

”ETTÄ EI MYÖ NÄLÄSSÄ OLLA”

Etnologinen tutkimus vanhusten ruokailutottumuksista sekä heidän suhteestaan ruokakulttuurin muutokseen

Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Historian ja etnologian laitos

Etnologiatieteet/etnologia

Kevät 2006

Merjaana Nurminen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen	Laitos – Department Historian ja etnologian laitos
Tekijä – Author Merjaana Nurminen	
Työn nimi – Title ”Että ei myö nälässä olla”. Etnologinen tutkimus vanhusten ruokailutottumuksista sekä heidän suhteestaan ruokakulttuurin muutoksiin.	
Oppiaine – Subject Etnologia	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Toukokuu 2006	Sivumäärä – Number of pages 85 + liitteet 6 kpl
Tiivistelmä – Abstract <p>Tarkastelen työssäni suomalaista ruokakulttuuria keskittyen viime vuosikymmenien aikana tapahtuneisiin muutoksiin. Lähestyn aihetta vanhusten näkökulmasta kiinnittäen huomiota mm. siihen, mikä tai mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän ruokailutottumuksiinsa. Yksi tutkimukseni päätavoitteista on selvittää vanhusten suhtautumista ruokakulttuurin muutoksiin. Käsittelen ruokaa osana aineellista kulttuuria, mistä johtuen ruokakulttuurin ja sen muutoksien tarkastelu tapahtuu pääasiassa historiallisesta näkökulmasta kiinnittäen samalla huomiota myös ruoan symboliseen merkitykseen.</p> <p>Pääasiallinen tutkimusaineistoni koostuu haastatteluista, jotka olen suorittanut Jyväskylässä, Palvelutalo Telkänpesässä. Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Tutkimukseeni osallistui yhteensä 21 palvelutalon asukasta, jotka suoriutuivat päivittäisistä askareistaan itsenäisesti. He ruokailivat sekä kotonaan että palvelutalon ruokalassa, missä myös suoritin lyhyen havainnoinnin. Tutkimukseni taustamateriaalina olen käyttänyt pääasiassa kansatieteellistä ruokatutkimusta, kulttuurin muutosta sekä vanhuutta elämänvaiheena käsittelevää kirjallisuutta.</p> <p>Aloitin tutkimusaineistoni käsittelyn vanhusten päivittäisistä ruokailutottumuksista kiinnittäen huomiota esim. ruokailurytmiin sekä raaka-aineisiin, minkä jälkeen siirryn tarkastelemaan ruoan ja ruokailuhetkien merkitystä informanttien elämässä. Pyrin selvittämään ruoalle ja ruokailulle annettuja merkityksiä niin arkiruokailun kuin perinteidenkin kautta. Lopuksi keskityn ruokakulttuurin muutosten tarkasteluun informanttien eri elämänvaiheisiin pohjautuen. Selvitän entisaikojen ruokakulttuurille tyypillisiä piirteitä informanttien lapsuuden ruokamuistojen kautta päätyen lopuksi tarkastelemaan nykypäivän arvomaailmaa ruokakulttuurissa.</p> <p>Ruokakulttuurin huomattavimmat muutokset ovat tapahtuneet erityisesti teollistumisen ja kaupungistumisen myötä. Muualta tulleet vaikutteet sekä tekninen kehitys ovat parantaneet raaka-aineiden saatavuutta samalla kun elintarvikemyymälöiden valikoima on laajentunut. Myös ruoan säilönnässä on tapahtunut merkittävä muutos jääkaappien ja pakastimien tultua käyttöön. Tutkimustulosteni perusteella voidaan päätellä, että vanukset kokevat ruokakulttuurin muutokset pääasiassa negatiivisina. Yksi suurimmista syistä siihen on nykyajalle tyypillinen pikaruokakulttuuri, jonka he näkevät vastakohtana kansanomaiselle keittotaidolle. Kiireisen elämänmuodon myötä ruoanvalmistukseen käytettävä aika vähenee ja näin ollen perinteiset kansanruoat ovat vaarassa unohtua. Myös valmisruokiin käytettävien lisäaineiden määrä huolestuttaa vanhuksia. Kaikki vanhuksista eivät kuitenkaan suhtaudu ruokakulttuurin muutoksiin negatiivisesti. Osa heistä kokee, että ruokakulttuuri on muuttunut parempaan suuntaan ja että ruoasta on tullut terveellisempää erityisesti kasvien käytön yleistymisen myötä.</p>	
Asiasanat – Keywords Ruokakulttuuri, ruokaperinne, ruokailutottumukset, vanukset, muutos	
Säilytyspaikka – Depository Historian ja etnologian laitos	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	3
2.	TUTKIMUKSEN TAUSTAA	6
	Ruokakulttuuri	6
	Vanhukset kulttuurisena ryhmänä	10
3.	TUTKIMUSPROSESSI	16
	Tutkimusasetelma	16
	Haastattelut ja kohderyhmä	16
	Tutkimuksen eteneminen	18
4.	IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	20
	<i>Kulttuurin vaikutus ravitsemustilaan</i>	21
	Päivittäinen ateriointi	22
	<i>Vanhusten ruokailurytmi ja ateriat</i>	22
	<i>Ruoanvalmistus vanhusten keskuudessa</i>	23
	<i>Vanhusten ruokavalio</i>	26
	<i>Juomat</i>	28
	<i>Ateriointi: vaivatonta vai aikaa vievää?</i>	29
	<i>Palvelutalon ruokalassa asiointi</i>	30
	<i>Einesten ja puolivalmisteiden käyttö</i>	32
	<i>”Et ne on niinku pääasialliset ravintojuttuni mulle” – neljä erilaista ruokavaliota</i>	33
5.	RUOAN JA RUOKAILUHETKIEN MERKITYS	36
	Ruoan kulttuuriset merkitykset	36
	<i>Makutottumuksien muodostuminen</i>	37
	Arkisia valintoja	38
	<i>Odotettuja hetkiä vai arkista rutiinia?</i>	38
	<i>Maku vai terveellisyys?</i>	40
	Perinteinen ruokakulttuuri	42
	<i>Perinteiden merkitys ja suomalainen perinneruoka</i>	43
6.	RUOKAKULTTUURIN MUUTOKSET	47
	Lapsuuden ruokavalio	49

<i>Muistitieto ja ruokamuistot</i>	51
<i>Ruokakulttuurin alueellista tarkastelua</i>	53
<i>Keski-Suomi</i>	53
<i>Karjala</i>	54
<i>Savo</i>	56
<i>Häme</i>	56
<i>Perinneruokia</i>	56
<i>Talkkunat</i>	56
<i>Hernetuutinki</i>	57
<i>Pottilohko</i>	58
<i>Karjalainen rusupiiirakka</i>	59
<i>Pettuleipä</i>	60
<i>Sota-ajat ja niiden vaikutukset ruokatalouteen</i>	60
Kohti nykyaikaa	62
Nykypäivän arvomaailma ruokakulttuurissa	65
<i>Suurimmat muutokset ruokakulttuurissa</i>	65
<i>Suhtautuminen ruokakulttuurissa tapahtuneisiin muutoksiin</i>	65
<i>Vanhusten suhtautuminen terveellisyden, nuoruuden ja hoikkuuden ihannointiin</i>	69
7. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	72
Ruokakulttuurissa tapahtuneet muutokset	72
<i>Suurimmat muutokset informanttien ruokavaliossa</i>	73
<i>Pikaruokakulttuuri vastakohtana kansanomaiselle keittotaidolle</i>	75
Vanhukset tutkimuksen kohteena	76
<i>Elämäkokemusten vaikutukset vanhusten ruokavalioon</i>	77
Jatkotutkimusmahdollisuudet	79
LÄHTEET	81
Painamattomat lähteet	81
<i>Haastattelut</i>	81
<i>Pro gradu –työt</i>	81
<i>Internet</i>	81
Painetut lähteet	83

1. JOHDANTO

Ajatus vanhustutkimuksesta tuli alun perin kandidaatintutkielmani kautta, jonka tein keväällä 2002 aiheesta ”Kansainvälistyvä Suomi - Etnologinen tutkimus vanhusten suhteesta suomalaisen kulttuurin muutoksiin”. Käsittelin tutkielmassani vanhusten kokemuksia ja ajatuksia kansainvälistymisestä sekä kulttuurin muutoksesta melko laajasti, koskien eri aihepiirejä. Valitsin vanhukset tuolloin tutkimukseni kohteeksi pelkästään sen takia, että he muodostavat tarkasti rajatun, selkeän ryhmän, jonka parista löytyi helposti haastateltavia. Tutkielmani valmistuessa huomasin, että vanhusten kulttuuriin ja elintapoihin on kiinnitetty aivan liian vähän huomiota etnologisessa tutkimuksessa. Etnologinen vanhustentutkimus on ainakin Suomessa ollut hyvin vähäistä. Näin ollen tulini siihen tulokseen, että minun tulisi jatkaa saman kohderyhmän parissa myös pro gradu -työssäni. Päädyin rajaamaan aiheen ruokakulttuuriin, koska sen muutokset kuvastavat erityisen hyvin koko yhteiskunnassa tapahtuneita ja tapahtuvia muutoksia. Lisäksi ruokaa ja ruokakulttuurin muutoksia on mahdollista tarkastella etnologialle tyypillisellä tavalla eli esineellisestä ja historiallisesta näkökulmasta.

Tutkimusaihe on ajankohtainen ja tarpeellinen, koska nyky-yhteiskunnassa – jossa arvostetaan nuorekkuutta ja tehokkuutta – vanhus jäävät helposti syrjään. Heidät mielletään ehkä taakaksi yhteiskunnalle, koska he eivät enää kykene olemaan tehokkaita. Yksi tutkimukseni tavoitteista onkin pyrkiä vaikuttamaan lukijoiden käsityksiin siitä, millaista on olla vanhus nykyajan yhteiskunnassa. Itse olen vielä nuori joten en ehkä osaa täysin asettua heidän asemaansa, mutta etnologia antaa siihen mainiot välineet. Koska etnologisen tutkimuksen yksi ominaisuus on historiallinen näkökulma, jonka kautta voi keskittyä kulttuurin aineelliseen kehitykseen, auttaa se ymmärtämään paremmin tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää. Ruokaa itsessään sekä ruokailutapoja voidaan pitää osana aineellista kulttuuria, kun taas historiallinen näkökulma tulee tutkimuksessani esiin tutkiessani ruokakulttuurin muutoksia tietyllä aikavälillä. Tavoitteenani on näin ollen myös tarkastella ruokakulttuurin muutoksia vanhusten näkökulmasta keskittyen samalla siihen, mikä tai mitkä tekijät ovat vaikuttaneet vanhusten ruokailu- ja makutottumuksiin.

Sekä etnologia että myös kulttuuriantropologia ovat kulttuurien vertailevaa tutkimusta, jossa omaa kulttuuria tai sen osaa pyritään tarkastelemaan vieraan näkökulmasta. Ruokakulttuuria tutkittaessa etnologian ja kulttuuriantropologian erot ovat seuraavanlaiset: Etnologin huomio kiinnittyy ruoan esineelliseen arvoon sekä ruoan ja ruokakulttuurin kehityshistoriaan, eli siihen, mi-

ten itse ruoka ja koko ruokakulttuuri on muuttunut aikojen saatossa. Vastaavasti kulttuuriantropologi kiinnittäisi ehkä enemmän huomiota ruoan symboliseen merkitykseen eli siihen, mikä merkitys sillä on kulttuurissamme sekä siihen, miten tämä merkitys on vaihdellut eri aikoina. Toisaalta myös etnologiassa on viime aikoina alettu kiinnittämään huomiota ruoan symboliseen merkitykseen, joka tulee esille myös tässä tutkimuksessa tarkastellessani ruokailun merkitystä kulttuurissamme. Vaikka tutkimukseni pääasiallinen näkökulma onkin etnologinen, toivon, että se palvelisi myös muita tieteenaloja. Koska pyrin tutkimuksessani luomaan jonkinlaisen käsityksen suomalaisten vanhusten tämänhetkisistä ruokailutottumuksista, on siitä toivottavasti hyötyä myös esim. terveydenhuollon ja gerontologian aloilla.

Työni koostuu seitsemästä eri pääluvusta. Luvussa kaksi esittelen tutkimuksen teoreettista taustaa, eli kirjallisuutta sekä tutkimuksia, joita olen käyttänyt lähdeaineistona. Niiden pohjalta käsitelen yleisesti ruokakulttuuria sekä etnologista ruokatutkimusta Suomessa ja Euroopassa. Vanhuksia käsitelen kulttuurisena ryhmänä tarkastellen vanhuutta biologisena, psykologisena ja kulttuurisena elämänvaiheena. Lisäksi kerron lyhyesti etnologiassa ja muilla tieteenaloilla tehdystä vanhustutkimuksesta.

Seuraavaksi käsitelen tarkemmin tutkimusprosessia selvittäen lukijalle tutkimusasetelman sekä tutkimukseni kohderyhmän. Luvussa kolme pohdin myös tarkemmin tutkimusongelmia sekä pääkysymyksiä, jotka muodostavat tutkimukseni perustan.

Neljännessä ja viidennessä luvussa käsitelen vanhusten ruokailutottumuksia aineistoni pohjalta. Luvussa neljä keskityn vanhusten päivittäisiin ruokailutottumuksiin pääasiassa omien tutkimustulosteni perusteella, käyttäen apuna kirjallisuutta. Kiinnitän huomiota erityisesti aterioihin sekä ruoanvalmistukseen, eli kuinka usein he syövät, millaisia aterioita ja kuinka usein he valmistavat itse ruokaa. Lisäksi tarkastelen erilaisia fysiologisia, kulttuurisia ja psykologisia seikkoja, jotka vaikuttavat vanhusten ruokailutottumuksiin. Luvussa viisi tarkastelen ruoan ja ruokailuhetkien merkityksiä kohderyhmän elämässä. Kokevatko he ruokailuhetket nautinnollisina, vai onko niiden päätehtävänä ravinnon saanti? Entä kumman perusteella he valitsevat ruokansa: maun vai terveellisuuden? Lisäksi käsitelen tässä luvussa myös perinteiden merkitystä ruokakulttuurin osalta.

Kuudennessa luvussa keskityn tarkastelemaan ruokakulttuurin muutoksia vanhusten oman, eläytyn elämän puitteissa. Pyrin selvittämään, millaisia ruokia he söivät lapsuudessaan, miten ruokavalio muuttui ajan kuluessa ja millaisena he kokevat nykypäivän arvomaailman ruokakulttuurin osalta. Tarkoitukseni on siis tässä luvussa selvittää, mitkä ovat keskeisimmät erot lapsuuden ruokavalion ja nykypäivän ruokavalion välillä, sekä miten he suhtautuvat nuoruuden ja hoikkouden ihannointiin sekä yhteiskunnan tehokkuuteen vastakohtana omien kykyjen heikkenemiselle.

Seitsemännessä eli viimeisessä luvussa esitän yhteenvedon tuloksista sekä analysoin niitä. Lisäksi pohdin vanhusten ruokakulttuurin nykytilaa ja tulevaisuuden näkymiä etnologiselta kannalta sekä esitän ehdotuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista.

2. TUTKIMUKSEN TAUSTAA

Vanhusten ruokakulttuuria on tutkittu etnologisesta näkökulmasta hyvin vähän, joten pyrin tutkimuksessani yhdistämään eri alojen vanhustutkimuksista saatua tietoutta etnologiseen ruokatu-
kimukseen. Kirjallisuus, jota olen tutkimuksessani käyttänyt taustamateriaalina, koskee pääasias-
sa kansatieteellistä ruokatu-
kimusta, kulttuurin muutosta sekä vanhuutta elämänvaiheena. Lisäksi olen tutustunut myös joihinkin Kansanterveyslaitoksen tekemiin tutkimuksiin koskien suoma-
laisten ravitsemustottumuksia.

Ruokakulttuuri

Suomalaisen ruokakulttuurin tyypillisimpiä piirteitä on vaikeaa määrittellä, koska se on vuosisa-
tojen saatossa saanut erilaisia piirteitä eri kulttuureista. Sitä pidetäänkin sekoituksena, josta löy-
tyy vaikutteita niin skandinaavisesta, eurooppalaisesta kuin venäläisestäkin ruokakulttuurista.
Lisäksi suomalaista ruokakulttuuria leimaa kaksijakoisuus idän ja lännen välillä, joka perustuu
erilaisiin ruoan valmistusmenetelmiin (ks. Talve 1973: 134). Käsitteet suomalaisesta ruoasta
saattavat näin ollen vaihdella, samoin kuin mielipiteet siitä, millainen kuva siitä halutaan antaa
ulkomaalaisille. Suomalaisessa ruokakulttuurissa on kuitenkin myös paljon omaleimaisia piirtei-
tä, jotka ovat säilyneet vuosisadasta toiseen. Tiettyjä ruokia voidaan pitää eräänlaisina kansallisi-
na ruokasymboleina (esim. salmiakki ja ruisleipä) koska niitä ei ole saatavissa muualta. Ne muis-
tuttavat suomalaisesta ruokakulttuurista ja sille tyypillisistä piirteistä auttaen samalla hahmotta-
maan omaa suhtautumistamme ruokaan ja kulttuuriin. (Ks. Mäkelä 2003: 35, 44.) Suomalaiselle
ruokakulttuurille onkin tyypillistä tietynlainen kansanomaisuus, jonka kansatieteilijä Ilmar Talve
määrittelee seuraavasti: ”Kansanomaista on se ruokatalous, mikä kansan laajoissa kerroksissa on
yleistä, tavallista ja normaalia, olkoonpa kysymyksessä sitten menneet vuosisadat tai nykyaika.
Sille on tunnusomaista perinteellisyys ja konservatiivisuus, mutta ne eivät voi olla absoluuttisia
vaan suhteellisia käsitteitä, koska kansanomainen kulttuuri ja ruokatalouskin on aina ollut muut-
tuvaa eikä jähmettyynyttä” (Talve 1973: 29). Hän jakaa Suomen ruokatalouden kolmeen eri kult-
tuurialueeseen: Länsi-Suomi (Lounais-Suomi ja Etelä-Pohjanmaa), Pohjois-Suomi (Keski-
Pohjanmaa, Pohjois-Pohjanmaan länsiosa, Kainuu ja Pohjois-Pohjanmaan itäosa), Itä-Suomi
(Savolais- Pohjois-Karjalainen sydänalue ja Kaakkois-Suomi). Näiden alueiden väliset erot nä-
kyvät lähinnä ruoan valmistusmenetelmissä, ei niinkään raaka-aineissa. Talven mukaan joko

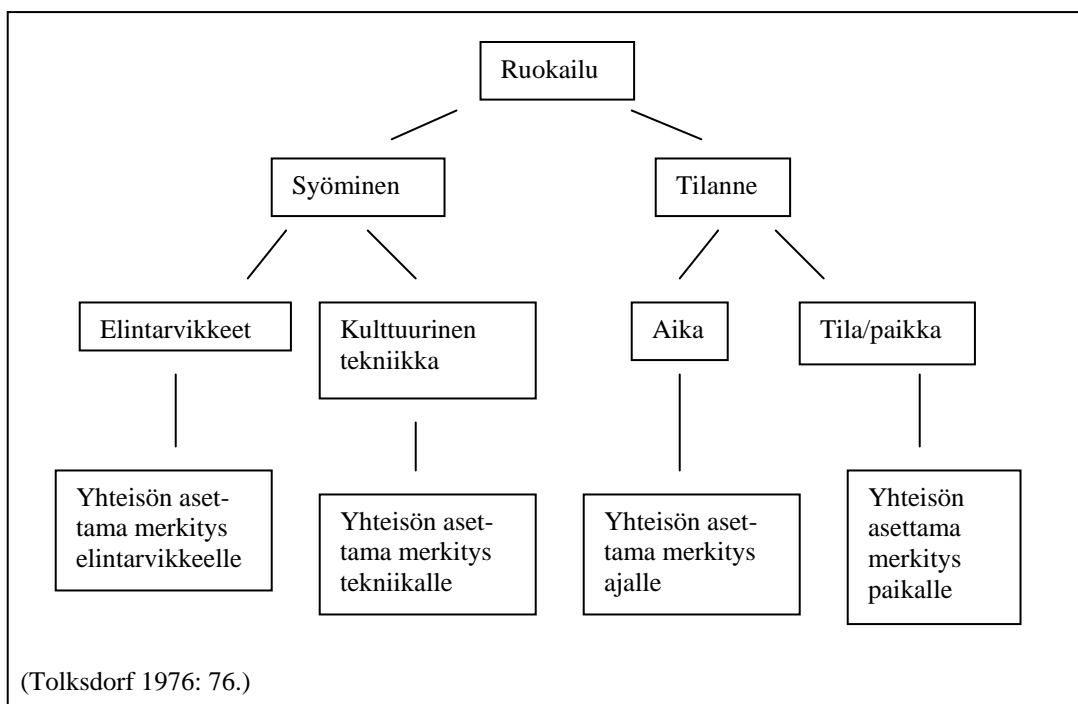
tarkempirajaisiin kulttuurialueisiin onkin tehtävä juuri raaka-aineiden perusteella, tarkastellen niiden erilaisia valmistusmenetelmiä ja niiden levinneisyyttä. (Talve 1973: 131 – 133.)

Ensimmäiset kansanomaiseen ruokatalouteen kohdistuvat tutkimukset ovat peräisin 1600-luvun lopulta. Eräs näiden kuvausten laatijoista oli piispa Daniel Juslenius, jonka teoksessa *Aboa vetus et nova* kerrotaan yksittäisistä ruokalajeista, kuten pääsiäismämmistä, varileivästä (ks. esim. Lampinen 1976: 96) ja kaljasta. 1700-luvun tutkimuksista löytyy jo hieman enemmän tietoja ruokatottumuksista, kun taas 1800-luvun pitäjänkuvauksissa käsitellään ruokaa entistä laajemmin ja yksityiskohtaisemmin. Ruokatutkimuksen katsotaan varsinaisesti alkaneen 1900-luvun alussa, jolloin tutkimuksia suoritettiin lääkärien ja ravintofysiologien toimesta. Ruokatalouden kansatieteellisen tutkimuksen alkuna pidetään ensimmäistä maailmansotaa edeltäneitä vuosia. (Talve 1973: 8 – 9.) Näin ollen suomalaista ruokakulttuuria on tutkittu kansatieteellisestä näkökulmasta vasta verrattain lyhyen aikaa. Aluksi tutkimus tapahtui keräämällä aineistoa eri paikkakunnilta kyselylehtisten ja kenttätöiden avulla. Tällä tavoin saatiin riittävästi materiaalia kartografisen menetelmän soveltamiseen, eli ruokien levinneisyydestä sekä alueellisista eroista laadittiin karttoja. Näin ollen ruokataloutta käsittelevä tutkimus liittyi aikaisemmin vahvasti omavaraistalouteen koskien pääasiassa yksittäisiä ruokalajeja. 1970-luvulle saakka ruokaa on tutkittu enimmäkseen materiaalsen kulttuurin osana, esineenä, eikä huomiota ole juurikaan kiinnitetty ruokien käyttöyhteyksiin. Vähitellen näihin alettiin kiinnittää enemmän huomiota ja keskeiselle sijalle tuli 1970-luvulta alkaen ateria ja sen yhteys ruokailijoiden sosiaalisiin suhteisiin. (Knuutila 1999: 7, 13; Talve 1973: 10.) Etnologi Günter Wiegelmannin (1971: 6) mukaan 1970-luvun etnologista ruokatutkimusta leimasi epävarmuus: epäselvää oli se, miten ravitsemuksen käsitettä voitaisiin tutkia optimaalisesti etnologisesta näkökulmasta. Hän vertaa tuon ajan etnologista ruokatutkimusta 1800-luvun lääketieteelliseen ravitsemustutkimukseen, jolloin lääkärit olivat tieteellisessä mielessä epävarmoja siitä, mikä on terveellistä.

Nykypäivän etnologiselle ruokatutkimukselle on tyypillistä ravitsemuksen yhteensovittaminen muun sosiaalisen elämän kanssa. (Tolksdorf 1976: 65.) Tämän takia erityisesti ruokakulttuurin tutkimuksessa tulee huomioida etnologisen tutkimuksen kolme peruskäsitettä: aika, paikka ja sosiaalinen konteksti. Ne yhdessä määräävät sen, millainen ruokailutilanteesta muodostuu, mitä kyseisessä tilanteessa syödään ja miten. Käsitteet ovat käytännöllisiä erityisesti tutkittaessa ruokaa esineellisestä näkökulmasta (jota voidaan pitää etnologialle tyypillisenä). Ruokakulttuurin tärkeimpiin tutkimusteemoihin voidaankin lukea aikojen saatossa tapahtunut muutos, erilaisten

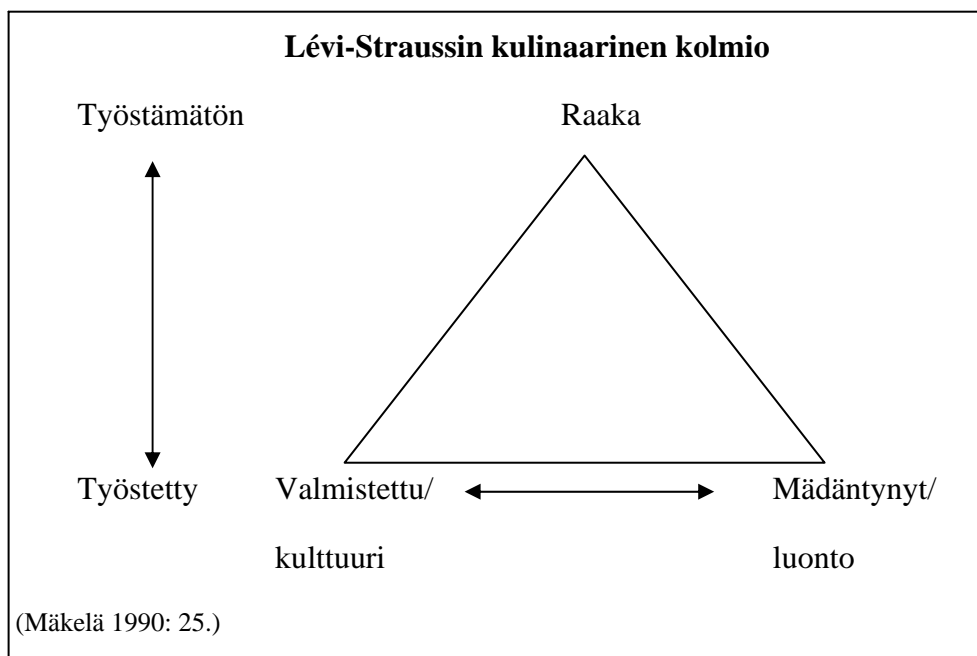
ruokalajien ja raaka-aineiden levinneisyys eri alueille, sekä niiden omaksuminen eri yhteiskunta-
luokkien keskuudessa. Ruoka ja kaikki sen eri osa-alueet valmistustavoista ja raaka-aineista läh-
tien aina ruokailutilanteeseen saakka ovat osa kunkin alueen paikallista kulttuuria. Paikalliseen
kulttuuriin vaikuttavat useat tekijät, kuten yksilöt/ryhmät, luonnonolosuhteet, teknisen kehityk-
sen aste, arvot, asenteet jne. Vaikutukset eivät kuitenkaan ole yksipuolisia, vaan myös kulttuuril-
la ja muualta tulevilla vaikutteilla on vaikutusta siihen, millaiseksi esim. asenteet ja käytännöt
muovautuvat. Näin muodostuneet sosiaaliset normit ovat puolestaan yhteydessä laajempaa yh-
teiskunnalliseen rakenteeseen (ks. Lupton 1996: 8).

Aika, paikka ja sosiaalinen konteksti tulevat selkeästi esille myös ruokatutkija Ulrich Tolksdor-
fin rakentamassa mallissa (ks. kuva 1). Hän on määritellyt ruokailutilanteeseen vaikuttavat seikat
jakamalla ne kahteen pääryhmään: syöminen teknisenä suorituksena (käytettävissä olevat elin-
tarvikkeet ja kulttuurinen tekniikka) ja ruokailutilanne (aika, paikka ja sosiaalinen konteksti).
Syömiseen teknisenä suorituksena vaikuttavat elintarvikkeet, joille jokainen yhteisö ja kulttuuri
asettaa tietyt merkityksensä, sekä ruokailussa ja ruoanvalmistuksessa käytettävä tekniikka. Itse
ruokailutilanteeseen vaikuttavat aika ja paikka, joilla on erittäin suuri kulttuurinen merkitys.
Ruokailutilanteeseen sopivat toimintamallit rajataan suurelta osin ajankohdan mukaan, huomioi-
den sen mikä on kuhunkin ajankohtaan nähden kulttuurisesti sopivaa/hyväksyttävää. Myös pai-
kalla on samanlainen vaikutus ruokailutilanteen muodostumiseen, koska se asettaa omat rajansa
ja ehtonsa sille, miten tilanteessa voidaan toimia. (Tolksdorf 1976: 76.)



Kuva 1: Tolksdorfin malli

Koska ruokakulttuuri muodostuu useista eri osa-alueista jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, voidaan sitä tarkastella strukturalistisesta näkökulmasta eli huomioimalla kulttuurin rakenteet ja niiden vaikutukset toisiinsa. Strukturalisti Claude Lévi-Strauss on kehittänyt ruoan perusvalmistustavat käsittävän kolmion eli ns. kulinaarisen kolmion (ks. kuva 2), jonka peruskäsitteitä ovat raaka, valmistettu sekä mädäntynyt. Näiden käsitteiden avulla hän pyrkii osoittamaan luonnon ja kulttuurin välillä vallitsevat suhteet sekä samalla ruoan ja ravinnon suhteen kulttuuriin ja luontoon. Lisäksi hän jakaa käsitteet kahteen ryhmään: työstämätön ja työstetty. Raaka kuuluu käsitteenä työstämättömän puolelle, koska sitä ei ole vielä mitenkään käsitelty eikä se ole myöskään vielä alkanut muuttua luonnollisen hajoamisprosessin tuloksena. Näin ollen Lévi-Strauss pitää työstettynä sekä valmistettua että mädäntynyttä. Mädäntynyt ruoka on osa luontoa, eli luonnon työstämää, kun taas valmistettu ruoka on selkeästi osa kulttuuria. (Mäkelä 1990: 23, 25.)



Kuva 2: Kulinaarinen kolmio

Kulttuurisesti työstetty ruoka on sidoksissa siihen, kenelle ruokaa tarjotaan. Tähän liittyen Lévi-Strauss on tuonut etnologiseen ruokatutkimukseen käsitteet ”Endo-Küche” (yksityinen keittiö) ja ”Exo-Küche” (julkinen keittiö). Kyseisen jaottelun mukaan ruokatutkimus olisi siis jaettava kahteen eri osa-alueeseen, joista ensimmäiseen kuuluu jokin pieni ryhmä, kuten perhe, ja sen tavantomaiset ruokatottumukset. Vastaavasti toiseen osa-alueeseen kuuluvat ne ruoat, joita tarjotaan vieraille. (Tolksdorf 1976: 73.) Tutkimuskohteen rajauksesta riippuu, miten kyseistä jaottelua käytetään. Tutkimus voidaan joko rajata koskemaan ainoastaan tietyn ryhmän arkiruokailua (yk-

sityinen keittiö), tai siihen voidaan liittää myös tilanteet, joissa ruokailu on arkioloista poikkeavaa (julkinen keittiö). Tässä tutkimuksessa on tarkoitus antaa mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva vanhusten ruokakulttuurista, minkä takia mukana ovat kummatkin aspektit, sekä arki että juhla.

Vanhukset kulttuurisena ryhmänä

Etnologisessa tutkimuksessa vanhuksiin on kiinnitetty huomiota lähinnä tiedonantajina, informantteina. Heitä haastatteleamalla on kerätty erilaista tietoa koskien menneitä aikoja, mutta itse vanhuksiin ja heidän elämäänsä kohdistunut kiinnostus on ollut melko vähäistä. Opiskelija Kirsi Liimatainen käsittelee etnologian pro gradu –työssään *Eläkkeelle ja kaupunkiin* vanhusten sopeutumista elämään kaupungissa. Hänen mukaansa vanhusten antropologisen tutkimuksen tarve on kasvanut, koska vanhukset ovat ikäluokkana yhä suurempi ryhmä. Suurin osa vanhustutkimuksista on ollut kvantitatiivisia, mutta myös kvalitatiivinen eli laadullinen vanhustutkimus, jota on käytetty jonkin verran vanhusten omaelämäkertatutkimuksissa, on alettu kokea entistä tärkeämmäksi. Liimataisen mukaan etnologian pitkä kvalitatiivinen tutkimusperinne antaakin hyvät mahdollisuudet vanhuuden tarkasteluun. (Liimatainen 1993.)

Vanheneminen on biologinen prosessi, jota voidaan tarkastella myös sosiokulttuurisena ilmiönä. Vanhuuden alkamista on vaikea määritellä tarkasti, koska se on aina riippuvainen henkilöstä itsestään. Joitakin ikäryhmittelyjä on vanhuuden osalta kuitenkin tehty. Esimerkiksi vanhuuseläkettä saa lain mukaan henkilö, joka on täyttänyt 65 vuotta. (Internet 1.) Vanhuuseläkeikää on tohtori Satu Helinin mukaan kuvattu kolmannen iän käsitteellä, johon liittyy aktiivisen elämän jatkuminen esim. uusien harrastusten muodossa. Valtakunnallisena vanhuspalveluiden mitoitus- ja arviointikriteerinä on pidetty 75 vuoden ikää. (Helin 2002: 37.) Vuonna 2005 Suomessa oli 358 000 yli 75-vuotiasta ja vuoteen 2020 mennessä heitä tulee ennusteiden mukaan olemaan n. 505 000. (Internet 2.) Varsinaisen vanhuuden ajatellaan alkavan ns. neljännessä iässä eli n. 80-vuotiaana, jolloin henkilön riippuvaisuus ympäristöstä ja palveluista on kasvanut. Viidenteen ikään siirrytään vasta, kun henkilö kokee olevansa täysin toisista riippuvainen. Suurin osa iäkkäistä ihmisistä kokeekin itsensä vanhaksi vasta silloin, kun heidän itsenäinen selviytymisensä on huomattavasti aikaisempaa rajoittuneempaa. (Helin 2002: 38, 39.)

Fyysinen toimintakyky heikkenee ikävuosien myötä, mikä usein altistaa monille eri sairauksille. Professori Eino Heikkisen mukaan sairauslähtöinen ajattelutapa on osaltaan vaikuttanut vanhuutta koskeviin käsityksiin negatiivisesti, aiheuttaen ikäihmisiin kohdistuvaa syrjintää. (Heikkinen, E. 2002: 23.) Toisaalta sairaudet koetaan luonnollisena osana vanhuutta, koska elimistön uusiutumiskyvyn heikkeneminen ja tätä kautta myös elintoimintojen ja psyykkisten toimintojen hidastuminen on väistämätöntä. Joillakin ihmisistä muutokset tapahtuvat nopeammin, kun taas toisilla hitaammin. Näin ollen toiset vanhuksista voivat kokea itsensä hyvinkin terveiksi. Vanheneminen onkin aina yksilöllistä, ja sen kokemiseen vaikuttavat aina fyysisten muutoksien lisäksi myös psyykkiset sekä kulttuuriset tekijät.

