

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Aigro Raudsepp

Sekkumisvõimalused koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks Eestis

Rakendusliku käitumisteaduse õppekava magistritöö

Juhendajad: Andu Rämmer, PhD
Liisa Aavik, MA

Tartu 2025

Kokkuvõte

Magistritöö eesmärk on paremini mõista, miks kodune, oma tarbeks köögivilja kasvatamine, on viimastel aastatel Eestis märkimisväärselt vähenenud ja disainida sekkumised selle suurendamiseks. Kodus aiandusega tegelemine ei ole tähtis ainult toidujulgeoleku või keskkonnahoiu seisukohast, vaid mõjub positiivselt ka vaimsele ja füüsilisele tervisele ning suurendab kvaliteetse toidu tarbimist.

Teema paremaks mõistmiseks viisin läbi seitse poolstruktureeritud individuaal intervjuud inimestega, kes olid uuritava probleemiga otseses puutumuses. Intervjuude käigus viisin läbi ka ühe võimaliku sekkumisvõimaluse prototüüpimise, mille tagasisidet võtsin arvesse uute sekkumisvõimaluste loomisel.

Intervjueeritavate peamised põhjused, mis pärsivad kodust köögivilja kasvatamist, on tajutud ajapuudus, oskuste puudumine, harjumuse puudumine, linnastumine, aia tajumine piiranguna autonoomsusele, hirm ebaõnnestumise ees ja mugavustsoonis olemine. Seevastu peamised põhjused, mis aitaksid kaasa koduse köögiviljakasvatuse suurenemisele, on kasvatamisega seotud positiivsete mälestuste esiletoomine, detailsed ja lihtsad juhised kasvatamise alustamiseks, sobiva maa olemasolu, füüsiline treening aiatöödel, toidu raiskamise vähendamine, värsked ja kvaliteetse toidu olemasolu, stressimaandus ja lapsed, kelle pärast ollakse valmis tegema rohkem, kui enda.

Uuringu tulemusena pakun välja viis komponenti, mida omavahel kombineerides saab disainida erinevaid sekkumisi koduse köögiviljakasvatamise suurendamiseks Eestis. Need viis on: üldist kasvatamise motivatsiooni tõstev kaaskiri, kasvatamise alustamist lihtsustav praktiline juhend, taimede seemneid sisaldav pakk, aiandusega seotud inventari jagamine ja aedniku kodune külastus. Uurimistöös kirjeldan kolme sekkumisvõimalust, mis koosnevad erinevatest väljapakutud osadest, aga võimalikke variante on kindlasti rohkem.

Magistritöös analüüsin pikemalt prototüüpimisel kasutatud sekkumise ideed: seemnekomplekti, mis koosneb seitsme erineva taime seemnetest, kaaskirjast, juhendist ning on pakitud kingituse kujul ja jõuab sihtgrupini üllatusena. Seemnekomplekti eesmärk on lihtsustada esimese sammu astumist ning kasutada ära enamusel inimestel tekkiv positiivne emotsioon, mis tuleb kingituse saamisest, et seeläbi suurendada kodus toidu kasvatamist. Pakun välja kaaskirja teksti ja seemnepaki välise disaini ning edasised uurimise suunad.

Abstract

The aim of this master's thesis is to better understand the reasons behind the significant decline in home vegetable gardening for personal consumption in Estonia over recent years and to design interventions to promote its resurgence. Home gardening is important not only from the perspective of food security and environmental sustainability but also positively impacts mental and physical health and enhances the consumption of high-quality food.

To gain deeper insights into this issue, I conducted seven semi-structured individual interviews with people directly involved with the problem. During these interviews, I prototyped a potential intervention, taking feedback into account when creating additional intervention strategies.

Interviewees identified several barriers to home vegetable gardening, including perceived lack of time, lack of skills, absence of gardening habits, urbanization, viewing gardens as restrictive to autonomy, fear of failure, and remaining within their comfort zones. Conversely, the primary motivating factors that could encourage increased home vegetable gardening include recalling positive gardening memories, detailed and simple instructions for initiating gardening, availability of suitable land, physical exercise associated with gardening, reduction of food waste, access to fresh and quality produce, stress relief, and children motivating individuals to engage in gardening activities beyond what they would do for themselves.

As a result of this study, I propose five components that can be combined to design various interventions aimed at increasing home vegetable gardening in Estonia. These components include: a motivational cover letter to enhance general gardening motivation, a practical guide to simplify gardening initiation, seed packets containing plant seeds, sharing gardening equipment, and home visits by a gardening expert. The thesis describes three possible interventions consisting of different combinations of the proposed components, although numerous other variants are possible.

This thesis also provides an in-depth analysis of the prototyped intervention idea: a seed kit consisting of seeds from seven different plants, accompanied by a motivational cover letter and practical instructions, packaged as a gift and delivered to the target audience unexpectedly. The seed kit aims to simplify the first steps towards gardening and leverage the positive emotions associated with receiving gifts, thereby enhancing home vegetable gardening practices. Additionally, I propose the text for the motivational cover letter, outline the external design of the seed package, and suggest directions for future research.

Ülevaade

Lahendatav probleem, selle olulisus ja ulatus ning seniste lahenduskatsete tulemuslikkus

Koduse aiandusega tegelemine aitab leevendada mitmeid akuutseid probleeme tänapäeva ühiskonnas. Üheks selliseks probleemiks on füüsiline tervis, kus ülekaalulisus on laialt levinud, mõjutades 2024. aasta seisuga maailmas ligi 3 miljardit inimest (World Obesity Federation, n.d.). Mittenakkuslikud haigused võivad põhjustada aastatel 2011–2025 globaalsele majandusele hinnanguliselt üle 30 triljoni USA dollari suuruse kahju (Bloom et al., 2012). Aias toimetamine mõjutab inimeste füüsilist tervist, näiteks kalorikulu on võrreldav keskmisega treeninguga saalis, samuti päikese käes viibimine langetab vererõhku ja tõstab D-vitamiini taset. (Herbert *et al.*, 2022).

Vaimne tervis on teine kriitiline valdkond, kuna 2019. aastal elas ligikaudu 970 miljonit inimest vaimse tervise häirega (World Health Organization, 2019). Eestis on hinnatud, et vaimse tervise probleemide tõttu kaotab riik igal aastal umbes 2,8% sisemajanduse kogutoodangust (Ilves, 2023). Aiandusega tegelemine vähendab distressi, ärevuse ja depressiooni sümptomeid, tõstab elukvaliteeti ja parandab psühholoogilist heaolu (Wood *et al.*, 2025; Panțiru *et al.*, 2024; Soga *et al.*, 2016).

Arvestades geopoliitilist hetkeseisu, siis toidujulgeoleku ja koduse aianduse seost ei tasu alahinnata. Eestis oli 2022. aastal isevarustamise tase köögiviljaga 38% ja puuviljaga 12% (Statistikaamet, 2023). 2023. aastal oli erinevate põhjuste tõttu kogu maailmas näljas 690 – 783 miljonit inimest (The State..., 2023). Toidujulgeolek koosneb neljast olulisest elemendist: olemasolu, stabiilsus, kasutusmäär, kättesaadavus (Schmidhuber & Tubiello, 2007). Ise kasvatamine panustab kõigisse nelja.

Kliimamuutuste tingimustes on järjest olulisem keskkonnahoid. ÜRO on sõnastatud inimkonna suurimaks probleemiks kliimamuutused, reostuse ja bioloogilise mitmekesisuse vähenemise (World ..., 2024). Rahastamisvajadus kliimamuutuste leevendamiseks on hinnanguliselt 5 triljonit USA dollarit aastas, seda kuni aastani 2030 (Harnessing ..., 2025). Kodusest aiapidamisest tulev taimne toit on oluline, kuna ühe kilogrammi köögiviljade kasvatamise tagajärjel tekib 100 korda vähem kasvuhoonegaase, kui ühe kilogrammi loomaliha tootmisel (United Nations, n.d.).

Tarbitavast toidust peaks olema 50% köögi- ja puuviljad (Powell, 2024). Lisaks on väga oluline minimaalne töötlemine toitainete säilimise ja keskkonnajalajälje vaates (Powell, 2024b). Tervislik toit maksis 2023. aastal USA-s läbiviidud uuringu järgi keskmiselt kolm korda rohkem kui ebatervislik (Team, 2025). Toidu masstootmisel ja säilitamisel kasutatakse laialdaselt inimestele ohtlikke kemikaale (Ahmad *et al.*, 2024). Ise kasvatades saame kemikaalide kasutamist paremini reguleerida.

Kokkuvõttes on näha, et kodune aiandus ei ole mitte ainult meeldiv hobi, vaid sellel on potentsiaal aidata kaasa oluliste probleemide lahendamisele, edendades nii meie tervist, heaolu kui ka keskkonna jätkusuutlikkust. Sellest hoolimata kasvatati 2024. aastal Eesti kodudes enda tarbeks ainult 17% tarbitavatest köögiviljadest, seda olukorras, kus 55% elanikel oli oma aiamaa või võimalus toitu kasvatada sugulaste/tuttavate juures olemas (Lepane *et al.*, 2024). Võrdluseks 2002. aastal kasvatati kodudes enda tarbeks 45% köögiviljadest. Erinevates tervisliku toitumise soovitusetes on köögiviljade tarbimise suurendamine, kas olulisima või ühe

olulisema täisväärtusliku toitumise alusena välja toodud (Tervise Arengu Instituut, 2025; Devirgiliis *et al.*, 2024; Goraya *et al.*, 2024).

Maailmas on aegade jooksul läbi viidud palju erinevaid programme, et suurendada kodust köögivilja kasvatust. Palestrino (2025) toob välja, et esimese ja teise maailmasõja aegsed kodused “võidu aiad“ (*Victory gardens*), mängisid olulist rolli toidutagavara tagamisel. Covid-19 pandeemia ajal suurenes inimeste hulk, kes hakkasid ise toitu kasvatama (Cattivelli, 2023). Vaesemates riikides on kodused köögivilja aiad olnud võimalus elujärje üldiseks parandamiseks (Galhena *et al.*, 2013). Kriisid on toidu ise loomise propageerimiseks head, kuna inimeste motivatsioon on kõrge, sest eesmärk on selge – eluline vajadus toidu järgi. Kriiside ajal võib ette tulla olulisi tarneahelate katkestusi ja majandus ei suuda inimeste vajadusi ära teenindada. Eestis on tehtud erinevaid katseid koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks, aga need on minu hinnangul jäänud liiga kaugeks ja on eeldanud, et tänapäevase kiire elutempo juures peab inimene ise tegema esimese sammu, ennast kirja panema, kohale minema jne. (Ristmets, 2024; Eesti Maaülikool, n.d.). Kuna kodune köögiviljakasvatus on languses, siis Eestis seni ellu viidud lahendused ei ole olnud piisavalt edukad. Magistritöö eesmärk on pakkuda välja sekkumisvõimalused koduse köögivilja kasvatamise suurendamiseks.

Probleemi käitumisteadusliku lahendamise protsessi peamised tulemused

Kvalitatiivse uuringu käigus selgusid mitmed intervjueritavate käitumist mõjutavad tegurid. Olulisena toodi välja lapsepõlvest pärit positiivseid mälestusi seoses aiandusega ja nende mõju kasvatamise motivatsioonile. Laste jaoks oldi valmis aiandusega tegelema rohkem kui ainult enda jaoks. Tähtsaks peeti oma aiast saadavat värsket ja kvaliteetset toitu. Ajaplaneerimise probleemid ja esimese sammu astumise raskus olid peamised põhjused, mis koduse aiandusega tegelemist takistasid. Koduse, enda tarbeks köögivilja kasvatamise suurendamiseks pakun välja konkreetseid sekkumised, mis käitumise muutmise algstaadiumis keskenduvad rohkem eesmärgipõhisusele, aga lõppeesmärgiks on protsessinaudingi suurendamine – aias olemise ja kasvatamise nautimine.

Töö tugevused ja piirangud

Töö tugevusteks on kvalitatiivne uuring ja selle põhjalik analüüs, mille käigus toon selgelt välja käitumist pärssivad ja käitumist soodustavad tegurid ning nende mõju hindamine. See omakorda aitab täita lünka teadmistes, miks kodune köögiviljakasvatus Eestis on viimastel aastatel suures languses. Prototüüpimise praktiline läbiviimine lisab uuringule väärtust. Töö ülesehituse aluseks on võetud “Katsetamise juhend avalikule sektorile“ (Karolin *et al.*, 2023). Juhendis välja toodud olulised etapid: probleemi mõistmine, lahenduste loomine ja mõju tuvastamine, on läbitud. Nõrkuseks saab lugeda ainult naistest koosnevat valimit, mille tõttu ei saa teadmist võimalikult sugudevahelisest erinevusest. Intervjueritavate arvu hindamisel peetakse oluliseks küllastumist, intervjueritavate arv võiks jääda 6-15 vahele (Malterud *et al.*, 2015). Antud uurimistöö raames viidi läbi seitse intervjuud ja vastuste kordumisest võib järeldada, et valim oli piisava suurusega. Uuringu põhjal tehtud järelduste suuremale populatsioonile laiendamiseks oleks vaja teha sarnaseid kvantitatiivseid uuringuid, millega kas kinnitada, või ümber lükata analüüsi tulemusi.

