

Suomalaisten ruokareviiri ja suhde ruokaan

Me rakastamme ruokaa,
jotta Suomessa olisi helpompi
rakastaa ruokaa.

Haluamme *vauhdittaa* suomalaisen ruoka-
kulttuurin monipuolistumista sekä tukea
elämysthakuisuuden, yksilöllisyyden ja
vastuullisuuden nousua.

KSupermarket

K-ryhmä selvitti suomalaisten suhtautumista ruokaan laajalla kyselytutkimuksella, joka toteutettiin tammikuussa 2018. Tutkimukseen vastasi 1003 K-Plussa-asiakasta.

Ruoka ja ravitsemus kiinnostavat suomalaisia jopa enemmän kuin ruoanlaitto. Suomalaisten kiinnostus ruokaa ja ravintoa kohtaan on lähes yksimielinen, vain kymmenesosa kertoo, ettei ruoka juuri kiinnosta heitä. Kiinnostus ruoanlaittoa kohtaan jakaa suomalaisia selvemmin niihin, jotka innoissaan laittavat ruokaa (44 %) sekä neutraalimmin ruoanlaittoon suhtautuviin (40 %).

Mikä on ruokareviiri?

Ruokareviiri on tuttu ja turvallinen alue, esimerkiksi arjen tutut reseptit ja tuotteet, joihin ajoittain kaivataan vaihtelua.



Ruoka ja ravitsemus kiinnostavat suomalaisia – enemmän kuin ruoanlaitto

56%

luottaa omiin
taitoihinsa
keittiössä.



44%

erittäin
kiinnostuneita
ruoanlaitosta



64%

suomalaisista kertoo
olevansa hyvin
kiinnostunut ruoasta
ja ravinnosta



60%

on kiinnostunut
kehittämään omia
kokkaustaitojaan sekä
ruokatietämystään



Suhde ruokaan kehittyy ja laajenee *vaiheittain*.
Tunnistimme suomalaisista *neljä eri ryhmää*.



Kiinnostus ruokaa ja ravintoa kohtaan leimaa
suomalaisten suhdetta ruokaan laajasti

7%



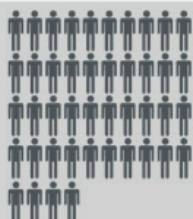
Ruoka on olennainen osa omaa
identiteettiä ja rakas harrastus.

26%



Ruoka on jo selvästi jotain
enemmän kuin pelkkää
ruoanlaittamisen tai
syömisnautintoa.

44%



Kiinnostus ruokaan on
herännyt ja omia taitoja
ja tietämystä halutaan
aktiivisesti kehittää.

23%



Ruokaan ei ole sen
kummallisempaa
suhdetta, vaan ruoka on
arkinen välttämättömyys.

Suhde ruokaan



Suomalaisten suosikkiruokat

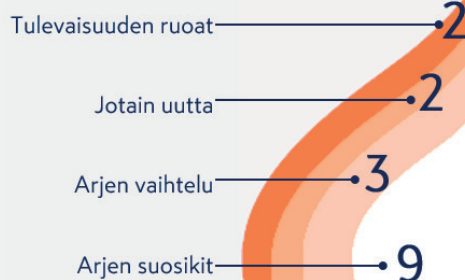


Vaikka kiinnostusta ruokaa kohtaan on, suomalaiset pyörittävät arjessaan tyypillisesti 9 eri suosikkiruokaa

Ruokasuhteen lisäksi selvitimme tarkemmin, mistä suomalaisten ruokailu koostuu. Kysyimme suomalaisilta, miten paljon erilaisia reseptejä heillä on tapana arjessaan kierrättää, miten paljon valinnanvaraa löytyy vaihteluun sekä kiinnostusta kokeilla aivan uudenlaisiakin reseptejä. Tästä muodostuu näkemämme suomalaisten ruokareviirin laajuudesta.

Suomalaisten ruokareviirin ytimessä on tyypillisimmillään 9 suosikkiruokalajia. Arkiruokaan tuo vaihtelua 3 eri ruokaa. Jotain aivan uudenlaista tai jopa täysin totutusta poikkeavaa ollaan valmiita kokeilemaan muutamaa kerrallaan.

Osana tutkimusta kartoitimme myös suomalaisten suosikkiruokia sekä uusia ruokia, joita oltaisiin valmiita kokeilemaan.



#ruokareviiri



Suosikkiruokien listalla tuttuja arkiruokia

Suosikit

1. Uunilohi
2. Liha-makaronilaatikko
3. Lihapullat
4. Jauhelihakastike
5. Pizza (itse tehty)
6. Lasagne
7. Tortillat
8. Paistettu kala
9. Kalakeitto
10. Lämpimät voileivät



Arjen vaihtelussa lähes samat ruoat kuin suosikeissa

Arjen vaihtelu

1. Pizza (itse tehty)
2. Hampurilaiset (itse tehty)
3. Lämpimät voileivät
4. Tortillat
5. Hernekeitto
6. Lasagne
7. Karjalanpaisti
8. Poro-/riistakärstys
9. Lihamureke
10. Porsaan sisäfilee



Maaailman maut kiinnostavat suomalaisia

Jotain uutta

1. Butter chicken
2. Thairibsit
3. Halloumi-kasvispihvit
4. Japanilainen lohitaki
5. Ginigraavattu lohi
6. Flank steak avotulella
7. Grillattu avokado ja hedelmäsalsa
8. Sushibowl
9. Kampasimpukat
10. Pastéis de nata



Tulevaisuuden ruoat

1. Kotimainen ahvenfilee ja bataattimuussi
2. Suolistoa hellivät aamiaispuurot
3. Muistia parantavat kalaruoat
4. Aamiaispizza
5. Superterveellinen viherkeitto
6. Tikka Masala Mac 'N Cheese
7. Vuohenputkipinaattiletut
8. Voikukkasalaatti
9. Nyhtökaurakääryleet
10. Granaattimenasiirappi poronkärstyskäselle

Tulevaisuudessa kiinnostavat:

- Kotimaisuus 2.0
- Ruoan kokonaisvaltaiset vaikutukset ja luonnon tehoraaka-aineet
- Superterveellisyys