Sosiaaligerontologi Gustaf Molanderin mukaan vanhustutkimuksessa on keskitytty selitysmalleihin, jotka kuvaavat vanhenemiseen sopeutumista. Vanhenemiseen sopeutumiseen vaikuttaa erityisesti se, millaisena vanhus kokee aikaisemman elämänsä. Psykoanalytikko Erik H. Erikson tarkastelee elämänkaarta toisiaan seuraavina kehitysvaiheina, joista viimeinen eheyttää elämän eletyksi kokonaisuudeksi. Henkilö, joka kohtaa vanhuuden siihen kuuluvine ongelmineen, saavuttaa minän integraation eli eheyden. Osalla vanhuksista tämä kehitysvaihe saattaa johtaa epätoivoon, jos elämää ei ole hyväksytty sellaisena kuin se on ollut. Elämä jää ikään kuin keskeneräiseksi, jolloin vanhus saattaa olla pettynyt elämäänsä, mikä osaltaan lisää kuolemanpelkoa. Molander mainitsee neljä erilaista vanhenemisen tapaa, joista kukin kuvaa yhtä erilaista vanhustyyppiä. Vanhuus ja kuolema saatetaan kokea tappioiden joita vastaan on pyrittävä taistelemaan (ns. ”pelin hengessä” –vanheneminen). Toisaalta vanhus saattaa myös pyrkiä unohtamaan oman ikääntymisensä, jolloin vanhuus jää hyväksymättä (ns. viihteellinen vanheneminen). Vanhuus voi olla myös moraalisen eetoksen määräämää, jolloin henkilö pyrkii tarkastelemaan itseään oikein – väärin –näkökulmasta. Jos vanhus on saavuttanut minän integraation, hän kykenee muodostamaan itsestään eheän minäkuvan ja pystyy kohtaamaan vanhuuden asettamat haasteet (ns. luova vanhus). Onnistuneen vanhuuden saavuttamisesta on olemassa erilaisia teorioita: aktiivisuusteoria, irtautumisteoria ja jatkuvuusteoria. Aktiivisuusteorian mukaan vanheneminen on onnistunutta, jos henkilö pyrkii jatkamaan samoja toimintamalleja kuin keski-ikässä. Tämän vastakohtana on irtautumisteoria, jonka mukaan henkilö luopuu vähitellen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja rooleistaan yhteiskunnassa ja ikään kuin valmistautuu kuolemaan. Tätä on pidetty jopa tyypillisenä ja suotavana vanhenemistapana, mutta teoriana se on saanut runsaasti kritiikkiä, koska yhteiskunnasta irtautumisella on usein negatiivisia vaikutuksia kohdistuen yksilön identiteettiin. Identiteetin ylläpitämiseen vaikuttaa entisen elämäntyylin säilyttäminen sekä sisäi-

sesti että ulkoisesti. Tässä hyvänä apuna toimii esim. muistelu. (Heikkinen, E. 2002: 28; Molander 1999: 5 – 7.)

Pirjo Korhokangas kiinnittää huomiota muistin ja muistelun merkityksellisyyteen vanhuudessa. Perinteentutkimuksen perustan muodostavat suullinen ja muistinvarainen perinteensiirto, minkä takia muistia ja muistelua voidaankin pitää yhtenä etnologisen vanhustutkimuksen lähtökohdista. Vanhusten taipumus muisteluun on tärkeää sekä muistelijan oman identiteetin lujittamisen kannalta että myös muistissa säilyneen perinteen tallentamiseksi. Käsitys omasta vanhenemisestä sekä kuoleman lähestymisestä saa vanhukset yhä useammin pohtimaan menneitä elämänvaiheita, joiden arviointi on jokaisella väistämättä edessä. Toisaalta muistelun avulla pyritään ikään kuin siirtämään perinnettä tuleville sukupolville ja tutustuttamaan heidät menneiden aikojen tapoihin. (Korhokangas 2002: 173, 175, 176, 192.) Etnologisessa tutkimuksessa on pidetty tärkeänä sitoa muistiaines kollektiiviseen kehykseen, eli muistiaineksen avulla on pyritty tarkentamaan historiallisesti totena pidettyä tietoa. Muistitiedon luotettavuutta on haluttu arvioida vertailemalla tietoja keskenään toisiinsa, harjoittamalla tietoista lähdekritiikkiä sekä käyttämällä apuna erilaisia dokumenttiaineistoja. Korhokankaan mukaan ”näin käsitettynä ja käytettynä muistitieto ymmärretään, myös yksilöllisenä muisteluna, luonteeltaan kollektiiviseksi, yhteistä muistia ylläpitäväksi ja siitä kertovaksi.” (Korhokangas 1996: 12.) Olennaista muistitiedon tutkimukselle on se, että sen avulla menneisyyttä voidaan tarkastella niin yhteisön, kansakunnan kuin yksilönkin näkökulmasta. Kunkin henkilön välittämä muistitieto perustuu aina omakohtaisiin elämäkokemuksiin, joten henkilökohtaisesti tärkeiksi koetut asiat ja tapahtumat vaikuttavat suuresti siihen, millaisena muistitieto halutaan välittää eteenpäin. (Latvala 2005: 13.) Omakohtaisiin kokemuksiin perustuva muistelu on usein omaelämäkerrallista. Se koostuu neljästä eri jaksosta, jotka ovat kulttuurisesti määritettyjä sekä kulttuurin jäsenille yhteisiä: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Näistä jaksoista rakentuu kronologisesti etenevä kertomus, joka voi alkaa myös vanhuudesta päättyen nuoruuteen. Omaelämäkerrallinen muisti liittyy usein henkilökohtaisesti tärkeisiin päämääriin ja ”virstanpylväisiin” ja näin ollen sillä on suuri vaikutus itsetunnon ja minäkuvan ylläpitämisessä. (Korhokangas 1996: 15, 26, 29.) Kulttuurigerontologi Sinikka Vakimon mukaan kaikki elämäkertomusten tutkijat ovatkin painottaneet kerronnan merkitystä ikääntyneen identiteetille. (Vakimo 2001: 213.)

Henkilön oma identiteetti vaikuttaa siihen, millaisena hän kokee vanhuuden. Toisaalta siihen vaikuttavat myös yhteisössä vallitsevat arvot ja asenteet, jotka ovat usein tyypillisiä tietyille ajan-

jaksolle tai alueelle. Näin ollen vanhusten asema yhteisössä määräytyy kulttuurin perusteella (Heikkinen & Heikkinen 1999: 17). Esiteollisissa ja maatalousvaltaisissa kulttuureissa vanhuksilla on perinteisesti ollut arvostettu asema, mutta aikojen saatossa suhtautuminen vanhuksiin on muuttunut. Kulttuurihistorioitsija Kustaa H. J. Vilkun mukaan vanhassa talonpoikaisyhteiskunnassa vanhuksat saivat kunnioitusta osakseen, koska heillä oli runsaasti elämäkokemusta, viisautta ja menneisyyden tuntemusta. Tuolloin vanhuksia kunnioitettiin myös korkean iän takia – jos henkilö oli elänyt vanhaksi, hän oli voittanut ”jumalan taudin”. Talonpoikaisyhteiskunnassa oli käytössä syytinkijärjestelmä, jonka mukaan holhous ulottui myös ikäihmisiin. Tuolloin vanhuus miellettiin odotetuksi ja toivotuksi elämänvaiheeksi juuri sen takia, että toiset pitivät vanhuksista huolta ja he saivat osakseen arvostusta ja kunnioitusta. (Vilkuna 2002: 72, 78 – 79, 82.)

Gerontologit ovat pohtineet, miksi itsensä vanhaksi määrittelemisen koetaan nykyään pääasiassa negatiivisena. Yhtenä selityksenä nähdään se, että julkisissa diskursseissa vanhuus on leimautunut ajaksi, jolle on tyypillistä riippuvaisuus toisista sekä siitä johtuva alemmuuden tunne. (Vakimo 2001: 313.) Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä vanhusten asema on heikentynyt ainakin länsimaissa. Vanhuksat on syrjäytetty työelämästä ym. yhteiskunnallisesta osallistumisesta, mikä on tyypillistä nopeasti kehittyville yhteiskunnille. (Sihvola 1999: 34 – 35.) Vanhuksiin kohdistuva syrjintä vaikuttaa negatiivisesti vanhusten itsetuntoon, jolloin myös moni vanhuksista syyllistyy itse ikärasistiseen ajatteluun. Nykyajan yhä teollistuneemmassa yhteiskunnassa vallitsevina arvoina ovat nuoruus ja tehokkuus. Tämä näkyy nimenomaan siinä, että yhä suurempi osa työvoimasta on nuoria ja energisiä ihmisiä, kun taas ikääntyneemmät tulevat vähitellen syrjäytetyiksi. Tähän vaikuttaa ehkä juuri tehokkuuden arvostaminen – ikääntyneet eivät kykene enää fyysisesti samanlaisiin suorituksiin kuin nuoret, minkä takia heitä usein pidetäänkin ehkä tehottomina työntekijöinä ja tietynlaisena taakkana yhteiskunnalle. Hyvä suoriutuminen yhteiskunnassa ei kuitenkaan ole aina tehokkuudesta riippuvainen, vaan elämäkokemusta ja sen tuomaa viisautta tulisi arvostaa. Terveysthuollon etiikkaa tutkinut Martti Lindqvist toteaaakin, että ”vanhuus ja vanhuksat eivät ole muista irrallinen asia, erityisongelma. He ovat meille sekä oman menneisyytemme että oman tulevaisuutemme peili. Heidän rakentamassaan maailmassa nykyiset aikuiset varttuivat ja heidän tavallaan nykyisten aikuisten edessä on vanhuus. Kaikki palaa takaisin tähän: mitä kykenemme itsessämme näkemään, miten arvostamme sekä menneisyyttämme että meissä kärsivällisesti vuoroaan odottavaa vanhusta.” (Lindqvist 2002: 260.)

Suomalaisia vanhuksia voidaan pitää melko yhtenäisenä ryhmänä, joilla on kenties muita ikäluokkia voimakkaampi ryhmäidentiteetti. He elivät nuoruuttaan aikana, jolloin maamme koki monia historiallisia käännekohtia. Sodat ja niiden jälkeinen maamme uudelleenrakentaminen loivat väestöön yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka heidän ikäluokassaan on säilynyt näihin päiviin asti. Ryhmäidentiteetin jatkuvaan ylläpitoon vaikuttaa vilkas sosiaalinen toiminta, jonka kautta vanhuksilla on mahdollisuus tavata toisiaan sekä ylläpitää ja luoda sosiaalisia kontakteja. Kulttuuriantropologi Martti Grönforsin mukaan voimakkaalle ryhmäidentiteetille on tyypillistä, että sosiaalisia ja kulttuurisia muutoksia pyritään hidastamaan (Grönfors 1981: 175). Perinteiden arvostaminen ja niiden ylläpitäminen onkin vanhuksille ominaista ja toisaalta vanhat tavat ja rutiinit tuovat heille ehkä tietynlaista turvallisuuden tunnetta. Ainakin osa vanhuksista kokee, että kulttuurin ja perinteiden muuttuessa Suomesta häviää jotain sellaista, jonka luomisessa heidän ikäluokkansa on ollut osallisena.

Nyky-yhteiskunnassa yksilöllisyyttä, tehokasta suorittamista sekä myös vapautta arvostetaan yhä enemmän. Tehokas suoriutuminen työelämässä ja yhteiskunnassa tuo paineita työikäiselle aikuisväestölle, mutta myös vanhuksille. Gerontologi Riitta-Liisa Heikkisen mukaan nuoremmilla ihmisillä on erilainen käsitys elämästä kuin nykyisillä vanhuksilla, jotka oppivat jo lapsuudessaan, että vastuun ottaminen on vapautta tärkeämpää. Tämä loi perustan 1900-luvun alkupuoliskon suomalaiselle lastenkasvatukselle, jonka mukaan lapsista tuli kasvattaa rehellisiä, nöyriä, kuuliaisista ja ahkeria kansalaisia. Myös sota-ajat ja niihin liittyneet vaikeat yhteiset kokemukset kehittivät ja korostivat yhteisvastuuta enemmän kuin yksilöllisyyttä. (Heikkinen, R.-L. 2002: 217.) Näin ollen tieto maailman muuttumisesta saattaa joistakin vanhuksista tuntua hyvinkin ahdistavalta. He saattavat kokea, etteivät he enää kykene mukautumaan muutoksiin eivätkä vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin.

Koska motivaatio kulttuurin säilyttämiseen ennallaan on vanhuksilla korkea, vähentää se ehkä osalla vanhuksista halua uusien asioiden oppimiseen. Monet vanhukset kokevat ehkä olevansa nuorempien ihmisten armoilla, mikä vaikuttaa heidän itsetuntoonsa negatiivisesti. Tämä saattaa olla yksi osasy huonoon opiskelumotivaatioon sekä käsitykseen siitä, ettei vanha voi oppia enää mitään uutta. Iän myötä kyky omaksua uusia asioita heikkenee, mutta syyt siihen eivät näin ollen ole ainoastaan fyysisiä. Psykologit Jan-Erik Ruth ja Isto Ruoppila mainitsevat, että tutkimukset ovat osoittaneet ihmisen menettävän kuviteltua vähemmän aivosoluja. Näin ollen aivosolujen kuolemalla ei välttämättä ole yhteyttä oppimisvaikeuksiin. Eräiden oppimistutkimusten mu-

kaan syy onkin pääasiassa virheellisessä opiskelutekniikassa. Huomiota olisi kiinnitettävä erityisesti tapaan, jolla opittava aines tallennetaan muistiin ja miten se säilytetään siellä, sekä miten se palautetaan takaisin mieleen. (Ruth & Ruoppila 1983: 185 – 191.) Vanhuksille olisikin tärkeää korostaa, että oppimisvaikeudet johtuvat pääasiassa kulttuurista sekä sen luomista ennakoasenteista. Uusien asioiden omaksuminen yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, kun taas saatavilla oleva sosiaalinen tuki ja toimiva sosiaalinen verkosto parantavat elämänlaatua ja näin ollen vahvistavat toimintakyvyn säilymistä. (Heikkinen, E. 2002: 28.)

Terveyspolitiikan tavoitteena on ollut lisätä erityisesti toimintakykyisten elinvuosien määrää sekä parantaa elämänlaatua ja vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja (Helin 2002: 49). Myös Jyväskylän vanhuspoliittisessa strategiassa korostetaan, että vanhusten hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Heidän omaehtoista toimintaansa olisi tuettava pyrkimällä minimoimaan ikääntymisen tuomia toimintakyvyn rajoituksia, jotta he pystyisivät elämään täysipainoista vanhuutta. (Internet 3.) Vanhukset on siis huomioitu julkisten palvelujen suunnittelussa hyvin, mutta kuitenkin suunnitelmat eivät aina vastaa käytännön toteutusta. Vanhukset muodostavat ryhmän, jonka hyvinvointia tulisi tarkastella kiinnittämällä enemmän huomiota heidän elämäkokemuksiinsa sekä heidän omaksumiinsa arvoihin ja asenteisiin. Näin ollen heille tarjottavat palvelut tulisi myös suunnitella niin, että heidän pyrkimyksiään perinteiden säilyttämiseksi kunnioitettaisiin. Vanhuksia ei siis tule tarkastella mitenkään yhteiskunnasta erillisenä, fyysisesti ja psyykkisesti rajoitteisena ryhmänä, vaan ihmisjoukkona joka on osallistunut yhteiskunnan rakentamiseen ja kulttuurimme siirtämiseen sukupolvelta toiselle. Huomiota on näin ollen kiinnitettävä palvelujen suunnittelussa myös siihen, miten vanhukset kokevat kulttuurissamme tapahtuvat muutokset.

3. TUTKIMUSPROSESSI

Tutkimusasetelma

Tavoitteenani on tarkastella ruokakulttuurin muutoksia vanhusten näkökulmasta keskittyen samalla siihen, mikä tai mitkä tekijät ovat vaikuttaneet vanhusten ruokailu- ja makutottumuksiin. Pääkysymyksiä, joihin pyrin tutkimuksessani vastaamaan, ovat seuraavat: Miten ruokakulttuuri on muuttunut vanhusten elämän aikana? Miten he suhtautuvat ruokakulttuurin muutokseen? Millaisia ovat vanhusten päivittäiset ruokailutottumukset? Miten heidän ruokailutottumuksensa ovat muuttuneet heidän elämänsä aikana? Mitä ruoka ja ruokailuhetket merkitsevät heille?

Haastattelut ja kohderyhmä

Pääasiallinen tutkimusaineistoni koostuu haastatteluista, jotka on suoritettu palvelutalo Telkänpesässä, Jyväskylässä, lokakuussa 2004. Päädyin valitsemaan tutkimuskohteekseni palvelutalossa asuvia vanhuksia, koska he muodostavat tarkasti rajatun, selkeän ryhmän. Informanttien valinnan suoritti yhteyshenkilöni, palvelutalon fysioterapeutti, omien toivomusteni perusteella. Toiveideni mukaisesti sain haastateltavakseni sellaisia henkilöitä, jotka ovat vielä melko omatoimisia. Haastatteluihin osallistui yhteensä 21 informanttia (12 naista ja 9 miestä). Informanttien joukossa on viisi pariskuntaa, joista kaksi osallistui haastatteluun yhdessä. Näin ollen haastatteluiden lukumääräksi tuli 19. Lähes puolet heistä huolehtii täysin omatoimisesti ruokataloudestaan, mutta suurin osa huolehtii vain osittain, käyttäen samanaikaisesti palvelutalon ateriapalveluja. Yli puolet informanteista (62 %) on osallistunut kolmen kuukauden mittaiseen, liikunnallispainotteiseen ravitsemuskuntoutukseen eli ”ruista ranteeseen” -ryhmään. Kyseinen ravitsemuskuntoutus, jonka tuloksista kerron luvussa neljä, toteutettiin kokeilumuotoisena ensimmäistä kertaa palvelutalo Telkänpesässä syksyllä 2002 osana ”kuntouttava päiväkeskus” -hanketta. Opiskelija Marja Uutela selvittää kuntoutuksen tavoitteita, toteutustapaa sekä tuloksia pro gradu -työssään *Ravitsemuskuntoutus osana ikääntyneiden päiväkeskustoimintaa*. (Uutela 2003.) Pyrin huomioimaan tutkimuksessani ravitsemuskuntoutuksen mahdollisen vaikutuksen informanttien asenteisiin sekä ruokailutottumuksiin.

Informanttien keski-ikä oli n. 81,5 vuotta. Nuorin informanteista oli 77-vuotias (nainen) ja vanhin 92-vuotias (mies). Hieman yli puolet (52 %) informanteista on syntynyt Keski-Suomessa.

Merkittävä osa syntymäpaikoista on myös Pohjois-Karjalassa (14 %) ja Neuvostoliitolle luovutetuilla alueilla (14 %). Loput informanteista ovat syntyneet Etelä-Savossa, Etelä-Karjalassa, Lounais-Hämeessä ja Uudellamaalla. Syntymäpaikoilla on merkitystä erityisesti sen suhteen, millaisen ruokakulttuurin he ovat lapsuudessaan omaksuneet.

Haastattelut on tallennettu kolmelle nauhalle (kestot 7 – 35 min.). Ainoastaan ensimmäinen informanteista ei halunnut haastattelua nauhoitettavan, joten tämän haastattelun osalta on tehty tarkat muistiinpanot. Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua, jossa kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa eikä järjestystä (teemat löytyvät liitteestä 1). Pyrin tekemään haastatteluista mahdollisimman keskustelunomaisia, jotta informantit olisivat tunteneet olonsa mahdollisimman rentoutuneeksi. Etnologisessa kenttätyössä on korostettu tutkijan ja tutkittavien välillä vallitsevan suhteen merkitystä. Grönforsin mukaan tutkijan on pyrittävä luomaan mahdollisimman luottamuksellinen suhde tutkittaviin sekä poistamaan ennakkoluuloja, joita tutkittavilla saattaa olla tutkimusta kohtaan. (Grönfors 1982: 57, 77 – 78.) Tämä tapahtuu osittain siten, että informanteille kerrotaan tutkimuksesta etukäteen esim. informaatiokirjeen avulla. Kyseisessä tutkimuksessa informaatiokirje oli myös yksi edellytyksistä tutkimusluvan saamiselle (ks. liite 2). Sain toimitettua kirjeet informanteille vasta haastattelujen yhteydessä, pyrkien samalla selvittämään heille tutkimustani sekä informaatiokirjeen sisältöä. Jokaiselle informantilleni oli kuitenkin jo tiedotettu tutkimuksestani palvelutalon toimesta. Tutkimuksesta informoiminen lisää myös tutkittavien luottamusta tutkijaa kohtaan. Luottamuksen taso taas vaikuttaa osaltaan tutkimustilanteeseen. Martti Grönforsin mukaan ulkopuolisella henkilöllä on sitä suurempi vaikutus tutkimustilanteeseen, mitä intiimimmäksi tutkittavat kokevat sen. Monet saattavat käyttäytyä tutkijan läsnäollessa toisin, pyrkiessään antamaan itsestään mahdollisimman edullisen kuvan. Jos tutkija oleskelee pitkään tutkittavien parissa, he ehtivät tottua häneen ja näin ollen tutkijan läsnäolon vaikutus vähenee. (Grönfors 1982: 91.) Tämä ei kuitenkaan aina ole mahdollista varsinkaan suppeissa tutkimuksissa. Kyseisen tutkimuksen puitteissa oli mahdollista tavata informantit ainoastaan kerran, joten en voi sanoa luoneeni heihin minkäänlaista suhdetta. Tästä huolimatta haastattelut onnistuivat pääasiassa hyvin eikä tarvitsemieni tietojen saaminen tuottanut ongelmia. Jotkut informanteista eksyivät välillä aiheesta – osa heistä kertoi minulle myös hyvin henkilökohtaisista asioista, kuten omista sairauksistaan. Vaikka olisin mielelläni keskustellut informanttien kanssa eri aiheista pidempäänkin, oli minun pyrittävä ohjaamaan heitä takaisin aiheen pariin, koska haastattelu-aika oli rajallinen; minulle oli varattu jokaiseen haastatteluun n. 30 min.

Haastattelujen lisäksi myös valokuvasin joitakin informanteja. Tarkoituksena oli ottaa valokuva kaikista informanteista, mutta joidenkin kohdalla asia unohtui. En julkaise valokuvia tutkimuksessani, koska olen tarkoittanut ne vain omaan käyttööni. Tutkijan onkin aina muistettava tutkimusetiikan merkitys, eli liian henkilökohtaiset asiat olisi jätettävä tutkimuksen ulkopuolelle. Valokuvat saatetaan kokea tällaisiksi, koska informantit ovat niistä tunnistettavissa. Valokuvaamista kuitenkin suositellaan, koska se auttaa tutkijaa muistamaan paremmin haastattelutilanteet sekä informantit. Martti Grönforsin mukaan valokuvaaminen saattaa joissain tilanteissa olla jopa muistiinpanojen tekemistä parempi tallentamismenetelmä. Valokuvan avulla tutkija pystyy jälkeensä palauttamaan tilanteen ja siinä vallinneen tunnelman mieleensä. Näin ollen tulosten ja haastattelujen analysointi tulee ehkä valokuvien avulla helpommaksi. (Grönfors 1982: 141.)

Aineiston keruuseen kuului myös havainnointia palvelutalon ruokalassa, missä myös valokuvasin. Otin ruokalasta kaksi kuvaa: yksi jakelulinjastosta sekä kaksi ruokailutilasta. Myös tässä tapauksessa kuvaukseen oli pyydetty lupa sekä henkilökunnalta että ruokailevilta vanhuksilta. Koska ruokailijoita oli paljon, minun ei ollut mahdollista kysyä lupaa heiltä kaikilta. Sen sijaan päädyin kysymään sitä vain lähimpänä olevista pöydistä. Ainoastaan yksi vanhuksista kieltäytyi, joten häntä ei näy kummassakaan kuvassa. Kuvissa näkyvistä vanhuksista ainoastaan kaksi on informanttejani.

Tutkimuksen eteneminen

Kenttätyövaiheen suunnittelu alkoi kevään 2004 lopulla, jolloin tiedustelin Jyväskylän Hoivapalvelun toiminnanjohtajalta, pääsisinkö mahdollisesti suorittamaan haastatteluja esim. Palvelutalo Kotikaareen tai Lutakon lähipalvelutaloon. Hän ei vastannut viesteihini. Elokuussa 2004 aloin hankkia tutkimuslupaa Jyväskylän kaupungilta, jotta pääsisin suorittamaan haastatteluja johonkin kaupungin alaisuudessa olevaan yksikköön. Otin yhteyttä Jyväskylän Sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen kehittämispäällikköön, mutta ennen tutkimusluvan myöntämistä minun oli vielä hyväksyttävä asia kotihoito- ja palveluasumisen yksikön johtajalla. Hän piti tutkimusaiheittani tärkeänä ja ajankohtaisena ja tiedotti tutkimuksestani eri palveluasumisen yksiköille, kuten palvelutaloille. Minuun otettiin yhteyttä sekä palvelutalo Telkänpesästä että Väinökadun palvelutalolta. Päädyin suorittamaan haastattelut palvelutalo Telkänpesässä, koska heidän yhteydenottonsa tuli ensimmäisenä enkä kokenut tarvitsevani enempää haastateltavia.

Telkänpesä on Jyväskylän Sotainvalidien Asuntosäätiön omistama palvelutalo. Lisäksi talossa toimii myös kaikille lähialueen ikääntyville tarkoitettu palvelukeskus, joka tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen harrastustoimintaan, kuten liikuntaan, kirjallisuuteen, käsitöihin, muistin kehittämiseen jne. Telkänpesän asumispalveluihin kuuluu kodinhoito, pyykkipalvelu, hygieniahoito, sairaanhoitajan kotikäynnit, lääkehoidosta huolehtiminen ja mahdollisuus turvapuhelimen käyttöön. Talossa on yhteensä 59 vuokra-asuntoa, joita vuokrataan ensisijaisesti sotainvalideille ja heidän leskilleen, sekä muille veteraaneille. Lisäksi talossa on myös viidelle asukkaalle tarkoitettu ryhmäkoti. Ryhmäkoti on tarkoitettu lähinnä sellaisille vanhuksille, joilla itsenäinen suoriutuminen jokapäiväisistä askareista on jo heikentynyt. Koska pyrkimyksenäni oli saada mahdollisimman omatoimisesti selviytyviä informantteja, päädyin rajaamaan ryhmäkodin asukkaat tutkimuksen ulkopuolelle. Haastattelut, joiden etenemisestä kerron enemmän kenttäpäiväkirjassa (liite 3), suoritin lokakuussa 2004.



Kuvat 3 ja 4: Palvelutalo Telkänpesä



4. IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Vanhusten ruokailutottumuksien osalta tutkimukseni keskittyy siihen, millaisia ruokia he syövät ja kuinka usein. Käsittelen samalla myös ruoanvalmistusta sekä palvelutalon ruokalassa asiointia. Tutkimuksessani ei ole tarkoitus arvioida vanhusten terveydentilaa eikä myöskään analysoida heidän riittävää ravinnonsaantiaan, koska nämä jäävät etnologisen tutkimuksen ulkopuolelle. Selvitän kuitenkin joitain vanhusten ravinnonsaannista tehtyjä tutkimuksia, pyrkien antamaan jonkinlaisen yleiskäsityksen heidän terveydentilastaan. Koen tämän tarpeelliseksi, koska heidän ravitsemuksensa on yhteydessä niin kulttuurisiin, psykologisiin kuin fysiologisiin tekijöihin.

Kansanterveyslaitoksen mukaan vanhusten ravitsemustila on hyvällä tasolla, eli heidän ravintoaineiden saantinsa vastaa melko hyvin suosituksia. Ainoastaan suolan sekä kovan rasvan käyttö on vanhuksilla suosituksia runsaampaa. (Internet 4.) Voin suosio on kuitenkin laskenut nopeasti varsinkin nuorempien vanhusten joukossa. Terveellisyyden arvostamisen onkin katsottu lisääntyneen eläkeläisväestön keskuudessa, sillä ravitsemussuosituksien toteutuminen on yleistynyt vuodesta 1985 lähtien. (Internet 5.)

Myös palvelutalo Telkänpesässä järjestettyyn ravitsemuskuntoutukseen osallistuneiden vanhusten ravinnonsaanti oli lähellä suosituksia ja heidän ravitsemustilansa arvioitiin hyväksi. He olivat hyvässä ravitsemustilassa jo ennen kuntoutuksen alkamista, eikä se juurikaan muuttunut kuntoutuksen aikana. Osalla kuntoutukseen osallistuneista tapahtui muutoksia ruoankäytössä terveellisempään suuntaan – hedelmien ja kasvien käyttö sekä juomisen määrä oli joillakin lisääntynyt. Ravitsemuskuntoutuskokeilun pääasiallisena tavoitteena oli kehittää vanhusten päiväkeskuksiin ohjelma, jonka avulla heidän kotona selviytymistään voidaan tukea. Ruokatalouden hoitoon kiinnitettiin huomiota selvittämällä mm. kaupassa asiointiin, ruoanvalmistukseen ja ruokailuun liittyviä tottumuksia sekä ruoanvalmistusvälineiden ja laitteiden riittävyttä. Kuntoutukseen kuului myös liikunnallinen osuus, joka koostui liikuntasuorituksista sekä fyysisen toimintakyvyn mittauksista. (Uutela 2003: 24, 25, 27, 37, 39.)

Hyvällä ravitsemuksella pyritään turvaamaan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Yleisesti ottaen vanhusten ravinnon tarve on hieman suurempi kuin nuorten, kun taas heidän energian kulutuksensa on vähäisempää työikäisiin verrattuna. (Internet 6.) Yksilölliset erot eri henkilöiden

välillä saattavat kuitenkin olla suuria. Yksilöllisesti oikeanlainen ravitseminen auttaa hyvän ravitsemustilan saavuttamisessa, joka on edellytys vanhusten toimintakyvyn ylläpitämiseksi ollen myös apuna sairauksien ehkäisyssä sekä niiden hoidossa. Vastaavasti huono ravitsemustila saattaa edesauttaa sairastelua, mutta toisaalta myös sairaudet sekä erilaiset psykologiset, taloudelliset ja sosiaaliset tekijät saattavat vaikuttaa ravitsemustilaan negatiivisesti. (Internet 7.) Huono ravitsemustila saattaa myös johtaa aliravitsemukseen, jota esiintyy erityisesti sairaalahoidossa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevilla vanhuksilla. Eri tutkimusten mukaan aliravittuja on 27 – 65 % sairaalahoidossa olevista ja 30 – 80 % pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevista vanhuksista. Aliravitseminen onkin läheisesti yhteydessä sairasteluun sekä sen aiheuttamiin muutoksiin esim. ruokahalussa. (Internet 8.) Koska sekä fysiologiset, psykologiset, taloudelliset, sosiaaliset että kulttuuriset tekijät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, olisi niiden välisen tasapainon säilyttäminen tärkeää hyvän ravitsemustilan sekä hyvän yleiskunnon ylläpitämiseksi.

Kulttuurin vaikutus ravitsemustilaan

Kulttuurisilla tekijöillä (ks. luku 2, s. 7 – 9) on suuri vaikutus vanhusten ravitsemustilaan, koska heidän ruokailutapansa ovat lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja. Vanhusten ravitsemusta suunniteltaessa olisikin otettava huomioon se, että nykysuosittelun mukainen terveellinen ravinto saattaa vanhuksista tuntua oudolta ja vieraalta, varsinkin jos raaka-aineet ovat erilaisia kuin ne, mihin he ovat tottuneet. Jos ns. terveellisinä pidetyt vaihtoehdot tuntuvat vanhuksista vierailta, saattavat he olla haluttomia kokeilemaan niitä, vaikka terveellisyyttä kohtaan olisikin muuten kiinnostusta. Ikääntymisen tuomista fysiologisista muutoksista johtuen ruokailutapoihin on kuitenkin kiinnitettävä huomiota viimeistään vanhuudessa. Yksi vaihtoehto onkin se, että vanhuksille tarjotaan heille tutuista raaka-aineista valmistettuja, terveellisempiä vaihtoehtoja.

Seuraavaksi siirryn käsittelemään vanhusten päivittäistä ateriointia omien tulosteni pohjalta. Kiinnitän huomiota erityisesti ruokailurytmiin, ruoanvalmistukseen, palvelutalon ruokalassa asiointiin sekä einesten käyttöön. Lopuksi annan esimerkkejä erilaisista ruokavalioista, jotka vastausten perusteella nousivat esille.

Päivittäinen ateriointi

Aterioiden tiheys ja ajankohta määräytyvät yksilöllisten tottumusten ja kulttuurin kautta opittujen käytänteiden mukaan. Lisäksi siihen vaikuttavat myös henkilökohtaiset tarpeet, kuten yksilölliset erot energian kulutuksessa ja ravinnon tarpeessa. Nämä tekijät määräävätkin sen, millaiseksi kunkin henkilön ateriointi- ja ruokailutottumukset muodostuvat (ks. s. 8, kuva 1: Tolksdorfin malli). Kansatieteilijä Matti Räsänen (1980b: 13) mukaan ”ateria on syömisestä kulttuurin universaali yksikkö” eli osa ruokakulttuurin järjestelmää, jossa yhdistyy ruoka-aineiden kasvatusta, hankinta, valmistus ja nauttiminen. Ateria myös kuvastaa yhteisön sosiaalisia suhteita (Mäkelä 1990: 45). Nykyiset ateria-ajat ovat vielä hyvinkin samankaltaisia kuin satoja vuosia sitten, vaikka kulttuuriset ja yhteiskunnalliset muutokset ovatkin vaikuttaneet niihin suuresti. Ilmar Talven mukaan Euroopassa, Skandinaviassa ja myös Suomessa oli esihistoriallisena aikana ja keskiaikana yleistä syödä kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Muutos kolmeen lämpimään ateriaan tapahtui todennäköisesti 1600-luvulla. Aamiaista kutsuttiin esim. nimillä suurus, eine ja murkina. Se ajoittui yleensä klo 07 – 09 välille. Lounas eli puolipäivällinen nautittiin klo 13 – 14 välillä, kun taas illallisen eli iltasen tai ehtoollisen ääreen kokoonnuttiin klo 18 tienoilla. Kesäisin nautittiin lisäksi klo 16 aikoihin väliateria. Kyseinen käytäntö pysyi melko muuttumattomana, kunnes 1800-luvun lopulla kahvi ja leipä korvasivat aamiaisen ja väliaterian. (Talve 1990: 155, 158.)

Entisaikoina ruokailu tapahtui yleensä suurella joukolla, kun koko perhe kokoontui samaan aikaan yhteisen aterian ääreen. Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä ruokailusta on vähitellen tullut yksilöllisempää, minkä takia ateria-ajoissa saattaa esiintyä suuriakin eroja eri henkilöiden välillä.

Vanhusten ruokailurytmi ja ateriat

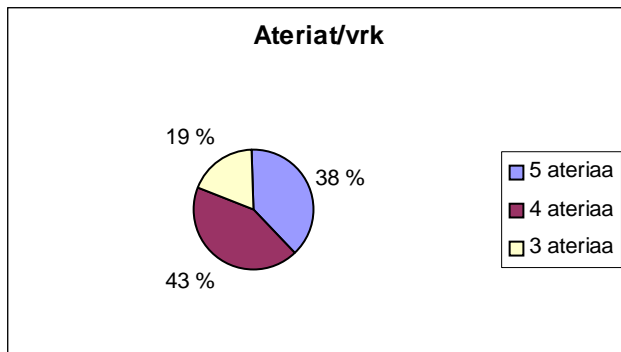
Tutkimukseeni osallistuneet vanhukset söivät keskimäärin 3,5 ateriaa päivässä. Kaikki heistä söivät vähintään yhden lämpimän aterian sekä lisäksi aamupalan ja iltapalan (ks. s. 23, kaavio 1). Yli puolet kaikista informanteista nauttivat päiväkahvin tai -teen, sekä niiden kanssa hieman välipalaa. Osa söi välipalan ilman kahvia tai teetä. Haastattelujen perusteella miesten ja naisten välillä ei ollut havaittavissa suuria eroja, joten käsittelen informantteja pääosin yhtenä ryhmänä. Vajaa puolet heistä (43 %) söi neljä ateriaa päivässä. Aamiaisen ja lounaan jälkeen nautittiin iltapäivällä joko välipala, päiväkahvi tai päivällinen. Päivän viimeinen ateria oli iltapala.

No aamulla syyään ensiks puuroa ja juuaan kahvia. Sitte on tuossa joskus yhentoista maissa se syönti, joka tuolla allaalla. No sitten, sitten päivällä juuaan kahvi siinä puol kahen aikaan sitte, iltasella sitten syön mitä nyt sitten sattuu, viiliä taikka jotaki suola-, suolasta leivän kanssa että semmonen se on se syönnit sitte. (Informantti 11b.)

Hieman yli kolmasosa informanteista (38%) söi viisi ateriaa päivässä. Niihin kuului aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Loput 19% informanteista tyytyivät vain kolmeen ateriaan, joihin kuului aamiainen, lounas ja iltapala.