Järeldused ja soovitused praktikutele ja teadlastele

Koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks esimese sammu lihtsustamine, läbi eesmärgistamise ja konkreetsete tegevuste väljapakumise, suurendab sekkumise positiivset mõju. Seemnekomplekt pole pelgalt teoreetiline, vaid praktiline asi, mida inimene saab enda käes hoida. Kingituseks vormistatud ja üllatusena sihtgrupini jõudvast pakist tekkinud positiivne emotsioon, suurendab selle kasutamise tõenäosust.

Seemnekomplekti katsetamiseks on eeltöö tehtud, soovitus oleks seda piisavalt suure valimi peal testida, et näha tulemuslikkust ning parandada disaini. Samuti vajavad edasi uurimist teised väljapakutud lahendused (sekkumisvõimalused 1 ja 2). Käesolevas töös rõhusin aiandusele, kui nutimaailmast pääsemise võimalusele. Alternatiivse uurimissuunana tooksin välja erinevate mobiilirakenduste kasutamise koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks. Kodust köögiviljakasvatamist võib erinevate äppide kasutamine nügimisel mõjutada positiivselt (The Behaviouralist, 2024; Singh *et al.*, 2024). Edasi võiks uurida, kumb suurendab köögivilja kodust kasvatamist rohkem, kas mõni interaktiivne telefoni äpp või aiast nutivabaduse kuvandi loomine. Samuti kuidas mõlemad tegurid mõjutavad meie vaimset tervist?

Probleemi kaardistus

Eestis on köögivilja tarbimisharjumused küll kõrged (95% tarbib köögivilju iga nädal), kuid tarbitavatest köögiviljadest 70% ostetakse poodidest (Lepane *et al.*, 2024). Köögiviljade pakumine suuremates poekettides on aastaringselt suhteliselt ühtlane. See võib olla ka üks põhjus, miks köögiviljade kodus kasvatamine on 2002 ja 2024. aastate vahel langenud rohkem kui 2,5 korda, võttes aluseks Eesti Konjunktuuri Instituudi 2024. aasta uuringu (Lepane *et al.*, 2024). Samast uuringust selgub, et 66% noortest puudub kokkupuude toidu kasvatamisega.

Koduse köögivilja kasvatamise languse taga Eestis, võib olla veel mitmeid põhjuseid, näiteks üldine linnastumine- kortermajades elavate inimeste suur osakaal (Eesti Vabariigi Valitsus, 2023). Samuti on olulised faktorid elutempo tõus ja elatustaseme paranemine. Leibkonna keskmine netosissetulek kuus leibkonna liikme kohta oli 2008. aastal 420 eurot aga 2022. aastal juba 1018 eurot. Muidugi on muutunud ka raha ostujõud, aga tegemist on peaaegu 2,5 kordse tõusuga suhteliselt lühikese ajavahemiku jooksul (Statistikaamet, 2025). Elanikkonna jõukuse kasvuga kaasas käivat omatootmise langust on täheldatud mitmetes riikides, Eesti ei ole siinkohal erand (Suomalainen *et al.*, 2023). Elutempo kiirenemise ja majandusliku heaolu kasvuga käib järjest suurem valmistoidu tarbimine, mis omakorda vähendab kodust toidutegemist ja kasvatamist (Alkerwi *et al.*, 2014).

Uuringu eesmärgid

Koduse köögiviljakasvatamise suurendamiseks soovin esmalt paremini mõista, miks aiamaa omanikud ei kasvata seal piisavalt köögivilju. Lisaks sellele, keskendub kvalitatiivne uuring lahenduste leidmisele ja ühe võimaliku lahenduse prototüüpimisele, et saada paremaid ideid, mida viia edasi katsetamise faasi. Prototüübina kasutasin enda poolt 2024. aastal Tartu Ülikooli

Poliitikakujundmise aine kursusetöö käigus välja töötatud seemnekomplekti ideed ja kaaskirja (lisad 2; 3; 4; 5). Magistritöö eesmärkide saavutamiseks püstitasin kolm uurimisküsimust:

1. Miks ei kasvatata enda leibkonna tarbeks suuremas mahus köögivilju, kui aiamaa on olemas?
2. Millised tegurid võiksid suunata neid Eesti inimesi, kellel on aiamaa olemas, rohkem enda leibkonna tarbeks köögivilju kasvatama?
3. Milliseid mõtteid, tundeid ja arvamusi prototüübina esitletud seemnepakk tekitab?

Valim

Uuringus on kasutatud sihipärast valimit. Püüdsin leida aiamaaomanike populatsiooni kõige tüüpilisemaid esindajad, kes on uuritava probleemiga otseses puutumuses (Rämmer, 2014). Valim koosnes seitsmest intervjueritavast, kes kõik olid naised, kuna arvestasin varasematest uuringutest koorunud teadmist, kus märgitakse, et enamasti tegelevad koduse aiapidamisega naised, kes erinevatel põhjustel väärtustavad aiandust rohkem kui mehed (New *et al.*, 2007; Calvet-Mir *et al.*, 2016). Otsustasin uurida vanusegruppi 25-45, kuna selles vanuses inimestel on tõenäoliselt püsiv elukoht, alaealised lapsed ning potentsiaal aiandusega algust teha. Alla 25-aastastel ei pruugi olla isiklikku püsielukohta (õpilased, üürikorterite jagamine jne) ja üle 45-aastased võivad juba tegeleda aktiivselt aiandusega. Asulatüüpidest olid enamus intervjueritavatest pärit linnadest, aga esindatud olid ka külas ja alevis elavad intervjueritavad. Neli intervjueritavat elasid kortermajas ja kolm eramus. Geograafiliselt olid kaks osalejat Kirde-Eestist, neli Lõuna-Eestist ja üks Kesk-Eestist. Viiel intervjueritaval oli laps või lapsed ja üldine leibkonna suurus varieerus ühest kuni viie liikmeni, peegeldades seega erinevaid eluetappe ja peremudeleid. Üks osaleja oli keskharidusega, ülejäänud kõrgharidusega. Intervjueritavad oli nõus vabatahtlikult köögiviljakasvatamisest vestlema. Kõigil intervjueritavatel oli olemas kodune aiamaa või ligipääs sellele läbi lähedaste.

Uuringu käigus keskendusin intervjueritavate subjektiivsete kogemuste, arvamuste, hoiakute ning tähenduste uurimisele, kasutades selleks kvalitatiivse andmete kogumise meetodina poolstruktureeritud intervjuud (Busetto *et al.*, 2020). Intervjuud viisin läbi individuaalintervjuudena, mis võimaldavad põhjalikumalt ja sügavamalt kogemuste ja tähenduste uurimist võrreldes näiteks fookusgrupi intervjuuga (Gill *et al.*, 2008). Intervjuud kestsid vahemikus 37 kuni 75 minutit. Intervjuud viisin läbi ajavahemikul 18. kuni 30.03.2025.

Lisas 6 oleva intervjuukava küsimused on disainitud selliselt, et need võimaldavad leida vastused töös püstitatud uurimisküsimustele. Uurimisküsimused töötasin välja toetudes enda teadmistele. Igale uurimisküsimusele vastuse leidmiseks oli mitu intervjuu küsimust, mis erinevate nurkade alt avasid intervjueritavate seisukohti ja aitasid neid igakülgsest mõista. Viimase uurimisküsimuse eesmärk oli prototüübi kohta info kogumine. Selleks tutvustas töö autor kõigile intervjueritavatele seemnepaki prototüüpi, palus selle avada ja lugeda kaaskirja. Intervjueritavad tutvusid kõigi seemnepakis olevate seemnetega ning lugesid kaaskirja läbi, pärast mida vastasid nad küsimustele, mille abil otsisin vastust kolmandale uurimisküsimusele. Prototüübi kasutamine intervjuu ühe osana, on kooskõlas osalusdisaini põhimõttega, kus oletatav kasutaja kaasatakse aktiivselt disainiprotsessi, selle eesmärk on tagada lahenduse

vastavus vajadustele ja eelistustele. Prototüüp toimib ka kui tõhus suhtlusvahend, aidates teemat selgitada ja luues justkui mikrokosmose, kus intervjuueeritav saab võrrelda oma kogemusi, identiteeti ja hoiakuid talle esitatud materjaliga (Törrönen, 2002).

Intervjuud salvestasin ja hilisema analüüsi tarvis transkribeerisin tekstiks.ee tarkvara kasutades (Olev & Alumäe, 2022). Kõigile intervjuueeritavatele selgitasin, et intervjuud on anonüümsed ning tegemist on Tartu Ülikooli magistritöö käigus läbiviidava kvalitatiivse uuringuga. Samuti selgitasin kõigile, et seemnepakis olnud kaaskiri on autori poolt välja töötatud prototüüp ja ei põhine lõpuni varasematel uuringutel (Maaülikooli jt teadlastega ei ole konsulteeritud). Seemnepaki kaaskirjas välja toodud maksumus põhineb minu arvutustel, mille algandmed pärinevad 2024. aasta esimesest poolest. Seega võib seemnepaki maksumus ajas muutuda. Intervjuude käigus hakkasid vastused ja intervjuueeritavate mõtted korduma, mis viitab andmete küllastumisele ja näitab, et valitud intervjuude arv on uurimisküsimustele vastuste saamiseks piisav.

Intervjuudest saadud andmed – transkriptsioonid, originaalsalvestised ning intervjuu ajal ja vahetult peale seda tehtud märkmed – olid sisendiks intervjuude temaatilisele analüüsile.

Uuringu tulemused

Kodeerimise käigus analüüsisin intervjuudega kogutud andmeid uurimisküsimuste lõikes, alateemade kaupa. Alateemades võrdlesin intervjuueeritavate arvamusi ja hinnanguid ning iseloomustasin nende alusel tehtud üldistusi tsitaatidega transkriptsioonidest.

Esimese uurimisküsimus aitab mõista, miks ei kasvatata enda leibkonna tarbeks suuremas mahus köögivilju, kui aiamaa on olemas.

Kasvatamiseks vajalikud oskused

Koduses köögivilja kasvatamises edu aluseks on oskused ja pealehakkamine. Intervjuueeritavad rääkisid oma hirmust saagi ebaõnnestumise ees. Kardeti kahjurite, erinevate taimehaiguste, ilmastiku ja vale hooldamise tõttu taimede hukkumist ja sellega kaasnevat negatiivset emotsiooni, mis tulevad tühjaks peetava töö tegemisest. Oskuste puudumise väljatoomine võis olla pigem vabandus iseendale mugavustsooni jäämiseks. Näiteks kõik intervjuueeritavad rääkisid liigsest ekraaniajast, kas isikliku või üldise probleemina, kuid ei pakkunud välja tegevusi selle vähendamiseks. Intervjuueeritavad mõistsid, et koduseks köögiviljakasvatamiseks vajalikud oskused on internetist lihtsa vaevaga omandatavad, aga realselt tegudeni, kasvatamiseni, soovitud mahus, pigem ei jõuta. Üheks põhjenduseks toodi, et ajad on muutunud ja vanasti (nõukogude ajal) oli majanduslikel põhjustel vaja endale toitu kasvatada, sest poest ei olnud võimalik vajalikku hankida ja sellepärast arenesidki õueaiamaa kasutamise oskused. Tänapäeval on suur osa tarbitavatest köögiviljadest võimalik lihtsa vaevaga kaubandusvõrgust hankida, aga ise kasvatamise kontekstis tõid intervjuueeritavad selle võimaluse välja vabandusena, isegi õigustusena, oskuste puudumisele ja mugavustsoonis olemisele.

VI: See on, mida ma mõtlen, et saak läheb hukka ja sellest tekib nagu nõrdimus, et ma näen suvi otsa vaeva ja lõpuks nii-öelda, kas siis maa oli vale või, nii-öelda, ma ei tea, unustasin kasta või noh, nii-öelda ajapuuduse mõistes, et selles mõttes, et kui saak hukka läheb, siis kaob see vaimustus suht ruttu ära.

V5: Sest kõik ei ole nii aiateadlikud ja tegelikult ma praegu mõtlen siis, ega ma, kui ma homme saaksin endale maja ja kohe peenra, siis ma ei teaks küll kohe, et kas on vahe, kuhu ma panen nad üldse, ma võin nad kõik kokku panna? /.../ Ma peaksin vanaemale helistama. Ikka meil internet on ka nagu, aga siis tuleb jällegi see, et ei, me ei viitsi võib-olla, et issand, ma pean nüüd ise uurima hakkama veel.

Tajutud ajapuudus

Kõik intervjuueeritavad tõid erinevates kontekstides välja ajapuuduse. Intervjuudes osalejad sõnastasid ajaplaneerimise probleemi ajapuuduseks ja raamistasid seda üldise probleemina, millele on keeruline või võimatu lahendust leida ja millele nemad ei peakski lahendust otsima. Peamiselt põhjendati seda linnastumise ja kiire elutempoga seotud probleemina ning rutiinse üheksast-viieni tööga. Samuti räägiti, et ühiskondlik elukorraldus on muutunud – leibkonnad pole enam nii suured kui vanasti. Näiteks vanavanemad elavad mujal, ei vaata laste järele, kellele kulub palju aega (trennid, logistika, kool jne). Vestlustest tuli välja suur erinevate kohustuste hulk, mida vabatahtlikult on endale võetud, näiteks trennid, ületöö, lemmikloomad jne. Kodust aiandust ei pidanud intervjuueeritavad piisavalt prioriteetseks.

