältävät aina lukuisia valintoja ja interaktioita tutkijan ja tutkimuskohteen, teorian ja empirian sekä oletusten ja tieteellisesti todistettujen faktojen välillä. Nämä interaktiot ja niissä tapahtuvat tulkinnat toisaalta ohjaavat tutkimusta eteenpäin, mutta myös muuttavat

sen suuntaa. Täyteen objektiivisuuteen ei ole järkevää pyrkiä, sillä jo esimerkiksi tutkijan esiymmärrys ohjaa tietynlaisten tutkimuskohteiden ja -menetelmien pariin ja lopullisten tutkimustulosten esitystapa on myös valinta, joka vaikuttaa tulosten tulkintaan lukijan silmissä (Gummesson 2003, 486). Kuitenkin juuri tulkinnallisuus ja valintojen tekeminen, kunhan ne ovat perusteltuja, ovat tie uuden tiedon löytämiseen sieltä, mistä kukaan ei ole keksinyt aiemmin edes etsiä.

3.2 Päiväkirjat ja mobiiliteknologia laadullisessa tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa lähestytään ruokahävikin käytänteitä laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullisen näkökulman mukaisesti tavoitteena on ymmärtää ilmiöitä kokonaisvaltaisesti ja konteksti huomioiden sellaisena, kuin se todella esiintyy osallistujien elämässä (Polkinghorne 2005, 137), ei niinkään osoittaa syy-seuraussuhteita (Eriksson & Kovalainen 2016, 5; Gummesson 2005, 312). Kotitalouksien ruokahävikki on ilmiönä monimutkainen ja arjen tilanteisiin sidottu, ja sitä lähestytään vähän tutkitussa japanilaisessa kontekstissa, joten laadullista lähestymistapa voidaan pitää soveltuvana syvällisen ymmärryksen saavuttamiseksi. Myös Porpinon (2016, 46–47) mukaan, jotta voitaisiin ymmärtää aiempaa syvällisemmin kotitalouksien ruokahävikkiä ilmiönä, tarvitaan kulttuurin huomioon ottavia, laadullisia ja monimenetelmäisiä tutkimuksia.

Ruokahävikin käytänteet voivat olla hyvin yksilöllisiä kuluttajien taustasta, kulttuurista ja sosiaalisesta ympäristöstä riippuen, minkä vuoksi havaintoja tarkastellaan tässä tutkimuksessa laadulliselle lähestymistavalle tyypillisesti ainutlaatuisina. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että aineiston avulla saavutetaan riittävän syvällistä tietoa ja ymmärrystä ei niinkään kuinka paljon määrällisesti aineistoa kerätään (Polkinghorne 2005, 140). Tässä tutkimuksessa ei niinkään olla kiinnostuneita, kuinka usein tai kuinka moni japanilainen suorittaa käytänteitä, vaan sen sijaan ollaan kiinnostuneita itse käytänteistä ja niiden rakentumisesta. Täten tässä tutkimuksessa voidaan pitää perusteltuna aineiston muodostumista 13:sta osallistujan käytänteitä kuvaavista sähköposteista ja mobiilisovelluksella tehdyistä julkaisuista. Seuraavaksi esitellään tarkemmin tutkimuksen menetelmällinen lähestymistapa.

3.2.1 Päiväkirjamenetelmät

Patterson (2005, 142) määrittelee päiväkirjan tapana kirjata henkilökohtaisia tapahtumia, havaintoja ja ajatuksia. Bolgerin ym. (2003, 579–580) mukaan tutkimusmielessä päiväkirjaa voidaan pitää välineenä raportoida kirjoittajan omaa senhetkistä toimintaa, ja sen avulla voidaan tutkia jokapäiväisissä tilanteissa tapahtuvia sosiaalisia, psykologisia ja fysiologisia prosesseja. Päiväkirjoille tyypillistä on täten kirjattavan informaation henkilökohtaisuus ja sen keskittyminen todellisiin ja koettuihin tapahtumiin, ja niitä voidaan pitää hyvänä keinona jokapäiväisen elämän ja arjen tutkimiseen (Bell 1993, 195).

Päiväkirjamenetelmien on perinteisesti nähty tarjoavan tehokkaita työvälineitä muun muassa psykologian ja kasvatustieteen tutkimuksessa (ks. esim. Frohlich & Meston, 2002; Platzer ym. 1997), mutta niiden hyödyntäminen markkinoinnin alan tai kulutuskäyttäytymisen tutkimuksessa on ollut suhteessa vähäistä (Zarantonello & Luomala 2013, 57). Patterson (2005, 142) kuitenkin kannustaa markkinoinnin tutkijoita ottamaan päiväkirjamenetelmiä rohkeasti käyttöön, sillä hänen mukaansa ne ovat innovatiivinen väylä rikastuttaa ymmärrystä niin kuluttajista, suhteista, prosesseista kuin tuotteistakin. Myös Bolger ym. (2003, 579–580) toteavat, että päiväkirjamerkintöihin kätkeytyy kokemuksia, joita ei voida tuoda esiin perinteisin menetelmin. Aikaisemmin esimerkiksi Epp ym. (2014, 83) ovat hyödyntäneet päiväkirjoja käytänneteoreettisessa tutkimuksessa, ja heidän mukaansa juuri päiväkirjat tarjosivat mahdollisuuden tutkia ilmiötä, perheiden etäsuhteita, jota ei voitaisi suoraan havainnoida. Päiväkirjat voivat olla myös keino tarkastella ja seurata elementtejä, joista käytänteet koostuvat (Epp ym. 2014, 83). Ruokahävikin kanssa toimimiseen liittyy paljon henkilökohtaisuutta ja se lienee hyvin hetkeen sidottua. Siten päiväkirjaa voidaan pitää hyvänä menetelmänä päästä lähemmäs kuluttajan ymmärtämistä ja sen hahmottamista, mistä ruokahävikin käytänteet rakentuvat ja miten ne näkyvät kuluttajan arjessa.

Päiväkirjamenetelmiä käytettäessä on pidettävä kirkkaana mielessä, mihin tiedonkeruulla pyritään ja suunniteltava huolellisesti päiväkirjan muoto, ulkoasu ja mahdolliset kysymykset. Selkeästi jäsennellyn päiväkirjan etuina voidaan pitää informaation tarkkuutta ja osallistujien sitoutumista, ja se voi auttaa päiväkirjan pitäjää keskittymään tutkimuksen kohteena olevaan ilmiöön (Bell 1993; Easterby-Smith ym. 2012, 133–135). Patterson (2005, 145) kuitenkin huomauttaa, että liika tarkkuus ja kontrollointi voivat

myös latistaa kirjoitusintoa, jolloin on vaarana, että saatava informaatio jää köyhemmäksi, kuin mitä voitaisiin saavuttaa sallimalla osallistujille vapaus kirjoittaa päiväkirjaa omalla tyylillään. Siksi tässäkin tutkimuksessa osallistujien annettiin valita mieleisiään tehtäviä ja tehdä julkaisuja oman valinnan mukaan tekstin, kuvien, videon tai äänen muodossa.

Sähköiset päiväkirjanomaiset tiedonkeruuohjelmat ovat tuoneet mukanaan lukuisia tutkimuksellisia etuja ja helpottaneet tiedon keräämistä, säilyttämistä ja analysointia. Sähköisiin päiväkirjamerkintöihin jää automaattisesti jälki siitä, milloin merkintä tehtiin, ja ne antavat tutkijalle mahdollisuuden muokata päiväkirjan kysymyksiä. Lisäksi niiden avulla voi lähettää muistutuksia osallistujille, ja ne antavat mahdollisuuden monenlaisten päiväkirjavastausten keräämiseen Likertin asteikosta avoimiin vastauksiin ja monivalintoihin (Bolger ym. 2003, 597). Sähköiset päiväkirjat myös parantavat entisestään päiväkirjojen vahvuutena pidettävää ominaisuutta tiedon tallentumisesta spontaanisti todellisella tapahtumahetkellä, mikä vähentää unohtamisesta tai väärin muistamisesta johtuvia virheitä kerättävässä datassa (Bolger ym. 2003; Reis 1994, 100).

Hyödynnettäessä päiväkirjamenetelmiä on huomioitava myös niiden mukanaan tuomat haasteet. Jotta voitaisiin varmistaa saatavan tiedon relevanssi ja luotettavuus, osallistujille tulee opettaa huolellisesti, miten päiväkirjaa toivotaan pidettävän ja mitä tietoa kirjataan ylös. Lisäksi tulee varmistaa, että osallistujat sitoutuvat kirjaamaan ylös tutkimuksen kohteena olevia asioita ja tapahtumia säännöllisesti koko aineistonkeruun ajan (Bolger ym. 2003, 591–592). Päiväkirjan täyttämisestä kannattaa tehdä osallistujille mahdollisimman vaivatonta ja nopeaa ja mahdollisuuksien mukaan osallistujia voidaan myös palkita tai muuten kannustaa (Bolger ym. 2003, 592; Reis & Gable 2000, 207). Tässä tutkimuksessa osallistujille lähetettiin mahdollisimman selkeät ohjeet tehtävien suorittamisesta, tehtävät pyrittiin muotoilemaan helposti ymmärrettäviksi ja osallistujiin oltiin viikoittain yhteydessä sähköpostitse ja muistutettiin tehtävien suorittamisesta ja kiitettiin heidän panoksestaan.

3.2.2 Teknologian hyödyntäminen etnografisessa tutkimuksessa

Etnografisessa tutkimusmenetelmässä on perinteisesti painotettu tutkijan elämistä osana tutkittavaa ilmiötä ja osallistujien havainnointia tiukasti kontekstissa todellisuuden syvällisen ymmärryksen saavuttamiseksi (Marcus 1995, 96). Marcusin (1995, 96)

mukaan pysyvä yhden kontekstin tarkkailu ei kuitenkaan välttämättä luo rikasta kuvaa tutkittavasta ilmiöstä. Monimutkaisten ja useissa paikoissa tapahtuvien ilmiöiden ymmärtämiseksi havaintoja tulisi Marcusin (1995, 102) mukaan tehdä ilmiön eri tapahtumapaikoilla ja huomioida niiden väliset vuorovaikutussuhteet, mihin hän esittää ratkaisuksi monipaikkaista (multi-sited) etnografiaa. Globalisaation ja ihmisten runsaan liikkuvuuden seurauksena on syntynyt tarve uudenlaisille etnografisille menetelmille, jotka ottavat huomioon, että ilmiö voi esiintyä ja tapahtua useissa toisiinsa liittyvissä paikoissa (Büscher & Urry 2009). Esimerkiksi kulttuuri ei ole enää vain maan rajoihin sidottu kokonaisuus, joten myös kulttuurien ymmärtämiseksi tulisi tehdä havaintoja useissa paikoissa. Tutkimusilmiöiden muutosten ja Marcusin (1995) ajatusten pohjalta on syntynyt ilmiöiden tapahtumisen useassa paikassa huomioiva etnografinen suuntaus, mobile ethnography, joka tässä tutkimuksessa käännetään liikkuvaksi etnografiaksi.

Liikkuvan etnografian avulla pyritään havainnoimaan ihmisten ja objektien liikettä ja vuorovaikutusta sekä saamaan tietoa muun muassa eri paikkoihin sidotuista tapahtumista ja ilmapiiristä (Büscher & Urry 2009, 105–106). Sitä on hyödynnetty aiemmin kirjaimellisesti liikkuvien ilmiöiden, esimerkiksi kävelyn, matkailun ja autoilun tutkimuksessa (ks. esim. Laurier 2004; Spinney 2006) tarkoituksena voida seurata ihmisten toimintaa (Büscher & Urry 2009, 104). Liikkuvaa etnografiaa voidaan kuitenkin hyödyntää muissakin tilanteissa, kuten tutkittaessa kotitalouksien arkisia tapahtumia ja eri henkilöiden välistä vuorovaikutusta esimerkiksi hyödyntäen päiväkirjamerkintöjä, joihin osallistuja kirjaa, milloin, missä ja mitä hän tekee (Bærenholdt ym. 2017). Kotitalouksien ruokaan liittyvä arki ei ole vain kotiin sidottua, vaan siihen voivat liittyvä myös esimerkiksi koulun tai työpaikan, kaupan ja harrastusten tapahtumat. Spinney (2011, 165) toteaa liikkuvan etnografian sopivan hyvin myös käytänteiden tutkimukseen kontekstin huomioimisen ansiosta. Vaikka liikkuva etnografia onkin kehitetty erityisesti liikkuvien ilmiöiden tutkimiseen, voidaan sitä soveltaa muihinkin useissa paikoissa tapahtuviin ilmiöihin.

Liikkuvassa etnografiassa pyritään tutkimaan etnografian tavoin ilmiötä, jonka osana tutkija ei voi jatkuvasti elää (Spinney 2011, 166). Marcus (1995, 106) puhuu artikkelissaan ihmisten ja objektien seuraamisesta sekä tilanteen näkemisestä ja tuntemisesta, eli tutkija erilaisten työvälineiden avulla pyrkii olemaan mukana ilmiössä ja saamaan autenttista tietoa tapahtumista ja niihin liittyvistä keskeisistä elementeistä.

Aiemmin ratkaisuna tähän on hyödynnetty esimerkiksi käsin havaintohetkellä tehtäviä päiväkirjamerkintöjä, mutta nykyään havainnot tehdään pitkälti langattomuutta ja digitaalisuutta hyödyntäen videoiden, kuvien, äänitysten, elektronisten päiväkirjojen ja paikannuksen avulla (Büscher & Urry 2009, 105–106; Laurier 2004; Spinney 2006). Liikkuvan etnografian hyödyntämissä menetelmissä on paljon yhdenmukaisuutta seuraavaksi käsiteltävän digitaaliseksi etnografiaksi kutsuttavan etnografisen suuntauksen menetelmien kanssa, vaikka suuntaukset ovatkin syntyneet erilaisiin tarpeisiin ja eri tekijöiden vaikutuksesta.

Teknologinen kehitys ja jokapäiväisen elämän digitalisoitumisen ovat tuoneet uusia mahdollisuuksia etnografiseen tutkimukseen niin tiedonkeruun kuin analysoinninkin tueksi. Valokuvat ja videot mahdollistavat ilmiöiden tarkastelun jälkeenpäin, ja internet on tuonut mukanaan reaaliaikaisuuden ja suoran videoyhteyden mahdollisuudet (Murthy 2008, 838). Murthyn (2008, 849) mukaan jokapäiväisen elämän teknologisoitumisen myötä myös tutkimusmenetelmien on kehityttävä ja otettava käyttöön uudet teknologiat, jotta voitaisiin ymmärtää ilmiöitä sellaisina, kuin ne todella ovat. Vaikka digitaalisten teknologioiden käyttö on ollut melko vähäistä tutkittaessa sosiaalisia ilmiöitä, voidaan eri artikkeleista löytää viittauksia digitaaliseksi etnografiaksi nimettyyn suuntaukseen, jossa hyödynnetään esimerkiksi valokuvia, videoita ja äänityksiä etnografianomaisesti (Dicks ym. 2006; Masten & Plowman 2003; Murthy 2008).

Digitaalisen etnografian määrittelyssä voidaan huomata eroavaisuuksia tutkijasta johtuen, eikä suuntaus ole täysin vakiintunut. Murthy (2008) määrittelee digitaalisen etnografian laajasti lukien mukaan niin verkkokyselyt, sosiaalisen median, blogit kuin digitaaliset videotkin. Sen sijaan Masten ja Plowman (2003, 77) korostavat, kuinka osallistuja itse viestii kokemuksiaan internetin ja teknologioiden avulla kuvien, äänen, tekstin ja videoiden muodossa. Masten ja Plowman (2003, 77) näkevät digitaalisen etnografian teknologian ja langattomuuden hyödyntämisenä, jotta voidaan havainnoida muuten vaikeasti tavoitettavia ilmiöitä, kuten yhteisöjä ja nykypäivän kulttuureja. Digitaaliseen etnografiaan kuuluu myös oleellisesti ymmärrys siitä, miten ja missä yhteyksissä muuttuvia teknologioita käytetään ja mikä niiden merkitys on tutkittavien elämässä (Masten & Plowman 2003, 77; Murthy 2008, 849). Digitaalinen etnografia ei ole vain teknologioiden hyödyntämistä aineistonkeruussa ja analysoinnissa, vaan siihen kuuluu kokonaisvaltainen näkemys siitä, miten teknologia liittyy tutkittaviin ilmiöihin. Taustalla

on siten jatkuvasti etnografian perusajatus pyrkiä ymmärtämään ilmiöitä mahdollisimman autenttisesti.

Teknologioiden hyödyntäminen etnografisessa tutkimuksessa ei rajoitu vain liikkuvaan ja digitaaliseen etnografiaan. Digitaalisuus ja perinteinen havainnointi voidaan nähdä myös rinnakkaisina ja toisiaan täydentävinä menetelminä hyödynnettäessä teknologiaa etnografisessa tutkimuksessa. Tästä hyvä esimerkki on Dicksin ym. (2006) ajatus multimodaalisesta etnografiasta, jota voidaan pitää yhtenä digitaalisen etnografian edeltäjänä. Myös esimerkiksi Kozinetsin (2015) kehittämässä, alun perin pitkälti onlineympäristöissä tapahtuvaan havainnointiin keskittyneessä netnografiassa teknologiat ja mobiilisovellukset luetaan nykyään oleellisiksi työvälineiksi. Verkon ja sen käyttötapojen muutosten, esimerkiksi mobiilisovellusten kehittymisen ja sosiaalisen median merkityksen voimistumisen myötä myös kommunikointi internetin välityksellä on muuttunut (Kozinets 2015). Kommunikoinnin siirtyminen foorumeilta mobiilisovelluksiin on vaatinut uudenlaista asemoitumista myös onlineympäristöissä tapahtuvaan kommunikaation keskittyviltä tutkimusmetodeilta, kuten netnografialta ja esimerkiksi internetissä tapahtuvia interaktioita tutkivalta virtuaaliselta etnografialta (Hine 2008, 259). Digitaalisten teknologioiden yleistymisen ja jatkuvan kehittymisen myötä ne on siten hiljalleen löydetty lukuisissa eri etnografian suuntauksissa.

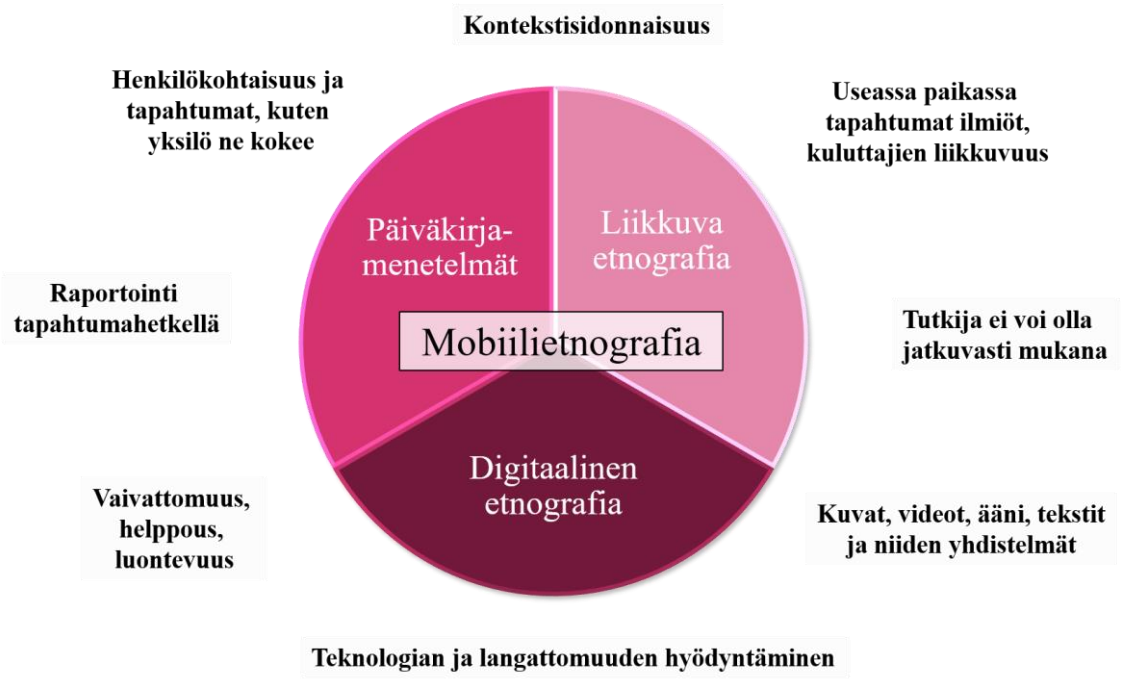
Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon, että eri teknologiat sopivat erilaisiin tilanteisiin. Myös niihin liittyy tietynlaisia mielikuvia ja merkityksiä, ja on tärkeää pohtia, miten eri medioilla kerättävä tieto on yhdistettävissä ja mitä milläkin medialla voidaan saavuttaa (Dicks ym. 2006, 77). Dicksin ym. (2006, 93) mukaan videon avulla voidaan saavuttaa lähes aina objektiivisempaa tietoa kuin tekstin avulla, sillä videota kuvatessa kameralle voi tallentua asioita, joita ei oltu alun perin suunniteltu. Digitaalisia teknologioita hyödynnettäessä on otettava huomioon, että niin tutkijan kuin osallistujankin hyödyntäessä teknologioita havaintojen tekemiseksi, oleellisia ilmiön piirteitä voi myös jäädä huomaamatta (Masten & Plowman 2003, 78). Tutkijalle voi olla haastavaa ymmärtää ilmiötä ilman, että hän on todella osa sitä, mutta toisaalta osallistujan ottaessa itse esimerkiksi kuvia, voidaan saada syvällistä ymmärrystä yksilön näkökulmasta, jota ei muuten ehkä tulisi ilmi. Lisäksi teknologiat mahdollistavat myös usean menetelmän hyödyntämisen samanaikaisesti. Teknologiat mahdollistavat myös

suoran yhteydenpidon osallistujan ja tutkijan välillä, millä voidaan ehkäistä väärinkäsityksiä ja tehdä tarkennuksia kerätyn tiedon oikeellisuuden varmistamiseksi.

Ihminen voi aikoa tehdä monenlaisia asioita, mutta teknologioita hyödyntämällä päästään näkemään, miten ihminen todella toimii ja minkä välillä hän tekee valintoja (Spinney 2011, 165). Ihmisen arki on pitkälti rutinoitunutta toimintaa, ja sitä voi olla vaikea kuvata jälkeenpäin: ihminen voi muistaa väärin ja unohtaa mainita hänelle itselleen täysin itsestään selviä asioita. Teknologioiden hyödyntäminen tarjoaa hyvän työkalun arjen tutkimiseen, sillä havainnot tallennetaan tapahtumahetkellä ilman aikaviivettä, jolloin unohduksen tai väärinmuistamisen riski pienenee.

3.2.3 Mobiilietnografia

Tässä tutkimuksessa yhdistellään liikkuvan ja digitaalisen etnografian sekä päiväkirjamenetelmien piirteitä, mikä konkretisoituu aineistonkeruuna ja -analyysina mobiilisovelluksen avulla. Menetelmä nimetään tässä tutkimuksessa mobiilietnografiaksi. Tutkimuksen menetelmällinen näkökulma ja mobiilietnografian piirteet on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Mobiilietnografia tutkimusmenetelmänä

Mobiilietnografia ja tässä tutkimuksessa hyödynnettävä mobiilisovellus mahdollistavat kuluttajan mukana kulkemisen hänen jokapäiväisessä elämässään. Koska tässä tutkimuksessa keskitytään nimenomaan arjen rutiineihin, ei ole kannattavaa elää osana osallistujien arkea, sillä se voisi vaikuttaa kuluttajan käyttäytymiseen ja saada hänet kiinnittämään ilmiöön huomiota luonnottoman paljon. Mobiilisovellus nähdään osallistujan päiväkirjana, johon hän voi kirjata arkisia ja itselleen oleellisia tapahtumia relevantilla hetkellä kuvien, videoiden, äänen ja tekstien muodossa. Mobiilisovellus sopii hyvin aineistonkeruumetodiksi arkisten rutiinien kontekstissa, sillä puhelin on kuluttajilla lähes aina käden ulottuvilla, ja sitä saatetaan hyödyntää ruokaa laitettaessa esimerkiksi reseptejä etsittäessä tai kaupassa ostoslistana. Hyödyntämällä mobiilietnografiaa pyritään säilyttämään osallistujien arjen autenttisuus ja luonnollisuus luotettavan tiedon saamiseksi. Mobiilietnografialla ja mobiiliteknologiaa hyödyntämällä tutkimukseen osallistumisesta halutaan tehdä myös mahdollisimman vaivatonta, ja halutessaan osallistuja voi esimerkiksi ottaa vain kuvan kirjoittamatta selitystä sille, jolloin havaintojen kirjaamiseen menee vain vähän aikaa.