No meillä on täällä talossa niin kauan ku mä oon täällä kaks vuotta asunu nii se on, siis aamupala kello kaheksa, ja tuota nyt on lounas, se on tässä ykstoista – ykstoista kolomekymmentä, päiväkahvi kello neljatoista, päivällinen kello kuustoista, ja sit iltapala jos vielä jaksaa syödä jotain. (Informantti 14.)

No mä en syö varsinaisesti muuta kun lounaan. Ja sitte illalla mä syön vaan viiliä tai jogurtia ja yhden voileivän. (Informantti 17.)



Kaavio 1

Ruoanvalmistus vanhusten keskuudessa

Ruoan valmistus ja ateriointi erilaisine käytänteineen ovat aina kulttuurisidonnaisia sekä riippuvaisia ajasta, paikasta ja sosiaalisesta kontekstista (ks. s. 8, kuva 1: Tolksdorfin malli). Näin ollen valmis ruoka, eli erilaiset ruokalajit ja niiden variaatiot ovat kulttuurisesti työstettyjä tuotteita (ks. s. 9, kuva 2: Lévi-Straussin kulinaarinen kolmio). Ruoan valmistamisesta ovat perinteisesti huolehtineet naiset, jotka ovat perineet taidon omilta äideiltään. Maarit Knuutila kuvaa keittämistaidon periytymistä sukupolvelta toiselle teoksessaan *Keittämistarinoita*. Hänen mukaansa ruoanlaitto on äideille yksi tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä. Ruoan kautta välittynyt rakkaus välittyy eteenpäin myös tuleville sukupolville, tyttärien käyttäessä hyväksi omia lapsuusmuistojaan ruoasta ja osoittaen tätä kautta hellyyttä omille jälkeläisilleen. (Knuutila 1999: 173.) Erityisesti isoäitejä pidetäänkin usein taitavina keittäjinä, joille taito valmistaa ruokaa on osa omaa

identiteettiä. Sukupuolittuneisuus ruoanlaitossa näkyy erityisesti siinä, että naisia pidetään perinteisesti hyvän kotiruoan valmistajina, kun taas miehistä yhä useampi on kiinnostunut ruoanlaitosta harrastuksena. Tämä näkyy myös julkisuudessa siinä, että monet huippukokeista ovat miehiä. Myös haastattelemieni vanhusten joukossa oli neljä miestä, jotka kertoivat pitävänsä ruoanlaitosta.

No se on harrastus meille. Vaimo on joutunut työssään tekemään paljon ruokaa ja minä oon ihan pikkupojasta asti harrastanu ruoanlaittoa. Jopa leipomistaki. (Informantti 2a.)
Niinhä on nyt osat vaihtunu että minä teen käsitöitä ja mies laittaa ruoan. Hyvin ussein että, sitte kun lapsiperheet, lapsia tulee ja lasten perheitä nii silloin tietysti yhdessä (?) ja laitetaan. (Informantti 2b.)

No vaimo tietysti mutta, kyllä mäkin joskus teen. Jotai herkkuja (nauraa). Että osaan kyllä ruokaa tehdä. -- sitten kun minä laitan niin se on joko hyvää kalaa taikka hyvää lihaa, ja siitä sitte nautitaan. (Informantti 19.)

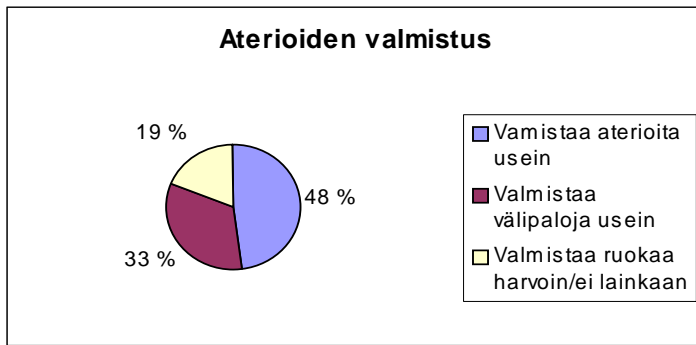
Kaksi miehistä valmisti ruokaa omaiselleen. Toinen heistä valmisti päivittäin ruokaa vaimolleen olosuhteiden pakosta, mutta oli kuitenkin innostunut ruoanlaitosta. Hän kertoi katsovansa reseptejä keittokirjasta, kokeilevansa usein uusia asioita sekä tekevänsä resepteihin omia lisäyksiään kokeilumielessä.

Että vaimo ku ei kykene tekemää mitään se on sataprosenttinen invalidi nii, sillä pitää olla kahvia ja -- semmosta puurosekotusta teen. Ja mustikkasopan. -- sitte illalla minä teen ruokaa me ei syytä täällä talossa kun tämä lounas, minä illalla teen aina sitte ruokaa sitten puoli kuuen hujakoilla syyään. (Informantti 12.)

Toinen heistä valmisti ruokaa aina viikonloppuisin tyttärelleen. Myös hänen vastauksistaan kuvastui kiinnostus ruoanvalmistusta kohtaan:

Minä kun menen aina sen sairaan tytön luoksekin aina pyhäks nii, taikka eihän se sairas oo mut se hiljalleen, ku sillä joku menee tuolla aivolla menee ai-, ku siltä kysyy nii, vallanki vieras nii siltä menee niinkun lukkiutuu että se ei pysty vastaamaa. Niin tuota minä tien ite siellä ruoat, otan grillikink-, grillipotkaa ja, ja keitän lihakeiton ja siihen pakastepussia sekaan vihannes-, vihannesta ja jos haluaa nii sitte vielä liemikuution pistää, voi mahoton ku tulee hyvä keitto! (Informantti 6.)

Vaikuttaa siltä, että yleisesti ottaen suurin osa vanhuksista osaa valmistaa ruokaa. Uutelan tutkimukseen osallistui yhteensä 17 informanttia, joista 15 sanoi osaavansa valmistaa ruokaa ja 16 piti ruoanvalmistustaitojaan riittävinä (Uutela 2003: 35). Ruoanvalmistustaito on säilynyt myös suurimmalla osalla haastattelemistani vanhuksista (ks. s. 25, kaavio 2).



Kaavio 2

Informanteistani 48 % valmistaa kaikki tai lähes kaikki ateriansa itse. Kolmasosa informanteista (33 %) valmistaa kaikki välipalansa itse. Heistä osa valmistaa lämpimiä ruokia vain silloin tällöin, kun taas osa ei valmista lämmintä ruokaa lainkaan.

-- mutta on mulla sitte aina omasta takaa tuolla jääkaapissa, että voi tehdä jos mieli tekee voi leipää ja, ja jotain sellaista jogurttia ja --. (Informantti 6.)

-- mutta illalla sitte, joskus keitän lihakeiton ja puuroa ja jogurttia syön sit iltapalaksi. (Informantti 5.)

Loput eli 19 % informanteista valmistaa ruokaa vain todella harvoin tai ei lainkaan. He siis nauttivat kaikki ateriat, mukaan lukien välipalat, palvelutalon ruokalassa. Joistakin vastauksista oli myös selvästi huomattavissa sairauksien vaikutus ruokailutottumuksiin:

Nii, jotain hyvää mä leivon mutta minulla on diabetes nii sitten täytyy sen mukkaan vähän välipaloja... Iltasella on syöty nyt usein niin tuota jogurttia... hillon kanssa ja marjojen kanssa. (Informantti 2.)

--ku sairautta jos on niinku nyt oli mulla oli semmonen mikä lie ollut, ollut silloin kahtena päivänä toivat (ruoan) sisälle ku oli kuumettaki, meleko korkee --. No en minä, en minä tunnu jaksavan syödäkkään ku, olen minä tuolla, Siwasta tuonut, on mulla tee-, teevehkeet ja keittovehkeet ja semmossii, ja semmossii mitä ne on ku suolasia tuommosia pikkupaloja. Niitä pakettia aina ottanu, soon niinku suolan tuntu, aina teen kanssa syön mutta soon hyvin harvoin. (Informantti 8.)

Sairastelulla on siis selkeä vaikutus siihen, miten paljon kukin jaksaa valmistaa ruokaa ja millaisena se yleensäkin koetaan. Sairauksien vaikutuksista ruokavalioon kerron enemmän seuraavalla sivulla.

Vanhusten ruokavalio

Ruoanvalmistuksen jälkeen on hyvä tarkastella lähemmin informanttien ruokavaliota ja sitä, millaisista raaka-aineista heidän ruokavalionsa koostuu. Vastauksissa esille tulleet raaka-aineet olen jakanut neljään eri pääryhmään, joihin liittyvät kaaviot löytyvät liitteestä 5: 1) viljatuotteet, 2) kasvikset, hedelmät ja marjat, 3) lihatuotteet, kala ja kana, 4) maitotuotteet. Osuudet ilmaisevat sen, kuinka monta kertaa kyseinen raaka-aine mainittiin. (Ks. kaavio 3.)

Raaka-aineista suosituin oli viljatuotteet (ks. kaavio 4), joista mainittiin vain puuro ja leipä. Puuroa syötiin yleensä aamulla (aamupuuro) tai illalla. Leipää (useimmiten ruisleipää) syötiin sekä välipalana, iltapalana, että lämpimien aterioiden yhteydessä.

Toiseksi eniten informantitni käyttivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja (ks. kaavio 5). Niistä suurimman osan muodostivat kasvikset, joista vihannesten sekä perunan ja juuresten osuus oli yhtä suuri. Hedelmiä käytettiin kaikkein vähiten.

Kolmannelle sijalle tulivat lihatuotteet, kala ja kana (ks. kaavio 6). Tästä ryhmästä suosituinta oli kokoliha (esim. paistit tai pihvit). Toiseksi eniten käytettiin kalaa, jonka jälkeen kolmannelle sijalle tulivat leikkeleet ja makkarat. Kana ja kananmunat saivat vain joitakin mainintoja.

Kaikista raaka-aineista pienimmän osuuden muodostivat maitotuotteet (ks. kaavio 7), joista ylivoimaisesti suosituinta oli jogurtti. Kaikkein vähiten maitotuotteista käytettiin juustoja.

Raaka-aineiden osalta oli havaittavissa pieniä eroja sukupuolten välillä. Sekä miesten että naisten keskuudessa käytettiin eniten viljatuotteita ja toiselle sijalle tulivat kasvikset, hedelmät ja marjat. Naisten keskuudessa lihatuotteita, kalaa ja kanaa käytettiin yhtä paljon kuin maitotuotteita, mutta miesten keskuudessa maitotuotteiden käyttö oli selvästi vähäisempää. Koska tutkimukseeni osallistuneiden miesten ja naisten väliset erot raaka-aineiden käytössä olivat melko vähäisiä, en koe aiheelliseksi käsitellä niitä perusteellisemmin tämän tutkimuksen puitteissa.

Sairaudet vaikuttavat ruokavalioon ja siihen, millaisia raaka-aineita kukin voi ruokavaliossaan käyttää. Myös lääkkeet vaikuttavat usein ruokahaluun ja sitä kautta ruokailutottumuksiin. Koska

tutkimukseni on etnologinen, jäävät nämä näkökulmat tässä tutkimuksessa taka-alalle. Niiden vaikutus vanhusten ruokailutottumuksiin on kuitenkin ilmeinen, joten annan aiheesta joitakin esimerkkejä jotka nousivat esille haastatteluissa:

-- niinku minullaki on krooninen vatsakatarri nii, minulle ei aina kaikki käy vaikka suuhun kävis tuoki, tämä kaaliruoka, mutta ei käy vatsalle. (Informantti 6.)

-- lääkitys on kun on ohitusleikkaus tehty ja, nii vihreitä en, en halua. Ne on kielletty lääkärin kautta. Mutta ku aortan läppä-, läppäpotilaat ei sitä vihreitä saa syödä. -- Nii sano että kokkeile sitä "hylättyä" nii minä nyt, tänäki aamuna minä "hylätty" -maitoo panin puuron sekkaan, puuron kans. -- Minulla niin sanottu hapoton vatsa on se on Kemissä jo tutkittuna, sisätautilääkäri teki kaikki konstinsa ja sano että teillä on hapoton vatsa, vatsa ja pitkä koukkumaha (nauraa) - -. (Informantti 8.)

Ja sen verran on ruokatottumuksissa täytyyny tinkiä ku mä en voi syödä mitään vihreää. Anemialääkitys on, että kaikki salaatit pois... mutta mä saan sitte vastaavasti kyllä aina, ku mä saan syödä tomaattia ja, ja tuota, melonia ja tämmösiä nii mä saan oman osuuteni. (Informantti 17.)

Tutkimustulokseni ovat samansuuntaisia Kansanterveyslaitoksen saamien tulosten kanssa, jonka mukaan kasviksia käyttää yli 20 % eläkeläisistä, samoin kuin hedelmiä ja marjoja. Kansanterveyslaitoksen suorittaman eläkeläisten terveystietäytyminen -kyselyn perusteella vanhukset syövät huomattavasti enemmän tummaa leipää kuin vaaleaa. (Internet 5.) Tämä oli havaittavissa myös informanttieni vastauksista:

No, sanotaan että aamupala, sisältää ruisleipää, hedelmän, tuoremehun, jotaki leikkelettä --. (Informantti 3.)

Ruisleivän suosio erityisesti vanhusten keskuudessa selittyy sillä, että ruisleipä oli yleistä jo heidän lapsuudessaan. Etnologi Bo Lönnqvistin mukaan paksu, uunissa paistettu ruisleipä tunnettiin Suomessa jo ennen keskiaikaa (Lönnqvist 1997: 32). Ruisleipää voidaan pitää yhtenä kansallisista ruokasymboleistamme, joka kuvastaa arkisia perusasioita ja niiden merkitystä elämässämme (Hakamies 2004: 84).

Kansanterveyslaitoksen mukaan ruokavalion laatu on todettu yksinasuvilla miehillä huonomaksi kuin niillä miehillä, jotka asuvat esim. puolison kanssa. Yksin asuvien miesten ruokavalioon kuului vähemmän kasviksia kuin muilla, kun taas rasvaisten maitovalmisteiden sekä kaupan valmisruokien osuus ruokavaliossa oli suurempi. Naisten osalta asumismuodolla ei todettu olevan vaikutusta ruokavalioon. (Internet 5.) Kaikista tutkimukseeni osallistuneista vanhuksista 43 % asui yksin. Naisista yksinasuvien osuus oli 50 %, kun taas miehistä yksinasuvia oli vain 33 %. Vaikuttaisi siltä, että asumismuodolla ei ollut merkittävää vaikutusta informanttieni ruokavalioon. Kaikki yksinasuvista miehistä käyttivät palvelutalon ateriapalveluja päivittäin, mutta yksi

heistä kertoi myös valmistavansa itse ruokaa melko usein. Molanderin mukaan aterioinnista saataakin muodostua päivän kohokohta yksinasuvalle miehelle, jolle ruoanvalmistus edustaa ehkä uudenlaista pysyvyyttä (Molander 1999: 181 – 182). Yksinasuvista naisista 1/3 valmisti kaikki ateriansa itse, kun taas suurin osa heistä käytti ateriapalveluja.

Haluttomuus valmistaa ruokaa johtuu monesta eri tekijästä. Ruokahalun menettämisen katsotaan liittyvän miehillä mielenvoimien ehtymiseen, kun taas naisilla se liittyy sosiaalisen verkon kutistumiseen (Molander 1999: 181 – 182). Yksinäisyys onkin yksi niistä syistä, jotka vaikuttavat mielentilaan ja sitä kautta haluttomuuteen valmistaa ruokaa – ruoanvalmistusta ei välttämättä koeta kovinkaan mielekkääksi, jos sitä valmistaa ainoastaan itselleen. Näin ollen myös henkilöt, jotka valmistavat ruokaa päivittäin, saattavat ajoittain kokea sen turhaksi. Molanderin mukaan naiset kokevat usein, että muiden ruokailijoiden poissaolo tekee ruoasta mautonta (Molander 1999: 182).

-- että kun tuohon otat lautasen itekses syöt ja ite, itelles puhelet, puhut, ei se oo sama ku on perhe tai joku toine henkilö- - (Informantti 3).

-- Ja yksinään kun asun, eihän sitä tule laitettua (Informantti 5).

Juomat

Ainoastaan noin puolet informanteista mainitsi, millaisia juomia he käyttävät aterian kanssa. Olettamukseni on, että suurin osa vanhuksista juo vettä, mutta sitä ei kuitenkaan mainittu kuin kerran. Sekä maito että tuoremehu mainittiin yhtä monta kertaa, mutta nämä vastaukset eivät ehkä kuitenkaan anna käsitystä todellisesta tilanteesta. Kansanterveyslaitoksen mukaan suurin osa (yli 80 %) vanhuksista juo maitoa. Tuoremehua vanhuksset eivät käytä yhtä paljon, ainakin sen käyttö on vanhusten keskuudessa vähäisempää kuin nuoremmilla ikäluokilla. (Internet 5; Internet 9.) Kaikista juomista ylivoimaisesti eniten mainintoja sai kahvi, jota kuitenkin käytetään pääasiassa nautintoaineena eikä sen käyttöä voida näin ollen verrata tuoremehuun, maitoon, tms. ruoka- ja janojuomiin. Myös teen käyttö tuli joissakin vastauksissa esille.

Tutkija Tuija Saarisen mukaan kahvia on juotu Suomessa n. 250 vuoden ajan ja tällä hetkellä suomalaisten kahvinkulutus on korkeinta maailmassa. Vaikka miehetkin juovat kahvia, tulkitsee Saarinen kahvin juomisen paremminkin naisten aistinautinnoksi, mitä kautta kahvin valmistuk-

sesta on tullut osa feminiinistä kulttuuria. Kahvin keittäminen ja tarjoaminen onkin perinteisesti mielletty naisten tehtäväksi. Kahvi oli aikaisemmin ylellisyystuote, jonka saaminen ei aina ollut helppoa. Ehkä tästä johtuen kahvipaketista on tullut suosittu lahja ja tuliainen erityisesti vanhus-ten keskuudessa. (Saarinen 2004: 158, 170.)

Ateriointi: vaivatonta vai aikaa vievää?

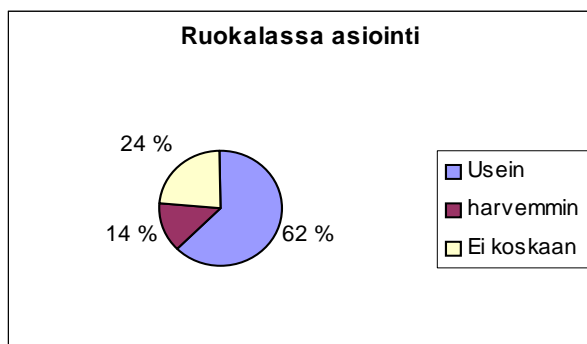
Kansanterveyslaitoksen mukaan suurimmat erot elintarvikekulutuksessa ovat nuorten aikuisten ja vanhempien ikäluokkien välillä. Nuorimpien aikuisten keskuudessa ruisleivän, puuron, hedelmien sekä perunan käyttö on vähäisempää kuin vanhemmilla, kun taas täysmehua he käyttävät muita runsaammin. Nuorten aikuisten keskuudessa aterioinnin vaivattomuutta ja nopeutta pidetään tärkeinä, minkä takia heidän valintojensa katsotaankin olevan suoraan yhteydessä ateriointiin käytettyyn aikaan. (Internet 9.) Vanhusten käsitys aterioinnista ja ruoanvalmistuksesta on toisenlainen, koska he ovat lapsuudestaan saakka tottuneet käyttämään niihin aikaa. Vaikka monet vanhuksista kokevatkin nykyajalle ominaisen kiireen negatiiviseksi, koetaan ruoanvalmistuksen helppous ja vaivattomuus monesti myös tärkeäksi erityisesti silloin, jos ruoanvalmistus on vaikeutunut fyysisten muutosten myötä. Tällöin vanhuksia kannustetaan käyttämään esim. erilaisia ateriapalveluja. Useimmissa vanhainkodeissa, palvelutaloissa yms. on ruokala, jossa talon asukkailla on mahdollisuus asioida. Usein myös itsenäisesti asuvilla vanhuksilla on mahdollisuus joko tilata ruokansa ateriapalvelusta tai ruokailla jossakin lähialueen laitoksessa sekä osallistua alueensa päiväkeskustoimintaan.



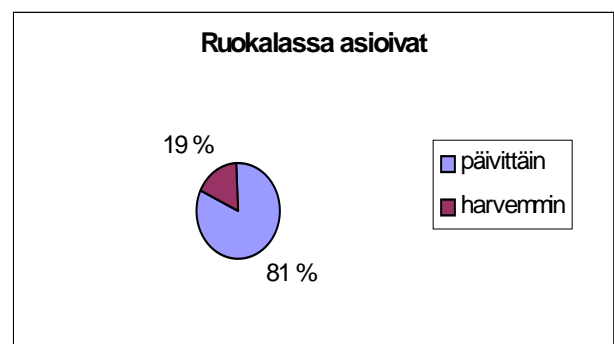
Kuva 5: Telkänpesän ruokala

Palvelutalon ruokalassa asiointi

Suurin osa informanteistani aterioi palvelutalon ruokalassa (ks. kaavio 8), kun taas lähes ¼ heistä ei käytä palvelutalon ateriapalveluja lainkaan. Ruokalassa asioivista enemmistö käyttää palvelua päivittäin (ks. kaavio 9). Heistä useimmat nauttivat siellä aamiaisen, lounaan, päivällisen sekä iltapalan. Osa nautti lisäksi ruokalassa päiväkahvin. Tutkimustulokseni poikkeavat hieman Uutelan tuloksista, jonka kohderyhmästä 43 % ei käyttänyt lainkaan palvelutalon ruokalaa. (ks. Uutela 2003: 35). Hänen kohderyhmästään ruokalassa asioivien osuus oli vain hieman yli puolet, kun taas omassa tutkimuksessani heidän osuutensa oli huomattavasti suurempi. Tutkimustuloksissa on kuitenkin havaittavissa joitakin yhtäläisyyksiä, joiden perusteella voidaan päätellä, että enemmistö palvelutalon asukkaista asioi ruokalassa. Uutelan kohderyhmästä 19 % ei syö kotonaan minkäänlaisia aterioita (ks. Uutela 2003: 35), mikä vastaa myös omia tutkimustuloksiani – informanteistani 19 % ilmoitti, ettei valmista ruokaa kotonaan lainkaan, tai vain hyvin harvoin. Näin ollen tuloksista on pääteltävissä se, että suurin osa ruokalassa asioivista valmistaa aterioita tai välipaloja myös kotonaan, kun taas ainoastaan pieni joukko heistä turvautuu pelkästään ruokalan tarjoamiin vaihtoehtoihin.



Kaavio 8



Kaavio 9

Hyvä ravitsemushoito vaatii monien eri tahojen yhteistyötä, jossa pääosassa ovat sekä hoitohenkilökunta että keittiöhenkilökunta. Tällä tavoin pyritään takaamaan, että ruokalassa on tarjolla riittävästi vaihtoehtoja ja että ne ovat sekä terveellisiä että maukkaita. Koska vanhusten mieltymykset poikkeavat usein valtaväestöstä, on ateriapalveluita käyttäviltä vanhuksilta saatu asiakaspalaute ensiarvoisen tärkeää. (Ks. Internet 10.) Näin ollen koinkin tarpeelliseksi selvittää, mitä mieltä ruokalassa asioivat ovat siellä tarjottavista vaihtoehtoista sekä vaikutusmahdollisuuksistaan ruokalistan (liite 4) suhteen. Yli puolet (56 %) heistä, jotka asioivat ruokalassa, piti ruokalistaa riittävän monipuolisena.

-- Niillä on sitte mahdollisuus vaihtaa jotain sellasta mikä sopii. Että kyllä, kyllä täällä hirveen hyvin on kaikki sen puoleen järjestetty. (Informantti 6.)

-- No kyllä siellä kalaakin on joka viikko kerran ainaki ja, sitten tota, kanaa on ja kaikkia nyt tänäänkin on kaalilaatikkoa ja, jauhelihapihviä ja, ja sitte siel on monenlaista maitoa minä oon semmosta, rasvatonta piimää juonu kaks lasia yhen lasin maitoa vielä joka kerta - - vähä liian paljo juomii siel että, ruisleipää siel on myös, ja tota neljäkin pallaa teen, siellä yleensä ne ukot syö vaan yhen palan korkeintaan sitäki vaaleeta leipää. Minä oon niin kova syömään. (Informantti 12.)

Lähes kolmasosa informanteista (31 %) oli kuitenkin sitä mieltä, että ruokalista ei ole kovin monipuolinen. Loput 13 % informanteista eivät ilmaisseet mielipidettään asiasta.

Nii täällähän ei vaihtoehtoja oo, sehä o aina se, tuolla ois näkyny se ruokalista tuolla seinässä. - - koska meillähän ei oo täällä ommaa keittiötä, se tulee tuolta, Keljon keskuskeittiöstä. (Informantti 14.)

No kyllähän ne tietysti ravinto-opillisesti ovat aivan oikeita. Mutta tuota, tänään joo puhuttiin ruokapöydässä että ruoka on kyllä huonontunu, sen jälkeen kun kaupunki tuli mukaan systeemiin. Et ei enää, kyljyksiä ja pihvejä ja tämmöstä (nauraa). (Informantti 17.)

Telkänpesän ruokalassa tarjottavat ruoat valmistetaan Keljon vanhainkodin keittiössä, jonka henkilökunta oli hiljattain käynyt keräämässä asukkailta palautetta. Olettamukseni on, että vaikka keittiöhenkilökunta tiedostaakin asukkaiden mielipiteiden merkityksen, ei heidän toiveidensa huomioiminen ehkä toteudu käytännössä. Vain puolet ruokalassa asioivista ilmaisi mielipiteensä siitä, millaisena he kokevat vaikutusmahdollisuutensa ruokalistan suhteen. Heidän mielipiteensä jakautuivat kahtia; puolet vastanneista oli sitä mieltä, että toiveet pyritään huomioimaan, mutta yhtä moni oli myös sitä mieltä, ettei heidän toiveillaan ole juurikaan vaikutusta.

- - No täällä kävi tästei kovin kauaa oo niin se, olikohan se nyt Keljon vanhainkodista vai mistä ne tuo tänne nämä ruoat niin, niitä naisia kävi sieltä ja kysy meiltä tuosta, ruokajonossa toivomuksia että minkämoisia nii, minäki siinä mölähytin että vähemmän kanaa mutta sianliharuokaa enemmän. Niitä nauratti. Kyllä, ei oo minkäänmoista valittamista minusta tuntuu että tämä ikäluokka niinku minäki oon että ku kaheksankymmentä kaheksan täytän, ku oon joutunut olemaan siellä sotatouhussa ja muutenkin ennen sotia ku ei ollu kaikkia saatavana ruokatarv-, että hyvä ku oli leipää tarpeeks. Niin tuota, nyt kun saa sitte näinki hyvää ruokaa niinku täällä on ja mahan täytee, ja hyvällä petillä nukkua saa nii, kyllä täytyy olla tyytyväine. (Informantti 6.)

No kyllähän meillä kysely on tullu sinne että, että onko tyytyväine ruokaan ja, mitä-, kyllähän se melekolailla hyvää ruokaa on. (Informantti 12.)

-- No kyllähän tuota, sieltä keittiöltä on käyty täällä, emäntä noitte apulaistensa kanssa, eihän se vaikka kuin puhutaan nii eihän se vaikuta yhtään mitään. (Informantti 17.)

Kohderyhmääni kuuluvat vanhukset edustavat käsittääkseni melko hyvin Telkänpesän koko asukaskuntaa (lukuunottamatta ryhmäkodissa asuvia, huonokuntoisempia vanhuksia, jotka eivät ole tutkimuksessani mukana). Vaikka mielipiteet jakautuivatkin osittain kahtia, heidän vastauksiensa perusteella voidaan päätellä, että enemmistö talon asukkaista pitää ruokalista riittävän monipuolisena ja on tyytyväisiä tilanteeseen. Toisaalta suuri osa asukkaista myös toivoisi, että heillä olisi paremmat mahdollisuudet vaikuttaa ruokalistaan.



Kuva 6: Telkänpesän ruokala, jakelulinjasto

Einesten ja puolivalmisteiden käyttö

Ruoanvalmistus saattaa, tilanteesta ja henkilöstä riippuen, kysyä vanhukselta paljonkin voimavaroja. Ruokailu saattaa tuntua jopa hankalalta sellaisestakin vanhuksesta, joka pitää ruoanvalmistuksesta, jos hänen voimansa ovat tilapäisesti heikentyneet, tai jos ruoanvalmistukseen ei löydy mielenkiintoa. Einesten ja puolivalmisteiden avulla ruokailu helpottuu ja niitä jopa kannustetaan kokeilemaan, jos vanhuksella ei ole taitoa tai voimavaroja valmistaa itse ruokaa (Uutela 2003: 32).

Informanteistani 80 % mainitsee käyttävänsä eineksiä ja puolivalmisteita, mutta suurin osa käyttää niitä vain harvoin. Ainoastaan kolme informanteista käyttää eineksiä ja puolivalmisteita melko usein. Kaksi informanteista ei käytä niitä ollenkaan, kun taas kaksi ei maininnut asiasta mitään. Eineksistä ja puolivalmisteista mainittiin seuraavat: keittopussit, pizzat, pinaattihukaiset, makaronilaatikko, suolaiset ”pikkupalat”, maksalaatikko, jogurtit ja valmiit marjakeitot (kuten boysenmarjakeitto). Jogurteja ja marjakeittoja ei ehkä yleensä mielletä einesruoaksi, mutta jotkut vanhuksista saattavat kokea ne sellaisiksi. Näin ollen einesten ja puolivalmisteiden käyttöä

onkin analysoitava sen valossa, mitä informantit ovat tarkalleen vastanneet, mutta samalla on jätettävä tilaa erilaisille tulkinnoille.

-- No tuolta ostan kaupasta niitä ja, valamiitakin ruokia saa nykyään aika hyviä ja, kyllä mää sitten itekin teen semmosia peruna-uuniruokaa --. -- Ja sitte jäläkiruuaaks, aina syyää illallaki jäläkiruokaa sitte on tommosia, valamiita ruokia boysenmarjasoppaki on hyvää karviaismarja, boysenmarjasoppa ja, ja sitten tota, vattusoppa niit on kaikennäköstä soppaa myytävänä. Ja jogurttia on sitte. Että ei myö nälässä olla. (Informantti 12.)

Annosruokia... kyllä mää joskus, kyl mää silloin tällön ostan, ostan noita, jotain keittoa tai jotain näitä, mitä millonkin. Tutkiskelen ja katselen mutta, en nyt nii kauheen tarkkaan katso niitä mitä ne sisältää ja... mullon semmonen käsitys ne on aika hyviä nykyään, nekin. Ja tuolaha oli, Prismasta mää lähinnä ostan siellon aika hyvät valikoimat kyllä. (Informantti 4.)

No etupäässä, jos näitä eineksiä niin, niin niin, näitä laatikoita jotaki ja, ja mitähä me nyt otettais sitte... mutta ei niinku, poikkeustapauksissa pitsoja ja sen semmosia et ei me yleensä niitä käytetä. (Informantti 18.)

Yksi informanteista mainitsi, ettei osta kaupasta edes leipää:

En. Minä en käytä. Minä leivon kaikki ite. Leivät, pullat, kakut kaikki, ei mää leivon mä en oo tottunu kaupan noihi, että soon harvinaista jos mää ostan kaupasta, valmista. (Informantti 13.)

Kukaan informanteista ei nauttinut eineksiä päivän pääateriana, vaan niitä käytettiin lähinnä välipaloina. Myös Uutelan tutkimuksessa ne, jotka kertoivat käyttävänsä eineksiä, asioivat pääosin ruokalassa (Uutela 2003: 35). Tästä voidaan päätellä, että vanhukset käyttävät eineksiä pääosin täydentämään päivittäistä ruokavaliotaan, eikä niitä juurikaan nautita pääateriana.

”Et ne on niinku pääasialliset ravintojuttuni mulle” – neljä erilaista ruokavaliota

Edellä esitetyt tutkimustulokset eivät anna juuri minkäänlaista käsitystä yksittäisten henkilöiden ruokavaliosta. Tämän tutkimuksen puitteissa siihen on lähes mahdotonta keskittyä, koska se vaatisi laajempaa perehtymistä asiaan. Koen kuitenkin tärkeäksi käsitellä yksittäisten henkilöiden ruokavaliota ainakin jossain määrin, jotta lukija saisi siitä jonkinlaisen käsityksen. Näin ollen käsittelen joidenkin yksittäisten informanttien ruokailutottumuksia ikään kuin suuntaa antavina esimerkkeinä.

Esimerkkitapauksiksi olen valinnut neljä informanttia, jotka edustavat kumpaakin sukupuolta sekä kahta eri asumismuotoa: yksin asuva nainen, puolison kanssa asuva nainen, yksin asuva mies sekä puolison kanssa asuva mies. Pyrin myös valitsemaan informanttien joukosta sellaisia,

jotka kertoivat eniten ruokailutottumuksistaan sekä käyttämistään raaka-aineista. Kumpikin naisista (ks. taulukko 1) valmistaa ateriansa itse, mutta heidän ruokavalioissaan on eroja. Suurimpina erona näen sen, että toinen heistä käyttää hyvin vähän lihaa, kun taas toinen mainitsee syövänsä usein liharuokaa lounaalla ja päivällisellä. Myös miesten (ks. s. 35, taulukko 2) ruokavaliot eroavat toisistaan: toinen heistä käyttää erityisen paljon puuroa sekä erilaisia marjoja.

Vastaukset jättivät paljon tulkinnanvaraa, koska informantit eivät selvästikään maininneet kaikkea mitä syövät. Joitakin asioita ei ehkä koettu mainitsemisen arvoisiksi, tai ne vain yksinkertaisesti unohtuivat. Näin ollen oheisia esimerkkejä onkin käsiteltävä nimenomaan suuntaa antavina. Yleisesti ottaen heidän ruokavaliionsa vaikuttavat melko monipuolisilta, eikä asumismuodolla näytä olevan ainakaan suurta vaikutusta varsinaiseen ruokavalioon.

	Yksin asuva nainen (Informantti nro. 3)	Puolison kanssa asuva nainen (Informantti nro.2b)
Aterioiden määrä/vrk	Neljä	Viisi
Valmistaako itse?	Valmistaa itse kaikki ateriat	Valmistaa itse kaikki ateriat
Aamiainen	Ruisleipä, hedelmä, tuoremehu, leikkele, juusto, kahvi	Puuro ja kahvi
Lounas	Pääasiassa kalaa, vihanneksia ja juureksia. Hyvin vähän lihaa.	Liharuokaa, vihanneksia
Päivällinen	-	Liharuokaa, vihanneksia
Välipalat	Syö todennäköisesti myös välipaloja, mutta ei maininnut minkälaisia	Jogurttia hillon ja marjojen kanssa
Iltapala	Illalla kaksi ateriaa: Iltapalaksi ”jotain pientä” ja myöhemmin illalla hedelmä juuri ennen nukkumaanmenoa	Syö iltapalan, mutta ei mainitse mistä se koostuu
Ruokalassa asiointi	Ei käy ruokalassa	Ei käy ruokalassa
Einesten käyttö	Vain harvoin (pinaattihukaisia)	Joskus pizzaa

Taulukko 1: Naiset

	Yksin asuva mies (Informantti nro. 6)	Puolison kanssa asuva mies (Informantti nro. 12)
Aterioiden määrä/vrk	Neljä	Neljä
Valmistaako itse?	Valmistaa itse vain välipalat	Valmistaa itse kaikki ateriat paitsi lounaan
Aamiainen	Aamupuuro ja kahvi	Puuroa, jossa vehnäleseitä, ruishiutaleita ja kauraryynejä, lisäksi mustikkakeittoa
Lounas	Kanaa, lihaa ja kasviksia	Syö lounaan, mutta ei mainitse mistä se koostuu
Päivällinen	Kanaa, lihaa ja kasviksia	Perunaa (uuniruokaa), makkara-keittoa (jossa vihanneksia)
Välipalat	Voileipää ja jogurttia	Puolukkapuuroa (jossa mustahe-rukoita), jogurttia ja valmiita marjakeittoja (myös jälkiruoaksi)
Iltapala	Syö iltapalan, mutta ei mainitse mistä se koostuu	-
Ruokalassa asiointi	Asioi ruokalassa päivittäin	Lounas ruokalassa päivittäin
Einesten käyttö	(ei mainintaa)	Käyttää joitakin annosruokia (ei mainitse mitä), lisäksi mainitsee jogurtit ja valmiit marjakeitot eineksinä

Taulukko 2: Miehet

5. RUOAN JA RUOKAILUHETKIEN MERKITYS

Tässä luvussa käsittelen ruokailua sosiaalisena tapahtumana kiinnittäen huomiota myös siihen, tehdäänkö ruokaan liittyvät valinnat maun vai terveellisuuden perusteella. Lisäksi käsittelen myös perinteistä ruokakulttuuria sekä perinteiden merkitystä informanteille. Näiden teemojen kautta pääasialliseksi tarkastelun kohteeksi nousee tässä luvussa ruoan merkitys informanttien arkielämässä.