V2: . Ei, selles suhtes, et tegelikult on äge, et mida rohkem inimesi kasvatakse (köögiljju), seda tegelikult parem on, aga eks see laiskus ja see ajapuudus.

V6: . Mugavus ja aeg. Selleks, et sul need kasvaksid, sul peab natukene vaba aega olema, et nendega tegeleda või viitsimist tegeleda, et kui sa tuled õhtul töölt, siis tomat tahab juua ka saada.

Tajutud piirangud

Aiamaa omamist tajuti siduva kohustusena. Kohustuse olulisust võiks intervjuudes räägiti põhjal võrrelda lemmiklooma või lapse kasvatamisega. Kirjeldati piiranguid, mida aiamaa omamine kaasa toob ning rõhutati, et need piiravad isiklikku vabadust. Autonoomsus, psühholoogilise põhivajadusena, on oluline ja selgelt tajuti aiamaa piiravat mõju sellele. Praktilisemate piirangutena nimetati kasvatamiseks vajaliku kvaliteetse maa puudust või keerulist ligipääsu sellele ning saagi hoiustamistingimuste puudumist (peamiselt toodi välja kelder). Samas taganeti hilisema vestluse käigus nendest argumentidest: väideti, et sobiva maa leidmine pole keeruline ning on palju erinevaid viise saagi hoiustamiseks, näiteks erinevate kuumtöödeldud hoidiste tegemine.

V1: Okei, et see tekitab sulle sellise nagu kohustuse, umbes nagu lemmiklooma. Noh, umbes nii, et kui sa tahad ikkagi midagi saada, et siis sa, noh, ei riski sellega, et see sul seal täiesti ära kuivab. Sest, noh, muidu on kogu töö ja vaev selles mõttes, et taimed nii-öelda surevad ära.

V4: Ei taha ma neid suuri lillepeenraid juurde ega miskit, et jääks aega niisama olemiseks ka.

Väljakujunenud harjumused ja mugavus

Nõukogude järgsetel aastakümnetel tõusnud elatustase on loonud inimestele suhteliselt mugava äraolemise. Linnas elavad intervjueeritavad toovad välja, et palju lihtsam on köögivilju poest osta, kui neid ise kasvatada. Poest toidu ostmisega kipume unustama, kuidas toitu luuakse ja mõnikord võime üllatuda, kui keeruline on millegi ise tegemine võrreldes ostmisega. Maal elavad intervjueeritavad tõid välja vastupidise – mugavam on keldrist võtta, kuna linn/pood on kaugel. Selgelt tuuakse välja (nii linnas kui maal elavad intervjueeritavad), et enda kasvatatud köögiviljad on toitvamad ja maitsvamad, aga mugavus kaalub osadel linnas elavatel intervjueeritavatel isekasvatamise üles. Mõnel intervjueeritaval olid vanemaalisemad sugulased või mõned tuttavad, kelle juurest nende kasvatatud köögivilju saadi. Saadakse aru, et ise kasvatamine on nii protsessi kui lõpptulemuse mõttes kasulik, aga kuna harjumuste muutmine on raske, siis tegevusteni ei jõuta, kui ei ole motivatsiooni, milleks võivad olla näiteks lapsed või kaugus poest.

V5: Kui need, kes on nagu linnas elavad või pigem niisugused linnainimesed, et siis meie oleme nii mugavad ja nii harjunud, et kui mingi isu on või, et tahaks midagi, et siis lihtsalt ostma, paar sammu, oledki ju poes.

V3: Sügisel kutsusin Tartu sõbrad külla poolnaljaga, et kuulge, aidake õunamahla teha, saate õunamahla, siis kui lõpuks neil see töö oli tehtud, nad nii väsinud olid, siis nad ütlesid: „kurat, lihtsam oleks olnud poest osta“.

V3: Et aga minul kuidagi seda ei ole nii sisse jäänud, et poest ja poest, et üks asi ongi see, et sa elad siin maal, sa ei saa käia nii lihtsasti neid asju, et palju lihtsam on minna endal keldrist võtta või ülevalt korruselt õunamahla pakiga võtta ja sa tead, kui hästi tehtud see on.

Teise uurimisküsimuse abil uurisin, millised tegurid võiksid suunata neid Eesti inimesi, kellel on aiaaama olemas, rohkem enda leibkonna tarbeks köögivilju kasvatama?

Inimese ja keskkonna vaheliste suhete olulisus

Enamus intervjueeritavaid ei näinud esmapilgul kodusel köögivilja kasvatamisel otsest positiivset mõju keskkonnale. Pigem avaldati neutraalseid arvamusi. Vestluste kestel ja küsimuse erinevate nurkade alt selgitamisel tulid välja tegelikult keskkonnaga seotud probleemid, mida intervjueeritavad pole enda mõtetes keskkonnaga sidunud. Oluliseks teemaks oli kemikaalide ja pestitsiidide kodustel aiamaadel mitte kasutamine ja niinimetatud puhas toit. Kile ja plastpakendit kulub samuti vähem kui võetakse otse peenralt nii palju kui vaja ja kohe tarbitakse. Samuti leiti, et raiskamist on palju vähem, sest saab otse põllult võtta ja tarbida nii palju kui hetkel kulub. Intervjueeritavad seostavad kodus kasvatamist loodusliku ringlusega näiteks läbi ülejääva taimemassi komposteerimise ja seemnete varumise. Näib, et intervjueeritavad, kes on kasvatamisega rohkem kokku puutunud, mõistavad instinktiivselt taimi ja nende kasvatamise protsessi paremini.

V2: Sest, meil on nii, et mingid seemned hoitakse alles /.../ kui nüüd hooaeg ära lõpeb, siis köögiviljadest saadakse need seemned onju, mida siis kasutatakse järgmise hooaja istutamisel.

V4: Selles mõttes ma ei mürgita oma taimi. Et selles suhtes minu põllumaa oleks selline mahe ja keskkonnale nagu kasulik. Aga kas aiapidamine keskkonnale on kahjulik või mitte, mina ei tea.

V6: Karulauku noh, ma näen visuaalselt, et tal on siin nagu liiga palju päikest /.../. aga väga kiiresti oli see, et sa näed, et tal ei jätku jõudu – juba vajas mingisugust väetist või lisatoetust.

V7: Ja sellega seoses jääb ka vähem prügi, sest sa võtad seda nagu looduslikku keskkonda. Kasutad ära sedasama ressursi, et luua uut ressursi. Et näed juba igas oksas potentsiaali.

V7: Et selles mõttes ma ütlen, et väikemajapidamised on suure tõenäosusega selles mõttes paremad looduses. Et mida väiksemas mahus sa kasvatad, seda rohkem sa saad oma aega kulutada poputamisele.

Sotsiaalse suhtluse olulisus

Intervjuudest tuli välja nii see, et inimesed soovivad aias vahel üksinda tegeleda, et kiire elutempo eest rahu leida, kui ka see, et hinnati kodust toidu loomist, kui inimesi ühendavat tegurit. Intervjueeritavad on ise lähedasi kaasanud kasvatamisse ja nad on ka olnud kaasatavad. Mõlemat pidi toodi aiandus välja positiivse, inimeste vahetut suhtlust suurendava tegurina. Oma toit ja selle kasvatamine seob suuremalt ka põlvkondi ja hoiab elus traditsioone. Vestlustel toodi välja, et ülejääva toidu ära jagamine, või selle kellegi käest saamine, tekitab samuti positiivseid emotsioone. Kasvatamine kellegi jaoks või kellegi pärast, andis tegevusele eesmärgi ja intervjueeritavad olid nõus pühendama oma aega kasvatamiseks ka selliseid taimi, mida nad ise ei tarbi. Aiandusest räägiti kui inimesi ühendavast tegevusest.

V3: Oad tavaliselt kuivatame, siis vastlapäeval on hea näiteks soolauba teha.

V5: Et isegi siis ma käisin vahepeal vanaema juures ja aitasin tal rohida ja seal kasvuhooned korda teha ja värki, et siis see oli nagu, ... oli lõbus, aga võib-olla see oli pigem lõbus, sellepärast et ma sain kvaliteetiga vanaemaga. Mitte niivõrd see tegevus ise.

V7: Ma ise ei söö tšillit, aga jälle see on näide sellest, et ma kasvatan abikaasale, eks ju.

Eduelamuste vajalikkus

Taimede kasvatamise juures tõid intervjueeritavad välja eduelamuste olulisuse ja sidusid seda edasise kasvatamise motivatsiooniga. Eduelamused tulevad nii millegi ära tegemisest, mis polegi otseselt taimekasvatamise või saagiga seotud, vaid lihtsalt mõne lähema eesmärgi saavutamise, kui ka otseselt maitsva, enda kasvatatud toidu tarbimisest. Osad intervjueeritavad tõid välja, et hirm edu mitte saavutamise ees on üheks põhjuseks, miks nad pole kasvatamisega tegelenud. See hirm ei ole seotud mitte niivõrd negatiivsete

kommentaaridega, mis võivad tulla teistelt inimestelt, vaid pigem enesehinnangu langusega kui edu ei õnnestu saavutada.

V1: Noh, seal juba tegelikult seesama, et need asjad maitsevad, nad hakkavad seal kasvama, kui nad välja ei sure, siis on nagu ju juba seal niisugune nii-öelda edu, ja edu mingil määral ju ikka tõstab nii-öelda õnnetunnet, rõõmutunnet.

V4: Noh, aga sealt läheb siis ju edasi, kui tal tuleb sealt eduelamus, onju. Et tal õnnestub ja see meeldib talle ja maitseb ka siis. Ta läheb juba ise poodi, hakkab võib-olla ka neid seemnepakke vaatama, teise pilguga.

Liikumine ja hea enesetunde saavutamine

Intervjueeritutele meeldis olla taimede ja elusa looduse keskel. Isegi idude kasvatamine aknalaual loob nende sõnul positiivsust. Alati ei peetud taimi tähtsateks toitainete allikateks, vaid nendes nähti ka silmailu pakkujaid. Intervjueeritavad sidusid taimede kasvatamise positiivse füüsilise koormusega värskes õhus ja päikse käes. Taimede kasvatamisega tegeledes tajuti stressitaseme langust ja rahunemist. Võrdluseks toodi välja ka suurt töömahtu ja vahel tekkivat trotsi, kuid negatiivsete emotsioonide tugevus ja maht olid intervjueeritavate hinnangul, võrreldes positiivsete emotsioonidega, tuntavalt madalamad.

V3: Vahepeal on hea rahulik, mõnus niisugune toimetada seal aias, vahepeal tekitab trotsi ja viha, kui on liiga palju, naati /.../Ja omad plussid ja noh, on ka ju, kui sa seal vao vahel kõplad, siis kenasti päike võtab ja üks ikkagi ma siin oma sõbrannasid alati meelitan, et muskel kasvab ja päike võtab ja kõik need asjad seal.

V4: Kurat, kui ma eelmine kevad seda uut lillepeenart tegin, ma ei tea, mul kilod läksid nagunii niuhti, see oli ikka ulme.

V7: Et tegelikult on ta ju tohutu stressi vähendaja ka ikkagi.

Hakkama saamise kindluse kujunemine

Toidu kasvatamise sidusid intervjueeritavad hakkamasaamise ja toimetulekuga kahel tasandil: otseselt toiduvarude soetamise ja planeerimisega ning ettemõtlemise harjumuse ja oskuste kujundamisega. Otseste toiduvarude suurendamiseks toodi välja erinevad tegevused, kuidas aiasaadusi pikemaajaliseks säilitamiseks töödeldakse ja näiteid, kuidas köögivilju kasutatakse pikema aja jooksul toidutegemise toorainena, mitte ainult värskelt tarbimiseks. Intervjueeritavad tõid välja seosed kriisideks parema toimetuleku ja koduse aianduse vahel, tihti toodi näiteks sõda ja sõjaoht.

V3: Kui sõda peaks tulema, siis on teada, kuhu nad tulevad, et tulevad meile. Et on noh, nii kartul, porgand kui kõik asjad, sellised, mis tavapärased söömisasjad, mida sul nagu vaja on ja noh, jah, meil on veel liha on ka veel „sügavas“ olemas, et selles mõttes on nagu suhteliselt hea on olla, et sa tead, et nälga sa nagu ei jää.

Lapsed motivatsiooni allikana

Koduse toidukasvatamise oluliseks motivaatoriks olid intervjueeritavatel lapsed. Enda vajadusi ei peeta nii oluliseks kui laste omi. Toodi palju näited, kuidas lapsed naudivad peenralt otse värskete saaduste noppimist ja kuidas on oluline, et nad teaksid, kust toit tuleb ja mida toidu kasvatamine tähendab. Toodi välja teemakohased positiivseid ja negatiivseid mälestusi enda lapsepõlvest. Kõik intervjueeritavad olid lapsena aiandusega kokku puutunud ja mälestusi hinnates võeti need kokku positiivsetena ja peeti oluliseks enda lastele sarnaste kogemuste võimaldamist. Oluliseks peeti, et lapsed ja lapselapsed mõistaksid, kust toit tuleb ja kuidas kasvatamine käib. Lapsevanemate soov pakkuda lastele tervislikku toitu tuli selgelt esile. Enda toidu tervislikkus ja puhtus ei olnud nii oluline kui laste oma.