3.3 Aineistonkeruu mobiilisovellus EthOSin avulla

Tutkimuksen aineistonkeruussa hyödynnettiin päiväkirjanomaista mobiilisovellusta nimeltä EthOS. EthOS (lyhenne sanoista ethnographic observation system) on Everyday Lives'in etnografisen tutkimuksen työkaluksi suunniteltu etnografien luoma älypuhelimella ja tietokoneella käytettävä sovellus (EthOSin verkkosivut 2016). EthOS yhdistää tutkijan ja osallistujat verkon ja digitaalisen teknologian avulla, ja sovelluksen avulla tutkija voi lähettää osallistujille tehtäviä, jotka voivat sisältää kirjoittamista, kyselyitä, kuvien ja videoiden ottoa ja äänittämistä tai näiden yhdistelmiä. Osallistujat julkaisevat omalla profiililllaan tehtäviä älypuhelimeltaan, ja tutkija voi tarkastella niitä omasta näkymästään tietokoneella. Tutkija voi omassa näkymässään myös analysoida aineistoa antamalla julkaisuille avainsanoja ja luomalla koodaustasoja ja tarkastella julkaisuja esimerkiksi tehtävä-, päivä- tai osallistujakohtaisesti. Tutkija voi EthOSin avulla lähettää osallistujille myös henkilökohtaisia tehtäviä ja pitää heihin yhteyttä kommentoimalla julkaisuihin. Osallistujan salliessa EthOSiin tallentuu myös tieto julkaisun tekopaikasta. EthOS sopii mobiilisovelluksena kansainväliseen tutkimukseen ja

sen saa yli 20:lle kielelle japani mukaan lukien. Liitteissä 1 ja 2 on kuvakaappauksia EthOSin osallistujien mobiilinäkymästä sekä tutkijan työpöytänäkymästä.

3.3.1 Ruokahävikkiin liittyvät tehtävät

Tutkimuksen varsinainen aineisto kerättiin antamalla osallistujille EthOsissa tehtäviä, joiden tarkoitus oli ymmärtää osallistujien jokapäiväisiä ruokahävikin käytänteitä osana heidän arkeaan. Aineistonkeruun alkaessa ja sähköpostikutsun lähetyshetkellä EthOSiin oli valmiiksi lisätty kolme tehtävää, joita osallistujia kehotettiin kokeilemaan sovelluksen toimivuuden varmistamiseksi mahdollisimman pian. Näiden lisäksi omana tehtävänään oli vapaamuotoinen alue, jossa kehotettiin osallistujia kertomaan vapaasti ajatuksiaan, tuntemuksiaan ja havaintojaan ruokahävikin suhteen. Alkutehtävien jälkeen tehtäviä lähetettiin kolmesta viiteen kappaletta viikossa, ja osallistujat saivat suorittaa niitä omalla tahdillaan. Heitä kuitenkin pyydettiin suorittamaan tehtävät mahdollisuuksien mukaan viikon sisällä ilmestymisestä. Kaikki osallistujille annetut tehtävät ja niiden suomenkieliset käännökset ovat koottuna liitteessä 3. Osallistujiin oltiin yhteydessä tutkimuksen aikana säännöllisesti antamalla heille uusia suoritettavia tehtäviä ja kommentoimalla heidän tekemiinsä julkaisuihin esimerkiksi tarkentavia kysymyksiä esittäen. Lisäksi osallistujille lähetettiin viikoittain myös sähköpostiviesti, jossa kiitettiin heidän panoksestaan tutkimuksen hyväksi, muistutettiin tutkimuksesta ja kannustettiin tekemään tulevia ja vielä tekemättömiä tehtäviä.

Tehtäviä kertyi neljän viikon aikana yhteensä 16, ja ne kaikki esitettiin japanin kielellä. Osa osallistujista osasi myös englantia, joten vaikka kerätty aineisto on pääasiassa japaninkielistä, saatiin muutama julkaisu myös englanniksi. Osa tehtävistä oli luonteeltaan jatkuvia, ja osallistujia pyydettiin esimerkiksi aina ruoan joutuessa roskiin ottamaan kuva tai video tai kertomaan ruoasta, joka joutuu roskiin. Osa tehtävistä oli puolestaan hieman aikaa vievämpiä ja siten kertaluontoisia. Osallistujia pyydettiin muun muassa valmistamaan ruokaa edellispäivän tähteitä hyödyntäen ja pohtimaan, miten japanilaisuus näkyy heidän ruokahävikkikäyttäytymisessään. Tehtävät pyrittiin jakamaan tasaisesti aineistonkeruuajalle, jotta jokaisella viikolla esiintyisi sekä nopeasti suoritettavia helppoja tehtäviä että yksi tai kaksi hieman työläämpää tehtävää. Suurin osa tehtävistä oli niin sanottuja monimediatehtäviä, eli osallistuja sai tehdä julkaisun oman valintansa mukaisesti tekstin, kuvan, videon tai äänen muodossa. Muutamassa tehtävässä

julkaisutapa rajattiin vain kuviin tai videoihin, ja yksi tehtävistä oli luonteeltaan monivalintatehtävä.

3.3.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt

Tutkimuksen osallistujat kerättiin tutkijan omia kontakteja hyödyntäen sekä Facebookin japanilaisten ryhmistä vapaaehtoisia tiedustellen. Osallistujia löydettiin esimerkiksi Japanissa asuvien suomalaisten Facebook-ryhmästä, jonka jäseninä on myös Suomesta kiinnostuneita japanilaisia, sekä Tampereen yliopiston japanilaisten vaihto-opiskelijoiden ”Kawaii Japani 2017-2018” Facebook-ryhmästä. Liitteessä 4 on Japanissa asuvien suomalaisten Facebook-ryhmässä julkaistu kutsu osallistua tutkimukseen. Liitteessä 5 on tutkimukseen suostuneille lähetetty sähköposti tutkimukseen osallistumisesta ja ohjeet EthOSin lataamiseen sekä viestin suomenkielinen käännös. Monipuolisen ja mahdollisimman todenmukaisen kuvan saamiseksi osallistujien arjesta tutkimuskutsussa esitettiin taustoittavia kysymyksiä muun muassa iästä, ammatista ja asuinmuodosta. Lisäksi osallistujia pyydettiin kuvailemaan suhtautumistaan ruokaan ja ruokahävikkiin heidän jokapäiväisessä elämässään.

Osallistujat ovat kotoisin eri puolilta Japania, mutta osa osallistujista asui aineistonkeruuhetkellä Suomessa ja yksi Skotlannissa. Tutkimukseen pyrittiin löytämään monenlaisia japanilaisia mahdollisimman rikkaan kuvan saamiseksi ruokahävikin käytänteistä kuitenkin tavoitettavuuden periaate huomioon ottaen. On kuitenkin syytä huomata, että vain kaksi osallistujista on miespuolisia, mikä voi painottaa tuloksia tiettyyn suuntaan. Toisaalta Japanissa edelleen ajatellaan melko perinteisesti perheen rooleista, ja naispuoliset henkilöt ovat usein vastuussa ruoanlaitosta. Kuitenkin voidaan pitää tutkimuksellisesti rikkautena, että osallistujat koostuvat ammatiltaan, iältään ja sijainniltaan erilaisista japanilaisista, ja tarjoavat siten mahdollisuuden rikkaan kuvan saamiseen japanilaisten ruokahävikin käytänteistä. Osallistujien tiedot on koottu taulukkoon 3. Osallistujille on annettu raportissa peitenimet yksityisyyden suojelemiseksi, ja niminä käytetään tavanomaisia japanilaisia naisten- ja miestennimiä.

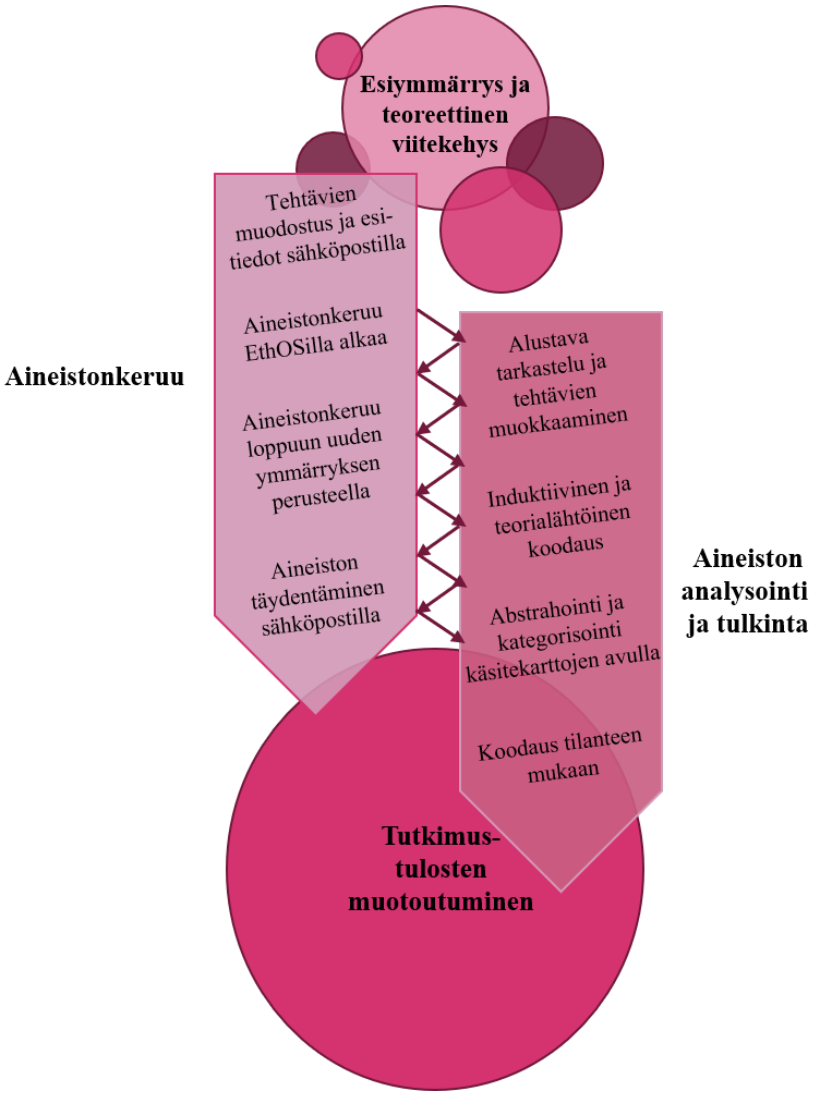
Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneiden tiedot

Osallistuja	Ikä	Suku-puoli	Ammatti	Kotitalouden henkilö-määrä	Asuin-muoto	Asuin-paikka
Miyu	49	Nainen	Japanin kielen opettaja	4 (2 lasta)	Omakoti-talo	Tampere
Hina	54	Nainen	Pianisti, pianon soiton opettaja, musiikintekijä	3 (1 lapsi)	Rivitalo	Tampere
Rio	22	Nainen	Opiskelija	3	Kerrostalo	Tokio
Yui	23	Nainen	Opiskelija	4	Kerrostalo	Kobe
Mei	25	Nainen	Kaupungin virkamies	1	Kerrostalo	Numazu
Mio	29	Nainen	Kotiäiti	5 (1 lapsi)	Omakoti-talo	Chiba
Yume	30	Nainen	Pankki-virkailija	1	Kerrostalo	Abashiri
Haruto	30	Mies	Elintarvike-alan työntekijä	3 (1 lapsi)	Kerrostalo	Kasugai
Koharu	22	Nainen	Opiskelija	1	Kerrostalo	Tokio
Risa	20	Nainen	Opiskelija	2	Kerrostalo	Helsinki
Nana	21	Nainen	Opiskelija	1	Opiskelija-asuntola	Tampere
Yuto	28	Mies	Arkkitehti/ opiskelija	2	Rivitalo	Glasgow
Misaki	27	Nainen	Kuvittaja	5	Omakoti-talo	Tookai

Yhteensä 13 japanilaista osallistujaa raportoi ruokahävikkikäyttäytymistään EthOSiin suorittaen tutkijan antamia tehtäviä kuukauden ajan tammikuun 2018 puolivälistä helmikuun puoliväliin. Osa heistä liittyi mukaan tutkimukseen vasta aineistonkeruun puolivälin tienoilla sairastelusta ja koulujen päättökoekiireistä johtuen. Yhteensä osallistujilta kerättiin EthOSin avulla 114 julkaisua, jotka käsittävät lyhyitä tekstejä, kuvia, monivalintavastauksia ja yhden videon. Aineistonkeruun päätyttyä osallistujilta kysyttiin lopuksi sähköpostilla, millaisena he kokivat tutkimuksen ja muuttiko se heidän käyttäytymistään tai ajatteluaan ruokahävikin suhteen. Lisäksi ulkomailla asuneita ja parhaillaan asuvia pyydetiin pohtimaan, miten ulkomailla asuminen mahdollisesti näkyy heidän ruokahävikkiajattelussaan tai siihen liittyvissä tavoissa. EthOSilla kerätyt julkaisut yhdessä ennen ja jälkeen varsinaisen aineistonkeruun saatujen sähköpostivastausten kanssa muodostavat tämän tutkimuksen empiirisen aineiston.

3.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysi voidaan suorittaa monella tavalla, eikä siihen voida antaa tarkkaa kaavaa. Spigglen (1994) mukaan tutkijalla on kuitenkin useita keinoja, kuten kategorisointi, abstrahointi, vertailu, dimensionaalistaminen, iterointi, epäileminen ja integrointi, joiden avulla aineistoa voidaan järjestellä, etsiä merkityksiä ja tehdä johtopäätöksiä. Analyysi on ikään kuin prosessi, jossa aineisto puretaan palapelin tavoin yksittäisiksi palasiksi, ja luokittelujen ja muiden prosessien kautta luodaan palasista merkityksellisiä kokonaisuuksia. Vaikka kvalitatiivinen tutkimustapa antaa vapauden tehdä analyysia vapaamuotoisesti aineiston ja tutkimusaiheen ehdoilla, on tärkeää edetä systemaattisesti ja raportoida analyysiprosessi läpinäkyvästi (Spiggle 1994, 496). Tämän tutkimuksen aineistonkeruu- ja analysointiprosessi on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. Aineistonkeruun ja analyysin yhteenliittyminen

Aineiston analyysissa sovellettiin abduktiivista logiikkaa, jossa on kyse liikkumisesta teoreettisten konseptien ja jokapäiväisten, käytännön elämän selitysten ja merkitysten välillä (Eriksson & Kovalainen 2016, 23). Abduktiivisessa logiikassa vaihdellaan jatkuvasti empiriasta teoriaan ja takaisin tutkimukselle soveltuvalla tavalla, joten sitä voidaan toisaalta pitää myös induktiivisen eli aineistolähtöisen ja deduktiivisen eli teorialähtöisen logiikan yhdistelmänä (Eriksson & Kovalainen 2016, 23). Ruokahävikin käytänteitä ei tässä tutkimuksessa lähestytty suoraviivaisesti ainoastaan teoriasta käsin, vaan empiirisiä havaintoja ja teoriaa peilattiin jatkuvasti toisiinsa, minkä perusteella suunnattiin myös aineistonkeruuta.

Osallistujille annetut tehtävät muodostettiin alustavasti teoriaan, etenkin Shoven ym. (2012) käytänteiden elementtien luokitteluun, sekä aiempiin ruokahävikin tutkimuksiin ja tutkijan esiymmärrykseen Japanista nojautuen. Ymmärryksen lisääntymisen myötä aineistonkeruun loppupuolella annettavia tehtäviä hieman muokattiin aineistonkeruun edetessä. Aineistonkeruun myötä esimerkiksi huomattiin, että ruokahävikkiä syntyy osallistujien arjessa hyvin vähän. Täten tehtäviä suunnattiin niin, että niiden avulla voitaisiin ymmärtää paremmin, miten osallistujat toimivat, että ruokahävikkiä ei pääse syntymään ja miten ruokahävikkiä siten vähennetään arjessa. Lisäksi erityyppiset tehtävät vaikuttivat osallistujien kesken vaivattomilta suorittaa, joten tehtävien lukumäärää päätettiin hieman lisätä alkuperäiseen suunnitelmaan nähden ja antaa osallistujille vapaus valita mieleisiään tehtäviä mahdollisimman runsaan ja monipuolisen aineiston saamiseksi.

Aineistonkeruun aikana siirryttiin välillä jo tekemään alustavaa analyysia, minkä perusteella aineistonkeruuta suunnattiin. Spigglen (1994, 495) tätä kutsutaan iteroinniksi, ja sen vahvuutena voi pitää, ettei tarvitse pitäytyä tiukasti vain alkuperäisissä valinnoissa, vaan aineistosta mahdollisesti nousevat odottamattomat havainnot voidaan ottaa huomioon ja siten suunnata tutkimusta joustavasti mielekkääksi ja merkityksellisesti havaittuun suuntaan.

Aineistoa luokiteltiin alustavasti jo aineistonkeruun aikana, kun tutkija tarkasteli tehtyjä julkaisuja läpi aineistonkeruuprosessin ja antoi julkaisuille alustavia avainsanoja ja koodeja. Aineiston kerääntyessä tutkija käänsi julkaisuja jatkuvasti varmistaakseen, että ymmärsi, mitä osallistujat julkaisuillaan tarkoittivat. Varsinainen aineiston analyysi suoritettiin pääasiassa EthOSin ominaisuuksia hyödyntäen. Kaikki julkaisut käytiin

aluksi läpi huolella tehtäväkohtaisesti ja varmistettiin vielä epävarmat japaninkieliset ilmaukset. Tämän jälkeen julkaisut käytiin läpi useita kertoja ja annettiin niille avainsanoja, joiden perusteella julkaisuja voitaisiin myöhemmin tarkastella. Ensimmäisellä koodauskierroksella lähdettiin induktiivisesti aineiston pohjalta, ja julkaisut koodattiin sen mukaan, minkä niissä koettiin olevan olennaista. Samalla julkaisut koodattiin myös teoreettisen viitekehyksen mukaisesti materiaaleihin, merkityksiin ja kompetenssiin. Tämän jälkeen aineistoa tarkasteltiin eri koodien mukaan, minkä perusteella piirrettiin käsitekarttoja, joiden avulla etsittiin yhteyksiä eri asioiden välillä ja luotiin kokonaiskuvaa eri käytänteistä – Spigglen (1994, 493) sanoin aineistoa kategorisointiin ja abstrahointiin.

Käsitekarttojen ja kategorisoinnin myötä palattiin vielä takaisin aineistoon ja pyrittiin löytämään uusi tapa luokitella aineistoa kaikkien oleellisten piirteiden esiin tuomiseksi. Aineisto koodattiin lopuksi vielä sen mukaan, mihin tilanteeseen julkaisun katsottiin liittyvän. Julkaisut liittyivät osa ruokaan liittyvän arjen suunnitteluun, osa puolestaan ruoanlaittoon tai ylimääräisen ruoan käsittelyyn. Kaikilla tehdyillä koodauskierroksilla sallittiin julkaisun sijoittuminen useampaan eri ryhmään, sillä harva julkaisu oli sijoitettavissa selvästi vain yhteen kategoriaan. Luokitteluissa pyrittiin erityisesti ymmärtämään, mikä osallistujille oli oleellista ja merkityksellistä ja siten tulkitsemaan, millainen rooli ruokahävikin vähentämisen käytänteillä on heidän arjessaan.

Analysoinnin ja tulkinnan myötä havainnoista lopulta koostettiin luokittelu teoreettisen viitekehyksen mukaisesti materiaaleihin, merkityksiin ja kompetenssiin. Aineistosta havaitut ruokahävikin vähentämisen käytänteet ja niiden elementit sijoitettiin myös muuhun ruokaan liittyvään arkeen. Tutkimuksen tulokset on raportoitu luvussa neljä. Koska aineisto oli kokonaisuudessaan japanin- ja englanninkielistä, on tutkija pyrkinyt kääntämään sitaatit suomenkielelle niin, että alkuperäinen merkitys tulisi niistä ilmi mahdollisimman hyvin.

3.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tässä tutkimuksessa on tehty useita metodologisia ja teoreettisia valintoja, ja siksi tutkimusprosessi sen eri vaiheineen on pyritty kuvaamaan mahdollisimman läpinäkyvästi

tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi. Vaikka tutkimuksessa tiedostetaankin, että erilaisilla valinnoilla tai eri tutkijan suorittamana tutkimuksessa olisi voitu päätyä hieman erilaisiin tutkimustuloksiin, tutkimusmenetelmälliset ja teoreettiset valinnat ovat perusteltuja ja valittu tähän tutkimukseen mahdollisimman sopiviksi.

Vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovatkin asuneet elämästään suurimman osan Japanissa, on tulosten tulkinnassa otettava huomioon, etteivät he kaikki asuneet aineistonkeruuhetkellä Japanissa ja osa heistä on asunut osan elämästään ulkomailla. Ulkomaille lähteneet japanilaiset saattavat olla esimerkiksi keskivertojapanilaista seikkailunhaluisempia tai heidän arvonsa ja asenteensa voivat poiketa tyypillisestä japanilaisesta ajattelutavasta. Toisaalta ulkomailla asuvien japanilaisten japanilaiseen perinteeseen pohjaavat käytänteet saattavat myös korostua, sillä esimerkiksi Lemmetin (2015) tutkimuksessa huomattiin kansallisen identiteetin vahvistuvan ulkomailla asuessa. Kulttuuria ei kuitenkaan nähdä tässä tutkimuksessa ehdottomana kuluttajan määrittäjänä ja luokittelijana, vaan se pikemminkin tarjoaa välineet käytänteiden suorittamiseksi. Täten on myös mielenkiintoista tutkia, mitkä japanilaiset käytänteet kulkivat japanilaisten mukana myös ulkomailla elettävään arkeen, ja miten paikallinen kulttuuri osaltaan muokkaa käytänteitä. Etenkin globalisaation ja sosiaalisen median merkityksen kasvamisen myötä kohtaamme myös kotimaassamme lukuisia kulttuureja, joten toisaalta myöskään vain Japanissa asuvat japanilaiset eivät toimi vain japanilaisen kulttuurin tarjoamin työvälinein ja ajattelutavoin.

Koska tutkijan äidinkieli on suomi ja osallistujien japani, on syytä huomata mahdollisuus käännöksistä ja tulkinnoista johtuviin virheellisyyksiin. Suurin osa mobiilisovelluksen avulla saadusta aineistosta on japaninkielistä, joten tutkija ei välttämättä ole ymmärtänyt kaikkia merkityksiä sanavalinnoissa. Lisäksi tutkija muotoili kaikki tehtävät japaniksi osallistujille, joten on mahdollista, että tutkija ei onnistunut ilmaisemaan kaikkia ruokahävikkiin liittyviä asioita tavalla, jolla japanilainen sen luontevasti ilmaisisi. Kielellisistä rajoitteista johtuen osallistujat eivät siten välttämättä ole ymmärtäneet kaikkea, mitä tutkija halusi ilmaista. Tutkija on kuitenkin opiskellut japanin kieltä kielikoulussa Japanissa sekä yliopistossa Suomessa ja Japanissa, joten tutkijalla voidaan katsoa olevan riittävän vahva kielitaito aineiston keräämiseksi ja analysoimiseksi japanin kielellä. Tehtävien muotoilussa ja aineiston analyysissa hyödynnettiin myös tarpeen vaatiessa tutkijan japania puhuvia tuttavia.

Japaninkielistä aineistoa voidaan pitää kuitenkin ensisijaisesti rikkautena, sillä sen avulla voidaan päästä kiinni todellisuuteen sellaisena, kuin japanilainen sen todella kokee, sekä merkityksiin ja ajatuksiin, joita ei voitaisi ilmaista muilla kielillä sanastonpuutteestakin johtuen. Jos tutkimus olisi suoritettu englannin tai suomen kielellä, osallistujat eivät välttämättä olisi voineet vieraalla kielellä ilmaista kaikkia niitä merkityksiä ja kuvata käytänteitään niin tarkasti kuin japaninkielellä. Keräämällä aineisto japaniksi tutkimukseen osallistumisesta haluttiin myös tehdä mahdollisimman helppoa ja vaivatonta ja madaltaa kynnystä suorittaa tehtäviä.

Myös mobiilisovellus EthOS luo osaltaan rajoitteita tutkimukseen. Julkaisun lähettämiseen vaaditaan verkkoyhteys, joten on mahdollista, että verkosta johtuvien ongelmien vuoksi jokin julkaisu jäi tallentumatta tai jos verkkoyhteys ei toiminut, osallistuja saattoi turhautua ja jättää julkaisun tekemättä. Vaikka EthOs on tehty mahdollisimman helppokäyttöiseksi niin tehtävien luomisen kuin julkaisujen tekemisenkin kannalta, on mobiilisovelluksen käytössä aina mahdollisuus siihen, ettei osallistuja osaa täysin käyttää sitä. Lisäksi esimerkiksi kulttuuriset erot saattoivat aiheuttaa väärinkäsityksiä tehtävänannon tulkinnoissa, mutta tämän vuoksi osallistujille tarjottiin mahdollisuus ottaa aina yhteyttä tutkijaan epäselvissä tilanteissa.