Ruoan kulttuuriset merkitykset

Vaikka ruoka onkin ensisijaisesti ravitsemuksen lähde, se sisältää myös lukemattomia kulttuurisia merkityksiä (ks. Tolksdorf 1976: 76). Ruoka voidaankin nähdä eräänlaisena liminaalisena aineena, ikään kuin siltana luonnon ja kulttuurin välillä (Lupton 1996: 16 – 17). Kulttuurisesti ruoka käsitetään merkkijärjestelmäksi, jonka eri vaiheisiin ja osa-alueisiin kuuluvat mm. raaka-aineet ja niiden hankinta, ruoan valmistus ja erilaiset valmistustavat, sekä syöminen ja ateriointi sekä niihin liittyvät erilaiset tavat ja perinteet. (Mäkelä 1990: 18). Sosiologi Deborah Luptonin mukaan ruoan symbolinen merkitys kietoutuu yhteen sen fysiologisen merkityksen kanssa. Jo varhaislapsuudesta lähtien jokaisen ruoka-aineen yhteyteen muodostetaan runsaasti merkityksiä. Ruoan kulutus voidaankin nähdä rituaalisena toimintana, johon liittyy erilaisia sosiaalisia kategoriaita. Näin ollen jokaisella aterialla on ennustettavissa oleva rakenne, joka luo järjestystä epäjärjestykseen. (Lupton 1996: 8, 9.) Ruokaa tuleekin tarkastella kulttuurisesti koodattuna järjestelmänä, joka muodostuu sekä fysiologisten tarpeiden että kulttuuristen normien yhteisvaikutuksesta (Puuronen 2004: 95).

Ruokalajien valmistus on muuttunut yhä erikoistuneemmaksi ruoan estetisoitumisen myötä (Lönnqvist 1997: 47). Kulutustottumuksia tarkasteltaessa ruokaa voidaan verrata mihin tahansa käyttöesineeseen, koska sillä on esineiden tapaan tietty ulkomuoto ja rakenne. Sosiologi Jean Baudrillardin mukaan esineestä tulee kulutustuote vasta sitten, kun se on saanut symboliarvoa ja irrottanut varsinaisesta käyttötarkoituksestaan (Baudrillard 1996: 200). Näin ollen ruokaa voidaan käsitellä ikään kuin esineenä, joka on etäännytynyt alkuperäisestä käyttötarkoituksestaan ravinnon lähteenä. Etnologi Bo Lönnqvist mainitseekin, että ”Syöminen ja ravinnon välimatka kasvaa mm. ruoan estetisoimisessa.” (Lönnqvist 1997: 47.)

Niin esineisiin kuin syömiseenkin liittyy nykyaikana tietynlainen valinnan vapaus ja vaikeus (Puuronen 2004: 95). Baudrillardin mukaan esineiden runsas tarjonta sekä siitä johtuva valinnanvapaus saa ihmisen osallistumaan kulttuuriseen järjestelmään, eli ihmisen tekemät valinnat määrittävät hänen paikkansa kulttuurissa ja taloudessa (Baudrillard 1996: 141). Ruoasta onkin tullut kulutuksen väline, jonka avulla ihminen voi viestittää haluamiaan asioita omasta identiteetistään. Uskontotieteilijä Anne Puurosen mukaan ruokaan ei tule suhtautua ensisijaisesti ravitsemuksen lähteenä, mikäli halutaan erottautua muista. ”Oikeaa” syömistapaa haettaessa onkin pohdittava, mitä pitäisi syödä, milloin ja miten. (Puuronen 2004: 95.) Vaikka vaihtoehtoja onkin tarjolla yhä runsaammin, toisaalta erilaiset kulttuuriset normit säätelevät kulutustuotteisiin kohdistuvia valintoja. Lönnqvist mainitseekin, että ”hienostunut maku on alkanut merkitä pienempää tarjontaa” (Lönnqvist 1997: 47). Näin ollen kulttuuristen normien sekä omien makutottumuksien noudattaminen saattavat rajata käytettävissä olevat vaihtoehdot hyvinkin pieneen ryhmään.

Makutottumuksien muodostuminen

Ravitsemustottumukset ovat yhteydessä henkilön sosiaaliseen ja historialliseen taustaan monin eri tavoin (Tolksdorf 1976: 66). Sosiologi Stephen Mennellin mukaan ruokaan liittyvät maut ja tarpeet ovat kulttuurisesti muodostuneita sosiaalisen kokemuksen tuloksia. Ne siis muodostuvat ihmisten kokemuksista oman yhteisönsä jäsenenä. Sosiaaliset voimat, jotka muokkaavat yhden sukupolven makutottumuksia, ovat osa pitkäaikaista prosessia ja sukupolvien taakse ulottuvaa sosiaalista kehitystä. Näin ollen yhden sukupolven kokemusmaailmaa ei voida ymmärtää ottamatta huomioon heidän edeltäjiään. (Mennell 1987: 15.) Koska makutottumukset ovat sidoksissa kulttuuriin ja näin ollen suurelta osin opittuja, saattaa hyvään ja pahaan ruokaan liittyvissä käsityksissä olla suuriakin vaihteluita. Epämiellyttävänä ruokina pidetään yleensä happamia sekä pilaantuneita ruokia, mutta myös ruoan rakenne tai tuntemattomuus saattavat tehdä ruoasta epämiellyttävää. Käsitys ruoan huonoudesta tai saastuneisuudesta saattaa usein olla kuitenkin symbolista ja yhteydessä kulttuurissa vallitseviin arvoihin. (Lupton 1996: 27 – 28, 112, 114 – 115.)

Ilmar Talven mukaan erityisesti kodilla ja perheellä on ollut suuri merkitys ruoka- ja makutottumuksien muovautumisessa (Talve 1973: 30). Perheateria nähdäänkin tärkeänä niin perhesuhteiden kannalta kuin myös ruokakulttuurin omaksumisen kannalta, koska tiettyihin ruoka-aikoihin, samoin kuin ruokalajeihinkin, totutaan jo lapsuudessa. Erilaiset maut ja hajut saattavat myö-

hemmin aikuisuudessa tuoda esiin nostalgisia tunteita ja muistoja lapsuudesta, mikä saattaa myös osaltaan vaikuttaa aikuisuuden ruokatottumuksiin. Koska ruokaan varastoituu useita eri merkityksiä ja tapahtumia henkilön omasta menneisyydestä, ovat ruokaan kohdistuvat merkitykset pääasiassa yksilöllisiä. (Lupton 1996: 38, 49.) Ne voivat kuitenkin olla myös jaettuja tietyn kulttuuripiirin sisällä sekä yhteisön jäsenten kesken. Etnologisessa tutkimuksessa onkin viime vuosikymmenien aikana pyritty korostamaan yksilöllisen muistiaineksen merkitystä sekä sitomaan se kollektiiviseen kehykseen, kulttuurisesti relativististen totuuksien saavuttamiseksi (Korkiakangas 1996: 13, 15.)

Arkisia valintoja

Seuraavaksi tarkastelen aineistoani keskittyen ruoan erilaisiin merkityksiin informanttien elämässä. Pyrin selvittämään, millainen osa ruokailulla on esim. ravinnon lähteenä tai nautintona, sekä valitaanko ruoka tai raaka-aineet maun vai terveellisuuden perusteella.

Odotettuja hetkiä vai arkista rutiinia?

Hieman yli puolet informanteistani pitää ruokailua odotettuna hetkenä. Ruokailuun liittyy usein ystävien tapaamista erityisesti heidän kohdallaan, jotka ruokailevat palvelutalon ruokalassa. Ruokailusta on siis tullut monelle mieluisaa sosiaalista kanssakäymistä.

No se on ihan kohokohta (nauraa). Ku tonne alas mennää ruokailuun siellä jutellaan, maailmaa parannetaan ja se on ihan kohokohta. (Informantti 5.)

-- syön semmosessa pöyässä jossa meitä on kaks naista ja sitte neljä miestä, nii meillon aina sitte semmosta keskusteluu, jostaki siitä ja viivytään siinä pöyässä jos... Täälähä on aika paljo käy syömässä, viivytään siinä sitte ja jotaki jutellaan päivän tapahtumista. Ja ku mie oon tämmönen puhelias että, nii ne sanoo aina toiset että ”Mikäs meillon tännään puheenaihe?”. Ei puhuta politiikkaa eikä, uskontoo. Semmosta, se on semmosta mukavaa, nauramista. (Informantti 13.)



Kuva 7: Telkänpesän ruokala (kuvassa informantti 13)

Suurin osa niistä, jotka eivät asioineet palvelutalon ruokalassa, pitivät ruokailua lähinnä rutiinina, kun taas osalle heistä ruokailuhetket ystävien ja sukulaisten seurassa olivat odotettuja.

No kyllä se... tietysti se on asiaankuuluva se on itsestään selvyys, en tiä eihän se nyt mikään pakko oo, nälkä tulee... Ja kyllä se tosiaan rupee vaatimaan sen... ei mulla hirveen tarkkaa oo nämä ruoka-ajat mut kyl mä pyrin siihe että ennen ku nyt päästä... tää vatsa rupee jo niinku tuntemaan et tässä nyt pitää --. (Informantti 4.)

No yksin ollen tietenkkin toisaalta aika typeriäkin että kun tuohon otat lautasen itekses syöt --. Meillon ollu aikalailla tapana, ihan silloin aikasemminkin ku mieheni eli et meillä oltii silloin kolmen neljän hengen perhe että, silloin katettiin kauniisti, seurusteltiin syötiin ja nii edelleen. Mut nyt kun oon yksin nii kyl mä nytki, esimerkiks viime, lauantaina, mun ystävättäreni haki minut heille me syötiin yhdessä ja, että tämä oli niinku semmonen pienoinen tapa että aina silloin tällöin ootan ku kokoonnuttaan. Laitetaan oikeesti ruokaa ja katetaan kauniisti ja siinon viinit ja kaikki mukaan luettuna. Niinku kunnan kattaus, sanotaan näi. (Informantti 3.)

Toisaalta myös palvelutalossa asioivien joukossa oli niitä, jotka pitivät arkiruokailua pääasiassa rutiinina. Ruokailu koettiin odotetuksi ainoastaan juhla-aikoina.

No en mä tiä eihän sitä nyt sillai odota. -- silloin vielä ku meidän tytärki oli kotona ja oli lapsena, tottakai ne silloin oli kaikki tärkeitä. (Informantti 15.)

Nii, kyllä kai se rutiinia on. (Informantti 16.)

Niin kyllähän ne joulun aikana on sitä, touhua, mutta tuota, ku ruvetaan syömään ei siinä, mutta se on nyt näin tavallisuessa nämä päivät nii se on ku minä tuon tänne nii, toinen syö täällä ja, ja ku minä meen ite alas syömään nii tuota --. (Informantti 11a.)

Maku vai terveellisyys?

Folkloristi Pekka Hakamiehen mukaan ihmiselle on kehittynyt tietynlainen luontainen mieltymys rasvaista ja makeaa kohtaan. Keskeinen ruokaan liittyvä skeema onkin ollut se, että rasvaisuutta on pidetty yhtenä hyvän ruoan kriteereistä. Mieltymykset erityisesti voita ja läskiä kohtaan ovat selitettävissä geneettis-biologisen taustan perusteella: koska ravinnon saanti oli entisaikoina epävarmaa, oli hyvä syödä rasvaa tai rasvaista ruokaa, sillä se varastoitui kehoon ja toimi vararavintona niukkuuden koittaessa. (Hakamies 2004: 85.) Työn kuluttavuudesta johtuen rasva oli hyödyllistä, minkä takia rasvaisen ruoan nauttimista pidettiin suotavana. Entisaikoina energiankulutus oli paljon nykyistä suurempaa, koska koneiden puuttuessa työpäivät olivat raskaita ja vaativat paljon fyysistä voimaa. Vielä nykyäänkin voi on suosiossa vanhusten keskuudessa, mutta yhä useammat heistä käyttävät myös muita vaihtoehtoja. Kansanterveyslaitoksen mukaan vanhukset käyttävät ruoanvalmistuksessa yhtä paljon voita sekä kasviöljyjä, mutta vain 17 % miehistä ja 13 % naisista käyttää voita leivän päällä. (Internet 5; Internet 11.)

Haastattelemistani vanhuksista vain kuusi kertoi voin ja muiden rasvojen vaikutuksesta ruoan makuun. Puolet heistä koki, että voi on tärkeää maun kannalta, kun taas puolet ei pitänyt rasvaisista ruoista ollenkaan.

-- nii mutta kyllä mä hyvin mielelläni laitan pikkusen kermaa sinne että siitä tulee makua ja (nauraa) ja voita. (Informantti 2b.)

Vanhan ajan keittokirjaha alakokin sillai et otetaa kilo voita (nauraa). (Informantti 2a.)

Mutta minä en tykkää margariineistä eikä näistä tämmösisistä rasvoista vaan voita, vähän. -- Ja, ja, kyllä nää tämmöset margariinit ja muut semmoset sais joutaa romukoppaan (nauraa), koska niitä on niin monia laatuja. (Informantti 19.)

Jos oikee semmonen ällöttävän rasvanen ruoka ni senhän mä toki heitän sivvuun mä koitan mieluummin semmosta maust-, maist-, tommosta maistuvaa, kevyempää ruokaa. (Informantti 3.)

-- rasvasta en tykkää ja, ja tommosia kevyttuotteita etupäässä ostan. (Informantti 12.)

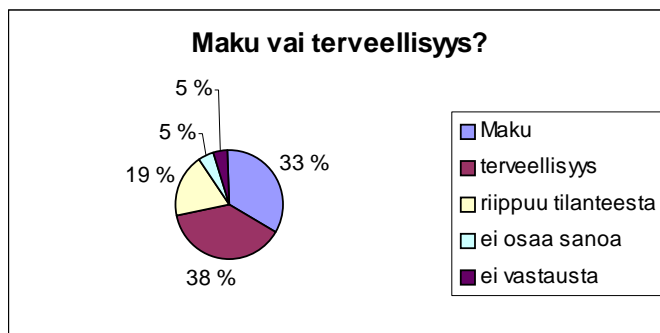
-- ku meille mittää kovin vahvoja rasvasia ruokia koskaan... aika huono syömään oon --. (Informantti 15.)

Kaikkiaan 38 % informanteistani pitää terveellisyttä tärkeämpänä, kun taas 33% on sitä mieltä, että ruoan maku on tärkeämpää (ks. s. 41, kaavio 10).

Kyl mun mielestä terveellisyys on tärkeempää. Ja, ja vaikkei se niin hyvältä maistuskään ni mää nyt yleensä on kaikkiruokanen. Mut tottakai siinä se just on niinku äsken sanoin että jos on liian hyvää ja liian hyvältä maistuu niin sitte on se vaara et syö liikaa. Mullon ainaki, mää, mää en niinku... kyl mää nyt oon viel vanhana ruvennu itteeni kasvattamaa että, yritän sitä että, että pienempiä annoksia ja vaikka sitten vähän, pääsis siihen söis vaikka sitte illemmalla samaa ruokaa vielä ku edellinen ruoka (nauraa). (Informantti 4.)

Kyllä tuota, se terveellisyys siinä niinku painottuu enempi että, että maku ei niinkään tärkeätä. (Informantti 7.)

Maku. Ylivoimaisesti (nauraa). (Informantti 19.)



Kaavio 10

Osa informanteista mainitsi myös, että vaikka maku onkin tärkeä valintaperuste, on siitä täytynt tinkiä terveyden takia.

Kyllä minunki on täytynt nyt jo jättää pois sitä kermaa sieltä valitettavasti. (Informantti 2b.)

-- että tuon kihtin takia, ei käy, ei käy oikeen nuo kalaruuat, mutta en nyt ihmeesti ronklaa siitä --. (Informantti 11a.)

Ja kyllähän siinä ruuassa maku, kyl siinä makua pitää olla että se on hyvän makusta. (Informantti 11b.)

No tietysti täytyy ajatella, kun on sydämessä vikaa, terveellisyttä. Mutta kyllähän maku on tärkeä. Siitä huolimatta. (Informantti 17.)

Vajaa viidennes ilmoitti maun ja terveellisuuden olevan yhtä tärkeitä ja että ruoan valitseminen jommankumman perusteella riippuu yleensä tilanteesta.

Riippuu vähä ruuasta. --. Että se on ihan omasta mielenlaadusta ja ympäristön tilanteesta riippuvainen juttu. (Informantti 3.)

No kyllä se nyt, en mä osaa sitä sillä tavalla, ku siihe on tottunu että toisinaan tietysti kattoo että on terveellisempää ja, mutta tommonen perusruoka nyt yleensä on, niinku terveellistä että, mutta maku kyllä on, on tuota tärkeä. (Informantti 18.)

Eräs informanteista koki että palvelutalon ruokalista ei tarjoa tarpeeksi vaihtoehtoja, eikä hän näin ollen voi valita ruokaansa makutottumuksiensa perusteella. Vastauksesta kuitenkin kuvas-

tuu se, että hän kokee ehkä ruoan maun terveellisyyttä tärkeämmäksi. Ruokaa valmistaessaan hän ei kuitenkaan yleensä ajattele ruoan makua tai terveellisyyttä vaan sitä, onko ruoka nopeasti valmistettavissa.

No täällä sitä ei ole varaa valita, on syötävä mitä tarjotaan tai olla syömättä. Ei siinä enää makutottumukset auta --. No en mä nyt ossaa sannoo sitä mut sen mitä mä saan nopeesti tehtyä (nauraa). (Informantti 14.)

Perinteinen ruokakulttuuri

Suomalaisen ruoan tärkeimpiä raaka-aineita ovat olleet vilja, peruna sekä maito. Niiden lisäksi jo entisaikoina käytettiin papuja, herneitä, nauriita, lanttuja, marjoja, sieniä sekä luonnonkasveja. Nämä kaikki yhdessä muodostavat suomalaisen kansanravinnon perustan. (Internet 11.) Talven mukaan se, miten ja milloin ruokia käytettiin, määräytyi sekä vuodenaikojen että alueen ekologisen taustan mukaan. Myös kirkon määräyksillä oli suuri vaikutus ruokien käyttöön niin katolisena keskiaikana kuin myös ortodoksien keskuudessa 1900-luvulle saakka. Näin muodostunut kansanomaisen ruokatalousperinne vaikutti myös juhlaruokiin ja sitä kautta juhlien viettoon. (Talve 1973: 110.)

Juhla-aikoihin liittyy monia erilaisia sääntöjä ja rituaaleja, jotka ovat selvemmin esillä kuin arjessa. Rituaalit nousevat juhla-aikoina osaksi tietoisuuttamme ja niitä noudatetaankin tietoisesti tarkasti. Yksi rituaaleista on ruokailu, jonka keskeisessä osassa on itse juhlaruoka. Juhlaruoka voidaankin nähdä eräänlaisena ritualisoituna välineenä, jonka avulla luodaan esim. perhesuhteisiin liittyviä ihanteita sekä yhteisöllisyyden tunnetta tietyn ryhmän jäsenten välille. (Lupton 1996: 63; Mäkelä 1990: 48.) Erilaiset perinneruoat ovat vakiinnuttaneet paikkansa juhlaruokina. Hyvä esimerkki tästä on suomalainen joulupöytä, johon kuuluu esim. joulukinkku, lipeäkala, lanttu-, porkkana- ja perunalaatikot yms. Talven mukaan myös muut tärkeimmät juhlapäivät ovat saaneet vakiintuneet ruokalajinsa kaupan ja elintarviketeollisuuden myötävaikutuksella. (Talve 1990: 155.) Myös kaksi informanteistani mainitsi kaupan ja teollistumisen vaikutuksista perinneruokiin ja niiden laatuun.

-- eihän nyt saa enää kunnan kinkkuakkaa. Sehä on nälkään tapettua sikkaa (nauraa). Ei läskiä. (Informantti 14.)

-- paitsi lipeäkala ostetaan kaupasta sitä ei tehdä enää kotona niinku ennenvanhaa, ja kinkut siinä ne onki, rosollit ja, ihan perinteiset. (Informantti 19.)

Perinteiset juhlaruoat ovat säilyneet pitkään samoina, mutta monet muut perinneruoat ovat joko kokonaan hävinneet tai ovat häviämässä. Viime vuosikymmeninä on kuitenkin herännyt kiinnostusta perinteisten kansanomaisten ruokien kokeiluun ja elvyttämiseen. Tähän liittyy osittain pelko omien kulttuuristen piirteiden menettämisestä sekä halu vahvistaa suomalaista identiteettiä. Toisaalta perinneruokien esille tuomisessa on myös kyse tietynlaisesta muoti-ilmiöstä, joka on yhdistettävissä matkailuun ja vapaa-aikaan. (Mäkelä 1990: 72 – 73; Räsänen 1980b: 12 – 13.) Tällaista perinteen soveltamiseen pohjaavaa ilmiötä, jossa perinteen eri elementit on elvytetty keinotekoisesti ja mahdollisesti myös irrotettu luonnollisesta yhteydestään, kutsutaan folklorismiksi. Yhdessä turismin ja nykyajan kansanjuhlien kanssa se on osa uudenlaista perinnettä ja nykyajan elävää kansankulttuuria. (Virtanen 1991: 281, 285.) Näin ollen perinneruokien tuntemus koetaan tärkeäksi, kuten myös niiden säilyttäminen ja siirtäminen tuleville sukupolville. Reseptien avulla säilyy myös muuta tärkeää tietoa menneistä ajoista. Perinneruokien reseptit heijastavatkin perinteistä suomalaista ruokataloutta, joka ulottuu vuosisatojen taakse. Myös nykyinen eri ruokiin kohdistuva arvostus muistuttaa entisaikojen ruokakulttuurista, jossa arkista niukkuutta seurasi juhlapyhien runsas tarjoilu. (Internet 11.)

Perinteiden merkitys ja suomalainen perinneruoka

Entisaikojen ruokakulttuurista muistuttavat vielä nykyäänkin tietyt juhlapyhät runsaine tarjoiluineen. Vaikka nykyajan Suomessa ruokaa on runsaasti saatavilla ympäri vuoden, on juhlapyhinä tapahtuva ruokailu yhäkin huomattavasti arkiruokailua runsaampaa. Tietyt ruokakulttuurin piirteet säilyvätkin parhaiten juuri juhlaruoassa, välittyen perinteenä sukupolvelta toiselle. Tarkastelen perinteiden merkitystä vanhuksille erityisesti tärkeimpien juhlapyhien, kuten joulun ja pääsiäisen kautta.

Haastattelemistani vanhuksista kaikki pitävät perinteitä ainakin jossain määrin tärkeinä (ks. s. 44, kaavio 11). Suurin osa arvostaa perinteitä ja pyrkii noudattamaan niitä, mutta ainoastaan kolme heistä mainitsi pitävänsä perinteitä hyvin tärkeinä.

Joulu on hyvin tärkeä. Minä vieläkin... lapsetkin tulee yleensä aina jouluksi ja... tosin mummo laittaa ruuat kyllä ja, kova työ mut eiköhän nyt vielä jakseta. (Informantti 19.)

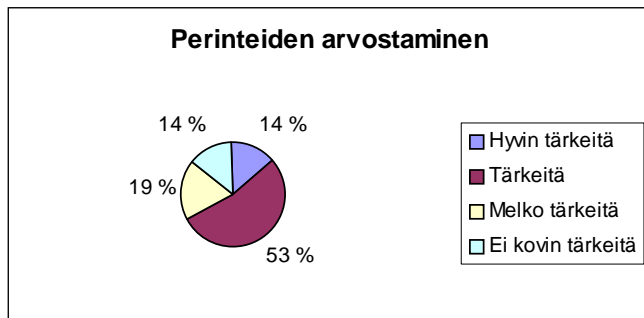
Eräs pariskunta keskusteli aiheesta seuraavasti:

On tärkeitä kyllä ne, kyllä ne niinku kulkee (nauraa) kulkee mukana ja, ja tuota, minä opin lapsesta saakka, äitini laitto hyvin paljon laatikkoruokia. Lanttulaatikkaa, porkkanalaatikkaa,

että minusta on... jotkut pitää että ne on ihan niinku juhlaruokia mutta silloin ku lasten perheitä tulee nii sillo hyvin paljo --. Hyvin tärkeitä ja meillä ainaki lapset muistaa -- että aina oli mummolassa lumihangessa semmonen vaaleanpunanen rengas, kun on Kivikon(?) mummu lauantaina keitti vispipuuron, se oli perinneruoka. Sit sitä käytii siellä ulkona vispaamassa nii sitä roisku sinne, siihe jäi ihan semmone vaaleanpunane rengas. (Informantti 2b.)

Ja lastenlapsia tuntuu nyt kiinnostavan, muutamia erittäin paljo, vanhat tavat. Sen takia niitä nyt yritettään (?) aina laittaa niitä vanhoja ruokia sitten ku lastenlapsia tulee. Mukava säilyttää se perinne. (Informantti 2a.)

-- Ja kyllä meillä pojan nuorempi poika nii hän kerran sano että mummu aina ku pyytää meitä syömään ja kuitenkin hänen mieliruokaa ei laiteta. Ja sitte mää keitin heille sen mutin (nauraa). (Informantti 2b.)



Kaavio 11

Monen informantin vastauksista kuvastuikin perinteiden tärkeys erityisesti lasten ja lastenlasten takia. Joulun liittyä olennaisesti perheen ja sukulaisten luona vierailu ja toisaalta jouluiset perinneruokat saattavat muistuttaa omasta lapsuudesta ja nuoruudesta, jolloin joulua vietettiin vanhempien sekä sisarusten kanssa.

Onhan se nyt ainakin se että jos (?) ku haluaa perinteitä vaalia niin, ja lapsia ja lastenlapsia ku ne kokoontuu niinku minäki menin niiden luo aina jouluks nii, onhan se semmonen elämys. (Informantti 6.)

No on ainaki mulla sillä lailla että mää oon jo, lapsuudessa ol se joulu nii se ol tärkeä ja, vaikka se ol sem-, siihe aikaa, että sitä nyt ei paljoo ollu mutta, kuitenkin oli ne pääruuat ja minä oon sitten koittanu omille lapsille sen pittää ja --. (Informantti 11b.)

No kyllähän joulun aikaan, en minä pääsiäisestä niinkään tiedä, mutta jouluha on sellanen, mutten minä täällä jouluna ole. Vaan mä olen lasten luona ja, siellä syödään kyllä perinneruokia. (Informantti 14.)

-- maallaha oli ku oli eläimiä ja äiti teki kaikki ne, semmoset mitä kuuluu, nii että kyllä mää sitä koitan samalla tavalla sen, joulun niinku mä oon lapsena, tottunu. (Informantti 13.)

Yhden informantin vastauksesta kuvastuivat myös ortodoksisuuden vaikutukset perinteisiin ja juhlaruokiin.

No, on (perinteet tärkeitä). Minähä en joulupaasto-, en paastoa, ku se oli se ortodokseilla paastoaika muttei tule paastottua. Laatikoita ja paistia ja piirakoita ja, kyllä perinneruoka on jouluna ja pääsiäisenä. (Informantti 5.)

Vajaa viidennes informanteista koki, että perinteet ovat melko tärkeitä, kun taas loput 14% ei pidä perinteitä kovin tärkeinä ollenkaan. Vaikuttaisi siltä, että heidän kohdallaan perinteet ovat olleet tärkeämpiä heidän nuoruudessaan, silloin kun heillä oli vielä perhettä.

No se riippuu tilaisuudesta, tilanteesta. Jos semmostaki niinku sanotaan sukujuhlasta kyse niin tottakai, perinneruokia, tai jotaki tämmöstä vastaavaa, mutta, en ole mitenkään perinneruokien orja että, ehdottomasti... mielelläni laitan tilanteen mukkaan --. No kyllä sitä tieteenki perinteitten orja pitäs olla. Mutta, nyt kun on yksin nii koittaa mahdollisimman vähän, vähällä päästä. Mut onhan ne tieteenki ai-, ilman muuta selvät silloin aikoinaan ku oli perhettä nii, joulu laitettii niinku perinteisiin kuuluu. Ja samoin laitettiin pääsiäisen aikana ja niinä merkittävinä juhlapyhinä. (Informantti 3.)

No aikoinaa oli mutta ei nyt enää ole nii mutta, nuorena silloin ku syntymäkodissa vielä olin nii oli, oli oikein tärkeitä, ja niitä valmisteltii jo useempia päiviä aikasemmin niinku jouluruuat. (Informantti 7.)

Kaikkien informanttien osalta perinteet olivat säilyneet lähes muuttumattomina. Osalla ikääntymisen tuomat fyysiset muutokset ovat vaikuttaneet osaltaan kiinnostukseen valmistaa ruokaa ja sitä kautta myös siihen, että ruoanvalmistukseen ei enää haluta käyttää paljoa aikaa. Näin ollen myös perinneruokien valmistus on jäänyt vähemmälle. Kaksi informanteista mainitsi, että yksin asumisen myötä perinteiden merkitys ja niiden noudattaminen on vähentynyt.

Ja nyt kun on yksin ei niinkään tule syvennyttyä siihen, ne on aika suurtoisia ne perinneruoat. (Informantti 3.)

Ehkä, en mä oikeestaa koskaa oo nii kauheen, tärkeitä ollu mulle että mitä nyt tietysti jouluna ja pääsiäisenä täytyyhän sitä nyt jotain aina vähän mutta, mutta, kun yksin on niin kyllä niistä on, luopuu sitten ja, ja tuota mut jollai tavalla tietysti täytyy (?). Ennen oli kinkku niin, nyt saattaa olla joku lihapala taikka, taikka tämmönen mitä rullia ne on tämmösiä jotka... paistetaan savipadassa. (Informantti 4.)

Kyllä ne on ollu (tärkeitä) silloin ku vielä jakso laittaa nii, siihe aikaan (?) kinkku piti olla ja laatikot kaikki, ja luumukiisseli se luo jouluntuntua. Pääsiäinen, ei oikeestaan muuta ku sitä mämmiä. Kyl mä joskus tein mämmiäki. Kananmunathan siihen kuuluu ja, muuta (?) kaikkee. (Informantti 15.)

Vaikuttaisi siltä, että osa vanhuksista pyrkii yhä nauttimaan juhlaruokien lisäksi tiettyjä perinneruokia, joihin he ovat tottuneet jo lapsuudessaan. Eräs informanteistani pitää erityisen tärkeänä isoäidiltä ”perittyä” sokerikakkua, jonka käyttö on siirtynyt myös uusille sukupolville. Heillä valmistetaan kyseinen sokerikakku aina juhannukseksi, helluntaiksi ja jouluksi. (Informantti 1.) Informanteistani kolme mainitsi perinneruoista, jotka ovat olleet ominaisia heidän synnyinseuduilleen.

-- niinku paistokset, uuniruuat nehä on, perinneruokia, minun kotipuolestani, ja piirakat ja tämmöset näin. (Informantti 3.)

-- jos perinteistä kun puhutaan niin kyl mulle semmoset karjalaiset ruuat on siis iskostunu aika tarkkaan mullon, hyvin pitkään tässä oli sillä lailla että kun Jyväskylän (?) tuttuja eläkeläisiä ja muuta että meillä oli semmonen, semmonen rinki et me yhteen aikaan laitettiin puolet ruokaa ja kutsu toiset sitten ja, ja tuota, mulla oli kyllä semmonen perinneruoka ja johon kaikki oli ihastuneita semmonen ku pottilohko. Ootsä koskaan kuullukkaa, semmosta karjalaista ruokaa? (Informantti 4.)

No... kyllä ne aika tärkeitä on, ovat tuota, minusta, minusta niin tuota, ihan tavalliset niinku keskisuomalaiset perinneruoat. Kyllä meillä on, on tuota, mitä millonki laittelee tuo emäntä ja... (Informantti 10.)

Tarkastelen lähemmin erilaisia perinneruokia seuraavassa luvussa, jossa keskityn ruokakulttuurissa tapahtuneiden muutoksien kuvaamiseen.

6. RUOKAKULTTUURIN MUUTOKSET

Ruokakulttuurissa tapahtuneet muutokset ovat suorassa yhteydessä kaikkiin muihin kulttuurissa ja koko yhteiskunnassa tapahtuneisiin muutoksiin. Koska ruokakulttuuri on olennainen osa koko kulttuurin järjestelmää, tulee sen muutoksia tarkastella kiinnittämällä huomiota niin yhteiskunnan rakenteessa kuin elinkeinoelämässäkkin tapahtuneisiin muutoksiin. Ilmar Talven mukaan eräs etnologian keskeisimmistä tehtävistä onkin kulttuurin muuttumisen tutkiminen ja selvittäminen. Hän näkee, että muutos on kansankulttuurin elinehto ja että pelkän kulttuuripääomansa ja oman perinteensä varassa toimiva kulttuuri kuolee pois. (Talve 1990: 412.)

Matti Räsänen mukaan ”traditio on yksi modernisaation keskeisimmistä vastavoimista ja modernisaatio puolestaan perinteestä irtautumista”. Hän näkee, että kulttuurin muutoksen ja sen luonteen selvittämiseksi on tärkeää selvittää ne lähtökohdat, joista muutosprosessi on alkanut. Näin ollen muutoksien analysointi on aloitettava tilanteesta, jolloin ns. perinteinen kulttuuri oli vielä vallitseva. Entisaikojen kulttuurimuoto nähtiin staattisena, koska muutosta ei juurikaan tapahtunut. Vasta tämän jälkeen voidaan edetä nykyaikaa kohti, koska kulttuurin muutoksien analysointi on mahdollista ainoastaan kronologisesti etenevän tutkimuksen avulla. Räsänen jakaakin kulttuurissa tapahtuneet muutokset kolmeen asteeseen, joista ensimmäinen on perinteinen kulttuurimuoto, jossa kulttuuriset arvot siirtyivät sukupolvelta toiselle henkilökohtaisen kontaktin kautta. Perinteistä kulttuuria seuraa kehittyvä kulttuuri, jonka olennaisimpiin piirteisiin kuuluu teollistuminen sekä yhteiskuntaluokkien välinen akkulturaatio. Viimeisin vaihe, eli moderni, koittaa Räsänen mukaan vasta sitten, kun yhteiskuntaluokkien välinen akkulturaatio on täydellinen. (Räsänen 1980a: 31 – 33.) Myös oma aineistoni jakautuu samaan tapaan kolmeen osaan. Aloitan tarkastelun ns. perinteisestä ruokakulttuurista, josta siirryn ns. kehittyvään kulttuuriin eli ajanjaksolle, jolloin teollistuminen ja kaupungistuminen oli nopeimmillaan. Viimeiseksi tarkastelen nykyajan ruokakulttuuria ja sen arvomaailmaa. Tarkastellessani ruokakulttuurin eri vaiheita pyrin samalla liittämään ne yleismaailmalliseen kontekstiin.

