



Euroopan unionin
osarahoittama



TURUN
YLIOPISTO

Miten kala uisi useammin asiakkaiden lautasille?

Nora Logrén, väitöskirjatutkija

Anu Hopia, tutkimusprofessori

Ravitsemus- ja ruokatutkimuskeskus, Turun yliopisto

Ammattikeittiöosaajat ry:n seminaari

Helsinki 7.10.2025

Kalan kulutuksen suositukset

- Ravitsemus

- Kala sisältää mm. laadukasta proteiinia ja rasvaa, D- ja B12-vitamiinia, jodia ja seleeniä
- Ehkäisee mm. sydän- ja verisuonisairauksia, suojaa kognitiivisten toimintojen heikentymiseltä
- Hyötyjä kaikille ikäryhmille

- Ympäristö

- Kala on kestävä valinta, jos kalalajit valittu vastuullisesti (esimerkiksi WWF:n kalaopas)
- Kotimainen **luonnonkala** on ympäristön kannalta hyvä vaihtoehto
 - Esimerkiksi ahven, hauki, kuore, muikku, särki ja lahna
- Kotimainen kasvatettu kirjolohi vs. norjalainen kasvatettu lohi

→ **Suositus: 300–450 g kalaa viikossa kalalajeja vaihdellen**

- Vähintään 200 g viikossa tulisi olla **rasvaista kalaa**, kuten silakkaa, muikkua tai lahnaa

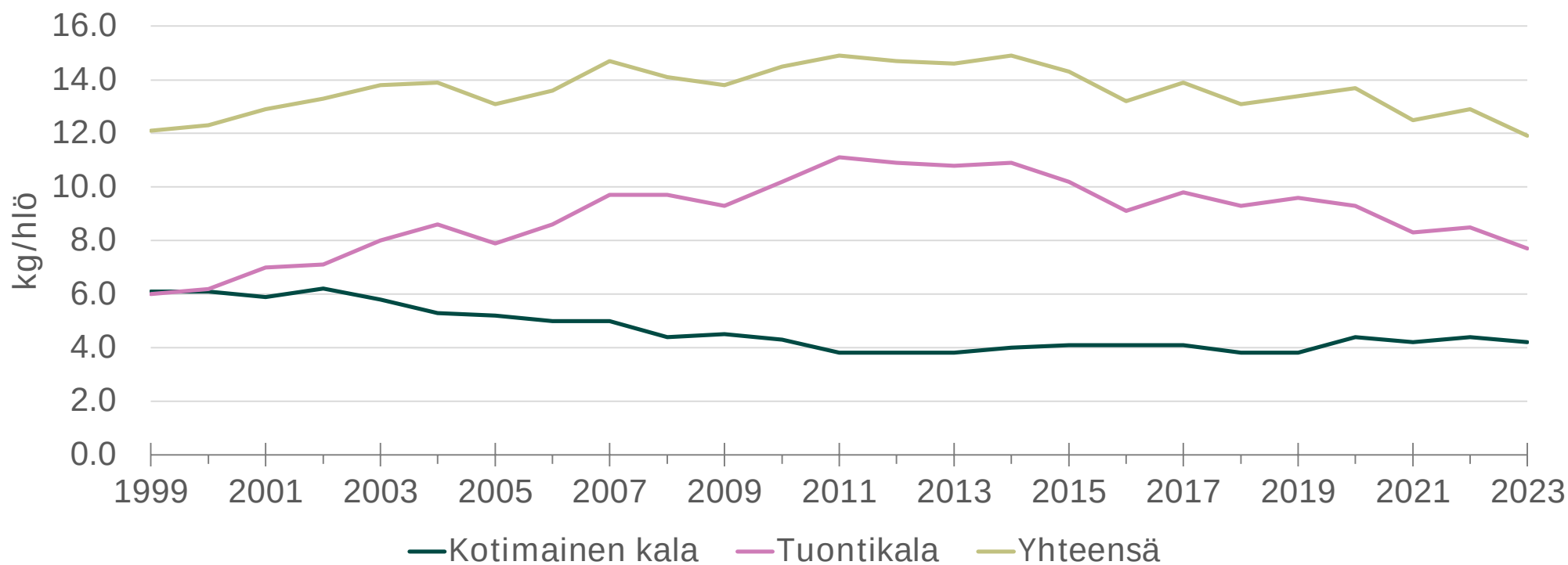


**Euroopan unionin
osarahoittama**



**TURUN
YLIOPISTO**

Kalan kulutus Suomessa



Lähde: Luonnonvarakeskus



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**TURUN
YLIOPISTO**

Suomalaiset kalan kuluttajina



- 32 % käyttää 1-5 kalalajia



- 38 % käyttää 6-9 kalalajia



- 30 % käyttää 10-21 kalalajia

- Yleisimmät kalalajit lohi, kirjolohi ja tonnikala

Lähde: Kalan kulutuksen yleisyys 18-50-vuotiaiden kaupunkilaisten keskuudessa (n=504)



Euroopan unionin
osarahoittama



TURUN
YLIOPISTO

Ammattikeittiöt avainasemassa kalan kulutuksen lisäämisessä

- Noin puolet aterioista syödään ulkona
- Ammattikeittiöt valmistavat noin 810 miljoonaa aterialaavuodessa (Motiva)
- Tavoittavat kaikenlaisia kuluttajia päivittäin pienistä lapsista senioreihin
- Mahdollistavat kuluttajille monipuolisesti erilaisten kalaruokien syömisen
 - Uusien tuotteiden testaus ammattikeittiöissä → hyvä reitti myös vähittäiskauppamarkkinoille

→ Sei useimmin tarjolla ammattikeittiöissä

Lähde: kyselytutkimus 2023, n=18 ammattikeittiötä



Euroopan unionin
osarahoittama



Get inspired.

Lisätietoja:
Nora Logrén, nodalo@utu.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



**TURUN
YLIOPISTO**