Vaikka tutkimuksen tavoite ei ollut varsinaisesti muuttaa käyttäytymistä, on syytä huomioida, että osallistujien arkeen puututtiin tutkimuksellisin keinoin. Tehtävät, kommentit ja jo itse mobiilisovellus voidaan nähdä eräänlaisina interventioina, sillä osallistujien käyttäytymiseen ja arkeen pyrittiin vaikuttamaan ulkopuolelta. Stegin ja Vlekin (2009, 311) mukaan interventioilla on suurin vaikutus käyttäytymiseen silloin, kun ne liittyvät osallistujalle relevanttiin tilanteeseen ja kun ne helpottavat toimintaa esimerkiksi käyttäytymisen esteitä poistaen. Ruoka ja ruokahävikki ovat kuluttajan jokapäiväisessä elämässä jatkuvasti mukana, joten tilannetta voidaan pitää relevanttina. Vaikka osallistujille ei suoraan annettu vinkkejä ruokahävikin vähentämiseksi, tehtävillä pyrittiin saamaan heidät huomioimaan ruokahävikkiä ja siihen liittyviä tapojaan uudella tavalla esimerkiksi pyytämällä heitä pohtimaan, miten he suunnittelevat ruokaan liittyvää arkeaan. Tutkimuksen myötä osallistujat saattoivat keskittyä tavallista enemmän jokapäiväiseen ruokahävikkikäyttäytymiseensä ja saattoivat esimerkiksi pyrkiä heittämään vähemmän ruokaa pois kuin tavallisesti.

Koska ruokahävikin käytänteet liittyvät arkiseen ja rutinoituneeseen toimintaan, oli tämä otettava huomioon interventioiden, tässä tutkimuksessa tehtävien antamisen, yhteydessä. Phippsin ja Ozannen (2017) mukaan ihmisen turvallisuuden tunne järkkyy, kun jokin ulkopuolinen tekijä yllättäen häiritsee arkista rutiinia. Vaikka tarkoituksena oli ymmärtää kuluttajien arkea ja pikemminkin auttaa heitä ruokahävikin vähentämiseksi, saattoi osallistuja kokea EthOSin tehtävät tunkeilevina. Täten tehtävien sisällön ja sanavalintojen muotoilussa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että ne eivät järkyttäisi turvallisuuden ja hallinnan tunnetta, vaan pikemminkin kannustaisivat osallistujaa kiinnittämään huomiota omaan rutinoituneeseen toimintaansa.

Ruokahävikkiin voi liittyä häpeää ja ennakkoluuloja, joten osallistujat eivät välttämättä kertoneet kaikesta ruokahävikkiin liittyvistä havainnoistaan. Sosiaalisen paineen takia osallistujat saattoivat pyrkiä esiintymään tutkijalle positiivisemmassa valossa, kuin miten he arjessa todella toimisivat (Comber & Thieme 2013). Lisäksi on mahdollista, että tutkimukseen valikoitui henkilöitä, jotka jo valmiiksi kiinnittivät huomiota ruokahävikkiin arjessaan. On myös syytä muistaa mahdollisuus unohduksiin, sillä ruoan poisheittäminen on osa arjen monimutkaista kokonaisuutta. Unohdusten ja negatiivisten asenteiden vähentämiseksi osallistujiin oltiin useasti yhteydessä sähköpostitse ja muistutettiin osallistumisen tärkeydestä sekä siitä, ettei tutkimuksessa ole oikeita tai vääriä vastauksia. Lisäksi osa tehtävistä oli pohdiskelevia varsinaisen toiminnan sijaan, jolloin osallistujilla oli mahdollisuus kertoa myös mielipiteitään tai kuvata muiden ihmisten toimintaa.

4 JAPANILAISTEN RUOKAHÄVIKIN VÄHENTÄMISEN KÄYTÄNTEET OSANA RUOKAAN LIITTYVÄÄ ARKEA

4.1 Riisiä pakkasessa – materiaalit japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä

Aineiston perusteella tiettyjen yksittäisten ruoka-aineiden huomattiin olevan keskeisiä hävikin syntymisen tai syntymättömyyden kannalta osallistujien arjessa. Japanilaisen ruokakulttuurin yhtenä merkittävänä kulmakivenä voidaan kiistämättä pitää riisiä, jota on Japanissa tapana syödä lähes joka päivä ja perinteisesti jopa lähes joka aterialla (Ashkenazi & Jacob 2000, 77). Aineiston perusteella yksittäisenä ruoka-aineena se oli merkittävä myös ruokahävikin kannalta. Vaikka tutkimuksen aikana ruoan poisheittämiseen liittyvät julkaisut olivat ylipäätään vähäisiä, oli riisi yksi yleisimmin hävikkiin joutuneista ruoka-aineista. Riisiä saatetaan keittää japanilaisissa kotitalouksissa päivittäin ja perheen tapauksessa suuria määriä (Ashkenazi & Jacob 2000, 77). Tällöin on kuitenkin vaarana, että edellispäivänä keitetty riisi unohtuu jääkaappiin ja jää syömättä, mikä kävi ilmi myös osallistujien julkaisuista (kuva 1).

Unohdin, että jääkaapissa oli riisiä, ja se pääsi pilaantumaan.
(Risa, 20)

Kuva 1. Risan roskiin joutunut riisi

Aineiston perusteella osallistujilla havaittiin kuitenkin olevan riisihävikkiä ehkäiseviä käytänteitä. Osallistujat muun muassa raportoivat, kuinka heillä on tapana keittää riisiä vain kyseisenä päivänä syötävä määrä. Riisiin liittyvistä julkaisuista kävi ilmi, kuinka

riisin keittäminen kuului merkittävästi jokapäiväiseen ruoanlaittoon ja syömiseen ja kuinka osallistujat suunnittelivat toimintaansa siten, että riisiä ei toisaalta tarvitse heittää pois eikä sitä keitetä liikaa. Toisaalta riisin suhteen tavoiteltiin myös arjen helppoutta ja ennakoitavuutta valmistamalla riisiä riisinkeittimellä suoraan pakkaseen helposti saataville.

Riisin lisäksi aineiston perusteella ilmeni muutamia muita yksittäisiä ruokahävikin kannalta keskeisiä elintarvikkeita. Moni osallistuja pohti julkaisuissaan kasvisten, lihan ja kalan nopeaa pilaantumista, ja kasvikset lienevät yleisin aineistosta noussut hävikkiin joutunut ainesosa.

> *Se on haaskausta (ruoan poisheittäminen). Mahdollisuuksien mukaan yritän tehdä ruokaa niin, ettei myöskään vihanneksia menisi hukkaan.* (Misaki, 27)

Moni osallistujista koki, että tuoreita kasviksia voi ostaa vain vähän kerrallaan, etteivät ne ehdi nahistua. Roskiin päätyneitä kasviksia olivat muun muassa kaali tai sen osat, banaani ja päärynä. Toisaalta osallistujat hyödynsivät usein kaupassa käydessään ja arkea suunnitellessaan kauppalistoja, jotta ostettaisiin vain tarvittavia aineita, eikä mikään ehtisi pilaantumaan.

On mielenkiintoista huomata, että tutkimukseen osallistuneilla japanilaisilla hävikkiin joutuneita maitotuotteita ei raportoitu juuri lainkaan, vaikka esimerkiksi ruotsalaisilla ne yhdessä kasvisten kanssa olivat yleisimmin roskiin joutuvia ruoka-aineita (Williams ym. 2012, 143–144). Osallistujien yleisin syy ruoan poisheittämiselle oli, että se oli joko unohtunut kaappiin tai muuten päässyt pilaantumaan. Kuitenkin on syytä huomata, että hävikkiin joutuneita kasviksia raportoitiin ylipäätään vain vähän. Roskiin heittämisen sijaan osallistujat valmistivat nahistuneista kasviksista esimerkiksi smoothieta tai keittoa. Nahistuneiden kasvisten kelpaamista ruoanlaittoon voidaan pitää hieman yllättävänä, sillä ruokakaupassa asioidessaan japanilaiset ovat hyvinkin tarkkoja kasvisten täydellisestä kunnosta ja ylipäätään estetiikkaa ja kaunista ulkomuotoa pidetään Japanissa korkeassa arvossa (Marra 2013, 20; Synodinos 2001, 242).

Jo EthOSissa alkutehtävänä ollut oman keittiön esittelyn julkaisut toivat ilmi, kuinka osallistujilla oli tapana valmistaa suurin osa aterioistaan pannulla kaasuliedellä ja keittää riisiä päivittäin riisinkeittimellä. Kuitenkin pyydettäessä osallistujia kuvailemaan, mitä keittiövälineitä ja kodinkoneita he hyödyntävät ruokahävikin vähentämiseksi, kävi ilmi, että pakastin oli eräs merkittävä keino hallita ruokahävikkiä ja estää sen syntymistä. Osallistujat kertoivat tavakseen säilyttää ruokaa jääkaapin lisäksi usein myös pakastimessa, ettei se ehtisi pilaantua ennen käyttöä. Pakastinta hyödynnettiin myös ruoka-aineiden säilyvyyden pidentämiseksi: pakastamalla pian päiväyksensä ylittävä liha, voitiin se käyttää vasta sitten, kun sille on tarve. Pakastinta hyödynnettiin arjen helpottajana ja hävikin vähentäjänä myös erityisesti riisin yhteydessä (kuva 2).

Jääkaapissani on hetkessä pakastava lokero. Se on kätevä, sillä ruoantähteet pakastuvat nopeasti. Käytämme sitä kotona erityisesti riisin pakastamiseen heti keittämisen jälkeen. (Yui, 23)

Kuva 2. Yuin pakastinlokero

Osallistujat kertoivat keittävänsä riisiä voidakseen pakastaa sitä sopivina annosmäärinä, jotta sitä on milloin vain syötäväksi saatavilla, mutta jolloin se myös säilyy pitkään. Pakastin toimi siten sekä ruoan jatkuvan saatavuuden varmistajana ja siten arjen helpottajana että toisaalta pilaantumisen ehkäisijänä ja ruoan säilyvyyden pidentäjänä.

Osallistujien mukaan japanilaiset pakastevalmisteet ja muut valmis- tai puolivalmisruoat ovat pitkälle kehittyneitä, hyvänmakuisia ja valikoima on laaja. Pakasteruoat toivat osallistujien ruoanlaittoon ja arkeen helppoutta ja mahdollistivat myös ruoan varastoon ostamisen ilman pilaantumisen vaaraa. Helposti valmistettavat ruoat nousivat keskeiseksi etenkin pyydettäessä osallistujia pohtimaan perheen roolia ruokahävikin kannalta. Valmisruoat koettiin kiireisen arjen helpottajina, ja yksiasuvat ottivat puolestaan esiin, että pitkän säilyvyyden ansiosta ne mahdollistavat myös yksin asuvalle varastoon ostamisen. Eräs osallistujista muun muassa totesi, ettei hänellä eräänä viikonloppuna jäänyt lainkaan tähteitä, sillä hän söi ulkona ja tämän lisäksi käytti vain pakastevalmisteita. Eräs osallistuja otti myös esille, kuinka itsetehdyt, pitkään säilyvät ruoat ovat tyypillisiä japanilaiselle ruokakulttuurille ja voivat osaltaan siten auttaa hallitsemaan ruokahävikkiä.

> *Japanilaisessa kulttuurissa on yleistä valmistaa pitkään säilyviä ruokia. Esimerkiksi uudeksi vuodeksi valmistettava osechiryouri koostuu pelkästään pitkään säilyvistä ruokalajeista, joten ruokaa ei tarvitse laittaa moneen päivään.* (Mio, 29)

Osallistujat kokivat valmis- ja pakasteruoat monipuolisiksi, ja ne olivat ruokahävikin kannalta merkittäviä toisaalta arjen helppouden ja nopean valmistettavuuden ja toisaalta huolettoman säilytyksen ansiosta. Havainto on linjassa myös Southertonin ja Yatesin (2015, 143–144) tutkimustulosten kanssa: helpot ja vain vähän valmistamista vaativat ruoat synnyttivät huomattavasti vähemmän ruokahävikkiä kuin valmistukseltaan monimutkaiset, esimerkiksi juhliin valmistettavat ruokalajit. Eräs tapa vähentää ruokahävikkiä voi siten olla helppojen, vähistä raaka-aineista tehtävien ruokien valmistaminen ja siten valmistusprosessin yksinkertaisena pitäminen.

Pakastimen lisäksi muita merkittäviä työvälineitä, joiden osallistujat kokivat auttavan ruokahävikin hallinnassa, olivat läpinäkyvät säilytysrasiat. Rasioista näkee osallistujien mukaan helposti, mitä niissä on sisällä, ja niissä on kätevää säilyttää pieniä ruokamääriä, kuten tähteitä. Myös Farr-Whartonin ym. (2014, 5–6) tutkimuksessa säilytystavoilla huomattiin olevan roolinsa ruokahävikin syntymisen kannalta. Eräs osallistujista kertoi läpinäkyvien säilytysrasioiden ja rasioiden nimeämisen olevan hyvä keino pysyä tietoisena, mitä jääkaapissa milloinkin on. Japanissa asutaan hyvin tiiviisti ja pienissä asunnoissa ja yleisesti ottaen säilytystila on vähäistä, joten se täytyy siten käyttää

mahdollisimman tehokkaasti (Synodinos 2001, 243). Erään osallistujan mukaan ruokahävikin kannalta haastavaa ja toisaalta syy ostaa ruokaa usein ja vain vähän kerralla saattoi olla myös säilytystilan puute.

> *Säilyttäminen on ongelmallista. Kun ostan vihanneksia, minun täytyy käyttää ne kaikki, ennen kuin ne pilaantuvat. Jääkaappini on niin pieni, ettei siellä voi säilyttää kerralla paljoa tuoreruokaa.* (Koharu, 22)

Toisaalta tämän voitiin huomata osallistujien kesken myös edistävän vain tarpeellisten ja pian käytettävien ruoka-aineiden ostamista. Eräs osallistujista pohti myös japanilaista tapaa tarjoilla jokainen ruokalaji erikseen omassa pienessä astiassaan. Vaikka tästä koituukin osallistujan mukaan paljon tiskattavaa, helpottaa jo valmiiksi pieniin astioihin jako mahdollisesti syömättä jäävän ruoan säilyttämistä seuraavaa ruokailua varten, sillä tähteet on jo valmiiksi eroteltu ruokalajeittain.

Japanilaiseen ruokakulttuuriin kuuluu usean pienen ruokalajin nauttiminen samalla aterialla (Ashkenazi & Jacob 2000, 66–68). Kotona valmistettavien, lukuisissa pienissä astioissa nautittavien aterioiden lisäksi tämä koskee myös ravintolassa syömistä ja supermarkettien tuoreruokia. Japanissa näkee etenkin lounasaikaan supermarkettien ja pienten ruokakauppojen hyllyillä lukuisia erilaisia bento-lounaslaatikoita, joissa on tyypillisesti useita pieniä ruokalajeja (kuva 3).

Tänään lounaaksi ostamani bento. (Yume, 30)

Kuva 3. Yumen lounas

Bentoille tyypillisesti ateria sisälsi riisiä, kasviksia, proteiinin lähteitä parissa eri muodossa sekä erilaisia lisukkeita. Osallistujat ottivat bentojen ongelmana kuitenkin esille, että niihin sisältyy usein myös ruokalajeja, joista ei pidä, ja toisaalta kokonainen bento voi olla annoskooltaan liian suuri, mikä johtaa ruokahävikkiin. Tutkimuksen jälkeen nykyistä toimintaansa Suomen vaihto-opiskelun kokemuksiin peilatessaan eräs osallistujista pohtikin suomalaista tyyliä ottaa ruoka itse lautaselle, jolloin voi jättää ottamatta niitä ruokia, joista ei pidä, ja sen johtamista vähäisempään ruokahävikkiin.

Vaikka osallistujat raportoivat vain vähän ruokahävikkiä ja sen vähäisyyttä pidettiin selvästi tavoiteltavana asiana, suhtauduttiin hävikkiin rennommin syötäessä ulkona. Ruoan jättäminen ei tuntunut osallistujista niin pahalta ravintolassa, ja he raportoivatkin jättäneensä riisiä ja nuudeleita syömättä ravintolassa (kuva 4).

Jätin syömättä soba-nuudeleita. (Mei, 25)

Kuva 4. Mein ravintolassa syömättä jääneet nuudelit

Ravintolassa syödessä ruokahävikin estäminen oli eräästä osallistujasta haastavaa myös siksi, ettei määrä ole täysin hallittavissa. Hän totesi, että ravintolassa jää helposti ruokaa syömättä, kun syöjiä on paljon ja toinen osallistuja puolestaan kertoi tilaavansa toisinaan ravintolassa liian suuren annoksen. Eräs osallistuja kertoi vaihto-opiskelukokemuksistaan ja pohti ruokahävikin vähäisyyden johtuneen siitä, ettei toisessa perheessä asuessaan kehdannut jättää ruokaa syömättä. Hän vertaili myös suhtautumistaan ruokahävikkiin työpaikalla ja kotona ja voitiin huomata, että osallistujilla paikalla oli merkitystä ruokahävikin määrän ja siihen suhtautumisen kannalta.

> *Tilaan työpaikalla lounaan, mutta silloin näen välillä myös ruokahävikkiä. Myös minulle annos on välillä iso tai annoksessa on ruokalajeja, joista en pidä, joten jätän ruokaa syömättä. Kun teen ruokaa itse, ostan vain sen verran, kuin oikeasti käytän, ettei ruokahävikkiä syntyisi.* (Mei, 25)

Useissa julkaisuissa läpi aineiston merkittäväksi tekijäksi ruokahävikin kannalta nousi ostettavien ruoka-aineiden määrä ja pakkauskoko. Japanissa niin ruoka kuin muutkin tuotteet myydään usein pieninä määrinä yksittäispakattuina.

> *Japanissa kaikki ruoka-aineet myydään pieninä pakkauksina. Ulkomaalaisesta voi tuntua, ettei pakkaukset riitä mihinkään, mutta koska Japanin ruokakulttuuriin kuuluu oleellisesti tapa käyttää ruoan laitossa pieniä määriä vähän kaikkea, mielestäni koko on juuri sopiva.* (Yui, 23)

Myös toinen osallistuja pohti samaa asiaa ja erityisesti pienen pakkauskoon ansiosta aiheutuvaa vähäistä ruokahävikkiä. Hän huomasi Japaniin palattuaan, että ruokahävikkiä syntyy paljon vähemmän, kuin mitä hänellä syntyi Yhdysvalloissa asuessaan, sillä siellä kaikki myydään hänen mielestään liian suurissa paketeissa. Myös Williams ym. (2012) tunnistavat liian suuret pakkaukset ruokahävikkiä kotitalouksissa aiheuttavaksi tekijäksi. Vaikka ruoka-aineiden yksittäispakkaaminen ja pienissä erissä myyminen ei ole pakkausmateriaalien ja ympäristönsuojelun kannalta optimaalista, voi se silti merkittävällä tavalla auttaa kuluttajia käyttämään kaikki ruoka ja minimoimaan ruoka-aineiden jäämät.

Myös perheellä ja samassa taloudessa asuvilla ihmisillä on roolinsa ruokahävikin syntymisen kannalta (Evans 2012). Yksin asuvat osallistujat pitivät ruokahävikin välttämistä ja kaiken ruoan tehokasta käyttämistä haastavana, sillä esimerkiksi yksikin kaali koettiin niin isoksi, ettei yksi ihminen ehdi syödä sitä, ennen kuin se alkaa jo nahistua. Toisaalta perheen jäsenet saattavat myös aiheuttaa osaltaan ruokahävikkiä: osallistujat kertoivat, että saadessaan ruokaa sukulaisilta, he saavat sitä niin paljon, että on vaikeaa ehtiä käyttämään ja syömään kaikki ruoka. Perheen kanssa asumista pidettiin ruokahävikin kannalta kätevämpänä, sillä ruokaa kuluu paljon, ja isommalle henkilömäärälle on helpompaa valmistaa ruokaa. Eräs osallistuja kuitenkin kertoi myös, kuinka kotona perheen kanssa asuessa jääkaappi on aina pullollaan ruoka-aineita, minkä

vuoksi päiväykset ehtivät usein ylittyä, ennen kuin ruoka ehditään syödä, joten kotitalouden suuri henkilömäärä voi myös lisätä ruokahävikin syntymistä.

Myös perheen lapset ja samassa taloudessa asuvat isovanhemmat aiheuttivat osallistujien kotitalouksissa ruoan roskiin joutumista, sillä he eivät aina osaa ilmaista, paljonko jaksavat syödä. Onkin syytä huomata, että Japanissa on yhä tavanomaista, että perheessä voi asua myös useamman sukupolven edustajia (Ashkenazi & Jacob 2000). Keskeistä on kuitenkin huomata, että aineiston perusteella perhe koettiin ennemmin helpottavaksi tekijäksi ruokahävikin vähentämisessä ja yksinasuvien oli vaikeaa ehtiä kuluttamaan kaikki, toisin kuin Evansin (2012) tutkimuksessa, jossa perhe ennen kaikkea lisäsi ruokahävikkiä.

4.2 Mottainai! – merkitykset japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä

Osallistujien julkaisuista kävi selvästi ilmi, että ruoan poisheittämistä pidetään vääränä, ja osallistujat pitkälti kertoivat toimivansa niin, ettei ruokahävikkiä pääse syntymään. Närväsen ym. (2013, 317) mukaan vähäinen ruokahävikki ja raaka-aineiden tehokas käyttö voivat olla kuluttajien kesken arvostettava taito ja viestiä hyvistä ruoanlaittotaidoista. Vähäinen ruokahävikki oli monelle osallistujista tavoiteltava asia, johon he pyrkivät päivittäisessä toiminnassaan kiinnittämään huomiota. Ruokahävikin vähäisyys nähtiin osallistujien keskuudessa selvästi hyvänä ja arvostettavana asiana, osalle osallistujista se oli jopa tietyllä tapaa ylpeyden aihe. Eräs osallistujista esimerkiksi kertoi iloisena ja ylpeänä, kuinka hävikkiä ei syntynyt lainkaan hänen valmistaessaan eräänlaista liha-kasvispataruokaa perheelleen (kuva 5).

Viikonloppuna valmistin pitkästä aikaa chankonabe-modokia. Emme syöneet kaikkea tänään, joten söimme sitä tietysti myös seuraavana päivänä! Hävikkiä nolla!! (Hina, 54)

Kuva 5. Hinan valmistama ruoka

Tutkimuksen myötä moni osallistujista kertoi kiinnittäneensä aiempaa enemmän huomiota ruokahävikin ehkäisemiseen ja siten hyödyntäneensä ruoka-aineet aiempaa paremmin loppuun asti. Moni huomasi myös ilokseen, ettei oikeastaan ole heittänyt eikä heitä ruokaa pois arjessaan tai pystyy itse vaikuttamaan siihen paljon, kun osallistujilta kysyttiin aineistonkeruun lopuksi sähköpostilla, miten he kokivat tutkimuksen ja kokivatko he sen muuttaneen heidän toimintaansa. Eräs osallistuja koki tutkimuksen myötä myös tulleensa tietoiseksi siitä, paljonko onkaan heittänyt ruokaa pois.

> *Kuvien ottamisen myötä huomasin, kuinka paljon ruokaa jätänkään syömättä. Ennen jätin ruokaa ajattelematta sen kummempia, ja vaikka koin se haaskauksena, se oli ikään kuin itsestään selvää minulle. Siksi nyt en enää ole jättänyt yhtään ruokaa syömättä, olen alkanut syödä ihan kaiken!* (Mei, 25)

Aineiston perusteella ruokahävikin vähäisyys oli osallistujille iloinen ja tavoiteltava asia, johon on kunniallista panostaa, ja tämä puolestaan myös kannusti käyttämään ruoka-aineet tehokkaasti jatkossakin.

Vähäisen ruokahävikin tavoiteltavuutta ja sen arvossa pitämistä kuvasti toisaalta osallistujien halu käyttää kaikki ruoka, toisaalta taas haluttomuus heittää sitä pois. Osa osallistujista kertoi tietoisesti keskittyvänsä käyttämään ruoka-aineita niiden

pilaantumisjärjestystä silmällä pitäen. Kuitenkin joidenkin osallistujien kohdalla kävi ilmi, että ruoan terveellisyys ja turvallisuus menevät lopulta kaiken ruoan tehokkaan käyttämisen edelle, kun osallistujia pyydettiin raportoimaan hävikkiin joutuvasta ruoasta. Turvallisuus ja riskien välttäminen ovatkin tyypillisiä japanilaisia piirteitä (Synodinos 2001, 242).

> *Italian salaatti. Se oli jääkaapin perällä, joten en huomannut sitä. Heitän sen pois. Aiemmin perheeni sai vatsakipuja vanhentuneesta banaanista. Se oli jäänyt jääkaapin perälle, joten en huomannut sitä.* (Miyu, 49)

Ruoan poisheittäminen nähtiin välillä välttämättömänä. Toinenkin osallistuja totesi, ettei halua arvostella ruokaa pois heittäviä työtovereitaan, sillä joskus ruoan poisheittämisen taustalla voi olla huonovointisuus tai bento-lounaan vahingoittuminen, joille ei toisaalta voi mitään. Kuitenkin jos ruoka-aine koettiin vielä turvalliseksi ja edes osittain syömäkelpoiseksi, se käytettiin mahdollisuuksien mukaan ja esimerkiksi poistettiin vain pilaantuneet kohdat.

Haluttomuus heittää ruokaa pois ei aina johtanut toivottuun lopputulokseen. Kaksi osallistujista ikään kuin vältti ruokahävikkiä pitkittämällä ruoan poisheittämistä. Eräs osallistuja pohti, että vaikka parasta ennen –päiväys oli ylittynyt, hän säästi silti kyseisen ruoka-aineen. Kuitenkin sitten, kun viimeinen käyttöpäivä ylittyy, hän aikoo heittää sen pois, eli ruoan säästämisestä huolimatta hänellä ei liennyt aikomusta käyttää sitä enää. Myös toinen osallistuja pyrki välttämään ruokahävikkiä siirtämällä ruoan poisheittämistä.