Suomalaisen ruokatalouden muutokset olivat kiinteästi yhteydessä muualla maailmassa, erityisesti Keski-Euroopassa, tapahtuneisiin muutoksiin. Stephen Mennell mainitsee, että ruokailutottumuksien muutoksia tarkasteltaessa on otettava huomioon historiallinen näkökulma, koska muutosten rakenteellisia prosesseja on mahdollista tarkastella vain historiallisen aineiston avulla. (Mennell 1987: 15.) Historiallisten käännekohtien sekä yhteiskunnissa tapahtuneiden muutoksien

selvittäminen on siis oleellista pyrittäessä ymmärtämään myös ruokakulttuurissa tapahtuneita muutoksia. Eräs merkittävimmistä käännekohdista oli kristinuskon leviäminen, jolla oli vaikutuksia niin ruokakulttuuriin kuin muihinkin kulttuurin osa-alueisiin. Kristinuskon myötä tulleet uudet vaikutteet syrjäyttivät vähitellen keskiajan pakanallisuuden, tuoden samalla uusia piirteitä myös ruokakulttuuriin. Keskiaikaiset ruokatottumukset alkoivatkin vähitellen hävitä keskieu-rooppalaisesta ruokakulttuurista 1500-luvulla (Talve 1973: 135). Tähän vaikutti myös kirjapainotaidon yleistyminen, jonka ansiosta yleistyivät myös erilaiset keittokirjat ym. ruoanvalmistukseen liittyvät julkaisut (Mennell 1987: 63). Uusien ruoka- ja nautintoaineiden leviäminen alkoi 1600-luvun puolivälissä. Uutuuksia olivat mm. peruna, kahvi, tee, sokeri, riisi ja tupakka, jotka omaksuttiin aluksi yläluokan ja kaupunkilaisten keskuudessa. Maaseudun väestön keskuuteen uutuudet levisivät n. 1770 – 1850, jonka jälkeen alkoi maailmankaupan ja teknisen tuotannon aikakausi. (Talve 1973: 135 – 136.)

Suomessa kehitys noudatti samaa linjaa, tosin muutokset tapahtuivat hieman myöhemmin. Keski-ikä jatkui Suomessa ja Pohjoismaissa vielä 1500-luvun lopulle, joten keskiaikaisten ruokatottumuksien väistyminen tapahtui pääasiassa 1600-luvulla. Uusien ruoka- ja nautintoaineiden leviäminen maahamme alkoi 1600-luvun jälkipuoliskolla, jolloin ne omaksuttiin ensiksi yläluokan ja kaupunkiväestön keskuudessa. Maaseudun väestön keskuuteen ne levisivät n. 1770-luvulta alkaen. Teknisen tuotannon aikakauden katsotaan alkaneen Suomessa 1880-luvulla, jolloin myös maatalouden rakenne alkoi muuttua. Teollistumisen myötä maaseudulle muutti säätyläisväestöä, jonka elintapoja pyrittiin jäljittelemään soveltamalla niitä omaan elintasoon. Uusia ruokatavaroita levisi maaseudulle ja tekniset edellytykset paranivat erityisesti vuosisadan vaihteessa, jolloin myös maalaistaloihin alettiin rakentaa erillisiä keittiöitä. Elintarviketeollisuuden laajentumisen ja ruoanvalmistustekniikan kehittymisen myötä otettiin käyttöön myös uusia säilöntämenetelmiä. 1800-luvun lopulta lähtien erilaiset organisaatiot ja kansanopistot alkoivat järjestää keittokursseja. Niiden vaikutuksesta alkoivat myös Suomessa yleistyä keittokirjat ym. ruokaan liittyvät julkaisut, jotka omalta osaltaan vaikuttivat uutuuksien omaksumiseen ruokakulttuurissa. (Räsänen 1980b: 19; Talve 1973: 28, 29, 135 – 137; Talve 1990: 159.)

Matti Räsänen mainitsee, että yksi uudenaikaistumiseen vaikuttavista merkittävimmistä tekijöistä on keskustan ja periferian välinen suhde. Erilaiset kulttuurituotteet voivat levitä keskuspaikasta kohti periferiaa niin maantieteellisesti, taloudellisesti kuin sosiaalisestikin. Näin ollen uutuuksien omaksumiseen vaikuttaa niiden maantieteellinen levinneisyys, jolloin etäisyys keskuspaikkaan

on merkityksellinen. Toisaalta siihen vaikuttaa myös taloudellisen hyvinvoinnin aste – varakkaampi väestö on alttiimpi uutuuksille, kun taas vähävaraiset saattavat jäädä kulttuuriseen periferiaan. Toisaalta uutuuksien omaksuminen on yhteydessä myös ammattiin, minkä johdosta henkilö on joko enemmän tai vähemmän kosketuksissa erilaisiin kulttuurin muotoihin. Näin ollen myös sosiaalisilla tekijöillä on merkitystä uutuuksien omaksumisessa. Räsänen jakaa uudenai-kaistumisen kahteen eri ajanjaksoon, joita ovat esiteollinen ja teollistuva kausi. Niiden vaihe sijoittuu Suomessa 1800-luvun lopulle. Esiteollisessa vaiheessa kaupungit olivat pieniä niin pin-ta-alaltaan kuin asukasluvultaankin. Kaupunkien kulttuurinen ja taloudellinen merkitys vaihteli alueittain, mutta ne olivat riippuvaisia ympäröivästä maaseudusta. Teollisuuden kasvaessa kau-punkien väkiluku kasvoi, minkä jälkeen uudenai-kaistumisprosessi jatkui yleisenä urbanisoitumi-sena. Näin teollistunut elämänmuoto levisi vähitellen myös maaseudulle. (Räsänen 1980a: 34, 37.)

Seuraavat suurimmat muutokset suomalaisessa ruokakulttuurissa ajoittuvat 1900-luvun alkupuol-liskolle, jolloin kaikki informanttini ovat syntyneet. Näin ollen koen parhaaksi käsitellä kyseisiä muutoksia oman tutkimusaineistoni puitteissa. Jatkan ruokakulttuurin muutoksen tarkastelua keskittymällä siihen, millaisia ruokia informanttini söivät lapsuudessaan. Lisäksi annan esimerkkejä joistakin entisaikojen ruokalajeista.

Lapsuuden ruokavalio

Tarkastelen informanttieni lapsuuden ruokavaliota samaan tapaan kuin heidän nykyistä ruokava-liotaan luvussa neljä. Myös lapsuuden ruokavalion osalta olen jakanut raaka-aineet neljään eri pääryhmään, joihin liittyvät kaaviot löytyvät liitteestä nro. 6 (osuudet ilmaisevat sen, kuinka monta kertaa kyseinen raaka-aine mainittiin). Haastatteluista keräämieni tietojen perusteella in-formanttieni lapsuudessa käytettiin eniten kasviksia, marjoja ja sieniä, jotka muodostivat n. kol-masosan ruokavaliosta. Toiseksi eniten käytettiin lihaa ja kalaa, jonka jälkeen tulivat viljatuot-teet. Kaikkein vähiten käytettiin maitotuotteita, joiden osuus ruokavaliosta oli alle 10 %. (ks. liite 6, kaavio 12.)

Ilmar Talve mainitsee, että entisaikojen tärkeimpiä ravintokasveja olivat viljakasvien ohella nau-riis, kaali, lanttu, peruna, herneet ja pavut. Nauriin ja lantun viljely kuitenkin taantui 1800-luvulla, jolloin perunasta tuli merkittävin ravintokasvi. Lisäksi käytettiin luonnonkasveja kuten

metsämarjoja ja sieniä, sekä jonkin verran nokkosia. (Talve 1990: 63 – 64.) Myös informanttieni vastauksista ilmenee, että peruna oli suosituin raaka-aine. Perunan jälkeen eniten käytettiin juureksia. Yhteensä perunan ja juuresten osuus kasvisten, marjojen ja sienien joukosta oli yli 60 % (ks. kaavio 13). Talve mainitsee myös luonnonkasvit, kuten marjat ja sienet. Marjoista ainoastaan puolukalla oli merkitystä ruokatalouden kannalta. Se säilöttiin tynnyreihin, jotka jäätyivät talvella. Tämä teki puolukan säilömisen mahdolliseksi, kun taas muita metsämarjoja kerättiin vain kesäksi. (Talve 1990: 147, 148.) Informanttieni joukossa marjojen osuus tästä ryhmästä oli noin viidennes, kun taas sieniä käytettiin n. puolet vähemmän. Kaikkein vähiten käytettiin vihanneksia.

Toiseksi suurimmasta ryhmästä (liha ja kala) eniten käytettiin lihaa, jonka osuus ryhmästä oli n. kaksi kolmasosaa (ks. kaavio 14). Myös kalaa käytettiin runsaasti, sen osuuden ollessa n. neljännes koko ryhmästä. Vähiten käytettiin makkaroita sekä riistalintuja, joiden osuus yhteensä oli vain vajaat 10 %. Lihaa ja kalaa on valmistettu useilla eri menetelmillä, joista tunnetuimpia olivat savustaminen, suolaaminen, kuivattaminen ja paistaminen. Suolakala oli aterioiden tärkein särvin ja sitä syötiin mm. perunan ja leivän kanssa yleisesti eri puolilla maata. (Talve 1990: 140 – 142; Vuorela 1976a: 114).

Talven mukaan tärkeimpiä viljelykasveja olivat entisaikoina ruis ja ohra, kun taas kauran ja vehnän merkitys oli nykyistä vähäisempi. (Talve 1990: 63.) Viljasta valmistettaviin tuotteisiin kuuluvat mm. leivät, piirakat, puurot ja vellit. Bo Lönnqvist mainitsee, että yleisintä leipää Suomessa oli ohut, happamaton ohraleipä. Myös ruisleipä, joka levisi etelästä, tunnettiin jo ennen keskiaikaa, ohraleivän säilyessä vain pohjoisessa. (Lönnqvist 1997: 32.) Leipä oli informanttieni keskuudessa suosituin (37 %) lapsena käytetty viljatuote, kun taas erilaiset vellit muodostivat n. neljänneksen viljatuotteista (ks. kaavio 15). Vain n. viidesosa viljatuotteista koostui puuroista ja pienimmäksi ryhmäksi jäivät piirakat (joista mainittiin ainoastaan karjalanpiirakat).

Pienimmän osuuden koko ruokavaliosta muodostivat maitotuotteet, joista mainittiin vain viili ja voi (ks. kaavio 16). Niistä voin osuus oli selvästi suurempi (60 %). Ilmar Talven mukaan maitoa käytettiin kansanomaisessa ruokataloudessa pääasiassa juuston ja voin raaka-aineena. Voi valmistettiin maidon pintaan nousseesta kermasta, joka kirnuttiin. Viiliä valmistettaessa kermaa ei eroteltu maidon pinnalta. (Talve 1990: 148.) Kukaan informanteista ei maininnut käyttäneensä lapsuudessaan juustoja, joten luultavasti juustolla ei ollut kovin suurta merkitystä heidän ruoka-

valiossaan. Talven mukaan Suomen kansanomaisia juustoja olivat piimäjuustot sekä juoksutinjuustot. Piimäjuustoja valmistettiin Uudellamaalla, Etelä-Hämeessä ja Satakunnassa, kun taas juoksutinjuustoille tyypillisiä alueita olivat Ahvenanmaa, Varsinais-Suomi, Pohjanmaa sekä myös Satakunta. Maan itäosissa juustoja valmistettiin ainoastaan ternimaidosta; niitä olivat mm. uunijuusto, kokkeli ja rahka. (Talve 1990: 150.)

Juomista informanttini mainitsivat ainoastaan maidon ja piimän, jotka olivat yleisimpiä ruokajuomia. Veden ohella ainoa luonnon tarjoama juoma oli koivunmahla, jonka juoksutus tapahtui keväällä. Oluen ja kaljan osalta Suomi jakautuu kahteen alueeseen. Vanhimpaan perinteeseen kuuluu Savossa ja Karjalassa valmistettu kalja (taari tai voassa), johon käytettiin vain vähän maltaita. Maltaista ja ruisjauhoista tehtiin puuromainen seos, johon lisättiin kuumaa vettä ja hapanjuurta. Juoman annettiin seisoa avoimessa puutynnyrissä yhdestä kahteen vuorokautta. Länsi-Suomessa valmistukseen käytettiin ohra- ja ruismaltaita, joiden joukkoon lisättiin kuumaa vettä. Näin valmistettiin mäski, joka keittämisen jälkeen kaadettiin puukaukaloon. Tästä otettiin talteen vierre, johon sekoitettiin humalavettä, minkä jälkeen se käytettiin oluthiivan avulla. Käyminen jatkui vielä jonkin aikaa tynnyreissä, joihin olut laskettiin n. vuorokauden kuluttua. Erot idän ja lännen välillä selittyvät sillä, että Länsi-Suomi sai jo varhaisessa vaiheessa vaikutteita skandinaavisesta olutperinteestä, sekä myöhemmin myös Saksasta. (Talve 1990: 150 – 151.)

Aineistoni perusteella informanttien lapsuuden ruokavalio poikkeaa joiltain osin melko paljon nykyisestä, mutta toisaalta lapsuuden ruokavaliolla näyttäisi selvästi olevan vaikutusta nykyisiin ruokailutottumuksiin. Pohdin tarkemmin kyseisiä eroja luvussa seitsemän. Seuraavaksi tarkastelen lapsuuden ruokavaliota kiinnittäen huomiota erilaisiin ruokalajeihin ja niiden valmistustapoihin. Tarkastelu tapahtuu nojautumalla informanttien lapsuuden ruokamuistoihin, joista heillä riitti paljon kerrottavaa.

Muistitieto ja ruokamuistot

Muistitietoa pidetään etnologisen tutkimuksen primäärilähteenä, joka on ollut käsitteenä ja tutkimusaineistona ikään kuin itsestään selvä osa etnologista tutkimusta. (Knuutila 1999: 33; Korkiakangas 1996: 12). Sen avulla on pyritty todentamaan tutkimuksen tematiikkaa, mutta kuitenkin sitä ei ole sellaisenaan pidetty riittävän luotettavana tiedonlähteenä. Sen sijaan muistitie-

toon perustuvaa aineistoa on usein verrattu jo olemassa olevaan tietoon, jotta kattavamman kokonaiskuvan muodostaminen aiheesta olisi mahdollista. Toisaalta informanttien kertomuksien sekä muistelun avulla saadaan myös tietoa siitä, millaisena yksittäinen henkilö kokee menneisyytensä niin oman itsensä kuin yhteisönkin kannalta. Näin ollen muistitiedon käyttö antaa mahdollisuuden perehtyä henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan, mikä osaltaan tekee niin tutkimusaiheesta kuin tutkittavistakin inhimillisempiä sekä auttaa ymmärtämään tutkimuksen tematiikkaa paremmin. (Korkiakangas 1996: 12.) Se, voidaanko muistitietoa pitää riittävän luotettavana tiedonlähteenä, riippuu siis tutkimuksen näkökulmasta.

Muistojen kertaaminen nähdään myös yksilön kannalta hyödyllisenä, koska se auttaa oman minäkuvan rakentamisessa. Erityisesti vanhuksat saattavat muistelun avulla muistaa asioita, jotka he ovat jo luulleet unohtaneensa. Samalla he saattavat myös löytää uusia tapoja tarkastella menneisyyttään myönteisemmästä näkökulmasta. (Molander 1999: 246 – 247.) Menneisyyden muisteleminen voidaan myös nähdä tapana pohtia eroja, jotka vallitsevat menneisyyden ja nykyisyyden välillä (Korkiakangas 2002: 177). Erityisesti lapsuuteen liittyvissä ruokamuistoissa korostuu usein nostalgian tunne, eli tietynlainen kaipaus lapsuudesta tuttuja makuja ja tuoksua kohtaan. Näin ollen tiettyjen ruokalajien nauttiminen saattaa merkitä hetkellistä paluuta menneisyyteen, palauttaen ehkä mieleen tunnelmia lapsuuden kodista. (ks. Knuutila 1999: 108; Korkiakangas 1996: 37.)

Nii, sitte mä muistan vielä, isäni vielä eli silloin nii tuota, isän aikana oli meillä semmonen rautapata, nii yleensä äiti leipo aina lauantaina, leipoki hyvän hiivaleivän ja, ja tuota ja sitte semmosen ku vesrieska. Sanottii, semmone lituska. Ja tuota, tuota tuota... Sitte laitettii uuniin, siihe rautapataan, isä yleensä osti niinkun lehmän takajalan tai semmosen että se sitte ulko-, tuolla ullakolla roikku ensi riiputettiin ja, ja sitte tuota käytettiin sitä nii, saunasta kun tulittiin soli saunaruokana aina mää muistan se (?) ihan hetki jäi mieleen että kun se lihapata otettiin sieltä ja se vastavalmistunu hiivaleipä tai rieska, niinku meillä sanottiin, niin tuota sitä lihan paistolientä otettiin lautaselle, ja siinä kasteltiin sitä leipää ja sitte sitä lihaa sai syyä ja se oli sitte hyvää. Ja sitte jälkiruokana oli se vispipuuro. (Informantti 2b.)

Ruokamuistot liittyivätkin useimmilla informanteilla vanhempien läsnäoloon sekä vanhemmilta opittuihin asioihin. Yksi informanteista oli harmissaan siitä, ettei hänen tullut aikoinaan otettua tarkemmin selvää tietyn ruokalajin valmistuksesta.

Se... ne on kivoja nää jutut tämmöset tilanteet kun sit muistaa aina äitiä tässä tilanteessa. Että neuvoks vaan että kysele aikanaan, vanhemmilta ihmisiltä miten mikäki asia on, se on, sitä ei sitte myöhemmin, monessa muussaki kohtaa niin... aattelee ”voi ku minä en tuotaki kysynyt taas”... (Informantti 4.)

Ruokakulttuurin alueellista tarkastelua

Päädyin tarkastelemaan informanttien lapsuuden ruokavaliota alueittain, huomioimalla kunkin informantin syntymäpaikan sekä kulttuurialueen (Keski-Suomi, Karjala, Savo ja Häme), johon se kuuluu tai on kuulunut. Tämä mahdollistaa saamieni tietojen vertailun aikaisempaan, jo olemassa olevaan tietouteen Suomen eri kulttuurialueista ja niiden ruokakulttuurista.

Keski-Suomi

Suurin osa informanteistani (yli 50 %) on syntynyt Keski-Suomessa. Vaikka suomalaista ruokataloutta onkin tutkittu paljon eri alueiden osalta (ks. esim. Talve 1973: 131 – 134), ei Keski-Suomea ole juurikaan käsitelty erillisenä alueena. Keski-suomalaisen ruokakulttuurin tyypillisimpiä piirteitä onkin ehkä vaikea määritellä, koska alueen ruokatalous on selvästikin saanut vaikutteita ympäröivistä maakunnista, sekä idästä että lännestä. Näin ollen keski-suomalaista ruokakulttuuria tulisikin ehkä tarkastella paikkakunta-kohtaisesti. Eri paikkakuntien väliset erot korostuvat esim. seuraavan informantin vastauksessa:

-- ja sitte kun minä olin siellä Pihtiputaalla miniänä minä en ollu syöny sitte ikäpäivänä semmosta, Viitasaarella ei oo se on Pihtiputaan perinneruoka semmosta hapanvelliä. Ja joka keran ku sitä oli sitä hapanvelliä nii minulla jäi aina syömätä se oli minusta niin pahhaa (nauraa). --. No se koostu että ku tehti iltasella hapanleipätaikina, siinä ku oli se juuri siellä pytyssä ja siihen pantiin vettä ja tehtiin jauhoja, ja aamulla sitte ku se oli hapantunu nii siitä otettiin sitte sitä, litran mitalla taikka jollai, kattilaan tai pattaan ja siihen sitte, pantiin perunoita ja herneitä, ja keitetii. Ja se oli nii hem-, niistä hirveän hyvää niistä muorista ja vaarista mutta minusta se oli niin pahhaa (nauraa). --. Että se ei ollu semmone mieliruoka. Mutta siellä päin oli. (Informantti 11b.)

Tarkastelemalla informanttien vastauksia voidaan päätellä, että peruna ja liha olivat ylivoimaisesti suosituimmat raaka-aineet niin Keski-Suomessa kuin muuallakin. Niistä mainittiin esim. lihakeitto, karjalanpaisti, lihapata, läskisoosi, sianlihakastike, keitetyt perunat (joita syötiin usein kastikkeen kanssa) sekä maitoperunat.

Kyllähä ne siihe aikaan ne, vanhukset koitti laittaa sitä, mutta, se ol peruna ja, kastike ei, se ei siitä paljo kumentunu. (Informantti 11a.)

Nii ja lihakeitto ja hernekeitto ja semmosta tavallista ruokaa ja, niinku koulussaki oltiin nii sillo oli semmone, itellä piti viiä semmone minullaki oli ku olin huono syömään nii hyvin pikkunen kivikuppi, tämmöne (näyttää käsillään). Ja sitte, nii siellä oli usseen sitte kas(?) hernekeittoa ja lihakeittoa. Että se on semmosta se on ollu ja sitte perunoita ja kastiketta ja perunamuussia ja, ja sillo ennen vanhaan tä-, kyllä sitä riisipuuroaki oli sillo, joskus mutta ei nyt niinkään... (Informantti 11b.)

Ol, ol... sitä ja sitten tuota, ja rusinasoppa siihe. Joulunaikana että... (Informantti 11a.)

Nii ja ruispuuroa ja, --. (Informantti 11b.)

-- silloin syötiin kolme ateriaa päivässä oikein täyven aterian, että aamusella oli usein sianliha-kastike ja perunat, ja sitte ku minä oon maalta kotosin niin marjoista oli usein sitte jäläkiruoka. Mutta tuota päivällä oli sitte semmonen kevyempi --. Ja sitten tuota, voita ei ollu aina eikä mittään noita, silloha ei levitteitä ollukkaa. Ja tuota mutta suolakalaa oli sitten että sitä oli niinku ite, veljet ja isä pyydysti ja suolattiin sitte ja niitä oli leivän kanssa. Ja sitten piimää ja maitoo ja, ei mittää vihanneksia ei sillo ollu, mutta tuota mä muistan ku isäkin niin, lanttuja, halakas sen lantun ja sitten koverti puukolla siitä viel lapsille. Että siitä saati niinku niitä vitamiiniä sitte. Ja marjoja ja sieniä poimittii, että semmosta. (Informantti 7.)

Marjoja syötiin sellaisenaan, mutta puolukkaa käytettiin myös kiisseleihin ja vispipuuroon. Eri-laisten puurojen osuus ruokavaliossa oli yhtä suuri kuin juuresten, joista mainittiin lantut, porkkanat, nauriit ja punajuuret. Erilaiset vellit mainittiin vain harvoin, mutta ne näyttivät olevan pääasiassa lapsille tarjottavaa ruokaa. Myös leivät saivat vain vähän mainintoja, mutta todennäköistä on, että niitä käytettiin enemmän. Leipä oli ehkä niin arkista ruokaa, että sitä ei välttämättä koettu mainitsemisen arvoiseksi. Leivistä mainittiin vain hiivaleipä, vesirieska ja hapanleipä sekä pulla. Kaikkein vähiten käytettiin sieniä ja kalaa (pääasiassa suolakalaa). Kalan käytössä vaikuttaisi kuitenkin olevan suuria alueellisia eroja.

Meiän kotipitäjässä tehtiin käytettiin hyvin paljon kalaa. Se on kalaisa järvi ja se ku ei, ei voitu... talon tapa että syksyllä kalastettiin sitten sitä suolattiin talvekskin, silloin lapsena, meidän lapsena ollessa, myöhemminhä se muuttu sitte ku rupes kaupasta saamaan mutta, silloin kaupossa ei ollut kaikkia elintarvikkeita. Kalaa pyydettiin syksyllä ja suolattiin ja syötiin pitkin talvea ja kala oli ihan semmonen jokapäiväinen ruoka että, sitä laitettiin eri asennoissa sitte. Ja kyllä meille on vieläkin kala hyvin tärkeä, ainoa huono puoli on että vaimo ei voi kihdin takia syödä kalaa mutta minä syön silakkaa (?), melkein joka päivä. (Informantti 2a.)

Maitotuotteista mainittiin ainoastaan viili, jota syötiin aamiaisella puuron sijasta ja päivällä kevyenä lounaana. Juomista mainittiin maito ja piimä, joka on Keski-Suomessa (kuten myös Itä-Suomessa) tyypillisesti ollut ns. lyhyttä eli itsestään hapantunutta piimää (Piira 1976: 110).

Karjala

Savokarjalaista ruokakulttuuria on tutkittu paljon ja sille tunnusmaisimpana piirteenä on pidetty uuniruokien runsautta, uunissa paistamisen ollessa vallitseva valmistamismenetelmä. Muita tyypillisiä piirteitä on katsottu olevan runsas kalan ja kasvisten käyttö, erilaiset piirakat ja kukot (kuten karjalanpiirakat ja kalakukko), pehmeä leipä sekä marjat ja sienet. Erityisesti karjalaisella

alueella ruokien symboliarvo on liitetty erilaisiin juhliin, kuten häät ja hautajaiset sekä erilaiset vuotuisjuhlat. (Räsänen 1980b: 16; Sallinen-Gimpl 2004: 233.)

Informanteistani 19 % on syntynyt Etelä-Karjalassa ja Laatokan Karjalassa (osa Neuvostoliitolle luovutetulla alueella), kun taas Pohjois-Karjalassa syntyneitä oli 14 % informanteista. Myös näillä alueilla ylivoimaisesti eniten käytettyjä raaka-aineita olivat peruna ja liha. Kala, leivät, vellit ja juurekset mainittiin vain harvoin, kun taas puuroja, marjoja ja sieniä ei mainittu lainkaan.

No perunaa ja ruisleipää ja maitoo ja voita, nauriita viljeltii, uunissa paistettii niitä hauikkaita ja kaikki semmone. Minusta tuntuu että ennen minä söin terveellisempää ruokaa kun... (nauraa) ei ainakaan ollut mitään säilytysaineita. (Informantti 5.)

No se oli tuota, aamusella oli velli, tai puuro, ja sitten se ruisleipä, maito, oma voi, ja sitten tuota, meillä oli paljo siis, lihaa ku oli, vasikoita va-, kaikkia nii, meillä oli sitten se semmonen oli lihakeitto, perunalaatikko, ja sitten kaikki vellit. Mannavelli, kauravelli, perunavelli, ja kaikki semmoset oli ja uunipaisti ja sitten tuota, mulla oli veli sit, ni se oli kova metsästämmää. Ni kuule ihana sitten niitä että, ku sai niitä, ja sitten ne, kanat ja kaikki kerittii nii, --. -- ja vallanki se oli aina tuota, sunnuntai-aamuna se riistapaisti uunissa ja, ja sillo oli kun oli tuota, tuo aika kun noita rapuja, ihana kuule kun me isossa padassa niitä --. Se oli se, ja kahvia ei lapset saanu äitillä oli pieni pannu, ja se isän kanssa joi sit aina tuota sano et ”pannaanpas tää lääkekahvi”, aatella sillo ei saanu kahvia. Se oli se velli ja voileipä, ruisleipä, joka on terveellistä... ja säännöllisemmin sitten, jotta ei sitä aina oltu syömässä niinku nyt lapset, nythä lapset on vähän päästä jääkaapissa. (Informantti 13.)

Yksi informanteistani on syntynyt Uudellamaalla (Helsingissä), mutta hän vietti suurimman osan lapsuuttaan ja nuoruuttaan Karjalan Kannaksella. Näin ollen karjalaiset vaikutteet näkyvät hänen ruokavaliossaan ehkä selkeimmin.

Kalaa syötiin maalaistalossa sit silloin kun Karjalassa oltiin niin, se oli koko, kun oli omavaranen, sehän oli just kottoa ne kaikki, se oli peruna, lihaa ku kasvatettiin se oli ja, maito, tuli sieltä et kyllähän me silloin syötiin terveellisesti. Kun mitää ei ostettu kaupasta kun se oli ainostaan se kahvi ja sokeri ja hiiva. Et mitään muuta ei kun oli omavaranen se koti. Niin tota, kyllähän ne entisajan ruuat, (?) aika terveellisiä oli ja (?). Ja kaikki ku lei-, kotona leivottiin ja se ruisleipä ja sitten (?), ei sitä pullaa sehä oli kerran viikossa vaan mut pyhäks, pullaakin leivottiin että se oli, kun nykysin nyt aina kaikki (?), kaikki leivotaan sitten, ei sitä ennen silloin tosissaan syötiin terveellisesti. (?) karjalanpiirakat ja sitten uuniruokiakin tehtiin aina, suuri tuvan uuni lämmitettiin ja siellä liha paistettiin laatikot, lanttu- (?), eihän sitä sähköuuneissa ne on semmosia, oikein joskus ajattelee haikeudella sitä että (nauraa) miten ihanaa se oli ku se uuni lämpes ja sinne sitte kaikki ruuat laitettii. -- hautuvat sitte siellä. (Informantti 15.)

Savo

Savokarjalaisen ruokakulttuurin vaikutteita on omaksunut myös ainoa Etelä-Savossa syntynyt informanttini, joka kuvaili lapsuuden ruokavaliotaan melko vaatimattomasti:

No semmosta se ol meilläkin nii köyhää se, elämä ku isä ol yksin töissä ja, kuushenkinen perhe nii, kyllähä meillä sitten perunoita ja sikaa elätettiin ja se syötiin se sika talaven mittaan kaikki (nauraa), kyllähän se semmosta yksinkertasta ruokaa mutta kyllähän se terveellistä siinä mielessä oli että, perunoita ja sitten marjaa kerättiin ja sieniä että, semmosta oli sitten vaikei sitä nyt ostettukaa mitään, marjoja syötiin että kerättiin kaikenmaailman marjat aina kesällä. Kyllä kai aika terveellistä ruokaa ku minä, minäki oon terveenä pysyny nii... (Informantti 12.)

Häme

Ainoastaan yksi informanteista oli syntynyt Lounais-Hämeessä (Ypäjällä), missä ruokakulttuurin vaikutteet ovat enimmäkseen läntisiä. Hän mainitsee syöneensä mm. velliä, perunaa ja keittoja (Informantti 16). Keittoruokia pidetäänkin tyypillisenä läntiselle ruokakulttuurille.

Perinneruokia

Vastauksista tuli esille myös joitakin sellaisia ruokalajeja, jotka eivät enää ole kovin tunnettuja ainakaan nuorempien keskuudessa. Tällaisia ns. perinneruokia olivat esim. talkkunat, joihin kuuluvat myös mutti sekä talkkunavelli eli piepo. Muita esille tulleita perinneruokia olivat hernetuutinki, pottilohko ja karjalainen rusupiirakka. Eräs Keski-Suomessa syntynyt informantti kertoi myös pettuleivästä.

Talkkunat

Tietyt jauhoruoat ovat säilyneet nykypäivään saakka niiden funktion takia. Ne olivat käytännöllisiä esim. eräretkillä, jolloin viljaruokaa kuljetettiin mukana jauhoina. Talkkunajauhot eroavat siltä osin muista jauhoista, että jyvät keitettiin ennen jatkokäsittelyä. Viljan (ohra ja kaura) lisäksi talkkunajauhoja valmistettiin herneistä, jotka keittämisen jälkeen kuivatettiin uunissa tai saunassa ja lopuksi jauhettiin. Talkkunoiden käyttö vaihteli alueittain. Läntisellä alueella (johon kuului Häme, osa Savosta, Keski-Suomi, Ylä-Satakunta, Etelä-Pohjanmaa, Varsinais-Suomi sekä

Uusimaa), käytettiin sekaviljatalkkunaa, joka sekoitettiin piimään tai maitoon. (Talve 1973: 53 – 56; Vuorela 1976b: 102.) Eräs syntyperältään keskisuomalainen informantti kertoi myös talkkunan käytöstä viilin kanssa:

-- Mutta tuota päivällä oli sitte semmonen kevyempi, että siinä oli, mää oon nyt Keuruulta syntynyt niin siel on semmoset kun talkkunat, nii tehtiä viiliä, ja sitä viiliä ja talkkunoita on usein kaivattu. (Informantti 7.)

Itäisellä alueella (jonka raja kulki Kokkolasta Jyväskylän kautta Viipuriin) käytettiin pääasiassa ohratalkkunaa. Talkkunakset lisättiin kylmään veteen, joka oli suolattua. Näin valmistettua, puuromaista ruokaa kutsuttiin nimellä ”pepu”. (Talve 1973: 53 – 56; Talve 1990: 143.) Eräs informanteistani mainitsi talkkunavellistä, jota kutsuttiin piepoksi. Lähdekirjallisuudessani ei ole yhtään mainintaa pieposta, joten luultavasti kyseessä on sama, tai ainakin samantyyppinen ruoka kuin pepu. Kyseinen informantti on kotoisin Lounais-Hämeestä, joten saattaa olla, itäiselle alueelle tyypillinen pepu on ollut käytössä myös Hämeessä, missä siitä on ehkä käytetty eri nimitystä.

Nii talkkuna. Talkkunavelli. Piepoks me sanottiin sitä --. (Informantti 16.)

Samoista raaka-aineista valmistettiin myös mutti, joka Matti Räsänen mukaan nautittiin perinteisesti aamiaisella. Muttia valmistettiin ruis- tai ohratalkkunasta, jota lisättiin kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Veden annettiin nousta jauhojen päälle ja kiehua puolesta tunnista tuntiin ilman sekoittamista – sekoittaminen tapahtui vasta lopuksi hierimellä. Mutti tarjoiltiin kuumana voin kanssa ja juomaksi nautittiin maitoa tai piimää. (Räsänen 1980b: 236.) Eräs pohjoisessa Keski-Suomessa syntynyt informanttini kertoi mutin olleen lapsena hänen mieliruokaansa. Hänen vastauksestaan on pääteltävissä, että muttia ei valmistettu ainoastaan talkkunajauhoista, vaan myös tavallisista ruis- ja ohrajauhoista.

Ohrajauhosta, keitettiin semmonen niinku jauhomainen et se vesi laitettiin kattilaan, siihen suola, ja siihe veden päälle sitten jauhokerros, ja siihen hierimellä reiät, et se kiehu se vesi yli sieltä, kypsytti, ja sitte sillä hierimellä rikottiin se, sitä syötiin voin ja sitte jos oli, vallanki että kotona, kurnuttiin voi, niin, tuore kurnupiimä sen kanssa. Se oli lapsena minun herkkua. (Informantti 2b.)

Hernetuutinki

Hernetuutinki (tai hernetuuvinki) oli perinteinen pyhä- ja pitoruoka (Räsänen 1980b: 227). Se kuuluu Ilmar Talven mukaan laatikkoruokiin, joita valmistettiin kasviksista jotka ensin kuoritettiin, keitettiin ja survottiin. Niiden joukkoon lisättiin mm. maitoa, jauhoja ja kermaa sekä imel-

lyttämistä varten sokeria tai siirappia, minkä jälkeen ne paistettiin uunissa. Vanhimpia laatikko-ruokia ovat peruna- ja lanttulaatikko, kun taas herneistä valmistettu tuuvinki edustaa nuorempaa kerrostumaa. Se on tunnettu erityisesti Satakunnassa ja Pohjois-Savossa. (Talve 1973: 79.) Herne-tuuvinki valmistettiin siten, että herneet tai pavut keitettiin pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä, joka suurstettiin vehnäjauhoilla. Tämän jälkeen seos maustettiin maidolla tai kermalla ja sokerilla tai siirapilla, sekä mahdollisuuksien mukaan myös voilla. (Räsänen 1980b: 227.) Eräs keskisuomalainen informanttini kertoi hernetuutingista, joka vaikutti informantin kuvauksen perusteella hieman erilaiselta kuin edellä mainittu. Toisaalta nimitystä tuuvinki tai tuutinki onkin käytetty erilaisista ruoista – se saattaa tarkoittaa esimerkiksi kastikkeessa olevaa lihaa tai hienoksi survottua muhennosta (Räsänen 1985: 167).

No semmonen on mitä mä en oo nykyään tehny nii aina joskus tulee kun, äiti laitto, semmosta niinkun Keski-Suomessa sanotaan että hernetuutinkia (?) siis niinku herneistä, et se oli niinku tavallaan sosetta ja siihen sitte semmonen sianlihakastike. Niin se oli mutta nyt ei tuu laitettua. En mää tiä oonko mä laittanu koskaan sitä, ei saa samanlaista kuitenkaa (nauraa) ku äiti teki. (Informantti 18.)