V6: Ja eks ma noh, olen näidanud ja tutvustanud ka, et ei ole päris võõras maailm, et mina ise omal ajal väiksenä, mul sugulastel on suur talu, ikka kasvuhooneid ja asju oli väga palju ja põllumaad ja sai rohida ja nii edasi. Et nagu ei tahaks, et lapsed oleks sellised, nad ei saa aru, mis, kust tuleb.

V7: Et kuna näiteks lapsed söövad vähem, et siis ma pean pakkuma neile mitmekülgsemat toitu selleks, et nad saaks oma vitamiinid kätte.

Kolmanda uurimisküsimuse abil soovisin välja selgitada, milliseid mõtteid, tundeid ja arvamusi prototüübina esitletud seemnepakk tekitab.

Tasakaalu leidmine uue ja tavalise vahel

Seemnepakis (Lisa 4) sisaldavaid sorte hinnates toodi välja harjumuspäraste taimede, näiteks kurgi ja tomati kõrval ka uute sortide katsetamine soov. Intervjueeritavad, kes olid kasvatamisega pigem vähem kokku puutunud sooviksid lihtsaid ja tuttavaid taimi, aga need, kes olid suuremate kogemustega, sooviksid pigem uutega katsetada. Selgus, et soov tuttava ja turvalise ning uue ja huvitava järgi, oleneb palju intervjueeritava kogemusest ja julgusest proovida.

V4: Kuule, mulle meeldis see hästi kirju, mingi see, mis ta oli, uba või? Ta tundus vahva.

Detailsete juhendite vajalikkus

Intervjuude käigus toodi välja, et kasvatamiseks vajalik info on tegelikult kõik internetis olemas, aga inimesed ei viitsi selle leidmisega tegeleda. Soovitakse, et kõik oleks võimalikult lihtne. Lisaks põhjendustele, miks kasvatamine on hea ja miks seda on vaja teha, on intervjueeritavatele olulised täpsed juhised millistele taimedele sobib koos kasvada, millal külvata ning kuidas hooldada. Seemnepaki kaaskirjas olev hinnang ajakulule oli tajutava ajapuuduse kontekstis oluline ning samuti toodi välja rahaline pool. Kõik vestlustes osalejad tõid mingis võtmes välja rahalise tulu olulisuse, mida nad aiast saavad, see aitas neil leida motivatsiooni kasvatamiseks ja endale põhjendamiseks, miks see tegevus on vajalik. Kaaskirjas välja toodud väide, et keskmine Eesti inimene vaatab nädalas erinevatelt ekraanidelt kokku 15 tundi videoid, pani intervjueeritavad mõtlema ja analüüsima enda käitumist ja tõdema, et ekraaniaja saaks asendada endale toidu kasvatamisega. Intervjueeritavate jaoks oli oluline saak, mis mõtestati mõnel juhul ümber tulemuseks. Kaaskirjas välja toodud põhjendused seemnete valiku kohta, tekitasid intervjueeritavates positiivset vastukaja.

V6: *Et noh, igaiüks vist ei viitsigi nii-öelda katse-eksitus meetodil katsetada, et aga siin kasvab või kas seal kasvab. /.../ pane sellele, mis iganes köögiviljale, ma ei tea, see maitsetaim või lausa see õitsev lill kõrvale, et nad annavad üksteisele kuidagi aineid niimoodi, jagavad või peletavad mingisuguseid putukaid või tegelasi ära.*

V7: *Aga seda kastisüsteemi saab ka nagu mõtteliselt teha – vaata, et sa jaotad oma alad nagu väiksemate peale. Et siis ta on nagu algajale võib-olla nagu kergem ka.*

V2: *Ei, ta selles suhtes jah, ta veits, ütleme pitsitab südametunnistusele, kui sa ikka istud, onju, ekraani taga, aga samas see on õige, et selles suhtes, selle asemel, et me tõesti raiskame aega seal ekraani taga, me võiksite istutada ja noh, saame midagi kasulikku jah.*

Seemnete valik ja komplekteerimine

Seemnete valikul toodi intervjuudes korduvalt välja põhimõtte „vähem on rohkem“ ning erinevate komplektide vajalikkus. Komplektide koostamise aluseks pakuti välja erinevaid mõtteid: maitsetaimed, võimalus saada saaki kogu vegetatsiooniperioodi jooksul, taimede väline ilu, talvisele säilitamisele suunatud jne. Olulisena jäi vestlustel kõlama lisaks praktilisusele ka välimus ja visuaalne pool – peenar/taimekast peab ilus olema. Kohati tundus, et väline ilu on praktilisusest tähtsam, eriti olukorras, kus poes on kõik eluks vajalik olemas. Samas hinnati ka värske saagi otse peeralt võtmist, aga kuna ilu on nähtavam tavaliselt enne kui saak valmib, siis väiksemat kohest kasu peeti olulisemaks, kui hilisemat suurt. Köögiviljad hakkavad tavaliselt saaki andma kasvatusperioodi teises pooles ja köögiviljade kasuna nähti saaki, mida hinnati puhta ja maitstva toiduna kõrgelt. Lillede kasu on visuaalne ilu, mis jõuab kohale tavaliselt enne köögiviljade saagi valmimist ja on nn kohene – vaatad peale ja oled õnnelikum ja seda pidevat õite ilu, oma peenras, ei saa poest koju tuua. Intervjuude käigus tekkis arusaam, et vestlustel osalejad eelistaksid sellist seemnepakki, kus on sees seemned, mis teevad aia ilusaks ja nende kõrval sellised taimed, kus saab värsket saaki ehk siis oodati tasakaalu praktilisuse ja visuaalse ilu vahel.

V5: *Võib-olla mingi lill, lilleke. Sest enam, kes niikuinii hakkavad neid kasvatama ma arvan, on naised. Võib-olla nad tahaksid ka aeda kuskile midagi ilusat lillekest.*

V2: *Ja siin (seemnepakis) on päris huvitavaid ja häid asju, mida tegelikult ma ikkagi väga-väga sünn.*

V7: *Ma ütlen sulle, et see on hästi populaarne praegult, et kõik peab ilus olema.*

Seemnepaki välimus ja esmamulje

Seemnepaki (Lisa 3) saamisel pöörasid kõik osalejad suurt tähelepanu selle välimusele ja esmane emotsioon oli kõigil positiivne ning seda rõhutati vestluse käigus korduvalt. Positiivsed olid nii intervjuueeritavate kehalised reaktsioonid (naeratused) kui verbaalsed väljendused (pakk köitis, tekitas huvi). Toodi välja see, et pakk ise võiks olla tehtud taaskasutatavatest materjalidest, et välimus oleks kooskõlas paki sisu ja mõttega. Kingitusena presenteerimine tekitas elevust ja intervjuueeritavad võtsid paki ja selle sisu kiirelt omaks, soovisid sisuga

tutvuda, vaatasid erinevaid seemneid ning lugesid kaaskirja (lisa 2). Seemnepaki kingitusena pakkimine tuli intervjueeritavatele üllatusena. Peale lühiajalist välist vaatlust hakati süvenema paki sisusse. Pöörati tähelepanu detailidele nagu kaaskirja kinni sidumine lindiga (lisa 5) ja mõtlema milliseid seemneid ja kuhu nemad maha paneksid ja milliseid mitte, tekkis elav arutelu nii ise enda kui minuga.

V1: Siin on mingi kile. Ja siis me kirjutame siin, et see vähendab pakendit. Ta võiks olla taaskasutatud paberist. Siis ta näeks natukene keskkonnasõbralikum ja, selle kontseptsiooniga paremini kokku minevat.

V3: No minule meeldiks seda pakki kindlasti väga saada, et kõik väga head asjad siin sees ja erinevad.

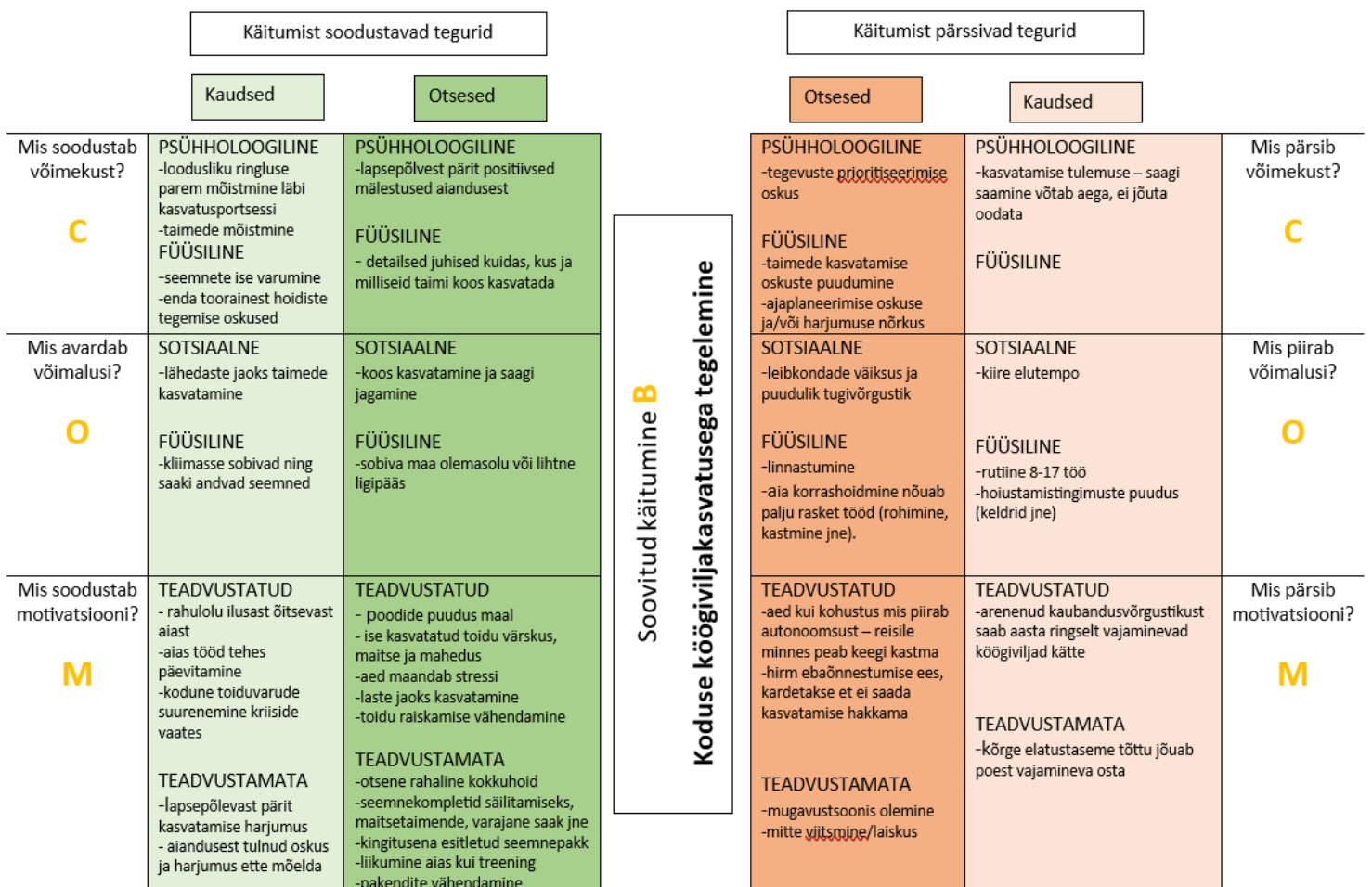
V2: See on väga äge üllatus.

V4: Seal on see kiri ka kaasas, siis juba see kiri on hästi hea. Kellele ei meeldiks saada üllatusi ja ma arvan, see tekitab uudishimu

Intervjuueeritavate käitumist soodustavad ja pärssivad tegurid võtsin kokku joonisel 2. Joonise loomisel kasutasin 2024. aasta Tartu Ülikooli magistritöös arendatud mudelit, mis on kokku pandud erinevate käitumisteooriate põhjal (Oblikas, 2024). Mudel sobib selle töö konteksti, kuna võimaldab selgelt ja kokkuvõtvalt edasi anda kvalitatiivse uuringu sisu. Uurimisküsimused uurisid nii põhjuseid, miks inimesed ei kasvata kodus piisavalt köögivilju, kui ka seda, mis võiks panna neid kasvatama, seega tulid välja soovitud käitumist pärssivad ja soodustavad tegurid, mida ühe mudeli abil võrreldes saab probleemist hea ülevaate. Samuti saavad selgemaks võimalikud kohad kuhu suunata sekkumise teravik. Mudeli keskmeks on soovitud käitumine: koduse köögivilja kasvatamise suurendamine. Mudel toetub COM-B raamistikule, mille järgi on B-käitumise (*behavior*) eelduseks, C-võimekus (*capability*), O-võimalus (*opportunity*) ja M-motivatsioon (*motivation*) (Michie *et al.*, n.d).

Joonis 2.

Intervjuude sisuline analüüs.



Lahenduse kaardistus

Käitumise muutmise seisukohast on tihti esimese sammu astumine kõige keerulisem. Planeeritavad sekkumised peavad selle tegema võimalikult lihtsaks ja samal ajal pidama silmas ka pikemat perspektiivi - soovitud käitumise säilimist läbi aja. Säilimine eeldab, et inimene võtab uue käitumise omaks ja uut käitumist hakkab edaspidi suunama sisemine motivatsioon, toetudes psühholoogilistele põhivajadustele (Ryan & Deci, 2000).