> *Pitäisiköhän minun heittää pois majoneesi ja ketsuppi (joiden päiväys on ylittynyt)… Säilytän ne siihen asti, kunnes muutan pois.* (Koharu, 22)

Pitkittämällä ruoan poisheittoa, jolloin ruoka on vielä todennäköisemmin muuttunut täysin syömäkelvottomasti, voidaankin kenties ikään kuin oikeuttaa itselle ruoan hävittäminen ja lieventää poisheittämisestä koituvaa huonoa omaa tuntoa, vaikka ruoan poisheittämisen tiedetäänkin olevan lähtökohtaisesti huono asia (Blichfeldt ym. 2015).

Japanilaisessa kulttuurissa voidaan nähdä olevan erityislaatuinen suhtautuminen resurssien haaskaamiseen ja etenkin luonnonvarojen, rahan ja ruoan tuhlaamiseen. Moni

osallistujista kuvaili omaa suhtautumistaan ruokahävikkiin ja syitään pyrkiä hävikin minimointiin käyttäen japaninkielistä ilmaisua *mottainai*. Ilmaisua on vaikea kääntää sanatarkasti, mutta sillä viitataan haaskauksen harmillisuuteen ja siitä aiheutuvaan katumukseen. Taylorin (2015) mukaan termillä ilmaistaan katumusta, joka kääntynee parhaiten sanoilla ”*mitä haaskausta*” tai vaihtoehtoisesti kehotuksena ”*älä haaskaa /tuhlaa*”. Osallistujien mukaan ajatustapa on hyvin keskeinen japanilaisessa kulttuurissa ja moni osallistujista koki, että ruoan joutuminen roskiin on haaskausta, mottainai, ja juuri siksi pyrkii aina käyttämään kaiken ruoan huolellisesti.

Ajatustapaa voidaan kuvailla myös sanoilla *vähennä, käytä uudelleen, kierrätä ja kunnioita* (Taylor 2015). Mottainai-ajattelutapaan kuuluu merkittävästi arvostus esimerkiksi ruokaa kohtaan ja ymmärrys sen rajallisuudesta ja siksi säästeliään käytön tärkeys. Eräs osallistujista kirjoittikin omaksuneensa ruoan haaskaamiseen liittyvän ajattelutavan isoäidiltään, joka puolestaan oli kokenut ruokapulan sodan aikaan. Eräs osallistujista kertoi myös japanilaisesta uskomuksesta mottainai-kummitukseen, joka muistuttaa ja pitää kodeissa ja yhteiskunnassa huolta, ettei ruokaa haaskata tai jätetä syömättä. Ajatus haaskaavaisuudesta toistui niin sovelluksella kerätyssä aineistossa kuin osallistujien sähköpostivastauksissa. Kun osallistujista kysyi heidän suhtautumistaan ruoan poisheittämiseen ylipäätään, vastasi osa heistä ikään kuin kaiken kattavasti ”Mottainai”. Voidaankin huomata, että ruokahävikkiin liittyvät merkitykset voivat juontaa juurensa syvältä kulttuurin historiasta.

Moni osallistujista osoittautui hyvin tarkaksi ruoan tehokkaan käytön suhteen, mikä voi osaltaan juontaa juurensa juurikin mottainai-ajattelusta. Moni osallistujista kertoi käyttävänsä ruoka-aineita, vaikka niissä olisi huonoja kohtia. Tällöin he kertoivat vain poistavansa ruoasta pilaantuneet kohdat ja hyödyntävänsä siten kaikki ravinnoksi kelpaavat osat, jos ne vain maistuvat ja haisevat tavalliselta. Hieman jo nahistuneet, jopa homeiset kasvikset kelpasivat osalle osallistujista ruokien ainesosiksi, jos ne vain huonoa kohtaa lukuun ottamatta vaikuttivat syömäkelpoisilta.

> *Ai niin, ja vaikka hedelmä olisi jo vähän ylikypsä tai sen pinnalla kasvaisi hometta, otan vain huonon kohdan pois ja käytän syömäkelpoiset osat tekemällä blenderillä smoothien. Vaikka hedelmä ei näyttäisi ulospäin enää*

> *niin hyvältä, jos maussa ei ole mitään ongelmaa, siitä tulee hyvä terveysjuoma!* (Hina, 54)

Osallistujien tarkkuus ja halu käyttää raaka-aineet loppuun asti näkyi myös muun muassa kuvissa, joita osallistujat julkaisivat päivän ruokahävikistä. Vaikka hävikkiä ei osallistujien julkaisujen perusteella juurikaan syntynyt aineistonkeruujaksolla, se vähä, mitä syntyi, koostui pääasiassa erittäin pienistä vihannesten osista. Nämäkin osat olivat useimmiten jo lähtökohtaisesti syömäkelvottomia ruoka-aineiden osia, esimerkiksi kaalin kanta, joten niitä ei voida tässä tutkimuksessa edes laskea hävikiksi (kuva 6). Samoin osallistujat kokivat usein myös esimerkiksi käytetyt teenlehdet ja kahvinpurut ruokahävikiksi. Eräs osallistujista kertoi kuitenkin vievänsä nekin puutarhaan lannoitteeksi, mistä kävi hyvin ilmi pyrkimys hyödyntää raaka-aineet loppuun asti.

”*Päivän hävikki. Kaalin kanta ja kiinansipulin pää*” (Yume, 30)

Kuva 6. Yumen roskiin joutunut ruoka

Vaikka lähes kaikki osallistujista raportoivat omassa arjessaan heittävänsä pois vain hyvin vähän ruokaa, koki moni osallistujista, ettei tilanne ruokahävikin suhteen yhteiskunnassa ylipäätään ole kovin valoisa. Eräs osallistuja otti esille, kuinka japanilaiset ovat hänen mielestään aivan liian tarkkoja päiväysmerkintöjen suhteen, eivätkä käytä omaa harkintakykyään. Moni osallistujista kauhisteli myös ruokakauppojen valtavan suurta hävikkiä. Eräs osallistujista kertoi tulleensa surulliseksi nähdessään uutisen siitä, kuinka paljon sushirullia joutuu suoraan roskiin ruokakauppojen hyllyiltä perinteisen

japanilaisen *setsubun*-juhlapäivän yhteydessä. Toinenkin osallistuja otti esille ruokakauppojen hävikin suuren määrän haaskaavaisuuden ja harmitteli, kuinka yhteiskunnassa joku voi toimia täysin välinpitämättömästi. Vaikka moni osallistujista oli selvästi iloinen siitä, ettei ruokahävikkiä juurikaan pääse syntymään oman toiminnan tuloksena, saattoi heistä silti huomata huokuvan myös tietynlainen voimattomuuden tunne ja surullisuus ruokahävikin yhteiskunnallisesta taakasta ja toisten ihmisten välinpitämättömyydestä.

> *Minua surettaa, että vaikka kuinka perheeni kanssa panostaisimme ruokahävikin vähäisyyteen, voivat supermarketit noin vain tuhlailla ruokaa.* (Misaki, 27)

Tutkimukseen osallistuneilla oli useimmiten tapana syödä edellispäivän ruokia sellaisenaan sen kummempia niitä muokkaamatta tai valmistamatta niistä uutta ruokaa, jos ruokaa jäi aterialta (kuva 7).

Kuva 7. Mion edellispäivältä jäänyt ruoka

Aion syödä eilisen jämät tänään päivälliseksi. (Mio, 29)

Aineisto toi esiin, että edellispäiväiseen ja myös jo parhaat päivänsä nähneeseen ruokaan suhtauduttiin neutraalisti tai positiivisesti ja se pyrittiin hyödyntämään loppuun asti mahdollisimman hyvin. Sama ajattelutapa kävi ilmi myös suhtautumisesta päiväyksen

ylittäneisiin elintarvikkeisiin, jotka pääasiassa nähtiin osallistujien kesken vielä täysin syömäkelpoisina.

> *Asun kotona, joten jääkaappi tyypillisesti pursuaa ruokaa ja päiväykset pääsevät ylittymään. Siksi minulla on tapana syödä aloittaen niistä ruoka-aineista, joiden päiväys on ylittynyt.* (Yui, 23)

Hieman vanhentuneeseen ruokaan suhtauduttiin pitkälti kaiken muunkin ruoan tavoin yhtä hyvänä ravintona ja se haluttiin käyttää loppuun tehokkaasti. Kuitenkin on syytä huomata, että huolimatta haluttomuudesta heittää ruokaa pois, toisinaan halu syödä tuoretta ruokaa meni kuitenkin tärkeysjärjestyksessä edelle, ja ruoantähteet joutuivat roskiin. Kuitenkin yleisesti ottaen osallistujat pyrkivät ja halusivat käyttää sekä raaka-aineet että kokatun ruoan mahdollisimman tehokkaasti ja estää ruoan haaskausta, kuten mottainai-ajatteluunkin kuuluu. Hieman yllättävänä voidaankin ehkä pitää, että aiemmissa ruokahävikin tutkimuksissa (ks. esim. Quested ym. 2013) merkittäväksi tekijäksi noussut syyllisyyden tunne ei noussut lainkaan esiin aineistossa, vaan ruokahävikkiin suhtauduttiin osallistujien kesken pikemminkin niin, ettei itse haluttu haaskata ruokaa. Ruoka haluttiin käyttää tarkasti ennen kaikkea ruoan arvostuksen ja mottainai-ajattelun takia.

4.3 Luovuutta ja nyrkkisääntöjä – kompetenssi japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteissä

Tutkimukseen osallistuneiden japanilaisten havaittiin käsittävän ruokahävikillä myös ruoka-aineiden osia, jotka perinteisesti esimerkiksi länsimaissa ja tässäkin tutkimuksessa luokitellaan varsinaisen ruokahävikin ulkopuolisiksi, ruoan käyttökelvottomiksi osiksi. Osallistujat näkivät roskiin joutuvasta ruoasta raportoidessaan ruokahävikkinä myös hedelmien kuoret ja käytetyt teenlehdet. Toisaalta osallistujilla oli myös taitoa käyttää hyödyksi ruoka-aineiden länsimaissa hävikiksi luokiteltavia osia. Pohtiessaan syytä omaan vähäiseen hävikkiinsä eräs osallistuja kertoi, että hän tekee usein esimerkiksi porkkanoiden ja isotakiaisten kuorista *kinpiraa*, eli kuorruttaa kuoret tietynlaisella kananmuna-jauhoseoksella ja paistaa ne. Toinen osallistujista puolestaan pohti, kuinka

kuluttajia pitäisi opettaa entistä luovemmiksi ja tietoisemmiksi ruoka-aineiden loppuun asti käyttämisestä.

> *Kun käsittelee lohta, sen voi jakaa eri osiin, kuten luihin, nahkaan ja lihaan. Päätä ja luita voi käyttää esimerkiksi tuomaan makua liemeen. Nahan voi joko jättää kalaan ja paistaa tai keittää sen, tai sen voi irrottaa, paistaa ja sitten syödä erikseen. Lihasta voi tehdä mitä vain eikö! Mielestäni tiedon lisääminen tähän tapaan on yksi keino vähentää ruokahävikkiä.*
> (Haruto, 30)

Osallistujat suhtautuivat ruoan käyttökelpoisiin osiin laajemmin ja enemmän luovuutta käyttäen, ja heillä oli taitoa käyttää ruoka-aineet paremmin loppuun asti jopa kuoria myöten, kuin mihin esimerkiksi länsimaissa on totuttu.
Osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteissä voitiinkin huomata luovuuden sekä ruoka-aineiden tuntemisen ja käyttötapojen tietämisen tärkeys, mikä on tunnistettu myös esimerkiksi Närväsen ym. (2013) tutkimuksessa ruokabloggaajista. Tämä taito oli keskeinen erityisesti käyttökelpoisten, mutta pian pilaantuvien ja hieman jo nahistuneidenkin ruoka-aineiden käytön suhteen. Eräs osallistuja kertoi toisinaan suunnittelevansa seuraavan ruoan sen perusteella, mitä kasviksia oli jäänyt käyttämättä ja toinen puolestaan kuvaili, kuinka hänellä on tapana tehdä esimerkiksi ruoalta jääneestä *kara-agesta* (uppopaistettuja kanapaloja) *oyakodon* eli riisin päällä syötävä kastike, jossa kananpalojen ympärille paistetaan japanilaisittain maustettu munakas. Eräs osallistuja puolestaan kertoi pidentävänsä lihan ja kalan säilyvyyttä tekemällä niistä japanilaiseen keittiöön tyypillistä pikkelöityä ruokaa, *tsukemonoja*.

Tähteiden hyödyntämisessä nousi esiin japanilaisen kulttuurin merkitys siinä, mitä ruokaa osallistujat keksivät ja osasivat valmistaa tähteistä. Aiemmissa tutkimuksissa on tuotu useasti esiin, kuinka hyvä keino vähentää ruokahävikkiä olisi opettaa kuluttajille uusia luovia tapoja käyttää ruoka-aineita (Aschemann-Witzel ym. 2015; Farr-Wharton ym. 2014, 6). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan huomata, että osallistujilla oli useita tapoja antaa uusi elämä parhaat päivänsä nähneille elintarvikkeille, mikä oli yksi keskeinen tekijä ruokahävikin vähentämisessä.

Aineisto toi esiin, että monilla osallistujilla oli eräänlaisia heuristiikkoja ja omia nyrkkisääntöjä ruoan ostamisen ja valmistamisen suhteen, millä huomattiin olevan yhteys ruokahävikin vähäisyyteen. Omat arkiset säännöt ja tottumukset tulivat erityisesti esiin, kun osallistujille annettiin tehtäväksi pohtia ja kuvata, millä eri tavoilla he suunnittelevat ruokaan liittyvää arkeaan. Osallistujilla oli erilaisia nyrkkisääntöjä niin rahankulutukseen, ruoan määrään kuin esimerkiksi kaupassakäyntiväleihin liittyen. Eräs osallistujista kertoi, kuinka hänen viikon ruokaostoksensa maksavat yleensä noin 4000 jeniä (n. 35 euroa), joten jos summa ylittyi, hän tiesi ostavansa liikaa ruokaa, ellei kyse ollut säilykkeistä. Toisen osallistujan julkaisusta kävi puolestaan ilmi, kuinka rutiinit ja samojen ruoka-aineiden hyödyntäminen ja kuluttaminen olivat luoneet käsityksen siitä, paljonko kerralla kuluu, jolloin ruokahävikkiä ei oikeastaan pääse syntymään.

> *Koska yleensä syömäni riisin ja misokeiton määrä on pitkälti oikeastaan vakio, pystyn syömään kaiken yhdellä aterialla -- -- joten ruokahävikkiä ei pääse juurikaan syntymään.* (Nana, 21)

Osallistujat raportoivat tavoikseen myös ostaa lihaa ja kalaa kerralla maksimissaan kahteen ruoanlaittokertaan kerralla ja käyvänsä vähintään kerran kolmessa päivässä kaupassa. Aineiston perusteella osallistujat olivat selvästi tietoisia ja kiinnittävät huomiota siihen, paljonko, mitä ja kuinka pitkään säilyvää ruokaa he ostavat, mihin myös osallistujien nyrkkisäännöt vaikuttavat perustuvan.

> *Jos ostan liikaa ruoka-aineita, en välttämättä ehdi käyttää niitä loppuun ennen päiväyksen ylittymistä. Siksi minulla on tapana ostaa vain ruoka-aineita, jotka käytän varmasti kolmen päivän sisällä. Jos silti kasviksia tai muuta jää käyttämättä, teen ruokaa missä voin hyödyntää niitä.*
> (Misaki, 27)

Kaikki nyrkkisäännöt ja omat totutut toimintatavat eivät kuitenkaan yksiselitteisesti johtaneet ruokahävikin ehkäisyyn: eräs osallistujista kertoi tavakseen syödä edellisenä päivänä jäänyttä ruokaa seuraavan päivän jollakin aterialla, mutta heittävänsä sen pois, jos sitä tämänkin jälkeen vielä jää. Osallistujilla oli lukuisia omia ruokaan liittyviä periaatteita ja tapoja, jotka useimmiten ehkäisevät hävikin syntymistä, mutta jotka voivat myös aiheuttaa tarpeetonta hävikkiä.

Aineiston perusteella osallistujilla oli taitoa arvioida itse ruoan ja raaka-aineiden syömä- ja käyttökelpoisuutta, eivätkä he vain toimineet päiväysmerkintöjen johdattamina. Tutkimuksen perusteella osallistujat suhtautuivat kriittisesti päiväysmerkintöihin, ja moni osallistujista raportoi lähtökohtaisesti hyödyntävänsä myös päiväysmerkinnän ylittäneitä tuotteita. Osallistujat kertoivat käyttävänsä omaa harkintakykyään ja eri aistejaan, näköä, hajua ja makua arvioidessaan, oliko elintarvike tai ruoka vielä syötävää tai ruoanlaittoon kelpaavaa vai ei. Etenkin pitkään säilyvien ruoka-aineiden, kuten mausteiden, maustekastikkeiden ja huoneenlämmössä säilyvien säilykkeiden tapauksessa moni osallistuja kertoi, ettei niinkään välitä päiväysmerkinnästä, vaan jos maku, haju ja ulkonäkö ovat yhä kohdillaan, hyödynsivät he ruoka-aineen sen ylittyneestä päiväyksestä huolimatta. Julkaisuista kävi toisaalta myös ilmi, kuinka kompetenssina kyky arvioida ruoan syömäkelpoisuus ja merkityksenä ruoan haaskaavaisuus yhdessä muovasivat toimintaa (kuva 8).

Umeboshi. Vaikka parasta ennen –päiväys onkin ylittynyt, olisi haaskausta heittää se pois, joten syön vielä. Heitän sen pois, jos se alkaa haista pahalta. (Nana, 21)

Kuva 8. Nanan pikkelöityjä luumuja eli *umebosheja*

Osallistujat suhtautuivat päiväysmerkintöihin huolettomasti myös hapantuotteiden, esimerkiksi jugurtin tapauksissa. Selvästi kuitenkin lihan tai kalan päiväyksen ylittyessä tuotteen turvallisuuteen kiinnitettiin enemmän huomiota, vaikka myös tällöin hyödynnettiin omaa arviointikykyä ja raaka-aineet käytettiin, jos ne vain vaikuttivat turvallisilta.

> *Myös possunlihan päiväys oli päässyt ylittymään, mutta pakastin sen, eikä se sulatuksenkaan jälkeen haissut miltään, joten söin sen.* (Miyu, 49)

Myös toinen osallistuja kertoi vastaavanlaisessa tapauksessa ensin haistavansa lihaa, ja hajun ollessa yhä kohdillaan paistavansa sen erityisellä huolellisuudella ja syövänsä sitten normaalisti. Osallistujilla vaikutti täten olevan omia nyrkkisääntöjä ja periaatteita myös päiväysmerkintöihin liittyen. Toisaalta heillä oli myös tietämystä ruoka-aineiden todellisesta säilymisestä ja kykyä arvioida itse, onko ruoka käyttökelpoista, vaikka päiväys olisikin ylittynyt. Huomionarvoista on, että sekä Farr-Whartonin ym. (2014) että Williamsin ym. (2012) tutkimuksissa epävarmuus ja kyvyttömyys arvioida ruoan syömäkelpoisuus päiväyksen ylittymisen jälkeen olivat merkittäviä syitä ruokahävikille, mutta sen sijaan tämän tutkimuksen osallistujilla oli selvästi taitoa ja kykyä luottaa omaan arviointikykyynsä, mikä myös vähensi syntyvää ruokahävikkiä.

Vaikka osallistujista lähes kaikki kertoivat luottavansa omaan arvioonsa eivätkä siten niin välittäneet päiväysmerkinnöistä, oli useampikin heistä huolissaan japanilaisten yleisestä suhtautumisesta päiväyksiin ja kyvystä arvioida ruoan syömäkelpoisuus omaa järkeä käyttäen. Päiväysmerkintöjen ja ruokahävikin yhteys on tunnistettu myös aiemmassa tutkimuksessa (Williams ym. 2012), ja kuluttajien opettaminen päiväysmerkintöjen suhteen nähdään yhtenä tulevaisuuden keinona vähentää ruokahävikkiä (Aschemann-Witzel ym. 2015, 6462). Osallistujien mukaan japanilaiset yleisesti ottaen suhtautuvat liian tarkasti päiväysmerkintöihin, ja heittävät tuotteen kylmästi pois päiväyksen ylityttyä sen kummempia pohtimatta, olisiko se ollut vielä käyttökelpoinen.

> *Japanilainen ajattelutapa kaipaa mielestäni muutosta. Japanissa ollaan ylenpalttisen tarkkoja päiväysmerkintöjen suhteen, ja on paljon ihmisiä, jotka ajattelevat, että ruoka muuttuu syömäkelvottomaksi heti, kun päiväys ylittyy. Mielestäni ihmisten pitäisi tiedostaa, että päiväysmerkinnätkin ovat vain suuntaa antavia.* (Haruto, 30)

Eräs osallistujista totesikin, että vaikka hän ei niinkään välitä parasta ennen –päiväyksestä, kuitenkin jos viimeisen käyttöpäivä pääsee ylittymään, heittää hän ruoka-aineen lähtökohtaisesti pois. Kahden osallistujan kohdalla huomattiin, että vaikka tuotetta ei heitettykään pois päiväyksen ylittymisen takia, sitä ei aiottu enää käyttää vaan

poisheittämistä vain siirrettiin myöhempään ajankohtaan. Moni osallistujista otti esille, että japanilaista ajattelutapaa ja käsitystä päiväysmerkinnöistä tulisi kehittää, ja Japanissa onkin tehty aloite siitä, ettei kaikissa tuotteissa tarvitsisi merkitä päiväystä päivän ja kellonajan tarkkuudella, jotta voitaisiin ehkäistä syömäkelpoisen ruoan hävikkiin joutumista (National Geographic 2014).

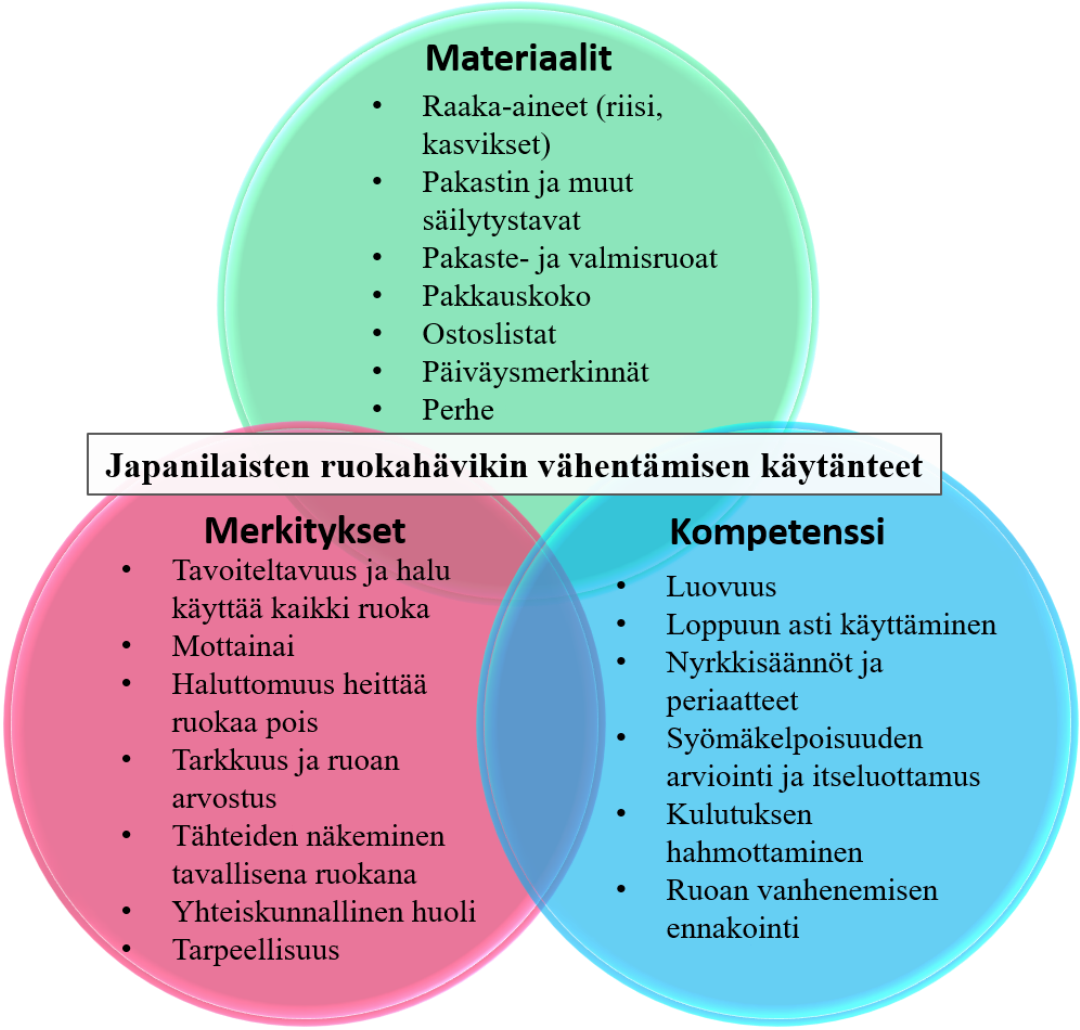
Osallistujien julkaisuista kävi ilmi, että heillä oli kykyä hahmottaa omaa kuluttamistaan ja suunnitella ja ennakoida sen perusteella esimerkiksi kaupassa käymistä. Osallistujat kertoivat tavakseen käydä kaupassa vasta mietittyään, mitä ruokaa aiotaan tehdä ja mitä siihen siten tarvitaan suhteessa kotona jo oleviin ainesosiin. Lisäksi eräs osallistuja varautui jo etukäteen siihen, että osa ruoasta saattaa vanhentua liian nopeasti.