Pottilohko

Pottilohko eli potlohko oli yleinen savolainen uuniruoka, jota käytettiin erityisesti talvella. Se oli pääasiassa arkiruokaa, mutta sitä voitiin valmistaa myös vieraille, jolloin sen valmistukseen käytettiin runsaammin lihaa. Potlohkon pääraaka-aineita olivat vasikan-, naudnan tai lampaanliha, perunat sekä sianliha. Maustamiseen käytettiin pippuria ja suolaa. (Räsänen 1985: 13, 170.) Potlohko tunnettiin erään informanttini kuvauksen perusteella myös Etelä-Karjalassa, missä siitä käytettiin nimeä pottilohko. Hän kertoi sen valmistuksesta seuraavasti:

Se oli ollu kotoani käsin ja Karjalasta käsin siitäki on kyllä eri versioita ja, ja maailman yksinkertasin ruoka. Kun, siinä, jos se on oikee se perusjuttu nii siin on vaa perunat, sianlihaa, vähän voi olla raavasta ja lammastakin, ja ja tuota, vettä ja suolaa se on siis, kaikki tarjoaa aina et ”nii ja sipulia”, mä sanon et ”ei missää tapauksessa, ei se oo sitte pottilohkoa”... minun pottilohkoa enää. --. Se on tota, perunat kuoritaan, lohkotaan, sianliha palotellaan, tai nää lihat, ja, ja tuota, laitetaan kerroksittain... semmoseen, ennen oli näitä tämmösiä savipottia ruukkuja niinku, taikka sitte johonki tommoseen uunivuokaan, ja ja tuota, sitten suolaa, joko sinne kerrosten väliin tai päälle, ja päällimmäiseks tulee tietysti perunat, --. (Informantti 4.)

Informanttini oli siis tottunut siihen, että päällimmäinen kerros koostui perunoista. Tämän suhteen ruoan valmistustavoissa näyttäisi olevan jonkin verran paikallista variaatiota. Savolaisia ruokia tutkineen Bertta Räsänen (1985: 170) mukaan ainakin Savossa laitettiin sianlihat päällimmäiseksi. Padan pohjalle kaadettiin vähän vettä, jonka sopivan määrän kukin arvioi itse. Toisaalta veden määrä oli tarkka, jotta ruoasta tulisi sellainen kuin haluttiin, mutta toisaalta sitä ei

voitu kuitenkin mitata tarkemmin. Kyse oli ehkä enemmänkin sukupolvelta toiselle periytyneestä sekä myös kokemuksen kautta hankitusta tiedosta ja taidosta, jonka perusteella tiedettiin, milloin vettä oli sopivasti.

-- kiehuvan veden mä laitan tavallisesti tai voi sinne panna kylmääkin vettä sillä lailla, mää oon pannu sillai et se huuhtelee ne suolat siitä päältä. Tää oli semmonen perinteinen mää teen aina just niinku minun äiti teki. Ja sitte vettä sinne, se on hyvin tarkkaa se veden määrä että, että sen osaa oikein ja, ja ja minua jäi vaivaamaan kun äiti on kuollu ajat sitte niin kun ei tullu kysytyä nii tarkkaan et mikä se vesimäärä on. Vaikka mää tein sillon ennenki mut sit mä keran kysyin häneltä että, että tuota paljos-, hän oli sitte jo sairas vähä et hän ei oikein itse pystynyt, kyllä hän pysty selittämään kuitenkin että... ”kuinka paljo sitä vettä laitetaan?” – ”no sen verra et se, ku kallistetaan et se näkyy sielt” mut ku mä en muistanu kysyy sitä, missä asteessa (nauraa) kallistetaan et kuin paljon... (Informantti 4.)

Karjalainen rusupiirakka

Käyttämästäni lähdekirjallisuudesta ei löytynyt mainintoja rusupiirakasta, joten päädyin selvittämään sen valmistustapoja Internetin avulla. Löysin kaksi samankaltaista ohjetta, jotka kuitenkin erosivat toisistaan sen osalta, millaista leipätaikinaa rusupiirakan valmistuksessa käytetään. Rusupiirakan valmistus aloitetaan leipätaikinasta, joka on joko ruisleipätaikinaa (Internet 12) tai hapanleipä- tai sekaleipätaikinaa (Internet 13.) Leipätaikinasta kaulitaan kaksi levyä, joiden väliin asetetaan kerroksittain sianlihasiivuja ja perunakuutioita, jotka maustetaan suolalla. Piirakan annetaan kypsyä uunissa hitaasti, jonka jälkeen se sivellään vedellä tai vedestä ja rasvasta valmistetulla seoksella. Tämän jälkeen piirakka voidaan laittaa uudelleen uuniin kypsymään ja sivellä se vielä lopuksi vedellä. Lopuksi piirakka peitetään liinalla ja sen annetaan vettyä n. tunti ennen tarjoilua. Entisaikoina sianliha oli jo valmiiksi suolaista ja rasvaista, joten niiden lisääminen piirakkaan ei ollut tarpeellista. (Internet 12; Internet 13.) Ohjeet ovat peräisin Kiiskilästä ja Härkälästä, jotka kummatkin sijaitsevat Koivistolla, Karjalan Kannaksella. Tämä osoittaa sen, että alueellisia variaatioita saattaa esiintyä hyvin pienenkin alueen sisällä. Eräs Koivistolla syntynyt informantti kertoi seuraavasti rusupiirakan valmistuksesta:

-- Karjalassaha tehtiin paljon, sieltä on paljon tämmösiä... esimerkiks semmonen kun rusupiirakka... sanon yhen esimerkin... Oli leipomispäivä, sillon tehtiin sillä samalla uuninlämmityksellä semmosta piirakkaa joka kaulittiin se leipäkuori, ja, ja tuota, peruna hakattiin ihan pieneks hakkelukseks, sitten se oli se leipä siinä kuoressa, peruna oli siinä, se siihe pantii sianlihaa siihe väliin, ja pantiin siis semmonen niinku kukkomainen mut semmonen matala kuitenkin. Siinä oli kaikki, siin oli leipä, siin oli peruna, siin oli liha. Sitte saatettiin vielä joskus laittaa jotai porkkanaaki tai jotai semmostaki siihe mukaan. Tai lanttua, lanttua, lantusta tehtiin samantyylinen... (Informantti 4.)

Pettuleipä

Bo Lönnqvist mainitsee, että ”kaikkein omalaatuisin ja siksi ehkä kansan muistissa ja kertomuksissa hyvin säilynyt leipä näillä harvaan asutuilla ja ajoittain katovuosista kärsineillä seuduilla oli männyn nilasta tehty pettuleipä”. (Lönnqvist 1997: 38.)

Vaikka pettuleipä muistetaankin pääasiassa hätäleipänä, on pettua käytetty leivän raaka-aineena muulloinkin kuin pula-aikoina. Se on ollut vaihtoehtoinen leivän raaka-aine, jota koskevat varhaisimmat tiedot ovat peräisin Ruotsista, viikinkiajan Birkasta ja Itä-Göötanmaalta. Pettuleivän valmistus aloitettiin vuoleamalla männystä ulointa kaarnaa ja kuorimalla siitä alempi ”petäjälina”. Näin syntyi lastuja, jotka kannettiin kotiin nipussa ja puhdistettiin veitsellä, minkä jälkeen ne kuivattiin uunissa. Seuraavaksi lastut murskattiin ryynihuhmarella ja hienonnettiin. Lopuksi tapahtui seulonta, jossa eroteltu karkeampi rouhe jauhettiin vielä käsimyllyllä. Tässä vaiheessa jauhoihin voitiin myös sekoittaa viljaa. Näin valmistetuista jauhoista tuli väriltään punaruskeita ja niissä oli heikko pihkan maku. Taikina leivottiin ohuiksi reikäleiviksi, koska se nousi hitaasti ja sen paistaminen kesti kauan. (Lönnqvist 1997: 38.)

Pettuleipää oli mahdollista valmistaa kolmella eri tavalla, riippuen saatavilla olevista raaka-aineista. Taikina voitiin kohottaa hiivalla ja makeuttaa, sekä lisätä joukkoon ruista. Vaihtoehtona oli myös hiivaton ja happamaton petäjärieska, joka valmistettiin puoliksi ohrasta tai rukiista. Huonoin vaihtoehto oli puhdas pettuleipä, jossa jauhoihin lisättiin ainoastaan suolaa ja vettä. Pettuleivän lisäksi hätäleipää valmistettiin myös sekoittamalla koivunkuorta ja olkia viljaan, sekä käyttämällä jäkälää, naavaa ja sieniä. (Lönnqvist 1997: 38.)

Yksi informanteista kertoi pettuleivän käytöstä. Käsittelen hänen vastaustaan seuraavassa kappaleessa, koska se liittyy olennaisesti sota-aikoihin ja niistä johtuneisiin vaikeuksiin raaka-aineiden saannissa.

Sota-ajat ja niiden vaikutukset ruokatalouteen

No ihan, ihan nuoruudessa nii ne, eipä niissä ollu paljo valinnanvaraa. Sitä ei ollu kellään. Silloin, silloin ku tota tosiaan Venäjän vallan aikana oli, kyllä ne oli (?) kaikissa, nii isommassa kun pienemmässäkin, taloudessa. Että, silloin nämä, sota-aikoina meni, meni siihen että kyllä sitä oli, oli joka talon, ei nyt ihan isompien talojen leipää (?) että siinä oli petäjästä seassa,

mutta kyllä ne pienet nii, olin sentään jo kuusvuotias kyllä mä muistan sen, naapurissa nii, ei ollu... (Informantti 10.)

Sää varmaan puhut vapaussodan ajoista? (Informantti 9.)

-- ei ollu leipä (?) se oli petäjä (?) ainoo mitä ne söivät. Ja tuota, en minä ala kertoon ihan sinne mutta tuota, tiedän minkälaista se on. Ja mitään ei ollu siihen, eikä missään talossa ollu tota että olis joka päivä voita. Se oli, se oli kaikkea että se köyhä (?) aikana tai jotaki semmosta. (Informantti 10.)

Hänen varhaislapsuutensa sijoittui aikaan, jolloin ensimmäinen maailmansota käytiin (v.1914 – 1918). Vaikka Suomi ei ollut varsinaisesti osallisena sodassa, aiheutti se kuitenkin pulaa raaka-aineista ja tarvikkeista (Kallio & Nygård 2003: 579). Raaka-ainepulan lisäksi Suomea koetteli samoihin aikoihin vapaussota, eli Suomen sisällissota (jota kutsutaan myös kansalaissodaksi), joka alkoi tammikuussa 1918 (ks. Salokangas 2003: 603 – 618). Ainoastaan kaksi informanteistani on syntynyt ennen vapaussotaa ja yksi sen aikana.

Suomen talouselämä elpyi nopeasti sotien jälkeen, teollisuuden kasvun ollessa erityisen nopeaa 1920 – 30-luvuilla. Suuret tukkukaupat ja keskusjärjestöt ohjasivat vähittäiskauppaa lisäten ja yhtenäistäen samalla kauppojen tuotevalikoimaa. 1930-luvulla oli tyypillistä, että osuuskauppa muodostui viidestä eri osastosta, joita olivat maito-, liha-, taloustavara-, rauta- ja maatalousosasto. Maaseudulla kaupat olivat pitkään sekatavarapuoteja, joissa eri tavararyhmiä ei oltu eroteltu toisistaan. (Salokangas 2003: 687, 691.) Psykologi Liisa Häyrynen kertoo 1930-luvun tilanteesta seuraavasti: ”1930-luvun lopulla kaupunkilaisten ruokailutavat olivat jo alkaneet eriytyä maaseudun perinteestä. Yleisesti oltiin vaatimattomia, mutta toisaalta tuontitavara, leikkeleet ja konditoriatuotteet sekä erilaiset ravintolapalvelut loivat kaupunkiruokailulle omaleimaisia ulottuvuuksia. Modernimpi ruokakulttuuri teki tuloaan. Sodan ja niitä seurannut pula-aika keskeyttivät kuitenkin tämän kehityksen”. (Häyrynen 2004: 58.)

Tutkittaessa suomalaisen yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksia, on huomiota kiinnitettävä erityisesti toiseen maailmansotaan sekä sen jälkeisiin vuosiin. (Korkiakangas 1996: 33). Toiseen maailmansotaan liittyen Suomessa käytiin sekä talvisota että jatkosota. Ne sijoittuvat osittain informanttieni lapsuuteen ja osittain varhaiseen aikuisuuteen. Talvisodan alkaessa v. 1939 yli puolet informanteistani oli alle 18-vuotiaita. Nuorin heistä oli tuolloin 12-vuotias, kun taas vanhin oli 27-vuotias. Talvisota loppui vuonna 1940, jota seurasi lyhyt välirauhan aika. Vuonna 1941 alkoi jatkosota, joka jatkui vuoteen 1944 saakka. Eräs informanteistani kertoi, millaista ruokaa sotarintamalla oli saatavilla:

-- ku mä olin siellä sotahommissa viis vuotta kaks kuukautta niin siellä piti syyä mitä sitä luirua saatiin. Pakettia sitten saatiin että pikkusen oli sitten vaihtelua nii minäkin kottoo sain aina

kukkojalan (?), kukkoja semmosia nii, mutta ne sitten aina porukalla kyllä syötiin siellä että ei niitä yksin syöty. (Informantti 12.)

Jo jatkosodan alussa erilaisia hyödykkeitä, kuten tärkeimpiä ruokatarvikkeita sekä ylellisyys- ja nautintoaineita, alettiin säännöstellä laajasti. Väestö jaettiin viiteen luokkaan, mikä tapahtui arvioidun energiantarpeen perusteella. Näin ollen elintarvikkeiden hankinta tapahtui sen perusteella, mihin väestöryhmään kukin kuului, mikä puolestaan tuli osoittaa tietynlaisella kortilla. (Laine 2003: 727.)

Niin sota-aika oli iha luku erikseen, sillo myöskin ruokien takia säästi, oli jotaki semmosta mitä nykyihmiset ei tiedä. Kaikki oli kortilla, säännöstelyä kaikki elintarvikkeet ja jopa, jopa tulitikutkin ja kaikki ihan, ihan oli säännöstelyn alasta niin se oli niin pientä se silloin että oli pakko jollakin lailla elää luontaistaloudessa ainakin maalla olleet vielä... (Informantti 2a.)

Lihaa oli aluksi saatavilla hyvin, koska rehupulan takia karjaa oli teurastettava runsaasti. Tästä kuitenkin aiheutui myöhemmin ongelmia maidonjakelussa ja myös lihan saanti vaikeutui vähitellen. (Laine 2003: 727.)

Joo, meillä oli kun puulla lämmitettiin, omakoti, niin tuota oli semmonen ranganajo -talkoo, metässä kerättiin puita kasaan ja sieltä sitte, kuinka monta niitä hevosmiehiä oli että niit oli aika paljo niitä talkoomiehiä ja sitte mä keitin heille keiton laitoin. Ja yks talon isäntä sano että ”no ompa se Saara saanu lihaa vielä keittoonsa”. Mää sanoin että ”no sitä voit kyllä sieltä ehtiä” ni, margariini pannuun ja siihen kauraryyniä, ja pikkusen ruskistettiin, ja se laitettiin sitte siihen perunalohkokeittoon. Ja se oli yllätys, että ehkä siinä oli se sama maku tuli sitte että oliko siinä sitä niinku lihan valkuaista se valkuaine vai mikä siinä teki sen, että se oli yllättävän lihan makusta. Semmosta mää muistan keitin sota-ajan lihakeittoa. Ja voi jatkettiin siellä ja että olihan se nii erilaista silloin sota-aikana. (Informantti 2b.)

Elintarvikkeiden säännöstelyä alettiin vähentää v. 1946, jolloin ensimmäinen kahvilaiva saapui Helsingin satamaan. Säännöstelystä luovuttiin kokonaan v. 1953, mutta kahvin säännöstely jatkui vielä seuraavaan vuoteen. Kahvi, joka tuli jälleen kaikkien saataville, alkoi vähitellen symbolisoida uutta vapauden ja uudelleenrakentamisen aikakautta. (Saarinen 2004: 159, 162.)

Kohti nykyaikaa

Suomalainen ruoka on muuttunut merkittävästi 1950-luvulta lähtien. Kansanterveyslaitoksen mukaan perunan kulutus on vähentynyt nopeasti, kun taas rasvan, sokerin ja lihatuotteiden osuus on kasvanut. Myös kasvisten ja hedelmien kulutus on kasvanut huomattavasti erityisesti 1970-luvulta lähtien. (Internet 11.)

No on, on tuohan on ihan mullistavaa ollu että ku enne ei, ajateltii nii että ne kuuluu eläimille nuo heinien syönnit ja muut, nyt syyään vihanneksia ja ne on hirveen terveellisiä. Ennen niitä ei syöty. (Informantti 6.)

Ruokatalouden muutokseen vaikutti erityisesti taloudellinen kasvu, joka oli nopeaa sodanjälkeisinä vuosina. Kehitys johti niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa elinkeinorakenteen muutokseen, mikä merkitsi erityisesti teollisuuden kasvua maatalouden kustannuksella. (Vihavainen 2003: 862, 863.) Teollistumisella ei kuitenkaan katsota olleen suoraa vaikutusta ruokakulttuurin muutoksiin. Ruokakulttuuriin omaksuttiin uusia vaikutteita lähinnä kulttuuristen, ravitsemukseen liitettyjen symbolien kautta, mihin vaikutti teollistumisen johdosta tapahtunut kulttuurituotteiden leviäminen. Uudet vaikutteet omaksuttiin eri kulttuureissa eri tavoin, mikä johti eri ilmiöiden ja tuotteiden kulttuuriseen eriytymiseen. (Tolksdorf 1976: 68.)

Teollistumisen myötä nousi tietynlainen koti-ideologia, mikä osaltaan vaikutti ruokaan liittyviin käsityksiin ja asenteisiin. Uudenlaisiksi ihanteiksi nousivat mm. kodin henkisyys ja järjestelmällisyys. Kansanomaisuus ja vanhojen tapojen noudattaminen alkoi vähitellen edustaa rahanomaisuutta ja epäjärjestelmällisyyttä erityisesti ruokakulttuurissa, mikä ei sopinut yhteen uusien ihanteiden kanssa. (Knuutila 1999: 96.) Näin kotitalouksista, jotka olivat aikaisemmin olleet omavaraisia, tuli vähitellen kulutusyksiköitä oman tuotannon vähentyessä. Kotitaloustyöt siirtyivät vähitellen muille ammattikunnille, samalla kun perheyksiköistä tuli yhä pienempiä. (Elias 1978: 120.) Myös osa informanteistani kokee, että suurin muutos ruokakulttuurissa on ollut erityisesti teollisen ruoan tuleminen.

Se on juur tää teollistunut ruoka. Että niinku alkuperästä ei enää toden totta saa, juuri mitään. (Informantti 3.)

Elinkeinorakenteen muutos merkitsi maatalouden voimakasta supistumista taloudellisen kehityksen kohdistuessa muille aloille. Viime vuosikymmenien merkittävin murroskausi ajoittuikin 1960 – 1970-luvuille, jolloin maaseudulta muutti runsaasti väestöä kaupunkiin. Maan sisäisestä muuttoliikkeestä kärsivät erityisesti itäiset ja pohjoiset läänit. Monien köyhien kuntien tilanne vaikeutui väestön muuttaessa kaupunkiin, minkä seurauksena niiden taloudellista tilannetta pyrittiin parantamaan esim. kuntaliitoksien avulla. (Korkiakangas 1996: 33 – 34; Vihavainen 2003: 879 – 880.) Eräs haastattelemani pariskunta kertoi muuttaneensa Kivijärveltä Jyväskylään v. 1963. He myös kertoivat 1960-luvun alussa koetusta konkurssista ja sen vaikutuksista heidän ruokailutottumuksiinsa seuraavasti:

Niinkun, jouduttiin konkurssiin silloin kuuskymmentäluvun alussa ja elämä meni aivan nolliille nii silloin laskettiin tarkkaan joka, joka ruokaviipale mitä syötiin mutta, nyt se on ohite ja on onneks vain muisto enää jäljellä. Silloin oli ruokaa myöskin, ruoassa täytyy säästää ja kaikessa muussakin. (Informantti 2a.)

Niin... meitä oli seitsemän henkeä, neljä lasta, anoppi ja me, ku tultiin tänne. Ja lapset oli koulussa silloin että kyllä silloin laskettiin että montako viipaletta makkaraa ostetaan eväitten väliin, lapsilla oli eväät silloin koulussa mukana vielä --. Yks ruoka mikä oli lasten herkkua ja se oli halpaa, häränhäntiä minä paistoin taikka sitte keitin. Se oli hyvänmakunen ruoka. Mä olin siellä myymälässä töissä nii sinne sitte aina saatiin tuoreita niitä, niitä häränhäntiä nii siitä että se tuli semmonen, se ol semmonen taloudellinen ja tosiaan mä tein niitä laatikoita että ne oli edullisia, juuret ostaa ja niistä laittaa se ruoka ni se, se riitti sitte enempi sille koko perheelle. Kun oli lisänä niitä. (Informantti 2b.)

Yleisesti ottaen informanttien ruokavalioon vaikuttaneista elämäntilanteista nousevat esille erityisesti sota-ajat ja sairaudet. Yksi informanteista kertoi matkustelleensa paljon ulkomailla työn takia, sekä myös asuneensa Neuvostoliitossa kuusi vuotta.

No kyllä tuolla, ku mä, matkustin ammattini takia, kolmekytkäkuus vuotta, nii tuota siellähän oli vaikka minkälaista ruokaa tuolla matkalla. (Informantti 14.)

Miltä ne vaikutti ne ulkomaalaiset ruuat esimerkiksi siellä Neuvostoliitossa? (Haastattelija.)

No ei voi sanoa että ne oli oikeestaan ruokaa. Ne oli sotkua. (Informantti 14.)

Informanttien ruokailutottumukset ovat siis olleet aina pääasiassa tilanteen mukaisia ja muutoksiin on pyritty sopeutumaan. Heidän vastauksistaan kuvastuu kuitenkin tietynlainen kaipuu entisaikojen ruokakulttuuria kohtaan. Seuraava vastaus kuvastaa ehkä kokonaisuudessaan parhaiten vanhusten kokemuksia ruokakulttuurin muutoksista, joihin eri vuosikymmenien aikana on pyritty sopeutumaan.

No onhan sitä paljonki muutoksia tullut niinku on tullut näitä, kaikenlaisia niinku nyt esimerkiksi maidot ja piimät nii ne on, ne on tuota, no esimerkiksi vanhempi maito ja piimä niin ne, suuri muutos oli kun asuttiin Laajavuoreessa nii, Siwasta käytiin hakemassa kun solin lähinnä meitä se kauppa siinä, nii, yhtäkkiä muuttu isontivat hyllyt ja kaikki kun tuli maito ja piimä niinku, oli niitä hyllyt ja mitä kaikkia niitä oli ja enne oli vaan yksi purkki (nauraa). Ni eihän niitä, sanottiin että onko niissä mitään muuta eroa ku säilytysaineita niissä, nii kukas niitä kymmentä purkkii ottaa, piimääki, ja maitoo samalla. Nii semmoset, semmosia mitä tullut niin sitten on kyllä tullut näitä niinku hedelmiä ja muita nii, niitei ollu, ja vihreitä ja kaikkii semmosta. Siitä on paljo, paljo siitä muutosta on niinku kolmekymmentä vuosilukusta, tähän päivään, (?) on sillä välillä tullut muutoksia paljo. (Informantti 8.)

Seuraavaksi siirrymme tarkastelemaan sitä, mitkä olivat vanhusten mukaan suurimpia muutoksia ja miten he suhtautuvat kyseisiin muutoksiin.

Nykypäivän arvomaailma ruokakulttuurissa

Nykyajan yhteiskunnalle on tyypillistä terveellisyys, nuoruuden ja hoikkuuden ihannointi niin ruokakulttuurissa kuin muillakin kulttuurin osa-alueilla. Yhteiskuntaa leimaa myös tietynlainen tehokkuuden ihannointi, joka voidaan erityisesti vanhusten osalta nähdä eräänlaisena vastakohtana heidän omien kykyjensä heikkenemiselle. Näin ollen pyrin tarkastelemaan, millaisena vanhukset kokevat ruokakulttuurissa tapahtuneet muutokset sekä tehokkuutta ja nuorekkuutta ihannoivan arvomaailman. Pyrin siis myös tarkastelemaan, miten nykypäivän ruokakulttuuri vastaa heidän vaatimuksiaan, odotuksiaan ja käsityksiään siitä, miten ruokaan tulisi suhtautua.

Suurimmat muutokset ruokakulttuurissa

Suurin osa informanteistani oli yhtä mieltä siitä, että ruokakulttuuri on muuttunut paljon. Suurimpina aineellisina muutoksina pidettiin ruokakulttuurin monipuolistumista, rasvan ja suolan käytön vähenemistä sekä kasvisten käytön lisääntymistä. Kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna suurimpana muutoksena erityisesti ihmisten käyttäytymisessä nähtiin kuitenkin nykyajan ruokailulle tyypillinen kiire, eli einesten käyttö sekä valmistamisen helppous. Tähän liittyen mainittiin myös pikaruokakulttuuri, sekä roskaruoka, jonka käyttö on yleistynyt huomattavasti erityisesti nuoremman väestön keskuudessa.

Muutokset koetaan pääasiassa negatiivisiksi, mutta toisaalta ruokakulttuurin monipuolistuminen nähdään hyvänä asiana. Osa informanteista oli sitä mieltä, että muutokset ovat olleet sekä hyviä että huonoja.

Suhtautuminen ruokakulttuurissa tapahtuneisiin muutoksiin

Hieman yli puolet informanteistani (57 %) piti ruokakulttuurissa tapahtuneita muutoksia negatiivisina. Kaikki heistä eivät kertoneet mielipidettään asiasta, mutta kolmasosa ilmaisi suoraan, että ruokakulttuuri on muuttunut huonompaan suuntaan. Negatiivisina seikkoina mainittiin erityisesti uusavuttomuus, valmisruokien käyttö, roskaruoka sekä vanhojen kansanruokien jääminen taka-alalle. Näkyvimmin heidän vastauksistaan nousi esille erityisesti se, että nykyajan ruokakulttuuri

koetaan epäterveellisemmäksi. Kaksi informanteista mainitsikin, että entisaikoina erilaisilla ruoka-aineilla oli vähemmän fyysisiä haittavaikutuksia kuin nykyään.

No kyllähän se on muuttunu paljon ja sitten, mutta ei kaikki niin terveelliseenkään suuntaan niinku esimerkiks nii, maitoha oli aitoa sillo ja siinä ei ollu mitään, myrkkyyjä, ja eikä ollu ainakaa, minä muista että olis ollu niin paljo mahavaivoja kun nykyää on maidostaki. (Informantti 7.)

On se muuttunu. Ei se oo nii terveellistä ku enne. Siis eihä myöhä syyään kaikki nii niis on, esimerkiks maidossa, kahvissaki esimerkiks on eihä sekkää oo aitoo, enne oli papu, ja tuota raakana ja sitte ne sillä jauhet-, tuota paahdettii ja sitte jauhettii sehän oli aitoo, nyt ne on tuommosina valamiina ja niissäki on jottai, että kyllä se muuttunu on paljon tuo ruokakulttuuri. Ei sillen tämmösiä sairauksia ollenkaa ollu mittää noita mitä nyt on keliakia, ja sitten laktoosi-, sitä ei sillo ollu mittää tämmösiä. En tiä kaupungista mutta maalla ainaki mitä minunki sukkuun on ne on kaikki vanhoja ja, ja silleen tottunu siihen. (Informantti 13.)

Nykypäivän kulttuuria voidaan luonnehtia ns. kertakäyttökulttuuriksi, koska erilaisten tuotteiden kulutus kasvaa jatkuvasti. Nykyajan yhteiskuntia leimaakin kulutuskeskeisyys sekä vaatimus tehokkuudesta, eli toiminnan oletetaan olevan nopeaa ja vaivatonta. Näin ollen myös kulutus-
hyödykkeiden oletetaan olevan nopeasti ja helposti saatavilla. Yhtenä ruokakulttuurin suurimista muutoksista nähdäänkin kiire ja ns. pikaruoka, jotka koetaan vanhusten keskuudessa pääasiassa negatiivisina.

Että sitä hellitään hirvittävästi näitä nykyisiä herkkuja, mitä tuolta nyt saa näitä hampurilaisia ja muita vastaavia. Ne minua ärsyttää. Ei lapset opi jos ei vanhemmat opeta. Mutta, mää, täytyy sen verran sanoa että oma poikani hänen perheessä laittavat kunnolla ruokaa. Pojanpoika sanoo et ”mummi sää et osaa laittaa nii hyvää ruokaa ku isä laittaa” (nauraa). (Informantti 3.)

-- tuo ainaki musta on niinku, onko niillä sitte niin kiire tuolla nuorisolla että ne ei kerkiä paljoo sitte syventyä ruokaan ja, että kyllä varmaan niinkun, makuun ja muuhun vaikuttaa. (Informantti 18.)

No se (ruokakulttuuri) on pantu roskakoriin. Se kulttuuri, se ei oo minun nähdäkseni mitään kulttuuria. Ei taho ravintoloissakaa olla, jos käy ravintoloissa syömässä nii, siellä heitetää lautaset pöytään ja ”hae ite ruokas”. Siis se on menny todella huonoon suuntaan. No yleisesti jos nyt ravintolaan verrataan nii, jumalaton kiire kaikilla syöjillä. Ei ne rauhotu siihen, ruokailu-
hetkeen että, vois vähän keskustellakin ruuasta taikka muista asioista, ei... Ne tullee ja menee. Kovan työn takana saa pidettyä pöydässä. (Informantti 19.)

Useimmat vanhuksista näyttivät olevan sitä mieltä, että nykyajan ihmisen tulisi ylläpitää ruoanvalmistustaitojaan jättämällä valmisruokien käytön vähemmälle. He kokevat harmilliseksi erityisesti sen, että valmisruokien käytön myötä ruoanvalmistukseen liittyvä tietotaito vähenee ja näin ollen myös vanhat perinneruoat alkavat vähitellen unohtua.

Menny roskaruuaksi. Hyvät vanhat kunnon, kunnon-, kunnolla valmistetut ruuat ne on jääneet sivuun --. -- ku semmoset kunnon kansan, maukkaat kansanruoat on jääneet niinku takalalle. (Informantti 3.)

Mutta tuota, kyllä musta tuntuu että ennen oli niinkun maukkaampaa jotenki. Tietysti valmistavastaki johtuu kyllähän se tulee tommosessa, maalaistalossaki isoissa uuneissa ja semmosissa, missä saa niinku haudutettua, ruokaa ja kyllähän siihen on niinku se että jos siihen käyttää enemmän siihen ruoanvalmistukseen aikaa nii kyllä siitä parempaa tulosta tulee. (Informantti 18.)

Vaikka einesten käyttö ja ns. roskaruoka koetaankin pääasiassa negatiivisesti, toisaalta ainakin yksi informanteista mainitsee, että ruoanvalmistuksen helppoudesta saattaa olla hyötyä vanhuk-sille.

No ainakihan kaikki pitäs saaha niinku hirveen nopeesti ja, ja sen takiahan tietysti nää, tulee joskus näitä käytettyä näitä, eineksiäkin mutta tuota, että se nyt on niinku varmaan kaikkialla, että kaikki tykkää et se pitäs tulla niinku, tossa silmän räpäyksessä. Kyllä siihe ennen käytettiin enemmän aikaa taikka en mä tiiä, ainakin nyt vanhemmiten tietysti hidastuu ei saa niin sukkelaan tehtyä ku ennen mutta että... Kyllähän ruokaan paremman maun saa kun sen tekee hitaasti ja --. (Informantti 18.)

Oonpa vähä huolissani justiin tästä valmisruokajutusta että, kun nuoriso käyttää niitä niin paljo ja, olisin kyllä sitä mieltä että se ei ole terveellistä. (Informantti 9.)

Eräs pikaruokakulttuurin liitettävä ilmiö on ns. uusavuttomuus, joka huolestutti erityisesti yhtä informanteista. Hän oli sitä mieltä, että nykyajan ruokakulttuuri on menossa erityisesti tältä osin huonompaan suuntaan. Toisaalta hän kuitenkin pyrkii hyväksymään sen ja olemaan kehityksessä mukana.

Nyt tekis mieli sanna nyt näistä ruokailu-, nykyruokailut semmosta uusavuttomuutta. Perusa-ineista ei osata valmistaa ruokaa. Mut me kyllä vanhat vielä tehdään se, ostetaan kalakin kokonaisena ja, savustetaan taikka nyt on (?) savustuspusseja, laitetaan se uunissa tai keitetää, ja samaten liha että se ostetaan lihana, ja laitetaan kotona. Ja silloin siihe saa semmosen maun ku se emäntä haluaa.--. Eihän kehityksen pyörää voi pysäyttää mutta kyllä se monta kertaa tuntuu semmoselta avuttomalta nykyään ja ihmisen ruoka miten tuodaan purkki kaupasta ja avataan. Ja kohta siihen täytyy siihen purkin kanteen kirjottaa että purkki avattava ennen käyttöä että se, tuntuu ikävä kyllä semmoselta. Että se on meikäläisen vaikea sitä tajuta mut se hyväksy-ä täytyy koska maailma pyörii ja me pyöritään mukana. (Informantti 2a.)

Samanlainen suhtautuminen kuvastuu myös seuraavan informantin vastauksesta. Hän kokee, että nykyaikana erityisesti ruoan säilymisen suhteen ollaan liian tarkkoja. Hänen vastauksestaan onkin tulkittavissa, että tarkka päiväyksien ja muiden ohjeiden noudattaminen on merkki uusavut-tomuudesta.

-- mutta se on, yks mikä tuota, on näissä kun ne on näitä, päiväyksiä. Niin kyl tää nuoriso nii ne kattoo heti että ku on maitoki päivän vanhaa taikka jotaki nii sitä ei käytetä ja, että kyllä sitä pitäs omaan makuaistiin vähän laittaa että ei se nyt niin, niin oo et se päiväys siinä mikä, mikä tuota on niin hirveen tärkeätä ei se mikskää oo päivässä parissa vaikka se mennee... Meilloli tässäki oli viikon vanhaa, päiväyksen yli mennyttä maitoo nii ei se vielä ollu hapanta (nauraa). Että musta niinku näissä mitä nyt on nää, määräykset että ne pittää tuollaki kaupassa olla ne, ne on musta nyt niinku, että kyllä niitä päivän parin ainaki ja leipä ja semmoset nii

nehän paranee vaan mitä tuota --, et mennee niin paljo hirveesti hukkaan ku niitä ei sit käytetä mihkään et --. (Informantti 18.)

Ruokakulttuuri on aikojen saatossa muuttunut yhä monipuolisemmaksi. Ainakin yksi informanteista oli sitä mieltä, että ruokakaupoista löytyy nykyään liikaakin erilaisia vaihtoehtoja.

Niit (vaihtoehtoja) on hirveesti liikaa. Ei noita tarviis noin kauheesti olla. Että ku jotaki ettii nii eihän sitä löyä siitä määräpaljoudesta ku on nii hirveesti. Että puolet vähemmällä pärjäis. (Informantti 18.)

Ruokakulttuurin monipuolistumisessa nähtiin kuitenkin myös myönteisiä puolia. Eräs informanteista koki positiiviseksi sen, että ruokakulttuuriin muualta tulevien vaikutteiden myötä myös raaka-ainevalikoima kasvaa Suomessa (Informantti 1). Terveellisimpinä muutoksina informantit näkivät erityisesti rasvan ja suolan käytön vähentymisen sekä kasvisten käytön yleistymisen.

Ehkä se on siihen terveellisyteen päin menossa. Tai menny, että ennen syötiin niinku meillä maalla, siellä sika kun tapettiin, eihän sillo ollu jääkaappeja eikä, eikä säilytystiloja niin se suolattiin se oli valtavan suolasta se liha. Ja tuota sama kun kala. Että ne täyty suolata sillä tavalla että ne sitte ullakolla tai aitassa säily. Että siinä mielessä minusta nyt on paljo terveellisempää, ei syödä sitä hirmu suolasta ruokaa jota on nyt sitte... pitäs, suolaa ei ollenkaa käyttää. Ennen sitä käytettiin... (Informantti 2b.)

Kyllä se on varmasti ratkasevaa se suolan käytön vähenemine... ja, mutta yks joka meille vanhoille on jääny että... paistamiseen käytetään voita eikä öljyä (nauraa). Hyvin harvoin öljyä johonki tiettyyn ruokaan. Että enimmäkseen se paistetaan voissa. (Informantti 2a.)

Mutta sitten taas on terveellistä ku on tullu noita kaikkia salaattia ja tomaatit ja kurkut ja sillä lailla. (Informantti 7.)