Järgnevad sekkumise ideed pärinevad kvalitatiivse uuringu analüüsist ja varasemate sarnaste sekkumiste minu poolsest sünteesist. Igasse komponenti on põimitud erinevas vahekorras soovitud käitumist soodustavate tegurite esiletoomine ja soovitud käitumist pärssivate tegurite maandamine. Nimetatud tegureid on pikemalt kirjeldatud joonisel 2.

Kaaskiri (Lisa1) – eesmärk on üldise kasvatamise motivatsiooni tõus, läbi erinevate võrdluste loomise ja teadlikkuse tõstmise. Nügmisel on edukalt kasutatud erinevaid e-maili teel edastatud juhendeid, meeldetuletusi ja selgitusi (Rüütsalu, 2023; Rits, 2024; Behavioural ..., 2017).

Juhend – lühike praktiline üksleht (*onepager*), mis visuaalselt näitab ära teekonna seemnetest saagini ja määratledes seeläbi selge lõppeesmärgi. Juhendis on kirjas kõik praktilised tegevused, mida peenra rajamiseks on vaja teha, kuidas külvata, taimede eest hoolitseda jne. Läbi konkreetsete soovitude saab tõsta kasvatamisega alustamise tõenäosust (Misuraca *et al.*, 2024).

Seemnekomplekt – sisaldab erinevate taimede seemneid. Lihtsustab kasvatamisega alustamist, vähendades näiteks poes seemneid ostes tekkida võivat valikute paljusust (Chernev *et al.*, 2014).

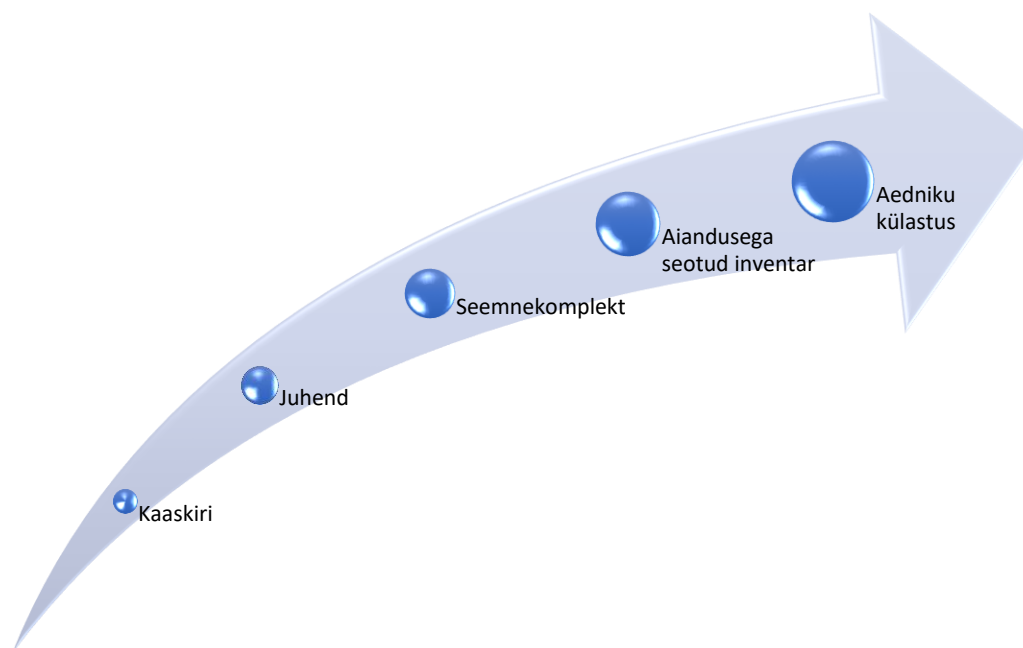
Aiandusega seotud inventar – Vähendab algset rahalist kulutust, mis on seotud kasvatamise alustamisega. Uue tegevusega alustamine on lihtsam, kui kõik vajaminevad asjad on olemas ja neid ei pea ostma. Seemneid, taimi ja täpseid 3x3 m suuruse peenra tegemise juhised sisaldavat kinke komplekte jagati Denveri piirkonnas USA-s tasuta 800tk. Programmi kokkuvõttes tuuakse välja, et inimesed, kes täitsid hooaja lõpus tagasiside küsimustiku, nendest 40% nimetasid ennast ise uuteks aednikeks ning 69% vähenesid kulutused toidu peale ja 85% vastanutest suurenes õues viibimise aeg (Kingsley *et al.*, 2023).

Aedniku külastus – Praktiliste kasvatamisega seotud oskuste parandamine ja aiandusele kuluva aja vähendamine läbi asjatundlike nõuannete. Uue harjumuse kujunemise faasis tekkida võivate hirmude vähendamine, näiteks läbi nutika aiaplaneerimise kastmise vajaduse vähendamine ja seeläbi aiaomaniku autonoomsuse suurendamine. Vahetu õpetuste jagamine vähendab hirmu ebaõnnestumise ees. Sarnaseid programme on edukalt katsetatud ja peale kolme aasta möödumist kasvatasid programmis osalejad 49% rohkem köögivilju võrreldes kontrollgrupiga (Baliki *et al.*, 2019).

Väljapakutud ideed erinevad üksteisest invasiivsuse ja nende elluviimiseks kuluva ressursi poolest. Joonis 3 visualiseerib kuidas kaaskiri on kõige vähem ja aedniku külastus kõige enam ressursi nõudev. Samuti illustreerib joonis skaleeritavust – aedniku külastus kõige raskemini skleeritav, kaaskiri ja juhend kõige lihtsamini.

Joonis 3.

Koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks väljapakutud viis sekkumise ideed (komponenti).



Väljapakutavad sekkumisvõimalused

Järgneva kolme sekkumisvõimaluse disainis on kasutatud joonisel 3 välja toodud komponente. Erinevaid sekkumise komponente saab omavahel töötavaks sekkumiseks siduda veel mitmel viisil, mida ei ole selles töös kajastatud, näiteks aiandusega seotud inventari jagamine, koos kaaskirja ja juhendiga vms. Kõigi kolme väljapakutud sekkumise sihtrühmaks oleks lastega pered. Kvalitatiivse uuringu tulemustest võib järeldada, et lapsed on olulised motivatsiooni tõstjad koduse aiandusega tegelemiseks. Sekkumisega alustamine peaks toimuma mai keskel, et oleks võimalik kohe tegutsema hakata. Kevad on looduses uus algus, mida saaks siduda uue harjumuse – koduse aianduse, algusega (Dai *et al.*, 2014).

1. Sihtgrupile e-maili teel saata kaaskiri ja juhend

Eesmärk on õigesti ajastatud meeldetuletuse ja kontsentreeritud praktilise infoga teha esimene samm kasvatamisega alustamisel lihtsamaks. Kaubandusvõrgust seemneid soetades võib valikute paljusus muuta otsustamise, mida täpselt külvata, keeruliseks. Juhendis saab välja pakkuda meie kliimasse sobivad sordid ja jagada need komplektidesse, näiteks maitsetaimed koos köögiviljadega jne. Juhendid kasvatamisega alustamiseks on internetis saadaval, aga tihti on nad liiga pikad ja nõuavad aega süvenemiseks. Samuti eeldavad need, et inimesed astuksid ise esimese sammu ja hakkaksid otsima, kuid see on käitumise muutumise vaatenurgast tihti kõige keerulisem. Osadel peredel ei pruugi olla aias piisavalt ruumi, või ei soovita oma olemasolevat planeeringut muuta. Nendel on kasvatamine võimalik erinevates kogukonna aedades (Tartu Linna- Ja Kogukonnaaiad, 2025). Näiteks Jõgeva linn andis väiksemaid aianduseks sobivaid maatükke soovijatele tasuta pikemaajalisele rendile (Jõgeva vald, 2022). Juhendis võiks olla info kohalike omavalitsuste kohta, kes sarnaseid võimalusi pakuvad ja kui

paljud inimesed juba kogukonna aedasi endale toidu kasvatamiseks kasutavad. Kogukonna mõju (*peer pressure*) on tihti sekkumiste disainis edukalt kasutatud (Schultz *et al.*, 2007).

2. Seemnete, taimede ja aianduseks vajaliku inventari tasuta jagamine koos aedniku külastusega.

Peredeni jõuaks komplekt, mis sisaldaks peenrakasti, kahte kastekannu (üks lastele teine täiskasvanule), mulda, seemneid, taimi ja juhiseid. Koos asjadega tuleks füüsiliselt kohale ka aiandusteadmistega inimene, kes aitab alustamisega. Juhendamisel peaks tähelepanu pöörama lisaks praktilistele nõuannetele ka joonisel 2 välja toodud käitumist pärssivatele ja soodustavatele teguritele. Tegemist ei pea tingimata olema aednikuga, sobib ka projekti raames koolituse läbinud vabatahtlik. Vahetus kontaktis olles saab aednik koguda pidevalt infot, kuidas programmi arendada, selleks on tal olemas teemad (küsimused), millele vestluste käigus tähelepanu pöörata. Iga külastuse järel täidab aednik eelnevalt ettevalmistatud tagasiside vormi, mida hiljem analüüsitakse. Sama programmi saab rakendada ka lihtsustatult – vabatahtlike abiga seemnete, taimede ja vajaliku materjali, näiteks mulla jagamine. Võimalik on kodusesse kohale toimetamine või leppida kokku aeg ja koht kuhu inimesed saavad ise järele tulla. Sellisel juhul saab aedniku õpetused asendada kirjalike juhistega, mis jagatakse koos ülejäänud asjadega. Taolisi programme on edukalt katsetatud koostöös kohaliku omavalitusega näiteks Kanadas. Kokkuvõttes tõdetakse, et sekkumise tulu ja kulu oli materiaalses mõttes tasakaalus (Music *et al.*, 2022). Intervjuudest tuli samuti välja, et rahaline pool on toidu kasvatamise juures inimestele oluline.

3. Postiautomaadiga kingitusena pakitud seemnekomplekti saatmine koos juhendi ja kaaskirjaga.

Motiveeriv kaaskiri, mis selgitab koduse toidukasvatamise olulisust, koos täpse juhendi ja tasuta saadud seemnetega muudaks koduse toidukasvatamisega alustamise lihtsamaks. Seemnepakk sisaldaks seitsme erineva taime seemneid (lehtsalat, kurk, saialill, hernes, porgand, koriander, till). Seemnete valik on tehtud kvalitatiivse uuringu baasil kogutud tagasisidest. Erinevaid sorte ei tohiks olla liiga palju, et esimene samm tunduks võimalikult lihtne. Samuti peaks seemned meie kliimasse sobima ning andma võimalikult suurt saaki, et saadav kasu oleks nähtav. Suurt rõhku peab panema juhendi ettevalmistusele ja kaaskirja sõnastamisele, kuna need kannavad edasi kingitusest tulnud positiivset emotsiooni ja aitavad läbi esimest tüüpi mõtlemise, esimese sammu astumise tõenäosust suurendada (Sheeran *et al.*, 2012). Sekkumiste disaini juures on oluline lõbusate osade, näiteks külvamise ja saagikoristuse väljatoomine ning vähem lõbusate nagu rohimine ja kastmine tahaplaanile jätmine, see on eriti oluline lastele (Leuven *et al.*, 2018). Tasuta seemnekomplektide jagamine on varasemalt olnud edukas näiteks Tansaania, kus ka 5-10 aastat pärast tasuta jagatud seemnekomplekte kasvatas 24% osalejatest samu taimi (Wanyama *et al.*, 2023). Elatustase ja kliima on Eestiga võrreldes erinevad, aga seosed antud magistritöö raames läbi viidud uuringuga tulevad selgelt esile: alustamisel eelistatakse tuttavaid taimi, raskust valmistab oskuste puudumine ja aiandusega tegelemine tekitab suuremat sotsiaalset suhtlust leibkondade vahel (saagi ja seemnete jagamine).

Võimaliku elluviidava sekkumise valik ja arendus

Väljapakutud kolmest sekkumisvõimalusest võib esimest lugeda kõige soodamaks ning ka kõige leebemaks, kuna põhineb puhtalt materjalide edastamisel ja füüsiline kontakt sihtrühmaga puudub. Teine võimalus on vastupidi suurimat ressursi nõudev ja otse sihtrühmaga kontakti loov. Kolmas väljapakutud võimalus asetseb rahalise kulu ja sekkumise tugevuse mõttes esimese kahe vahepeal. Võttes arvesse oodatavat tulu – leibkondade arvu, kes hakkavad tänu sekkumisele koduse köögivilja kasvatusega tegelema, rahalist kulu ja maailmas ellu viidud sekkumisi, siis on kolmas võimalus minu arvates kõige paremini tasakaalus.