> *Päätettyäni pääruokalajit, ostan lihaa tai kalaa sen verran, että se kuluu yhdellä tai kahdella ruokailulla. Vihanneksia puolestaan ostan reilusti, ja teen niistä keittoa, jos ne uhkaavat pilaantua.* (Misaki, 27)

Osallistujien nyrkkisäännöistä päätellen he pitkälti tiesivät, paljonko ruokaa kuluu missäkin ajassa, milloin mikäkin ruoka valmistetaan ja kauanko mikäkin ruoka-aine säilyy. Osallistujilla oli julkaisujen perusteella myös taitoa käyttää ruoka-aineita siinä järjestyksessä, että kaikki ehditään käyttää eikä mikään pilaannu. Eräs osallistuja raportoi, että heidän perheessään käytetään ja syödään heti ne ruoka-aineet, joita ei voi säilyttää pakkasessa ja pohti, että varmaan juuri siksi heillä ei juurikaan pilaannu ruokaa tai synny hävikkiä.

4.4 Tulosten yhteenveto ja teoreettisen viitekehyksen uudelleenarviointi

Aineiston perusteella voitiin havaita lukuisia materiaaleja ja merkityksiä sekä kompetenssia, jotka yhdessä mahdollistivat ennen kaikkea ruokahävikin vähentämisen tutkimukseen osallistuneiden japanilaisten arjessa. Aineistosta havaitut keskeiset ruokahävikin vähentämisen käytänteitä muodostavat elementit on koottu kuvioon 4.



Kuvio 4. Japanilaisten ruokahävikin vähentämisen käytänteitä muodostavat materiaalit, merkitykset ja kompetenssi

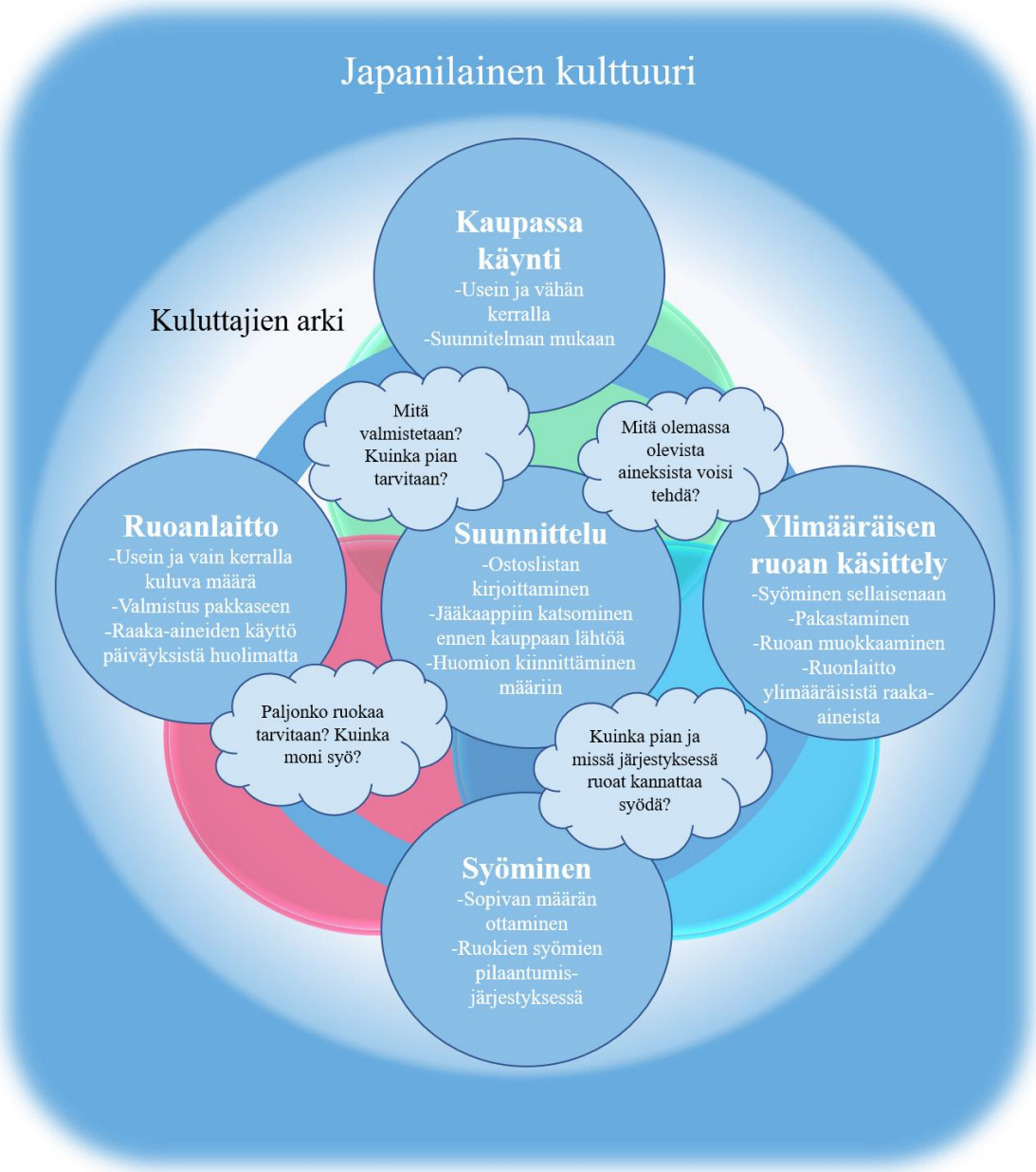
Vaikka osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteistä havaittiinkin useita keskeisiä materiaaleja, merkityksiä ja kompetensseja, eivät ne toisistaan ja kontekstista irrallaan vielä täysin kerro todellisesta käytöksestä. Aineisto toi esiin, kuinka osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteet ovat yhteydessä toisiinsa, ja niitä on siten tarkasteltava kokonaisuutena ja muiden ruokaan liittyvien arjen käytänteiden kontekstissa, jotta voitaisiin ymmärtää, miten ruokahävikin käytänteet liittyvät muihin käytänteisiin ja muodostavat osaltaan arkea.

Käytänteet voidaan luokitella Wardea (2013) mukaillen kokoaviin yhdistelmäkäytänteisiin (compound practices) ja yhdistäviin käytänteisiin (integrative practices), ja yhdistelmäkäytänteiden määritellään tapahtuvan niitä kokoavien yhdistävien käytänteiden risteämäkohdissa. Käytänteiden ymmärtämiseksi on siten

tiedostettava, mitkä yhdistävät käytänteet ovat keskeisiä kunkin yhdistelmäkäytänteen kannalta. Tämän tutkimuksen aineiston perusteella osallistujien ruokahävikin vähentäminen laajana yhdistelmäkäytänteenä liittyy keskeisesti lukuisiin yksittäisiin, toisiinsa liittyviin yhdistäviin arjen käytänteisiin, kuten kaupassa käymiseen ja ruoanvalmistukseen.

Warden (2013) syömisen käytänteitä koskevaa analyysia mukaillen myös Southerton ja Yates (2015, 139) ymmärsivät, että ruoan poisheittämistä ei voida tiukasti osoittaa kuuluvaksi vain tiettyyn käytänteeseen tai tilanteeseen, vaan sitä yhdistävät useat käytänteet. Ruoan poisheittäminen liittyy sekä ruoan hankintaan, sen valmistukseen, aterioiden nauttimiseen että kulttuurisiin ilmentymiin (Southerton & Yates 2015, 140). Vastaavasti tämän tutkimuksen aineisto osoitti, kuinka osallistujien ruokahävikin vähentäminen ikään kuin yhdistelmäkäytänteenä liittyi niin ruokaan liittyvän arjen suunnittelun, ruokaostosten tekemisen, ruoan valmistuksen, sen syömiseen kuin ylimääräisen ruoan käsittelyn käytänteisiin, jotka voidaan nähdä yhdistävinä käytänteinä (Warde 2013). Esimerkiksi suunnittelemalla, kiinnittämällä ostoksia tehdessä huomiota siihen, milloin ja mitä ruokaa aiotaan valmistaa ja hyödyntämällä ruoanlaitossa pian vanhentuvia elintarvikkeita voitiin varmistaa, että kaikki ruoka kului yhdellä aterialla, eikä hävikkiä siten päässyt syntymään.

Tutkimuksen aineiston perusteella eri käytänteet toisiinsa liittyneinä yhdessä mahdollistivat ruokahävikin vähentämisen osallistujien arjessa. Toisaalta on syytä huomata, että tunnistetut käytänteiden elementit ilmenivät eri tavoin eri arjen tilanteissa. Kuviossa 5 on kuvattu, kuinka tutkimuksessa ilmenneistä materiaaleista, merkityksistä ja kompetenssista muodostuvat ruokahävikin käytänteet ovat yhteydessä toisiinsa ja tapahtuvat ruokaan liittyvän ja muun arjen kulttuurisessa kontekstissa. Taulukko 4 kokoaa lopuksi tässä pääluvussa esitetyt tutkimustulokset, ja siihen on luokiteltu, mitkä materiaalit, merkitykset ja kompetenssi nousivat erityisesti keskeisiksi missäkin ruokahävikkiin ja ruokaan liittyvissä arjen käytänteissä.



Kuvio 5. Teoreettisen viitekehyksen uudelleenarviointi

Tutkimukseen osallistuneiden japanilaisten kuluttajien konkreettinen ruokahävikkiin liittyvä arjen suunnittelu oli pitkälti linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa sisältäen ostoslistan kirjoittamista ja jääkaappiin katsomista ennen ostoksille lähtemistä (Närvänen ym. 2013, 318; Quested ym. 2013, 45).

> *Kun olen päättänyt, mitä ruokaa valmistan, menen ostoksille. Minulla on tapana käydä välillä päivittäinkin kaupassa. En osta ruokaa varastoon.* (Rio, 22)

> *Kun käyn kaupassa, kirjoitan listan katsottuani ensin jääkaappiin ja menen vasta sitten ostoksille. Minulla on myös tapana ensin päättää, mitä valmistan ja kirjoittaa sen perusteella tarvittavat ainesosat ostoslistaan.* (Haruto, 30)

Kysyttäessä osallistujien tavoista suunnitella ruokaan liittyvää arkea moni kertoi ensin katsovansa, mitä ainesosia kotona on ja mitä siten tarvitaan, ja kirjoittavansa ostoslistan sen perusteella. Osallistujilla oli myös tapana päättää ensin, mitä aiotaan valmistaa ja vasta sitten mennä kauppaan. Materiaalisista elementeistä keskeisiksi nousivat täten ostoslistat, seuraavaksi valmistettava ruoka sekä kotona jo olevat ruoka-aineet. Jo suunnittelun yhteydessä kävi toisaalta ilmi myös halu käyttää kaikki ruoka ja siten vähäisen ruokahävikin tavoiteltavuus.

Oli kuitenkin kiinnostavaa huomata, että useilla osallistujilla suunnittelu kulki mukana läpi koko ruokaan liittyvän arjen, ja jatkuva huomion kiinnittäminen ruoan määrään sekä ruokaan liittyvän arjen ennakointi vähensivät osaltaan ruokahävikkiä. Tästä johtuen suunnittelu on sijoitettu muiden käytänteiden keskelle kuviossa 5. Kuvion ajatuspilvillä pyritään tuomaan esiin, miten suunnittelu ilmeni myös muissa käytänteissä. Questedin ym. (2013, 45) tutkimuksen mukaan etukäteen tehtävä suunnittelu oli merkittävässä osassa ruokahävikin syntymisen kannalta, mutta tämän tutkimuksen osallistujilla suunnittelu kulki mukana arjessa jatkuvasti, ja heillä oli kykyä hahmottaa etukäteen tulevaa kulutustaan niin määrällisesti kuin ajallisesti. Myös esimerkiksi kaupassa käydessä kiinnitettiin huomiota vain tarpeellisten asioiden ostamiseen ja mietittiin, mitkä ruoka-aineet käytetään varmasti lähipäivien sisällä.

Ruoka-aineiden ostamisessa ja kaupassa käymisessä nousi keskeiseksi, että ostettiin vain tulevaan ruoanlaittoon tarvittavat ja ennalta suunnitellut raaka-aineet, jotka varmasti kulutettiin pian. Jo kysyttäessä sähköpostilla esitietoja ruoan roolista osallistujien jokapäiväisessä elämässä, moni osallistuja kertoi tavakseen käydä välillä päivittäinkin kaupassa ja ostaa tarpeen mukaisesti vain päivän ateriaan kuluvat raaka-aineet (kuva 7). Myös Williamsin ym. (2012, 146) ruotsalaisilla kuluttajilla toteuttama tutkimus osoitti, että usein kaupassa käyvillä kuluttajilla ruokahävikkiä syntyi keskimäärin vähemmän kuin harvoin ja kerralla paljon ostavilla. Yleisesti ottaen osallistujat eivät ostaneet ruokaa

varastoon, vaan he hyödynsivät nyrkkisääntöjään ja omia periaatteitaan ostaa esimerkiksi kerralla vain joko heti tai viimeistään kolmen päivän sisällä käytettävät ruoka-aineet.

Kuva 9. Mion päivän ruokaostokset

Kaupassa käyminen oli osallistujille luonnollinen osa arkea. Ruokaa ostettiin pääasiassa usein ja pieniä määriä kerralla, sen verran kuin arvioitiin syötävän pian pois lukien käteviksi niin säilytyksen kuin valmistuksenkin kannalta koetut puolivalmis- ja pakasteruoat sekä säilykkeet. Erityisesti pienet pakkauskoot auttoivat osallistujia ostamaan vain sen verran kuin tarvittiin. Osallistujat kertoivat toisinaan joutuvansa myös alennusten ja houkutusten kohteeksi kaupassa. Eräs osallistuja kuitenkin myös tällöin kertoi tavakseen pohtia kaupassa, mitä hän voisi kyseisestä tuotteesta valmistaa, kun taas toinen osallistuja kertoi käyttävänsä koria kärryjen sijaan, sillä hän oli kuullut, että siten voi ehkäistä heräteostoksia. Ruoan ostaminen oli osallistujilla pitkälti suunniteltua, ja osallistujat pitivät silmällä, että ostettiin vain sen verran ja niitä asioita, mitä todella aiottiin käyttää pian.

Ruoan valmistaminen yhdistyi monilla osallistujilla saumattomasti ruokaan liittyvän arjen suunnitteluun ja ostoksilla käymiseen, sillä jo ostoslistaa kirjoittaessaan moni osallistuja kertoi tavakseen ostaa ainekset vasta päätettyään valmistettavan ruoan. Osallistujat kiinnittivät huomiota ruoan määrään myös ruokaa valmistaessaan ja ennakoivat toimintaansa kaiken ruoan kulumiseksi pohtimalla, kuinka moni ruokaa syö ja paljonko ruokaa kuluu aterialla. Ruokahävikkiä vähentäviä käytänteitä voitiin huomata olevan ruoan valmistaminen usein ja vain heti syötävä määrä, joten tulevan kulutuksen

ennakointi ja hahmottaminen nousivat keskeiseen rooliin myös ruokaa laitettaessa. Toisaalta osa osallistujista kertoi myös valmistavansa ruokaa suoraan pakkaseen, jolla toisaalta helpotettiin perheen arkea, mutta myös varmistettiin ruoan säilyvyys ja minimoitiin hävikki.

Osallistujien huomattiin pyrkivän käyttämään ruokaa laitettaessa tarkasti kaikki osat kustakin raaka-aineesta ja hyödyntävän ruoka-aineet ylittyneestä päiväyksestä huolimatta. Osallistujilla oli siten sekä taitoa käyttää ruoka-aineet tehokkaasti että arvioida itse, onko ruoka-aine vielä käyttökelpoinen. Ruoan haaskaavaisuus ja mottainai-ajattelu ilmeni siten erityisesti ruoan valmistuksen yhteydessä, mutta on myös syytä huomata, että se kulki monella osallistujalla jatkuvasti mukana ruokaan liittyvässä arjessa ja ohjasi osallistujia myös esimerkiksi ostamaan tarkasti vain tarpeellisia asioita.

> *Mottainai–ajattelutapa on ikään kuin sisäänrakennettuna japanilaisiin, ja tiedostan sen itsekin aina.* (Miyu, 49)

Kuitenkin vaikka osallistujat kertoivat käyttävänsä omaa arviointikykyään ruoka-aineiden käyttökelpoisuuden arvioinnissa, toi moni heistä esiin huolensa siitä, että yleisesti ottaen japanilaiset eivät joko välitä tai heillä ei ole taitoa itse arvioida, voiko ruoan syödä, vaan sen sijaan uskotaan sokeasti päiväysmerkintöjä.

Etenkin yksinasuvat toivat esiin, kuinka pyrkivät ostamaan ja valmistamaan vain sen verran kuin jaksavat syödä, sillä he kokivat, että yhdellä ihmisellä ruoka kuluu hitaasti ja menee helposti vanhaksi.

> *Asun tällä hetkellä yksin, joten välillä käy niin, etten ehdi syödä kaikkea loppuun, ennen kuin se pilaantuu. Mielestäni on tärkeää miettiä, paljonko jaksaa syödä ja paljonko siten valmistaa ruokaa. Jos ostaa paljon kerralla, yksi ihminen ei ehdi kuluttaa kaikkea.* (Mei, 25)

Vaikka yksinasuvat osallistujat kokivat kaiken ruoan kuluttamisen vaikeaksi, kiinnittivät he siihen huomiota, ja suunnittelulla, ennakoinnilla ja määriä silmällä pitämällä pyrkivät vähentämään ruokahävikkiään. Perheelle ruoan valmistaminen nähtiin sen sijaan helpompana, koska ruoka varmasti kuluisi pian pois, kun syöjiä on paljon.

Southertonin ja Yatesin (2015, 146) mukaan varsinaisella syömistilanteella on merkittävä rooli ruokahävikin syntymisen kannalta. Ruokahävikin vähentämisen kannalta hieman yllättäenkin tässä tutkimuksessa havaittiin, että itse asiassa syömistä ympäröivä toiminta oli huomattavasti merkittävämmässä roolissa kuin itse syöminen. Varsinaisia aineistosta nousseita syömistilanteeseen liittyviä ruokahävikkiä vähentäviä käytänteitä olivat oikeastaan vain sen määrän ottaminen ruokaa, kuin jaksaa syödä, ja jääkaapissa olevan ruoan syöminen pois vanhenemisjärjestys huomioon ottaen, ettei mitään tarvitsisi heittää pois. Perhe osaltaan helpotti kaiken ruoan syömistä kerralla. Suunnitellulla ostamisella ja ruoanvalmistuksella sekä huomion kiinnittämisellä ruoan määrään voitiin mahdollistaa kaiken ruoan kuluminen kerralla ja hävikin minimoituminen myös ruokailun yhteydessä. Myös Southerton ja Yates (2015, 146) toteavat, että syömistä ympäröiville olosuhteilla on suuri merkitys ruokahävikin syntymiseen itse syömisen yhteydessä. Tämä tutkimus kuitenkin korostaa, että ruokahävikin vähentämisessä asia tulisi nähdä ikään kuin toisin päin ja asettaa keskiöön ympäröivä toiminta, johon panostamalla osallistujilla ei juurikaan syntynyt ruokahävikkiä varsinaisen syömisen yhteydessä.

Eri syistä johtuen ruoka-aineita voi jäädä yli niin ruoan laittamisen kuin syömisenkin yhteydessä, mikä voi johtaa niiden joutumiseen hävikkiin (ks. esim. Williams ym. 2012). Aineistosta nousi esiin, kuinka osallistujilla oli useita keinoja käsitellä ylimääräistä ruokaa, jotta mahdollisimman vähän joutuisi hävikkiin. Osallistujilla oli tapana usein syödä edellispäivän ruoka sellaisenaan seuraavana päivänä, mutta ruokaa saatettiin myös maustaa uudella tavalla tai muuten muokata siitä luovuutta käyttäen jokin uusi ruoka. Ylimääräiset kasvikset tai muut ruoka-aineet sen sijaan saattoivat olla seuraavaksi valmistettavan ruoan lähtökohta, joten myös ylimääräisen ruoan käsittely oli osaltaan yhteydessä ruokaan liittyvän arjen suunnitteluun. Ylijääneet ruoka-aineet toisinaan myös pakastettiin, jotta ne voitiin käyttää sitten, kun niitä tarvitaan. Toisinaan ruoka-aineita jouduttiin myös heittämään pois, mutta oli mielenkiintoista huomata, että monet osallistujat kertoivat käyttävänsä omaa arviointikykyään ja heittävänsä pois vain syömäkelvottomat osat esimerkiksi kasviksista, mikä selvästi vähensi hävikkiin joutuvan ruoan määrää.

Taulukko 4. Elementit ruokahävikkiin liittyvissä arjen käytänteissä

Käytänne/ elementit	**Materiaalit**	**Merkitykset**	**Kompetenssi**
Suunnittelu	-Ostoslista -Kotona jo olevat raaka-aineet -Valmistettava ruoka	-Tarpeellisuus -Tavoiteltavuus ja halu käyttää kaikki ruoka	-Kulutuksen hahmottaminen -Ruoan vanhenemisen ennakointi
Kaupassa käynti	-Pakkauskoko -Valmistettava ruoka	-Tarpeellisuus -Mottainai	-Kulutuksen hahmottaminen -Nyrkkisäännöt
Ruoanlaitto	-Riisi ja muut raaka-aineet -Pakaste- ja valmisruoat -Perhe -Päiväysmerkinnät	-Tarkkuus ja ruoan arvostus -Tavoiteltavuus ja halu käyttää kaikki ruoka -Mottainai -Yhteiskunnallinen huoli	-Syömäkelpoisuuden arviointi ja itseluottamus -Loppuun asti käyttäminen -Kulutuksen hahmottaminen
Syöminen	-Perhe -Aiemmin valmistettu ruoka	-Mottainai -Tarkkuus ja ruoan arvostus	-Ruoan vanhenemisen ennakointi -Syömäkelpoisuuden arviointi ja itseluottamus
Ylimääräisen ruoan käsittely	-Pakastin ja muut säilytystavat -Uudet ruoat -Nahistuneet raaka-aineet	-Haluttomuus heittää ruokaa pois -Tarkkuus ja ruoan arvostus -Tavallista ruokaa	-Luovuus -Syömäkelpoisuuden arviointi ja itseluottamus

Tutkimustulokset vahvistavat käsitystä käytänteiden dynaamisuudesta ja niiden linkittymisestä toisiinsa. Käytänteet rakentuvat pienistä materiaalien, merkitysten ja kompetenssin palasista, joita yhdistellään eri tilanteissa eri tavoin. Ruokahävikin vähentämisen käytänteet eivät myöskään tapahdu tyhjiössä, vaan ne ovat sidottuja muihin ruokaan liittyviin arjen käytänteisiin, kuten myös Southerton ja Yates (2015, 145–146) toteavat. Tämän tutkimuksen japanilaisten osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteitä tuleekin siten tarkastella osana muita ruokaan liittyviä ja toisiinsa sidoksissa olevia käytänteitä, mutta myös tiedostaa, mistä käytänteet koostuvat, jotta voitaisiin ymmärtää käytänteiden kokonaisuutta. Toisistaan riippuvaisia ruokahävikin

vähentämisen käytänteitä suoritetaan arkisten, myöskin toisiinsa liittyvien ruokaan liittyvien arjen käytänteiden sisällä, niiden risteämäkohdissa tai niiden osana.

Southerton ja Yates (2015, 144–144) havaitsivat erityisesti kolmen tilanteen: varsinaisen syömisen, ruoan valmistamisen ja tarjoilun olevan merkityksellisiä ruokahävikin syntyyn ja ylimääräisen ruoan käsittelyyn. Jotta ruokahävikkiä voitaisiin todella ymmärtää, on siten hahmotettava, miten se osaltaan sitoutuu muuhun päivittäiseen arkeen (Southerton & Yates 2015, 146). Tämä tutkimus laajentaa näkökulmaa nostaen esiin, että ennen kaikkea ruokaan, sen ostamiseen, valmistamiseen ja syömiseen liittyvä suunnittelu on oleellisessa asemassa ruokahävikin vähentämisen ja siten myös sen syntymisen – tai syntymättömyyden kannalta. Voidaan huomata, että osallistujille ennakointi ja suunnittelu - kuka ruokaa syö, milloin ruoka valmistetaan ja syödään, kuinka pian käydään jälleen kaupassa, mitä ruokaa voitaisiin tehdä olemassa olevista aineksista, kauanko ruoka säilyy – olivat tehokkaita keinoja ehkäistä ruokahävikin syntymistä. Vaikka suunnittelu tapahtui pääasiassa etukäteen ennen kauppaan menoa tai ruoan laittoa, kulki suunnitelmallisuus ja ennakointi ja etenkin huomion kiinnitys ruoan määrään mukana läpi arkisen ruokaan liittyvän toiminnan aina kaupassa käymisestä ruoanlaittoon, syömiseen ja ylimääräisen ruoan käsittelyyn. On tärkeää tiedostaa, että ruokahävikkiä voitiin suunnittelun ja ennakoinnin avulla ikään kuin vähentää ja ehkäistä jo ennen ruoan varsinaista ostamista, valmistamista ja syömistä.