Positiivisesti ruokakulttuurin muutoksiin suhtautui vain 19 % informanteista, kun taas muiden informanttien kohdalla (loput 24 %) vastaukset vaikuttivat melko neutraaleilta, ikään kuin he eivät olisi ajatelleet asiaa kovinkaan paljoa. He, jotka suhtautuivat muutoksiin positiivisesti, kokivat uusien ruokalajien kokeilun mielenkiintoiseksi ja olivat sitä mieltä, että nykyään kiinnitetään enemmän huomiota ruoan terveellisyteen, mitä he pitivät positiivisena.

Kyllä aina parempaan päin ollaan menossa ei siinä mittää, ihmiset kun opiskelee lukevat ja ne saavat tietoo, nyt on mahdollisuus opiskeluun, enne ei ollu --. (Informantti 6.)

Hyvältähän ne (muutokset) tuntuu. Kyllä (?) ihan hyvältä, vähä otetaa selville mitä syödään ja tutkitaan mutta, ei siinäkää tarte liiallisuuksiin mennä et ehkä on, ollaa, monet on, on vähä liiankin, liikaakin tässä, tässä semmosessa ja pikkutarkkoja. Mutta et... jokaine tavallaan. (Informantti 4.)

Ruokakulttuuriin tulee paljon uusia vaikutteita esim. median välityksellä, mistä yhtenä esimerkkinä voidaan mainita television ruokaohjelmat. Yksi informanteista kertoi seuranneensa erästä

ohjelmaa yhdessä ystäviensä kanssa. Hänen vastauksestaan kuvastuikin myönteinen suhtautuminen uusien ruokalajien kokeilemiseen:

-- mutta meillä oli semmonen tapa tässä että oli muutama semmonen ystävä jotka myö tota aina, keitettiin kahvia ja sitten tota kun, televisiossa tuli kun ne pojat laitto sitä ruokaa aina nii, nii millon sol mitäki, minä sitten aina ulukomuististain laitoin sitä mitä ne ol tehny ja sitte kiiätin aina, jossain aina katettiin se pöytä ja syötiin sitte... Siin oli kyllä hyviäkin ruokia mutta, ja oli siellä ulukomaalasiaki niitä mutta tota, eihän niitä nii muistanu sitte kaikkia että se, mitä maustetta siihen pantiin mutta ku kiireesti teki nii, kyllä se aina tuli ja hyvää se aina oli.

Vanhusten suhtautuminen terveellisyden, nuoruuden ja hoikkuuden ihannoointiin

Hieman yli kolmannes informanteista ilmaisi mielipiteensä koskien terveellisyden, nuoruuden ja hoikkuuden ihannoointia. Suurin osa heistä oli sitä mieltä, että erityisesti terveellisyyteen tulisi kiinnittää huomiota, kunhan se pysyy kohtuullisissa rajoissa. Erästä pariskuntaa huolestuttivat nykyajan ruokakulttuurissa erityisesti lisäaineiden käyttö ja niiden vaikutukset ruoan laatuun:

Eikös se ole ihan hyve, mun mielestä että terveellistä ruokaa ainaki nyt että ei liika laihaksi ei... (Informantti 2b.)

Tottakai terveellinen ruoka on parasta mahdollista. Mutta, toisaalta ku, oikee hirvittää ku ne on nii lisäaineella tákättyjä että ne säilyy liian kauan, kotonakin. Että niitä varmasti syödään myöskin vanhenneena. (Informantti 2a.)

No tietenkin jos se menee oikeessa puitteissa nii tottakai. Mut jos se männöö aivan äärimmäisyyksiin että kartetaan liian paljon kaikkea näitä hivenaineita ja muita vastaavia, syyvään mitä syyvään. Ni, eihän se silloin ole oikein mutta jos se menöö oikeeseen suuntaan ni tottakai. (Informantti 3.)

Joo-o, sit-, sanotaa että terveellistä ruokaa nii, mikä on terveellistä ruokaa, siihe ei kukaan pysty vastaamaan. Koska minun mielestä pitäis niinku se ruokailu olla niin että, syödään mitä syödään mutta sopivasti. (Informantti 19.)

Monesta vastauksesta kuvastuu, että myös hoikkuutta ihannoidaan nykyään liikaa. Haastattelemani henkilöt ovat kasvaneet aikana, jolloin hoikkuutta ja laihuutta ei ihannoitu nykyisen veroisesti. Näin ollen he ovat omaksuneet ehkä terveemmän suhtautumisen omaan vartaloonsa kuin nykyajan nuoret. Vaikka he eivät olekaan omaksuneet hoikkuuden tavoittelemista, ymmärtävät he silti myös ylipainon tuomat terveydelliset haitat. Näin ollen he pyrkivät myös painonsa suhteen noudattamaan kohtuullista linjaa.

No... (nauraa) se... se nyt on vähä semmonen että minäkin mielellään olisin hoikempi (nauraa) mutta tuota, tuolla alhaalla on alettu käymään syömässä nii vähän on paino noussu. En minä iha laihuuttakaa ihannoi mutta, semmonen normaali paino olis hyvä. (Informantti 7.)

Toisaalta vaikuttaisi myös siltä, että ainakin osa heistä ymmärtää nuorempien sukupolvien kokemat paineet hoikkuuden tavoittelusta. Hoikkuutta ja sen tavoittelemista pidetäänkin ehkä tyy-

pillisempänä nuorille sekä nuoremmille aikuisille, kun taas vanhemmalle ikäluokalle painon ker-
tyminen nähdään osana luonnollista prosessia.

Nuorten pitää olla solakoita ja sieviä ni itse kukaki joskus on ollu. Vaikka en ole enää (nau-
raa). (Informantti 3.)

Eräs vastanneista (informantti 1) kokee terveellisyden ajattelemisen usein liian stressaavaksi. Hän ei kuitenkaan näe terveellisyden ja hoikkuuden ihannointia varsinaisesti negatiivisena, vaan on sitä mieltä, että sen pitäisi olla kohtuullisempaa. Hän on sitä mieltä, että erityisesti ikääntyneiden kohdalla on menty liian pitkälle ja että vanhusten ruoka on erilaista. Koska hänen vastauksensa on melko suurpiirteinen, voidaan se tulkita monella eri tavalla. Eräs tulkinnoista voisi olla esimerkiksi sellainen, että vanhukset ovat tottuneet syömään erilaista ruokaa kuin nykyajan nuoret ja aikuiset, minkä takia vanhusten ruokailu poikkeaa valtaväestöstä. Toisaalta hän saattoi myös viitata laitosruokailuun ja siihen, miten vanhusten ravinnonsaantiin kiinnitetään ehkä liikaa huomiota, jolloin lisäravinteiden määrä tekisi vanhusten ruoasta erilaista. Itse hän ei koe tarvitsevansa lisäravinteita, koska on viettänyt koko elämänsä terveenä. Näin ollen hänen vastauksensa olisi tulkittavissa myös siten, että lisäravinteiden käyttö tulisi kohdistaa niille vanhuksille, joilla on enemmän sairauksia. Hän on myös sitä mieltä, että nuortenkin kohdalla terveellisyden ihannointi on mennyt äärimmäisyyksiin. Samanlainen suhtautuminen oli havaittavissa myös muissa vastauksissa:

Höpön höpö sanon minä (nauraa). Normaali ruoka, ja sillä hyvä. (Informantti 14.)

Informanttien vastauksista ei varsinaisesti käynyt ilmi, kokevatko he vanhuksena olemisen ikään kuin vastakohtana nykyajan nuoruutta ja tehokkuutta ihannoivalle kulttuurille. Vaikuttaisi pikemminkin siltä, että he näkevät itse omaksumansa kulttuurin ja sen arvot jonkinlaisena vasta-kohtana nykyajan kulttuurille. Näin ollen heidän mahdollisesti kokemansa vastakkainasettelu ei niinkään johdu heidän fyysisistä ominaisuuksistaan eikä korkeasta iästään, vaan entisaikojen ja nykyajan erilaisista arvomaailmoista. Suurimpina vastakohtina entisaikojen ja nykyajan ruokakulttuurin välillä he näkevät erityisesti ajankäyttöön liittyvät seikat sekä ruokaan liittyvän tiedon omaksumisen ja sen käytön eri tilanteissa.

Selventääkseni kyseistä asiaa, koen tarpeelliseksi esitellä vastauksista esiin nousseet vastakohta-
parit: perinneruoka – pikaruoka, maltillinen ajankäyttö – kiire, vähemmän tietoa raaka-aineista –
uuden tiedon hankinta, sekä kohtuullisuus – liioittelu. Entisaikojen ruokakulttuurille tyypillisen,
perinteisen ruoan valmistamiseen käytettiin siis runsaasti aikaa, eikä muitakaan päivän töitä suo-

ritettu kiireessä, kelloa tarkkaillen. Vastaavasti nykyään ruoka pyritään valmistamaan mahdollisimman nopeasti, jotta se ei veisi liikaa aikaa päivän muilta toimilta, joista on suoriuduttava tietyn ajan kuluessa. Entisaikoina eri ruokalajeihin ja raaka-aineisiin kohdistuva tietous oli vähäisempää, koska niiden perusteellisempi tutkimus ei ollut mahdollista ja toisaalta ihmiset luottivat ehkä nykyistä enemmän ns. maalaisjärkeensä. Eri ruokien valmistukseen liittyvä tietous siirtyi pääasiassa suullisena perinteenä sukupolvelta toiselle, tiedon ollessa kokemuksen kautta hankittua. Nykyaikana eri ruokalajeja ja raaka-aineita käsittelevää tietoutta on tarjolla paljon runsaammin ja se hankitaan pääasiassa omatoimisesti joko kouluttautumalla tai itsenäisesti kirjallisuuden sekä median kautta. Sukupolvilta toiselle siirtyvä perinne ei ole enää niin tärkeässä asemassa kuin ennen. Vaikka mahdollisimman kattava ruokätietous koetaankin vanhusten keskuudessa pääasiassa myönteiseksi, koetaan sillä olevan myös negatiivisia puolia. Tietouden lisääntyessä muuttuvat myös käsitykset siitä, mikä on terveellistä ja mikä ei. Näin ollen nykyajan ruokakulttuuria leimaa tietynlainen liioittelu, eli tiettyjen aineiden terveydellisiin vaikutuksiin, kuten myös haittavaikutuksiin kiinnitetään erityisesti vanhemman ikäluokan näkökulmasta ehkä liikaakin huomiota. Entisaikojen ruokakulttuuri nähdään siis hyvinkin erilaisena niin arvomaailmansa kuin raaka-aineidensakin puolesta. Se, koetaanko tapahtuneet muutokset positiivisiksi vai negatiivisiksi, on aina aikakauteen, sukupolveen sekä yksilön henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan sidottua. Pirjo Korkiakangas mainitseekin, että muutosten mukana kulttuurista häviää jotain, jonka ihmiset kokivat aikaisemmin tarpeelliseksi ja arvokkaaksi. Näin ollen muutoksia ei voida aina mieltää edistykseksi. Toisaalta muutoksia tarkkailemalla henkilön on mahdollista vertailla menneisyyttään nykyaikaan sekä tätä kautta myös arvioida uudelleen tiettyjä epäkohdiksi koettuja asioita. Näin ollen jotkut muutoksista saatetaan kokea myös myönteisinä. (Korkiakangas 1996: 209 – 210.)

7. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ruokakulttuurissa tapahtuneet muutokset

Ruokakulttuurin muutoksia tarkasteltaessa on kiinnitettävä huomiota sen eri osa-alueisiin ja siihen, miten ne vaikuttavat toisiinsa. Aika, paikka ja sosiaalinen konteksti muodostavat perustan ruokakulttuurin rakenteelle ja ne myös määrittävät sen, millaiseksi ruokakulttuuria koskevat säännöt ja normit muodostuvat kussakin kulttuurissa. Strukturalistisesti tarkasteltuna ruokakulttuurin rakenne on siis jaettavissa pienempiin osiin, joissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat toisiinsa muuttaen samalla koko ruokakulttuurin järjestelmää. (Ks. s. 8, kuva 1, Tolksdorfin malli ja s. 9, kuva 2, Lévi-Straussin kulinaarinen kolmio.)

Nykypäivän ruokakulttuurimme perustuu vanhaan kansanomaiseen ruokaperinteeseemme, johon ovat vuosisatojen ja vuosikymmenien kuluessa vaikuttaneet erilaiset suuret yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen sekä kansainvälistyminen. Yhteiskunnan muuttuessa myös perheiden ja yhteiskunnan välinen työnjako on muuttunut siirryttäessä omavaraistaloudesta teolliseen tuotantoon. Tämä on vähitellen vaikuttanut esim. einesten ja puolivalmisteiden yleistymiseen, sekä siihen, kuinka paljon aikaa ruoanvalmistukseen käytetään kotiloissa. (ks. Mäkelä et al. 2003: 6.) Yhteiskunnallisten muutosten johdosta myös ruokakulttuurimme on saanut yhä enemmän ulkopuolisia vaikutteita. Sen seurauksena elintarvikkeiden valikoima on kasvanut huomattavasti edellisten vuosikymmenien aikana, samalla kun elintarvikkeiden tuotannosta on tullut yhä teollistuneempaa.

Yhtenä suurimmista muutoksista voidaankin nähdä sellaisten raaka-aineiden tulon markkinoille, joita ei ole aikaisemmin ollut Suomessa saatavilla. Kulutustottumuksien sekä myös työn luonteen muuttuessa ruokailusta on tullut yhä nopeampaa, mikä on vaikuttanut pikaruokakulttuurin syntyyn. Kaikkein näkyvimpänä muutoksena ruokakulttuurin alalla voidaankin pitää juuri pikaruokaa, eli eineksiä sekä puolivalmisteita, sekä erilaisten pikaruokaravintoloiden tarjoamia tuotteita. Pikaruokakulttuurin myötä myös ruoan koostumus on muuttunut: sen lisäksi, että valikoimaan on tullut uusia raaka-aineita, on myös erilaisten lisäaineiden käyttö kasvanut huomattavasti. Lisäaineiden avulla ruoan säilyvyys on parantunut, mutta sitäkin merkittävämpiä muutoksia ruoan säilyvyyden kannalta ovat olleet erilaiset tekniset uutuudet, kuten jääkaappi ja pakastin. Ruoan säilöntään ei tarvita enää entisaikoina käytössä olleita tekniikoita, kuten kuivattaminen ja

suolaaminen. Säilöntämenetelmien muutoksen myötä ruoasta on osittain tullut terveellisempää suolan käytön vähennyttyä. Myös voin ja rasvan käyttö on vähentynyt, samalla kun kasvisten käyttö on lisääntynyt. Näiden lisäksi myös ruokakulttuurin monipuolistuminen on vaikuttanut siihen, että joiltain osin nykypäivän ruokakulttuuria voidaan pitää entisaikojen terveellisempänä. Toisaalta myös entisaikoina ruoka oli monipuolista ja puhtaampaa kuin nykyisin, minkä takia onkin ymmärrettävää, että monet vanhukset näkevät nykyajan ruokakulttuurin pääasiassa negatiivisessa valossa.

Entisaikojen ruokakulttuuri oli ainakin siltä osin huomattavasti nykyistä terveellisempää, että raaka-aineet tulivat suoraan luonnosta. Teollistuminen ei ollut vielä vaikuttanut ruoan laatuun ja ruokailu oli myös säännöllisempää kuin nykyään. Teollistumis- ja kaupungistumisprosessit vaikuttivat vähitellen siihen, että perheiden yhteiset ruokailuhetket vähenivät kun elämästä tuli kiireisempää.

Suurimmat muutokset informanttien ruokavaliossa

Seuraavaksi tarkastelen informanttien elämän aikana tapahtuneita ruokakulttuurin muutoksia vertaamalla heidän lapsuuden ruokavalioitaan siihen, mistä se nykyään koostuu (ks. liitteet 5 ja 6).

Informanttien lapsuudessa suosituimpia raaka-aineita olivat kasvikset, marjat ja sienet. Niistä eniten käytettiin perunaa ja juureksia, joiden jälkeen tulivat marjat ja sienet. Vihanneksia syötiin tästä ryhmästä kaikkein vähiten. Nykyisin kyseiset raaka-aineet ovat informanttien elämässä vasta toisella sijalla. He käyttävät vihanneksia saman verran kuin perunoita ja juureksia, eli vihanneksen osuus ruokavaliossa on kasvanut, kun taas marjojen osuus on vähentynyt. Hedelmät ovat tulleet vanhusten ruokavalioon kokonaan uutena raaka-aineena, kun taas sieniä he eivät käytä nykyään juuri ollenkaan. Sienien käytön väheneminen saattaa osittain johtua fyysisten voimien vähenemisestä, eli sienien poimiminen saatetaan kokea liian vaivalloiseksi ja fyysiseksi puuhaksi.

Liha ja kala olivat toiseksi suosituimpia raaka-aineita informanttien lapsuudessa. Niistä eniten käytettiin lihaa, jonka jälkeen tuli kala. Vähiten tästä ryhmästä käytettiin riistalintuja ja makka-

roita. Nykyajan ruokavaliossa liha ja kala ovat vasta kolmannella sijalla. Yhä nykyäänkin lihaa käytetään kaikkein eniten kalan tullessa seuraavana. Nykyajan ruokavaliossa ei mainittu riistalintuja, mutta niiden tilalle ovat tulleet leikkeleet. Muita uutuuksia, joita informanttini eivät ainkaan maininneet käyttäneensä lapsena, olivat kana ja kananmunat.

Kolmannella sijalla lapsuuden ruokavaliossa olivat viljatuotteet. Niistä eniten käytettiin leipää, jonka jälkeen tulivat vellit ja puurot. Tästä ryhmästä viimeisenä mainittiin piirakat (erityisesti karjalanpiirakat). Nykypäivään tultaessa viljatuotteiden käytössä on tapahtunut huomattava muutos, koska ne ovat nykyään ensimmäisellä sijalla. Muutosta on tapahtunut myös siinä, että velleistä ja piirakoista ei ollut yhtään mainintaa. Todennäköisesti ne eivät kuitenkaan ole jääneet kokonaan ruokavaliosta pois. Viljatuotteista mainittiin käytettävän nykyisin ainoastaan puuroa ja leipää, joista puuron osuus oli hieman suurempi. Viljatuotteiden suuri suosio vanhusten keskuudessa saattaa johtua siitä, että ne (erityisesti puurot ja leivät) edustavat heille ehkä parhaiten entisaikojen ruokakulttuuria. Vaikka uusia leipälajeja onkin tullut useita samalla kun leivän valmistus on siirtynyt kotiuuneista teollisuudelle, on ruisleivän koostumus säilynyt kuitenkin suhteellisen muuttumattomana.

Kaikkein vähiten informanttini käyttivät lapsuudessaan maitotuotteita. Niistä mainittiin ainoastaan voi ja viili. Nykyään maitotuotteiden kulutus on hieman suurempaa, mutta ne ovat säilyttäneet paikkansa vähiten käytettyinä raaka-aineina. Maitotuotteiden osalta uusia ovat jogurtit sekä juustot, kun taas voita ei mainittu nykyisessä ruokavaliossa lainkaan.

Lapsuuden juomista mainittiin ainoastaan maito ja piimä. Nykyäänkin informantit käyttävät eniten maitoa, mutta sen rinnalle on tullut myös tuoremehu. Piimää ei mainittu käytettävän enää lainkaan, mutta luultavasti he kuitenkin käyttävät sitä ainakin jonkin verran. Myöskään vesi ei saanut yhtään mainintoja, mutta luultavasti sitä on käytetty janojuomana jo lapsuudesta saakka. Nykyisin informanttini juovat myös kahvia ja teetä, jonka käytön he ovat omaksuneet pääasiassa vasta aikuisina. Osa heistä mainitsikin, että vaikka aikuiset joiivat kahvia, oli se heiltä lapsina kiellettyä.

Pikaruokakulttuuri vastakohtana kansanomaiselle keittotaidolle

Koska informanttini ovat nähneet ja kokeneet vuosikymmenien aikana tapahtuneen kehityksen, he myös ymmärtävät miksi muutokset ovat tapahtuneet. Nykyaikana yhteiskunta ja kulttuuri muuttuvat yhä nopeammin, eivätkä vanhuksset enää välttämättä koe velvollisuudekseen omaksua muutoksia. Koska he ovat jo siirtyneet pois työelämästä, eivät he ole sosiaalisen asemansa puolesta enää velvoitettuja seuraamaan yhteiskunnallista kehitystä. Näin ollen muutoksien omaksuminen saattaa vanhuksien osalta olla nykypäivänä yhä vaikeampaa. Suurimmalla osalla informanteistani vaikuttaisi kuitenkin olevan mielenkiintoa ainakin seurata kulttuurissa tapahtuvia muutoksia sekä myös omaksua niitä, vaikka jotkut niistä koettaisiinkin hankaliksi hyväksyä.

Yhtenä hyvinkin negatiivisena asiana he kokevat pikaruokakulttuurin, mikä onkin kenties suurin ruokakulttuuriin liittyvä ero vanhusten ja nuorten välillä. Vain osa vanhuksista käyttää eineksiä ja puolivalmisteita, kun taas nuorten keskuudessa ne ovat huomattavasti suosituimpia. Sekä vanhusten että nuorten joukossa pääasiallinen syy einesten käyttöön on niiden helppous ja nopeus. Eineksiä ja puolivalmisteita nautitaan siis pääasiassa sekä ajan että energian puutteen vuoksi, mutta syyt niiden puutteeseen ovat vanhuksilla ja nuorilla erilaiset. Vanhuksille ruoanvalmistuksen helppous on tärkeää lähinnä siksi, että omat fyysiset voimat ovat ehtymässä, mutta toisaalta myös psyykkiset muutokset saattavat vaikuttaa mielenkiintoon ruoanvalmistusta kohtaan. Entisaikoina ruoanvalmistus oli tavallinen osa työpäivää ja ruoanvalmistukseen oli varauduttu käyttämään runsaasti aikaa. Nykypäivänä työn luonne on täysin toisenlainen, minkä takia ruoanvalmistuksen halutaan olevan mahdollisimman vaivatonta erityisesti arkisin. Koska nykyajan työelämää leimaa kiire ja tehokkuuden ihannoiti, ei ruokailulle jää enää paljoa aikaa. Lisäksi ruoanvalmistus koetaan usein liian raskaaksi kiireisen työpäivän jälkeen. Nuoret ovat tottuneet siihen, että ruokailu on nopeaa ja vaivatonta, eikä sen eteen tarvitse nähdä vaivaa. Nykyajan lapset ja nuoret omaksuvat pikaruokakulttuurin yhä helpommin, koska he tottuvat siihen omien vanhempiensa kautta. Mikäli vanhemmat eivät kiinnitä tilanteeseen huomiota, eivät lapset välttämättä opi ruoanvalmistustaitoja, eivätkä myöskään opi arvostamaan ruokaperinteen siirtymistä sukupolvelta toiselle. Ajankäytöllä ja siinä tapahtuneilla muutoksilla on siis ollut suuri vaikutus pikaruokakulttuurin yleistymiseen. Maarit Knuutila (1999: 83) mainitseekin, että entisaikoina ajankäyttö suuntautui kodinhoitoon ja erityisesti ruoanlaittoon, mikä on yhäkin havaittavissa vanhusten asenteissa: ”mummo lisää keitoksiinsa aikaa, jota nykynaisilla ei tunnu enää olevan”.

Vanhukset tutkimuksen kohteena

Vuosisatojen ja jopa viimeisten vuosikymmenien kuluessa suhtautuminen vanhuksiin on muuttunut merkittävästi. Entisaikoina vanhukset olivat arvostettuja yhteisön jäseniä sekä mittavan elämäkokemuksensa että korkean ikänsä ansiosta. Lääketieteen edistyessä ihmisen odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt, minkä johdosta nykyajan vanhukset ovat iältään huomattavasti vanhempia kuin ennen. Kuitenkin heidän arvostuksensa on vähentynyt sen myötä kun kulttuuristamme on tullut yhä tehokkaampaa. Vaikka vanhukset muodostavatkin oman kulttuurisen ryhmän pääasiassa sen takia, että he ovat jääneet pois työelämästä, ei heitä tulisi kohdella erillisenä yhteiskunnasta. Vaikuttaisi siltä, että joissakin tapauksissa vanhukset koettaisiin jopa taakkana yhteiskunnalle. Näin ei kuitenkaan tulisi olla, vaan sen sijaan heihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota tasavertaisina kansalaisina, joista suuri osa on ollut taistelemassa Suomen itsenäisyyden puolesta.

Fyysisten kykyjen heikentyessä heikkenevät myös vanhuksen mahdollisuudet osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. Tämä yhdessä valtaväestön asenteiden kanssa edesauttaa vanhusten syrjäytymistä yhteiskunnasta. Fyysisten kykyjen heikkeneminen on kuitenkin aina yksilöllistä ja se liittyy usein myös erilaisiin sairauksiin. Osa vanhuksista voi siis viettää hyvinkin aktiivista elämää, kun taas toiset joutuvat esim. laitoshoitoon huonontuneen kuntonsa vuoksi. Näin ollen se, kuinka vieraaksi vanhus kokee nykyisen kulttuurin, riippuu pitkälti siitä miten hyvin hän jaksaa osallistua siihen tai miten paljon hänellä on mielenkiintoa sen seuraamiseen.

Tutkimukseeni osallistuneet informantit olivat fyysisesti melko hyväkuntoisia, joten ehkä tämän takia heidän vastauksistaan ei noussut esiin fyysisten voimien sekä mielen voimien ehtymisestä johtuneita seikkoja, jotka monilla vanhuksilla vaikuttavat suhtautumiseen nyky-yhteiskuntaan sekä nykyajan kulttuuriin. Informanttieni vastauksista oli pääteltävissä, että he ovat vielä hyvin tietoisia nykykulttuurin ilmiöistä sekä kulttuurissa tapahtuvista muutoksista. Valtaosa heistä pyrkii myös tottumaan muutoksiin sekä ulkopuolisiin vaikutteisiin, vaikka ne saattaisivatkin vaikuttaa vierailta. He eivät siis koe olevansa mitenkään erillään yhteiskunnasta, vaan pyrkivät olemaan kehityksessä mukana. Erästä haastattelua tehdessäni huomasin myös informantin kiinnostuksen tekniikkaa kohtaan: hänen kotoaan löytyi mm. tietokone, skanneri, laajakuva -televisio ja dvd -soitin. Tosin hänen kiinnostuksensa tekniikkaa kohtaan selittyy sillä, että hän on aikaisemmalta ammatiltaan teknikko ja hänellä on myös ollut oma yritys.

Elämäkokemusten vaikutukset vanhusten ruokavalioon

Erilaisilla elämäkokemuksilla on suuri vaikutus siihen, millaiset ruokailutavat kukin omaksuu. Lapsuudessa omaksutun ruokakulttuurin lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat mm. ammatti, koulutus ja harrastukset, matkustelu ja tietous muista kulttuureista, sekä fyysinen kunto ja sen muutokset vuosien varrella.

Ruokailutottumuksilla ei näyttänyt olevan yhteyttä entiseen ammattiin kuin kolmen informantin kohdalla, joista kaikki olivat yksin asuvia naisia. Heistä kaksi oli työskennellyt ravintola-alalla, kun taas yksi oli terveydenhoitaja. Heidän kohdallaan tietynlainen avoimuus ruokakulttuurissa tapahtuvia muutoksia kohtaan oli selkeästi yhteydessä aikaisempaan ammattiin. Esimerkiksi informantti, joka mainitsi työskennelleensä keittiöalalla, kertoi olevansa kiinnostunut kokeilemaan uusia ruokalajeja. Hän koki muutokset pääasiassa mielenkiintoisina. (Informantti 1.) Sitä vastoin ravintolaemäntänä työskennellyt informantti kertoi pitävänsä ruokakulttuurin muutoksia hieman epäilyttävinä, joskin hänen mielestään erityisesti ruokajuomien osalta tilanne on parantunut. Hän koki positiiviseksi erityisesti sen, että viinin asema ruokajuomana on vahvistunut. (Informantti 3.) Terveydenhoitajana työskennelleen informantin vastauksista kuvastui erityisesti ruoan terveellisuuden arvostaminen. Hänestä oli positiivista, että terveellisyyteen kiinnitetään nykyaikana yhä enemmän huomiota. (Informantti 4.)

Terveellisuuden arvostaminen näkyy myös niiden informanttien kohdalla, jotka ovat osallistuneet ravitsemuskuntoutukseen (ks. s. 16). Ensiolettamukseni oli, että tämä vaikuttaisi vastauksiin jonkin verran, mikä todennäköisesti pitääkin paikkansa. Tosin heidän joukossaan oli myös sellaisia, jotka valitsevat ruoan sen maun perusteella, sekä myös sellaisia, joille sekä maku että terveellisyys on yhtä tärkeää. Toisaalta terveellisyyttä arvostavia löytyi myös niiden informanttien joukosta, jotka eivät olleet osallistuneet ravitsemuskuntoutukseen. Näin ollen ravitsemuskuntoutuksen vaikutukset informanttien asenteisiin eivät ole täysin kiistattomia.

Suurin osa informanteista on matkustellut ulkomailla. Matkat ovat suuntautuneet pääasiassa naapurimaihin, mutta jotkut ovat käyneet myös muualla Euroopassa. Yksi informanteista on käynyt myös Kiinassa. Matkat ovat pääasiassa olleet lyhyitä lomamatkoja, tosin eräs informanteista vietti kolme viikkoa Romanian pääkaupungissa Bukarestissa. Eräs taas on matkustellut paljon työn

takia ja asunut Neuvostoliitossa kuusi vuotta. Ainoastaan hänen kohdallaan voidaan sanoa matkustelun ja ulkomailla työskentelyn vaikuttaneen ruokavalioon, koska hän vietti Neuvostoliitossa niinkin pitkän aikaa. Hänen mukaansa ruoka oli siellä huonoa. (Informantti 14.) Muiden kohdalla en koe matkustelun vaikuttaneen ruokavalioon, tosin matkustelun kautta monet ovat tutustuneet uusiin ruokalajeihin. Eräs informanteista koki myös Ahvenanmaalla vierailun ulkomaanmatkana, ja hän kertoikin tutustuneensa siellä ahvenanmaalaiseen pannukakkuun, jota on myöhemmin valmistanut itse kotonaan. Lisäksi hän on valmistanut itse israelilaista sapattiruokaa. (Informantti 1.) Kiinassa vierailut informantti koki kiinalaisen ruokakulttuurin olevan erikoisinta, mitä on koskaan kohdannut. Hän osallistui siellä ankkailalliselle, mitä piti mieleenpainuvana elämyksenä. (Informantti 3.) Kaksi informanteista, jotka olivat vierailleet Ruotsissa ja Norjassa, kertoivat etteivät juurikaan uskaltaneet maistaa muita kuin sellaisia ruokia, jotka vaikuttivat heistä tutuilta. Se, onko ruoka tunnistettavissa sekä myös siinä havaittavat yhtäläisyydet vaikuttavatkin usein siihen, koetaanko ruoka miellyttäväksi vai epämiellyttäväksi. Tämä saattaakin usein estää vieraiden ruokalajien kokeilun. Matkustelu on kuitenkin avartanut informanttien ruokakulttuurin tuntemusta, joskaan he eivät ole sitä kautta omaksuneet paljoakaan jokapäiväiseen ruokavalioonsa.

Joidenkin vanhusten ruokavalioon vaikuttavat merkittävästi erilaiset sairaudet, jotka usein lisääntyvät iän myötä. Näin ollen jotkin ruoka-aineet saattavat olla heiltä kiellettyjä, mikä asettaa osaltaan suuria haasteita erityisesti laitospuolelle. Vanhusten ravitsemuksesta koskevista asioista tuleekin kiinnittää huomiota siihen, että he saavat ruoasta tarpeeksi ravintoaineita ja että myös erilaiset sairaudet on otettu huomioon aterioita suunniteltaessa. Kuitenkin niiden suunnittelussa tulisi kiinnittää myös enemmän huomiota siihen, millaisena vanhukset itse kokevat ruoan: se ei välttämättä ole heidän mielestään kovinkaan maukasta, varsinkin jos se on heille vierasta. Näin ollen vanhusten ruokavaliossa tulisi huomioida terveellisuuden lisäksi myös se, että ruoat olisivat vanhuksille tuttuja ja mieluisia. Heidän mielipiteisiinsä erityisesti laitospuolelta tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota, koska nuoremmat ihmiset eivät välttämättä tiedä millaisia heidän makutottumuksensa ovat. Myös entisaikojen ruokakulttuuriin olisi syytä perehtyä tarkemmin, jotta tulisimme paremmin tietoisiksi niistä tekijöistä, joiden pohjalta vanhusten maku- ja ruokailutottumukset ovat muodostuneet (ks. s. 37). Etnologisen tutkimuksen peruskäsitteet (aika, paikka ja sosiaalinen konteksti) määrittävät ruokailutilanteelle asetetut vaatimukset ja odotukset, eli mitä syödään ja miten (ks. s. 7 – 8). Ne toimivat myös hyvänä apuvälineenä pyrkessämme ymmärtämään eri ihmisryhmien ruokailu- ja makutottumuksia, jotka ovat olleet aina näihin käsitteisiin sidonnaisia.

Jatkotutkimusmahdollisuudet

Etnologiselle vanhuudentutkimukselle on olemassa selvä tilaus, koska perinteisen kulttuurin säilyttäminen ja arvostaminen ovat selvästi yhteydessä vanhusten hyvinvointiin. Heidän omaksumiinsa kulttuurisiin arvoihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota, koska nyky-yhteiskunta saattaa tuntua heistä jopa vieraalta. Sen sijaan sellaiset kulttuurin elementit, jotka he ovat lapsuudessaan omaksuneet, tuntuvat heille tutuilta ja luovat turvallisuuden tunnetta. Tämän vuoksi myös vanhuudentutkimuksessa olisi kiinnitettävä enemmän huomiota etnologiseen näkökulmaan, jonka avulla voimme muodostaa käsityksen siitä, millaisen kulttuurin vanhukset ovat omaksuneet ja millaisessa kulttuurissa he tuntevat olonsa mukavaksi.

Koska nykyajan vanhukset ovat omaksuneet lapsuudessaan ja nuoruudessaan hieman erilaisen arvomaailman, tulisi myös tämä ottaa huomioon vanhushpalveluita suunniteltaessa. Pitäisin juuri ruokakulttuuria hyvänä lähtökohdaksi syvällisempään vanhustutkimukseen, koska erityisesti sen avulla entisaikojen perinteet ja arvot pystytään säilyttämään tuleville sukupolville. Koska ruokakulttuuri on erottamattomasti yhteydessä muihin kulttuurin alueisiin, antaa se tutkimus tietoa kulttuurista myös kokonaisvaltaisesti. Näin ollen ruokakulttuurin tutkimuksessa tulisi keskittyä erityisesti entisaikojen ruokavalioon sekä makutottumusten muodostumiseen, jotta pystyisimme paremmin ymmärtämään vanhenevan väestön tarpeita ja tottumuksia. Niiden ymmärtäminen olisi erityisen tärkeää erityisesti laitoshuolteen kannalta. Eräs vaihtoehto vanhusten ruokakulttuurin tutkimuksessa olisi keskittyä erilaisten laitosten, kuten vanhainkotien ja palvelutalojen, tarjoamaan ruokaan sekä siihen, miltä osin vanhusten toiveet huomioidaan ruokalistaa suunniteltaessa. Vanhusten osalta olisi aiheellista tarkastella myös kotona tapahtuvaa ruoanvalmistusta erityisesti niiden vanhusten osalta, jotka asuvat täysin itsenäisesti. Käsitykseni mukaan erityisesti terveydenhuollossa huolenaiheena on se, saavatko itsenäisesti asuvat vanhukset ruoastaan tarpeeksi ravintoaineita, eli onko se tarpeeksi monipuolista. Etnologisesta näkökulmasta aihetta voitaisiin tutkia siltä osin, ovatko perinteiset ruoat säilyneet heidän ruokavaliossaan ja millainen merkitys vanhuksen taustalla, asuinalueella sekä sosiaalisella identiteetillä on hänen ruokailutottumuksiinsa. Toisaalta etnologisessa ruoka- ja vanhustutkimuksessa voitaisiin keskittyä myös siihen, miten ruokaperinnettä siirretään omille lapsille, eli koetaanko perinteen siirtäminen tärkeäksi ja miten se tapahtuu. Myös juomat ovat tärkeä osa ruokakulttuuria, tosin niiden tutkimus on jäänyt hieman vähemmälle. Ruokakulttuurin tutkimuksessa tulisikin jatkossa kiinnittää ehkä enemmän huomiota myös juomiin, niin virvoitus- ja janojuomiin kuin nautintoaineisiinkin, kos-

ka perinteiden välittyminen ja kulttuurin muutos näkyvät myös juomien koostumuksessa sekä niiden käyttötavoissakin.