Kolmanda sekkumisvõimaluse edasisel disainimisel ja prototüüpimise käigus välja tulnud tagasisidet arvesse võtmisel kasutasin EAST raamistikku (Behavioural Insights Team, 2014). Mudeli tugevus seisneb selle lihtsuses ja rakendatavuses, mis on võimaldanud keeruliste teoreetiliste teadmiste kasutuselevõttu läbi erinevate riiklike ja erasektori programmide (The Decision Lab, n.d). Lähtuvalt EAST raamistikust peaks sekkumine olema kasutaja jaoks lihtne, atraktiivne, sotsiaalsetele normidele apelleeriv ja õigesti ajastatud. Antud sekkumisvõimalus koosneb neljast suuremast osast: seemnetest, kaaskirjast, juhendist ja kinkekarbist. Seemnekomplekti kohaletoimetamisel kasutatakse valikulise loobumise põhimõtet (*opt-out*). Inimestel on loomulik kalduvus säilitada *status quo* ehk olemasolev olukord ja taolist lähenemist on käitumise muutmisel erinevates projektides edukalt kasutatud (Yan & Yates, 2019). Osalejad liidetakse automaatselt programmi ja kui nad soovivad loobuda, siis peavad tegema mingi tegevuse, antud juhul saatma paki tagasi.

Kinkekarbi visuaalne pool intervjuueeritavatele meeldis. Muuta oleks vaja materjali – näiteks taaskasutatud paber ja karbi enda kuju võiks olla kandiline, et seemned sinna võimalikult hästi ära mahuksid. Kingitusena pakkimine peaks kindlasti jääma, et tekitada positiivset emotsiooni, mis assotsieerub kasvatamisega. Ilma eelneva teavitusega, ehk üllatusena kohale jõudev pakk, tekitab positiivsust ja elevust, mis seostatakse kasvatamisega. Hoolikalt peab läbi mõtlema inimeseni jõudva sõnumi sisu, mis informeerib teda paki saabumisest (SMS-is). Võib tekkida olukord, et saaja kahtlustab näiteks pettust, kuna ta ei ole midagi tellinud ja ei lähegi pakile järele. Testimise faasis on vaja reaktsioone uurida.

Seemnete valikul pöörata tähelepanu kasvatamise lihtsusele, taimede tuntusele ja välisele ilule. Soovitus esimeseks komplektiks: lehtsalati segu, kurk, saialill, hernerid, porgandid, koriander, till. Seemned peaksid olema sellised, millele on paki peal suured värvilised pildid saagist (lisa 4), mis omakorda aitavad kasvatamisega alustamist lihtsamaks teha, luues selge ettekujutuse eesmärgist – saagist. Lehtsalatid kasvavad kiiresti ja annavad suve jooksul mitu saaki ning on värvikirevad. Külvamist loetakse pigem meeldivaks tegevuseks ja seda saab salatiseemnetega kasvatusperioodi jooksul korduvalt harjutada. Kurk mainiti intervjuudes ära kui tuttav ja harjumuspärane, samuti kasvab maapinna ligidal ja varjab suurte lehtedega umbrohule langevat valgust vähenedes rohimise vajadust. Saialill esindab visuaalse ilu poolt ja on samas praktiline, kuna talvisel külmetushaiguste perioodil saab teha raviteed. Herned ja porgandid on peenrast värskelt haaramiseks, eriti oluline lastele. Till ja koriander on väärtuslikud maitsetaimed, ning lõhnavad meeldivalt ning koriandril on lisaks ilusad õied. Hernes ja till kasvavad teistest kõrgemaks – visuaalselt tundub peenar suurem ja lopsakam.

Prototüüpimisel tuli selgelt välja intervjuueeritavate soov lihtsuse järgi, seda nii taimede valikul kui kasvatamise protsessis. Lisaks kaaskirjale, mille mõte on selgitada, miks kasvatamine on oluline, peaks kinkekomplekt sisaldama ka võimalikult detailset, lihtsat ja visuaalset juhendit nn ükslehte, peenra rajamiseks. Juhend joonistab visuaalselt välja teekonna eesmärgini,

suurendades seeläbi sinna jõudmise tõenäosust (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Juhis peaks sisaldama peenra mõõde, külvamise skeemi ja lihtsat kirjeldust kuna ja kui palju kasta ning veel mõned olulisemad faktid hoolitsemise kohta (Burke, 2022). Majapidamises tekkivad taimsed jäätmed saab kompostina kasvatamisel edukalt ära kasutada. Loodusliku ringluse rõhutamiseks on oluline juhendis ära märkida sügisene seemnete varumine, mis omakorda suurendab kasvatamise jätkamise tõenäosust järgnevatel aastatel. Seemnete varumine on ka rahaline kokkuhoid ja näide jätkusuutlikust majandamisest. Samuti võiks juhendiga kaasas olla 4 külmkapi magnetit, mis meenutavad taimi/kasvatamist ja mida saab juhendi kinnitamiseks külmkapile vms kasutada, et see oleks pidevalt silmade all ja toetaks seeläbi käitumise muutmist. Köögiviljade kasvatamine koosneb mitmetest sammudest ja on kaugete kasudega tegevus. Kasude pidev meelde tuletamine nähtavate vihjete abil on harjumuse kujundamise vaates oluline (Mullan & Novoradovskaya, 2018). Juhendis on ka pilt, milline näeb aed välja suve lõpus ja kui tihti peab kastma. Oluline on rõhutada, et kui nädal aega ei kasta, siis ei juhtu midagi, vähendades seeläbi tajutud piiranguid autonoomsusele.

Kaaskirja pakkimine visuaalselt atraktiivsel viisil (kingituse lindiga kinni sidumine) (lisa 5) vestlustel osalejatele meeldis ja tekitas nendes positiivset vastukaja. Paberina peaks kasutama „seemnepaberit“, mille saab peale lugemist ribadeks lõigata ja mulda panna (Seed ..., n.d.). Selle lihtsustamiseks peaks olema kaaskirja tagumisele küljele trükitud õrnad punktiirjooned ja käärde märk, mis näitab ära sobivad ribad. Hea võimalus laste kaasamiseks ja kohe algusest peale loodusliku ringluse rõhutamiseks.

Prototüüpimisel kasutasin lisa 2 olevat kaaskirja. Saadud tagasisidet arvesse võttes disainisin uue (lisa 1). Kaaskirja üks eesmärkidest on seemnepaki isikustamine ja selle sidumine saajaga, et loobumine oleks raskem (Kahneman *et al.*, 1991). Isikustamine (*anthropomorphism*) aitab uutel asjadel paista sõbralikumad ja lihtsamini arusaadavamad (Karpinska-Krakowiak *et al.*, 2020). Kvalitatiivsest uuringust tuli välja laste olulisus aiandusega tegelemise motivatsioonis. Lapsevanemad soovivad oma järeltulijatele head ja on valmis selle nimel pingutama ning aiandus oli kõigi intervjuueeritavate silmis positiivse kuvandiga. Hamiltoni mudel väljendab matemaatiliselt evolutsioonipsühholoogiast tuntud arusaama, et evolutsioon on valinud altruismi lähisugulaste suhtes, kuna see suurendab geenide edasikandumise tõenäosust (Hamilton, 1964; Waibel *et al.*, 2011). See on üks võimalike selgitusi miks laste nimel ollakse valmis aiandusega tegelema ja miks peaks sellele sekkumise väljatöötamisel rõhuma.

Kolmanda sekkumisvõimaluse eetilisuus

Inimeste käitumise suunamine läbi nügimise tähendab valikuarhitektuuri kasutamist ja soovitud käitumise paremini esile toomist sellisel viisil, et seda oleks võimalik lihtsalt ja odavalt vältida, nügimine ei ole võimu kasutamine (Thaler ja Sunstein, 2008). Käitumist suunavate sekkumiste eetilisust on võimalik hinnata mitmel viisil. Üheks on “FORGOOD” raamistik: F - õiglus (*fairness*), O - avatus (*openness*), R - austus (*respect*), G - eesmärgid (*goals*), O – arvamused (*Opinions*), O - võimalused (*options*), D – delegeerimine (*delegation*) (Lades & Delaney, 2020). Järgnevalt analüüsin kolmandat sekkumisvõimalust antud raamistikku aluseks võttes.

Õiglus: Seemnepaki sihtgrupp on esialgu lastega pered. See jätab kõrvale pered, kellel lapsi ei ole. Projekti arenduse faasis on vajalik keskenduda sihtrühmale, kus on võimalik saavutada

maksimaalne edu minimaalse rahalise kuluga. Need inimesed, kes projektis ei osale saavad sama info vabalt kätte näiteks internetist ja seemned poes on võrreldes Eesti keskmise sissetulekuga suhtelised odavad.

Avatus: Programmi mõte on koduse köögivilja kasvatamise suurendamine. Lisatud on erinevad põhjendused, miks see on oluline. Koduse köögivilja kasvatamisega seotud kaudsed kasud, näiteks stressimaandus ja füüsilise vormi paranemine on selgelt välja toodud. Varjatud tagamõtteid ei ole.

Austus: Seemnepakk jõuab inimesteni üllatusena, mida võib mingis kontekstis pidada privaatsuse rikkumiseks, kuna saaja käest ei ole küsitud, kas ta seda pakki saada soovib. Samas on tal see võimalik tasuta tagasi saata või sellele üldse mitte järgi minna.

Eesmärgid: Eesmärk on paki saaja ja tema perekonna heaolu tõstmine. Laiemaks eesmärgiks riigi vaates on koduste toiduvarude suurendamine ja panus toidujulgeoleku tõstmisesse ning planeedi vaates keskkonناسäästlikuma eluviisi propageerimine.

Arvamused: Hilisema tulemuste hindamise käigus on võimalik aru saada, kuidas kasutajad projekti suhtuvad. Selleks on planeeritud saata kasutajatele küsimustik.

Võimalused: Koolides saab kodust toiduloomist rohkem propageerida, samuti meedias reklaamida. Võimalus on kasutada ka pehmemaid nügimise viise, näiteks välja pakutud esimene sekkumisvõimalus, kus kevadel saadetakse meeldetuletus juhendi ja kaaskirja näol e- maili peale. Teised lahendused on olemas, aga mõjusust arvesse võttes on seemnekomplekti kulu ja tulu suhe minu arvates paremini paigas.

Delegeerimine: Käesoleva magistritöö raames kirjeldan sekkumise võimalust. Ei ole tegelenud sellega, kas sekkumise peaks ellu viima erasektori või avaliku sektori rahastuse toel. Kui tegemist on erasektori rahastusega, siis eetilisest aspektis on oluline kaaluda, mis on rahastaja tagamõte, mis kasu tema sellest saab või saada loodab, kas esineb huvide konflikti?

Mõju uuringu plaan

Mõju hindamise põhjalikkus oleneb sellele kulutatavatest ressurssidest. Kõige lihtsam, odavam ja kiirem võimalus on analüüsida sekkumise mõju üldiselt: kui palju inimesi hakkas seemnekomplekti eesmärgipäraselt kasutama? Selle kindlakstegemiseks on üks viis saata kõigile seemnepaki saajatele kasvatushooaja lõpus küsimustik, mis annaks vastused järgmistele uurimisküsimustele:

1. Kui palju köögivilju (kilogrammides) teie pere kasvatas 2024, 2023 ja 2022. aastal?
2. Kui palju köögivilju (kilogrammides) teie pere kasvatas 2025. aasta jooksul (sekkumise aasta) ?

Eneseraporteeritud vastuseid analüüsid saame hinnata lõppkäitumise muutumist, kuid ei ole võimalik teada saada, milline kolmest seemnekomplekti komponendist mõjutas inimesi kõige enim. Probleemiks võib kujuneda madal vastanute hulk. Samuti ei saa kindlust, kas just valitud sekkumine põhjustas kasvatamise suurenemise või olid selleks muud põhjused, näiteks majandusliku seisuga muutus, toidujulgeoleku olulisuse mõistmine, elukohamuutused vms.

Järgmine etapp tulemuslikkuse uuringu läbiviimisel oleks hinnata erinevate osade - kaaskirja, juhendi, seemnepaki mõju soovitud käitumisele. Üks viis on läbi viia juhuslikustatud kontrolluuring, kus juhusliku valimi alusel määratakse osalejad nelja katsegruppi ja ühte kontrollgruppi: kaaskiri; kaaskiri + juhend; kaaskiri + seemnepakk; kaaskiri + juhend + seemnepakk. Kontrollgrupp sekkumist ei saa. Juhendi ja seemnepaki saanud gruppi ei ole mõistlik teha, kuna inimestel võib ilma lisaselgitusega tekkida segadus, kes ja miks talle kingituse saadab. Juhendi või seemnete üksinda saatmine ei ole samuti mõistlik, kuna vajalik on suurem selgitus. Intervjuude põhjal olulised kvaasimuutujad, mida võrdlevalt võiks analüüsida: leibkonna suurus, laste vanused, krundi suurus, vastaja vanus. Sõltuvaks muutujaks on koduse köögivilja kasvatamine. Katseisikutele saadetakse vegetatsiooniperioodi lõpus küsimustik, mille abil otsiks vastust järgnevatele uurimisküsimustele:

1. Kuidas mõjutavad kaaskiri, juhend ja seemnepakk kodust köögivilja kasvatamist?
2. Milline oleks projekti eelarvet aluseks võttes kõige edukam sekkumistehnika?