5 KOHTI VÄHÄISEMPÄÄ RUOKAHÄVIKKIÄ – TUTKIMUKSEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Yhteenveto

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata ja analysoida japanilaisten kuluttajien ruokahävikkiin liittyvää arkea käytänteiden näkökulmasta. Tätä tavoitetta lähestyttiin kahden tutkimuskysymyksen kautta, jotka käsittelivät, millaisista elementeistä japanilaisten kuluttajien ruokahävikin käytänteet muodostuvat ja miten nämä käytänteet ilmenevät osana muuta ruokaan liittyvää arkea. Kuluttajien ruokaan ja ruokahävikkiin liittyvää arkea lähestyttiin käytänneteoriaan nojaten, ja käytänteiden muodostumista hahmotettiin Shoven ym. (2012) luokittelua mukaillen materiaalien, merkitysten ja kompetenssin kautta. Kulttuurin nähtiin olevan merkittävässä roolissa kuluttajien arjessa, ja Swidlerin (1986, 273) määritelmän mukaisesti kulttuuri nähtiin ikään kuin resurssivarastona, josta kuluttaja valitsee kuhunkin tilanteeseen sopivia välineitä, merkityksiä, taitoja ja toimintatapoja. Tutkimuksessa hyödynnettiin päiväkirjamenetelmiä, liikkuvaa ja digitaalista etnografiaa yhdistävää menetelmää, joka nimettiin mobiilietnografiaksi. Empiirinen aineisto kerättiin päiväkirjanomaista mobiilisovellusta EthOSia hyödyntäen, ja 13 japanilaista osallistujaa suoritti erilaisia ruokaan ja ruokahävikkiin liittyviä tehtäviä pääasiassa kuvia ja tekstejä julkaisten noin kuukauden ajan. Aineistoa täydensivät osallistujien sähköpostiviestit ennen ja jälkeen aineistonkeruun.

Aineiston analyysin ja tulkinnan myötä havaittiin, ettei tutkimukseen osallistuneiden arjessa juurikaan syntynyt ruokahävikkiä. Sen sijaan heillä huomattiin olevan lukuisia ruokahävikkiä vähentäviä käytänteitä, joihin liittyi keskeisiä materiaaleja, merkityksiä ja kompetensseja. Tutkimuksen tuloksissa vastattiin aluksi tutkimuskysymykseen ruokahävikin käytänteiden muodostumisesta Shoven ym. (2012) luokittelun mukaisesti. Tietyt ruoka-aineet olivat keskeisiä ruokahävikin vähentämisessä ja osallistujat hyödynsivät erityisesti pakastinta pyrkiessään käyttämään kaiken ruoan. Japanissa tyypilliset pienet pakkauskoot myytävissä tuotteissa osoittautuivat niiden helpon kerralla käyttämisen takia hyödyllisiksi ruokahävikin vähentämisen kannalta. Ruokahävikin

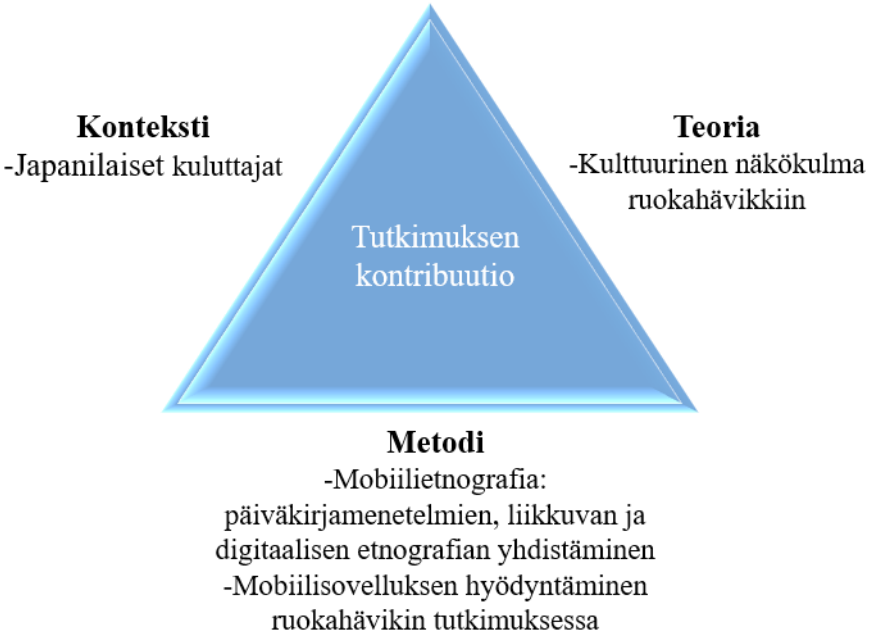
vähentämisen käytänteissä nousi vahvasti esiin japanilainen ajatustapa resurssien haaskauksen välttämisestä, josta japanilaiset käyttävät ilmausta mottainai. Ruokahävikin vähentämiseen liittyi keskeisesti oma halu ja tavoite käyttää kaikki ruoka, ja myös ruoantähteet koettiin pääasiassa käyttökelpoisena ruokana. Osallistujilla osoittautui olevan lukuisia kompetensseja ruokahävikin vähentämiseksi. He käyttivät omaa harkintakykyään ja aistejaan ruoka-aineiden syömäkelpoisuuden arvioinnissa päiväysmerkintöihin tukeutumisen sijaan, ja heillä oli erilaisia omia nyrkkisääntöjä, jotka helpottivat kaiken ruoan käyttämistä ennen sen pilaantumista.

Elementtien tarkastelun myötä ruokahävikin vähentämisen käytänteitä ymmärrettiin myös kokonaisuuksina. Osallistujien ruokahävikin vähentämisen käytänteiden huomattiin olevan yhteydessä toisiinsa sekä liittyvän muuhun ruokaan liittyvään arkeen. Ruokahävikin vähentämisen käytänteiden voitiin nähdä liittyvän niin arjen suunnitteluun, kaupassa käymiseen, ruoanlaittoon, syömiseen kuin ylimääräisen ruoan käsittelyyn. Erityisesti suunnittelun, ennakoinnin ja määrien huomioimisen ymmärrettiin kulkevan keskeisesti mukana ruokaan liittyvässä arjessa ja olevan merkittävä tapa vähentää ruokahävikkiä. Aineisto toi myös esiin, kuinka eri materiaalit, merkitykset ja kompetenssit olivat keskeisiä eri ruokahävikkiin liittyvissä arjen käytänteissä. Tutkimuksella saavutettiin uutta ymmärrystä ruokahävikin käytänteistä kulttuurisesta näkökulmasta aiemmin vähäiselle huomiolle jääneessä japanilaisessa kontekstissa.

5.2 Johtopäätökset ja tutkimuksen kontribuutio

Tutkimusta ei tule tehdä vain tutkimisen vuoksi vailla päämäärää, vaan jotta tutkimuksella olisi todellista arvoa, tutkijan on pohdittava ja pidettävä kirkkaana mielessä, mihin tutkimuksella pyritään, miten tulokset suhteutuvat aiempaan tietämykseen ja mitä uutta ymmärrystä se tuo mukanaan – mikä siis on tutkimuksen kontribuutio (Ladik & Stewart 2008). Jotta tutkimuksella olisi kontribuutiota, on sen jollain tapaa yllätettävä ja kerrottava jotain uutta ja mielenkiintoista, jolla on implikaatioita toimintaan myös jatkossa (Ladik & Stewart 2008, 161). Kontribuution osoittaminen ei ole yksinkertaista, mutta arvokkaana voidaan pitää tutkimusta, joka yhdistelee ja tiivistää aiemmin tiedettyä sekä tuo selvästi ja reflektoiden esiin tutkimuksen tulokset ja näin ollen yhdistää uuden tiedon ytimekkäästi aiempaan ymmärrykseen.

Brinbergin ja McGrathin (1985) mukaan tutkimuksen kontribuutiota voidaan arvioida kolmesta näkökulmasta. Ensinnäkin voidaan laajentaa teoreettista ymmärrystä vastaamalla teoriassa tunnistettuun tutkimusaukkoon, tai vielä arvokkaampana luoda yleistettävissä olevia konsepteja, jotka ovat sovellettavissa eri tilanteissa. Toiseksi kontribuutio voi ilmetä metodin kautta ja kolmanneksi myös kontekstin valinnalla voidaan saavuttaa uudenlaista arvokasta ymmärrystä ja siten kontribuutiota (Brinberg & McGrath 1985). Käsitys kontribuutiosta on subjektiivinen ja riippuu kohdeyleisöstä (Ladik & Stewart 2008), mutta seuraavaksi esitetään tutkijan käsitys tämän tutkimuksen mahdollisesta kontribuutiosta, joka on koottu Ladikia ja Stewartia (2008, 162) mukaillen kuvioon 6.



Kuvio 6. Tutkimuksen kontribuutio (mukaillen Ladik & Stewart 2008, 162)

Ruokahävikin syntyyn johtavia syitä ja kuluttajien suhtautumista ruokahävikkiin on tutkittu runsaasti etenkin länsimaiden kontekstissa. Uudenlaisen ja entistä laajemman ymmärryksen saavuttamiseksi Porpinon (2016, 46–47) mukaan tutkimusta tulisi tehdä kulttuurisesta näkökulmasta ja myös esimerkiksi Aasiassa, minkä erityisesti huippuunsa teollistuneet alueet ovat keskeisessä roolissa myös ruokahävikin syntymisen kannalta (Lipinski ym. 2013, 7). Tämän tutkimuksen kontribuutiona voidaan esittää ruokahävikin tutkimuksen viemistä Aasiaan ja japanilaiseen kontekstiin ja käytänteiden ja ruokahävikin tutkimista kulttuurisesta näkökulmasta. Ruokahävikin käytänteiden tutkiminen kulttuurisesta näkökulmasta toi ilmi, kuinka kuluttajat ruokahävikin

käytänteissään voivat hyödyntää kulttuurin tarjoamia resursseja, ja ruokahävikkiin liittyvä toiminta ja sen taustalla olevat syyt voivat olla syvällä kulttuurissa. Jos käytänteitä haluttaisiin muuttaa, on tärkeää ymmärtää, miten ruokahävikki ilmenee kohdekulttuurissa ja mikä on sen rooli kuluttajien arjessa.

Japanilainen konteksti havaittiin tässä tutkimuksessa ennen kaikkea keinona ymmärtää ruokahävikin vähentämisen käytänteitä. Ruokahävikki lienee pitkälti kotitalouden sisäinen asia, josta ei juurikaan puhuta kodin ulkopuolella. Kuitenkin ruokahävikin vähäisyys voidaan katsoa ansioksi ja hyväksi asiaksi, siihen liitetään positiivisia mielikuvia, ja se voi siten olla myös kuluttajien kannalta helpommin esiin tuotava asia kuin ruokahävikin syntyminen (Närvänen ym. 2013, 317). Ruokahävikin syiden etsimisen sijaan tämä tutkimus siten tuo ymmärrystä, miten kuluttajien eri käytänteet ruokaan liittyvän arjen eri tilanteissa ovat yhdessä keino vähentää ruokahävikkiä aktiivisesti. Voidaan huomata, että huomion kiinnittäminen vähentämiseen voi kannustaa kuluttajia itse kiinnittämään huomiota toimintaansa. Ruokahävikin vähentämisen tutkiminen sen syiden sijaan voi siten olla keino ymmärtää uudella tavalla, mitkä tilanteet ja elementit liittyvät ruokahävikkiin kuluttajien arjessa ja mitä siten tarvitaan sen vähentämisen mahdollistamiseksi.

Japanilaisia on Schielen (2016, 428) mukaan tutkittu vain vähän kuluttajakäyttäytymisen näkökulmasta, joten tutkimuksen toteuttaminen japanilaisilla tuo kontribuutiota myös kontekstin näkökulmasta. Vaikka Japani onkin länsimaistunut, ovat maan ajattelutavat ja yhteiskunnan rakentuminen yhä erityislaatuisia – niin myös käsitykset ruoasta ja ruokahävikistä (Ashkenazi & Jacob 2000, 57; Egusa ym. 1993). On mielenkiintoista huomata, että vaikka japanilaiset ovat yleisesti tarkkoja ruoan laadun, turvallisuuden ja esteettisyyden suhteen ja esimerkiksi kauppiailla on paine poistaa tuotteet hyllyiltä hyvissä ajoin päiväyksen lähestyessä (Ashkenazi & Jacob 2000; Kim 2008; Marra 2013, 20), suhtautuivat osallistujat ruokaan arjessa silti joustavammin ja kaikki haluttiin käyttää tehokkaasti mahdollisuuksien mukaan. Vaikka kaupasta halutaan ostaa vain täydellinen hedelmä (Marra 2013, 20), voitiin kotona hedelmän päästessä nahistumaan leikata vain huono kohta irti ja hyödyntää kaikki muu. Vaikka esteettisyys ja kaunis esillepano liittyvätkin keskeisesti japanilaiseen kulttuuriin ja ruokakulttuuriin (Synodinos 2001, 242), ei ruoan kauniin esillepanon tärkeys noussut lainkaan esiin aineistossa.

Mottainai-ajattelutapa lienee eräs merkittävä syy siihen, ettei ruokaa haluta haaskata (Taylor 2015), ja se voidaan nähdä myös tässä tutkimuksessa merkittävimpänä yksittäisenä merkityksenä. Kuitenkin on kiinnostavaa huomata, ettei mottainai-ajattelu silti vaikuta yltävän esimerkiksi kauppaan asti. Japanilaiset ovat hyvin normiorientoituneita ja heillä on tarkat periaatteet, miten eri tilanteissa tulee toimia (Synodinos 2001, 242). Vaikka mottainai-ajattelutapa kertoo, että kotona ja ylipäätään omat resurssit tulee käyttää loppuun asti, toiminta ei välttämättä yllä kodin ulkopuolelle: ravintolassa ruoan jättäminen oli tavallisempaa ja vieraan luona syödessä ruoka syötiin loppuun mottainai-ajattelun sijaan pikemminkin kohteliaisuudesta ruoan tarjoajaa kohtaan. Eräs tapa pyrkiä muuttamaan japanilaisten ajattelua ja toimintaa ruokahävikin suhteen lieneekin yhteiskunnallinen vaikuttaminen, jotta voitaisiin muokata olemassa olevia normeja, joiden mukaan japanilaiset ovat tottuneet toimimaan.

Yhteisöllisenä kulttuurina Japanissa ympäröivällä yhteiskunnalla lienee väistämättä oma roolinsa ruokahävikin käytänteiden luojana ja muovaajana (Synodinos 2001, 239–241). Japanissa kotitalouden roskat on perinteisesti viety lajiteltuina yhteisiin keräyspisteisiin, joista kunnan työntekijät ovat keränneet ne. Eri roskat, metalli, palava jäte, muovipullot ynnä muut kuitenkin kerätään eri päivinä, ja japanilaiseen kulttuuriin kuuluukin, että roskia säilytetään kotona siihen asti, että tulee kunkin roskalajin keräyspäivä, jolloin roskat toimitetaan keräyspisteeseen (Yahoo! Japan News 2018). Eräs osallistujista pohti, että juuri tämä voi olla syy hänen vähäiseen ruokahävikkiinsä: ei ole miellyttävää säilyttää kotona ruoantähteitä, joten ruoka mieluummin käytetään tehokkaasti loppuun asti kuin heitetään roskakoriin. Toki on myös ohjeista poikkeavia kuluttajia, jotka vievät roskat ulos silloin, kuin itse haluavat. Tokiossa on kuitenkin otettu kokeiluun uudenlainen palvelu, jossa roskat kerätään kunkin talon edestä erikseen, jolloin sääntöjen rikkojat saadaan heti kiinni. Vaikka uudistuksen tavoite oli parantaa kuluttajien käyttäytymistä ja ohjata noudattamaan yhteisiä sääntöjä, huomattiin uudistuksella olevan myös kotitalousjätteen määrää vähentävä vaikutus (Yahoo! Japan News 2018). Voidaankin huomata, että normien tavoin yhteiskunnan toimintatavoilla voi olla yllättäviä ja epäsuoria implikaatioita myös ruokahävikin määrään. Toisaalta on syytä myös huomata, että japanilaisessa kulttuurissa mielikuviin ja julkisuudelle näytettävään minään kiinnitetään paljon huomiota (Synodinos 2001, 245). Siten hävikin vähentymiseen johtaneena syynä voidaan pohtia myös ulospäin annettavan kuvan merkitystä: ”meidän kotitaloudessamme syntyy vain näin vähän hävikkiä”. Japanilainen konteksti toi sekä

ymmärrystä itse japanilaisista kuluttajista, mutta korostaa, kuinka ruokahävikkiin liittyvä toiminta voi aiemmin todetun tavoin juontaa juurensa syvältä kulttuurisista käsityksistä.

Tutkimuksella voidaan tuoda metodologista kontribuutiota joko kehittämällä uusi metodi tai muokkaamalla olemassa olevaa (Brinberg & McGrath 1985). Metodologinen kontribuutio voi ilmetä myös tutkimalla ilmiötä menetelmällä, jota ei ole aiemmin hyödynnetty kyseisessä yhteydessä. Tässä tutkimuksessa kehitettiin mobiilietnografiaksi nimetty menetelmä, jossa sovellettiin osia päiväkirjamenetelmistä sekä liikkuvasta ja digitaalisesta etnografiasta. Mobiilietnografian hyödyntäminen nähtiin mahdollisuutena huomioida konteksti ja ilmiön tapahtuminen useassa paikassa sekä keinona kerätä havaintoja päiväkirjamaisesti todellisella hetkellä ja osallistujien kannalta vaivattomasti ja luontevasti. Käytännössä aineistonkeruu ja analysointi tapahtuivat mobiilisovellus EthOSin avulla, eikä kotitalouksien ruokahävikkiä ole tutkijan tietämyksen mukaan aiemmin tutkittu mobiilisovellusta hyödyntäen. Kotitalouksien ruokahävikkiä on Porpinon (2016, 46) katsauksen mukaan tutkittu pääasiassa kyselyiden avulla ja lisäksi haastatellen, kirjallisuuteen nojautuen ja erilaisia muita etnografisia menetelmiä hyödyntäen. Mobiilietnografian ja mobiilisovelluksen hyödyntäminen mahdollistivat tutkimuksessa osallistujien mukana kulkemisen arkisissa tilanteissa ja aineiston keruun relevanteilla hetkillä.

Mobiilisovelluksen kannalta erityisesti vapaus valita mieleisiään tehtäviä mahdollisti tässä tutkimuksessa yksittäisten osallistujien arjen kannalta relevanttien havaintojen tekemisen. Näin voitiin saavuttaa ymmärrystä juuri niistä asioista, jotka osallistujat itse kokivat oleellisiksi. Aineiston perusteella huomattiin, että osa tehtävistä ja aiheista oli relevantimpia ja helpompia osallistujille, sillä osaan tehtävistä saatiin huomattavasti enemmän ja nopeammin julkaisuja kuin toisiin. Esimerkiksi kysyttäessä, miten osallistujat kokevat japanilaisuuden näkyvän ruokahävikin käytänteissään, moni osallistuja tarttui kysymykseen ja toi esiin omia ajatuksiaan. Samoin helpot ja lyhyet tehtävät, kuten keittiön esittely ja päivän ruokaostosten kuvaaminen osoittautuivat suosituiksi tehtäviksi. Onkin tärkeää huomata, että vaikka mobiilisovelluksen ajattelisi olevan helppo ja vaivaton käyttää tutkimuksen osallistujille, on silti tärkeää panostaa helppoihin ja relevantteihin tehtäviin ja pitää osallistujiin yhteyttä läpi koko aineistonkeruun, ettei tutkimus pääse unohtumaan ja tutkija etäänny osallistujista.

EthOSin ja ylipäätään mobiilisovelluksen hyödyntämisen vahvuutena tutkimuksessa voidaan pitää osallistujien ja siten kuluttajien aktivoimisen ja toiminnan muuttamisen mahdollisuutta. Julkaisujen ja tehtävien tekemisen myötä osallistujat kiinnittivät arkiseen käytökseensä huomiota ja aktiivisesti pyrkivät välttämään ruokahävikkiä. Moni osallistujista totesi, että tehtävät saivat kiinnittämään ruoan tehokkaaseen kulutukseen aiempaa enemmän huomiota, ja osa huomasi ilokseen, että tutkimuksen myötä onnistui tavallista paremmin käyttämään ruoka-aineet loppuun asti. Vaikka tämä tulee luonnollisesti tiedostaa tuloksia hyödynnettäessä ja niitä arvioitaessa, ei se silti yksiselitteisesti ole heikkous menetelmän kannalta. Mobiilisovellus voidaan toisaalta nähdä myös käytänteiden muuttamisen kannalta arvokkaana mahdollisuutena, sillä pienet mobiilisovelluksella annetut tehtävät auttoivat osallistujia kiinnittämään huomiota ruokahävikin käytänteisiinsä ja jopa muuttamaan käytöstään. Vastaavanlainen mobiilisovelluksen hyödyntäminen voisikin tuoda mielenkiintoisia mahdollisuuksia esimerkiksi transformatiiviseen kulutustutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia kuluttajien kannalta merkityksellisiä asioita ja löytää kuluttajia ja heidän elämäänsä helpottavia ratkaisuja eri yhteiskunnallisiin ongelmiin (Ozanne ym. 2011, 1).

Vaikka mobiilisovelluksella saavutettu ymmärrys ei välttämättä täysin autenttisesti arkisista käytänteistä, antaa se viitteitä siitä, että tietoisuutta lisäämällä ja huomion kiinnittämisellä kuluttajilla voi paljastua olevan lukuisia taitoja ja intoa itse parantaa arkista käytöstään tai keksiä luovia ruokahävikkiä vähentäviä tapoja. Tulos on linjassa myös Närväsen ym. (2013) ruokabloggaajia koskeneen tutkimuksen kanssa, jossa ruokahävikkikampanja innosti ja kannusti bloggaajia innovoimaan ja panostamaan ruoan tehokkaaseen käyttöön. Tämä vaikuttaa myös ruokahävikkiin suhtautumiseen: sen sijaan, että ruokahävikki nähtäisiin ongelmallisena ja negatiivisena, voi siitä tulla positiivinen haaste ja mahdollisuus onnistumisiin (Närvänen ym. 2013, 317). Närväsen ym. (2013) tutkimuksen jatkona voidaan huomata, että esimerkiksi mobiilisovelluksen avulla myös tavallisia kuluttajia voidaan aktivoida ja innostaa vähentämään itse ruokahävikkiään.

Lisäksi on mielenkiintoista huomata, kuinka tutkimuksen myötä osallistujat kiinnittivät myös tehtävien ulkopuolella huomiota ruokahävikkiin ja siihen liittyvään yhteiskunnalliseen keskusteluun. Useampikin osallistujista lähetti tutkijalle sähköpostiviestien yhteydessä linkkejä löytämiinsä ruokahävikkiä käsitteleviin uutisiin ja pyydettäessä osallistujia pohtimaan erityislaatuista ruokahävikkiin liittyvää tilannetta

elämässään, eräs osallistuja kertoi kuulleensa yrityksestä, joka värjää t-paitoja hävikkiin joutuvia kasviksia hyödyntäen. Huomion kiinnittäminen ruokahävikkiin ei siten rajoittunut vain tutkimuskontekstiin ja tehtävien tekoon, vaan osallistujat alkoivat laajemminkin kiinnittää huomiota ruokahävikkiin yhteiskunnassa ja omassa elämässään. Kuluttajien aktivoinnin ja tukemisen kannalta lieneekin tehokkaampaa kiinnittää ruokahävikin syntymisen tutkimisen sijaan huomio ruokahävikin vähentämiseen ja mobiilisovellus voi olla tähän yksi keino. Tämä näkökulma voi tehdä kuluttajasta aktiivisen toimijan, joka voi kehittää taitojaan ja oppia käyttämään ruoka-aineet tehokkaasti. Kuluttajan ei tarvitse olla syyllisyyttä kokeva ruokahävikin aiheuttaja, vaan häntä voidaan auttaa tulemaan kykeneväksi ruokahävikin vähentäjäksi.

5.3 Käytännön implikaatiot

Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa myös käytännön liike-elämän toimijoiden näkökulmasta. Osallistujilla huomattiin olevan ruokahävikin vähentämisen käytänteitä, jotka lienevät harvinaisia muissa maissa. Osallistujille oli tavanomaista pakastaa riisiä ja jopa keittää sitä suoraan pakastimeen valmiiksi annoksiksi, mitä ei välttämättä tultaisi ajatelleeksi länsimaissa. Heillä oli myös taitoa hyödyntää tehokkaasti ja luovasti kasvisten ja esimerkiksi kalan osia, joita esimerkiksi länsimaissa ei yleisesti tulla hyödyntäneeksi. Erilaisen taustan omaavilla ihmisillä voi olla erilaisia taitoja ja tietoa ruoka-aineista, ja he voivat olla tottuneet hyödyntämään ruoka-aineita ja erilaisia keittiövälineitä tietyllä tavalla.