Ruokakulttuuria tulisi tutkia myös muiden ikäluokkien näkökulmasta keskittymällä siihen, millaiset kulttuuriset arvot kukin ikäluokka on omaksunut. Tämä mahdollistaisi eri ikäluokkien väliset vertailut, jolloin ruokakulttuurissa ja siihen liittyvissä asenteissa tapahtuneita muutoksia voitaisiin tutkia syvällisemmin.

LÄHTEET

Painamattomat lähteet

Haastattelut (nauhat 3 kpl ja litteroinnit tekijän hallussa)

(koodi, syntymäaika- ja paikka, nykyinen asuinpaikka, aikaisempi ammatti, haastattelu-aika, nauha nro.)

- 1 (nainen), 1926 Viitasaari, Jyväskylä, työskennellyt keittiöalalla, 22.10.04, ei nauhalla.
- 2 a (mies), 1923 Kivijärvi, Jyväskylä, sähköasentaja, 22.10.04, nauha 1a.
- 2 b (nainen), 1925 Kivijärvi, Jyväskylä, myyjä/varastonhoitaja, 22.10.04, nauha 1a.
- 3 (nainen), 1918 Johannes, Jyväskylä, ravintolaemäntä, 22.10.04, nauha 1a.
- 4 (nainen), 1924 Koivisto, Jyväskylä, terveydenhoitaja, 22.10.04, nauha 1a ja b.
- 5 (nainen), 1923 Suojärvi, Jyväskylä, maatalon emäntä, 25.10.04, nauha 1b.
- 6 (mies), 1917 Korpilahti, Jyväskylä, maanviljelijä/työkaluhioja, 25.10.04, nauha 1b ja nauha 2a.
- 7 (nainen), 1925 Keuruu, Jyväskylä, apuhoitaja, 25.10.04, nauha 2a.
- 8 (mies), 1923 Pielisjärvi, Jyväskylä, teollisuusmaalari, 25.10.04, nauha 2a.
- 9 (nainen), 1921 Viitasaari, Jyväskylä, kansakoulun opettaja, 25.10.04, nauha 2a ja b.
- 10 (mies), 1912 Pihtipudas, Jyväskylä, rakennusmies/työnjohtaja, 25.10.04, nauha 2b.
- 11 a (mies), 1923 Korpilahti, Jyväskylä, ajojärjestelijä, 26.10.04, nauha 2b.
- 11 b (nainen), 1926 Viitasaari, Jyväskylä, kotiapulainen, 26.10.04, nauha 2b.
- 12 (mies), 1917 Savonlinna, Jyväskylä, kenttämestari, 26.10.04, nauha 2b.
- 13 (nainen), 1921 Liperi, Jyväskylä, laitosapulainen, 26.10.04, nauha 3a.
- 14 (mies), 1923 Kontiolahti, Jyväskylä, sähköyliasentaja, 26.10.04, nauha 3a.
- 15 (nainen), 1923 Helsinki, Jyväskylä, kotirouva, 27.10.04, nauha 3a.
- 16 (mies), 1920 Ypäjä, Jyväskylä, työnjohtaja, 27.10.04, nauha 3a.
- 17 (nainen), 1927 Luumäki, Jyväskylä, kotirouva, 27.10.04, nauha 3a ja b.
- 18 (nainen), 1925 Petäjävesi, Jyväskylä, toimistotyöntekijä (merkonomi), 27.10.04, nauha 3b.
- 19 (mies), 1925 Haapamäki, Jyväskylä, teknikko/yrittäjä, 27.10.04, nauha 3b.

Pro gradu –työt

Liimatainen, Kirsi 1993: *Eläkkeelle ja kaupunkiin. Etnologinen tutkimus vanhusten elämänmuutoksesta*. Pro gradu –työ. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston etnologian laitos.

Uutela, Marja 2003: *Ravitsemuskuntoutus osana ikääntyneiden päiväkeskustoimintaa*. Pro gradu –työ. Kuopio: Kuopion yliopiston kliinisen ravitsemustieteen laitos.

Internet

1. Vanhuuseläke 65 vuotiaana [online]. Kansaneläkelaitos 2005. Päivitetty 4.1.2005 [viitattu 23.1.2006]. Saatavilla www.kela.fi/in/internet/suomi/suomi.nsf/NET/220801145724EH.

2. Vanhusten palvelut [online]. Kunnat.net 2005. Päivitetty 29.6.2005 [viitattu 23.1.2006]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;353;1124>.
3. Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia 2002-2010 [online]. Jyväskylän kaupunki 2002. Päivitetty 10.10.2002 [viitattu 23.1.2006]. Saatavilla www-muodossa: <<http://www.jyvaskyla.fi/sotepa/vanhuspoliittinenstrategia/tiivistelma.html>>.
4. Ravintoaineita riittävästi [online]. Kansanterveyslaitos 2005. Päivitetty 9.3.2005 [viitattu 26.6.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/ravitsemus/suomalainen_ruoka/iakkaat/ravintoaineita_riittavasti>.
5. Tumma leipä suosittua [online]. Kansanterveyslaitos 2005. Päivitetty 1.2.2005 [viitattu 26.6.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/ravitsemus/suomalainen_ruoka/iakkaat/tumma_leipa_suosittua>.
6. Vanhusten ravinnontarve [online]. Kansanterveyslaitos 2004. Päivitetty 19.12.2004 [viitattu 26.6.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/ravitsemus/suomalainen_ruoka/iakkaat/vanhusten_ravinnon_tarve>.
7. Iäkkäät [online]. Kansanterveyslaitos 2005. Päivitetty 10.3.2005 [viitattu 26.6.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/ravitsemus/suomalainen_ruoka/iakkaat>.
8. Vanhainkotien asukkaiden ravitsemustila 2003 [online]. Nuutinen, Seija et al. 2003. Päivitetty 2003 [viitattu 14.2.2006]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.hel2.fi/sosv/julkaisu/tutkimuksia/2003/6_muurinen.pdf>.
9. Finravinto 2002 [online]. Kansanterveyslaitos 2002. Päivitetty 2.3.2004 [viitattu 26.7.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/epidemiologia_ja_terveyden_edistaminen/yksikot/ravitsemusyksikko/julkaisut/finravinto_2002_tutkimuksen_raportti>.
10. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 8/2004 [online]. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2004. Päivitetty 2004 [viitattu 14.2.2006]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.valli.fi/julkaisut_lehti_arkisto82004.htm>.
11. Perinneruoasta nykysuosituksiin [online]. Kansanterveyslaitos 2004. Päivitetty 21.12.2004 [viitattu 26.6.2005]. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/ravitsemus/suomalainen_ruoka/ruokakulttuuri/perinneruoasta_nykysuosituksiin>.
12. Härkäläläisiä ruokaohjeita 091004 [online]. Härkälän kylätoimikunta 2004. Päivitetty 9.10.2004 [viitattu 17.1.2006]. Saatavilla www-muodossa: <http://193.94.160.39/demoharkala/Ruokaohjeita_091004.pdf>.

13. Rusupiiirakka [online]. Virtuaali-Kiiskilä 2003. Päivitetty 2003 [viitattu 17.1.2006]. Saatavilla [www-muodossa: <http://www.kiiskila.net/keitto03.htm>](http://www.muodossa:<http://www.kiiskila.net/keitto03.htm>).

Painetut lähteet

Baudrillard, Jean 1996: *The system of objects*. Lontoo: Verso.

Elias, Norbert 1978: *The civilizing process. The history of manners*. Oxford: Basil Blackwell Ltd.

Grönfors, Martti 1981: *Suomen mustalaiskanssa*. Helsinki: WSOY.

Grönfors, Martti 1982: *Kvalitatiiviset kenttätyömenetelmät*. Helsinki: WSOY.

Hakamies, Pekka 2004: Ruisleipä ja muut ruokasymbolit. Teoksessa Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 79 – 91.

Heikkinen, Riitta-Liisa & Heikkinen, Eino 1999: Vanhenemisen monet kasvot. Teoksessa Alahwerdi, Helena (toim.): *Ikäihmiset kehityksen kantajina*. Helsinki: Suomen YK-liitto, 16 – 31.

Heikkinen, Eino 2002: Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 13 – 33.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2002: Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 207 – 231.

Helin, Satu 2002: Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 35 – 67.

Häyrynen, Liisa 2004: Pommisuojusta pakariin. Elämänmenoa jatkosodan aikaan. Teoksessa Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 57 – 78.

Kallio, Veikko & Nygård, Toivo 2003: Rajamaa. Teoksessa Zetterberg, Seppo (toim.): *Suomen historian pikkujättiläinen*. Helsinki: WSOY, 545 – 601.

Knuuttila, Maarit 1999: *Keittämistarinoita*. Jyväskylän yliopisto. Etnologian laitos. Toimituksia 37. Jyväskylä.

Knuuttila, Maarit 2004: Keittämisen taito. Teoksessa Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 40 – 56.

Korkiakangas, Pirjo 1996: *Muistoista rakentuva lapsuus. Agraarinen perintö lapsuuden työnteon ja leikkien muistelussa*. Kansatieteellinen Arkisto 42. Helsinki: Suomen Muinaismuistoyhdistys.

Korkiakangas, Pirjo 2002: Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 173 – 204.

- Laine, Antti 2003: Suomi sodassa. Teoksessa Zetterberg, Seppo (toim.): *Suomen historian pikkujättiläinen*. Helsinki: WSOY, 705 – 735.
- Lampinen, Aino 1976: Varileipä ja piirakat. Teoksessa Vuorela, Toivo (toim.): *Suomen kansankulttuurin kartasto. 1. Aineellinen kulttuuri*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 96.
- Latvala, Pauliina 2005: *Katse menneisyyteen. Folkloristinen tutkimus suvun muistitiedosta*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1024. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Lindqvist, Martti 2002: Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 233 – 261.
- Lupton, Deborah 1996: *Food, body and self*. London – Thousand Oaks – New Delhi: Sage Publications.
- Lönnqvist, Bo 1997: *Leivos – tutkielma ylellisyyden muotokielestä*. Espoo: Schildts.
- Mennell, Stephen 1987: *All manners of food. Eating and taste in England and France from the middle ages to the present*. Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Molander, Gustaf 1999: *Askel lyhenee, maa kutsuu. Yli 80-vuotiaiden kuolema eletyn elämän valossa*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Mäkelä, Johanna 1990: *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston nykykulttuurin tutkimusyksikkö.
- Mäkelä, Johanna, Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja 2003: Ruoka yhdistää ja erottaa. Teoksessa Mäkelä, Johanna, Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja (toim.): *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 6 – 10.
- Mäkelä, Johanna 2003: Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, Johanna, Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja (toim.): *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 34 – 73.
- Piira, Leena 1976: Piimä ja haudottu maito. Teoksessa Vuorela, Toivo (toim.): *Suomen kansankulttuurin kartasto. 1. Aineellinen kulttuuri*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 110.
- Puuronen, Anne 2004: ”Oikein” syöminen. Huomioita anoreksian terveyskulttuurisesta rakentumisesta. Teoksessa Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 95 – 111.
- Ruth, Jan-Erik & Ruoppila, Isto 1983: Psykkiset vanhenemismuutokset ja vanhuuden kokeminen. Teoksessa Ruth, Jan-Erik & Heikkinen, Eino (toim.): *Vanhuus Suomessa*. Helsinki: Weilin+Göös, 154 – 196.
- Räsänen, Bertta 1985: *Savolainen keittokirja*. Kuopio: Kustannuskiila Oy.
- Räsänen, Matti 1980a: *Ruoka ja juoma sosiokulttuurisena kuvastimena. Ruokakulttuurin tutkimuksen ongelmia, metodeja ja kehityksen suuntaviivoja*. Jyväskylän yliopisto. Etnologian laitos. Tutkimuksia 11. Jyväskylä.

- Räsänen, Matti 1980b: *Savokarjalainen ateria*. Helsinki: Otava.
- Saarinen, Tuija 2004: Miina keitti hyvän kahvin. Kahvinjuontia silloin ennen. Teoksessa Knuutila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 158 – 175.
- Sallinen-Gimpl, Pirkko 2004: Karjalainen keittiö. Teoksessa Knuutila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.): *Suulla ja kielellä – tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 233 – 241.
- Salokangas, Raimo 2003: Itsenäinen tasavalta. Teoksessa Zetterberg, Seppo (toim.): *Suomen historian pikkujättiläinen*. Helsinki: WSOY, 603 – 703.
- Sihvola, Tapani 1999: Vanhuksen asema eri kulttuureissa. Teoksessa Allahwerdi, Helena (toim.): *Ikäihmiset kehityksen kantajina*. Helsinki: Suomen YK-liitto, 32 – 49.
- Talve, Ilmar 1973: *Suomen kansanomaisesta ruokataloudesta*. Turku: Turun yliopiston kansatieteen laitos.
- Talve, Ilmar 1990: *Suomen kansankulttuuri*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Tolksdorf, Ulrich 1976: Strukturalistische Nahrungsforschung. - *Ethnologia Europaea* IX (1), 64 – 85.
- Vakimo, Sinikka 2001: *Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäntäytännöistä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 818. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Vihavainen, Timo 2003: Hyvinvointi-Suomi. Teoksessa Zetterberg, Seppo (toim.): *Suomen historian pikkujättiläinen*. Helsinki: WSOY, 847 – 915.
- Vilkuna, Kustaa H. J 2002: Vanhuus sääty-yhteiskunnan elämänportailta. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 69 – 87.
- Virtanen, Leea 1991: *Suomalainen kansanperinne*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 471. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Vuorela, Toivo 1976a: Lihan konservointi- ja kypsentämismenetelmiä. Teoksessa Vuorela, Toivo (toim.): *Suomen kansankulttuurin kartasto. 1. Aineellinen kulttuuri*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 114.
- Vuorela, Toivo 1976b: Talkkuna. Teoksessa Vuorela, Toivo (toim.): *Suomen kansankulttuurin kartasto. 1. Aineellinen kulttuuri*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 102.
- Wiegelmann, Günter 1971: Was ist der spezielle Aspekt ethnologischer Nahrungsforschung? – *Ethnologia Scandinavica*, 6 – 16.

Liite 1

HAASTATTELUTEEMAT

1. Päivittäiset ruokailutottumukset

1. Montako ateriaa syötte päivän aikana? (kuinka usein?)
2. Millaisia ruokia syötte? Syöttekö välipaloja?

2. Ruoan valmistus ja valmisruoat

1. Kuinka usein valmistatte itse ruokaa?
2. Mitä ruokia valmistatte ja millaisista raaka-aineista?
3. Miltä ruoanvalmistus tuntuu? Mukavaa tekemistä vai pakollinen arkirutiini?
4. Käytättekö koskaan palvelutalon tarjoamia ateriapalveluita?
 - Koetteko, että asukkailla on mahdollisuus vaikuttaa palvelutalon ruokalistaan?
 - Huomioidaanko ruokalistassa Teidän toiveenne, eli tarjotaanko Teille tarpeeksi vaihtoehtoja (millaisia)?
5. Käytättekö kaupan valmisruoka-annoksia?

3. Perinteet ja juhlaruoat

1. Ovatko erilaiset perinteet ja juhlat, kuten Joulun ja pääsiäisen, säilyneet ruokakulttuurin kannalta samanlaisina elämässänne? Vai onko tapahtunut muutosta esim. tarjolla olevien ruokalajien suhteen?
2. Miten tärkeinä pidätte erilaisia perinteitä, ja miksi?

4. Ruoan ja ruokailuhetkien merkitys

1. Mitä ruokailuhetket merkitsevät Teille?
 - Ovatko ruokailuhetket pakollisia, vai odotettuja ja mieluisia hetkiä?
2. Kumpi seikka ruoassa on mielestänne tärkeämpi: maku vai terveellisyys? Eli kumman kriteerin mukaan yleensä valitsette ruokanne?

5. Ruokakulttuurin muutokset ja vanhusten suhtautuminen niihin

1. Millä tavoin ruokakulttuuri yleensä on muuttunut Teidän elämänne aikana?
2. Millaisia ruokia söitte lapsena?
3. Millaisia ruokia söitte aikuisena, esim. keski-ikäisenä? Poikkeako se jotenkin nykyisestä ruokavaliostanne?
4. Onko erilaisilla elämäntilanteilla ollut vaikutusta ruokailutottumuksiinne?
5. Oletteko havainneet muutoksia ruokakulttuurissa? Jos, niin millaisia?
6. Miltä ruokakulttuurissa tapahtuneet muutokset tuntuvat Teidän mielestänne? Miten suhtaudutte niihin?
7. Mitä mieltä olette siitä, että nykyajan ruoanvalmistuksessa ihannoidaan terveellisyyttä, nuoruutta ja hoikkuutta?

Liite 2

TIEDOKSI HAASTATELTAVILLE

Tutkimuksen tekijä

- Kansatieteen opiskelija Jyväskylän yliopistosta

Tutkimuksen tavoite

- Tarkoituksena tutkia vanhusten ruokailutottumuksia sekä ruokakulttuurin kehitystä kansatieteellisestä näkökulmasta (opiskelijan pro gradu –työ)

Tutkimuksen menetelmät

- Haastattelut sekä mahdollisesti myös esim. ruokailutilanteen havainnointi sekä valokuvaus

Arvioitu hyöty tutkittaville itselleen sekä yhteiskunnalle

- Vanhusten ruokailutottumuksien parantaminen niin, että heillä olisi mahdollisuus syödä mieleisiään ruokia jotka samalla olisivat mahdollisimman terveellisiä
- Vanhusten yhteiskunnallisen aseman parantaminen
- Ruokakulttuurin tutkimus esineellisestä ja historiallisesta näkökulmasta on tärkeää, jotta pystymme välittämään tietoa tuleville sukupolville esim. entisaikojen ruokalajeista

Haastateltavien valintaperusteet

- Palvelutalon asukkaita (n. 20 – 25), jotka hoitavat omat ruokailunsa pääasiassa itsenäisesti

Tutkimuksen tuloksista tiedottaminen

- Oma kappale pro gradu -työstäni palvelutalolle
- Tarvittaessa, jos haastateltavat niin haluavat, voin lähettää jokaiselle lyhyen kirjeen

Keillä kaikilla on oikeus käyttää tutkittavilta kerättyjä tietoja

- Tutkimus on ehdottoman luottamuksellinen eikä tietoja luovuteta ulkopuolisille
- Muut yliopiston opiskelijat (sekä yliopiston työntekijät) voivat käyttää tutkimustani taustamateriaalina omissa tutkimuksissaan
- Tutkimusta varten kerään seuraavat tiedot: sukupuoli, syntymävuosi, (entinen) ammatti, asuinpaikka sekä syntymäpaikka
- Kuitenkaan kenenkään ei tarvitse antaa itsestään mitään sellaisia tietoja, joita ei halua antaa

Tutkimuksen vapaaehtoisuus

- Haastatteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista

Rekisterin pitäjä

Historian ja etnologian laitos, etnologian osasto, Jyväskylän Yliopisto

Keneltä saa lisätietoja

Etnologian professori Bo Lönnqvist

Historian ja etnologian laitos, etnologian osasto

Jyväskylän Yliopisto

Puh. 014 – 260 1230 (etnologian osasto, toimisto)

Ystävällisin terveisin,

Opiskelija Merjaana Nurminen

Puh. 0400 - 678489

Liite 3

KENTTÄPÄIVÄKIRJA

Palvelutalo Telkänpesä 22 – 27.10.2004, Jyväskylä

Syksyllä 2004 kävimme sähköpostitse keskustelua Telkänpesän fysioterapeutti Pauliina Jaakolan kanssa, joka toimi yhteyshenkilönäni. Kerroin hänelle tarkemmin tutkimuksestani sekä sovimme käytännön järjestelyistä. Lähetin hänelle myös haastateltavia varten laatimani informaatiokirjeen, josta hän otti puolestani kopiot. Marraskuun alussa kävin tapaamassa häntä palvelutalolla, jolloin sovimme alustavasti, että suoritaisin haastattelut viikoilla 43 ja 44. Lisäksi hän esitteli minulle taloa ja kertoi sen toiminnasta. Noin kaksi viikkoa ennen haastatteluja sain valmiiksi kysymyslistan/teemalistan, jonka olin suunnitellut alustavan disposition pohjalta. Marraskuun puolivälissä sain Pauliina Jaakolalta sähköpostitse nimelistan ja haastatteluajataulun – hän oli siis itse sopinut ajat asukkaiden kanssa.

Sairastuin viikonloppuna juuri ennen haastatteluja flunssaan, joten ensin minun oli peruttava maanantaille 18.10.04 sovitut haastatteluajat sekä myöhemmin jouduin vielä perumaan tiistaille 19.10.04 sekä keskiviikolle 20.10.04 sovitut ajat ja siirtämään ne haastattelut toisille päville. Yksi haastatteluista peruuntui kokonaan, koska informantti oli itsekkin kovassa flunssassa. Haastatteluiden siirtymisestä huolimatta sain suoritettua kaikki haastattelut suunnitelmien mukaisesti, viikoilla 43 ja 44.

Aloitin haastattelut perjantaina 22.10.04, jolloin menin palvelutalolle hieman kello kahdeksan jälkeen. Sain toimistosta informaatiokirjeet, jotka oli kopioitu minua varten, sekä aikataulut seuraavan keskiviikon haastatteluista. Ensimmäinen haastattelu alkoi klo 8.30. Informantti ei halunnut sitä nauhalle, joten minun oli tehtävä muistiinpanot käsin. Hän puhui melko paljon, joten muistiinpanoistani saattoi jäädä puuttumaan jotain oleellista. Suoritin tämän päivän aikana yhteensä neljä haastattelua. Eräs informanteista tarjosi minulle omenaa, josta kuitenkin kieltäydyin. Haastattelujen väliin jäi yleensä pieni tauko, jonka aikana ehdin tekemään muistiinpanoja sekä havainnoimaan ympäristöäni. Ensimmäisenä haastattelupäivänä tein muistiinpanoja istuen toimiston vieressä lähellä ruokasalia, joten saatoin samalla havainnoida ruokasalissa aamiaisella olevia talon asukkaita.

Maanantaina 25.10.04 suoritin kuusi haastattelua, joista ensimmäinen alkoi klo 8.35. Kyseinen Informantti oli unohtanut haastattelun – hän oli vielä pukeutunut yöpaitaansa vaikka oli herännyt jo klo 5. Katsoin hänen kohdallaan paremmaksi olla ottamatta valokuvaa. Eräs informanteista näytti haastattelun jälkeen tauluja, joita hän oli maalannut, sekä valokuvia, joita hänen tauluistaan oli otettu. Hän vaikutti yksinäiseltä vanhukselta, joka kaipasi juttuseuraa, ja toivotti minut tervetulleeksi käymään uudestaankin. Otin hänestä kuvan, jonka lähetin hänelle myöhemmin hänen toivomuksestaan. Hän halusi että kuva otetaan erään hänen maalaamansa taulun edessä.

Seuraavaksi menin erään pariskunnan kotiin, jossa haastattelin kumpaakin erikseen. Siellä oli taustahälyä (pesukone), joka ei tuottanut ongelmia haastattelutilanteessa, mutta haastattelun litteroinnista se teki hieman vaikeampaa... Haastattelin tämän päivän aikana yhteensä kuutta informanttia. Kaksi heistä tarjosi minulle karkkia, mistä en osannut kieltäytyä.

Tiistaina 26.10 aloitin ensimmäisen haastattelun n. klo 9.05. Alun perin oli sovittu, että tähän haastatteluun osallistuisi vain mies, mutta hän halusi myös vaimonsa mukaan. Suoritin tiistain aikana neljä haastattelua, joista viimeisessä informanttia vaivasi astma. Hän yski ajoittain koko haastattelun ajan ja sai myös jonkinlaisen astmakohtauksen, joka kieltämättä vähän säikäytti tutkijaa. Onneksi kohtaus meni nopeasti ohi, eikä haastattelua tarvinnut keskeyttää. Ehdotin informantille

pientä taukoa, mutta koska kohtaaminen oli pieni, hän ei kokenut tarvitsevänsä sitä.

Keskiviikkona 27.10 suoritin loput haastattelut, joita oli jäljellä viisi. Ensimmäisenä oli vuorossa pariskunta, josta mies oli dementoitunut n. neljä vuotta aikaisemmin tapahtuneen onnettomuuden takia (kaatunut pyörällä). Lisäksi kumpikin puhui melko hiljaa, joten tämänkin haastattelun litteointi tuotti hieman vaikeuksia. Aamupäivän haastattelujen jälkeen oli aikaa ottaa valokuvia ruokalista sekä rakennuksesta ulkoapäin. Lisäksi istuin ruokalan lähelle havainnoimaan ruokailua – useimmat vanhuksista istuivat ryhmissä ja keskustelivat keskenään. Monet hakevat ruokansa itse, mutta osalle työntekijät vievät ruoan (pyörätuolissa istuville). Klo 12 menin tekemään viimeisiä haastatteluja erään pariskunnan luokse. Heillä oli kodissaan paljon tekniikkaa: kännykkä, tietokone, skanneri, laajakuva-tv, videot, dvd, digiboksi... mies oli juuri hankkimassa uusia scart-liittimiä digiboksiin kun tulin, ja puhui niistä puhelimesta samaan aikaan kun kyselin vaimolta perustietoja. Klo 12.30 vaimo lähti 'ruista ranteeseen' –jumppaan, he siis osallistuivat haastatteluun erikseen. Haastattelu loppui n. klo 12.35, minkä jälkeen menin vielä käymään toimistossa. Sain sieltä talon esitteen sekä viikon ruokalistan.

Kaikki informantit vaikuttivat erittäin pirteiltä ja hyväkuntoisilta. Haastattelut sujuivat hyvin, tosin välillä saattoi olla havaittavissa pientä jännitystä. Toisinaan saatoin itse jännittää haastattelutilannetta sekä nauhuria enemmän kuin informantit, mikä ehkä osaltaan vaikutti haastattelujen etenemiseen. Luulen, että informantit pystyivät käyttäytymään melko luonnollisesti minun läsnäollessani, huolimatta nauhurista. Toisaalta en kuitenkaan tunne heitä ollenkaan, joten minulla ei ole vertailupohjaa siihen, miten he tavallisesti käyttäytyvät. Näin ollen en ehkä pysty erottamaan heidän puheestaan tai käyttäytymisestään niitä seikkoja, joiden avulla he ehkä pyrkivät antamaan edullisemman kuvan itsestään.

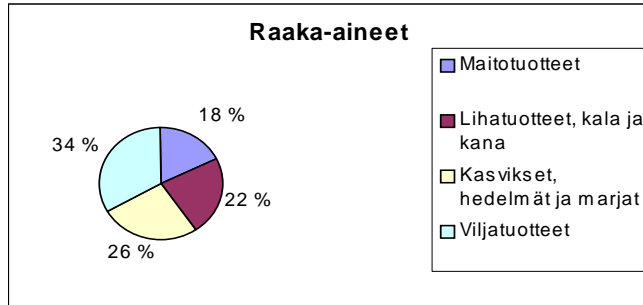
Liite 4

Palvelutalo Telkänpesän ruokalista (25 – 31.10.2004)

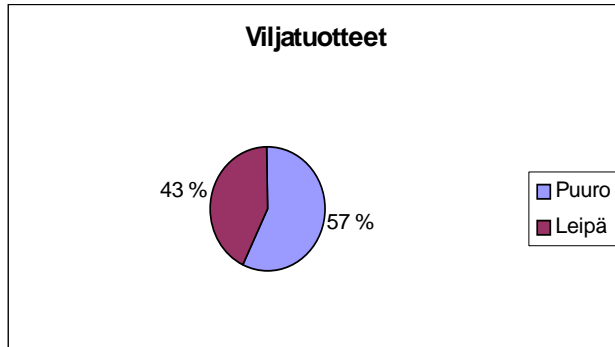
RUOKALISTA 3 25-31.10.2004	MAANANTAI 25.10.	TIISTAI 26.10.	KESKIVIIKKO 27.10.	TORSTAI 28.10.	PERJANTAI 29.10.	LAUANTAI 30.10.	SUNNUNTAI 31.10.
AAMUPALA	Olttermanni	Kinkkupasteija	Kanamuna	Lihahyytelö	Kotijuusto	Leikkele	Leikkele
LOUNAS	Jauhelihapiivi(MA+G) Perunat Juustokasvis- kastike (MA)	Kaaliaatikko	Kirkas lohikeitto	Naudangulassi Perunat	Kalapyörykkä(MA+G) Perunase Kermaviiliikastike(VL) Porkkanat	Jauhelihaperuna- soselaatikko (MA)	Uunikala (VL) Perunase Parsakaali
KANA,KALA,MAKSA	Tomatti-sipuli- ruohosipuli	Puolikkahillo	Perunaeväs Juusto	Kiinankaali-kurkku- persikka	Amerikansalaatti- kartanoherkku	Punajuursalaatti	Italiansalaatti (MA)
KASVIS	Sydänpihvit	Kaaliaatikko	Lammasyörykät	Jauhelihakeitto			
JÄLKIRUOKA	Luumukiisseli	Suklaamousse (VL)	Kasvispyörykät	Kasvisgulassi	Kasviskeitto	Kasvisperunase- laatikko	Täytetyt paprikat
KAHVILEIPÄ	Kahvileipä	Kahvileipä	Taatelipuuro	Mustikkajogurtti (VL)	Hedelmäkiisseli	Päärynäkiisseli	Kuningatarakiisseli
PÄIVÄLLINEN	Kesäkeitto	Broilerkasviskeitto	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
ILTAPALA	Juusto Hedelmä	Leikkele Kurkku	Minestronekeitto	Ohrapuuro Mehukeitto	Kaikkunanisotto	Kasvisseikeitto(MA) Karjalanpiirakat (LA)	Velli Leikkele Vesimeloniapala
	Leikkele	Savumuikku	Paprika	Mandariini	Kesäkurpitsa	Kurkku	Lappijuusto
			Leikkele	Maksamakkara	Leikkele	Leikkele	

Liite 5

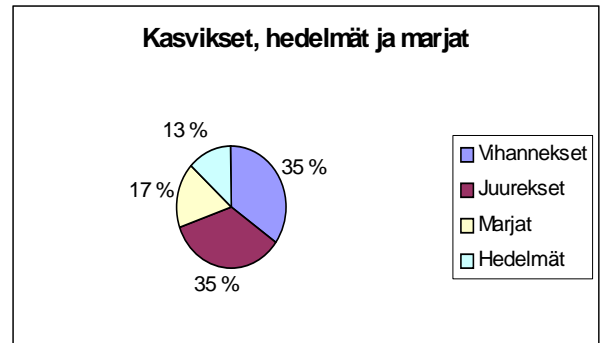
NYKYINEN RUOKAVALIO



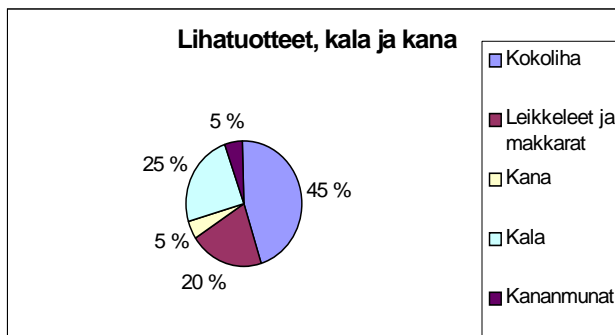
Kaavio 3



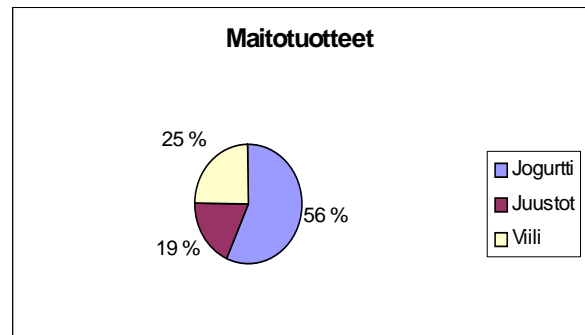
Kaavio 4



Kaavio 5



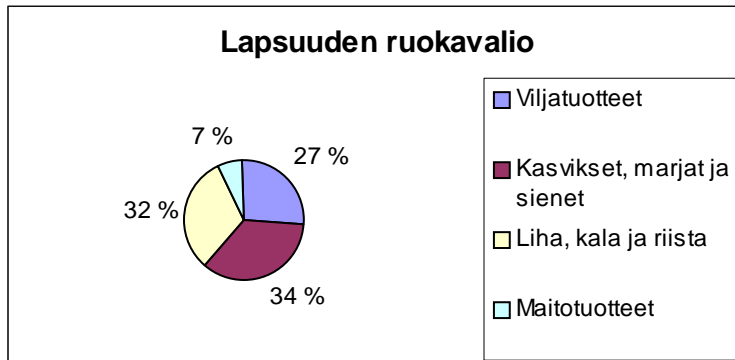
Kaavio 6



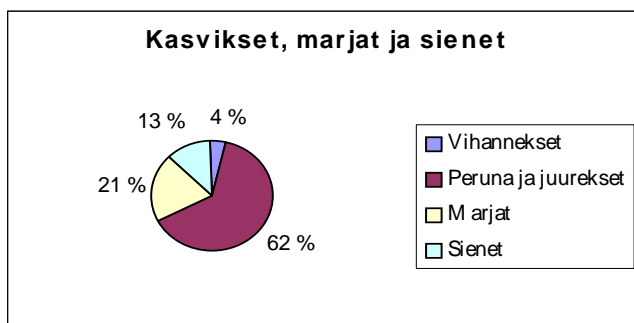
Kaavio 7

Liite 6

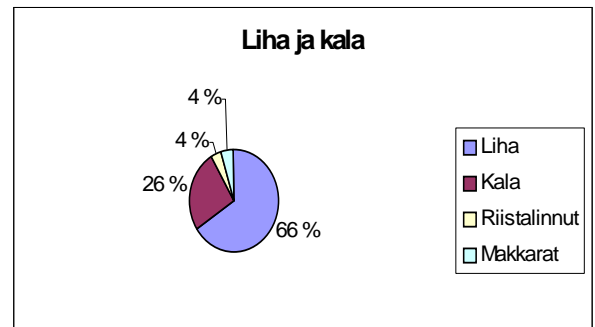
LAPSUUDEN RUOKAVALIO



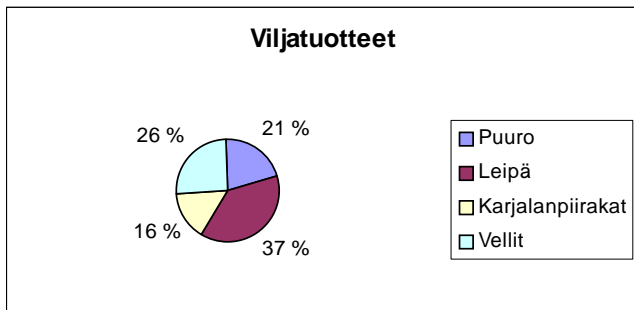
Kaavio 12



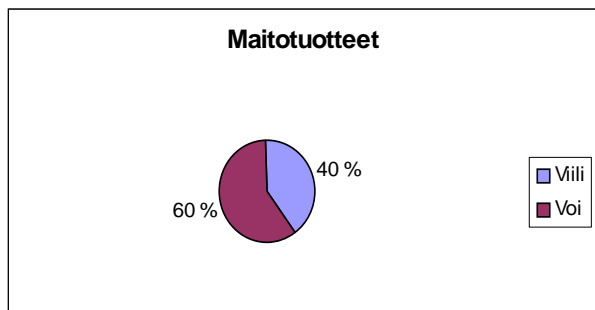
Kaavio 13



Kaavio 14



Kaavio 15



Kaavio 16