Rahalise vaate sissetoomine on siinkohal oluline, kuna projekti edukust saab defineerida erinevalt. Võimalus on analüüsida erinevusi katsegruppides – mitu osalejat hakkas köögivilju kasvatama ja millised olid saagi kogused. Teine lähenemine oleks uurida, kui palju muutust ühe ühiku raha eest on võimalik esile kutsuda. Kõige rohkem ressursi nõudvam sekkumine on kaaskiri + juhend + seemnepakk. Kõige odavam on piirduda kaaskirjaga, mida saab näiteks e-mailiga saata. Kui kaaskiri muudab käitumist soovitud suunas, näiteks kaks protsenti juhtudest ja kaaskiri + juhend + seemnepakk 20% siis ainult käitumise muutumist katsegruppide vahel hinnates, on viimane 10 korda edukam. Meeles pidades kogu sekkumise eesmärki – koduse köögivilja kasvatamise suurendamist Eestis, võib olla edukam just kaaskiri, kuna see on kergelt skaleeritav ning muutus raha ühiku kohta oletuslikult suurem. Täpsema hinnangu andmiseks on oluline arvestada eelarvega. Katsegruppidesse osalejate leidmisel on võimalik koostööd teha Eesti Lasterikaste Perede Liidu ja kohalike omavalitsustega, et selgitada välja sobivad katseisikud.

Kasutatud Kirjandus

- Ahmad, M. F., Ahmad, F. A., Alsayegh, A. A., Zeyauallah, M., AlShahrani, A. M., Muzammil, K., Saati, A. A., Wahab, S., Elbendary, E. Y., Kambal, N., Abdelrahman, M. H., & Hussain, S. (2024). Pesticides impacts on human health and the environment with their mechanisms of action and possible countermeasures. *Heliyon*, *10*(7), e29128. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29128>
- Alkerwi, A., Crichton, G. E., & Hébert, J. R. (2014). Consumption of ready-made meals and increased risk of obesity: findings from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg (ORISCAV-LUX) study. *British Journal of Nutrition*, *113*(2), 270–277. <https://doi.org/10.1017/s0007114514003468>
- Baliki, G., Brück, T., Schreinemachers, P., & Uddin, M. N. (2019). Long-term behavioural impact of an integrated home garden intervention: evidence from Bangladesh. *Food Security*, *11*(6), 1217–1230. <https://doi.org/10.1007/s12571-019-00969-0>
- Behavioural insights and public policy. (2017). In *OECD eBooks*. <https://doi.org/10.1787/9789264270480-en>
- Behavioural Insights Team. (2014). *EAST: Four simple ways to apply behavioural insights*. https://www.bi.team/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST_FA_WEB.pdf
- Bloom, D., Cafiero, E., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L., Fathima, S., Feigl, A., Gaziano, T., Hamandi, A., Mowafi, M., O'Farrell, D., Ozaltin, E., Pandya, A., Prettner, K., Rosenberg, L., Seligman, B., Stein, A., Weinstein, C., & Weiss, J. (2012, January 1). *The global economic burden of noncommunicable diseases*. Kasutatud 15.05.2025. <https://econpapers.repec.org/paper/gdmwpaper/8712.htm>
- Burke, N. (2022, October 17). *What to Plant in a Raised Garden Bed*. Gardenary. Vaadatud 15.05.2025. <https://www.gardenary.com/blog/what-to-plant-in-a-raised-garden-bed>

- Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>
- Calvet-Mir, L., March, H., Corbacho-Monné, D., Gómez-Baggethun, E., & Reyes-García, V. (2016). Home Garden Ecosystem Services Valuation through a Gender Lens: A Case Study in the Catalan Pyrenees. *Sustainability*, 8(8), 718. <https://doi.org/10.3390/su8080718>
- Cattivelli, V. (2023). Review and Analysis of the Motivations Associated with Urban Gardening in the Pandemic Period. *Sustainability*, 15(3), 2116. <https://doi.org/10.3390/su15032116>
- Chernev, A., Böckenholt, U., & Goodman, J. (2014). Choice overload: A conceptual review and meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 25(2), 333–358. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.08.002>
- Dai, H., Milkman, K. L., & Riis, J. (2014). The fresh start effect: temporal landmarks motivate aspirational behavior. *Management Science*, 60(10), 2563–2582. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901>
- Devirgiliis, C., Guberti, E., Mistura, L., & Raffo, A. (2024). Effect of fruit and vegetable consumption on Human Health: an update of the literature. *Foods*, 13(19), 3149. <https://doi.org/10.3390/foods13193149>
- Eesti Maaülikool. (n.d). *Loovharidusprogramm “Kasvades oma toiduga” tõstab laste ja perede teadlikkust toidu kasvatamisest*. Vaadatud 15.05.2025. <https://kasvadesomatoiduga.emu.ee/loovharidusprogramm/>
- Eesti Vabariigi Valitsus (2023). *Arenguvajadused*. Vaadatud 15.05.2025. <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia/arenguvajadused#kultuuriruum>

- Galhena, D. H., Freed, R., & Maredia, K. M. (2013). Home gardens: a promising approach to enhance household food security and wellbeing. *Agriculture & Food Security*, 2(1).
<https://doi.org/10.1186/2048-7010-2-8>
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. *BDJ*, 204(6), 291–295.
<https://doi.org/10.1038/bdj.2008.192>
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. In *Advances in experimental social psychology* (pp. 69–119). [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)38002-1)
- Goraya, N., Madias, N. E., Simoni, J., Kahlon, M., Aksan, N., & Wesson, D. E. (2024). Kidney and cardiovascular protection using dietary acid reduction in primary hypertension: A Five-Year, Interventional, Randomized, control Trial. *The American Journal of Medicine*, 137(11), 1114-1127.e8.
<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2024.06.006>
- Hamilton, W. (1964). The genetical evolution of social behaviour. II. *Journal of Theoretical Biology*, 7(1), 17–52. [https://doi.org/10.1016/0022-5193\(64\)90039-6](https://doi.org/10.1016/0022-5193(64)90039-6)
- Harnessing mission governance to achieve national climate targets. (2025). In *OECD public governance reviews*. <https://doi.org/10.1787/781146eb-en>
- Herbert, C., House, M., Dietzman, R., Climstein, M., Furness, J., & Kemp-Smith, K. (2022). Blue Zones: Centenarian Modes of Physical Activity: A scoping review. *Journal of Population Ageing*. <https://doi.org/10.1007/s12062-022-09396-0>
- Ilves, L. (2023, October 5). Vaimse tervise probleemid jätavad majandusse kaitse-eelarve suuruse augu - Tervisegeenius. *Tervisegeenius*. Vaadatud 15.05.2025.
<https://tervise.geenius.ee/rubriik/vaimne-tervis/vaimse-tervise-probleemid-jatavad-majandusse-kaitse-eelarve-suuruse-augu/>

Jõgeva vald. (2022, mai 17). *Rohenäpud saavad linnas aiamaad!* (Pilt) (Facebooki postitus).

Facebook. <https://www.facebook.com/Jogeva/posts/-rohen%C3%A4pud-saavad-linnas-aiamaad/10159832232592970/>

Kahneman, D., Knetsch, J. L., & Thaler, R. H. (1991). Anomalies: the endowment effect, loss aversion, and status quo bias. *The Journal of Economic Perspectives*, 5(1), 193–206.

<https://doi.org/10.1257/jep.5.1.193>

Karolin, A., Reinson, H., Männik, S-L., Rüütsalu, K., Taro, K., Mikko, E., Uusberg, A. (2023). *Katsetamise juhend avalikule sektorile*. Vaadatud 13.05.2025.

<https://katsetamine.riigikantselei.ee/>

Karpinska-Krakowiak, M., Skowron, L., & Ivanov, L. (2020). “I Will Start Saving Natural Resources, Only When You Show Me the Planet as a Person in Danger”: The Effects of Message Framing and Anthropomorphism on Pro-Environmental Behaviors that are Viewed as Effortful. *Sustainability*, 12(14), 5524.

<https://doi.org/10.3390/su12145524>

Kingsley, J., Donati, K., Litt, J., Shimpo, N., Blythe, C., Vávra, J., Caputo, S., Milbourne, P., Diekmann, L. O., Rose, N., Fox-Kämper, R., Van Den Berg, A., Metson, G. S., Ossola, A., Feng, X., Astell-Burt, T., Baker, A., Lin, B. B., Egerer, M., . . . Byrne, J. (2023). Pandemic gardening: A narrative review, vignettes and implications for future research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 87, 128062.

<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128062>

Lades, L. K., & Delaney, L. (2020). Nudge FORGOOD. *Behavioural Public Policy*, 6(1), 75–94. <https://doi.org/10.1017/bpp.2019.53>

Lepane, L., Mattheus, Ü., Reinman, M., Pulver, Tänav, K., Martens, K. ja Niklus, I. (2024). *Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud*. Eesti Konjunkturiinstituut.

- Leuven, J. R. F. W., Rutenfrans, A. H. M., Dolfing, A. G., & Leuven, R. S. E. W. (2018). School gardening increases knowledge of primary school children on edible plants and preference for vegetables. *Food Science & Nutrition*, 6(7), 1960–1967. <https://doi.org/10.1002/fsn3.758>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2015). Sample size in qualitative interview studies. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Michie, S., Atkins, L. & West, R. (n.d). *The COM-B Model*. Vaadatud 15.05.2025. <https://www.habitweekly.com/models-frameworks/the-com-b-model>
- Misuraca, R., Nixon, A. E., Miceli, S., Di Stefano, G., & Abbate, C. S. (2024). On the advantages and disadvantages of choice: future research directions in choice overload and its moderators. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1290359>
- Mullan, B., & Novoradovskaya, E. (2018). Habit mechanisms and behavioural complexity. In *Springer eBooks* (pp. 71–90). https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0_5
- Music, J., Mullins, L., Charlebois, S., Large, C., & Mayhew, K. (2022). Seeds and the city: a review of municipal home food gardening programs in Canada in response to the COVID-19 pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01301-6>
- New, J., Krasnow, M. M., Truxaw, D., & Gaulin, S. J. (2007). Spatial adaptations for plant foraging: women excel and calories count. *Proceedings of the Royal Society B Biological Sciences*, 274(1626), 2679–2684. <https://doi.org/10.1098/rspb.2007.0826>
- Oblikas, J. (2024). *Eestis elava 65+ põlvkonna kaasamine regulaarsesse vabatahtlikku tegevusse*. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. <https://hdl.handle.net/10062/99546>

- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3).
<https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Palestrino, M. (2025). 'Sow the seeds of victory': wartime gardening and the ontology of military victory. *European Journal of International Relations*.
<https://doi.org/10.1177/13540661251322698>
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima, R. (2024). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9>
- Powell, J. (2024, November 7). *Healthy Eating Plate - the Nutrition Source*. The Nutrition Source. Vaadatud 15.05.2025. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
- Powell, J. (2024b, November 26). *Plate and the Planet - the nutrition source*. The Nutrition Source. Vaadatud 15.05.2025.
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/sustainability/plate-and-planet/>
- Ristmets, T. (2024, September 17). *Kogukonnaaiad*. Tallinn. Vaadatud 15.05.2025.
<https://www.tallinn.ee/et/kogukonnaaiad>
- Rits, M. (2024, April 30). *Tehtud katse kinnitas riigi panuse olulisust pensioniks kogumisel - FinanceEstonia*. FinanceEstonia. Vaadatud 15.05.2025.
<https://financestonia.eu/tehtud-katse-kinnitas-et-riigi-panuse-olulisust-pensioniks-kogumisel/>
- Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*. Tartu Ülikool. Vaadatud 15.05.2025.
<https://samm.ut.ee/valimid/>

- Rüütsalu, K. (2023). Sõeluuringus osalemise kavatsuse mõjutatavus terviseuskumuste mudelist lähtuvate sõnumite kaudu. [Magistritöö, Tartu Ülikool].
<https://hdl.handle.net/10062/91814>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Schmidhuber, J., & Tubiello, F. N. (2007). Global food security under climate change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(50), 19703–19708.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0701976104>
- Schultz, P. W., Nolan, J. M., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J., & Griskevicius, V. (2007). The constructive, destructive, and reconstructive power of social norms. *Psychological Science*, 18(5), 429–434. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01917.x>
- Seed paper. (n.d.). *Labora*. Vaadatud 15.05.2025. <https://labora.ee/seed-paper/>
- Sheeran, P., Gollwitzer, P. M., & Bargh, J. A. (2012). Nonconscious processes and health. *Health Psychology*, 32(5), 460–473. <https://doi.org/10.1037/a0029203>
- Singh, N., Wang'ombe, J., Okanga, N., Zelenska, T., Repishti, J., K, J. G., Mishra, S., Manokaran, R., Singh, V., Rafiq, M. I., Gandhi, R., & Nambi, A. (2024, September 13). *Farmer.Chat: Scaling AI-Powered Agricultural Services for Smallholder farmers*. Vaadatud 15.05.2025. arXiv.org. <https://arxiv.org/abs/2409.08916>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2016). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Statistikaamet. (2023). *Teravilja ja piima jätkub, muu toidu osas sõltume impordist*. Vaadatud 13.05.2025. <https://stat.ee/et/uudised/teravilja-ja-piima-jatkub-muu-toidu-osas-soltume-impordist>

Statistikaamet. (2025). *ST10: Leibkonnaliikme keskmine netosissetulek kuus*. Vaadatud 15.05.2025.

https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu_sissetulek/ST10/table/tableViewLayout2

Suomalainen, M., Hohenthal, J., Pyysiäinen, J., Ruuska, T., Rinkinen, J., & Heikkurinen, P. (2023). Food self-provisioning: a review of health and climate implications. *Global Sustainability*, 6. <https://doi.org/10.1017/sus.2023.6>

Tartu linna- ja kogukonnaaiad. (2025, April 30). Tartu Linn. Vaadatud 15.05.2025.
<https://tartu.ee/et/tartu-linna-ja-kogukonnaaiad>

Team, P. C. (2025, April 7). How much more expensive is healthy food in every state. *PlushCare*. Vaadatud 15.05.2025. <https://plushcare.com/blog/how-much-more-expensive-healthy-food-every-state/>

Tervise Arengu Instituut. (2025). *Tegeliku ja soovitusliku toidupüramiidi võrdlus*. Vaadatud 15.05.2025. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/tegeliku-ja-soovitusliku-toidupuramiidi-vordlus>

The Behaviouralist. (2024, May 23). *Teaching recycling through gamification: The Waste Game - The Behaviouralist*. Vaadatud 15.05.2025.
<https://thebehaviouralist.com/portfolio-item/the-waste-game/>

The Decision Lab. (n.d.). *EAST Framework - the Decision Lab*. Vaadatud 15.05.2025.
<https://thedecisionlab.com/reference-guide/management/east-framework>

The State of Food Security and Nutrition in the World 2023. (2023). In *FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; eBooks*. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>

Törrönen, J. (2002). Semiotic theory on qualitative interviewing using stimulus texts. *Qualitative Research*, 2(3), 343–362. <https://doi.org/10.1177/146879410200200304>

United Nations. (n.d.). *Food and Climate Change: Healthy diets for a healthier planet* /
United Nations. Vaadatud 15.05.2025.