Kuten Swidlerin (1986, 273) kulttuurin määritelmässäkin, ihmisillä on käytössään kulttuurille ominaisia työkaluja ja resursseja, joiden avulla he tekevät selkoa maailmasta ja selviytyvät erilaisista arjen tehtävistä. Jos kuluttajilla olisi enemmän eri kulttuurien resursseja käytettävissään, voitaisiin myös ruokahävikkiä vähentää arjessa yhä useammilla tavoilla. Eräs keino tähän voisi olla opettaa kuluttajia markkinointiviestinnän keinoin: yritykset voisivat liittää esimerkiksi pakkausten kylkeen, verkkosivuilleen tai sosiaaliseen mediaan uusia ja luovia reseptejä ja ylipäätään tietoa ruoka-aineista, jotta kuluttajat oppisivat hyödyntämään raaka-aineita laajemmin ja tehokkaammin. Tietämyksen lisäämisen voidaan katsoa olevan tärkeää myös siksi, että kuluttajat uskaltavat käyttää raaka-aineita: moni voi heittää raaka-aineen pois jo vain siksi, että luulee sen olevan syömäkelvoton, vaikkei asia niin olisikaan.

Tutkimuksen myötä voidaan huomata, että myös tuotekehityksen ja pakkaussuunnittelun avulla voitaisiin tukea kuluttajia ruokahävikin vähentämisessä. Osallistujat kokivat Japanissa myytävien pakkauskokojen tukevan ruoan oikean ja vain tarvittavan määrän ostamista. Pienet pakkauskoot koettiin käteviksi, sillä kaikki tuli käytettyä kerralla, eikä jääkaappiin jäänyt turhia ruoantähteitä. Tarjoamalla kuluttajille ruoka-aineita ruoanlaiton kannalta oikean kokoisissa pienissä paketeissa ja ohjeistamalla heitä esimerkiksi etikettien ja reseptien avulla, mihin ruokaan ainesosan voi käyttää kokonaan kerralla, voitaisiin kenties ehkäistä ruoanlaitosta jääviä tähteitä ja auttaa ja opettaa kuluttajaa hyödyntämään ruoka-aineita entistä tehokkaammin. Ymmärtämällä ruokahävikin roolia kuluttajien arjessa yritykset voisivat luoda entistä parempia tuotteita ja palveluita kuluttajille ja osaltaan auttaa ruokahävikin vähentämisessä. Kuluttajan tukeminen ruokahävikin hallinnassa markkinoinnin keinoin olisi toisaalta yritykselle keino osoittaa vastuullisuutensa ja tapa olla mukana kuluttajan arjessa luomassa yhdessä arvoa, ja toisaalta kuluttaja itsekin voisi kokea onnistumisen elämyksiä ja tuntea olevansa niin taitava kuin vastuullinenkin ruoanlaittaja, mikä voisi kannustaa aktiiviseen ruokahävikin vähentämiseen myös jatkossa.

5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Ladikin ja Stewartin (2008, 164) mukaan selkeästi kontribuutiota tuottava tutkimus esittää myös jatkotutkimusmahdollisuuksia. Tutkimuksella saavutettiin uudenlaista ymmärrystä ruokahävikin käytänteistä osana arkea japanilaisessa kontekstissa ja saatiin viitteitä siitä, millainen rooli kulttuurilla voi olla ruokahävikin suhteen toimimisessa. Japanilaisessa kontekstissa toteutettuna tämä tutkimus toi ymmärrystä ruokahävikin vähentämisen käytänteistä, mutta myös osoitti, että kulttuurilla on roolinsa ruokahävikin käytänteiden muodostajana. Olisi siten mielenkiintoista viedä tutkimus myös muihin kulttuurisiin konteksteihin ja tutkia esimerkiksi, miten muissa huippuunsa teollistuneissa Aasian valtioissa, Kiinassa ja Koreassa, suhtaudutaan ruokahävikkiin. Japanilaisilla osallistujilla toteutettuna tutkimus nosti esiin esimerkiksi mottainai-ajattelutavan merkittävänä tekijänä, ja olisi kiinnostavaa tietää, liitetäänkö ruokahävikkiin vastaavanlaisia ajatuksia myös muissa Aasian maissa.

Tutkimuksessa hyödynnetty mobiilisovellus saattoi osaltaan suunnata tutkimustuloksia juuri ruokahävikin vähentämiseen. Osallistujille annettiin mahdollisuus raportoida

havainnoistaan ja suorittaa tehtäviä heille itse sopivalla hetkellä sekä valikoida itselleen mieluisia tehtäviä, mikä saattoi aiheuttaa julkaisujen painottumista tiettyyn suuntaan. Aineistosta kävi ilmi, kuinka ruokahävikkiä syntyi vain vähän, joka herättää pohtimaan, raportoivatko osallistujat vain esimerkiksi positiivisesta ruokahävikkiin liittyvästä toiminnastaan ja tekivät vain siihen viittaavia tehtäviä. Olisi mielenkiintoista tutkia ruokahävikin käytänteitä japanilaisessa kontekstissa myös muita menetelmiä hyödyntäen, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää, mikä rooli mobiilisovelluksella oli tulosten kannalta.

Mobiilisovellus ja tutkimusasetelma aktivoivat kuluttajia ja kannustivat vähentämään ruokahävikkiä. Mobiilisovellusta olisi kiinnostavaa hyödyntää myös muissa vastaavissa kuluttajien ja yhteiskunnan hyvinvointiin liittyvissä konteksteissa ja tutkia, aktivoisiko se kuluttajia parantamaan toimintaansa muissakin yhteyksissä. Eräitä mahdollisia konteksteja voisivat olla esimerkiksi syömiseen, liikkumiseen tai kierrättämiseen liittyvät tottumukset.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Aaker, J. L., Benet-Martinez, V. & Garolera, J. (2001). Consumption symbols as carriers of culture: A study of Japanese and Spanish brand personality constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 492–508.

Arnould, E. J. & Thompson, C. J. (2005). Consumer culture theory (CCT): Twenty years of research. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 868–882.

Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T. & Oostindjer, M. (2015). Consumer-related food waste: Causes and potential for action. *Sustainability*, 7(6), 6457–6477.

Ashkenazi, M. & Jacob, J. (2000). *The essence of Japanese cuisine: An essay on food and culture*. Richmond: Routledge.

Asp, E. H. (1999). Factors affecting food decisions made by individual consumers. *Food Policy*, 24(2), 287–294.

Bell, J. (1993). *Doing your research project*. Berkshire: Open University Press.

Blichfeldt, B. S., Mikkelsen, M. & Gram, M. (2015). When it stops being food: The edibility, ideology, procrastination, objectification and internalization of household food waste. *Food, Culture & Society*, 18(1), 89–105.

Bolger, N., Davis, A. & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 579–616.

Bourdieu, P. (1979). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Lontoo: Routledge.

Brinberg, D. & McGrath, J. E. (1985). *Validity and the research process*. Beverly Hills: Sage Publications.

Bräutigam, K. R., Jörissen, J. & Priefer, C. (2014). The extent of food waste generation across EU-27: Different calculation methods and the reliability of their results. *Waste Management & Research*, 32(8), 683–694.

Burr, V. (2015). *Social constructionism*. Hove: Routledge.

Büscher, M. & Urry, J. (2009). Mobile methods and the empirical. *European Journal of Social Theory*, 12(1), 99–116.

Bærenholdt, J. O., Haldrup, M., Larsen, J. & Urry, J. (2017). *Performing tourist places*. Abingdon: Routledge.

Comber, R. & Thieme, A. (2013). Designing beyond habit: Opening space for improved recycling and food waste behaviors through processes of persuasion, social influence and aversive affect. *Personal and Ubiquitous Computing*, 17(6), 1197–1210.

Counihan, C. (1999). *The anthropology of food and body: Gender, meaning, and power*. New York: Routledge.

Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Dicks, B., Soyinka, B. & Coffey, A. (2006). Multimodal ethnography. *Qualitative Research*, 6(1), 77–96.

Dupuis, A. & Thorns, D. C. (1998). Home, home ownership and the search for ontological security. *The Sociology Review*, 46(1), 24–47.

Dwyer, R. E. (2009). Making a habit of it: Positional consumption, conventional action and the standard of living. *Journal of Consumer Culture*, 9(3), 328–347.

Easterby-Smith, M., Thorpe, R. & Jackson, P. R. (2012). *Management research*. Lontoo: Sage Publications.

Egusa, G., Murakami, F., Ito, C., Matsumoto, Y., Kado, S., Okamura, M. & Yamakido, M. (1993). Westernized food habits and concentrations of serum lipids in the Japanese. *Atherosclerosis*, 100(2), 249–255.

Ekström, K. M. (2015). *Waste management and sustainable consumption: Reflections on consumer waste*. Abingdon: Routledge.

Epp, A. M., Schau, H. J. & Price, L. L. (2014). The role of brands and mediating technologies in assembling long-distance family practices. *Journal of Marketing*, 78(3), 81–101.

Erber, R. & Gilmour, R. (1994). *Theoretical frameworks in personal relationships*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Eriksson, P., & Kovalainen, A. (2016). *Qualitative methods in business research: A practical guide to social research*. Lontoo: Sage Publications.

Evans, D. (2012). Beyond the throwaway society: Ordinary domestic practice and a sociological approach to household food waste. *Sociology*, 46(1), 41–56.

Falk, P. (1994). *The consuming body*. Lontoo: Routledge.

Farr-Wharton, G., Foth, M. & Choi, J. H. J. (2014). Identifying factors that promote consumer behaviours causing expired domestic food waste. *Journal of Consumer Behaviour*, 13(6), 393–402.

Fielding, N., Lee, R. M. & Blank, G. (2008). *The SAGE handbook of online research methods*. Lontoo: Sage Publications.

Firat, A. F. & Dholakia, N. (2006). Theoretical and philosophical implications of postmodern debates: Some challenges to modern marketing. *Marketing Theory*, 6(2), 123–162.

Fiske, J. (1993). *Merkkien kieli: Johdatus viestinnän tulkitsemiseen*. Tampere: Vastapaino.

Fonseca, M. (2008). Understanding consumer culture: The role of "food" as an important cultural category. *Latin American Advances in Consumer Research*, 2, 28–33.

Fox, T. & Fimeche, C. (2013). *Global food: waste not, want not*. Lontoo: Institution of Mechanical Engineers.

Frohlich, P. & Meston, C. (2002). Sexual functioning and self-reported depressive symptoms among college women. *Journal of Sex Research*, 39(4), 321–325.

Garfinkel, H. (1964). Studies of the routine grounds of everyday activities. *Social Problems*, 11(3), 225–250.

Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.

Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. Berkeley: University of California Press.

Graham-Rowe, E., Jessop, D. C. & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, 84, 15–23.

Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Teoksessa Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (toim.), *Handbook of qualitative research*, 105–117, Thousand Oaks: Sage Publications.

Gummesson, E. (2003). All research is interpretive! *Journal of Business & Industrial Marketing*, 18(6/7), 482–492.

Gummesson, E. (2005). Qualitative research in marketing: Road-map for a wilderness of complexity and unpredictability. *European Journal of Marketing*, 39(3/4), 309–327.

Gummesson, E., Kuusela, H. & Närvänen, E. (2014). Reinventing marketing strategy by recasting supplier/customer roles. *Journal of Service Management*, 25(2), 228–240.

Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., Van Otterdijk, R. & Meybeck, A. (2011). *Global food losses and food waste*. Rooma: FAO.

Halkier, B. & Jensen, I. (2011). Methodological challenges in using practice theory in consumption research. Examples from a study on handling nutritional contestations of food consumption. *Journal of Consumer Culture*, 11(1), 101–123.

Hebdige, D. (1995). Subculture: The meaning of style. *Critical Quarterly*, 37(2), 120–124.

Hine, C. (2008). Virtual ethnography: Modes, varieties, affordances. Teoksessa Fielding, N., Lee, R. M. & Blank, G. (toim.), *The SAGE handbook of online research methods*, 257–270, Lontoo: Sage Publications.

Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization*, 10(4), 15–41.

Hofstede, G. & Hofstede, G. J. (1991). *Cultures and organizations: Culture of the mind*. New York: McGraw-Hill.

Hong, Y. Y., Morris, M. W., Chiu, C. Y. & Benet-Martinez, V. (2000). Multicultural minds: A dynamic constructivist approach to culture and cognition. *American Psychologist*, 55(7), 709–720.

Hunt, S. D. & Hansen, J. M. (2010). The philosophical foundations of marketing research: For scientific realism and truth. Teoksessa Maclaran, P., Saren, M., Stern, B. & Tadajewski, M. (toim.), *The SAGE handbook of marketing theory*, 111–126, Lontoo: Sage Publications.

Jarvis, H. (2005). Moving to London time: Household co-ordination and the infrastructure of everyday life. *Time & Society*, 14(1), 133–154.

Kacen, J. J. & Lee, J. A. (2002). The influence of culture on consumer impulsive buying behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 12(2), 163–176.

Kim, R. (2008). Japanese consumers' use of extrinsic and intrinsic cues to mitigate risky food choices. *International Journal of Consumer Studies*, 32(1), 49–58.

Kitayama, S. & Uchida, Y. (2003). Explicit self-criticism and implicit self-regard: Evaluating self and friend in two cultures. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(5), 476–482.

Kozinets, R. V. (2015). *Netnography: Redefined*. Lontoo: Sage Publications.

Kubota, R. (1999). Japanese culture constructed by discourses: Implications for applied linguistics research and ELT. *Tesol Quarterly*, 33(1), 9–35.

Ladik, D. M. & Stewart, D. W. (2008). The contribution continuum. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 36(2), 157–165.

Lahtinen, S. (2014). *Meanings for luxury fashion brands among young women in Finland and China*. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu, markkinointi. http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201412192497.

Laurier, E. (2004). Doing office work on the motorway. *Theory, Culture & Society*, 21(4–5), 261–277.

Lemmetti, H. (2015). *Brand relationships in shaping cosmopolitan identities: A narrative study of Fazer Blue*. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu, markkinointi. http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201507292178.

Levy, S. J. (1959). Symbols for sale. *Harvard Business Review*, 37(4), 117–124.

Lipinski, B., Hanson, C., Lomax, J., Kitinoja, L. Waite, R. & Searchinger, T. (2013). Reducing food loss and waste. *World Resources Institute Working Paper*.

Liu, C., Hotta, Y., Santo, A., Hengesbaugh, M., Watabe, A., Totoki, Y., Allen, D. & Bengtsson, M. (2016). Food waste in Japan: Trends, current practices and key challenges. *Journal of Cleaner Production*, 133, 557–564.

Luna, D. & Forquer Gupta, S. (2001). An integrative framework for cross-cultural consumer behavior. *International Marketing Review*, 18(1), 45–69.

Lundqvist, J., de Fraiture, C. & Molden, D. (2008). *Saving water: From field to fork: Curbing losses and wastage in the food chain*. Tukholma: Stockholm International Water Institute.

Maclaran, P., Saren, M., Stern, B. & Tadajewski, M. (2011). *The SAGE handbook of marketing theory*. Lontoo: Sage Publications.

Maheswaran, D. & Shavitt, S. (2000). Issues and new directions in global consumer psychology. *Journal of Consumer Psychology*, 9(2), 59–66.

Marcus, G. E. (1995). Ethnography in/of the world system: The emergence of multi-sited ethnography. *Annual Review of Anthropology*, 24(1), 95–117.

Marra, F. (2013). *Fighting food loss and food waste in Japan*. Ylemmän korkeakoulu-tutkinnon opinnäytetyö, Leidenin yliopisto, Asian Studies.

Marshall, D. (2005). Food as ritual, routine or convention. *Consumption Markets & Culture*, 8(1), 69–85.

Masten, D. L. & Plowman, T. M. (2003). Digital ethnography: The next wave in understanding the consumer experience. *Design Management Review*, 14(2), 75–81.

Matsuda, T., Yano, J., Hirai, Y. & Sakai, S. I. (2012). Life-cycle greenhouse gas inventory analysis of household waste management and food waste reduction activities in Kyoto, Japan. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 17(6), 743–752.

McCracken, G. (1986). Culture and consumption: A theoretical account of the structure and movement of the cultural meaning of consumer goods. *Journal of Consumer Research*, 13(1), 71–84.

Melikoglu, M., Lin, C. & Webb, C. (2013). Analysing global food waste problem: Pinpointing the facts and estimating the energy content. *Open Engineering*, 3(2), 157–164.

Moisander, J. & Valtonen, A. (2006). *Qualitative marketing research: A cultural approach*. Iso-Britannia: Sage Publications.

Murthy, D. (2008). Digital ethnography: An examination of the use of new technologies for social research. *Sociology*, 42(5), 837–855.

Naska, A., Fouskakis, D., Oikonomou, E., Almeida, M. D. V., Berg, M. A., Gedrich, K., Moreiras, O., Nelson, M., Trygg, K. U., Turrini, A., Remaut, A. M., Volatier, J. L. & Trichopoulou, A. (2006). Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60(2), 181–190.

Nicolini, D. (2012). *Practice theory, work, and organization: An introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Närvänen, E. & Goulding, C. (2016). Sociocultural brand revitalization: The role of consumer collectives in bringing brands back to life. *European Journal of Marketing*, 50(7/8), 1521–1546.

Närvänen, E., Mesiranta, N. & Hukkanen, A. (2013). From waste to delicacy: Collective innovation in food disposition practices through blogging. *Advances in Consumer Research*, 41, 316–320.

Ozanne, J., Pettigrew, S., Crockett, D., Firat, A. F., Downey, H. & Pescud, M. (2011). The practice of transformative consumer research – some issues and suggestions. *Journal of Research for Consumers*, (19), 1–7.

Parsons, T. & Shils, E. A. (1951a), *Toward a general theory of action*. Cambridge: Harvard University Press.

Parsons, T. & Shils, E. A. (1951b). Values, motives, and systems of action. Teoksessa Parsons, T. & Shils, E. A. (toim.), *Toward a general theory of action*, 45–276, Cambridge: Harvard University Press.

Patterson, A. (2005). Processes, relationships, settings, products and consumers: The case for qualitative diary research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 8(2), 142–156.

Phipps, M. & Ozanne, J. L. (2017). Routines disrupted: Reestablishing security through practice alignment. *Journal of Consumer Research*, 44(2), 361–380.

Platzer, H., Snelling, J. and Blake, D. (1997). Promoting reflective practitioners in nursing: A review of theoretical models and research into the use of diaries and journals to facilitate reflection. *Teaching in Higher Education*, 2(2), 103–21.

Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137.

Porpino, G. (2016). Household food waste behavior: Avenues for future research. *Journal of the Association for Consumer Research*, 1(1), 41–51.

Quested, T. E., Marsh, E., Stunell, D. & Parry, A. D. (2013). Spaghetti soup: The complex world of food waste behaviours. *Resources, Conservation and Recycling*, 79, 43–51.

Quested, T. E., Parry, A. D., Easteal, S. & Swannell, R. (2011). Food and drink waste from households in the UK. *Nutrition Bulletin*, 36(4), 460–467.

Reckwitz, A. (2002a). The status of the "material" in theories of culture: From "social structure" to "artefacts". *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(2), 195–217.

Reckwitz, A. (2002b). Toward a theory of social practices: A development in culturalist theorizing. *European Journal of Social Theory*, 5(2), 243–263.

Reis, H. T. (1994). Domains of experience: investigating relationship processes from three perspectives. Teoksessa Erber, R. & Gilmour, R. (toim.), *Theoretical frameworks in personal relationships*, 87–110, Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Reis, H. T. & Gable, S. L. (2000). Event-sampling and other methods for studying everyday experience. Teoksessa Reis, H. T. & Judd, C. M. (toim.), *Handbook of research methods in social and personality psychology*, 190–222, Cambridge: Cambridge University Press.

Reis, H. T. & Judd, C. M. (2000). *Handbook of research methods in social and personality psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Roth, M. S. (1995). The effects of culture and socioeconomics on the performance of global brand image strategies. *Journal of Marketing Research*, 163–175.

Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives: a cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), 107–112.

Røpke, I. (2009). Theories of practice – New inspiration for ecological economic studies on consumption. *Ecological Economics*, 68(10), 2490–2497.

Schatzki, T. R. (1996). *Social practices: A Wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schatzki, T. R. (2001). Practice theory. Teoksessa Schatzki, T. R., Knorr-Cetina, K. & von Savigny, E. (toim.), *The practice turn in contemporary theory*, 10–23, Lontoo: Routledge.

Schatzki, T. R. (2002). *The site of the social. A philosophical account of the constitution of social life and change*. University Park: The Pennsylvania State University Press.

Schatzki, T. R., Knorr-Cetina, K. & von Savigny, E. (2001). *The practice turn in contemporary theory*. Lontoo: Routledge.

Schau, H. J., Muñiz Jr, A. M. & Arnould, E. J. (2009). How brand community practices create value. *Journal of Marketing*, 73(5), 30–51.

Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership*. San Francisco: John Wiley & Sons.

Schiele, K. & Venkatesh, A. (2016). Regaining control through reclamation: how consumption subcultures preserve meaning and group identity after commodification. *Consumption Markets & Culture*, 19(5), 427–450.

Seo, J. Y. & Yoon, S. (2013). Feel sorry for the cake in trash? The effect of food types on consumers' food waste perceptions. *Advances in Consumer Research*, 41, 527–528.

Shove, E. & Pantzar, M. (2005). Consumers, producers and practices. Understanding the invention and reinvention of Nordic walking. *Journal of Consumer Culture*, 5(1), 43–64.

Shove, E., Pantzar, M. & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes.* Lontoo: Sage Publications.

Shove, E. & Spurling, N. (2013). *Sustainable practices: Social theory and climate change*. Lontoo: Routledge.

Shove, E. & Walker, G. (2010). Governing transitions in the sustainability of everyday life. *Research Policy*, 39(4), 471–476.

Shove, E., Watson, M., Hand, M. & Ingram, J. (2007). *The design of everyday life*. Oxford: Berg.

Southerton D., Díaz-méndez C. & Warde, A. (2011). Behavioural change and the temporal ordering of eating practices: A UK – Spain comparison. *International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 19(1), 19–36.

Southerton, D. & Yates, L. (2015). Exploring food waste. Teoksessa Ekström, K. M. (toim.), *Waste management and sustainable consumption: Reflections on consumer* waste, 133–149, Abingdon: Routledge.

Spiggle, S. (1994). Analysis and interpretation of qualitative data in consumer research. *Journal of Consumer Research*, 21(3), 491–503.

Spinney, J. (2006). A place of sense: A kinaesthetic ethnography of cyclists on Mont Ventoux. *Environment and Planning D: Society and Space*, 24(5), 709–732.

Spinney, J. (2011). A chance to catch a breath: Using mobile video ethnography in cycling research. *Mobilities*, 6(2), 161–182.

Steg, L. & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317.

Straub, D., Loch, K., Evaristo, R., Karahanna, E. & Srite, M. (2002). Toward a theory-based measurement of culture. *Human Factors in Information Systems*, 10(1), 61–65.

Stuart, T. (2009). *Waste: Uncovering the global food scandal*. Lontoo: Penguin Books.

Swidler, A. (1986). Culture in action: Symbols and strategies. *American Sociological Review*, 273–286.

Synodinos, N. E. (2001). Understanding Japanese consumers: some important underlying factors. *Japanese Psychological Research*, 43(4), 235–248.

Thompson, C. J. & Troester, M. (2002). Consumer value systems in the age of postmodern fragmentation: The case of the natural health microculture. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 550–571.

Torelli, C. J., Chiu, C. Y., Tam, K. P., Au, A. K. & Keh, H. T. (2011). Exclusionary reactions to foreign cultures: Effects of simultaneous exposure to cultures in globalized space. *Journal of Social Issues*, 67(4), 716–742.

Trompenaars, F. & Hampden-Turner, C. (1993). *Riding the waves of culture: Understanding diversity in global business*. Lontoo: Nicholas Brealey Publishing.

Warde, A. (2005). Consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture*, 5(2), 131–153.

Warde, A. (2013). What sort of a practice is eating?. Teoksessa Shove, E. & Spurling, N. (toim.), *Sustainable practices: Social theory and climate change*, 17–30, Lontoo: Routledge.

Warde, A. (2014). After taste: Culture, consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture*, 14(3), 279–303.

Warde, A. (2017). *Consumption*. Lontoo: Palgrave Macmillan.

Webster, F. E. & Lusch, R. F. (2013). Elevating marketing: marketing is dead! Long live marketing! *Journal of the Academy of Marketing Science*, 41(4), 389–399.

Williams, H., Wikström, F., Otterbring, T., Löfgren, M. & Gustafsson, A. (2012). Reasons for household food waste with special attention to packaging. *Journal of Cleaner Production*, 24, 141–148.

Zarantonello, L. & Luomala, H. T. (2011). Dear Mr Chocolate: constructing a typology of contextualized chocolate consumption experiences through qualitative diary research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 14(1), 55–82.

Verkkolähteet

EthOSin verkkosivut (2016). https://www.ethosapp.com. 16.3.2018.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2017). Mottainai! What a waste! Japan staves off the worst of 'food waste culture'. http://www.fao.org/save-food/news-and-multimedia/news/news-details/en/c/1036297/. 19.3.2018.

Kallinen, N. (2017). Huck Middeke kannustaa jakamaan juhlaruuan jämät ja omenasadon ilmaissovelluksen avulla. Yle uutiset. https://yle.fi/uutiset/3-9444364. 18.11.2017

Livedoor News (2017). Tamago-ya no binwan shachō ga shaze ni kakageru "yaru to shippai suru 12 no koto". http://news.livedoor.com/article/detail/13871028/. 9.12.2017.