<https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>

Waibel, M., Floreano, D., & Keller, L. (2011). A quantitative test of Hamilton's rule for the evolution of altruism. *PLoS Biology*, 9(5), e1000615.

<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1000615>

Wanyama, R., Mvungi, H., Luoga, R., Mmasi, M., Zablon, E., N'Danikou, S., & Schreinemachers, P. (2023). Sustainability of one-time seed distributions: a long-term follow-up of vegetable seed kits in Tanzania. *Frontiers in Sustainable Food Systems*,

7. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1281692>

Wood, C. J., Barton, J., & Wicks, C. L. (2025). Effectiveness of social and therapeutic horticulture for reducing symptoms of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1507354>

World Health Organization: WHO. (2019, December 19). *Mental health*. Vaadatud

15.05.2025. https://www.who.int/health-topics/mental-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_2

World Obesity Federation. (n.d.). *Prevalence of obesity*. World Obesity Federation. Vaadatud

13.05.2025. <https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity>

World unites at UN Environment Assembly to combat 'triple planetary crisis.' (2024, September 25). UN News. Vaadatud 15.05.2025.

<https://news.un.org/en/story/2024/02/1146967>

Yan, H., & Yates, J. F. (2019). Improving acceptability of nudges: Learning from attitudes towards opt-in and opt-out policies. *Judgment and Decision Making*, 14(1), 26–39.

<https://doi.org/10.1017/s1930297500002886>

Lisa 1. Prototüüpimise tagasiside baasil koostatud kaaskiri

Tere, Mina olen Sinu Seemnekomplekt

Karbis olevad seemned on Sinule ja Sinu perele kingituseks Eesti riigi poolt, soovimaks ilusat kevadet ja suve. Valitud sordid on meie kliimasse sobivad, saagikad ning võimalikult väikese hooldusvajadusega. Seemnete valikul on arvestatud Eesti Maaülikooli ja Rápina Aianduskooli teadlaste soovitusi.

Endale ja oma perele ise toidu loomisega aitad kaasa planeedi päästmisele ja toidujulgeoleku suurendamisele. Covidi kriis tuletas

meelde varude vajalikkust ja tänane keeruline geopoliitiline olukord rõhutab seda veelgi. Teaduslikult on korduvate uuringutega tõestatud, et aiandusega tegelemisel on positiivne mõju nii Sinu füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Aed on paljude jaoks rahu leidmise ja stressi maandamise koht. Planeedi tervisele seisukohast on oluline koduse kasvatamisega kaasnev pakendite ja toidu raiskamise oluline vähenemine.

Enamusel meist on aiandusega seotud positiivsed mälestused lapsepõlvest. Järgnevale põlvkonnale sarnaste mälestuste loomist on kõige parem alustada just täna, koos nende seemnetega! Pane oma seemned mulda ja õige varsti saad peenralt haarata mahedalt kasvanud ja magusaid herneid, krõmpsuvaid porgandeid, mahlaseid kurke ja nautida ilusate õite ja värviliste salatilehtede ilu.

Ajakulu seemnete saagiks kasvatamisel on minimaalne ja kui kaasata kogu pere siis tegemist on nutivaba kvaliteetajaga. Võrdluseks: keskmine Eesti inimene vaatab Statistikaameti andmetel erinevatelt ekraanidelt videoid keskmiselt 15 tundi nädalas. Kui investeerid iga nädal 0,5 tundi taimede eest hoolitsemisse siis hooaja vältel on see seemnekomplekt tootnud saagi näol **Sinule 50 eurot puhaskasumit**. Sa hoiad praegu enda käes 50 euro väärtuses täisväärtusliku ja puhast toitu, see on juba Sinu oma! Mõne sotsiaalmeedia video vaatamise asemel saad oma lastele näidata, kust toit päriselt tuleb.

Projektis osalemiseks pole vaja teha midagi muud kui seemned mulda panna. Kui Sinul tekkis projekti vastu suurem huvi, siis palun külasta meie kodulehte **toiduloomine.ee**. Sealt saad valida endale täiesti tasuta veel ühe seemnekomplekti, et rõõm kasvatamisest ja saagist oleks kahekordne.

Kui soovid enda komplektist loobuda, siis palun saada käesolev pakk tagasi, mingit kulu sellega Sinule ei kaasne!

Muide... see paber, mida Sa käes hoiad on osa seemnekomplektist. Paberi tagaküljel on punktiirjooned, lõika see peale läbi lugemist ribadeks ja pane mulda, vastutasuks saad ilusa lillemere. Looduses on kõik ringluses, midagi ei lähe raisku 😊

Veelkord mõnusat kevadet ja naudime koos kasvatamist!



Lisa 2. Prototüüpimisel kasutatud kaaskiri

Tere, Mina olen Sinu Seemnepakki

Pakis sisalduvad seemned on valitud Eesti Maaülikooli ja Rápina aianduskooli teadlaste poolt. Kõik taimed on meie kliimasse sobivad ja annavad rikkalikult saaki! Need seemned on kingitus Eesti riigi poolt Sinule ja Sinu perele, soovimaks ilusat kevadet ja suve.

Ise oma kodus toidu loomisega aitad kaasa meie ühise planeedi päästmisele. Teaduslikult on korduvate uuringutega tõestatud, et kodus toidu kasvatamine suurendab toidu julgeolekut (covid kriis oli hea näide), toidu kvaliteeti, vähendab pakendite tootmist ja toidu raiskamist ning mõjub ülimalt positiivselt inimeste füüsilisele ja psühholoogilisele tervisele.

*Aega pakis olevate seemnete saagiks kasvatamiseks kulub minimaalselt. Võrdluseks: keskmine Eesti inimene vaatab Statistikaameti andmetel erinevatelt ekraanidelt videosid keskmiselt 15 tundi nädalas. Kui investeerid iga nädal 0,5 tundi taimede eest hoolitsemisse siis hooaja vältel on see seemnekomplekt tootnud saagi näol Sinule **150 eur** puhaskasumit. Sa hoiad praegu enda käes 150 euro väärtuses täisväärtusliku toitu, see on juba Sinu oma! Vaja on ainult nädalas jätta mõned sotsiaalmeedia videod vaatamata ja saad oma perega nautida mahlased ja krõmpsuvaid porgandeid, sügavrohelist salateid, magusaid herneid ja teisi tervist ning värskust täis taimi.*

Projektis osalemiseks ei ole vaja teha midagi muud kui seemned mulda panna. Kui Sinul tekkis projekti vastu suurem huvi siis palun külasta meie kodulehte toiduloomine.ee. Seal saad valida endale täiesti tasuta veel ühe seemnekomplekti, et rõõm kasvatamisest ja saagist oleks kahekordne.

Kui soovid projektist loobuda siis palun saada käesolev pakk tagasi, mingit kulu sellega Sinule ei kaasne!

Meil on ainult üks planeet maa, palun aita seda päästa.

Lisa 3. Prototüüpimisel kasutatud seemnepakk



Lisa 4. Prototüüpimisel kasutatud seemnepakis olnud taimede seemned



Lisa 5. Seemnepakis olnud kaaskiri rulli keeratud ja lindiga kinni seotud



Lisa 6. Intervjuu küsimused

Uurimisküsimused:

- I. Miks ei kasvatata enda leibkonna tarbeks suuremas mahus köögivilju, kui aiamaa on olemas?
- II. Millised tegurid võiksid suunata neid Eesti inimesi, kellel on aiamaa olemas, rohkem enda leibkonna tarbeks köögivilju kasvatama?
- III. Milliseid mõtteid, tundeid ja arvamusi prototüübina esitletud seemnepakk tekitab?

I osa:

1. Vanus? Elukoht - küla/alev/linn? Eramaja/korter? Kasvatamiseks sobiva aiamaa olemasolu? Laste arv? Sugu? Haridus? Leibkonna suurus? Regioon (põhi, kesk, kirde, lääne, lõuna).
2. Aiamaa asukoht (kodu ligidal, suvilas, kasutab sõprade/sugulaste oma jne)?
3. Kirjelda, mis põhjustel oled otsustanud kodus ise toitu kasvatada või mitte kasvatada? Palun põhjenda oma valikut?
4. Milliseid köögivilju sa ise kasvatad ja miks just neid?
5. Kuidas suhtuvad sinu laps(-ed) enda kasvatatud toidu söömisesse? Kuidas nad seda hindavad võrreldes poest ostetud toiduga?
6. Kas ja kuidas oled proovinud lapsi mõjutada enda kasvatatud toitu sööma?
7. Umbes kui suure osa tarbitavatest köögiviljadest teie leibkond ise kasvatab? Kui palju üle jääb ja mida sellega teete?
8. Kui kaua oled koduse aiandusega tegeleenud ning kuidas sinu aiapidamise praktika selle aja jooksul muutunud on?
9. Millised peamised takistused piiravad sinu enda või su tutvusringkonna kogemuse järgi kodus köögiviljade kasvatamist?
10. Kas Sinu hinnangul kasvatavad Eesti inimesed piisavalt köögivilju ise, millised võiksid olla nii piisavalt kui ebapiisava kasvatamise põhjused?
11. Kuidas hindad enda kasvatatud toidu maitset võrreldes mujalt ostetud toiduga??
12. Keskmine päevane ekraaniaeg? Eraldi palun hinnangut töövälisele ja töisele ekraani ajale?

II osa:

13. Kirjelda, kuidas toidu kasvatamisega tegelemine mõjutab sinu füüsilist aktiivsust?
14. Millised tunded sind valdavad, kui tegeled aiandusega ja kuidas see mõjutab sinu vaimset heaolu?
15. Kuidas mõjutab enda kasvatatud toit sinu ja su pere hakkamasaamist keerulistel aegadel (toidujulgeolek), näiteks COVID-19, pikemad elektrikatkestused, erinevad looduõnnetused?
16. Milline on sinu arvamus ise toidu kasvatamise mõjust keskkonnale? Palun põhjenda. Just kodune kasvatamine võrreldes poega näiteks?
17. Milline on sinu jaoks kvaliteetse toidu tähendus ning kuidas hindad ise kasvatatud toidu kvaliteeti võrreldes poest ostetud nn tavatoidu ja mahetoiduga?

18. Mis võiks Sind motiveerida kodus oma tarbeks köögiviljakasvatamist suurendama?
19. Kuidas hindaksid, kas sind on mingil viisil mõjutatud või motiveeritud aiandusega tegelema viimasel ajal? Kirjelda, kuidas?

III Osa (prototüüpimine):

20. Kujuta ette, et saad selle seemnepaki ja loed kaaskirja, millised mõtted või tundeid see sinus tekitab?
21. Kas ja kuidas selle seemnepakiga kaasnev kirjeldus kodusest köögiviljakasvatusest vastab sinu enda kogemusele või sellele, kuidas sa oled aiandusest seni mõelnud?
22. Kuidas Sina tunned, kui Sinul soovitatakse ekraaniaja asemel kasvatada köögivilju? Kas see paneb Sind kuidagi ebamugavalt tundma või tundub sulle mõistlik soovitus?
23. Kui mõtled endale siis milliste Sinu väärtuste ja hoiakutega see seemnepakk ja kiri kõige enam seostuvad?
24. Kujuta palun ette, et paljud inimesed Sinu tutvusringkonnast saaksid igal aastal sellise seemnepaki ja kirja – kui palju see paki saajate elu praktiliselt muudaks? Kas Sinu hinnangul oleks see positiivne võimalus või tüütu kohustus ning riigi raha raiskamine?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Aigro Raudsepp,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose sekkumisvõimalused koduse köögiviljakasvatuse suurendamiseks Eestis, mille juhendajad on Andu Rämmer ja Liisa Aavik, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Aigro Raudsepp
14.05.2025