National Geographic (2014). Shokuhin rosu wo jochō suru nebukai nihon no shokuhin shōhi bunka. http://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/20141111/423867/?ST=smart. 22.1.2018

Sarjas, J. (2017). Ruokaa voi saada iltaisin jopa 60 prosentin alennuksella. Yle uutiset. https://yle.fi/uutiset/3-9730497. 18.11.2017.

Takaguchi, A. (2013). Sites push recipes made from leftovers. The Japan Times. https://www.japantimes.co.jp/news/2013/09/03/national/sites-push-recipes-made-from-leftovers/#.WsnGpIhubb0. 24.11.2017

Taylor, K. (2015). Avoiding waste with the Japanese concept of 'mottainai'. *ABC*, http://www.abc.net.au/radionational/programs/philosopherszone/avoiding-waste-with-the-japanese-concept-of-mottainai/6722720. 15.2.2018

Yahoo! Japan News (2018). <Katei gomi> Shūsekijo yametara hetta kobetsu shūshū, toshi-bu de zōka. https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20180203-00000032-mai-soci. 15.2.2018.

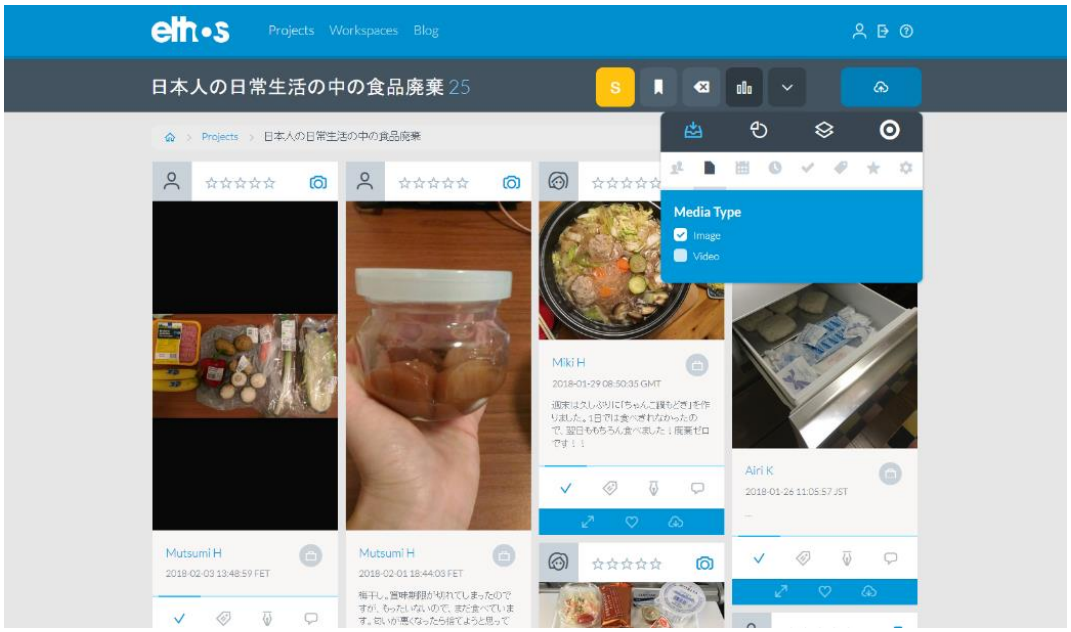
LIITTEET

LIITE 1 Kuvakaappauksia EthOSin osallistujien mobiilinäkymästä

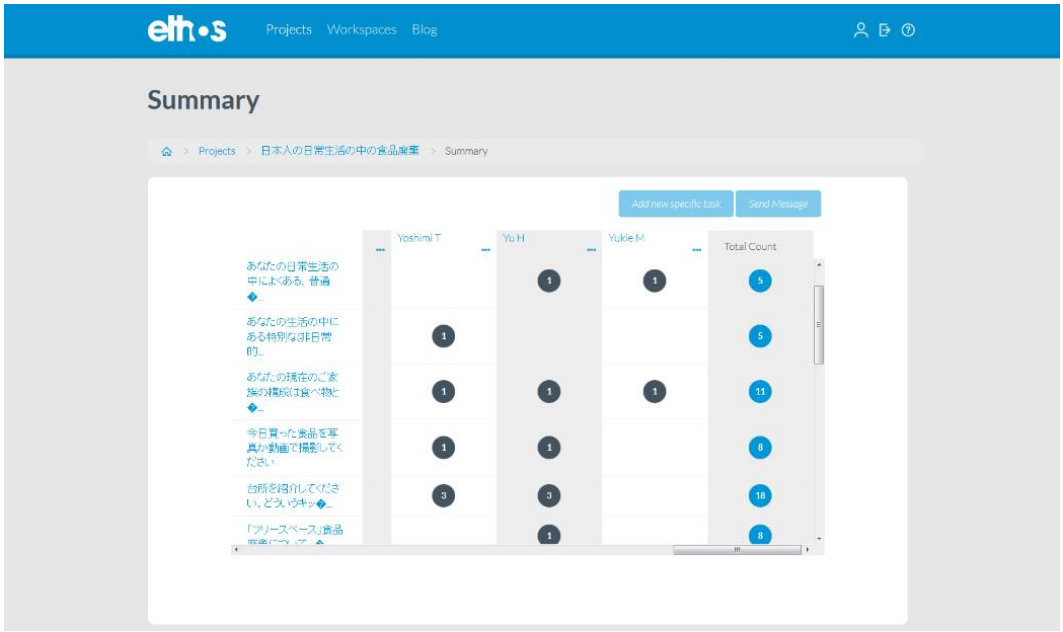
Kuvat 10 ja 11. EthOS-mobiilisovelluksen valikko ja tehtävänäkymä.

Kuvat 12 ja 13. Tekstijulkaisun tekeminen EthOSissa ja osallistujille annettu monivalintatehtävä.

LIITE 2 Kuvakaappauksia EthOSin tutkijan työpöytänäkymästä



Kuva 14. Aineiston luokittelu EthOSissa mediatyypin mukaan



Kuva 15. Julkaisut osallistuja- ja tehtäväkohtaisesti EthOSin työpöytänäkymässä

LIITE 3 Osallistujille EthOSissa annetut tehtävät ja niiden suomenkieliset käännökset

Alkutehtävät

1. 台所を紹介してください。どういうキッチン用品、電気製品がありますか。食品が廃棄にならないように特に何かのキッチン用品・電気製品を使いますか。
2. 食品・料理が今日廃棄・ゴミ箱になってしまいましたか。（何日にも投稿してください）
3. 料理・商品が廃棄になってしまうとき、理由を教えてください。（何日にも答えてください）
    1. 味か匂は良くない
    2. 賞味期限が切れた
    3. 多過ぎて買った
    4. 料理を多すぎて作った
    5. 使い方がわからない
    6. 食物が腐っている
    7. 食物を食べたくない
    8. 他人が買った
    9. 他の理由をコメントで教えてください

「フリースペース」食品廃棄について、どのように考えたり感じたりしますか。頭に浮かんだこと、食品廃棄についての気付いたこと、習慣などを自由に教えてください。

Viikko 1

4. 今日買った食品を写真か動画で撮影してください
5. 食品廃棄は昼ご飯、または晩ご飯のとき（家庭・職場・学校で）どのように見られますか。あなたは昼・晩ご飯を作ったり食べたりするとき食品を廃棄することがありますか。食品廃棄が発生しないように特別に何かがしますか。
6. お家にある材料をチェックしてみてください。賞味期限が切れたのがありますか。もしあったら、まだ食べるか、捨てるか、どうしますか。賞味期限はどうして切れてしまいましたか。

Viikko 2

7. 昨日・週末作って食べた料理・使用した材料、何かが残っていましたか。それに関してどうするつもりですか。
8. 先日の料理の残し、または余った材料の何かを使って料理を作ってみてください。何をどうやって作ったか動画を撮影してくれませんか。
9. 日本文化や日本人でいることはあなたの食べ物に関する生活、習慣などにどういう影響がありますか。（たとえば、料理作り、買い物、食品の保存、外食、食べ物についての考え方や大切にすることなど）
10. 食品廃棄を出せない、または食品廃棄の量を減らせるように特別に何かの調理器具・キッチンの電気製品を使いますか。

Viikko 3

11. あなたの日常生活の中によくある、普通の食品廃棄に関する事・出来事を考えてみてください。たとえばどうやって廃棄の量を減らしますか。廃棄がないようによく何をしますか。
12. あなたの生活の中にある特別な(非日常的・珍しい) 食品廃棄に関する事・出来事を考えてみてください。前のことを思い出してもいいし、このようなことあったことあるなって想像してももちろんいいです。13. 食べ物に関する毎日をどのように計画しますか。たとえば料理を計画したり、買物のためのショッピングリストを作ったりなどはしますか。
14. 食品廃棄を減らす、廃棄の量をできるだけ少なくできるようと考えながら冷蔵庫あるいは食品棚を整理してみてください。整理する前と整理した後写真か動画を投稿してください。
15. あなたの現在のご家族の構成は食べ物と食品廃棄に関する毎日にどういう影響がありますか。

Alkutehtävät

1. Esittele keittiötäsi. Minkälaisia ruoanlaittovälineitä ja keittiökoneita siellä on? Käytätkö jotakin niistä erityisesti ruokahävikin ehkäisemiseksi?

2. Päätyikö ruokaa tänään roskiin? (Vastaa useana päivänä)

3. Jos ruokaa joutui tänään roskiin, mistä se johtui? (Vastaa useana päivänä)
   10. Ruoka maistui/haisi pahalta
   11. Päiväys oli ylittynyt
   12. Ostin liikaa ruokaa
   13. Valmistin liikaa ruokaa
   14. En tiennyt, miten ainesosaa voisi käyttää
   15. Se saattoi olla pilaantunutta
   16. En halunnut syödä sitä enää
   17. Toinen henkilö osti sen
   18. Muu syy, kirjoita kommenttiin mikä

Vapaa sana: Millaisia ajatuksia tai tuntemuksia sinulla herää ruokahävikin suhteen? Kerro vapaasti ajatuksistasi ja tavoistasi liittyen ruokahävikkiin, jos sinulle tulee jotakin mieleen.

Viikko 1

4. Ota kuva tai video päivän ruokaostoksistasi.

5. Miten ruokahävikki näkyy lounaallasi tai päivälliselläsi (töissä, kotona tai koulussa)? Kun valmistat ja syöt lounasta tai päivällistä, heitätkö joskus ruokaa roskiin?

6. Tutki, kotonasi olevia elintarvikkeita. Onko niiden joukossa ruoka-aineita, joiden päiväys on ylittynyt? Jos on, aiotko vielä syödä ne, heittää pois, miten toimit? Miksi päiväys on päässyt ylittymään?

Viikko 2

7. Mitä jämiä eiliseltä tai viikonlopulta jäi? Mitä aiot tehdä niille?

8. Kokeile tehdä ruokaa hyödyntäen edellispäivien tähteitä tai ainesosien jämiä. Kuvaa video, jossa näytät, mitä ja miten valmistit.

9. Miten japanilainen kulttuuri tai japanilaisuutesi vaikuttaa ruokaan liittyvään arkeesi? Esimerkiksi ruoanlaitto, ostoksilla käyminen, säilyttäminen, ulkona syöminen, ruoan arvostaminen tai ajatukset ruokaan liittyen.
10. Hyödynnätkö jotakin keittiövälineitä ja -koneita ruokahävikin ehkäisemiseksi tai sen määrän vähentämiseksi?

Viikko 3

11. Kerro jostakin jokapäiväisessä elämässäsi usein tapahtuvasta ruokahävikkiin liittyvästä asiasta. Esimerkiksi miten vähennät oman ruokahävikkisi määrää tai mitä yleensä toimit, ettei ruokahävikkiä synny.
12. Kerro jostakin ruokahävikkiin liittyvästä erityisestä tapahtumasta, johon törmäät elämässäsi. Se voi olla myös jokin aiempi tapahtuma tai voit myös kuvitella, mikä se voisi olla.
13. Miten suunnittelet ruokaan liittyvää arkeasi? Suunnitteletko esimerkiksi ruoanlaittoa tai onko sinulla tapana kirjoittaa ostoslistoja?
14. Kokeile järjestää jääkaappi tai muu ruoka-ainekaappisi niin, ettei ruokahävikkiä pääsisi syntymään. Lähetä kuva tai video sekä ennen että jälkeen järjestelyn.
15. Miten koet nykyisen perhetilanteesi vaikuttavan ruokaan ja ruokahävikkiin liittyvään arkeesi?

LIITE 4 Japanissa asuvien suomalaisten Facebook-ryhmässä julkaistu kutsu osallistua tutkimukseen

（日本語は下）

Hei!

Opiskelen Tampereen yliopistossa markkinointia ja tutkin gradussani ruokahävikkiä japanilaisissa kotitalouksissa. Etsin paraikaa tutkimusta varten japanilaisia osanottajia käyttämään päiväkirjamaista mobiilisovellusta noin kuukauden ajan ja kirjaamaan ylös ruokahävikkiin liittyvää toimintaansa, esimerkiksi ottamaan kuvia roskiin joutuvasta ruoasta ja kirjoittamaan, miksi näin ehkä kävi. Sattuisikohan täältä ryhmästä löytymään henkilöitä, jotka tuntisivat japanilaisia, ketkä voisivat olla kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni? Niin Suomessa kuin Japanissa kuin muuallakin maailmassa asuvat japanilaiset ovat tervetulleita! Tutkimus kestää noin kuukauden ajan ja sijoittuu alkuvuoteen. Päiväkirjamerkintöihin ei mene paljoa aikaa kerralla (noin 10–15 min päivässä), eikä kyseessä ole vaikea tehtävä. Lisäksi sovelluksen saa haluamalleen kielelle, eli suomen tai englannin kielen osaamista ei vaadita. Alla tietoa tutkimuksesta myös japaniksi! Kiitos jo etukäteen avusta!

初めまして！

シロラ・ノーラと申します。フィンランドのタンペレ大学で経済（マーケティングの専門）を勉強し、今はマスターの卒業論文のため研究をしています。テーマは日本人の家庭の食品廃棄物なので、日本人の研究参加者を探しているところです。研究では一か月間ぐらいとある日記のようなスマホアプリを使って、廃棄になった食品、またはカビが植えてしまった食品などの写真を撮ったり、少し書いたりしていただきたいです。情報を収集し始めるのは1月中旬~にする予定ですが、まだ詳しく決まっていません。難しいとか詳しいこと、またはたくさん時間を使って記さなくて全然大丈夫なので、そういうことは心配しなくて大丈夫です。一日に 10~15 分ぐらいかかると思います。アプリは日本語でも、英語でも使えるのでお好みの言語で使えます。

あと何人か日本人の研究に参加できる方を探しているので、興味があれば、または興味のある日本人のお知り合い、お友達がいらっしゃいましたらご連絡し

ていただけたらと思います。住んでいるところはフィンランドか日本か他の国かかまいません。
もし質問などありましたら、気軽にご連絡ください！そしてお知り合いにも拡散していただければ大変助かります！
自分でどうやって食品廃棄の量が減らせるについてのアドバイスももらえるのでぜひ参加してください！
よろしくお願いします。

Noora Sirola
sirola.noora.e(a)student.uta.fi

LIITE 5 Osallistujille lähetetty sähköposti tutkimukseen osallistumisesta ja ohjeet EthOSin käyttöön sekä sen suomenkielinen käännös

〇〇さんこんにちは、
タンペレ大学のシロら・ノーらです。この前食品廃棄物というテーマの研究について連絡して、情報収集を**来週の月曜日 1 月 15 日に**始めたいと思っているのでこちらのメールで色々ご説明させていただきます。

私の研究に興味を持って、参加してくださって誠にありがとうございます。研究の背景情報としていくつかの質問に答えていただきたいです。おいくつですか。どこに、誰と、どういうお家に住んでいますか。お仕事は何ですか。更に、少し自分の料理との関係について教えていただけませんか。例えば、よく料理を自分のためか誰かに作りますか。もしかして趣味として料理を作ったり、ベイキングをしたりしますか。よくお弁当を買うか、自分で料理を作るか普段はどうしますか。料理を作るについてどのように考えますか。楽しいですか、難しいですか。食品廃棄についてどのように考えますか。他の食べ物、食品廃棄について教えたいことがあればご気軽に！

情報を収集するため EthOS というアプリを使っていただきたいので、こちらのリンクを押してアプリをスマートフォンにダウンロードしていただけませんか。

アイフォン: : https://itunes.apple.com/gb/app/ethos-ethno-obs-sys/id1191221208?mt=8
アンドロイド: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ethosapp.ethos
ログインアカウントはご使用のメールアドレス、パスワードはこちらを使ってください: XXX

タスクと質問は日本語なのでアプリを日本語に設定するのはおすすめです。アプリからお知らせとメール（英語ですが申し訳ありません）が来るので、それを受け取りたくない場合、またはパスワードを変更したい場合は www.ethosapp.com にログインすると設定が変更できます。

研究では 1 月 15 日から 3 週間ぐらいアプリを通して色々なタスクをしていただきたいです。タスクには写真やビデオを撮ったり、回答したり、考えを書いたり、小さいクッキングタスクなどが出ます。新しいタスクは毎週月・水・金曜日に出ますが、前のタスクもそのまま残っています。なので、ご都合のよろしいときタスクをしてください。しかし、できる限りタスクが出た週の間に一回以上投稿していただければ助かります。タスクには一回だけ投稿すれば十分のタスクと同じようなことを何回も投稿していただきたいのがあります。お忙しいところだと思いますが、もしよければどんどん色々投稿してくださるとよりいい研究になります。

最初にアプリには三つのタスクと「フリースペース」があります。アプリについて問題がないことを確かめられるようにご都合のよろしいとき、できれば今週末の間何かを投稿してみてください。タスクは研究名「日本人の日常生活の中の食品廃棄」の隣にある青い円を押すと見られます。自分の投稿した内容はアプリの画面の下のほうにある”Entries”というところを押すと見られます。たまに投稿してくださった内容にコメントをしたり、質問したりもするのでコメントのほうもときどきチェックしてください。投稿にはタグも付けることができあますので、私が作ったタグか、自分で考えたタグをぜひ付けてみてください。

全部のタスクは食品廃棄についてなので、それを覚えながらタスクをしていただけたら嬉しいです。一つだけ覚えていただきたいことなんですが、正解とか不正解の答え、登校はありません。全部の投稿してくださる内容は研究として貴重な情報なので、迷わず色々投稿してください。個人情報についてなんですが、全部の情報と研究の結果は匿名にして研究としてだけ使われているので、心配しないでください。この研究は Wastebusters というプロジェクトの一部分として行いますので、プロジェクトについてもっと知りたい場合はご気軽に聞いてください。最後に、この研究に参加するのは最初から最後まで任意なので、いつでもやめても大丈夫です。しかし、参加してくださる皆さんはこの研究を楽しめたり、もしかして何か新しいことも学べるように願って私も研究者としても一生懸命頑張りたいと思っています。

もしアプリ、タスクなど、何でもについて質問とか問題があったら、いつでもメールか、Facebook でご連絡ください。

最初にしていただきたいことをまとめましたので、この三つの項目にご協力をお願いいたします。

1. アプリをダウンロードしてください。
2. アプリを使ってタスクに何かを投稿してみてください。
3. メールで上の質問に答えてください。

引き続きよろしくお願いいたします。
シロラ・ノーラ
sirola.noora.e@student.uta.fi

Hei,

Olen Noora Sirola Tampereen yliopistolta, ja olin Sinuun aiemmin yhteydessä ruokahävikkiin liittyvään tutkimukseeni liittyen. Aineistonkeruu alkaa **ensi viikon maanantaina 15.1.**, joten annan tässä sähköpostissa lisätietoja tutkimuksesta ja tehtävistä. Aluksi haluan kiittää Sinua, että osallistut tutkimukseeni. Tutkimuksen taustatietoina haluaisin kysyä Sinulta muutamaa asiaa, ja toivon Sinun vastaavan niihin sähköpostilla. Minkä ikäinen olet? Missä, kenen kanssa ja millaisessa talossa asut? Mitä teet työksesi? Lisäksi pyytäisin sinua kertomaan hieman omasta suhteestasi ruokaan ja ruoanlaittoon. Teetkö esimerkiksi usein ruokaa joko itsellesi tai muille vai ostatko mieluummin ruoan valmiiksi laitettuna? Onko ruoanlaitto tai leivonta kenties harrastuksesi? Koetko ruoanlaiton esimerkiksi hauskaksi tai vaikeaksi? Entä minkälaisia ajatuksia ruokahävikki sinussa herättää? Kerro toki muutakin, jos sinulle tulee mieleen jotakin ruokaan ja ruokahävikkiin liittyen.

Tutkimuksessa käytetään EthOS-nimistä mobiilisovellusta, joten pyytäisin Sinua lataamaan sovelluksen älypuhelimeesi.

Iphone: https://itunes.apple.com/gb/app/ethos-ethno-obs-sys/id1191221208?mt=8

Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ethosapp.ethos

Käyttäjätunnuksena toimii oma sähköpostiosoitteesi ja salasanasi on *xxx*.

Tehtävät ja kysymykset tullaan tässä tutkimuksessa esittämään japaniksi, joten suosittelen asettamaan sovelluksen kieleksi japanin. Sovellus lähettää automaattisesti englanninkielisiä ilmoituksia ja sähköposteja esimerkiksi uusista tehtävistä. Jos et halua vastaanottaa ilmoituksia tai haluat vaihtaa salasanasi, voit muuttaa asetuksia osoitteessa www.ethosapp.com.

Tutkimuksessa pyydän Sinua suorittamaan erilaisia ruokahävikkiin liittyviä tehtäviä noin kolmen viikon ajan 15.1. alkaen. Tehtävät voivat olla esimerkiksi kuvien ja videoiden ottamista, monivalintakysymyksiä, lyhyen tekstin kirjoittamista tai pieniä kokkaustehtäviä. Uusi tehtävä ilmestyy aina maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Aiemmat tehtävät jäävät näkyviin uusien tehtävien ilmestymisestä huolimatta, joten tehtäviä voi suorittaa itselle sopivaan aikaan. Toivon kuitenkin, että suorittaisit kunkin tehtävän vähintään kerran viikon sisällä sen ilmestymisestä. Osassa tehtävistä riittää, että suoritat sen kerran, mutta osassa tehtäviä haluan kannustaa sinua suorittamaan sen niin monta kertaa, kuin vain itse haluat ja jaksat, jolloin aineistosta voi tulla vieläkin rikkaampi.

Aluksi sovelluksessa on kolme varsinaista tehtävää ja niin sanottu ”vapaa sana”-tehtävä, ja pyydän sinua kokeilemaan niitä sovelluksen toimivuuden varmistamiseksi mahdollisimman pian, mieluiten jo tämän viikonlopun aikana. Löydät tehtävät klikkaamalla tutkimuksen nimen ”Ruokahävikki japanilaisten arjessa” vieressä olevaa sinistä rengasta. Voit tarkastella omia suorittamia tehtäviäsi ja julkaisujasi ”Entries”-välilehdeltä. Tutkijana saatan toisinaan kommentoida tai esittää Sinulle lisäkysymyksiä, joten tarkistathan silloin tällöin, oletko saanut kommentteja julkaisuihisi. Voit myös halutessasi lisätä omiin julkaisuihisi omia avainsanoja tai valmiiksi tarjolla olevia avainsanoja.

Kaikki tutkimuksen tehtävät liittyvät jollain tapaa ruokahävikkiin, mikä on myös tutkimukseni aihe, joten toivoisin Sinun pitävän sen erityisesti mielessä, kun suoritat tehtäviä. Haluan kuitenkin korostaa, ettei tässä tutkimuksessa ole oikeita tai vääriä vastauksia tai julkaisuja, vaan kaikki julkaisut ovat minulle ja tutkimukselleni arvokasta materiaalia, suurkiitos siis Sinulle avustasi! Haluan myös mainita, että kaikki aineisto ja tutkimuksen tulokset tullaan käsittelemään nimettöminä, ja julkaisuja hyödynnetään vain tutkimustarpeisiin. Tutkimus tehdään osana Wastebusters-tutkimusprojektia ja kerron Sinulle mielelläni lisää projektista niin toivoessasi. Muistutan myös, että tutkimukseen osallistuminen on alusta loppuun täysin vapaaehtoista, joten voit milloin tahansa myös keskeyttää sen. Toki toivon, että tutkimuksesta on sinulle iloa ja kenties opit samalla jotakin uutta ruokahävikkiin liittyen!

Jos Sinulla on kysymyksiä tai ongelmia sovelluksen tai tehtävien suhteen, voit milloin vain lähettää minulle sähköpostia tai kysyä minulta Facebookissa.
Tässä yhteenvetona vielä asiat, jotka toivon Sinun tekevän ensimmäiseksi.

1. Lataa mobiilisovellus.

2. Kokeile käyttää sovellusta ja julkaista johonkin tehtävistä.

3. Vastaa tässä sähköpostilla yllä esittämiini kysymyksiin.

Kiitos vielä, että osallistut tutkimukseen ja autat minua!

Ystävällisin terveisin,

Noora Sirola
sirola.noora.e@student.uta.fi